

ARKKITEHTUURI KUVATAIDE KÄSITYÖ MEDIATAITEET MUSIIKKI SANATAIDE SIRKUSTAIDE TANSSI TEATTERITAIDE

KULTTUURIHARRASTAMISEN KOETUT VAIKUTUKSET

– taiteen perusopetus

Vaikuttavaa kulttuuriharrastamista -seminaari
18.9.2024



TAITEEN PERUSOPETUS ON:

Ainutlaatuinen ja vakiintunut suomalainen lasten ja nuorten taiteen opetuksen instituutio, josta säädetään laissa ja asetuksessa taiteen perusopetuksesta.

Osa Suomen koulutusjärjestelmää ja perustuu opetussuunnitelmaan.

Pitkäjänteistä ja tasolta toiselle etenevää, antaa valmiuksia ilmaista itseään ja hakeutua taiteenalan ammatilliseen ja korkea-asteen koulutukseen.

Opetusta antavat alan koulutetut ammattilaiset, joiden kelpoisuuksista on säädetty asetuksella.

424

oppilaitosta

Toiminta on laajaa, sivutoimipisteitä on yhteensä 1 225.

128 000

oppilasta

Taiteen perusopetuksen oppilaita on enemmän kuin lukiolaisia.

267

kunnassa

Opetusta on tarjolla noin 86 % Suomen kunnista.

9

taiteenalaa

Arkkitehtuuri, kuvataide, käsityö, mediataiteet, musiikki, sanataide, sirkus, tanssi ja teatteritaide

15 000

tapahtumaa vuodessa

Esitykset, konsertit, näyttelyt ja tapahtumat ovat tärkeä osa toimintaa.

Aluksi	1	4. Psykologiset vaikutukset	14
Keskeiset tulokset	2	4.1. Alle 16-vuotiaat vastaajat	16
1. Käytetty mittaristo ja aineiston keruu	3	4.2. 16-vuotiaat ja vanhemmat vastaajat	18
2. Vastaajien taustatiedot	4	5. Oppimiseen liitettävät vaikutukset	20
3. Sosiaaliset ja yhteisölliset vaikutukset	7	5.1. Alle 16-vuotiaat vastaajat	22
3.1. Alle 16-vuotiaat vastaajat	7	5.2. 16-vuotiaat ja vanhemmat vastaajat	24
3.2. 16-vuotiaat ja vanhemmat vastaajat	9	6. Fyysiset vaikutukset	26
		6.1. Alle 16-vuotiaat vastaajat	27
		6.2. 16-vuotiaat ja vanhemmat vastaajat	31

ALUKSI

Kysyimme keväällä 2024 taiteen perusopetuksen eri taiteenalojen eri ikäisiltä oppilailta heidän kokemuksistaan harrastuksen tuomista vaikutuksista elämän eri osa-alueille. Saimme lähes 2 000 vastausta eri puolilta maata. Iso kiitos kaikille vastaajille! Kiitos myös oppilaitosten henkilöstölle kyselyn jakamisesta.

Kyselyn vastausten avulla annamme äänen harrastajille ja nostamme esiin kulttuuri- ja taideharrastamisen merkitystä niin yksilön kuin yhteiskunnan näkökulmasta. Vastauksista löytyy painavia perusteluita sille, miksi taideopetukseen ja -harrastamiseen kannattaa suomalaisessa yhteiskunnassa satsata.

Kysely toteutettiin [Kansalaisfoorum](#)in ja sen jäsenjärjestöjen luoman mittariston avulla. Taiteen perusopetusliitto jäsenjärjestöineen on kumppanina toista kertaa toteutetussa kyselyssä, joka koskee nyt myös nuorempia ikäryhmiä.

Taiteen perusopetusliitto on valtakunnallinen kattojärjestö, jonka jäsenenä on kuusi valtakunnallista eri taiteenalojen oppilaitoksia edustavaa järjestöä: Esittävien taiteiden oppilaitosten liitto ETOL ry, Käsi- ja taideteollisuusliitto Taito ry, Kuvataidekoulujen liitto ry, Suomen musiikkioppilaitosten liitto ry, Suomen sanataideopetuksen seura ry ja Suomen tanssioppilaitosten liitto STOPP ry.

Jäsenjärjestöt edustavat kaikkia taiteen perusopetuksen yhdeksää taiteenalaa: arkkitehtuuria, kuvataidetta, käsityötä, mediataiteita, musiikkia, sanataidetta, sirkustaidetta, tanssia ja teatteritaidetta. Jäsenoppilaitoksia on 270.

Toivomme, että raporttimme tukee laajasti niin päätöksentekijöitä kuin muissa tehtävissä toimivia heidän työssään hyvinvoivan ja kestäväen yhteiskunnan rakentamisessa.

Taiteen perusopetus vahvistaa muun muassa luovaa-ajattelua, uteliaisuutta, resilienssiä ja itsetuntemusta. Nämä kaikki taidot, jotka muun muassa syksyllä 2024 lausuntokierroksella olevan Kulttuuripoliittisen selonteon luonnoksessa on arvioitu jatkossa kysytyimmiksi tulevaisuustaidoiksi. Samoin syksyllä 2024 käynnissä olevan taiteen perusopetuksen lainsäädännön uudistamisen tavoitteeksi on pääministeri Petteri Orpon hallituksen ohjelmaan kirjattu opetuksen saavutettavuuden parantaminen eri taiteenalat huomioiden. Taideopetuksen saatavuuden ja saavutettavuuden merkityksen raporttimme osoittaa kiistattomasti.

Opetus- ja kulttuuriministeriö on osana säädösvalmistelua kuullut taiteen perusopetuksessa mukana olevia lapsia ja nuoria niin ikään kevätlukukaudella 2024. Saamme samanaikaisesti valtavan määrän uutta tietoa erityisesti nuorten taideharrastajien kokemuksista.

KESKEISET TULOKSET

Vastausten perusteella taiteen perusopetuksen parissa koetaan oppimisen iloa, tullaan hyväksytyksi ja opittuja taitoja hyödynnetään myös koulussa, työpaikalla tai muuten elämässä. Taideharrastaminen lisää luovuutta ja mielikuvituksen käyttöä ja tarjoaa positiivisia haasteita. Harrastus tuo hyvän mielen ja lisää hyvinvointia.

Vastaukset osoittavat, että koetut positiiviset vaikutukset toteutuvat tasaisesti eri taiteenaloilla ja harrastajan sukupuolesta riippumatta.

Kyselyssä mitatut vaikutukset saavutetaan sen lisäksi, että taiteen perusopetuksen parissa oppilaiden taidot ja osaaminen heidän valitsemallaan taiteenalalla kehittyvät. He oppivat ilmaisemaan itseään esimerkiksi kuvin, sanoin, instrumentin tai kehonsa kautta, liittyvät osaksi taiteenalansa jatkumoa ja vievät ja kehittävät sitä eteenpäin.

Voit myös ladata TPO-liiton verkkosivuilta itsellesi [tiivistelmän keskeisistä tuloksista](#).

1. KÄYTETTY MITTARISTO JA AINEISTON KERUU

Kyselyaineisto on kerätty kulttuurin harrastamiseen liittyviä koettuja vaikutuksia tarkastelevan mittariston avulla. Mittariston on luonut Kansalaisfoorumi järjestökumppaniensa kanssa vuosien 2021–2022 aikana. Mittaristoa rakennettaessa on hyödynnetty runsaasti tarjolla olevaa kulttuurihyvinvoinnista tehtyä kansainvälistä ja suomalaista tutkimusaineistoa, kuten Maailman terveysjärjestö WHO:n raporttia taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksista sekä Sitran koontia taiteen ja kulttuurin tutkituista vaikutuksista.

Mittaristo koostuu viiteen eri osa-alueeseen jaetuista väittämistä. Niiden avulla mitataan kulttuuriharrastamisen psykologisia ja sosiaalisia vaikutuksia, oppimiseen ja yhteisöön liittyviä vaikutuksia sekä fyysisiä vaikutuksia.

Kansalaisfoorumi on toteuttanut mittariston avulla kyselyn eri taiteenalojen aikuisille harrastajille myös vuonna 2022. Nyt ensi kertaa käytössä on nuoremmille, 7–15-vuotiaille, suunniteltu kysely, jota myös Taiteen perusopetusliitto jäsenjärjestöineen on ollut mukana muovaamassa. Myös vastauksia on käsitelty pääosin jaoteltuna kahteen eri ikäryhmään, 7–15-vuotiaat ja 16-vuotiaat ja vanhemmat.

Kaikki vastaajat ovat vastanneet kyselyn jokaiseen väittämään. Halutessaan vastaajat saivat myös kertoa lisää ajatuksistaan avoimessa vastaustilassa.

Kyselyaineisto on kerätty keväällä 2024. Taiteen perusopetusliiton jäsenjärjestöt lähettivät kyselylinkin sähköpostitse jäsenoppilaitoksilleen, joissa se jaettiin edelleen oppilaille. Kysely oli avoinna 2.4.–3.5. ja siihen oli mahdollista vastata joko itsenäisesti kotona tai opettajan tukemana oppitunnin aikana.

Aineiston kokoamisesta yhteen ja käsittelystä sekä raportin laadinnasta vastaa Taiteen perusopetusliitto. Tekstin ovat kirjoittaneet lina Pärssinen ja Viivi Seirala. Julkaisemme aineistosta myöhemmin syksyllä verkkojulkaisun, jossa esittelemme myös tarkemmin eri osa-alueiden indikaattoriväittämät ja niiden avulla mitattavat vaikutukset. Tuleva verkkojulkaisu laaditaan myös ruotsiksi.



2. VASTAAJIEN TAUSTATIEDOT

VASTAAJAN TAITEENALA

Kyselyyn vastasi yhteensä 1 893 taiteen perusopetuksen oppilasta arkkitehtuurin, kuvataiteen, käsityön, mediataiteiden, musiikin, sanataiteen, sirkustaiteen, tanssin ja teatteritaiteen aloilta. Kyselyyn oli mahdollista vastata myös ruotsiksi. Ruotsinkielisiä vastauksia saatiin 117.

Eri taiteenalojen vastaajien osuudet noudattelevat niiden oppilasmääriä. Eniten vastaajia on kuvataiteen, musiikin ja tanssin aloilta, joissa myös harrastajia on eniten.

VASTAAJAN VALITSEMA TAITEENALA

Arkkitehtuuri	3%
Kuvataide	26%
Käsityö	4%
Mediataiteet	3%

Musiikki	27%
Sanataide	3%
Sirkustaide	3%
Tanssi	21%
Teatteritaide	11%

VASTAAJAN IKÄ JA SUKUPUOLI

Alle 16-vuotiaita vastaajia oli yhteensä 1 139 ja 16-vuotiaita tai sitä vanhempia vastaajia 754. Kyselyn vastaajien sukupuolijakauma oli painottunut tyttö- ja naisvastaajiin, joita oli 78,5 % vastaajista. Poika- ja miesvastaajia oli 17 %, muuksi identifioituvia 1,7 % ja 2,8 % ei halunnut kertoa sukupuoltaan. Harrastaminen oli kyselyn mukaan osittain sukupuolittunutta, esimerkiksi poika- ja miesvastaajista 46 % harrasti musiikkia.

Kun kyselyn vastauksia tarkastellaan sukupuolen näkökulmasta, eivät vastaukset juurikaan eroa toisistaan, ja taideharrastamisen positiiviset vaikutukset toteutuvat sukupuolesta riippumatta. Sukupuolekseen muun ja en osaa sanoa valinneilla oli hieman enemmän eri tai melko eri mieltä vastauksia sosiaalisia ja yhteisöllisiä vaikutuksia mittaavissa kysymyksissä kuin muilla.

VASTAAJAN IKÄ VUOTTA

Yli 29	18,8%
19-28	5,3%
16-18	15,7%

13-15	22,2%
10-12	23,9%
7-9	14,1%

MAAKUNTA JOSSA HARRASTAA JA HARRASTUKSEN KESTO

Vastaajista suurin osa oli harrastanut valitsemaansa taiteenalaan yli 3 vuotta (66,1 % vastanneista) ja 7,1 % vastaajista jopa yli 20 vuotta. Vastauksista voidaan saada hyvä yleiskuva taideharrastamisen vaikutuksista eri puolilta Suomea, eri-ikäryhmistä, sekä lyhyemmän aikaa ja jo pidempään harrastaneilta.

MAAKUNTA JOSSA HARRASTAA

Varsinais-Suomi	7 %
Uusimaa	32 %
Satakunta	7 %
Päijät-Häme	0 %
Pohjois-Savo	0 %
Pohjois-Pohjanmaa	7 %
Pohjois-Karjala	6 %
Pohjanmaa	1 %
Pirkanmaa	8 %

Lappi	1 %
Kymenlaakso	1 %
Keski-Suomi	0 %
Keski-Pohjanmaa	3 %
Kanta-Häme	11 %
Kainuu	7 %
Etelä-Savo	4 %
Etelä-Pohjanmaa	4 %
Etelä-Karjala	3 %

KUINKA KAUAN HARRASTANUT

0-1 vuotta	11%
2-3 vuotta	23%
4-5 vuotta	18%
6-9 vuotta	22%
10-14 vuotta	16%
15-20 vuotta	4%
Yli 20 vuotta	7%



3. SOSIAALISET JA YHTEISÖLLISET VAIKUTUKSET

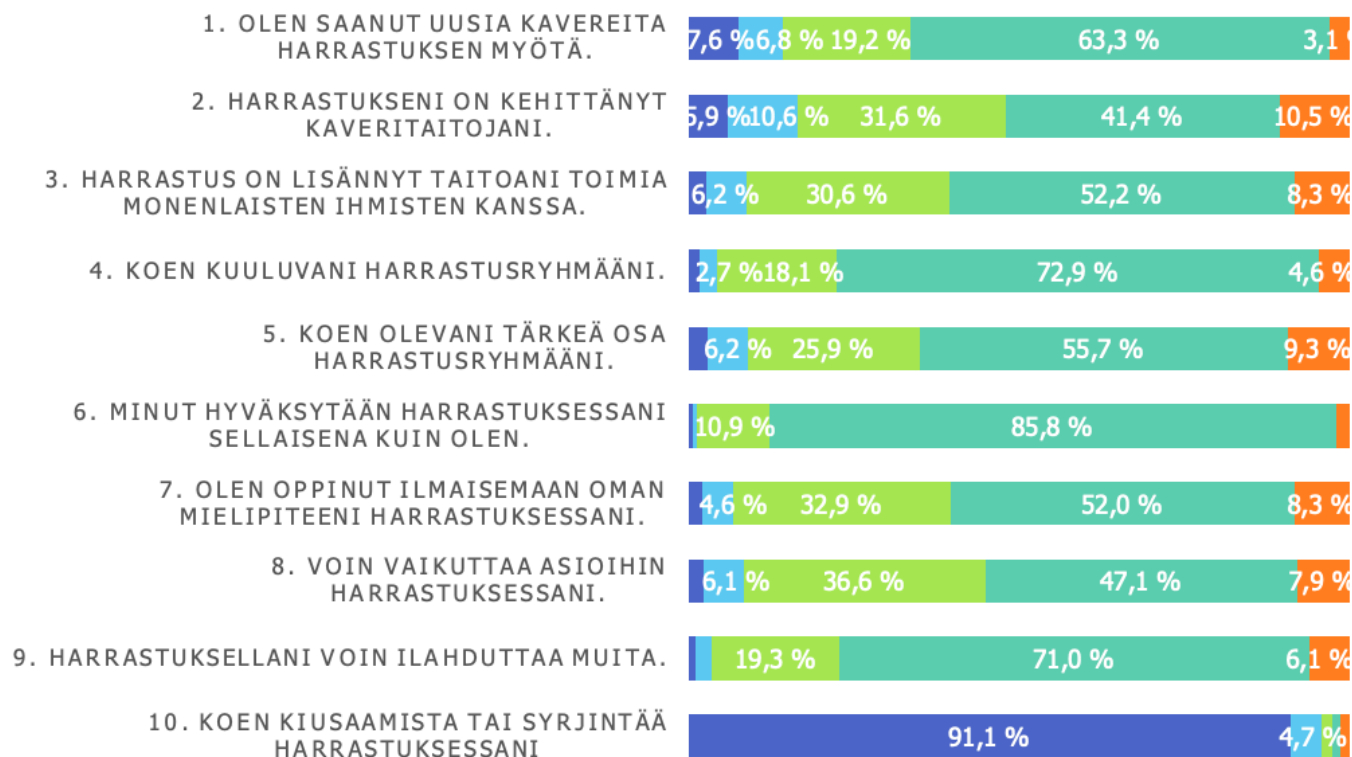
3.1. ALLE 16-VUOTIAAT VASTAAJAT

Alle 16-vuotiaiden kyselyssä sosiaaliset ja yhteisöön liittyvät vaikutukset muodostivat yhden kysymyskokonaisuuden, vanhemmilla väittämät oli jaettu kahteen eri osioon.

Vastaukset antavat positiivisen kuvan kulttuuriharrastamisen sosiaalisista ja yhteisöön liittyvistä vaikutuksista molemmissa ikäryhmissä. Uusia kavereita oli saanut alle 16-vuotiaista 83 % ja tätä vanhemmista 86 % vastaajista.

Harrastuksessa olo koetaan myös turvalliseksi. Alle 16-vuotiaista vastaajista 95,8 %, ja vanhemmista ikäryhmistä 97,5 % vastasi, ettei koe kiusaamista tai syrjintää harrastuksessaan.

ALLE 16-VUOTIAAT: SOSIAALISET JA YHTEISÖLLISET VAIKUTUKSET



■ Eri mieltä ■ Melko eri mieltä ■ Melko samaa mieltä ■ Samaa mieltä ■ En osaa sanoa

Alle 16-vuotiaista vastaajista valtaosa kokee tulevansa hyväksytyksi sellaisena kuin on (97 %) ja kuuluvansa osaksi harrastusryhmäänsä (91 %).

"Harrastukseni ilmapiiri on aina mukavaa ja kaikki otetaan suht huomioon ja kaikki hyväksytään sellaisena kuin he ovat."

"Ope ottaa hyvin meidät erilaisina huomioon."

"Koulussa voi olla haastavaa löytää samanhenkistä ystävää, harrastuksesta voi löytyä."

"Teatterini on ollut minulle kuin toinen perhe."

Kavereita harrastuksen myötä oli saanut 83 % vastaajista. Vastauksissa todettiin myös muualta saatujen (esim. koulu) kavereiden käyvän samoissa harrastuksissa. Musiikin harrastajista yksilösoitinoppilaiden sosiaaliset kontaktit rajautuvat usein vain soitonopettajaan, jota ei pidetty ainoastaan negatiivisena asiana.

"Opettajan ja oppilaan välinen suhde on myös merkittävä ilo ja voimavara arjessa"

Harrastuksen vaikutusta kaveritaitoihin vastaajat arvioivat ristiriitaisesti hieman huonommaksi kuin harrastuksen lisääntyneestä vaikutuksista taitoihin toimia erilaisten ihmisten kanssa. On mahdollista, että osalle alle 16-vuotiaista on ollut epäselvää, mitä kaveritaidoilla tarkoitetaan. Haasteina ystäväystymiselle ja ryhmään kuulumiselle oli muun muassa ujous, harrastusryhmien jäsenten vaihtuvuus ja yksittäiset kiusaamistapaukset. Harrastusta haluttiin kuitenkin usein jatkaa sen muiden hyvinvointia tuovien vaikutusten takia, esimerkiksi:

"Minulla on asperger, minkä vuoksi harrastukseni sosiaalinen vaikutus ei ole yhtä suuri kuin muille. Mutta tunnen oloni paljon paremmaksi soittaessani musiikkia, tulen rauhallisemmaksi ja harmonisemmaksi, kun voin harjoitella musiikkia."

3.2. 16-VUOTIAAT JA VANHEMMAT VASTAAJAT

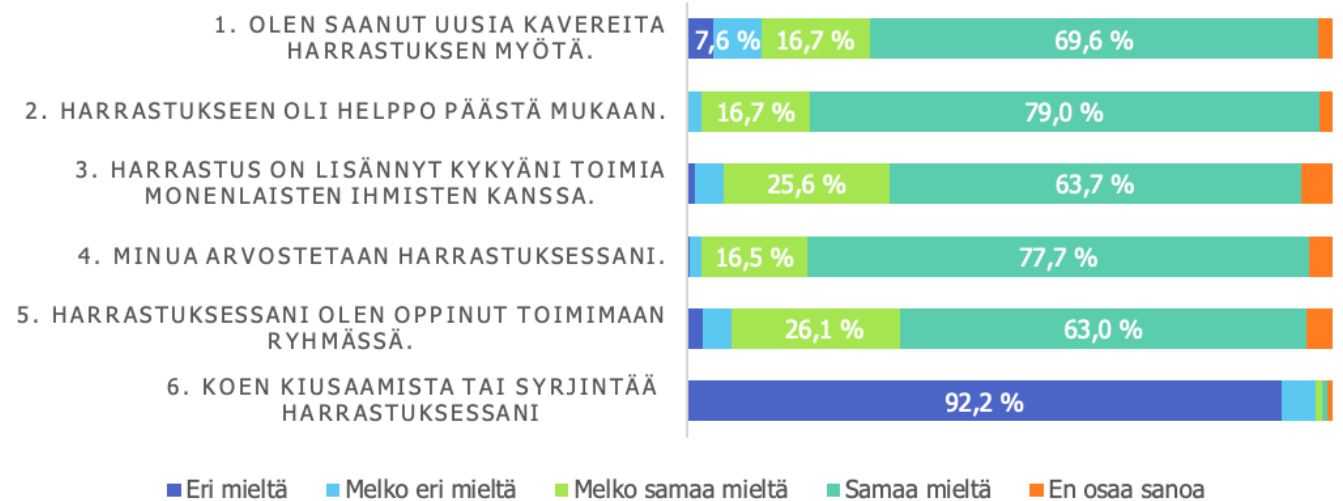
16-vuotiaiden ja vanhempien vastaukset ovat yhteneviä nuorempien vastaajien kanssa.

Uusia kavereita harrastuksen myötä oli saanut 86 % vastanneista.

"Tanssiharrastuksen avulla minulla on ollut mahdollisuus luoda vahvoja ja luottamuksellisia ystävyssuhteita. Oikeastaan suurimman osan koko ystäväpiiristäni olen tavannut nimenomaan tanssin kautta."

"Taideharrastuksen äärellä on helppoa olla aito oma itsensä ja uudet ystävyssuhteet muodostuvat vankoiksi."

16-VUOTIAAT JA VANHEMMAT: SOSIAALISET VAIKUTUKSET



Vastauksista nousi esiin harrastuksen tuovan samanmielisiä, mutta erilaisista taustoista tulevia ihmisiä yhteen ja harrastuksessa luotujen sosiaalisten suhteiden tuovan monipuolisuutta muuhun arkeen. Taiteen perusopetuksen kautta saadut ystävyysuhteet koettiin usein vahvoiksi ja tärkeiksi. Taideharrastuksen koettiin lisäävän myös kykyä toimia monenlaisten ihmisten kanssa (samaa tai melko samaa mieltä 89 %). Harrastukseen mukaan pääsy koettiin helpoksi (96 %) ja osana ryhmää saatavan arvostusta (94 %).

"Koen, että harrastusyhteisöni on kannustava ja innostava. Tuntuu hyvältä viettää vapaa-aikaa paikassa, jossa muut ovat kiinnostuneita samasta asiasta ja puhuvat yhteistä kieltä. Työpäivän jälkeen on mukava sukeltaa taiteen maailmaan."

"Harrastus lisää vapaa-aikaan monipuolisuutta, on vastapaino työlle ja auttaa kehittämään omia kykyjä."

"Harrastukseni on opettanut minua toimimaan erilaisten ihmisten kanssa, johtamaan ryhmiä ja työskentelemään yhteisten tavoitteiden saavuttamiseksi."

Kuten nuoremmilla vastaajilla, osassa taiteenaloista sosiaalisia kontakteja koettiin olevan vähemmän. Toisaalta se saatettiin kokea myös positiivisena asiana.

"Tekeminen on aika itsenäistä, vaikka ryhmässä ollaankin"

"Koska kuvataide on aika sooloharrastus enkä tunne muita samaa harrastavia kavereita, jää yhteisöllisyys usein vähälle."

"Pidän paljon enemmän yksin työskentelystä, ja koen että ryhmätyöt voivat jopa haitata suoritustani."

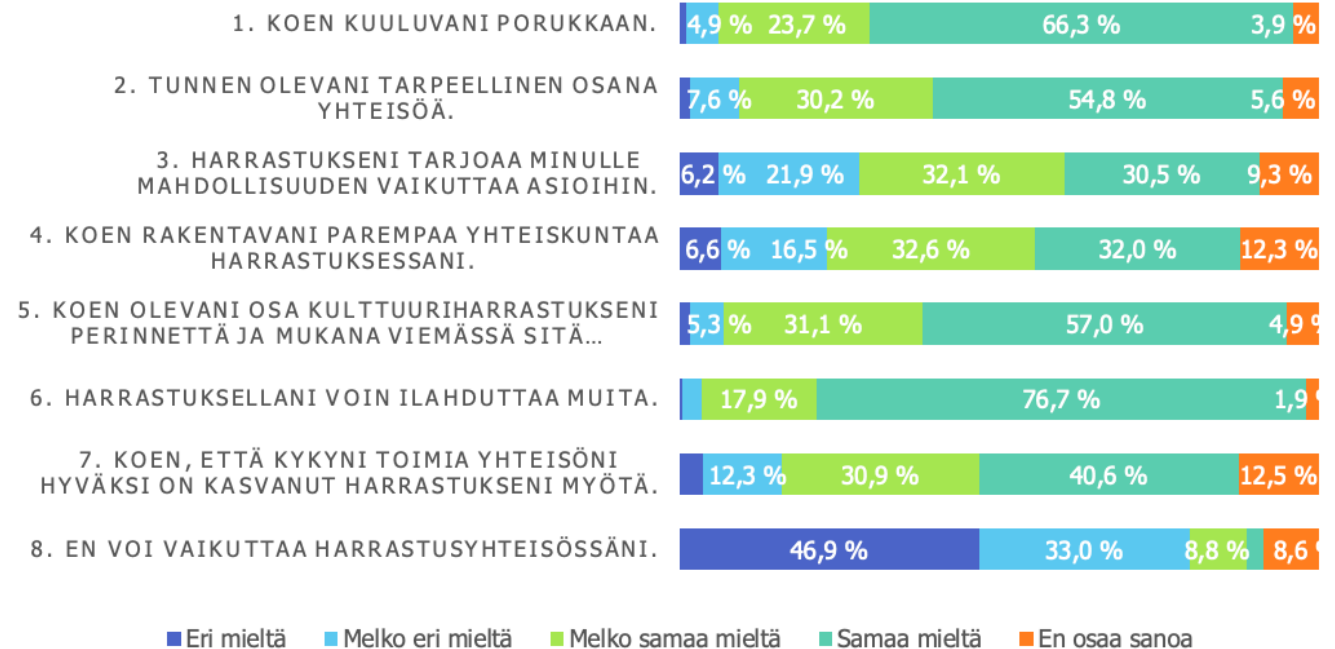
16-vuotiaiden ja vanhempien ikäryhmässä yhteenkuuluvuuden tunne oli vastaajien kesken merkittävää: 90 % vastaajista koki kuuluvansa porukkaan ja 85 % tunsi olevansa tarpeellinen osana yhteisöään.

Vastaajista 88 % tunsi olevansa osa kulttuuriharrastuksensa perinnettä ja mukana viemässä sitä eteenpäin.

Vastauksissa tärkeänä pidettiin myös esimerkkinä olemista muille harrastajille ja vasta-alkajille, sekä kannustavan ilmapiirin ylläpitämisen taitoa oppimisen haasteiden edessä.

Vastaajista 71,5 % koki kykynsä toimia yhteisön hyväksi kasvaneen harrastuksen myötä.

16-VUOTIAAT JA VANHEMMAT: YHTEISÖLLISET VAIKUTUKSET



Vastauksista nousi esiin myös kokemus omasta taiteellisesta ilmaisusta keinona vaikuttaa yhteiskuntaan ja omaan yhteisöön. Vastaajista 62,6 % koki harrastuksensa tarjoavan suoraan mahdollisuuksia vaikuttaa asioihin ja 62,6 % koki rakentavansa harrastuksessaan parempaa yhteiskuntaa. Näiden väittämien kohdalla toisaalta myös en osaa sanoa vastausten osuus nousi melko korkeaksi. Osa vaikutuskeinoista ei ole välttämättä niin näkyviä tai suorita, että niitä olisi selkeää havainnoida tai määritellä. Kuitenkin vastaajista 94,6 % oli sitä mieltä, että omalla harrastuksella voi ilahduttaa muita ja tämän nähtiin olevan myös yksi vaikutuskeinoista.

”Musiikki ja muu taide ilmaisevat monia asioita, joita on vaivalloista tai melkein pä mahdotonta sanoittaa. Taide tarjoaa kaikissa sen muodoissa syvemmän yhteyden ihmisten välille ja auttaa sietämään elämän tuulissa riepottelua. Se voi tarjota myös sekä tekijälle että vastaanottajalle paljon riemua, joka kantaa eteenpäin heidän elämässään ja voi vaikuttaa niin lähiyhteisöön kuin koko yhteiskuntaan.”

”Soittoharrastus on tuonut musiikkia ja musiikin harrastajia elämäni. Koen kehittyväni joka päivä ja uskon taidon ja taiteen harjaannuttamisessa arvoa. Taide on sosiaalista ja luomme sillä kulttuuria yhdessä. Se luo merkitystä ja täyttymystä.”

Taideharrastuksessa koettu yhteenkuuluvuuden tunne ja työskenteleminen yhdessä muiden kanssa, vaikkakin oman työskentelynsä keskittyen, toi lisämerkityksiä myös harrastuksen ulkopuolelle ja yleiseen jaksamiseen tunteeseen. Lähes 80 % vastaajista koki myös pystyvänsä vaikuttamaan asioihin harrastusyhteisössään.

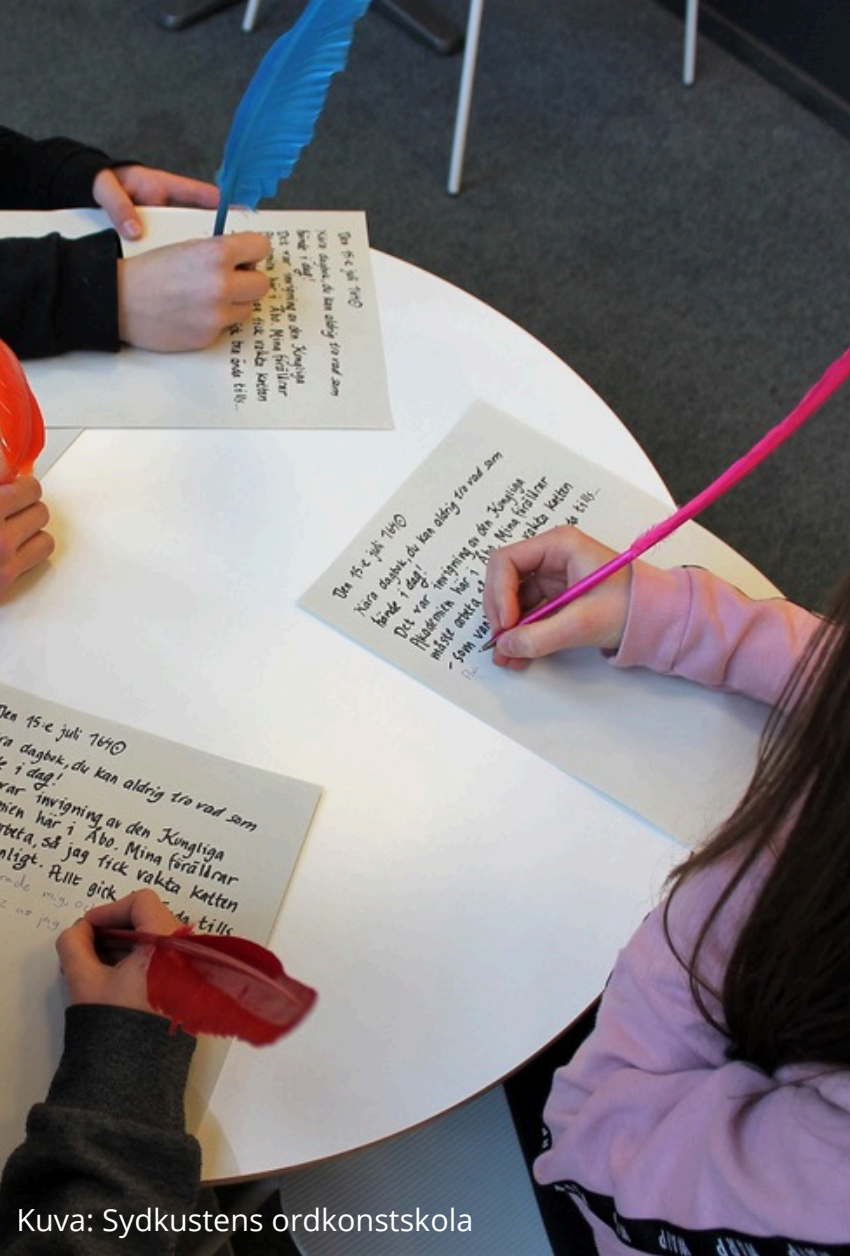
Taideharrastamisen vahvuutena voidaan nähdä jatkuva positiivinen itsensä kehittäminen, jonka kautta halutaan tukea myös muita.

"Teatteriharrastukseni vaikuttaa minuun jatkuvasti todella syvästi. Se on yksi suurimmista ilon lähteistäni joka viikko. Saan toteuttaa itseäni, viettää aikaa mukavien ihmisten kanssa, kokea ja kokeilla uusia asioita ja tehdä sitä, mitä rakastan eniten. - -"

"Harrastus on oikea henkireikä kiireisen työpäivän jälkeen; saa keskittää ajatukset totaalisesti muuhun asiaan kuin työ. Itse asiassa valitsin taideharrastuksen sen takia, koska olin toipumassa pahasta työuupumuksesta. Tämä on auttanut minua kohti terveempää elämää."

"Musiikki yhdistää ihmisiä sukupuolesta ja iästä riippumatta. Harvassa muussa harrastuksessa puhalletaan niin paljon yhteen hiileen ja keskitytään yhteiseen tulokseen kuin esim. orkestereissa. Orkestereissamme ikähaarukka on alakouluikäisestä eläkeläisiin ja aina sujuu soitto yhdessä."

"Harrastus on tuonut uusia ystäviä ja tuttavuuksia, joiden kanssa olen voinut viettää aikaa myös harrastuksen ulkopuolella. Harrastus on vaikuttanut myönteisesti niin fyysiseen toimintakykyyn kuin myös henkiseen jaksamiseen. Harrastus on lisännyt uskoa elinikäiseen oppimiseen, tukenut erilaisuuden hyväksyntää, tuonut iloa elämään ja innostusta itsestä huolehtimiseen."



4. PSYKOLOGISET VAIKUTUKSET

Vastaukset osoittavat taideharrastuksen parantavan stressinsietokykyä ja toimivan arjessa palauttavana tekijänä. Kyselyn vastausten perusteella taideharrastaminen toi hyvää mieltä (97,3 % alle 16-vuotiaista) ja lisäsi vastaajien hyvinvointia. Etenkin luova ilmaisu toimii avointen vastausten mukaan myös kanavana tunteiden ilmaisemiselle ja käsittelylle.

"Tanssin myötä saan negatiiviset tunteet käännettyä positiiviseksi."

"Musiikki on minulle tärkeä keino hallita stressiä ja saan siitä vastapainoa esim. koulutehtäville."

"Uskon, että yhteisöllisyyden kokemus ja porukkaan kuuluminen musiikkiharrastuksessa on toiminut merkittävänä suojaavana tekijänä psyykkisen hyvinvoinnin kannalta, mikä kantaa vielä aikuisuudessakin."

"Olen saanut harrastuksessa lisää rohkeutta ja uskoa omiin kykyihini."

"Harrastus tarjoaa irtioton arjesta ja parantaa mielenterveyttä."

Alle 16-vuotiaista vastaajista 81,4 % ja vanhemmista vastaajista 96,1 % koki oppineensa jotain uutta itsestään harrastuksensa myötä. Avoimissa vastauksissa nousi esiin, että taideharrastuksella on ollut tärkeä osuus oman identiteetin kehittymisessä. 16-vuotiaiden ja vanhempien ikäryhmästä 89,3 % oli samaa tai melko samaa mieltä siitä, että harrastus on auttanut heitä määrittämään sitä kuka tai millainen on.

"En olisi oma itseni ilman musiikkia. Minulle musiikki on tapa ilmaista itseäni, välittää iloa ja käsitellä vaikeita asioita. Se on minulle kaikki kaikessa."

"Maailmassa, joka korostaa yhteen asiaan keskittyvää osaamista ja identiteetin rakennusta on ollut vapauttavaa saada määritellä itsensä myös, mutta ei pelkästään, taiteellisen harrastuksen kautta. Voin esimerkiksi olla luova ja osata matematiikkaa samaan aikaan, eikä tarvitse valita vain toista."

Harrastuksen nähtiin joskus vaativan liikaa, etenkin vastaajien iän karttuessa. Tätä mieltä olevat olivat silti vanhemmissakin vastaajissa vähemmistössä. Alle 16-vuotiaista väittämän kanssa samaa mieltä oli 11,2 % ja melko samaa mieltä 4,3 %, ja vanhempien ikäryhmästä samaa mieltä oli 16,3 % ja melko samaa mieltä 8,6 %. Avoimien vastausten perusteella kuormittavuus johtui osittain harrastuksen sovittamisesta yhteen koulun, ja työ- sekä perhe-elämän, vaatimukseen ja aikatauluihin.

"Aikataulut ja yhteensovittaminen harrastuksen ja työn kanssa vievät joskus liikaa energiaa."

"Välillä koulutehtävien, liikuntaharrastuksen, tavoitteellisen musiikkiharrastuksen sekä kavereiden kanssa olemisen yhteensovittaminen on vaikeaa."

"Ajankäytöllisesti joskus haastavaa, kun pitäisi lukea kokeisiin..."

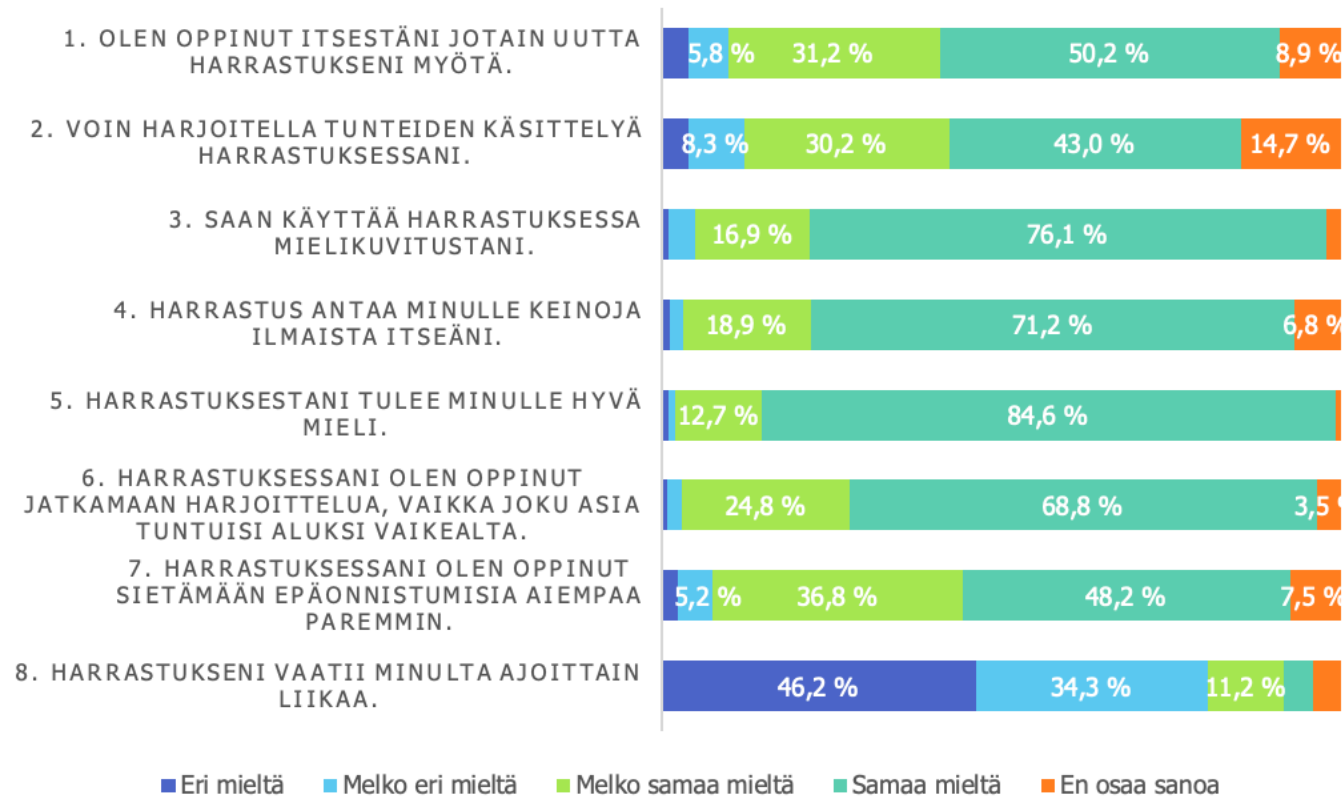
"Välillä väsyttää harjoitella joka päivä mutta kuitenkin siitä tulee hyvä mieli ja tiedän paremmin vaikeita asioita. Koulussa vaikeat asiat tuntuvat helpoilta musiikkiharrastuksen myötä."

4.1. ALLE 16-VUOTIAAT VASTAAJAT

Alle 16-vuotiaille vastaajille väittämä ”voin harjoitella tunteiden käsittelyä harrastuksessani” osoittautui vaikeaksi vastata. Vastaajista 14,7 % koki, ettei osaa sanoa. Toisaalta 73,2 % vastaajista oli väittämän kanssa samaa tai melko samaa mieltä.

Väittämä ”Harrastus antaa minulle keinoja ilmaista itseäni” oli vastaajille selkeämpi, 90 % kertoi olevansa samaa tai melko samaa mieltä. On mahdollista, että nuoremmat vastaajat eivät koe tunteiden käsittelemisen olevan sen harjoittelemista.

ALLE 16-VUOTIAAT: PSYKOLOGISET VAIKUTUKSET



Taideharrastuksen koettiin lisäävän sinnikkyyttä ja epäonnistumisen sietämistä. Väittämän ”Olen oppinut jatkamaan harjoittelua, vaikka joku asia tuntuisi aluksi vaikealta” kanssa samaa tai melko samaa mieltä oli 93,6 % vastaajista. 85 % vastaajista koki, että on oppinut sietämään epäonnistumisia aiempaa paremmin.

”- - tykkään tästä harrastuksesta koska minun on helppoa ilmaista itseäni ja tunteitani taiteessa”

”Olen oppinut jatkamaan harjoittelua, vaikka joku asia tuntuisi aluksi vaikealta. Harrastuksessa olen oppinut sietämään epäonnistumisia aiempaa paremmin.”

”Olen oppinut sietämään epäonnistumisia ja vaikeita asioita. Koulu on helppoa joten tässä saan riittävästi haasteita. Yrittämällä olen päässyt lopulta eteenpäin.”

”Epäonnistumiset antaa fiiliksen, että haluaa tehdä paremmin ja kun onnistuu, on tuplasti parempi fiilis kun on tehnyt sen eteen työtä.”

”Joskus on tylsä olo kun ei heti osaa uutta asiaa, mutta kun sen oppii harjoittelemalla niin tulee tosi hyvä mieli.”

Vastaajista 93 % koki saavansa käyttää mielikuvitusta taideharrastuksessaan. Myös luovuuden ilmaiseminen nousi avoimissa vastauksissa.

”Täällä saa todella käyttää mielikuvitusta.”

”Olen oppinut, että ei haittaa, ettei aina onnistu. Kannattaa harjoitella ja taide saa näyttää erilaiselta kuin mallissa.”

”- - Olen myös keksinyt itse kappaleita ja käyttänyt luovuuttani.”

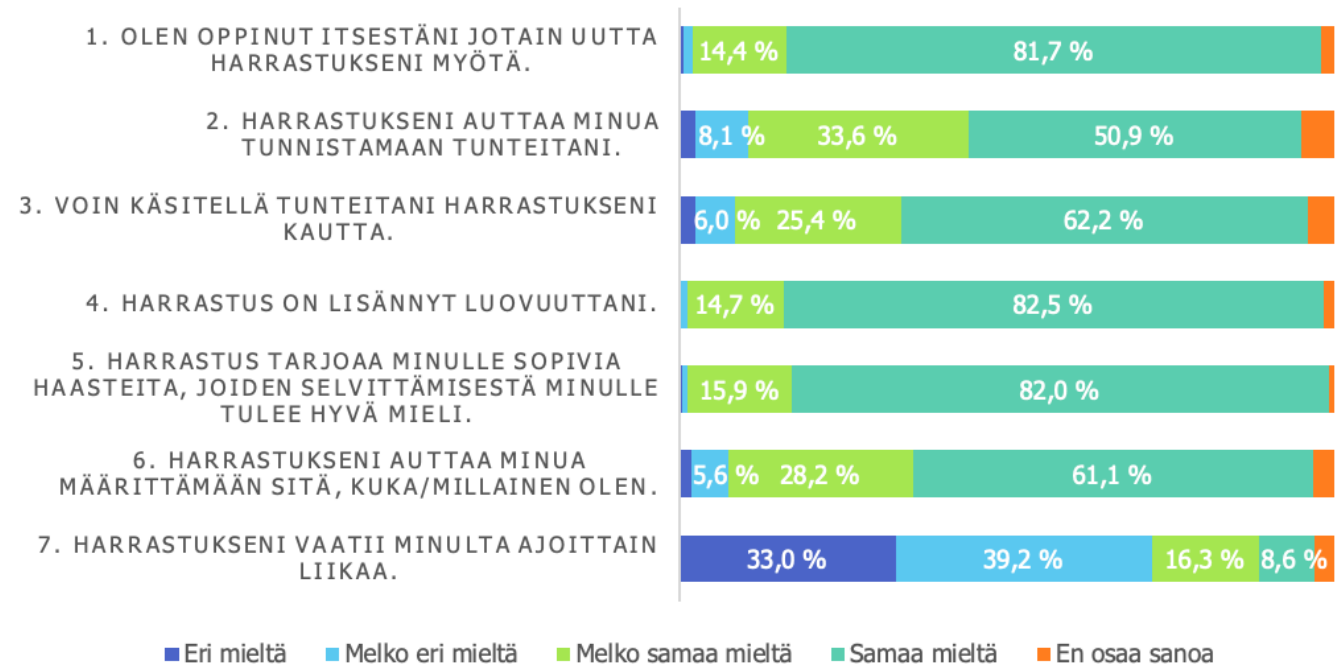
4.2. 16-VUOTIAAT JA VANHEMMAT VASTAAJAT

Vanhemman ikäryhmän vastaajista 87,6 % koki voivansa käsitellä tunteitaan harrastuksensa kautta ja 84,5 % koki harrastuksen auttavan heitä tunteiden tunnistamisessa.

Avoimissa vastauksissa nousivat etenkin epäonnistumisen ja onnistumisen tunteet, joiden kautta kärsivällisyys on kasvanut ja epämukavien tunteiden sietokyky parantunut. Osa vastaajista mielsi tunteiden käsittelyn tunteiden ilmaisun kanssa yhtenevänä asiana.

"Harrastus on lisännyt hyvinvointiani ja pystyn sen kautta käsittelemään / ilmaisemaan tunteitani."

16-VUOTIAAT JA VANHEMMAT: PSYKOLOGISET VAIKUTUKSET



"Harrastus tukee tavoitettani laajentaa mukavuusalueitani menemällä rohkeasti epämukavuusalueille."

"Tunteita en osaa nimetä, mutta ne saattavat heijastua taiteeseeni, ja on tullut vastaan tilanteita, joissa ulkopuoliset ovat arvioineet tunnetiloja taiteestani, enkä ole itse niitä huomannut."

Taideharrastus lisäsi 16-vuotiaiden ja vanhempien ikäryhmän vastaajien luovuutta (97,2 % vastaajista) ja tarjosi sopivia haasteita, joiden selvittäminen tuotti vastaajille hyvää mieltä (97,9 % vastaajista).

"Soittoharrastuksen aloittaminen oli varmaankin elämäni paras valinta. Musiikki ja tietyt musiikkityylit ovat hyvin lähellä sydäntäni ja sillä on liki uskonnollinen vaikutus elämään. Yksilön luovuutta ei kaiketi voi lisätä millään kommervenkein, mutta itse löysin vasta aikuisena lapsena laiminlyödyn luovuuteni. Se oli koko elämäni kannalta tärkeimpiä asioita."

"Tanssi on minulle tärkeä pakopaikka elämän kuormittavilta stressitekijöiltä. Se antaa minulle mahdollisuuden luovuuteen ja itseilmaisulle. Toisaalta harrastukseni haastaa minua kehittämään itseäni tanssijana sekä ihmisenä."



5. OPPIMISEEN LIITETTÄVÄT VAIKUTUKSET

Vastaukset osoittavat, että taideharrastus vaikuttaa positiivisesti oppimiseen. Etenkin avoimissa vastauksissa nousevat esiin sinnikkyuden ja minäpystyvyyden tunteen kehittymisen kokemukset. Haasteiden kohtaamisesta, itsetunnon kehittymisestä, tai käsityksen paranemisesta omasta itsestä, on ollut apua myös muun muassa koulussa, työelämässä ja muissa harrastuksissa.

"Toisinaan se on vaativaa, mutta aina siitäkin on päässyt eteenpäin. Ja silloin se vasta palkitsevaa onkin, kun oppii jonkun vaikean jutun."

"Soittoharrastus on opettanut kärsivällisyyttä ja ahkeruutta."

Oppiminen on keskeinen osa taiteen perusopetusta, ja se näkyy myös kyselyn vastauksissa. Alle 16-vuotiaista vastaajista 97,7 % ja vanhemmista vastaajista 99,2 % koki kehittyneensä harrastuksessaan. Avovastausten perusteella uuden taidon oppiminen ja itsensä kehittäminen painottuu eri ikäryhmillä eri asioihin, mutta on tärkeä osa taideharrastamista.

"Olen oppinut hiipimään varpaillani ja vauhti on nopeentunut. Olen oppinut uusia hankalia liikkeitä ja saanut uusia ystäviä."

"En voi enää asettaa itselleni suuria tavoitteita, mutta haluan jatkaa harrastustani niin kauan kuin se tuntuu mielekkäältä."

Harrastuksen parissa tapahtunut oppiminen tuottaa myös iloa. Molemmista ikäryhmissä vain alle 1 % oli eri mieltä tai melko eri mieltä tätä koskevan väittämän kanssa. Myös avovastauksissa kerrottiin oppimisen harrastuksessa tuovan iloa ja olevan hauskaa.

"Rakastan uuden oppimista <3"

"Musiikin harrastaminen on tuonut elämäni ilon ja valon"

"Sellaista iloa, mitä musiikista saan, en saa mistään muualta ja siksi sitä jatkankin :) Esim. oman kehityksen huomaaminen ja se, että muut huomaavat sen, on tosi palkitsevaa."

"On ihanaa havaita vielä oppivansa (ikä 64 v)"

Harrastukseen liittyvän oppimisen koki liian haastavaksi 6,3 % alle 16-vuotiaiden ikäryhmässä ja 10,5 % tätä vanhemmista vastaajista. Oppimiseen liittyvä haastavuus nähtiin kuitenkin avovastauksissa yleisimmin positiivisessa valossa.

"Musiikissa täydellisyyttä ei ole, ja joskus on hankala hahmottaa, mille tasolle tulisi pyrkiä. Toisaalta opetuksessa ydinajatuksena on oma kehittyminen eikä sitä vertailla muihin, mikä on mahtavaa ja mahdollistaa omien saavutusten ja kehittymisen näkemisen ja siitä iloittamisen."

"Voin itse valita millaisia haasteita haluan ottaa harrastuksessani vastaan."

"Välillä voi tuntua mahdottomalta, mutta harjoittelun myötä uudet asiat tulevat tutuiksi ja siitä tulee todella hyvä olo ja mieli. On mahtavaa huomata, millaisiin suorituksiin vielä pystyykään."

"Ei ole ollut haastavaa, vaan mielenkiintoista."

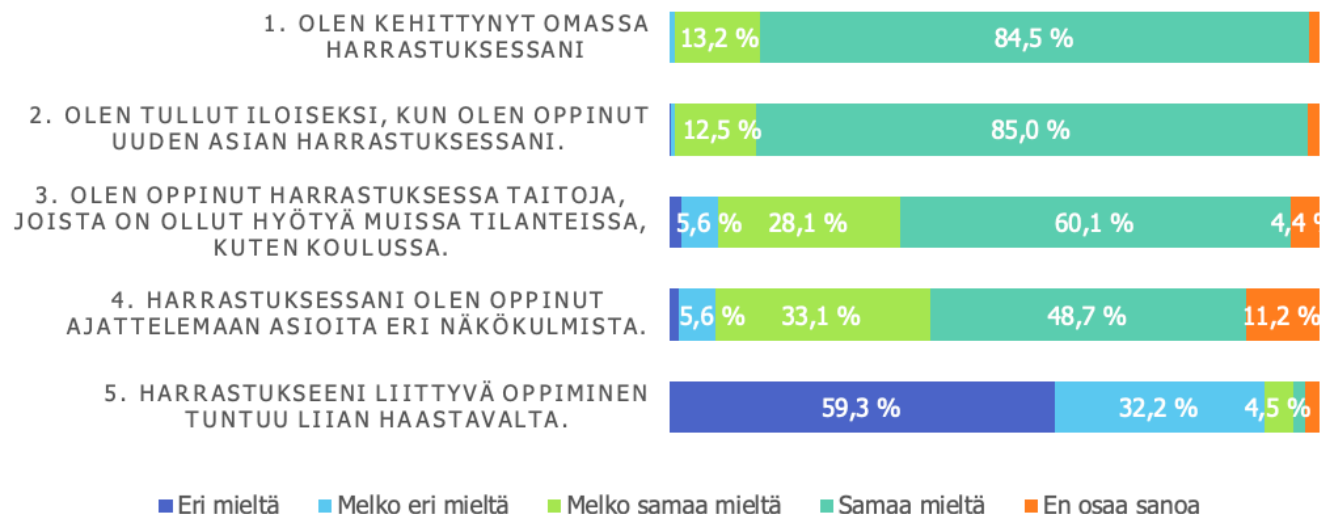
"Joskus harrastuksessa oppiminen tuntuu haastavalta, mutta koen sen hyvänä asiana."

5.1. ALLE 16-VUOTIAAT VASTAAJAT

Avovastaukset osoittavat taideharrastuksen tärkeyden vastaajille ja oppimisen tuomien onnistumisten kokemusten ulottuvan myös harrastuksen ulkopuolelle.

"- mielestäni taide on tärkeää jokaiselle omassa muodossaan. Pääsee tekemään jotain muuta kun perusarkea ja ilmaisemaan itseään. Pääsee purkamaan ajatuksia ja tunteitaan taideharrastuksen kautta ja monesti taide ottaa myös kantaa yhteiskunnallisesti tai joskus poliittisestikin, joka auttaa muodistamaan käsitystä itsestä ja ulkomaailmasta."

ALLE 16-VUOTIAAT: OPPIMISEEN LIITETTÄVÄT VAIKUTUKSET



"Harrastus on parantanut itsetuntoni ja koen olevani siinä hyvä ja onnistumisen tunteita tulee soiton myötä."

"Olen oppinut ja kehittynyt hyvin monissa taidoissa. Erityisesti rohkeuteni ja itsevarmuuteni on kasvanut."

"Olen oppinut tosi paljon uusia juttuja ja tapoja taideharrastuksessa. Viikon kohokohtia on, kun pääsen opettajan ja/tai ohjaajan ja muiden taiteesta kiinnostuneiden kanssa yhdessä tekemään taidetta."

Alle 16-vuotiaista vastaajista 88,2 % koki oppineensa harrastuksessaan taitoja, joista on ollut hyötyä myös muissa yhteyksissä, kuten koulussa. Avovastauksissa luetellaan runsaasti myös oppimaan oppimisen taitoja, kuten keskittyminen tai sinnikkyys, joiden koetaan kehittyneen.

"On hauskaa ja mukavaa harrastaa porukan kanssa. Oppii paljon asioita, jota voi käyttää muussakin elämässä. Saa jopa vähän ohjausta tulevaan mahdolliseen ammattiin."

"Olen saanut käyttää mediataitojani erityisesti koulussa. Taide auttaa myös yleisesti elämän kaikissa osa-alueissa, kuten sommittelussa ja ympäristön arvostamisessa."

"Olen käyttänyt harrastuksesta saatuja editointitaitoja myös mm. koulutehtävien teossa."

"Musiikin (soiton) tavoitteellinen harrastaminen on vaativaa, vaatii keskittymistä ja sinnikästä harjoittelua. Mutta se on samalla myös todella palkitsevaa, kun oppii jotain vaikeaa ja näkee edistyvänsä. Nämä taidot ovat hyödyksi myös koulussa."

Väittämä "Harrastuksessani olen oppinut ajattelemaan asioita eri näkökulmista" osoittautui nuoremmille vastaajille vaikeaksi, sillä heistä yli 11 % valitsi vaihtoehdon en osaa sanoa.

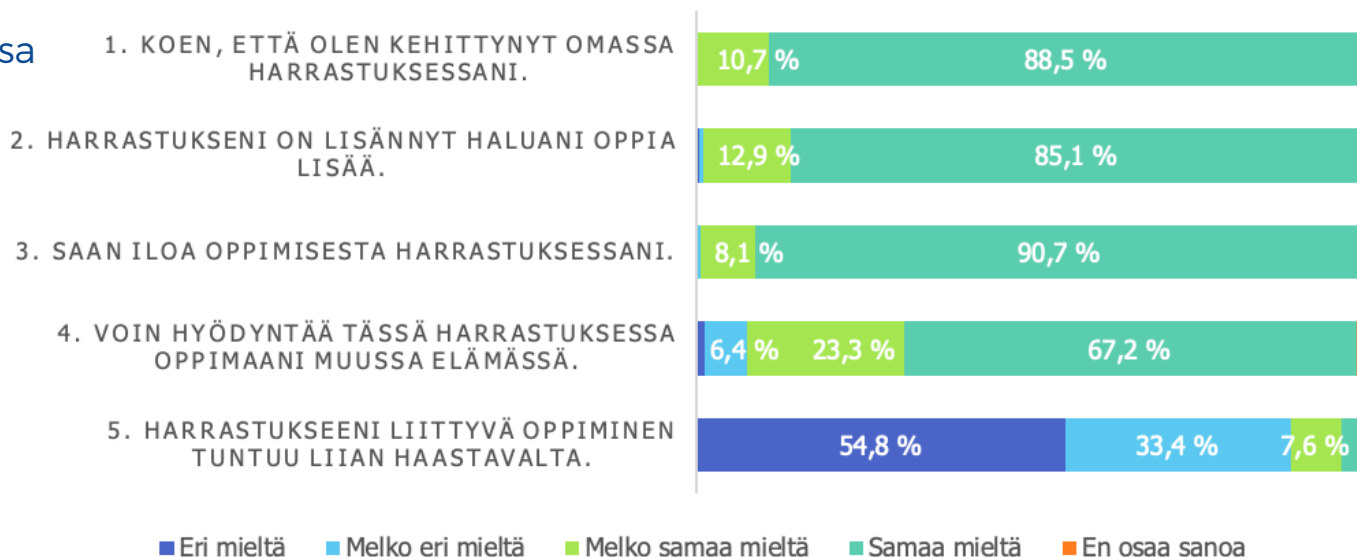
5.2. 16-VUOTIAAT JA VANHEMMAT VASTAAJAT

16-vuotiaiden ja vanhempien vastaajien keskuudessa 90,5 % kertoi voivansa hyödyntää taideharrastuksessa opittuja taitoja myös muussa elämässä.

Vastaajat kokivat harrastamisen lisänneen kognitiivisia ajattelun taitoja sekä tunnetaitoja, joista on ollut hyötyä niin työelämässä kuin muillakin elämän alueilla.

Harrastus koettiin myös palauttavana toimintona, joka auttoi arjessa jaksamisessa.

16-VUOTIAAT JA VANHEMMAT: OPPIMISEEN LIITETTÄVÄT VAIKUTUKSET



"Tanssiharrastus on mitä parhain liikuntamuoto – monipuolinen koko keholle ja tunteita käsittelevä. Varsinaista terapiaa. Itsetunto ja esiintymistaidot parantuvat siinä sivussa. Ryhmäesityksissä täytyy huomioida kaverit ja asettua toisen asemaan. Parantaa tiimitaitoja ja empatiaa. Yhteentörmäyksiä tulee välillä mutta ne ratkotaan."

"Taideharrastus tukee laajasti kognitiivisia kykyjäni, ja vaikuttaa myös työelämäni."

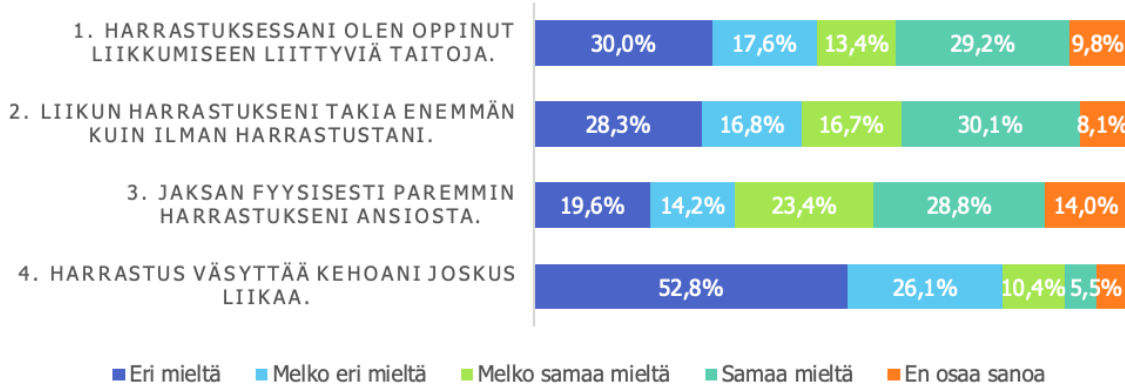
"Harrastukseni avulla työstressini helpottuu, sillä keskityn harrastukseeni täysillä. Harrastuksesta saa motivaatiota myös työhön."

"Jatkuva oppiminen ja kehittyminen harrastuksessa tuntuvat hyvältä. Koen tavoitteellisen harrastamisen mielekkääksi. Jatkuva uuden oppiminen tuntuu hauskalta ja ruokkii uteliaisuutta. Kun taidot karttavat, lisääntyy myös harrastuksesta saatava nautinto. Taiteen tekemisessä kehittyminen merkitsee kasvavaa kykyä itseilmaisuuksiin. Kehittyminen lisää onnistumisen tunteita ja tarjoaa uusia mahdollisuuksia itseymmärrykseen sekä kommunikaatioon muiden kanssa."

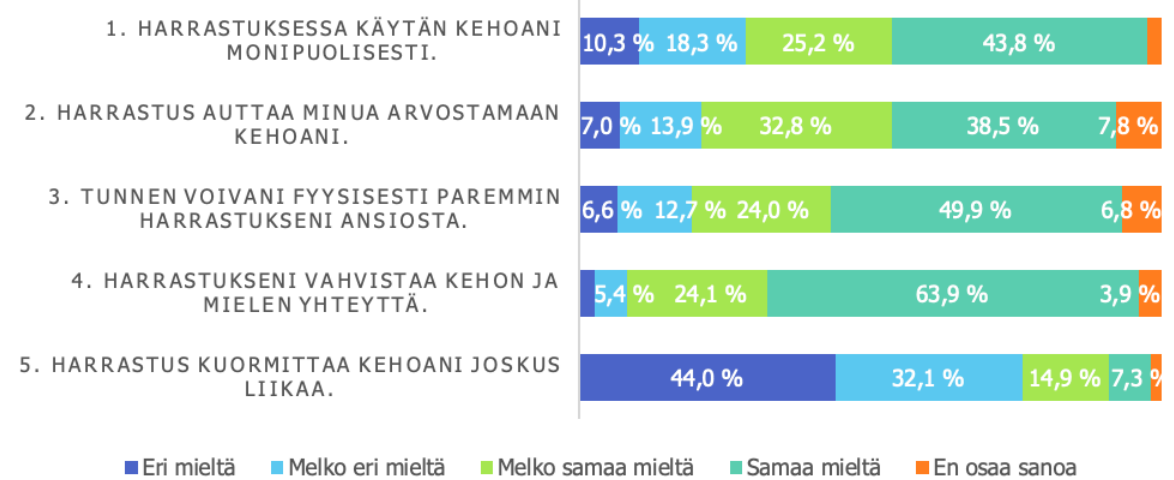


6. FYYSISSET VAIKUTUKSET

ALLE 16-VUOTIAAT: FYYSISET VAIKUTUKSET



16-VUOTIAAT JA VANHEMMAT: FYYSISET VAIKUTUKSET



Osa taiteen perusopetuksen taiteenaloista, kuten sirkustaide ja tanssi, ovat fyysisesti vaativampia kuin muut taiteenalat. Fyysisiä vaikutuksia on siksi mielekkäämpää tarkastella taiteenaloittain.

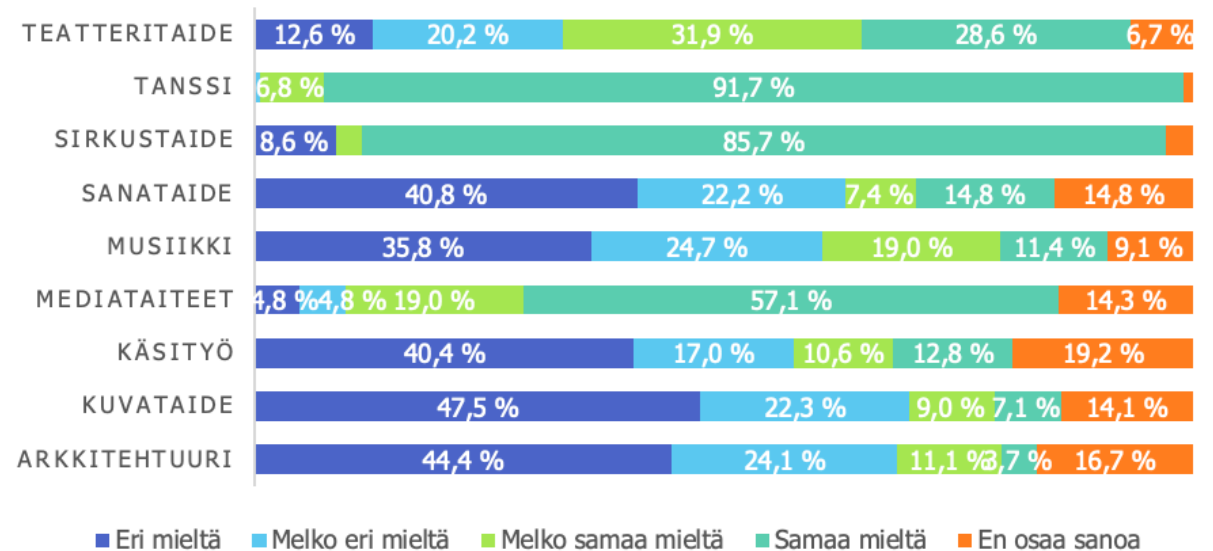
Eri ikäryhmien välillä vastaukset fyysisiä vaikutuksia koskeviin väittämiin hajaantuivat melko laajasti. Myös väittämät olivat eri ikäryhmille hieman erilaisia.

6.1. ALLE 16-VUOTIAAT VASTAAJAT

Alle 16-vuotiaiden ryhmästä valtaosa (76–99 %) tanssi-, sirkus- ja mediataiteiden harrastajista ja yli 60 % teatteritaiteen harrastajista kokivat oppineensa liikkumiseen liittyviä taitoja harrastuksessaan. Käsityön, musiikin, sana- ja kuvataiteen sekä arkkitehtuurin harrastajista suurin osa (57–69 %) koki, että näin ei ollut tapahtunut. Aloilla, joissa oli opittu liikkumiseen liittyviä taitoja vähiten, oli myös muita enemmän en osaa sanoa vastauksia. Useampi vastaaja myös totesi, että heillä on taideharrastuksen lisäksi erikseen liikuntaharrastus. Avoimissa vastauksissa tuli kuitenkin esiin, että myös vähemmän liikunnallisiksi miellettyjen taiteenalojen harrastajilla oikeat ja ergonomiset työskentelyasennot sekä hienomotorinen liike vaativat harjoittelua.

”Viulun soittaminen vaatii kyllä hyvää asentoa, käsien ja silmän motoriikkaa, mutta ei varsinaisesti fyysistä voimaa tai liikuntaa.”

ALLE 16-VUOTIAAT: HARRASTUKSESSANI OLEN OPPINUT LIKKUMISEEN LIITTYVIÄ TAITOJA



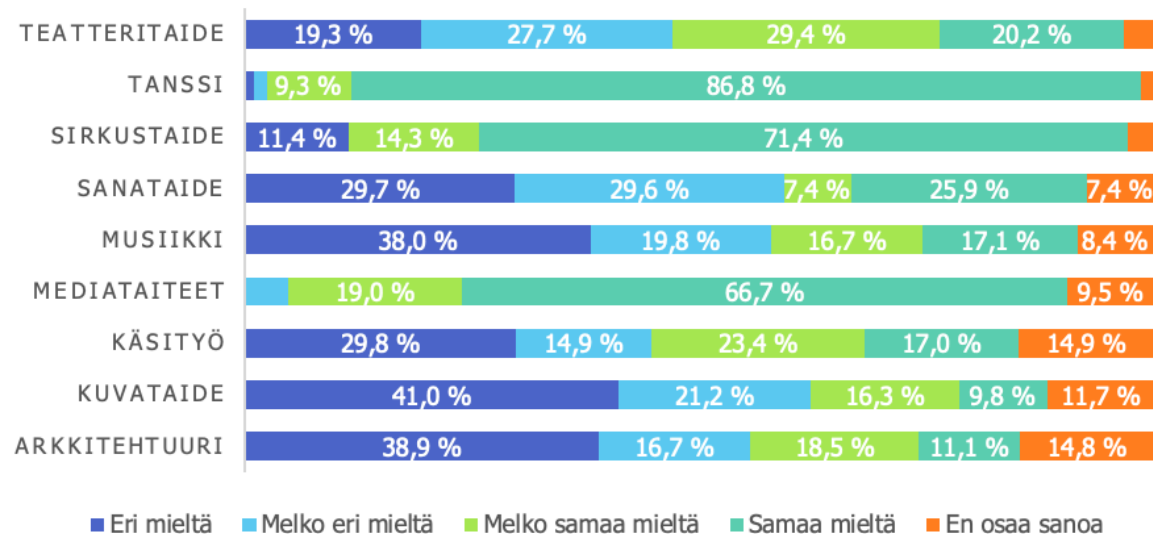
Tanssin, sirkustaiteen ja mediataiteen harrastajat kokivat liikkuvansa harrastuksen takia enemmän kuin ilman sitä. Avoimissa vastauksissa myös muiden taiteenalojen harrastajat kokivat muun muassa matkojen kulkemisen ja esimerkiksi painavan soittimen kuljettamisen lisäävän arkiliikuntaa.

“Taideharrastuksessa ei tarvitse niinkään fyysistä kuntoa vaan enempi viisasta päätä ja taitavia käsiä.”

“Harrastus itse ei ole liikuntaa mutta välillisesti lisää myös liikuntaa. Matkat harrastukseen painavan soittimen kanssa ja paljon rappusia kiivettävänä.”

“Sanataideharrastuksessa ei tehdä fyysisiä asioita. Mutta yksi viikottainen kävely- tai pyöräreissu jäisi luultavasti tekemättä ilman harrastusta.”

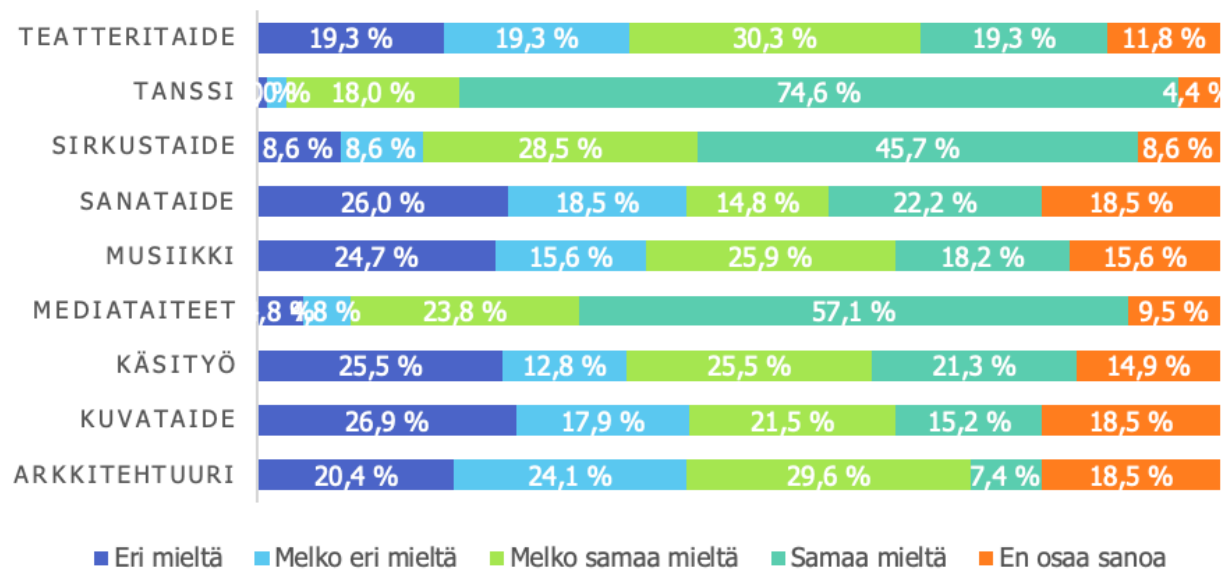
ALLE 16-VUOTIAAT: LIIKUN HARRASTUKSENI TAKIA ENEMMÄN KUIN ILMAN HARRASTUSTANI



Väittämän ”Jaksan fyysisesti paremmin harrastukseni ansiosta” vastauksissa oli paljon vaihtelua ja useammalla taiteen alalla melko runsaasti en osaa sanoa vastauksia.

Tanssin, mediataiteen ja sirkustaiteen harrastajat olivat selkeästi sitä mieltä, että he jaksavat paremmin harrastuksensa ansiosta.

ALLE 16-VUOTIAAT: JAKSAN FYYSISESTI PAREMMIN HARRASTUKSENI ANSIOSTA



Väittämän ”Harrastus väsyttää kehoani joskus liikaa” kanssa oli eri tai melko eri mieltä 78,9 % kaikista alle 16-vuotiaista vastaajista. Eniten samaa tai melko samaa mieltä väittämän kanssa olivat mediataiteen ja tanssin harrastajat, joista kummankin alan vastaajista noin 10 % oli väittämän kanssa samaa mieltä.

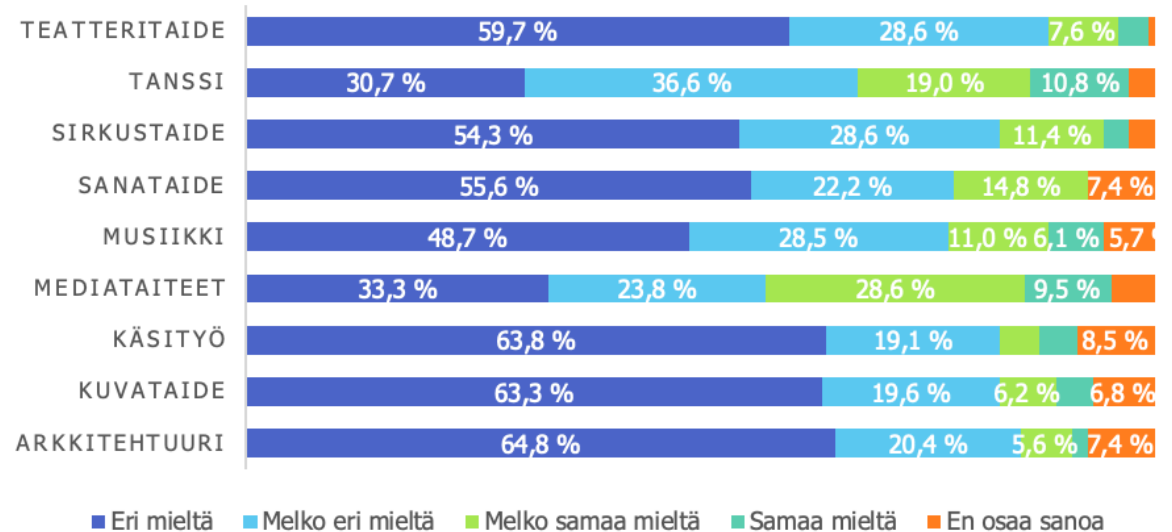
”Jaksan paremmin, kun käyn taidekoulussa”

”Tietokoneella tehdyt työt(piirtäminen) vievät välillä voimat ja niskat ovat kipeät sen jälkeen.”

”Käsivoimani ovat kasvaneet fyysisesti raskaan soittimen soittamisen myötä. Muutoin harrastuksessa ei liikuta.”

”KUVISKOULU ON SLAY PERIOD”

ALLE 16-VUOTIAAT: HARRASTUS VÄSYTTÄÄ KEHOANI JOSKUS LIIKAA



6.2. 16-VUOTIAAT JA VANHEMMAT VASTAAJAT

Tämän ikäryhmän vastauksissa nähdään saman suuntainen jako eri taiteenalojen harrastajien kokemuksissa kuin alle 16-vuotiailla vastaajilla. Teatteri-, sirkus- ja mediataiteen sekä tanssin harrastajat kokivat valtaosin käyttävänsä kehoaan monipuolisesti harrastuksessaan. Samaa tai melko samaa mieltä heistä oli 94–100 %. Sanataiteen ja musiikin harrastajista yli 55 % vastasi olevansa väittämän kanssa samaa tai melko samaa mieltä ja kuvataiteen, käsityön ja arkkitehtuurin harrastajista 22–29 %.

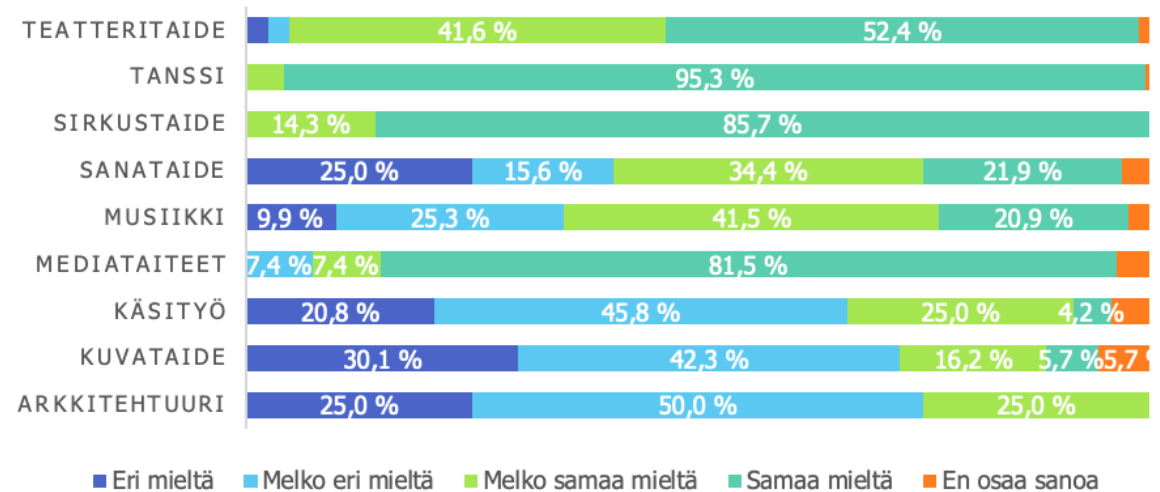
“Viulunsoitto on kropalle hyvin haastava harrastus sekä hyvässä että pahassa. Toisaalta rentous, sorminäppäryys ja koordinaatio kasvavat, mutta toisaalta asento on hyvin epäluonnollinen ja kuormittaa mm. niska- ja selkäliahksia.”

“Harrastan laulua, jossa koko keholla on tärkeä merkitys.”

“Aika paljon istumista.. Kuvataide on sellasta”

“Teatterin kautta olen oppinut käyttämään kehoani ja liikettä luovasti ja fyysisesti.”

16-VUOTIAAT JA VANHEMMAT: HARRASTUKSESSANI KÄYTÄN KEHOANI MONIPUOLISESTI



Kysyttäessä kokemuksia väittämistä ”Harrastus auttaa minua arvostamaan kehoani”, nähdään vastausten lähestyvän toisiaan eri taiteenaloilla. Teatteri-, sirkus- ja mediataiteiden sekä tanssin alojen vastaukset olivat yhä positiivisempia kuin muiden alojen vastaukset. Avoimissa vastauksissa nousi esiin myös kehojen eroavaisuudet ja erilaiset vaatimukset, joiden kokemukseen saattoi vaikuttaa muun muassa ikä, sairaudet tai kehonkuva. Kuitenkin avoimissa vastauksissa kerrottiin enemmän taideharrastamisen vaikuttavan positiivisesti omaan kehonkuvaan.

”Koska olen isokokoinen, joka kerta kun tanssitaan, olen hirveän hikinen ja jos tanssiliikettä joku toinen laihempi ja parempi tanssija kutsuu ”helpoksi”, se sattuu hiukan. Esim. yksöispiruetista sanoi tanssiopettaja, ettei se ole edes kunnollinen piruetti ja vain käännös, joten kaikki osaa sen. Koska en osannut sitä, ahdistus kasvoi hiukan.”

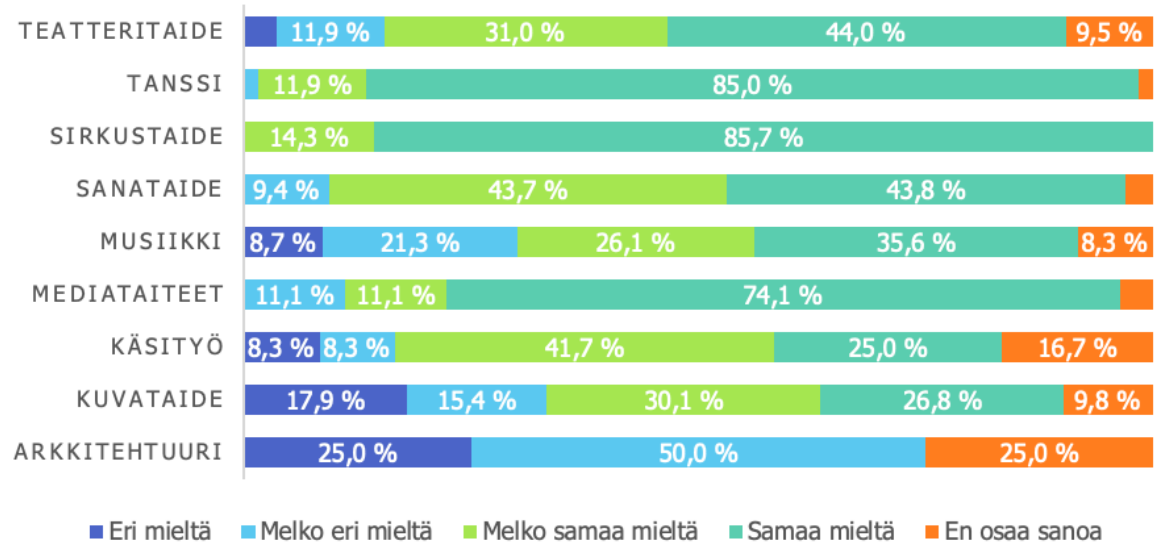
”Tämä ikä, 50 +. Ei ole helppoa huomata, että enää ei pysty aivan kaikkeen. Ja joskus keho on todella kuormittunut. Enää en ole niin vahva - mutta hei, oon TODELLA vahva verrattuna moneen muuhun saman ikäiseen! Edelleen tanssi antaa itseluottamusta ja pärjäämisen tunnetta.”

”Sain itseluottamukseni takaisin. Ulkonäkö ei ole tärkein asia kuvaamaan sitä, kuka olen. Minun musiikkini on”

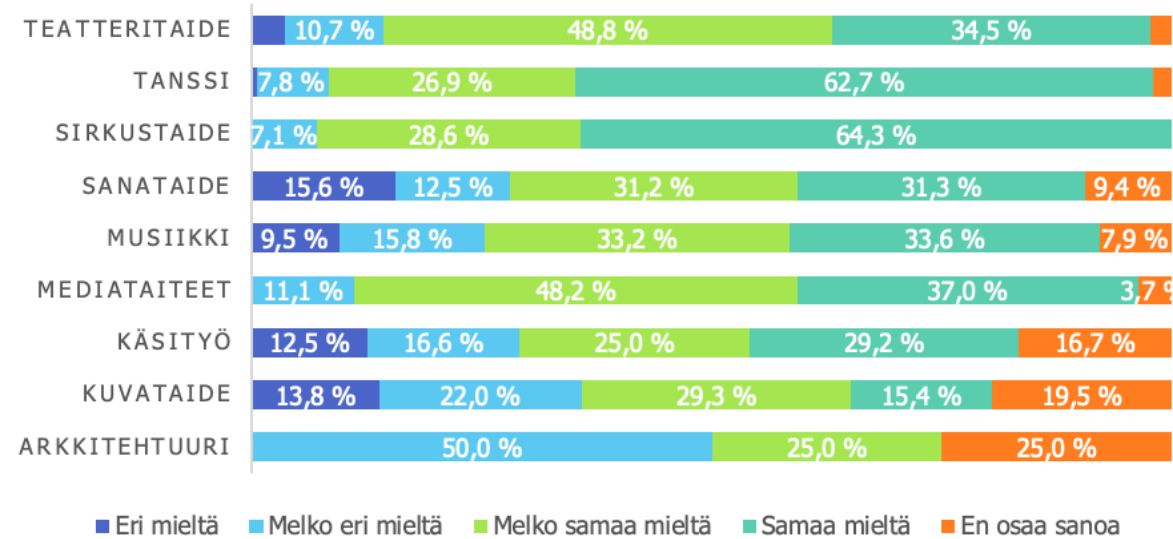
”Tanssi auttaa luottamaan omaan kehoon ja sitä kautta kehon arvostus omassa mielessä kasvaa. Tämä kasvattaa itsetuntoa ja itsetuntemusta ja helpottaa sosiaalisia- ja ulkonäköpaineita.”

”Nuorena enemmän treenatessa kehon rasitus oli varmasti kovempi, mutta toisaalta tanssi on niin kokonaisvaltaista että siinä kiinnitetään huomiota myös kehonhuoltoon.”

16-VUOTIAAT JA VANHEMMAT: TUNNEN VOIVANI FYYSISESTI PAREMMIN HARRASTUKSENI ANSIOSTA



16-VUOTIAAT JA VANHEMMAT: HARRASTUS AUTTAA MINUA ARVOSTAMAAN KEHOANI



Toisinaan taideharrastuksen koettiin aiheuttavan tai pahentavan jo olemassa olevia kipuja. Avoimissa vastauksissa esiin nousivat muun muassa huonot ergonomiset asennot. Monet vastaajista kertoivat kuitenkin pyrkivänsä hyvään ergonomiaan, vaikka eivät siinä aina onnistuisikaan.

"Vaikka joskus saatan kuvataidetta tehdessäni istua useita tunteja putkeen, en ole koskaan kokenut kuvataiteen rasittavan fyysistä terveyttäni."

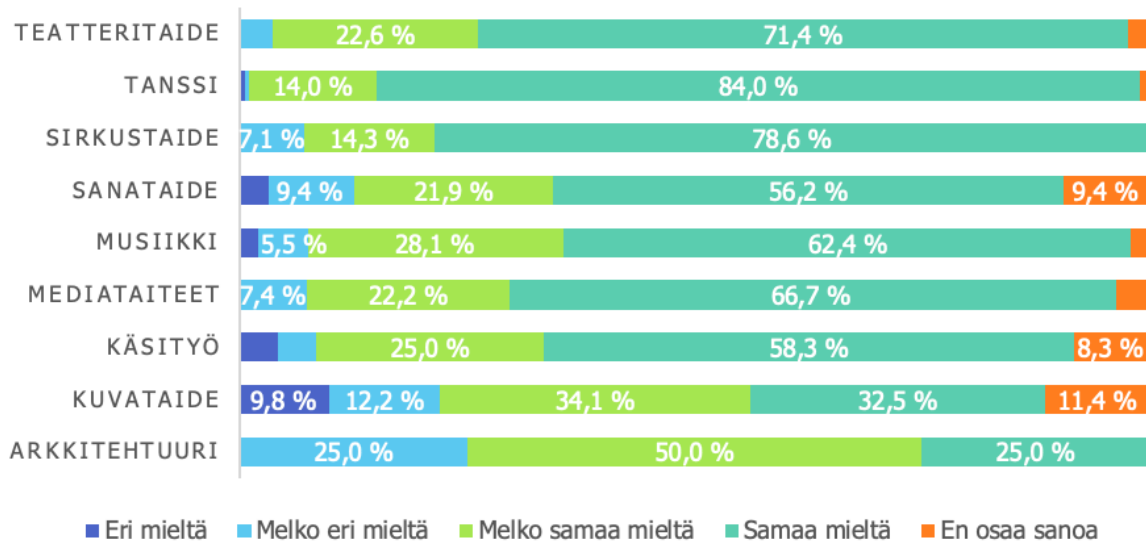
"Harrastukseni on kuvataide, ja uskallan sanoa sen vaikuttavan fyysiseen terveyteeni negatiivisesti. Koska kyseinen harrastus on niin kaikkien ylitse menevä, jättää se liikunnalliset asiat alleen. Huonot työasennot ovat minulle enemmän kuin tuttuja."

"Kun asiasta innostuu, ei aina malta ottaa rennosti, vaikka keho sitä hetkittäin vaatisi."

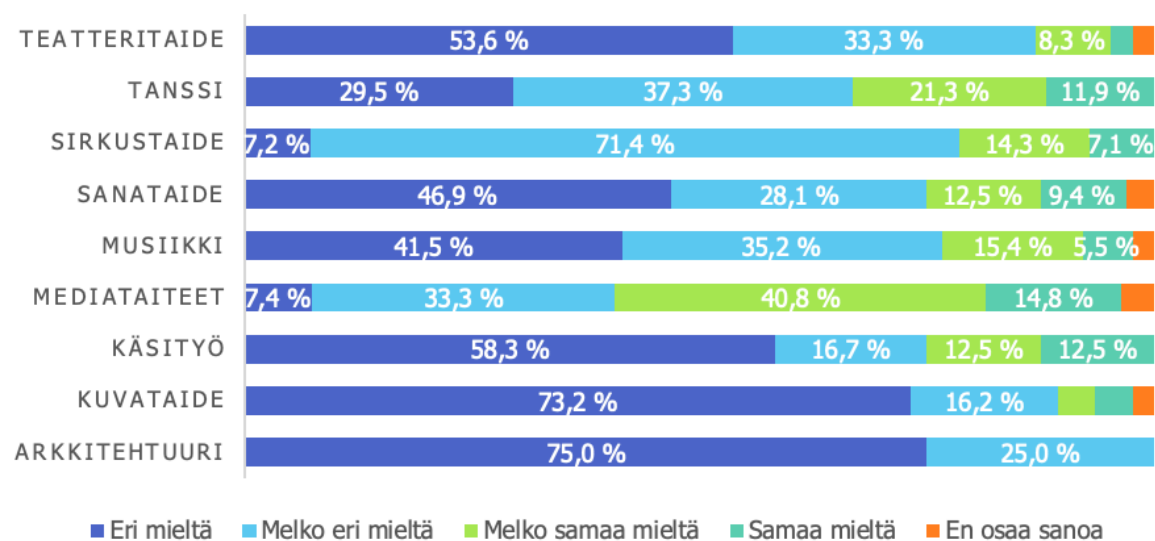
"Soittaminen tapahtuu istuen, joten keho ei ole kokonaisuudessaan kovinkaan aktiivinen vaikkakin soittoasento pitää olla hyvä ja ryhdikäs. Mieli virkistyy harrastuksesta ja varsinkin yhteissoitosta."

"Musiikkiharrastuksen tuoma rutiini on kehittänyt motoriikkaani ja uskon, että voin myös paremmin sen ansiosta yleisesti."

16-VUOTIAAT JA VANHEMMAT: HARRASTUKSENI VAHVISTAA KEHON JA MIELEN YHTEYTTÄ



16-VUOTIAAT JA VANHEMMAT: HARRASTUS KUORMITTAI KEHOANI JOSKUS LIIKAA



Vastaajista 88 % koki taideharrastuksen vahvistavan kehon ja mielen yhteyttä. Fyysisen hyvinvoinnin koettiin parantavan myös henkistä hyvinvointia ja päinvastoin. Avovastauksissa nousi esiin eri taiteenaloille ominaisia kokemuksia kehon ja mielen yhteydestä.

”Fyysinen hyvinvointi linkittyy mielen hyvinvointiin, joka parempi, kun taide antaa siivet ja vapauden ilmaista itseään. Kankaalla olevan maailman voi järjestää oman mielen mukaiseksi, jos niin haluaa. Tai sitten nauttia realismista, inhorealismistakin.”
”Mielen ja kehon hallinta on sukeltamista omaan minuuteen, joka on mielestäni positiivinen asia.”

”Koen, että musiikki on vahvistanut kehosuhdettani. Soittaminen on hyvin kokonaisvaltainen kokemus, jossa ihmisen on kohdattava oma kehonsa sellaisena kuin se on. Myös mieli on monipuolisesti mukana musiikissa: musiikin avulla voi käsitellä omia tunteitaan laidasta laitaan. Lisäksi soittamisesta tulee hyvä olo sekä fyysisesti että henkisesti.”

”Tanssi tuo lisää kehon hyvinvointia, koska se on niin kokonaisvaltaista. Ja mielen ja kehon yhteys vahvistuu, jolloin oman itsen ymmärrys ja tuntemus myös lisääntyvät.”

”Tanssiharrastus on tuonut konkreettisesti esille kehon ja mielen yhteyden. Musiikki ja liike antavat lisää työkaluja tunteiden käsittelyyn ja ilmaisuun.”

”On upeaa huomata, miten voi tuottaa jotain todella kaunista tai järäsyttävää oman kehon ja instrumentin avulla.”

Valtaosa (76 %) vastaajista ei kokenut taideharrastuksen kuormittavan heidän kehoaan liikaa. Tästä poikkesi ainoastaan mediataiteet, joiden parissa liiallista kuormitusta kertoi toisinaan kokevansa yli puolet vastaajista.

Avoimien vastausten perusteella syitä kehon kuormittumiseen olivat eri taiteenaloilla esimerkiksi epämukavat asennot, jatkuva treenaaminen ja tekniikkaan liittyvä rasittuminen.

"Olen välillä hyvin väsynyt treenien jälkeen."

"Osaan säädellä jo kuormitusta. Kiinnitän huomiota ergonomiaan, kestävyYTEEN, tauottamiseen jne"

"Ei kuormita vaan päinvastoin, ilman liikuntaa olisin paljon huonommassa kunnossa, fyysisesti ja henkisesti, ihan elinehto ei voi olla ilman"

"Tanssissa eri lihakset työskentelevät mukavan tekemisen äärellä."

TAITEEN PERUSOPETUSLIITTO TPO RY

Lisätietoja:

Viivi Seirala, toiminnanjohtaja

viivi.seirala@artsedu.fi

p. +358 45 310 7702



www.artsedu.fi

FB, IG ja X @TPOliitto

