



Taru-Anneli Koivisto
MuT, tutkijatohtori
Taideyliopisto,
Tutkimusinstituutti

Taru Tähti
MuT, vierailtava tutkija
Taideyliopisto,
Tutkimusinstituutti

KIRJALLISUUTTA

- 1 WHO. Regional action plan on health promotion in the sustainable development goals: 2018–2030. Geneva: World Health Organization 2017. iris.who.int/bitstream/handle/10665/259999/9789290618393-eng.pdf?sequence=1
- 2 Johansson H, Weinehall L, Emmelin M. 'It depends on what you mean': A qualitative study of Swedish health professionals' views on health and health promotion. BMC Health Serv Res 2009;9:191.
- 3 Kansanterveyden neuvottelukunta. Hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistäminen: Infograafisarja. (siteerattu 15.4.2024). Helsinki: Kansanterveyden neuvottelukunta 2021. www.julkari.fi/handle/10024/141035
- 4 Lehikoinen K. Sosiaalisesti osallistava taide terveys- ja sosiaalialan ympäristöissä: Näkökulmia kulttuurihyvinvointiin. Synteesi 2021;40:50–73.
- 5 Koivisto TA, Lehikoinen K, Lijja-Viherlampi LM, Lapio P, Salanterä S. Kulttuuri ja taide sairaalassa ja muissa terveyspalveluissa. ArtsEqual policy brief 1/2020. Helsinki: Taideyliopisto 2020.
- 6 Huhtinen-Hildén L. Musiikkikasvatus osallisuuden, merkitysten ja mahdollisuuksien maisemassa. Kirjassa: Juntunen ML, Partti, H, toim. Musiikkikasvatus muutoksessa. Helsinki: Taideyliopisto 2023:289–311.
- 7 Aholainen M, Jäntti S, Tammela A, Tanskanen J. Miten taide vaikuttaa? Kulttuurisia näkökulmia hyvinvointiin ja terveyteen. Suom Lääkäril 2021;76:564–8.

Liiteaineisto verkkoversiossa
www.laakarilehti.fi
SLL 47–48/2024

Viittaus:
Suom Lääkäril 2024;79:e42185



VERTAISARVIOITU
KOLLEGIALT GRANSKAD
PEER-REVIEWED
www.tsv.fi/tunnus

Taide ja kulttuuri edistävät terveyttä ja hyvinvointia

- Kartoitimme virtaviivaistetulla pikakatsauksella taide- ja kulttuuritoiminnan mahdollisuuksia edistää eri ikä- ja väestöryhmien terveyttä ja hyvinvointia.
- Taide- ja kulttuuritoiminta vaikuttaa terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen kaikilla osa-alueilla, erityisesti sosiaalisiin tekijöihin, kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin sekä ennaltaehkäisyyn.
- Lääkärit voivat edistää kulttuurihyvinvointia osallistumalla monitieteisiin tutkimushankkeisiin ja moniammatilliseen yhteistyöhön. Lisäksi he voivat jakaa tietoa taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksista sekä määrätä kulttuurireseptejä.

MONIKRIISISSÄ, jossa ikääntyvä ja monimuotoistuva väestö kohtaa vähenevät yhteiskunnalliset ja ekologiset resurssit, terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen on ajankohtaista monilla eri sektoreilla. Ehkäisevän ja ennakoivan työn merkitys lisääntyy myös terveydenhoidossa, jossa painopistettä tulisi siirtää sairauksien hoidosta niiden ehkäisyyn (1).

Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen on yksilöllistä ja yhteisöllistä toimintaa, joka tukee yhteiskunnallista hyvinvointia (1,2). Suomessa tämä tarkoittaa erityisesti poikkihallinnollista ja monitoimijaista verkostotyötä (hyte), jolla pyritään vähentämään korjaavien palveluiden tarvetta ja ehkäisemään syrjäytymistä (3).

Hyvinvointi parani yhteisöllisyyden lisääntymisen kautta.

Taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutusten aluetta tutkii ja kehittää eri tieteenalojen lisäksi kulttuurihyvinvoinnin moniammatillinen ekosysteemi (4,5). Kulttuurihyvinvoinnin laaja kehittämisalue tarjoaa moninaisia näkökulmia kulttuurin, taiteen ja hyvinvoinnin välisiin yhteyksiin (6,7).

Tarkastelemme kulttuurihyvinvointia rajatun taide- ja kulttuuritoimintana, -palveluina ja -harrastuksina, joilla on hyvinvointitavoite tai jotka tuottavat havaittavia hyvinvointivaikutuksia.

Viime vuosikymmeninä ymmärrys taiteen ja kulttuurin mahdollisuuksista tukea hyvinvointia ja ehkäistä eriarvoisuutta on kasvanut

(8,9). Maailman terveysjärjestö WHO:n taiteen, kulttuurin ja hyvinvoinnin yhteyksiä kartoittavassa raportissa (10) tarkastellut tutkimukset osoittavat, että taiteisiin ja kulttuuriin osallistuminen voi parantaa koettua hyvinvointia esimerkiksi lisäämällä positiivisia tunteita, elämäntyytyväisyyttä sekä autonomian ja merkittävyyden tunnetta.

Ihmiset, jotka osallistuvat taide- ja kulttuuri-toimintaan, syövät terveellisemmin sekä pyysyvät fyysisesti aktiivisina. Lisäksi heidän mielenterveytensä on parempi riippumatta sosioekonomisesta statuksesta ja sosiaalisesta pääomasta (11).

Taiteen ja taidetoiminnan avulla voidaan edistää sosiaalista inklusiota, kehittää taitoja ja kyvykkyyksiä osana sosiaalista koheesiota sekä lisätä yhteisön osallistumista terveyttä ja hyvinvointia koskevien toimintamallien kehittämiseen (12,13).

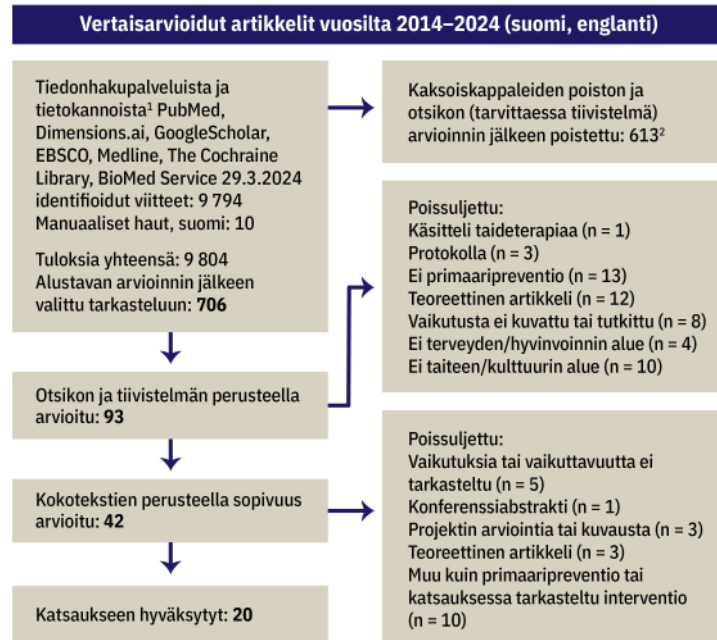
Yhteisöllinen taidetoiminta voi parantaa terveysalan ammattilaisten klinisiä taitoja ja ymmärrystä tiimityön ja kommunikaatiotaitojen kehittämisestä (14).

Menetelmällinen lähestymistapa

Tutkimme taiteen ja kulttuurin vaikutuksia promootion eli terveyden ja voimavarojen edistämisen (15,16) näkökulmasta viidellä eri terveyden ja hyvinvoinnin osa-alueella (10 soveltaen). Tarkastelimme taiteen ja kulttuurin muotojen (muun muassa musiikki, kuvataide, tanssi, näyttämötaide, kirjallisuus, luovat menetelmät) hyvinvointivaikutuksia.

Pikakatsaus valittiin lähestymistavaksi, koska tutkimusalue on laaja ja sen rajaaminen ja operationalisointi on haastavaa. Pikakatsaus

Katsauksen aineiston muodostuminen



¹ Hakulauseke jaettiin neljään osaan: (cultur* OR creativ*) AND (art* OR "performing arts" OR music OR theat* OR "visual arts" OR literature OR "cultural engagement" OR "digital arts" OR "arts education") AND (health OR wellbeing OR "health promotion" OR "health prevention" OR recreation OR "health communication" OR cohesion OR mental OR trauma OR cognitive OR frailty) AND (equality OR inequality OR bonding OR education* OR "social determinants").

² Sisäänottokriteerit: 1) katsaukset ja alkuperäisartikkelit, 2) kulttuuri- ja taideharrastus tai kulttuurin ja taiteen kokeminen, 3) kulttuuri- ja taidepalvelut, joissa hyvinvointitavoite tai hyvinvointilähtöisyys, 4) primaaripreventio eli terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen ennen sairauden puhkeamista ja/tai terveyden ja hyvinvoinnin yleinen lisääminen, 5) promootio eli mahdollisuuksien luominen ja voimavarojen tukeminen terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi, sekä 6) vaikutuksia tai vaikuttavuutta arvioitu tai mitattu (vähintään kahden mittaus- tai arviointipisteen avulla tai laadullisessa tutkimuksessa syventäen vaikutusten ja merkityksellisuuden välistä ymmärrystä).

- 8 Fietje N, Stein C. Helping WHO to place health in its cultural contexts. *Public Health Panor* 2017;3:10–15. apps.who.int/iris/handle/10665/254720
- 9 Ilmola-Sheppard L, Rautiainen P, Westerlund H ym. ArtsEqual: Tasa-arvo taiteen ja taidekasvatuksen palveluiden suuntana. Helsinki: Taideyliopisto 2021. urn.fi/URN:IS-BN:978-952-353-042-3
- 10 Fancourt D, Finn S. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. Health evidence synthesis report 67. Geneva: World Health Organization. Regional Office for Europe 2019. apps.who.int/iris/handle/10665/329834
- 11 Renton A, Phillips G, Daykin N, Yu G, Taylor K, Petticrew M. Think of your art-eries: arts participation, behavioural cardiovascular risk factors and mental well-being in deprived communities in London. *Public Health* 2012;126(suppl 1):S57–S64.

tukee terveystieteellistä vaikuttamista ja päätöksentekoa ja on käytännöllinen vaihtoehto kirjallisuuden kartoittamiseen silloin, kun käytettävissä olevat resurssit ovat rajalliset (17,18).

Katsauksen ulkopuolelle jätettiin taide- ja taidekasvatusta koskevia tutkimuksia. Keskeytyimme primaaripreventioon eli terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen ennen sairauden puhkeamista sekä niiden yleiseen lisäämiseen yhteiskunnassa. Haimme uusinta vertaisarvioitua tietoa vuosilta 2014–2024. Yhteensä 9 804 viitteestä valittiin mukaan 20 julkaisua (kuviokuva 1).

Koska taiteen ja kulttuurin tutkimus keskittyy ensisijaisesti oman alansa merkityksellisiin kysymyksiin ja kulttuurihyvinvointi on tutkimusalueena nuori, terveyden ja hyvinvointiin liittyvä tieto on hajanaista ja epäyhtenäistä (19). Vaikutuksia, vaikuttavuutta tai merkityksellisyttä ei välttämättä arvioida näissä tutkimusasetelmissä lääketieteellisen todistehierarkian mukaan vaan esimerkiksi kulttuurintutkimuk-

sen tai taiteen sosiologian viitekehäyksessä. Katsauksessa pyrittiin huomioimaan tämä taiteen, kulttuurin ja hyvinvoinnin yhteyksiä käsittelevän tutkimusalueen moninäkökulmaisuus ja jännitteisyys (4,7).

Tulokset

Julkaisut – joiden moninaisuus kuvaa hyvin kartoitettavaa tutkimusaluetta – käsittelivät musiikkia, kuvataidetta, taidekasvatusta, luovia menetelmiä, tanssia ja kulttuurireseptitoimintamallia (liitetäulukko 1). Yhtä tutkimusta (19) lukuun ottamatta interventiotutkimuksissa (n = 12) ei ollut käytetty vertailuryhmää, ja lääketieteellinen näytönaste oli kokonaisuudessaan heikko.

Tutkimukset katsoivat eri ikäryhmiä vastasyntyneistä yli 80-vuotiaisiin, painottuen aikuisiin ja nuoriin aikuisiin. Erityisryhminä tutkittiin neurotyypillisiä lapsia (20,21), maahanmuuttajanuoria (22) sekä raskaana olevia ja vastikään synnyttäneitä naisia (23). Valkoisten keski-ikäisten naisten lisäksi korostuivat ihmisryhmät, joilla on helpompi pääsy taide- ja kulttuuritoimintaan, kuten korkeakoulutetut henkilöt.

Mahdollisuudet hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi

Taide- ja kulttuuritoiminnan vaikutuksia raportoitiin kaikilla osa-alueilla. Eniten vaikutuksia havaittiin sosiaalisissa tekijöissä sekä kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa ja ennaltaehkäisyssä.

Vaikutusten lisäksi julkaisuissa nousivat esille taiteen ja kulttuurin yksilöille ja yhteisöille tuottamat merkitykset. Kaksi tutkimusta arvioi sosiaali- ja terveyspalveluista myönnetyn kulttuurilähetteen vaikutuksia ja edellytyksiä hyte-työssä.

Terveyden ja hyvinvoinnin sosiaaliset määrittäjät

Musiikkiin ja tanssiin osallistuminen vaikutti terveyden sosiaalisiin määrittäjiin esimerkiksi vähentämällä stressiä ja sosiaalista eristyneisyyttä sekä lisäämällä autonomiaa ja sosiaalista pääomaa (24).

Taide- ja kulttuuritoimintaan osallistuminen edisti terveyttä ja hyvinvointia yhteisöllisyyden lisääntymisen kautta: osallistujien verkostot kasvoivat ja heidän välisensä siteet sekä luottamus ja yhteenkuuluvuuden tunne vahvistuivat (25). Osallistuminen taide- ja kulttuuritoimintaan vapaa-ajalla vähensi nuorten ja nuorten aikuisten epäsosiaalista ja kriminalisoitua käyttäytymistä (26).



- 12 Parkinson C, White M. Inequalities, the arts and public health: Towards an international conversation. *Arts Health* 2013;5:17789.
- 13 Linnavalli T, Putkinen V, Lipsanen J, Huotilainen M, Tervaniemi M. Music playschool enhances children's linguistic skills. *Sci Rep* 2018;8:8767.
- 14 Acai A, McQueen SA, McKinnon V, Sonnadara RR. Using art for the development of teamwork and communication skills among health professionals: a literature review. *Arts Health* 2017;9:60-72.
- 15 Antonovsky A. Unraveling the mystery of health. How people manage stress and stay well. Jossey-Bass Publishers 1988.
- 16 Helfer T, Faeh D, Lujckx E, Frey S, Berg A, Peter KA. The connection between health promotion, prevention, and psychosocial health: an innovative action model. *Open Public Health J* 2020;13.
- 17 Khangura S, Konnyu K, Cushman R, Grimshaw J, Moher D. Evidence summaries: the evolution of a rapid review approach. *Syst Rev* 2012;1:10.
- 18 Tricco C, Antony J, Zarin W ym. A scoping review of rapid review methods. *BMC Med* 2015;13:1-15.
- 19 Kippo S, Koivisto TA, Mäki-Opas T ym. Kulttuuri-hyvinvointitoiminnan taloudellinen arviointi: Arviointimenetelmien jatkokehitystarpeet Suomessa. Valtioneuvoston selvitys- ja julkaisu-toiminnan julkaisusarja 2023:26. Helsinki: Valtioneuvosto 2023. urn.fi/URN:IS-BN:978-952-383-361-6 2024
- 20 Thompson HR, Mendelson J, Zamek M ym. Impact of an arts-based public health literacy program delivered online to high school students during the COVID-19 pandemic. *J Health Commun* 2022;27:520-34.
- 21 Rodriguez-Gomez D, Talero-Gutiérrez C. Effects of music training in executive function performance in children: A systematic review. *Front Psychol* 2022;13:968144.
- 22 Rytönen A. Musiikki kotouttavana tekijänä: analyysi viiden nuoren musiikille antamista merkityksistä. *Etnomusikologian vuosikirja* 2022;34:41-64.
- 23 Sanfilippo KRM, Stewart L, Glover V. How music may support perinatal mental health: An overview. *Arch Womens Ment Health* 2021;24:831-9.

Koululaisille suunnattu ohjelma, joka käsiteli terveyteen vaikuttavia sosiaalisia tekijöitä etänä toteutettavien puhe-esitysten keinoin, johti mitattavissa oleviin muutoksiin opiskelijoiden ajattelutavoissa terveyserojen rakenteellisista ja eriarvoistavista taustatekijöistä (20).

Taiteen ja kulttuurin sisällyttäminen terveyttä tukeviin sosiaalisiin toimintamalleihin edisti kokonaisvaltaista hyvinvointia aiempaa hyte-työtä tasavertaisemmin ja rikastutti perinteisiä terveydenhuollon lähetemalleja osana Yhdysvaltojen ensimmäistä kulttuurilähetehjelmaa (27).

Lapsen ja nuoren kehityksen ja kasvun tukeminen

Ryhmämuotoinen soitonopetus, jossa tuettiin yläkoululaisten yhteistoiminnallista luovuutta, paransi heidän hyvinvointiaan lisäämällä autonomian, kyvykkyyden ja yhteenkuuluvuuden tunteita (28). Musiikkiharjoitukset paransivat neurotyypillisten lasten ja nuorten toiminnallista suorituskykyä ja käyttäytymisen säätelyä sekä vähäisessä määrin myös työmuistia ja kognitiivisia kykyjä (21).

Musiikin kuuntelu voi tarjota maahanmuuttajanuorille turvallisen ympäristön käsitellä tunteita, vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta kantaväestön kanssa, tarjota mahdollisuuksia sanoittaa toiseuden kokemuksia ja vahvistaa suomen kielen oppimista (22).

Työhyvinvointi, hoivan ja hoivatyöntekijöiden tukeminen

Hoivakodissa ohjattu luova toiminta paransi asukkaiden mielialaa, virkisti ja rauhoitti heitä sekä lisäsi vuorovaikutusta ja yhteishenkeä (29). Ohjattu luova toiminta kohotti myös hoivatyöntekijöiden mielialaa ja tuki heidän työssä jaksamistaan.

Kun hoivahenkilökunta jakoi toisilleen luoviin menetelmiin liittyvää osaamistaan, heidän ymmärryksensä luovan tekemisen merkityksestä ja hyödyistä vahvistui (29). Asiakaspalvelutyössä taustamusiikki tarjosi mahdollisuuksia luoda hetkellistä sosiaalista yhteyttä, vaikuttaa omaan työhyvinvointiin ja kokea osallisuutta työpaikalla (30).

Kokonaisvaltainen hyvinvointi ja ennaltaehkäisy

Tuloksissa korostui taide- ja kulttuuriharrastamisen yhteys mielen hyvinvointiin. Taidetoimintaan yli 100 tuntia vuodessa osallistuneilla oli huomattavasti parempi psyykinen hyvinvointi kuin niillä, jotka osallistuivat siihen vähemmässä määrin (31).

Kuvataidekasvatusta tarkastelevassa tutkimuksessa havaittiin positiivinen yhteys psykologiseen hyvinvointiin, erityisesti minäpystyvyyteen ja luovuuteen (32). Samanlaisia positiivisia vaikutuksia havaittiin luovilla aikuiskoulutustunneilla, kuten laulussa, käsitöissä ja luovassa kirjoittamisessa (33).

Viikoittaiset etätyöpajat, joihin saattoi osallistua terveydenhuollon ammattilaisen määräämällä kulttuurilähetteellä, saattoivat parantaa hyvinvointia vähentämällä ahdistusta ja yksinäisyyttä sekä auttamalla osallistujia keskittymään taiteeseen (34). Taide- ja kulttuuriharrastukset, joihin ohjattiin kulttuurilähetteellä, vähensivät stressiä ja lisäsivät rentoutta ja itsearvostusta (27).

Kuorolauluinterventio antoi yliopisto-opiskelijoille keinoja käsitellä jännittämistä ja sosiaalisten tilanteiden pelkoa (35). Musiikki saattoi tukea synnytyksen aikaista mielenterveyttä (23). Musiikkikasvatus voi vahvistaa itse-tuntoa ja tunneälyä (36) ja musiikkiharjoittelu toimia myös osana neuroedukaatiota eli soveltavaa tietoa ja ymmärrystä aivojen oppimisprosesseista (37).

Yhteys mielen hyvinvointiin korostui.

Covid-19-pandemian aikana musiikin koettiin lievittävän stressiä ja yksinäisyyttä ja vahvistavan kriisinkestävyttä (38). Tanssin terveys- ja hyvinvointivaikutusten todettiin liittyvän muun muassa kehollisuuden, identiteetin ja luovuuden teemoihin (39).

Terveyttä ja hyvinvointia edistävät elintavat

Taide- ja kulttuuritoiminta edisti fyysistä ja kognitiivista terveyttä ja hyvinvointia kaikissa tutkimukseen osallistuneissa ikäryhmissä, ja esimerkiksi musiikkiesityksillä ja -toiminnalla kannustettiin terveyttä edistäviin elämäntapoihin (24).

Lisäksi monissa julkaisuissa raportoitui tai sivuttiin taide- ja kulttuuritoiminnan vaikutuksia terveyttä ja hyvinvointia edistäviin elämäntapoihin, kuten stressinhallintaan ja sosiaalisten suhteiden paranemiseen.

Uusia näkökulmia vaikuttavuuskeskusteluun

Aineistoon tukeutuen ehdotamme, että keskustelua kulttuurihyvinvoinnin vaikuttavuudesta laajennetaan. On tärkeää huomioida, että kult-

- 24 Sheppard A, Broughton MC. Promoting wellbeing and health through active participation in music and dance: A systematic review. *Int J Qual Health Well-being* 2020;15:1732526.
- 25 Daykin N, Mansfield L, Meads C ym. The role of social capital in participatory arts for wellbeing: Findings from a qualitative systematic review. *Arts Health* 2020;13:134–57.
- 26 Bone JK, Bu F, Fluharty ME ym. Arts and cultural engagement, reportedly antisocial or criminalized behaviors, and potential mediators in two longitudinal cohorts of adolescents. *Journal Youth Adolesc* 2022;51:1463–82.
- 27 Golden TL, Lokuta AM, Mohanty A ym. Social prescription in the US: A pilot evaluation of Mass Cultural Council's "CultureRx". *Front Public Health* 2023;10:1016136.
- 28 Burnard P, Dragovic T. Collaborative creativity in instrumental group music learning as a site for enhancing pupil wellbeing. *Camb J Educ* 2015;45:371–92.
- 29 Humala I, Lahtinen A, Soini S ym. Lupa tehdä luovasti: hoitajien ja esihenkilöiden kokemukset luovan toiminnan ilmenemismuodoista, käytöstä ja vaikutuksista hoivakodeissa. *Gerontologia* 2023;37:215–28.
- 30 Kiiipiö K, Kytö M. Hyvinvointi taustamusiikin kokemuksissa: Palvelualalla toimivien näkemykset työskentelystä musiikin kanssa. *Musiikki* 2021;51.
- 31 Davies C, Knuiman M, Rosenberg M. The art of being mentally healthy: A study to quantify the relationship between recreational arts engagement and mental well-being in the general population. *BMC Public Health* 2015;16:15.

tuurihyvinvointitoiminta ei ole lääketieteellistä, vaikka sitä voidaan soveltaa hoito- ja hoiva- ympäristöissä. Hyvinvoinnin käsite kattaa terveyden lisäksi monia vuorovaikutuksessa olevia elämänlaadun osa-alueita, jotka vaikuttavat kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin (4,7,19).

Vaikka elintapaohjauksessa on paljon mahdollisuuksia terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen, taide- ja kulttuuritoimintaan osallistumisen näkökulmaa tulisi tutkia enemmän. Kirjallisuudessa on puutteita erityisesti alkuperäiskansojen, monimuotoisia seksuaali- ja sukupuoli-identiteettiä edustavien ryhmien ja maahanmuuttajien populaatioissa. On varmistettava, että kulttuurihyvinvointitoiminnan eri muodot ovat kaikkien saatavilla, sosiaalisesti osallistavia sekä toimijuttava ja kulttuurista monimuotoisuutta tukevia.

Tutkimusten epätasainen jakautuminen eri osa-alueille jättää ymmärryksen joiltakin alueilta ohueksi. Taiteen ja kulttuurin yhteydet hyvinvointiin eivät myöskään aina takaa vaikutussuhdetta (40).

Tuottavuus- ja tehokkuusajattelun rinnalla onkin kuljetettava taiteen ja kulttuurin itseis- ja

Keskustelua kulttuurihyvinvoinnin vaikuttavuudesta tulisi laajentaa.

sivistysarvosta lähteviä vaikutuksia, merkityksiä ja narratiiveja. Painoarvoa tulisi antaa vaikuttavuuden lisäksi taide- ja kulttuuritoiminnan luomien merkitysten tutkimukselle.

Terveydenhuollon ammattilaiset ja lääkärit voivat edistää kulttuurihyvinvointia ja sen tutkimusta osallistamalla monitieteisiin tutkimushankkeisiin ja tukemalla moniammatillista yhteistyötä. He voivat perehtyä taiteen ja kulttuurin terveyttä ja hyvinvointia edistäviin tekijöihin ja mekanismeihin sekä jakaa tietoa taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksista.

Kulttuurireseptistä on sekä suomalaista että kansainvälistä näyttöä, jonka perusteella kulttuuriläheteohjelmia voidaan pilotoida ja vakiinnuttaa ottaen huomioon alueiden ja kuntien erityispiirteet ja palvelurakenteet. ●

- 32 Jin X, Ye Y. Impact of fine arts education on psychological wellbeing of higher education students through moderating role of creativity and self-efficacy. *Front Psychol* 2022;13:957578.
- 33 Pearce E. Participants' perspectives on the social bonding and well-being effects of creative arts adult education classes. *Arts Health* 2017;9:42–59.
- 34 Holt NJ. The impact of remote arts on prescription: Changes in mood, attention and loneliness during art workshops as mechanisms for wellbeing change. *Nord J Arts Cult Health* 2023;5:1–13.

- 35 Jansson SM, Westerlund H, Siljamäki E. Taide sosiaalisena oppimismuotona: opiskelijoiden kokemuksia jännittämisestä. *Aikuiskasvat* 2016;36:37–49.
- 36 Wang F, Huang X, Zeb S. Impact of music education on mental health of higher education students: Moderating role of emotional intelligence. *Front Psychol* 2022;13:938090.
- 37 François C, Grau-Sánchez J, Duarte E ym. Musical training as an alternative and effective method for neuro-education and neuro-rehabilitation. *Front Psychol* 2015;6:475.

- 38 Granot R, Spitz DH, Cherki BR ym. "Help! I need somebody": Music as a global resource for obtaining wellbeing goals in times of crisis. *Front Psychol* 2021;12:648013.
- 39 Chappell K, Redding E, Crickmay U ym. The aesthetic, artistic and creative contributions of dance for health and wellbeing across the lifecourse: A systematic review. *Int J Qual Health Well-being* 2021;16:1–20.
- 40 Ketovuori M. Instrumentti vai itseisarvo? Taidekasvatuksen perusteista. *Synteesi* 2020;3–4:68–77.

SIDONNAISUUDET

Taru-Anneli Koivisto, Taru Tähti: Ei sidonnaisuuksia.