



**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU  
*Yhdessä enemmän*

# Kulttuurin vaikutus nuorten mielen hyvinvointiin

## Kirjallisuuskatsaus

Landström, Erja  
Nurmela, Marja

2016 Laurea





**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU

*Yhdessä enemmän*

Laurea-ammattikorkeakoulu

## Kulttuurin vaikutus nuorten mielen hyvinvointiin Kirjallisuuskatsaus

Landström Erja, Nurmela Marja  
Hoitotyö, sairaanhoitaja AMK  
Opinnäytetyö  
Maaliskuu, 2016

Landström Erja, Nurmela Marja

### Kulttuurin vaikutus nuorten mielen hyvinvointiin

Vuosi 2016 Sivumäärä 26

---

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, millaisia vaikutuksia kulttuurilla on nuorten mielen hyvinvointiin. Tavoitteena oli kerätä tietoa kulttuurin suotuisista vaikutuksista nuorten mielen hyvinvointiin. Opinnäytetyö liittyy Suomen Mielenterveysseuran Mental Health Art Week 2016 (MHAW)-toimintaviikkoon. Toimintaviikon kohderyhmänä on pääosin nuoret. Toimintaviikolla järjestetään kulttuuritapahtumia ympäri Suomea.

Tutkimusmenetelmänä käytettiin kuvailevaa kirjallisuuskatsausta. Opinnäytetyöhön haettiin tutkimuksia, jotka käsittelevät kulttuurin vaikutuksia nuorten mielen hyvinvointiin. Tiedonhaku tehtiin sekä suomalaisista että kansainvälisistä hakukannoista. Aineisto haettiin suomalaisista Medic- ja Melinda- tietokannoista sekä kansainvälisistä PsycARTICLES ja CINAHL with full text EBSCOhost- tietokannoista. Lisäksi manuaalihakua suoritettiin Google Scholarin kautta. Analysoitava aineisto koostui vuosilta 2005-2015 julkaistuista kuudesta tutkimuksesta. Opinnäytetyön aineiston analyysimenetelmänä käytettiin teemoittelua. Tuloksissa ilmeni kulttuurin positiiviset vaikutukset nuorten mielen hyvinvointiin. Musiikin suotuisat vaikutukset esiintyivät jokaisessa aineistoon valitussa tutkimuksessa. Lukemisen, kirjoittamisen, piirtämisen ja varjoteatteri-ilmaisun kuvattiin ylläpitävän ja vahvistavan nuorten toivoa.

Tulosten perusteella voidaan todeta, että kulttuuri vaikuttaa positiivisesti nuorten mielen hyvinvointiin. Keskeisimpänä tuloksena oli musiikin merkityksellisyys nuorille ja heidän hyvinvoinnille. Nuorten mielen hyvinvoinnin edistämiseen tarvitaan monipuolisia kulttuuritoimintoja. Kulttuuritoimintojen kehittäminen ja tuottaminen nuorille tulee huomioida ennaltaehkäisevänä toimenpiteenä terveydenhuollon piirissä.

Landström Erja, Nurmela Marja

The effects of culture on the mental well-being in adolescents

Year	2016	Pages	26
------	------	-------	----

---

The purpose of this thesis was to discuss what kind of effects the culture has on the mental well-being in adolescents. The thesis is linked with the activity week Mental Health Art Week (MHAW) 2016 organised by the Finnish Association for Mental Health. The target group of the activity week is mainly young people. Cultural events will be arranged around Finland during the activity week.

This thesis is a descriptive literature review. Studies which discussed the effects of the culture on the mental well-being in adolescents were searched for the thesis. The information retrieval was made from both Finnish and international databases. The data was retrieved in the Finnish Medic and Melinda databases as well as in the international PsycARTICLES and CINAHL with full text EBSCOhost databases, Google Scholar was used for manual search. The data consisted of six studies published in the years 2005-2015. Theme Method was used as an analysis method of the data. The results show the positive effects of the culture on the mental well-being in adolescents. The favourable effects of music were found in every study chosen for the data. The studies revealed that reading, writing, drawing and shadow theatre brought and maintained hope in young people.

The results reveal that the culture affects the mental well-being in adolescents positively. The most important result was the significance of music to the young people and their well-being. Versatile cultural activities are needed for the promotion of the mental well-being in young people. Among young people the focus has to be on developing and producing the cultural activities as a preventive measure in the field of the public health care.

Keywords: Culture, youth, mental well-being

## Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Teoreettinen viitekehys.....	7
	2.1 Kulttuuri .....	7
	2.2 Nuoruus .....	8
	2.3 Nuoret ja kulttuuri.....	9
	2.4 Mielen hyvinvointi.....	10
3	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymys .....	12
4	Opinnäytetyön toteutus.....	12
	4.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus .....	12
	4.2 Aineiston keruu .....	13
	4.3 Aineiston analyysi .....	15
5	Opinnäytetyön tulokset .....	15
	5.1 Musiikin vaikutukset nuorten mielen hyvinvointiin.....	16
	5.2 Elokuvien katsominen toivoa ylläpitävänä ja vahvistavana.....	17
	5.3 Lukemalla toivoa .....	18
	5.4 Nuorten oma luova toiminta toivoa ylläpitävänä ja vahvistavana.....	18
	5.5 Varjoteatteri-ilmaisun vaikuttavuus nuorten mielen hyvinvointiin .....	18
	5.6 Kulttuuritoimintoihin osallistumisen vaikutus nuorten mielen hyvinvointiin ..	19
6	Pohdinta .....	19
	6.1 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus .....	19
	6.2 Johtopäätökset .....	20

## 1 Johdanto

Taide ja kulttuuri tarjoavat nuorille mahdollisuuden ilmaista tunteitaan ja kokea luovuuden iloa. Taiteella ja kulttuurilla on myös suojaava vaikutus. Taiteen suojissa nuoret voivat ilmaista ja tuoda esille sellaisia asioita, joita voi muuten olla vaikea ilmaista. Kulttuuritoimintojen avulla nuoret oppivat ja saavat tukea sosiaaliseen kanssakäymiseen kasvamisessa. Kulttuuri-toiminnot tarjoavat nuorille elämyksiä, onnistumisen hetkiä ja kavereita. Esimerkiksi musiikin tekeminen ja teatteritoimintaan osallistuminen kehittävät nuorten itseilmaisutaitoja, lisäävät itsevarmuutta ja vahvistavat luottamusta omiin kykyihin. Yhteinen kulttuuriharrastus tarjoaa myös yhdessä tekemisen iloa, synnyttää uusia kaverisuhteita ja mahdollistaa kavereiden tapaamisen. Yhdessä tekeminen vahvistaa nuorten yhteenkuuluvuuden tunnetta ja sosiaalisia taitoja. Kulttuuriharrastus voi olla nuorelle myös väylä oman pahan olon purkamiseen. Nuori voi käsitellä ikäviä ja traumaattisia kokemuksiaan kulttuuritoimintojen avulla. Piirtämisen ja kirjoittamisen avulla, musiikkia tekemällä tai näyttelemällä nuori voi purkaa pahaa oloaan ja löytää keinoja pahan olon käsittelyssä. Elokuvien katselu ja kirjojen lukeminen voivat tarjota nuorelle mahdollisuuden käydä läpi omia traumaattisia kokemuksiaan. Elokuvien ja kirjojen onnelliset loput vahvistavat nuoren toivoa ja tarjoavat keinon käsitellä omia kokemuksiaan uudessa valossa. Kulttuuritoiminnoilla voidaan lisätä nuorten tyytyväisyyttä omaan elämään, yhteenkuuluvuuden tunnetta, ylläpitää ja vahvistaa nuorten toivoa. (Tikkanen 2012; Känkänen 2013.)

Musiikki ja tanssi ovat kautta historian olleet ihmisen elämään kuuluvia elementtejä. Afrikkalaisessa kulttuurissa tanssia ja rytmejä on käytetty tauteja parantavassa tarkoituksessa. Barokin ja renessanssajan musiikki innoitti kansaa menuettien pyörteisiin. Nykyajan nuorilla musiikki on merkittävä osa nuoren elämää. Musiikkia kuunnellaan ja sitä on saatavilla useiden kanavien kautta. Yhä useammat nuoret ovat osallisena myös musiikin tekijänä ja esittäjänä. Televisiossa järjestettävien musiikkikilpailuohjelmien ja You tuben välityksellä on tullut uusia, nuoria musiikin osaajia kansan tietoisuuteen. Rohkeus ja luottamus omiin kykyihin ja uuden luominen on havaittavissa nuorten keskuudessa. Syrjäytyneiden nuorten kohdalla musiikki on ulospääsy yksinäisyydestä.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää kulttuurin vaikutuksia nuorten mielen hyvinvointiin perehtymällä aiempiin tutkimuksiin. Tarkoituksena oli selvittää, miten monimuotoinen taide, kulttuuri-osallistuminen ja yhteisöllisyys vahvistavat mielen hyvinvointia ja voimavaroja. Opinnäytetyö liittyy Suomen Mielenterveysseuran keväällä 2016 toteutettavaan Mental Health Art Week (MHAW) - Hyvää mieltä kulttuurista -toimintaviikkoon ja aiheen valinta tuli Suomen Mielenterveysseuran taholta. Heille oli ajankohtaista saada tutkittua tietoa kulttuurin vaikutuksista nuorten mielen hyvinvointiin kevään 2016 Mental Health Art Week -toimintaviikkoa suunniteltaessa. Tänä vuonna viikolla on ensimmäistä kertaa teema: nuorten mielen hyvin-

voinnin edistäminen kulttuurin ja taiteen keinoin. Paikalliset mielenterveysseurat järjestävät omilla alueillaan erilaisia kulttuuritapahtumia yhdessä yhteistyökumppaneidensa kanssa. Mental Health Art Week toteutetaan nyt kolmatta kertaa ja kyse on vuosittaisesta tapahtumaviikosta. Suomen Mielenterveysseuran Mental Health Art Week-toimintaviikon eräänä inspiraation lähteenä on toiminut Skotlannin Mielenterveyden Taide- ja Filmifestivaalit. (Turhala 2016).

Opinnäytetyö toimii Mental Health Art Week-toimintaviikon tausta-aineistona ja materiaalia, jota voidaan hyödyntää niin Suomen Mielenterveysseuran kuin paikallisten mielenterveysseurojen ja yhteistyökumppaneiden toiminnassa. Suomen Mielenterveysseura voi opinnäytetyön valmistuttua esittää toimintaviikon yhteistyökumppaneille, millaisia vaikutuksia kulttuurilla on nuorten mielen hyvinvointiin. (Turhala 2016).

## 2 Teoreettinen viitekehys

### 2.1 Kulttuuri

Kulttuuri sana on latinan sanasta "cultura" eli viljely. Aluksi kulttuuri sanaa käytettiin merkityksessä "cultura agri" eli pellon viljely. Ciceron (106-43 eKr.) aikana tuli käyttöön kuvainnollinen merkitys "cultura animi" eli hengen viljely. Kulttuurilla tarkoitetaan tällöin henkistä viljelyä ja siitä saatuja tuloksia. Kulttuuri voi kohdistua ihmisen elämää helpottavien ja mukavuuksia lisäävien ilmiöiden tuottamiseen ja käyttöön. Kulttuurissa on kyseessä ihmisten tietoinen aktiivisuus ja heidän tuottamat aikaansaannokset. Kulttuurinen toiminta pyrkii siihen mitä ei luonnostaan ole. Usein taiteilijan työn ideat syntyvät tiedostamattomassa tajunnassa eikä jokaista työn vaihetta suunnitella tietoisesti, vaan ne kehittyvät intuitioksi kutsutussa vaiheessa ja tulevat puolivalmiina tietoiseen viimeistelyyn (Rauhala 2005, 12-15.)

Kulttuuri on käsitteenä laaja ja se voidaan liittää arvoihin, merkityksiin, perinteisiin ja elämänmalleihin. Kulttuurin ilmenemismuotoja on useita ja se voi ilmetä esimerkiksi kirjallisuutena, elokuvina, kuvataiteena, arkkitehtuurina, teatterina, tanssina, muotoiluna ja käsityönä. Taidetta pidetään kulttuurin näkyvimpänä osa-alueena. Yksilön näkökulmasta tarkasteltuna taide voidaan nähdä kulttuurin liikkeellepanevana voimana. Tarkasteltaessa kulttuuria hyvinvoinnin näkökulmasta kulttuuri voidaan nähdä arvona tai merkityksenä sinänsä. Se voidaan nähdä myös välineellisesti edistämässä jotain ominaisuutta. Kun tarkastellaan kulttuurin hyötynäkökohtia, voidaan todeta, että kulttuuri vaikuttaa myönteisesti yksilöiden ja yhteisöjen toimintaan ja kehitykseen. Esimerkiksi voidaan ymmärtää, että kulttuuri toimii syrjäytymistä pelastavana ja perinteitä vaalivana ja tukevana tekijänä. Yksilötason näkökulmasta tarkasteltuna on taidekokemusten todettu liittyvän parempaan elämänhallintaan. Tähän näkökulmaan peilaten voidaan nähdä, että lapset, jotka harrastavat taideaineita, voivat paremmin

kuin lapset, jotka eivät niitä harrasta. Taideaineiden on myös todettu tukevan lapsen itsetuntoa ja keskittymistä. (von Brandenburg 2008, 16.)

UNESCO:n määritelmä kulttuurista on " Laajimmassa mielessä kulttuurin voidaan sanoa olevan erityisistä henkisistä, aineellisista ja tunneperäisistä sekoista muodostuva kokonaisuus, joka luonnehtii koko yhteiskuntaa tai yhteisöä. Se ei sisällä pelkästään tunteita ja kirjallisuutta, vaan myös elämäntavan ja ihmisenä olemisen perustan, arvojärjestelmät, traditiot ja uskomukset." (Hyypä 2013, 16.) Kulttuurin vaikutus lapsen ja nuoren taidoille ja kyvyille on suotuisa. Taide vaikuttaa myönteisesti emootioihin, kognitioihin, tunteeseen ja järkeen. (Hyypä 2013, 69.)

Taide- ja kulttuurielämykset synnyttävät emootioita. Ne vaikuttavat aivojen patofysiologiseen säätelyyn tasapainottavat säätelyjärjestelmän toimintaa. Aivotoinnin, mielen ja elimistön toiminnan pysyvä tasapaino sosiaalisen ympäristön kanssa on terveyttä ja hyvinvointia. (Hyypä & Liikanen 2010, 50.) Kulttuurin omaksuminen ja sen nauttimisen intensiteetti ovat aina ainutkertaisia ja -laatuisia (Rauhala 2005, 66). Kulttuuri sisältää yksilölliset taidot, luovat kyvyt ja itseilmaisut. Kulttuurin ja taiteen aiheuttamat elämykset arjessa ja esteettisyys ovat monelle hyvän elämän edellytys. Esteettisyys on sekä taiteen tekijälle, että kokijalle välitön kokemus. Yksilölle on tärkeintä mahdollisuus ja vapaus valita oma elämysmaailmansa. (Hyypä & Liikanen 2005, 104,107.) Yhteisenä ilmiönä kaikelle kulttuurille on sen ihmisperäisyys (Rauhala 2005, 68).

Kulttuurin merkityksen ja kulttuurin hyvän vaikutuksen korostetaan olevan aina subjektiivista. Kulttuurin katsotaan kuuluvan kaikille ja kulttuuri itsessään ymmärretään perinteisten taide- muotojen sekä kulttuurin kuluttamisen ohella liittyvän laajemmin monenlaiseen vuorovaikutukseen ja yhteisölliseen osallistumiseen. Kulttuuritoiminnan terveysvaikutuksiin liittyen tulisi tietää, millainen kulttuuritoiminta lisää yksilön hyvinvointia. (Koivusilta & Reunanen (toim.) ym. 2012, 12, 14.)

Kulttuurille on ominaista, ettei sitä voida lopettaa tai pysäyttää, vaan se näyttäisi aktivoivan itseään loputtomaan tapahtumiseen. Kulttuuri elää niin kauan kuin on ihmisiäkin. (Rauhala 2005, 18.)

## 2.2 Nuoruus

Nuoruutta tarkastellaan usein ihmisen elämänvaihe- ja ikärooliteorioiden sekä yhteiskuntien sosiaalishistoriallisen kehityksen muutoksiin liittyvien teorioiden kautta (Löfblom 2013, 39). Nuoruutta kuvataan elämäkaariteorian näkökulmasta oman identiteetin selkiyttämisen ja etsimisen vaiheena. Nuoruusiän loppuvaiheeseen kuuluu arvojen pohtimista sekä itsenäisen elämäntyylin luominen. Nuoruutta tarkastellaan myös ryhmälle ominaisten toimintatapojen ja



keskeisten elämäalueiden mukaan. Tärkeimpinä toiminta-alueina on kehittyneissä länsimaissa koulu, opiskelu, kaveripiiri, vapaa-aika ja työ. (Löfblom 2013, 40-43.)

Nuoruus on käsitteenä laaja-alainen. Nuoruuden pituus ja merkitys on sidottu vahvasti kulttuuriin. Länsimaissa korostetaan yksilöä, kun joissakin kulttuureissa lapsi liitetään siirtymäriitien avulla aikuisuuteen, eikä nuoruutta ole. (Nurmiranta, Leppämäki & Horppu 2011, 72.)

Nuoruus on välivaihe lapsuuden ja aikuisuuden välillä. Nuorilla hetkeen tarttuminen on luonteenomaista. Tulevaisuuteen suuntautuminen on sitä, että on menossa jonnekin missä ei ole koskaan vielä ollut. Nuori on riippuvainen vanhemmistaan sekä taloudellisesti että psyykkisesti, mutta hän haluaisi olla itsenäinen ja päättää itse omista asioista. Nuoren itsenäistymisprosessi on yksilöllistä. Siihen vaikuttavat suhteet vanhempiin, ystävyysuhteet, eettiset ja uskonnolliset arvot, aivojen kehitys, murrosiän alkamisajankohta ja harrastukset. (Sinkkonen 2010, 17- 18, 63.)

Lapsuuden aikana kehittyneet käsitykset itsestä muokkaantuvat ja rakentuvat nuoruusiässä uusien haasteiden edessä. Nuoruudessa käydään läpi samankaltaisia minuuteen liittyviä prosesseja kuin lapsuudessa käydään ensimmäisten ikävuosien aikana. Erillisyyden ja yksilöllisyyden löytämistä pidetään nuoruuden kehityshaasteina. Erillisyyttä etsitään vanhemmista ja nuori opettelee selviytymään elämässään itsenäisemmin. Nuoruusiässä minäkäsitys monipuolistuu. Nuori kykene näkemään millainen hän on kognitiivisesti, emotionaalisesti, fyysisesti ja sosiaalisesti. (Nurmiranta ym. 2009, 75- 76.)

Nuoruudessa ikätovereiden merkitys korostuu ja ystävyysuhteet tulevat tärkeiksi. Vertaisryhmästä tulee merkittävä osa nuoren identiteettiä. Olennaista on, että ystävät eivät missään vaiheessa syrjäytä vanhempia tärkeinä läheisinä henkilöinä, vaan tulevat heidän lisäksi osaksi nuoren tärkeitä ihmissuhteita. Identiteetti on minuutta koskeva jatkuvuuden tunne, ihmisen käsitys itsestä ja mihin hän kuuluu. Identiteetti muovautuu koko elämän ajan, mutta nuoruusikä on tärkein vaihe identiteetin kehityksessä. Nuori pohtii minuuttaan ja paikkaansa maailmassa sekä etsii vastausta kysymykseen, kuka hän on. (Laiho 2002, 12,13.)

### 2.3 Nuoret ja kulttuuri

Nuoret kokevat onnistumista luovassa tehtävässä, kuten tanssiesityksessä tai taideproduktiossa. Lopputulos saattaa olla uskomattoman hieno. Taituruuden, osaamisen ja nuoruuden innostuksen yhdistelmä on vaikuttavaa. Spontaanius ja raikkaus välittyvät yleisölle nuorten esityksestä. Yleisö kokee riemua ja liikutusta samanaikaisesti. (Sinkkonen 2010, 259.)

Taide ja kulttuuri ovat nuorelle kasvualusta, joka antaa välineitä kohdata yhteiskunnassa vallitsevia ilmiöitä sekä omasta elämäntilanteesta nousevia haasteita, kokemuksia ja tunteita.

Kulttuuri tarjoaa nuorelle arjen selviämiseen välineitä. Kulttuurin avulla nuorelle syntyy sosiaalisia verkostoja ja yhteisöjä, joissa on läsnä moniarvoisuus, oppiminen ja luovuus. (Koskinen, Mustonen & Sariola 2010, 213.)

Luovuuden vaikutus nuoren mielenterveydelle tulisi ymmärtää. Nuori, joka on saanut osallistua luovaan toimintaan, ei ole enää koskaan entisensä, sillä hänelle on avautunut näkymä toiseen todellisuuteen. Luovaan toimintaan osallistuminen on nuoren mielenterveyden tuki ja häiriöiden preventio. Luovuudelle voimakkaiden tunnetilojen ja kognition vuoropuhelu on väistämätöntä. Tunnetila ohjaa kognitiota ja kognitio antaa tunteille ilmaisun ja selkeyttää niitä. Luovan havainnoinnin kautta tavoitellaan riippumattomuutta ja voidaan olla merkityksellisessä vuorovaikutuksessa ulkomaailman kanssa. Kyse on toisaalta itsen rikastuttamisesta, sisäisistä tapahtumista ja toisaalta tarkoituksen löytämisestä maailmassa. (Sinkkonen 2012, 247, 250,252.)

Nuorten taideharrastamisen suosio on lisääntynyt Suomessa. Monet harrastavat useampia taidelajeja, kuten tanssia, musiikkia, kirjoittamista ja teatteria. Teatteri-ilmaisun avulla nuori oppii ilmaisuharjoitusten ja näyttelemisen kautta havainnoimaan ja tulkitsemaan paremmin ihmisten välistä viestintää. Nuori kykenee kehittämään omia vuorovaikutustaitojaan ja yhteistyökykyään. Nuori rohkaistuu myös ilmaisemaan itseään ryhmässä. Ilmaisutaito saattaa lisätä nuoren herkkyyttä tuntea, aistia, kokea ja eläytyä tilanteeseen. Näyttelemisen ja eläytyminen erilaisten henkilöiden elämään kehittää nuoren empatiakykyä. Yhdessä tekeminen antaa nuorelle mahdollisuuden rakentaa uusia ystävyyssuhteita. Onnistuminen näytelmän loppuun saattamisessa tuo nuorelle tunnetta elämänhallinnasta ja luo positiivisempaa minäkuvaa. (Aaltonen, Ojanen, Vihuri & Vilen 2013, 212- 213.)

Musiikki on nuoren luovuutta kehittävä taiteellinen aktiviteetti. Musiikin soittaminen, sanoittaminen ja säveltäminen kehittävät luovuutta ja samalla nuori voi työstää omaa elämäänsä rakentavalla tavalla, musiikin avulla. Nuorille musiikin esittäminen ja yhdessä tekeminen on mukavaa ja terapeutista. Musiikki saattaa sisältää sekä positiivisia että negatiivisia asioita nuoren elämässä. Musiikki antaa lohtua eri elämäntilanteisiin. Musiikki lisää endorfiinien määrää elimistössä ja luo siten mielihyvän tunnetta nuorelle. Musiikkia kuuntelemalla tai soittamalla nuoren on mahdollista purkaa omia tunteitaan, nuottien ja laulun sanojen kautta. Nuorta on tärkeää tukea musiikkiharrastuksessa ja keskustella musiikista sekä siihen liittyvistä ilmiöistä hänen kanssaan avoimesti. (Aaltonen ym. 2013, 217- 218.)

#### 2.4 Mielen hyvinvointi

Ihmisen hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn perusta on mielen hyvinvointi, mielenterveys. Mielen hyvinvointia voidaan ajatella hyvin myös mielenterveys-käsitteen kautta. Tästä näkökulmasta tarkasteltuna mielen hyvinvointi ja mielenterveys luovat pohjan ihmisen hyvin-

voinnille (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2008, 8; THL 2014). Tähän näkökulmaan pela-  
ten mielen hyvinvointia käsitellään tässä opinnäytetyössä sekä mielen hyvinvoinnin että mie-  
lenterveys - käsitteen kautta.

Mielen hyvinvointiin vaikuttavat monet tekijät. Identiteetti, itseluottamus ja sopeutumiskyky  
ovat yksilöllisiä tekijöitä, joilla on suuri merkitys mielen hyvinvointiin. Vahvan ja terveän  
identiteetin ja itseluottamuksen omaava henkilö arvostaa itseään ja itsensä arvokkaaksi ko-  
keminen mahdollistaa tasapainoisen ja hyvinvoivan mielen. Mielen hyvinvoinnin kannalta vuo-  
rovaikutukselliset ja sosiaaliset tekijät, kuten esimerkiksi perheen, työn ja koulun muodosta-  
mat yhteisöt, voidaan nähdä merkittävinä mielen hyvinvointia tukevinä tekijöinä. Myös kult-  
tuuriset ja yhteiskunnan rakenteelliset tekijät vaikuttavat mielen hyvinvointiin. Yhteiskunnas-  
sa vallitsevat arvot ja käsitys mielenterveydestä sekä palveluiden saatavuus ovat tekijöitä,  
joilla tiedetään olevan vaikutusta mielen hyvinvointiin. (THL 2014.)

Mielen hyvinvointi toimii voimavarana, joka mahdollistaa mielekkään elämän. Mielen hyvin-  
vointi käsittää positiivisen mielen hyvinvoinnin, mutta siihen sisältyy myös erilaiset mielen  
häiriöt ja sairaudet. Jos mielen hyvinvoinnista erotetaan mielen häiriöt, voidaan ihminen  
nähdä toimintakykyisenä ja elämäniloisena yksilönä hyvinvoinnin näkökulmasta tarkasteltuna.  
Positiivinen mielen hyvinvointi käsittää hyvän itsetunnon, kyvyn hallita omaa elämää ja ko-  
kemuksen hyvinvoinnista. Se on voimavara, joka tekee ihmisen elämästä mielekkään ja auttaa  
ihmistä solmimaan ja ylläpitämään suotuisia ihmissuhteita. Se mahdollistaa ja auttaa ihmistä  
toimimaan vuorovaikutuksessa niin työssä kuin yhteiskunnan eri tasoilla luovana ja tuottavana  
yhteiskunnan jäsenenä. Se auttaa ihmistä selviytymään työ- ja toimintakykyisenä ja käsittää  
myös kyvyn kohdata vaikeuksia. Tästä näkökulmasta tarkasteltuna, voidaan ajatella, että mie-  
len hyvinvointi on jatkuvassa vuorovaikutuksessa fyysisen terveyden kanssa. Mielen hyvinvoin-  
tia ei pidä ajatella irrallisena, vaan siihen katsotaan sisältyvän fyysinen, psyykinen, sosiaali-  
nen ja henkinen ulottuvuus. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2008, 8; THL 2014.)

Psyykkisiä toimintoja ylläpitävänä voimavarana mielen hyvinvointi auttaa ihmistä ohjailemaan  
elämäänsä. Tämän voimavaran turvin ihminen selviytyy arjessa vastaantulevista vastoinkäymi-  
sistä. Mielen hyvinvointi mahdollistaa elämänilon ja selviytymisen elämänkaaren eri kehitys-  
tehtävistä haasteineen. Kustakin kehitystehtävästä on kyettävä selviytymään, jotta voi siirtyä  
seuraavaan kehitysvaiheeseen, kuten esimerkiksi nuoruudesta aikuisuuteen. (Kuhanen, Oitti-  
nen, Kanerva, Seuri & Schubert 2013, 20.)

Mielen hyvinvointia ei nähdä pysyvänä, muuttumattomana tilana, vaan se muokkautuu per-  
soonallisen kasvun ja kehityksen myötä. Tästä syystä mielen hyvinvoinnin voimavaroja voi-  
daan vahvistaa. Suotuisat olosuhteet tarjoavat voimavaroille mahdollisuuden uusiutua ja li-  
sääntyä, kun taas voimavaroja kuluu enemmän kuin uusiutuu olosuhteiden ollessa epäsuotui-

sat. Tietoja ja taitoja, jotka liittyvät mielen hyvinvointiin, voidaan myös oppia ja opettaa. Näin ollen koulujen ja oppilaitosten tulisi tukea opetuksessaan mielen hyvinvointia opettamalla mielen hyvinvointiin liittyviä asioita. (THL 2014.)

Mielen hyvinvointia voidaan tarkastella myös viiden eri osa-alueen kautta. Eri osa-alueiden kautta tarkasteltuna voidaan ymmärtää mielen hyvinvointia kokonaisvaltaisemmin. Fyysinen terveys merkitsee toimintakykyä ja selviytymistä arjen toiminnoista. Psykkinen terveys mahdollistaa kyvyn ajatella selkeästi ja johdonmukaisesti. Emotionaalinen herkkyys mahdollistaa tunnetilojen tunnistamisen ja kyvyn ilmaista tunnetiloja sopivalla tavalla. Sosiaalisen taidon omaaminen auttaa ihmistä solmimaan ja ylläpitämään ihmissuhteita. Ihmisen henkinen tyytyväisyys itseensä mahdollistaa mielenrauhan saavuttamisen ja antaa suuntaviivat käyttäytymisperiaatteille. (Friis, Eirola & Mannonen 2004, 32.)

Nuorten mielen hyvinvointia voidaan ymmärtää tarkastelemalla heidän elinympäristöään ja elintapojaan. Nuoren perhe, ystävät, kouluympäristö ja muut nuoren elämässä merkittävät ja tärkeät henkilöt ovat osa nuorten elämää. Mielen hyvinvointi kuuluu osana nuoren kehitystä ja sen pohja luodaan lapsuudessa. Nuoren elämäntilannetta tarkasteltaessa ja kuvattaessa tulisi huomioida kiinnittää myönteisiin, nuoren kasvua ja kehitystä tukeviin seikkoihin. Mielen hyvinvointia edistettäessä on tuettava nuoren myönteisiä kokemuksia, omia voimavaroja ja mahdollistettava nuoren oma osallistuminen oman mielen hyvinvointinsa ylläpitoon. Mielen hyvinvointia edistävissä toiminnoissa on kuitenkin huomioitava nuorten ikä, sukupuoli, kehitysvaihe ja yksilölliset seikat. (Friis ym. 2004, 34-35.)

### 3 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymys

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia millaisia vaikutuksia kulttuurilla on nuorten mielen hyvinvointiin. Tavoitteena oli tuottaa uutta tietoa Suomen Mielenterveysseuran MHAW 2016-toimintaviikon toiminnan kehittämiseksi. Tutkimuskysymykseksi muotoutui:

Millaisia vaikutuksia kulttuurilla on nuorten mielen hyvinvointiin?

### 4 Opinnäytetyön toteutus

#### 4.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Opinnäytetyö toteutettiin käyttämällä kuvailevaa kirjallisuuskatsaus-menetelmää. Kuvailevasa kirjallisuuskatsauksessa aineisto koostuu aiemmin julkaistuista ja tutkimuskysymyksen kannalta merkityksellisestä tiedosta. Ohjaavana tekijänä aineiston valinnassa on tutkimuskysymys. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tutkimuskysymys on usein kysymysmuodossa. Tyypillisin aineiston hakumenetelmä on käyttää elektronisia tieteellisiä tiedonhakukantoja tai manuaalisella haulla tieteellisiä julkaisuja. (Kangasniemi ym. 2013, 294-295.) Kuvaileva kirjalli-

suuskatsaus on yleiskatsaus ja se toimii itsenäisenä metodina, ilman tiukkoja sääntöjä (Salmi-  
nen 2011, 6).

Opinnäytetyöhön haettiin tutkimuksia, jotka käsittelevät kulttuurin vaikutuksia nuorten mie-  
len hyvinvointiin. Tutkimuksista koottiin koonne, jonka tarkoituksena oli luoda kokonaiskuva  
kulttuurin eri osa-alueiden vaikutuksesta nuorten mielen hyvinvointiin.

#### 4.2 Aineiston keruu

Opinnäytetyössä aineiston keruussa sisäänottokriteerinä oli, että tutkimuksen aineisto käsitte-  
li nuoria, kulttuuria ja mielen hyvinvointia. Tutkimuksen koko teksti oli luettavissa. Julkaisu-  
kieli oli suomi tai englanti. Aineiston tuli täyttää tieteellisen tutkimuksen kriteerit ja sen tuli  
olla julkaistu luotettavassa julkaisussa. Aineiston haku rajattiin vuosiin 2005 - 2015, jotta tut-  
kittu tieto olisi mahdollisimman uutta.

Poissulkukriteerinä oli vuotta 2005 aikaisemmat tutkimukset. Poissulkukriteerinä oli tutkimuk-  
set, joiden julkaisupaikka ei ole luotettava. Tämän opinnäytetyön sisäänotto- ja poissulkukri-  
teerit on esitetty taulukko-muodossa alla olevassa taulukossa.

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
<ul style="list-style-type: none"> <li>*Aineiston on käsiteltävä nuoria, kulttuuria ja mielen hyvinvointia.</li> <li>*Koko teksti on luettavissa.</li> <li>*Julkaisut ovat suomen- ja englanninkielisiä.</li> <li>*Aineisto täyttää tieteellisen tutkimuksen kriteerit.</li> <li>*Aineisto on julkaistu luotettavassa julkaisussa.</li> <li>*Aineisto rajoittuu vuosiin 2005 - 2015.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Aineisto, jossa käsitellään aikuisia ja ikään-tyneitä.</li> <li>*Abstraktit ovat ainoastaan luettavissa.</li> <li>*Aineisto julkaisuaika on ennen vuotta 2005.</li> <li>*Ammattikorkeakoulutasoiset tutkimukset.</li> </ul>

Taulukko 1: Sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Tiedonhaku tehtiin tiedonhaku suomalaisista ja ulkomaalaisista tutkimuksista, jotka olivat  
Laurea ammattikorkeakoulun käytettävissä. Aineistoa kerättiin Laurea-Finnan tiedonhakupal-  
velusta. Finna mahdollisti tiedon haun monesta eri tietokannasta samanaikaisesti. Lisäksi ha-  
kuja tehtiin käyttämällä Google Scholaria sekä hyödynnettiin löydettyjen tutkimusten lähde-  
aineistoa. Tiedonhaku toteutettiin Medic, Melinda, PsykARTICLES, EBSCOhost, Elektra ja

Google Scholar hakukannoista. Hakusanoina käytettiin you\* and cult\* and wel\*, sekä nuor\* and kultt\*. Lisäksi käytettiin sanoja: ado\* and cult\* and art.

Kotimaisia hakuja tehtiin Medic -tietokannasta. Medic sisältää viitteitä suomalaisista hoitotieteellisistä artikkeleista, väitöskirjoista, tutkimuslaitosten raporteista ja lääketieteellisistä artikkeleista. Medic -tietokannasta hakuja tehtiin hakusanoilla "nuor\* AND "hyvinv\* AND "taid\*". Julkaisukieleksi valittiin suomi ja vain kokotekstit sekä kaikki julkaisutyypit. Haun perusteella löytyi vain yksi. Tämä tutkimus valittiin mukaan opinnäytetyöhön. Melinda -tietokannasta hakusanoina oli "hyvinv?" ja nuoruus asiasanoina, tarkennetussa haussa. Tutkimuksia löytyi 26, joista yksi otettiin tähän opinnäytetyöhön. Kaikissa edellä mainituissa haussa julkaisuaika rajattiin vuosiin 2005 - 2015. Manuaalihakuja tehtiin Google Scholarista tutkimusten lähdeluetteloista poimittujen tekijöiden nimillä. Tutkimuksia tähän opinnäytetyöhön löytyi yksi.

Kansainvälisiä tutkimuksia haettiin PsycARTICLES -tietokannasta. PsycARTICLES sisältää artikkeleita käyttäytymistieteiden alalta. Hakusanafraasina oli "music and youth". Julkaisukieleksi valittiin englanti ja kokoteksti julkaisut. Tutkimuksia löytyi 848, joista kaksi valittiin tähän opinnäytetyöhön. CINAHL with full text EBSCOhost -tietokanta on hoitoalan kokotekstihaku hoitoalan lehtien artikkeleihin. Hakusanafraasina oli "cultural activity". Julkaisukieleksi valittiin englanti. Tutkimuksia löytyi 586, joista yksi valittiin. Julkaisuaajaksi rajattiin vuodet 2005 - 2015.

Hakutuloksia saatiin paljon, mutta hyvin monta jäi ulkopuolelle, koska ne olivat liian etäällä tutkimuskysymyksen aiheesta. Usein tutkimuksessa oli myös aikuis- ja vanhuusiän mielenterveyttä ja hyvinvointia käsitteleviä artikkeleita. Sairaus- tai häiriönäkökulma oli myös useissa tutkimuksissa.

Tietokanta	Hakusanat	Hakutulokset	Otsikon perusteella	Tiivistelmän perusteella	Kokotekstin perusteella
Medic	"nuor" AND "hyvinv" AND "taid"	1	1	1	1
Melinda	"hyvinv?" nuoruus	26	1	1	1
Google Scholar	Saarikallio Suvi	311	4	1	1
PsycARTICLES	"music and youth"	848	5	2	2

CINAHL with full text EBSCOhost	"cultural activity"	586	4	1	1
---------------------------------	---------------------	-----	---	---	---

Taulukko 2: Tiedonhakuun käytetyt hakukannat ja hakusanat

### 4.3 Aineiston analyysi

Opinnäytetyöhön valikoitui kuusi tutkimusta. (Liite 1) Opinnäytetyössä aineiston analyysimenetelmänä käytettiin teemoittelua. Teemoja muodostetaan aineisto- tai teorialähtöisesti (Silius 2008, 3). Opinnäytetyössä teemoja muodostettiin aineistolähtöisesti. Teemojen muodostamisessa voi käyttää apuna koodausta eli indeksointia tai kvantifiointia (Silius 2008, 5). Teemojen muodostamisessa käytettiin koodausta. Koodausyksikköinä voivat olla rivit, sanat, kapaleet ja laajemmat tekstiosiot. Opinnäytetyössä koodausyksikköinä olivat sanat ja lauseet, joita alleviivattiin. Koodimerkinnot toimivat kuvailun apuna, muistiinpanoina ja osoittamassa aineistoista tietyt kohdat. Tarkoituksena oli nostaa esiin tutkimuskysymykseen vastaavia teemoja. (Silius 2008, 4, 6-7.) Tekstiaineistoa luettiin läpi useampaan kertaan ja koodimerkintöjä tehtiin alleviivaten. Alleviivatut sanat ja lauseet poimittiin tekstistä ja yhdistettiin luetteloksi kirjoittamalla. Luetteloon kerättiin ainoastaan positiivisia vaikutuksia.

## 5 Opinnäytetyön tulokset

Kulttuurin vaikutuksia mielen hyvinvoinnille on tutkittu niin Suomessa kuin kansainvälisestikin, mutta nuorten kohdalla tutkimustietoa oli vähän saatavilla. Nuorten kohdalla tutkimustietoa löytyi lähinnä mielenhäiriön hoitokeinoina, kuten musiikki- ja taideterapian toteutuksesta ja vaikutuksista nuorten mielenterveyteen. Opinnäytetyöhön löydettiin muutamia suomalaisia ja kansainvälisiä tutkimuksia, joissa oli tutkittu kulttuurin eri osa-alueiden vaikuttavuutta nuorten mielen hyvinvointiin. Tutkimuksista vahvana nousi musiikin merkitys ja sitä oli kuvattu jokaisessa tähän opinnäytetyöhön valikoituneessa tutkimuksessa. Elokuvien katselua, lukemista, piirtämistä ja varjoteatteri-ilmaisua nuorten toivoa ylläpitävänä ja vahvistavana tekijänä kuvattiin ainoastaan yhdessä opinnäytetyöhön valikoituneessa tutkimuksessa. Tutkimuksissa esille nousut kulttuuritoimintoihin osallistuminen kuvattiin vahvistavan nuorten itsetuntoa ja käsitystä itsestä. Kulttuurin parissa, esimerkiksi musiikkia yhdessä tehtäessä koettiin yhteenkuuluvuuden tunnetta, yhdessä tekemisen iloa ja sosiaalisten taitojen vahvistumista.

Kulttuuritoimintoihin mm. musiikki- ja tanssitapahtumiin osallistuminen liittyi positiivisesti nuorten terveyteen, elämänlaatuun ja itsetuntoon. Aktiivinen kulttuuritoimintaan osallistuminen havaittiin tärkeäksi kansanterveyttä edistäväksi asiaksi. Tytöt hyötyivät eniten kulttuu-

risesti aktiivisena olemisesta. Kulttuurinen läsnäolo liitettiin parempaan elämänlaatuun ja terveyteen. (Hansen, Sund, Knudtsen, Krokstad & Holmen 2015.)

Tutkimuksissa kulttuurin eritasoista, osa-alueista tuli vahvimmin esille musiikki ja musiikin vaikutukset nuorten mielen hyvinvointiin. Musiikilla ja musiikkiin liittyvällä toiminnalla koettiin olevan suuri vaikuttavuus nuorten toivon ylläpitämisessä ja vahvistamisessa. Musiikilla koettiin olevan myös muita vaikuttavuuksia, joiden todettiin vaikuttavan nuorten mielen hyvinvointiin. Näitä olivat esimerkiksi myönteinen vaikutus mielialaan, onnellisuuden kokeminen, depressiivisyyden väheneminen, kuulluksi tuleminen ja musiikin suojaava vaikutus.

Muita tutkimuksissa esiintyneitä kulttuurin osa-alueita olivat elokuvien katselu, lukeminen, piirtäminen, nuorten oma luova toiminta ja varjoteatteri-ilmaisu. Tikkasen tutkimuksessa (2012) elokuvien katselemisella, lukemisella, piirtämisellä ja nuorten omalla luovalla toiminnalla kuvattiin olevan vaikutusta nuorten toivon ylläpitäjänä ja vahvistajana. Varjoteatteri-ilmaisu tarjosi suojaa, mutta samanaikaisesti se mahdollisti nuorten kuulluksi tulemisen ja esillä olon (Känkänen 2013).

#### 5.1 Musiikin vaikutukset nuorten mielen hyvinvointiin

Kaikissa kuudessa tutkimuksessa esille tuli musiikki ja sen vaikutukset nuorten mielen hyvinvointiin. Musiikin kuuntelu vaikutti mielialaan positiivisesti ja se koettiin mielekkäimpänä vapaa-ajan toimintona. Vapaaehtoisesti ja itse valitun musiikin kuuntelu lisäsi onnellisuutta. (Morinville, Miranda & Gaudreau 2013.) Jokapäiväinen musiikin kuuntelu osoitti vähentävän depressiivisyyttä. Musiikin kuuntelu ja musiikin tekeminen olivat mielialan säätelyyn ja hyvinvoinnin lisäämiseen monipuolinen keino. Musiikki paransi itsesäätelyä ja tunteiden säätelyä sekä auttoi voimaan paremmin. (Saarikallio & Erkkilä 2007.) Erilaisilla musiikkilajeilla oli vaikutusta empatiaan. Tulosten mukaan klassisen-, blues-, jazz- ja folk musiikin todettiin vaikuttavan empatiakykyyn eniten. Myös rock-, rap- ja heavymetallimusiikki vaikuttivat suotuisasti nuorten empatiakykyyn, varsinkin miespuolisilla nuorilla. Nuorilla naisilla empatiakyky kasvoi musiikin kuuntelun myötä enemmän kuin nuorilla miehillä. (Clark & Giacomantonio 2013.)

Saarikallio ja Erkkilä (2007) kuvasivat erilaisten musiikkilajien vaikuttavan mielialan säätelyyn eri tavoin. Surulliseen olotilaan saatiin lohtua ja ymmärretyksi tulemisen kokemuksia. Musiikki koettiin tehokkaana tapana päästä eroon surusta, vihasta ja depressiosta. Voimakkaita tunnekokemuksia etsittiin musiikista ja niitä tunnettiin musiikin välityksellä. Nuoret kokivat musiikin sanoitusten olevan juuri hänelle tarkoitetut ja näin nuori koki saavansa jakaa tunnekokemuksensa jonkun kanssa. Morinville ym. (2013) toivat esille tutkimuksessaan, että eräs syy nuorilla musiikin kuunteluun oli toive saada mieliala paranemaan.



Musiikin tekemisessä nuoret kokivat mielikuvituksen virittymistä ja ajatusten eteenpäin työstämistä. Musiikkia kuunneltiin ja sitä tehtiin sekä yksin että yhdessä toisten nuorten kanssa. (Saarikallio & Erkkilä 2007.) Musiikki on nuorille tärkeää ja se koetaan läheiseksi ja merkitykselliseksi (Morinville ym. 2013).

Nuorten toivon ylläpitämisessä ja vahvistamisessa musiikilla kuvattiin olevan merkittävä vaikutus. Tikkanen toi (2012) toivon näkökulman vahvasti esille. Nuoret kokivat musiikin kuuntelemisen ylläpitävän ja vahvistavan toivoa. Jo pelkkä musiikin kuuntelu koettiin toivoa ylläpitävänä ja vahvistavana. Musiikin sanoista nuori koki löytävänsä kaipaamansa toivoa. Nuorten tunnetilat vaikuttivat siihen, millaista musiikkia he halusivat kuunnella. Musiikin valintaan vaikutti, oliko nuori esimerkiksi surullinen, iloinen, kaipasiko hän lohdutusta vai voimaa päiväänsä. Nuorella saattoi olla soittolista, joka koostui nuoren lempikappaleista ja joita hän kuunteli paljon. Musiikkia kuunnellessaan nuori kuunteli musiikin rytmiä, sävelmää, soittimia, musiikin eri taajuuksia ja laulujen sanoja. Musiikkilaji vaihteli kirkkomusiikista ja klassisesta punkkiin, räppiin ja hevirokkiin.

Tikkanen (2012) nosti esille musiikin kuuntelemisen lisäksi musiikkiin liittyvä toiminta, joka sisälsi toivoa ylläpitäviä ja vahvistavia elementtejä. Musiikkiin liittyvää toimintaa oli esimerkiksi laulaminen ja soittaminen. Nuoret lauloivat joko yksin, kuorossa tai bändissä. Nuorella saattoi olla esiintymisiä, joissa hän säesti lauluaan pianolla tai kitaralla. Osalla nuorista oli soittoharrastus ja toiset taas soittivat omaksi ilokseen. Nuoret soittivat pianoa, viulua tai kitaraa. Nuoret kokivat, että laulamalla ja soittamalla he voivat käyttää omia voimavarojaan ja omien voimavarojen käyttämisen kuvattiin ylläpitävän ja vahvistavan toivoa.

Känkänen kuvasi (2013) nuorille suunnattua Rap-hanketta, jossa nuorille tarjoutui mahdollisuus ilmaista omia tunteitaan ja pukea omia mielipiteitään ja ajatuksiaan rap-riimeiksi. Tutkimuksesta käy ilmi, että tämän kaltainen toiminta lisäsi nuorten pitkäjänteisyyttä, suunnitelmallisuutta ja keskittymiskykyä. Se tarjosi nuorille mahdollisuuden tutkia omaan elämään liittyviä kokemuksia, tunteita ja valintoja sekä jäsenellä niitä uudelleen. Myös nuorten uskalus ja kyky ilmaista itseään vahvistui. Nuoret kokivat saaneensa tekemisen ja uuden oppimisen iloa. Rap-lyriikka tarjosi nuorille myös suojaa ja mahdollisuutta tulla kuulluksi ja olla näkyvillä.

## 5.2 Elokuvien katsominen toivoa ylläpitävänä ja vahvistavana

Tikkasen mukaan (2012) elokuvien katseleminen on nuorten toivoa ylläpitävää ja vahvistavaa toimintaa. Eri elämäntilanteissa katsottiin eri elokuvia ja ne vaihtelivat lasten piirretyistä elokuvista, draama- ja jännityselokuviin. Elokuvissa nuoria puhutteli esimerkiksi elokuvan loppu ja siihen palattiin useita kertoja uudestaan. Elokuvan koskettava kohta tai sanat saivat nuoret katsomaan elokuvaa useaan kertaan. Tikkanen (2012) toi esimerkin nuoresta, joka oli

katsonut samaa elokuvaa useita kertoja. Hänen kuvattiin katsoneen elokuvaa niin monta kertaa, että hän osasi kaikki elokuvan repliikit ulkoa. Nuori koki elokuvien olevan enemmän kuin terapeutti. Elokuvat ylläpitivät nuoren toivoa.

### 5.3 Lukemalla toivoa

Tikkasen mukaan (2012) nuoret kokivat lukemisen vahvistavan toivoa. Kirjan onnellisen lopun kuvattiin tuovan toivoa ja vahvistavan sitä. Luettavan kirjan valintaan vaikutti nuoren mieliala ja valitussa kirjassa tapahtumat olivat usein päinvastaisia kuin nuoren omassa elämäntilanteessa olevat tapahtumat. Esimerkiksi vanhempien ero vaikutti nuoren kirjavalintaan. Nuoret lukivat esimerkiksi romaaneja, sarjakuvia ja Raamattua. Sarjakuvilla haettiin vaikutteita omiin piirustuksiin ja Raamattua lukemalla vahvistettiin omaa uskoa ja pidettiin yhteyttä Jumalaan. Raamattua lukemalla nuoret kokivat myös saavansa itselleen vahvistusta Jumalan välittämisestä. Lukemisen kuvattiin paitsi vahvistavan toivoa myös lisäävän tietoa.

### 5.4 Nuorten oma luova toiminta toivoa ylläpitävänä ja vahvistavana

Nuorten omista luovista toiminnoista musiikin lisäksi kirjoittaminen ja piirtäminen koettiin toiminnoiksi, jotka ylläpitivät ja vahvistivat nuorten toivoa (Tikkanen 2012). Nuorten kuvattiin kirjoittaneen itselleen päiväkirjaa tai he kirjoittivat netissä julkisesti. Kirjoitukset käsittelivät nuorille itselleen tärkeitä asioita, kuten nuorten omia ajatuksia ja mielipiteitä, oivalluksia elämästä ja tulevaisuuden toiveita. (Tikkanen 2012.)

Tikkasen (2012) tekemän havainnon mukaan nuoret piirtävän monimuotoisesti eli joku piirsi mallista ihmisiä ja toinen piirsi sarjakuvia. Piirtämisen aiheet valikoituivat nuorten tunnetilojen mukaan ja joku koki, että piirtämisen myötä pahan olon tunne helpottui. Piirtämisen kuvattiin vaikuttavan toivoon, kun saa tehdä sitä, mistä pitää eli piirtää.

### 5.5 Varjoteatteri-ilmaisun vaikuttavuus nuorten mielen hyvinvointiin

Känkänen kuvasi (2013) nuorille suunnattua soveltavan teatterin hanketta ”Sytytin”. Teatteri-toiminta toteutettiin varjoteatterina. Artikkelista ilmeni, että varjoteatteri-ilmaisu vahvisti nuorten omaan elämään liittyvien tunteiden, kokemusten ja valintojen tutkimista sekä niiden uudelleen jäsentelyä. Varjoteatteri-ilmaisu kasvatti nuorten suunnitelmallisuutta, pitkäjänteisyyttä ja keskittymiskykyä. Kyky ja uskallus ilmaista itseään yleisölle uusilla tavoilla tuli mahdolliseksi varjoteatteri-ilmaisun avulla. Toiminta tarjosi myös uuden oppimisen ja tekemisen iloa. Varjoteatterin kuvattiin olevan nuorille keino vapaaseen kokeilemiseen ja oman esiintymisen tutkimiseen. Varjoteatteri varjoineen, liikkeineen ja väreineen kuvattiin tarjoavan nuorille sekä suojaa että mahdollisuutta tulla kuulluksi ja olla näkyvillä. Varjoteatterin todettiin tarjoavan nuorille mahdollisuutta yhdessäoloon ja tekemiseen. Artikkelissa tuli esille

nuorten tapa heittäytyä ja olla läsnä, kun sille luodaan tila ja puitteet ja siihen tarjoutuu mahdollisuus.

## 5.6 Kulttuuritoimintoihin osallistumisen vaikutus nuorten mielen hyvinvointiin

Kulttuuritoimintoihin osallistuminen kohotti nuorten itsetuntoa, lisäsi terveyttä ja elämänlaatua (Hansen ym. 2015). Tapahtumiin aktiivisesti osallistuvat nuoret kokivat vielä enemmän subjektiivisia terveysvaikutuksia. Elämänlaadun ja -tyytyväisyyden kokemus lisääntyi kulttuuritoiminnoissa läsnä olemalla. Kulttuuritoimintoihin osallistuminen vaikutti itsetuntoon ja lisäsi itsensä ymmärtämistä. Tytöt hyötyivät enemmän tapahtumiin osallistumisesta ja heille kulttuuritoimintoihin osallistuminen oli tärkeämpää. Musiikki- ja tanssitapahtumiin osallistuminen vahvisti sosiaalisia suhteita. Jokainen nuori koki kulttuurin vaikutuksen henkilökohtaisesti, omalla tavallaan reagoimalla ja tunteita kokemalla.

## 6 Pohdinta

### 6.1 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimusetiikan periaatteita on oikeudenmukaisuus, rehellisyys, luottamus ja kunnioitus (Kylmä & Juvakka 2007, 147). Opinnäytetyön teossa noudatettiin eettisiä periaatteita. Opinnäytetyön toteuttamisesta tehtiin sopimus kahtena kappaleena, joista toinen lähetettiin työelämän edustajalle ja toinen jätettiin opinnäytetyön tekijöille. Opinnäytetyöhön ei plagioidu muiden tekstejä ja lähdeviitteet merkittiin asianmukaisesti. Opinnäytetyössä käytetyt tutkimukset olivat luotettavista hakukannoista poimittu. Opinnäytetyön luotettavuutta lisää hakuprosessin ja analyysin kuvaus. Kaikki käytetyt lähteet ovat lähdeluetteloon asianmukaisesti kirjattu sekä viittaukset alkuperäislähteisiin ovat tekstissä merkittynä. Englanninkielisiä tutkimuksia ja artikkeleita käännettiin huolellisesti, jotta kääntämisessä ei olisi tapahtunut asiavirheitä ja luotettavuus ei olisi kärsinyt. Aikaisempia tutkimustuloksia käsiteltiin huolellisesti ja vääristelemättä. Opinnäytetyöhön mukaan otettavat tutkimukset rajattiin niin, ettei sisäänotto- ja poissulkukriteerit olivat luotettavia.

Opinnäytetyön aineiston haussa käytettiin tietokantoja monipuolisesti, mikä lisäsi luotettavuutta. Opinnäytetyön luotettavuutta lisäsi myös se, että tutkimuksia oli arvioimassa kaksi opiskelijaa. Tutkimuksia luettiin yhdessä ja sen pohjalta syntyneitä ajatuksia vaihdettiin. Opinnäytetyöhön valikoituneista tutkimuksista tehtiin koonne, jossa molempien opiskelijoiden näkemykset huomioitiin. Huomattavaa on, että koonne on tehty opinnäytetyön tekijöiden näkökulmasta.

## 6.2 Johtopäätökset

Opinnäytetyön tuloksena voidaan todeta, että kulttuurin vaikutuksista nuorten mielen hyvinvoinnille on tehty tutkimuksia niin Suomessa kuin kansainvälisestikin. Kulttuurin vaikutuksista nuorten mielen hyvinvoinnille löytyi tutkimuksia, mutta tutkimusten määrä osoittautui vähäiseksi. Suomenkielisiä tutkimuksia oli erittäin vähän ja näissä tutkimuksissa oli eniten musiikin vaikutuksia käsittelevä tutkimuksia. Englanninkielisiä tutkimuksia tuli hakusanoilla useita, mutta niiden skaala oli erittäin laaja. Hakusanoilla tuli myös tutkimuksia, jotka liittyivät sosiaaliseen asemaan ja elintasoon liittyvään hyvinvointiin. Kaikista englanninkielisistä tutkimuksista ei ollut saatavilla koko tekstiä luettavaksi, vaikka se oli hakukriteeriksi asetettu.

Tuloksista nousi vahvana esille musiikki ja sen merkitys ja sitä oli kuvattu jokaisessa tähän opinnäytetyöhön valikoituneessa tutkimuksessa. Musiikin kuuntelu lisäsi onnellisuutta ja musiikilla oli suotuisia vaikutuksia nuorten itsetunnon kehittymiselle ja tunteiden käsittelylle. Musiikki ja sen tekeminen, elokuvien katseleminen, lukeminen, piirtäminen ja varjoteatteri toiminta ylläpiti ja vahvisti nuorten toivoa. Varjoteatteri-ilmaisu vahvisti nuorten itsetuntoa, tarjosi väylän tunteiden purkamiselle ja uudelleen käsittelylle. Tutkimuksissa esille nousut kulttuuritoimintoihin osallistuminen kuvattiin vahvistavan nuorten itsetuntoa ja käsitystä itsestä. Kulttuurin parissa, esimerkiksi musiikkia yhdessä tehtäessä koettiin yhteenkuuluvuuden tunnetta, yhdessä tekemisen iloa ja sosiaalisten taitojen vahvistumista.

Tietoisuus kulttuurin vaikutuksista hyvinvointiin on lisääntynyt ja kulttuurilähtöisten menetelmien käyttö on yleistynyt. Asenteet ovat muuttuneet positiivisemmaksi ja vastaanottavemmaksi ja eri tahojen välinen yhteistyö julkisen, kolmannen ja yksityisen sektorin välillä ovat lisääntyneet. Opetus- ja kulttuuriministeriö on kannustanut taide- ja kulttuurilaitoksia ja muita kulttuuritoimijoita yleisöyhteistyön kehittämiseen ja erityisryhmien huomioimiseen toiminnassaan valtionavustuksin sekä tulos- ja informaatio-ohjauksen avulla. Erityistä huomiota on kiinnitetty yleisöyhteistyöhön, tilojen esteettömyyteen ja laitosten palvelujen saataavuuteen. Vuoden 2014 alussa valmistui opetus- ja kulttuuriministeriössä ehdotus lastenkulttuuri-poliittiseksi ohjelmaksi vuosille 2014-2018. Ohjelmaehdotuksessa esitetään toimenpiteitä, joilla edistetään lasten ja nuorten tasavertaista osallistumista kulttuuriin ja taiteeseen. Pyrkimyksenä on vahvistaa lastenkulttuuria sekä lisätä lasten ja nuorten hyvinvointia. Ohjelmassa lastenkulttuuri käsitetään laaja-alaisesti lapsen ja nuoren ikään sopivana taiteen ja kulttuuriperinnön tarjontana sekä lapsen mahdollisuus olla osallisena taiteen ja kulttuurin tekemisessä. Tulevaisuudessa tulisi sosiaali- ja terveydenhuollon rakenteissa huomioida ennaltaehkäisevä taide- ja kulttuuritoiminta. Taide- ja kulttuurilaitoksia kannustetaan edistämään osallisuutta, yleisöyhteistyötä ja kulttuurin saavutettavuutta tulos- ja informaatio-ohjauksen avulla. (THL 2015, 2, 27, 28, 48.)

Opetusministeriön luovuusstrategian puitteissa on kiinnitetty huomiota luovuuden ja hyvinvoinnin väliseen yhteyteen. Luovuusstrategiatyön tavoitteena on, että yhteiskunnan eri toimijat kiinnittäisivät huomionsa luovuuden kasvavaan merkitykseen, ajatellaanpa sitä yksilön, yhteisöjen tai koko yhteiskunnan hyvinvoinnin kannalta. Tavoitteena on myös lisätä edellytyksiä käyttää luovuuteen liittyviä yksilöllisiä ja yhteisöllisiä voimavaroja sekä etsiä tasapainoa luovuuteen liittyvien kehittämismahdollisuuksien ja kasvavien kilpailu- ja tehokkuusvaatimusten välillä. (von Brandenburg 2008, 24.)

Tikkanen kuvasi (2012) kulttuurin eri osa-alueiden vaikutusta nuorten toivoa ylläpitävänä ja vahvistavana tekijänä. Kiireen ja välinpitämättömyyden maailmassa nuoret saattavat tuntea ja kokea ajalehtivansa vailla päämäärää ja jos toivo otetaan pois, mitä heille jää. Toivo kannattelee ja kannustaa nuorta elämässä eteenpäin. Nuorten toivoa voidaan ylläpitää ja vahvistaa kulttuuritoiminnoilla.

Yhteiskuntamme on kovaa vauhtia muuttumassa monikulttuurisemmaksi. Nuorille tämä antaa mahdollisuuden tutustua erilaisiin kulttuureihin ja saada moninaisia kulttuurielämyksiä musiikin ja taiteen kautta. Suomalaisilla nuorilla on vastavuoroisesti mahdollisuus luoda sekä tuottaa kulttuuri-, musiikki- ja taide-elämyksiä maahamme muuttaneille muista kulttuureista saapuneille nuorille. Tutkimuksissa oli löydettävissä samankaltaisuuksia mielen hyvinvoinnin vaikutuksia suomalaisilla, kanadalaisilla, australialaisilla ja norjalaisilla nuorilla. Kulttuurin voidaan todeta olevan maailmanlaajuinen mielen hyvinvointiin ja terveyteen suotuisasti vaikuttava tekijä. Nuorten kohdalla kulttuurin eri muotoja tulisi käyttää ennaltaehkäisevästi itseilmaisun ja tunteiden kanavoijana. Tutkimuksen tarvetta on juuri nuorten arki- ja harrastuselämään liittyen. Musiikki on nuorille erittäin tärkeä mielen hyvinvoinnin ylläpitäjä. Musiikkia voitaisiin käyttää enemmän nuorten terveydenhoidossa, jolloin nuori voisi olla sekä kokijan että tekijän roolissa.

Laajaa ja helposti lähestyttävää kulttuuritarjontaa tulisi lisätä nuorille. Mental Health Art Week -toimintaviikko on erinomainen esimerkki siitä, kuinka ilmaisia kulttuuritapahtumia voidaan järjestää säännöllisesti ympäri Suomea. Vuonna 2016 saavat nuoret kokea MHAW- tapahtumien välityksellä kulttuurin tuottamaa mielen hyvinvointia, koska toimintaviikko on suunnattu erityisesti heille.

## Lähteet

- Aaltonen, M., Ojanen, T., Vilhunen, R. & Vilen, M. 2013. Nuoren aika. 2. uudistettu painos Porvoo: WSOY.
- Friis, L., Eirola, R. & Mannonen, M. 2004. Lasten ja nuorten mielenterveystyö. Vantaa: WSOY.
- Hansen, E, Sund, E. Knudtsen, M-S. Krokstad, S & Holmen, T-L. 2015. Cultural activity participation and associations with self-perceived health, life-satisfaction and mental health: The Young HUNT Study, Norway. BMC Public Health 2015 15:544.
- Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M. & Virta, M. 2008. Mieli ja terveys. Helsinki: Edita Prima.
- Heiskanen, T., Salonen, K. & Sassi, P. 2006. Mielenterveyden ensiapukirja. Helsinki: StarOffset.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2005. Tutki ja kirjoita. 11. painos. Jyväskylä: Tammi.
- Horppu, S., Leppämäki, P. & Nurmiranta, H. 2009. Kehityspsykologia. Helsinki: Kirjapaja.
- Hyypä, M.T. & Liikanen, H-L. 2005. Kulttuuri ja terveys. Helsinki: Edita Prima.
- Hyypä, M.T. 2013. Kulttuuri pidentää ikä. Helsinki: Kustannus Duodecim.
- Leppämäki, P. & Nurmiranta, H. 2009. Kehityspsykologiaa. Helsinki: Kirjapaja.
- Kanerva, A., Kuhanen, C., Oittinen, P., Schubert, C. & Seuri, T. 2010. Mielenterveys hoitotyö. Helsinki: WSOYpro.
- Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S-M., Pietiläinen A-M. & Jääskeläinen, P. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä ja jäsenettyyn tietoon. Hoitotiede. 25.4.2013. Viitattu 19.3.2016.  
<http://search.proquest.com.nelli.laurea.fi/docview/1469873650/35FCC04356984C9DPQ/13?accountid=12003>
- Kauppinen, T. 2002. Koulun yhteisöllisyys ja nuorten kasvuverkosto. Lääketieteellinen tiedekunta. Lisensiaatintutkimus. Kuopion yliopisto.
- Koivusilta, L., Käpä P., Lappalainen, P., Launis, V., Salmi H., Suominen, A., Suominen, S. & Reunanen, L. (toim.) 2012. Tiedosta terveys. Vuoropuhelua kulttuurisesta hyvinvoinnista. Tieteen ja kulttuurin Turku. Hyvinvoiva kaupunki-hanke. Turun yliopisto. Viitattu 29.12. 2015.  
[www.doria.fi/bitstream/handle/10024/76799/tiedosta\\_terveys.pdf](http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/76799/tiedosta_terveys.pdf)
- Koskinen, T., Mustonen, P. & Sariola R. (toim.) 2010 Taidekasvatuksen Helsinki. Lasten ja nuorten taide- ja kulttuurikasvatus. Espoo: Multiprint.
- Kuhanen, C., Oittinen, P., Kanerva, A., Seuri, T. & Schubert, C. 2013. Mielenterveys-Hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro.
- Kuure, T. & Perttu, H. (toim.) 2007. Arvot, arvostukset ja luottamus nuorten elämässä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima.

- Känkänen, P. 2013. Taidelähtöiset menetelmät lastensuojelussa - kohti tilaa ja kokemuksia. Väitöskirja. Helsingin yliopisto. Sosiaalitieteiden laitos. Tampere: Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino. [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104494/URN\\_ISBN\\_978-952-245-911-4.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104494/URN_ISBN_978-952-245-911-4.pdf?sequence=1) okemien
- Laiho, S. 2002. Musiikki nuorten kehityksen ja psyykkisen itsesäätelyn tukena. Pro Gradu. Jyväskylän yliopisto. Musiikin laitos. Jyväskylä.
- Löfblom, K. 2013. Nuorten elämysten yksilölliset ja yhteisölliset merkitykset. Turun yliopisto. Sosiaalitieteiden laitos. Akateeminen väitöskirja.
- Morinville, A., Miranda, D. & Gaudreau, P. University of Ottawa. 2013. Music Listening Motivation Is Associated With Global Happiness in Canadian Late Adolescents. *Psychomusicology: Music, Mind, and Brain*. 2013, Vol. 7, No. 4, 384-390.
- Moilanen, I., Räsänen, E., Tamminen, T., Almqvist, F., Piha, J. & Kumpulainen, K. (toim.) 2004. Lasten- ja nuorisopsykiatria. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Nurmiranta, H., Leppämäki, P. & Horppu, S. 2011. Kehityspsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. Hämeenlinna: Karisto.
- Rauhala, L. 2005. Ihminen kulttuurissa - kulttuuri ihmisessä. Helsinki: Gaudeamus.
- Koivusilta, L., Käpä P., Lappalainen, P., Launis, V., Salmi H., Suominen, A., Suominen, S. & Reunanen, L. (toim.) 2012. Tiedosta terveys. Vuoropuhelua kulttuurisesta hyvinvoinnista. Tieteen ja kulttuurin Turku. Hyvinvoiva kaupunki-hanke. Turun yliopisto. Viitattu 29.12. 2015. [www.doria.fi/bitstream/handle/10024/76799/tiedosta\\_terveys.pdf](http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/76799/tiedosta_terveys.pdf)
- Saarikallio, S. & Erkkilä, J. 2007. The role of music in adolescents' mood regulation. *Psychology of music, Society for Education, Music and Psychology Research* vol 35(1), 88-109. University of Jyväskylä.
- Shannon, S. Clark. & S. Giac Giacomantonio. 2013. Music Preferences and Empathy: Toward Predicting Prosocial Behavior. *Psychomusicology: Music, Mind, and Brain* 2013, Vol. 13, No. 3, 177-186. Australian Catholic University. University of Queensland.
- Silius, K. 2008. Teemoittelu ja tyypittely. Hypermedialaboratorio. Tampereen teknillinen yliopisto. Viitattu 29.2.2016. [matriisi.ee.tut.fi/.../2008/Silius\\_teemoittelu-tyypittely\\_141108.pdf](http://matriisi.ee.tut.fi/.../2008/Silius_teemoittelu-tyypittely_141108.pdf)
- Sinkkonen, J. 2010. Nuoruusikä. Juva: WSOY Bookwell.
- Sinkkonen, J. 2012. Nuoruusikä. Miten lapsesta tulee nuori aikuinen? Helsinki: WSOY.
- Sohlman, B. 2004. Funktionaalinen mielenterveyden malli positiivisen mielenterveyden kuvaajana. Saarijärvi: Gummerus kirjapaino Oy.
- THL Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia. Toimintaohjelman 2010-2014 loppuraportti. Sosiaali- ja terveysministeriö 2015. Viitattu 29.12.2015. [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125920/URN\\_ISBN\\_978-952-00-3578-5.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125920/URN_ISBN_978-952-00-3578-5.pdf?sequence=1)
- THL 2014. Terveiden edistäminen. Mielen hyvinvointi. Mielenterveyden voimavaroja voi vahvistaa. Viitattu 1.1.2016 <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/mielen-hyvinvointi>

Tikkanen, K. 2012. 15-20-vuotiaiden nuorten toivo, sen ylläpitäminen ja vahvistaminen. Tampereen yliopisto. Terveystieteiden yksikkö. Akateeminen väitöskirja.

Turhala, S. 2016. Henkilökohtainen sähköposti.

von Brandenburg, C. 2008. Kulttuurin ja hyvinvoinnin välisistä yhteyksistä. Näköaloja taiteen soveltavaan käytäntöön. Opetusministeriön julkaisuja 2008:12. Viitattu 29.12.2015.  
<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2008/liitteet/opm12.pdf?lang=fi%20>



Liite 1: Tutkijan taulukko

Tutkimuk- sen nume- ro	Tutkimuksen nimi, tekijä(t), vuosi ja paik- ka	Tutkimuksen tarkoitus	Tutkimusmenetel- mät	Keskeiset tulokset
1	"Music prefer- ences and empathy: to- ward predict- ing prosocial behavior."  Clark, Shan- non S. & Giacomantoni o, S. Giac.  2013, Austral- ia.	Tarkoituksena tutkia erilaisten musiikkila- jien kuuntelun vaiku- tusta nuorten empa- tiakykyyn	Määrällinen tutki- mus. Haastattelututki- mus australialaisil- le yliopisto- opiskelijoille, Fa- cebookin ja sähkö- postin välityksellä. Osallistujia 173, joista 126 naista ja 47 miestä. Keski- ikä 21-vuotta.	Erilaisilla musiik- kilajien kuuntelul- la on vaikutusta empatiakykyyn. Naisilla musiikin kuuntelu vaikutti enemmän empa- tiakykyyn kuin miehillä.
2	"Cultural ac- tivity partici- pation and associations with self- perceived health, life- satisfaction and mental health: the young HUNT study, Nor- way."  Hansen, Elis- abeth; Sund, Erik; Knudtsen, Margunn Skjei; Krokstad Steinar & Holmen, Turid Lingaas.  2015, Norja.	Tarkoituksena tutkia nuorten kulttuuritoi- mintoihin osallistu- mista ja osallistu- misaktiivisuuden vai- kutusta mielen hyvin- vointiin.	Määrällinen tutki- mus. Haastattelututki- mus 13-19- vuoti- aille opiskelijoille. Tutkimusta toteu- tettu vuosina 2006-2008. Osallis- tujia yhteensä 8200.	Aktiivinen osallis- tuminen kulttuu- ritoimintoihin ja - tapahtumiin vai- kutti nuorten itse- tuntoon ja elä- mänlaatuun suo- tuisasti sekä lisäsi subjektiivista ter- veyden kokemusta nuorilla.
3	"The role of music in ado- lescents' mood regula- tion."  Saarikallio Suvi & Erkkilä	Tarkoituksena tutkia miten musiikki vai- kuttaa nuorilla eri tunnetilojen sääte- lyyn.	Laadullinen tutki- mus. Haastattelututki- mus 14- ja 17- vuotaille musiikin tekijöille ja kuun- telijoille. Osallistujia oli	Musiikin vapaava- lintainen kuuntelu ja musiikin teke- minen lisäsivät ja vahvistivat nuor- ten mielen hyvin- vointia. Tunne- elämä koettiin

	Jaakko. 2007, Suomi.		kahdeksan, joista neljä oli 14- vuotiaita ja neljä oli 17- vuotiaita.	vaihtelevana ja värikkäänä.
4	" Music listening is associated with global happiness in Canadian late adolescents." Morrisville Amelie; Miranda Dave & Gaudreau Patrick. 2013, Kanada.	Tarkoituksena tutkia musiikin kuuntelun vaikutuksia subjektii- viseen onnellisuuteen ja hyvinvointiin nuorilla.	Määrällinen tutkimus. Sähköpostitse toteutettu haastattelututkimus. 229 osallistujaa. Osallistujien ikä 17-21- vuotta.	Musiikki ylläpiti nuorten onnellisuutta ja positii- vista mielialaa.
5	15 - 20- vuotiaiden nuorten toivo, sen ylläpitäminen ja vahvistaminen  Tikkanen Kaija 2012, Suomi	Tarkoituksena tutkia 15-20- vuotiaiden nuorten toivoa, sen ylläpitämistä ja vahvistamista nuorten näkökulmasta.	Laadullinen tutkimus. Tutkimukseen osallistui 13 ammattioppilaitoksen opiskelijaa iältään 15-22. Tutkimus toteutettiin haastatteluna tai sähköpostin välityksellä nuorten oman valinnan mukaan.	Nuoret kokivat kulttuurin eri osa- alueiden musiikin, lukemisen, kirjoittamisen, piirtämisen ja nuorten oma luova toiminnan antavan heille toivoa, ylläpitävän ja vahvistavan sitä. Vahvimmin nousi esille musiikin vaikuttavuus toivoon.
6	Taidelähtöiset menetelmät lastensuojelussa  Känkänen Päivi, 2013, Suomi	Tarkoituksena tutkia uusia lähestymistapoja ja toimintamalleja lastensuojeluun taidelähtöisten menetelmien avulla.	Tutkimus on laadullinen ja siinä on kolme aineistopolkua. Tutkimuksen aineistoa on kerätty kahdessa Suomen Akatemian tutkimusohjelmien hankkeissa (SYREENI 2000-2003 sekä SKIDI- 11 KIDS 2010-2013)	Taidelähtöinen toiminta voi toimia suojaavana, vapauttavana ja välittävänä välineenä mielessä liikkuviin asioihin. Taidelähtöiset menetelmät voivat toimia nuorelle väylänä ilmaisuun, vaiennettujen äänten ulostuloon ja oman tarinan kerrontaan.