

”Kun sydän vie, niin kyl se on se juttu.”

MUSIIKKI MUSIIKINOPETTAJAN VOIMAVARANA

Eveliina Jaatinen

Pro gradu

Kevät 2012

Musiikkikasvatus

Jyväskylän yliopisto

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Tiedekunta – Faculty Humanistinen tiedekunta	Laitos – Department Musiikin laitos
Tekijä – Author Laura Eveliina Jaatinen	
Työn nimi – Title ”Kun sydän vie, niin kyl se on se juttu.” Musiikki musiikinopettajan voimavarana	
Oppiaine – Subject Musiikkikasvatus	Työn laji – Level Pro gradu -tutkielma
Aika – Month and year Kevät 2012	Sivumäärä – Number of pages 83
<p>Tiivistelmä – Abstract</p> <p>Musiikinopettaja on luovan työn ammattilainen. Pitkän harrastusrupeaman ja koulutuksen kautta musiikinopettajalle on kertynyt kokemusta siitä, millaisia musiikin tarjoamat mahtavat kokemukset voivat parhaimmassa tapauksessa olla. Näistä kokemuksista opettajan pitäisi tarjota oppilailleen sitä mielihyvää, jota musiikki on hänelle tarjonnut. Jokaisen musiikinopettajan musiikkisuhde on syntynyt oman henkilöhistorian saatossa ja on näin ollen ainutlaatuinen. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kartoittaa sitä, miten monilla tavoilla musiikki voi toimia voimavarana ja tukea musiikinopettajan hyvinvointia. Tutkimusaiheeni muotoutui omista pohdinnoistani ja tekemieni esihaastatteluiden kautta.</p> <p>Tutkimusmenetelmänä käytin teemahaastattelua. Haastattelin kahta kokenutta musiikinopettajaa. Haastatteluteemoina olivat musiikki ja sen vaikutukset, musiikinopettajan työ sekä työssä jaksaminen. Tämän tutkimuksen mukaan musiikki toimi suurena voimavarana haastateltujen musiikinopettajien elämässä. Vaikutukset olivat näkyvissä sekä työssä, että yleisesti musiikinopettajien arjessa.</p> <p>Musiikki tarjosi musiikinopettajille positiivisia kokemuksia ja rentoutusta sekä työssä että vapaa-ajalla. Musiikinopettajat saivat positiivisia kokemuksia musiikista niin musisoinnin kuin opettamisenkin kautta. He käyttivät vapaa-aikaansa musiikin parissa ”puuhasteluun”, joka vei eteenpäin myös heidän opetustyötään. Molemmilla musiikinopettajilla oli musiikillisia haaveita liittyen omaan musiikilliseen osaamiseen. Oma luovuus vaikutti toimivan myös musiikinopettajien voimavarana. Tutkimukseen haastatelluilla musiikinopettajilla oli useita musiikkiharrastuksia. Musiikkiharrastukset tarjosivat muun muassa hyviä fiiliksiä, energiaa ja auttoivat tyhjentämään ajatuksia arjessa. Musiikkiharrastus toimi musiikinopettajien elämässä tärkeänä itseilmaisun kanavana ja rentouttavana asiana, joka tarjosi uusia virikkeitä. Myös musiikkiharrastuksen sosiaalinen ulottuvuus oli molemmille musiikinopettajille tärkeä. Musiikinopettajan oma aktiivinen musiikkisuhde voi toimia tärkeänä inspiraation ja voiman lähteenä niin opettajan arjessa kuin opetustyössä.</p>	
Asiasanat – Keywords musiikinopettaja, musiikki, voimavara, musiikki ja hyvinvointi, tapaustutkimus	
Säilytyspaikka – Depository Jyväskylän yliopisto, Musiikin laitos	
Muita tietoja – Additional information	

SISÄLLYSLUETTELO

1 JOHDANTO	5
2 MUSIIKKI ARJEN VOIMAVARANA JA PSYYKKISEN HYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ	7
2.1 Tunteet	14
2.2 Musiikkikokemukset	17
2.2.1 Vahvat musiikkikokemukset.....	18
2.2.2 Flow-kokemus.....	19
2.3 Luovuus	22
2.3.1 Luova prosessi.....	23
2.3.2 Luovuus, tunteet ja motivaatio.....	25
2.3.3 Luova ympäristö.....	26
2.3.4 Musiikinopettaja luovassa työssä.....	26
2.4 Identiteetti	27
2.4.1 Identiteetin osa-alueet.....	29
2.4.2 Musiikki ja identiteetti.....	30
2.4.3 Musiikillisen identiteetin rakentuminen	31
2.4.4 Identiteetti, hyvinvointi ja musiikki	34
2.5 Musiikkiharrastukset	35
2.5.1 Musiikkiharrastuksen motivaatio	36
2.5.2 Musiikkiharrastuksen hyvinvointivaikutuksista	37
2.5.3 Musiikkiharrastus enteilee ammattia.....	39
2.5.4 Musiikin vaikutuksia harrastajiin ja ammattilaisiin	40
3 MUSIIKINOPETUS AMMATTINA.....	42
3.1 Musiikinopettajan työ.....	42
3.2 Musiikinopettajan ammatti-identiteetti.....	45
3.3 Musiikinopettajan työssäjaksaminen.....	46
4 TUTKIMUSASETELMA.....	50
4.1 Tutkimusongelma.....	50
4.2 Tutkimusmenetelmä	50
4.3 Aineisto.....	52
4.4 Analyysi.....	53

5 TUTKIMUSTULOKSET	55
5.1 Musiikki	55
5.1.1 Musiikki elämänsisältönä ja voimavarana.....	55
5.1.2 Musiikkiharrastukset	56
5.1.3 Luovuus	56
5.1.4 Tunteet	56
5.1.5 Musiikki ja identiteetti.....	58
5.1.6 Musiikilliset haaveet.....	59
5.2 Musiikinopettajan työn taustoja	59
5.2.1 Perhetausta	59
5.2.2 Uravalinta	60
5.2.3 Opetusfilosofiaa	60
5.3 Musiikinopettajan työssäjaksaminen.....	61
5.3.1 Työn tarjoamat positiiviset kokemukset.....	61
5.3.2 Työssä jaksamista edistäviä tekijöitä	62
5.3.3 Palkkaus ja musiikin arvostus	62
5.3.4 Työpaikan ilmapiiri	63
5.3.5 Stressi ja palautuminen työstä.....	63
5.3.6 Musiikinopettajien työtyytyväisyyden osa-alueet.....	64
5.3.7 Musiikki arjessa ja työssä	64
6 POHDINTA	66
6.1 Tulosten tarkastelua.....	66
6.2 Tutkimuksen luotettavuus	69
6.3 Lopuksi	70
LÄHTEET	72
LIITE	83

1 JOHDANTO

Pro gradu -tutkielmani tarkoituksena on kartoittaa sitä, millainen voimavara musiikki voi olla musiikinopettajalle. Musiikinopettajan ura on lähtenyt liikkeelle oikeastaan jo varhaisista musiikkiharrastuksista lähtien ja oma musiikkisuhde on muotoutunut pitkän ajan kuluessa. Jokin voima musiikissa on varmasti vetänyt opettaa vahvasti puoleensa, koska harrastuksen päälle on rakennettu ammatti. Millaisia hyvinvointivaikutuksia musiikinopettaja musiikista voi arjessa saada?

Musiikinopettajuudessa on tärkeää se, että itse nauttii musiikista ja haluaa siitä jakaa muille. Mitä paremmin musiikinopettaja itse omaa suhdettaan ymmärtää, sitä paremmin hän voi tukea oppilaittensa musiikkisuhteen kehittymistä ja tarjota hyvää tekevää musiikkia toisille. Tutkimusaiheeni valinta on oikeastaan noussut omista pohdinnoistani ja kokemuksistani musiikin, opintojen ja musiikinopetustöiden parissa. Musiikinopettajan työ on oman kokemukseni mukaan vaativaa. Olen myös pohtinut paljon sitä, miten päivätyö musiikin parissa tulee vaikuttamaan omaan musiikkisuhteeseen. Minua kiinnostaa se, millaisia keinoja musiikinopettajat käyttävät arjessaan saadakseen musiikista itselleen voimavaroja.

Musiikin hyvinvointivaikutuksia on tutkittu eniten musiikkiterapian näkökulmasta. Näistä esimerkkinä on muun muassa Heidi Ahosen (1993) väitöskirjatutkimus, joka avaa musiikin monia vaikutuksia ihmisen psyykeen. Ahosen mukaan musiikkia voi käyttää tunteiden käsittelyn ja vuorovaikutuksen välineenä. Musiikin avulla ihminen voi lisätä itsetuntemustaan, ymmärtää paremmin omia sisäisiä prosessejaan ja työstää niitä omien tunteittensa avulla. Musiikkiterapian näkökulmasta on tutkittu myös musiikin ja elämänlaadun suhdetta. Even Ruudin (1997) näkemys musiikin voimavaroista liittyy musiikin elämänlaatua edistäviin piirteisiin. Näitä piirteitä ovat ymmärrys tunteista, itsehallinta, kuuluvuudentunne ja elämän merkitykselliseksi kokeminen. Ruudin mielestä musiikki voi toimia tärkeänä apuna myös yksilön identiteettityössä.

Musiikkia koskeva hyvinvointitutkimus käsittelee nykyään yhä enemmän tavallisia musiikin harrastajia ja tuloksilla on perusteltu esimerkiksi kaikille pakollisen musiikin opiskelua peruskoulussa. Musiikin vaikutusta erityisesti musiikinopettajiin on sivuttu lähinnä työssäjaksamisen näkökulmasta.

Kristen Pellegrino on tutkinut väitöskirjassaan (2010) musisoinnin ja opettamisen risteytymistä. Syitä musiikinopettajien koulutyön ulkopuolella tapahtuvaan musisointiin oli musiikin hoitava puoli. Tällainen musisointi lisäsi opettajan luovuutta ja muistutti siitä, miltä tuntuu olla oppimassa musiikkia. Opettajien musisoinnista koulussa tuli ikään kuin tapa jakaa omaa rakkauttaan, arvostuksiaan ja vaikutteitaan seuraavalle sukupolvelle. Pellegrinon myöhemmässä tutkimuksessa (2011) todetaan, että musiikinopettajille musisointi ja sen merkitykset ovat yhteydessä opettajien uskomuksiin, identiteettiin, hyvinvointiin, sosiaalisiin suhteisiin sekä läsnäoloon opetustilanteissa.

Musiikinopettajien työssä jaksamista on tutkinut Heikki Ruismäki, joka väitöskirjatutkimuksessaan (1991) on tarkastellut musiikinopettajien työtyytyväisyyttä, ammatillista minäkäsitystä sekä uravalinnan motiiveja. Yksilön omassa elämässä musiikin keskeinen merkitys korostui eräänä musiikinopettajaksi soveltuvuuden kriteerinä. Haastateltujen parissa musiikki koettiin osana elämää ja sitä haluttiin viedä eteenpäin Ruismäen mukaan työtyytyväisyyden, ammatillisen minäkäsityksen sekä uravalinnan yhteydet yleiseen työviihtyvyyteen tai työn mielekkäänä kokemiseen eivät ole yksinkertaisia koska esimerkiksi ammatillinen minäkäsitys ja työviihtyvyys ovat osin toistensa peittäviä. Työviihtyvyys edellyttää Ruismäen mukaan ammattitaitoa, joka jäsentyy, kehittyy ja muuttuu koulutuksen, työkokemusten ja elämäkokemuksen myötä. Myös uravalinta ja siihen liittyvät tekijät vaikuttavat myöhemmin työviihtyvyyteen.

Nämä aiemmat tutkimukset ovat tärkeitä oman tutkimukseni kannalta, koska ne auttavat ymmärtämään sitä, miten laaja-alaisella tavalla musiikki ja hyvinvointi voivat ilmetä musiikinopettajan arjessa. Musiikkikasvattajat ovat tottuneet siihen, että musiikkia vähätellään ja sitä pidetään vain viihteenä ja mukavana ajankuluna. Musiikilla voidaan tehdä paljon hyvää ihmisille. Tämän työn tarkoitus on osittain myös koota musiikin voimavaratekijöitä, jotta niitä voidaan käyttää musiikinopetuksen aseman vahvistamiseen. Tutkimukseni on laadullinen tapaustutkimus, joka hahmottelee sitä, millaisena voimavarana musiikki voi toimia musiikinopettajalle. Tutkimusaineistoa varten haastattelin kahta musiikinopettajaa, jotka olin itse harkinnanvaraisesti valinnut. Aineisto on analysoitu laadullisen sisällönanalyysin periaattein.

2 MUSIIKKI ARJEN VOIMAVARANA JA PSYYKKISEN HYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ

Psyykinen hyvinvointi ja voimavaretkijät

Voimavaranäkökulma ihmisen hyvinvointiin merkitsee Jakosen (2005) mukaan sitä, että keskitytään hyvinvointia ylläpitäviin tai parantaviin tekijöihin. Voimavaretkijät vähentävän stressaavaksi koettujen tilanteiden määrää tai lisäävät stressin hallintakeinoja. Voimavaretkijät lähtevät ihmisestä itsestään tai ne ovat hänen elinympäristössään. (Jakonen 2005, 26.)

Ayalon (1995) on määritellyt tekijöitä, joiden avulla selviydymme stressistä. Selviytymisvoimavarat koostuvat Ayalonin mukaan ihmisen uskomuksista, arvoista, tunteista, sosiaalisesta vuorovaikutuksesta, mielikuvituksesta, kognitioista ja fysiologisesta järjestelmästä. Ayalon jakaa lisäksi ihmisten selviytymisvoimavarat henkilökohtaisiin, ihmisten välisiin, organisatorisiin ja yhteisöllisiin voimavaroihin. Henkilökohtaisiin selviytymisvoimavaroihin kuuluvat ne asiat, jotka vähentävät ihmisen stressiä, esimerkiksi asenteet, työskentelystrategiat ja harrastukset. Ihmisten välisiin voimavaroihin kuuluu rakkaus, ystävien ja perheen tuki sekä sosiaalinen elämä. Organisatorisiin voimavaroihin kuuluu organisaation sisäinen ohjaus, kuten täydennyskoulutus ja työnohjaus. Yhteisöllisiä voimavaroja ovat yhteisön yksilölle tarjoamat kulttuuri-, vapaa-ajan- ja sosiaalipalvelut. (Ayalon 1996, 14, 25.)

Yksilön kokema hyvinvointi koostuu työn ja vapaa-ajan tasapainosta. Hyvinvointia lisääviä tekijöitä ovat esimerkiksi työ (joka vastaa omia edellytyksiä, joka innostaa ja johon liittyy aikaansaamisen tunne), oppimiskokemukset, terveelliset elämäntavat, mielekkääksi koetut vapaa-ajanharrastukset sekä läheiset ihmissuhteet. (Paasivaara 2009, 16.) Ihmisen hyvinvointia ylläpitää hänen fyysiset voimavaransa ja toiminta sekä kyky arvioida omaa toimintaa ja sen seurauksia itselle ja muille lyhyellä ja pitkällä aikavälillä. Hyvinvointi ei ole pysyvä onnen tai ongelmattomuuden tila, vaan muuttuvissa tilanteissa tavoiteltava päämäärä. (Suoninen et al., 2010, 317.)

Psyykkinen hyvinvointi on määritelty Ryffin ja Keyesin mukaan itsensä hyväksymisenä, hyvinä ihmissuhteina, psyykkisenä autonomiana (itsenäisyytenä), ympäristötekijöiden hallintana, elämän tarkoituksena ja henkisenä kasvuna (Ryff & Keyes 1995, 727). Psyykkinen hyvinvointi on yhteydessä myös yksilön motivaatioon. Motivaatio on keskeinen käsite esimerkiksi työelämässä, kun tutkitaan sitä, miten ihmiset ryhtyvät toimeen ja ohjaavat itse toimintaansa. (Salmela-Aro & Nurmi 2005, 188.)

Salmela-Aro ja Nurmi (2005) ovat tarkastelleet hyvinvointia modernin motivaatiopsykologian pohjalta. Heidän mukaansa psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttaa se, millaisia henkilökohtaisia tavoitteita ihmiset tuottavat, ja miten he arvioivat asettamiaan tavoitteita. Psyykkisen hyvinvoinnin kannalta on olennaista, että henkilökohtaiset tavoitteet auttavat ihmistä tulevien haasteiden ja kehitystehtävien ratkaisussa. Eniten hyvinvointiin ja elämäntyytyväisyyteen vaikuttaa se, että henkilökohtaisten tavoitteiden uskotaan olevan saavutettavissa. Myös tavoitteiden mukauttaminen muuttuviin elämänvaatimuksiin lisää psyykkistä hyvinvointia ja vähentää masennusta. Hyvinvointia lisäävät henkilökohtaiset tavoitteet eivät saa olla liian abstrakteja tai vain itsen liittyviä. Tavoitteita ei myöskään saisi olla liikaa. On tärkeää, että ihminen osaisi luopua sellaisista tavoitteista, joiden saavuttaminen on hänen kohdallaan ylivoimaista. Hyvinvoinnin kannalta on tärkeää asettaa sellaisia henkilökohtaisia tavoitteita, joissa on otettu huomioon senhetkisen elämäntilanteen vaatimukset. (Salmela-Aro & Nurmi 2005, 158–160.)

Musiikki voimavarana

Musiikki on kiinteä osa elämää, sosiaalisia tilanteita, kulutustottumuksia, vapaa-ajan viettoa, arvoja ja elämäntapaa. Lilja-Viherlammen (2011) mukaan musiikki asuu kaikissa ihmisissä. Varhaisimmat kokemuksemme ovat luonteeltaan musiikillisia ääniä, rytmejä ja hahmoja ja niihin sulautuneita kokonaisvaltaisia tuntemuksia. (Lilja-Viherlampi 2011b, 5) Musiikin synnyn lähtökohtana Lilja-Viherlammen mielestä on vuorovaikutuksen ja kommunikoinnin tarve sekä myös ihmisen pyrkimys estetiikkaan (Lilja-Viherlampi 2007, 55). Huotilaisen mukaan musiikki liittää ihmisiä toisiinsa ja se kuuluu olennaisena osana ihmisen elämän suuriin hetkiin (Huotilainen, 2011 35). Kasvatuspsykologi John Dewey on tutkimuksistaan todennut, että ihmisellä on seuraavat tarpeet: sosiaalisuuden kokeminen, tutkimisen ja keksinnän tarve,

luomisen ja tekemisen tarve sekä taiteellisen toiminnan tarve (Visanti, Järnefelt & Bäckman 2007, 55). Musiikki voi vastata kaikkiin näihin tarpeisiin. Musiikkiharrastus-seminaarin raportin (2008) mukaan musiikki-ilmaisu voi olla monella tapaa inhimillinen perustarve. Sen edistämä mielikuvitus ja luova elämänasenne ovat keskeisiä mielenterveyden ylläpitäjiä. Musiikki uudistaa ja auttaa näkemään vaihtoehtoisia mahdollisuuksia. Uudet oivallukset eheyttävät ja tekevät elämästä vaikeissakin olosuhteissa mielekäästä. (Musiikkiharrastus-seminaarin – raportti 2008.)

Musiikki vaikuttaa meihin hyvin kokonaisvaltaisesti ja kehollisesti (Lilja-Viherlampi 2011a, 5). Musiikki on Kososen (2001) mukaan ”kulttuuristen merkitysten ja käytäntöjen mukaan organisoitua ääntä, joka ymmärretään musiikiksi kuulonvaraisesti havaittavana, akustisesti tai sisäisesti mielessä soivana”. Musiikin melodia, rytmi, harmonia, dynamiikka, sointiväri ja muoto välittyvät kokonaisvaltaisena kokemuksena kehostamme psyykkiseen ja henkiseen tajuntaan senhetkisessä tilassamme. Ymmärrämme kokemamme sellaiseksi kuin sen koemme omien ymmärtämisyhteyksiemme kautta. Tätä voi Kososen mukaan kutsua musiikin voimaksi, jonka kautta olemme fyysis-psykkis-henkisessä olemassaolossamme yhteydessä johonkin suurempaan ja käsittämättömään ja tajuntamme ulkopuoliseen. (Kosonen 2001, 29.)

Myös dualistisen ihmiskäsityksen mukaan ihminen on psykofysiologinen olento, jonka psyykinen vireystila vaikuttaa fysiologisiin toimintoihinsa ja fysiologinen vireystila vaikuttaa psyykkisiin toimintoihin. Musiikki vaikuttaa ihmiseen psyykkisesti ja fyysisesti aktivoiden kehoa ja mieltä ja auttaen ihmistä saamaan yhteyden ja kosketuksen niihin. (Ahonen 2000, 41.)

Musiikin parissa toimiminen on monimutkaista toimintaa, joka vaatii havainnointikykyä, kognitiivisia taitoja, motorista suoritusta, sosiaalisia vuorovaikutustaitoja, tunteiden ja kehollisuuden osallistumista sekä symbolista aktiivisuutta. (Ruud 1997, 93–94.) Ihminen voi reagoida musiikissa sen esittämiin tai herättämiin tunteisiin, musiikin eri elementteihin (sointiväri, dynamiikka, melodia, harmonia, rytmi, muoto), tiettyyn osaan musiikista (yksittäinen ääni tai sointu, fraasi, lyhyt teema), teokseen kokonaisuudessaan tai kappaleen sanoihin (Gabrielsson 2008, 500–515).

Musiikkiterapian näkökulmasta musiikki vaikuttaa ihmisen psyykeen monin eri tavoin ja monilla tasoilla. Se toimii tunteiden käsittelyn ja vuorovaikutuksen välineenä, lisää

itsetuntemusta ja kanavoi ihmisen tiedostamattomia impulsseja. Musiikki voi tarjota ihmiselle esteettisiä kokemuksia ja tuottaa mielihyvää. Musiikin avulla ihminen voi ymmärtää paremmin omia sisäisiä prosessejaan ja työstää niitä tunteittensa kautta. Tiedostamattomat ristiriidat tai tunteet voivat muuttua musiikin parissa tiedostetuiksi, jonka jälkeen niitä pystyy käsittelemään tunteen tasolla. (Ahonen 2000, 54–55.) Lilja-Viherlammen (2008) mukaan musiikki koskettaa syvästi ihmisen minuutta ja persoonan perusrakenteita, ja se puhuttelee kaikkia jollakin tavalla. Musiikki ei ole sidottu sanoihin, vaikka sanat voivatkin merkitä siinä paljon. Musiikki kokemuksena ylittää ja ohittaa sanat, sillä äänet ja rytmit kuuluvat ihmisen olemukseen ja puhuttelevat ilman tietoista analysointia. (Lilja-Viherlampi 2008.) Koska musiikki tavoittaa ihmisessä myös sanojen ulottumattomissa olevat tunteet, ihmisten arkipuheessa musiikin herättämät tunteet eivät välttämättä tule niin selkeästi esille.

Musiikki voi siis tarjota paljon mielihyvää tuottavia elämyksiä ja kokemuksia, jotka vaikuttavat ihmisen kokemaan hyvinvointiin. Hyypän & Liikasen (2005) mukaan taide- ja kulttuuritoiminta vaikuttaa mukaan ihmisen hyvinvointiin seuraavasti:

- Taide-elämykset antavat ihmisen elämään merkityksiä ja täyttävät inhimillisiä tarpeita virkistämällä aisteja ja rikastuttamalla elämysmaailmaa.
- Taiteella ja kulttuuritoiminnalla on yhteys hyvään terveyteen, parempaan työkykyyn ja hyvän elämän kokemuksiin.
- Taideharrastukset ja kulttuuritoiminta edistävät yhteisöllisyyttä ja verkostojen muodostumista, jotka auttavat ihmistä hallitsemaan elämänsä paremmin.
- Taide tekee elinympäristön viihtyisämmäksi. (Hyypä & Liikanen 2005, 113.)

Maaria Linko (1998) määrittää elämyksen kokemisen muodoksi, johon liittyy voimakasta innostusta, kiihtymystä tai harmoniaa ja joka erottuu ”normaalista kulttuurituotteiden kohtaamisesta”. Taide-elämys on syvästi koettu taidekokemus, jossa mukana ovat tunteet ja henkilökohtaisen suhteen muodostuminen teokseen tai tilanteeseen. Elämys on kokemusta voimakkaampi. Taide voi olla tärkeä voimanlähde. Taiteen ja kulttuurin synnyttämät elämykset ja esteettisyys arjessa ovat useille ihmisille hyvän elämän edellytys ja ehto. Tällaiset kokemukset voivat merkitä mahdollisuutta irrottautua arjesta. Taiteen ydin piilee esteettisessä kokemuksessa. ”Esteettinen kokemus on mahdollinen taiteen yhteydessä sekä tekijälle että kokijalle”. (Linko 1998, viitattu teoksessa Hyypä & Liikanen 2005, 106–107.)

Hyypän & Liikasen (2005) mukaan taide-elämys vaikuttaa terveyteen psykofysiologisen järjestelmän kautta. Mekanismi toimii seuraavasti: “Stressihormonien voimakas erittyminen, autonomisen hermoston toiminnan liiallinen kiihtyminen ja vastustuskyvyn heikkeneminen edistävät sairastumista. Päinvastaiset muutokset psykofysiologisen säätelyjärjestelmän toiminnassa rauhoittavat ja tasapainottavat elimistön toimintaa, mistä seuraa hyvinvointia ja terveyttä. Kun aineenvaihdunta tasapainottuu ja alkaa korjata solujen toimintaa, puhutaan elimistöä korjaavasta anabolisesta vaikutuksesta. Kulttuuri- ja taide-elämys kiihdyttää psykofysiologista järjestelmää siten, että elimistössä syntyy tasapainoa ja rauhoittumista rakentava tilanne”. Myönteiset emootiot ovat siis terveyden taustalla. (Hyypä & Liikasen 2005, 69.)

Musiikkiharrastuksen tarjoamat hyvinvointivaikutukset liittyvät tunnetilojen, toiveiden, ajatuksien ja pelkojen käsittelyyn. Tunteiden purkamisen ja paineista eroon pääsemisen myötä tapahtuu virkistymistä ja fyysistä aktivoitumista. Musiikki on väline, jonka avulla ihminen voi jatkuvasti kuunnella itseään ja löytää todelliset ajatuksensa ja tunteensa. (Ahonen 2000, 300–301.) Kun ihminen käyttää musiikkia itsehoitona, hän hakeutuu itse mielihyvää tuottavan musiikin pariin, joka auttaa häntä säätelämään mielialojaan sekä käsittelemään ongelmiaan. Musiikin käyttäminen vähentää ajatuksissamme olevaa puolustusta ja vastarintaa, ja muokkaa samalla tajuntaamme vastaanottavemmaksi musiikissa tiedostamattomille merkityksille. Musiikin kuuntelukokemukset voivat olla toisinaan kuin valveunta, jonka sisältö koostuu merkityksestä toiseen liukuvista muisti- ja mielikuvista, jotka kertovat kielen ulottumattomissa olevista asioista. (Lehtonen 2011, 81–82.) Mielikuvat, joita musiikki meissä herättää, eivät johdu musiikista, vaan ne tulevat ihmisestä itsestään (Ahonen 2000, 56). Tämän vuoksi esimerkiksi luova työskentely musiikin parissa voi lisätä itsetuntemusta ja auttaa omien sisäisten asioiden työstämisessä.

Musiikkiterapeutti Even Ruud (1997) tiivistää musiikin elämänlaatua edistävät piirteet neljään osa-alueeseen: ymmärrys tunteista, itsehallinta, kuuluvuudentunne ja elämän merkitykselliseksi kokeminen. Musiikki on yhteydessä yksilön suurempaan ymmärrykseen omista tunteistaan ja mahdollisuuksistaan. Musiikki voi tarjota yksilölle tärkeitä hallinnankokemuksia, ja lisätä vuorovaikutustaitoja. Kuuluvuudentunne tarkoittaa aikaa ja paikkaa, meidän kiintymystämme toisiin ihmisiin, identiteettiä, etnisyyttä sekä kuulumista tiettyyn sosiaaliseen asemaan. Elämän merkitykselliseksi kokeminen kumpuaa jokapäiväisistä

muistoista ja tavallisista kokemuksista aina huippukokemuksiin asti. Myös vahva, joustava ja koherentti identiteetti itsessään voi tarjota tärkeän perustunteen elämän merkityksellisyydestä. Musiikki voi Ruudin mielestä tarjota näitä kaikkia. Hän mukaansa musiikin, identiteetin ja hyvinvoinnin välillä on yhteys ja ne liittyvät elämän merkitykselliseksi kokemiseen. Tällä tavoin Ruud perustelee sitä, minkä vuoksi musiikki on potentiaalinen voimavara paremman elämänlaadun saavuttamiseksi. (Ruud 1997, 86, 91, 96.) Aikuisuudessa vahvistuva linkki musiikillisten kokemusten ja henkilökohtaisen elämänhistorian välillä sekä kasvava ymmärrys musiikin voimasta todennäköisesti lisää musiikillisen materiaalin käyttämistä apuna identiteettiin liittyvässä tunnetyössä (Saarikallio 2010b, 322).

Musiikki arkielämässä

Meille tärkeät laulut rytmittävät elämäämme ja jaksottavat sen eri vaiheisiin: lapsuuteen, koulu-aikaan, nuoruuteen, ensirakkauteen, lasten syntymään. Myös elämän varjopuolet ja menetykset ovat osa elämää ja niiden läpikäymisessä musiikilla on usein tärkeä tehtävänsä. Meille tärkeäksi kokemamme musiikki kertoo myös tavastamme hahmottaa maailmaa, ympäristöä ja ihmissuhteita. Se myös muodostaa psyykkisen merkitysverkoston, johon kuuluu meille tärkeitä ihmisiä, vuorovaikutustilanteita, kokemuksia ja asioita, joista musiikki meitä muistuttaa. Mieluisat ja epämieluisat musiikkikokemuksemme, musiikkiasenteemme sekä musiikkiin liittyvät reaktiomme kertovat paljon tunne-elämästämme ja ajattelustamme. (Lehtonen 2011, 82–83, 86.) Lilja-Viherlammen mukaan se, mitä musiikki on yksilölle, avautuu yksilön ja musiikin vuorovaikutussuhteen kautta (Viherlampi 2007, 58).

Saarikallio (2010) esittää monien erilaisten tutkimusnäkökulmien kautta sitä, miksi musiikki on niin merkityksellinen osa arkielämää. Hänen mukaansa esimerkiksi sosiaalis-kulttuurisesta tai etnomusikologisesta näkökulmasta käsin musiikilla on todettu olevan seuraavan kaltaisiin asioihin liittyviä merkityksiä: kommunikaatio, ryhmäidentiteetti, työmusiikki, nautinto, kehtolaulut, juhlat, uskonto, taistelu, urheilu, kansallistunne, minuuden ilmaisu tai kuluttajakäyttäytyminen. Psykologisen näkökulman mukaan musiikin merkityksissä korostuvat yksilöpsykologiset, henkilökohtaiset, psyyken toimintaan ja motivaatioihin liittyvät merkitykset. (Saarikallio 2010a, 279–280.)

Saarikallion (2010) mukaan musiikillisen toiminnan merkityksellisyys liittyy voimakkaasti tunteisiin. Saarikallio viittaa Slobodaan ja O’Neilliin (2001), jotka tutkivat aikuisten ihmisten vapaamuotoisia kirjoituksia musiikkikulutuksensa syistä. Lähes kaikki syyt liittyivät tunteisiin. Yleisimpinä syinä esiin nousivat musiikin kyky herättää muistoja, tuottaa liikutusta, kyyneliä ja tunteiden purkamista, saada hyvälle tuulelle, herättää kylmiä väreitä, rauhoittaa ja lievittää stressiä ja parantaa mielialaa. (Saarikallio 2010a, 281.)

Saarikallion (2010) mukaan musiikin merkitys aikuisilla on vahvasti yhteydessä tunteiden ja minäkäsityksen prosessointiin. Esimerkiksi Sloboda, O’Neill ja Ivaldi (2001) tutkivat aikuisten kokemuksia, joiden mukaan suurin osa musiikin arkikäytöstä liittyi muistoihin, mielialoihin ja tunteisiin. Myös Greasley and Lamont (2006) totesivat, että aikuisten musiikin käytölle on tyypillistä henkilökohtaisten ratkaisujen tärkeys ja musiikin käyttö tunnesäätelyyn, joka pitää sisällään sisäisiin kokemuksiin ja muistoihin liittyvän psyykkisen työskentelyn. DeNora (1999) tuli lopputulokseen, että musiikki tarjoaa välineitä identiteetin rakentamiseen, koska musiikki tukee elämäkerrallista ja tunteisiin liittyvää prosessointia. (Saarikallio 2010b, 309.)

Arkielämässä ihmiset käyttävät musiikkia myös muuttaakseen mielialaansa tai auttaakseen asioiden tekemistä. (Sloboda & O’Neill 2001, 426). DeNora (2000) mukaan musiikkia käytetään arkipäiväisesti yksilön oman sisäisen ja ulkoisen sosiaalisen maailman järjestelyyn. Musiikki voi toimia muutosvoimana, koska se saa aikaan asioita ja pystyy muokkaamaan niitä. Musiikki toimii aktiivisesti itsensä järjestelyn välineenä, mielialan ja energiatasojen muutoksessa, keskittymiskyvyn muokkaajana ja auttaa sitoutumaan erilaisiin tehtäviin. Haastatellut, musiikillisen harjaantumisen tasosta riippumatta, osoittivat selkeää tietoisuutta ja ymmärrystä siitä musiikista, jota he tarvitsivat kuunnellakseen tietyissä tilanteissa tietyllä hetkellä. Musiikin käyttö henkilökohtaisessa elämässä tuntui olevan yksi tärkeimmistä itsesäätelytavoista. (DeNora 2000, 48–49, 61.)

Musiikin tunnevaikutukset ovat melko arkipäiväisiä. Päivi-Sisko Eerola (2010) viittaa Slobodaan (2010), joka kartoitti tutkimuksia, joissa on selvitetty ihmisten arkipäivän musiikkielämyksiä. Ihmiset käyttävät musiikkia jokapäiväisessä elämässään tarkoitushakuisesti elämänlaadun parantamiseen. (Eerola 2010, 28–29.) Musiikki ei ole pelkästään musiikkia, vaan se avaa tien henkilökohtaiseen kasvuun ja luovaan keksimiseen (Lehtonen & Juvonen 2009, 95).

Seuraavissa luvuissa käsittelen aiemmista tutkimuksista nousseita musiikin keskeisiä voimavaraelementtejä, joita ovat tunteet, musiikkikokemukset, musiikkiharrastukset, luovuus ja identiteetti.

2.1 Tunteet

Saarikallion (2010) mukaan tunteet ovat yksi ihmisen toiminnan monimutkaisimmista ja tärkeimmistä osa-alueista. Nykykäsitykset korostavat tunteiden adaptiivista luonnetta, jolloin tunteet ymmärretään rakenteiksi, jotka auttavat ihmiselle hyödyllistä käyttäytymistä. Tunteet liittyvät yksilölle tärkeisiin asioihin ja ne suuntaavat yksilön toimintaa kohti hänen tärkeitä päämääriään ja tarpeitaan. Tunteiden tunnistaminen ja tunteen taustalla vaikuttavien syiden ymmärtäminen ovat erittäin keskeisiä taitoja yksilön tavoitteellisen toiminnan kannalta. (Saarikallio 2010a, 281.) Musiikki ja tunteet liittyvät olennaisesti yhteen, sillä ihmiset käyttävät arkisessa toiminnassaan musiikkia juuri saadakseen tunnekokemuksia ja säädelläkseen tunteitaan ja mielialojaan (Eerola & Saarikallio 2010, 259). Musiikkia kuuntelemalla, itse soittamalla tai laulamalla voi päästä monenlaisiin tunnetiloihin. Tunnetilojen kautta voidaan saada uutta tietoa omista reaktioista ja tuntemuksista. (Huotilainen 2011, 41–42.)

Ihmisen tunnereaktiot musiikkiin on monimutkainen lopputulos ihmisen reaktioista tiettyyn musiikilliseen sisältöön (musiikillinen materiaali itsessään sekä sen herättämät assosiaatiot) ja sosiaaliseen kontekstiin, jossa musiikki esiintyy (Sloboda & O'Neill 2001, 425). Saarikallion (2010) mukaan musiikillisiin tunnekokemuksiin ja tunnemerkitseksiin vaikuttavat yksilölliset tekijät, kuten sukupuoli ja ikä. Näiden lisäksi kokemukseen vaikuttavia taustatekijöitä ovat persoonallisuus, kulttuuritausta, elämäkokemukset ja musiikillinen harrastuneisuus. Myös erilaisilla tilannetekijöillä tai sosiaalisella kontekstilla on oma vaikutuksensa musiikkiin liittyvien tunnemerkitseysten muodostamisessa. (Saarikallio 2010a, 288.)

Musiikin voimakas vaikutus tunteisiin selittyy Eerolan ja Saarikallion (2010) mielestä osittain sillä, että musiikki tavoittaa ihmiskokemuksen niin monella tavoin: fysiologisista reflekseistä symbolisiin mielikuviin ja kognitiiviseen prosessointiin. Musiikin sisältämien tunteiden välittyminen yli kulttuurirajojen piilee ympäristön tapahtumista syntyvien reaktioiden taustalla tapahtuvissa fysiologisissa muutoksissa. Tunnetuin ja laajimmin käytetty malli musiikin

herättämien tai musiikin esittämien tunteiden tutkimiseen on kategorinen käsitys tunteista, jossa tunteet luokitellaan erillisiin perustunteisiin. Näitä perustunteita ovat onnellisuus/ilo, surullisuus, pelko, suuttumus/viha, yllättyneisyys tai inho. Eerolan ja Saarikallion mukaan nämä perustunteet ovat selviämisen kannalta tärkeitä tunnereaktioita. Musiikki voi herättää meissä tietynlaisen tunnekokemuksen, mutta itse musiikin esittämä tunne voidaan tunnistaa tietoisesti myös ilman, että itse koemme kyseistä tunnetta (Eerola & Saarikallio 2010, 260, 262, 266, 271).

Musiikkiin liittyviä tunnemerkitsejä voidaankin Saarikallion mielestä osittain selittää myös tunteiden säätelyn näkökulmasta (Saarikallio 2010a, 284). Tunteiden säätely on tunnistettu yhdeksi tärkeimmistä syistä musiikilliseen käyttöön kaikissa ikäryhmissä (Saarikallio 2010b, 307). Kyky säädellä tunteita on erityisen tärkeää ihmissuhteiden, vuorovaikutuksen ja ihmisen sopeutumisen kannalta (Eisenberg & Ota Wang 2006, 130). Saarikallio (2010) tutki sitä, miten aikuiset käyttävät musiikkia tunteiden säätelyn välineenä. Tulosten mukaan musiikkiin liittyvä tunnesäätely aikuisuudessa näkyy kahdella tapaa. Ensinnäkin tunnesäätelystrategiat ja säätelyn päämäärät pysyvät hyvin samana läpi aikuisiän. Lisäksi jotkut yksilöt suosivat tiettyjä strategioita enemmän kuin muita. Säätelystrategioita, joita havaittiin kaiken ikäisten ihmisten käyttäminä, olivat viihdyke, elpyminen, elämykset, irtautuminen, purkaminen, mielikuvatyöskentely/psykkinen työskentely, lohtu sekä energisointi. (Ks. myös Saarikallio 2007, 37.) (Saarikallio 2010b, 307, 312.)

- Viihdyke kuvaa musiikin käyttöä iloisen mielialan ja mielihyvän saamiseksi ja olemassa olevan positiivisen tunnetilan ylläpitämiseksi.
- Elpyminen rentouttaa tai merkitsee uuden energian saamista musiikista väsyneenä tai stressaantuneena.
- Elämykset liittyvät tarpeeseen kokea voimakkaita tunnekokemuksia musiikin avulla.
- Irtautuminen tarkoittaa ei-haluttujen ajatusten, murheiden ja huolien unohtamista musiikin avulla, josta seuraa miellyttäviä tunteita.
- Purkaminen puolestaan tarkoittaa tunteiden vapauttamista ja purkamista kyseistä tunnetta esittävän musiikin avulla.
- Psykkinen työskentely on musiikin käyttöä tunnekokemusten työstämisessä, jonka avulla olo kevenee tai helpottuu.

- Lohtu kuvastaa musiikin roolia ymmärtävänä ja lohduttavana ystävänä. Musiikin avulla voi kokea tulevansa ymmärretyksi ja hyväksytyksi surun ja murheen keskellä.
- Energisointi tarkoittaa, että musiikista saa uutta virtaa tai voimaa. Tyypillinen tilanne on energistä ja nopeaa musiikin kuunteleminen esimerkiksi lenkkeilyn, siivoamisen tai juhlien aikana. (Saarikallio 2010b 312–314; Saarikallio 2010a 284–286.)

Saarikallion (2010) mukaan yksilöllisiä eroja esiintyy siinä, koetaanko tunnesäätelyn päämäärät tietoisina valintoina. Suurempaa tietoisuutta esiintyi niillä, jotka toimivat aktiivisemmin musiikin parissa. Tämä seikka tukee myös muita tutkimuksia, joiden mukaan enemmän musiikkia kuuntelevat ihmiset ovat tietoisempia omasta mielialan säätelystään musiikin avulla kun taas ne, jotka kuuntelevat vähemmän musiikkia. Musiikin käyttö elpymiseen rankan päivän jälkeen näytti olevan korostuneessa asemassa työkäisten joukossa, kun taas musiikin käyttö lohdutuksen ja turvan tarjoajana kasvoi vaikeissa elämänjaksoissa. (Saarikallio 2010b, 321–322.)

Musiikkiin liittyvät arkielämän myönteiset tunnekokemukset selittyvät Saarikallion (2010) mukaan varsin usein erilaisten psyykkisten tavoitteiden ja päämäärien toteutumisella. Koska musiikki on luonteeltaan abstrakti ilmiö, ihminen voi tulkita sitä haluamallaan tavalla senhetkisten psyykkisten tarpeidensa edistämiseksi. Musiikki luo positiivisia tunne-elämyksiä edistämällä monenlaisia psyykkisiä tavoitteita. (Saarikallio 2010a, 283.) Seuraavassa keskeisiä tavoitteita, joita musiikki voi edistää:

1. Yhteenkuuluvuuden tunteen vahvistuminen

Musiikki tarjoaa mahdollisuuksia yhteiseen toimintaan, harrastamiseen ja yhteisiin elämyksiin. Yhteenkuuluvuudentunne ja läheisyyden tarve ovat merkittäviä psykologisia tavoitteita, joita edistäessä musiikki tarjoaa voimakkaita myönteisiä tunnekokemuksia. (Saarikallio 2010a, 283.)

2. Minäkuvan ja identiteetin työstäminen

Yksilö voi heijastaa omaan minuuteensa liittyviä kokemuksia ja merkityksiä musiikkiin, työstää niitä, ja vahvistaa näin itsetuntemustaan. Aikuisiällä musiikilla on merkittävä rooli muistojen herättäjänä ja elämänkerrallisen minä-kokemuksen vahvistajana. (Saarikallio 2010a, 283.)

3. Itsemääräämisen ja itsehallinnan kokemus

Itsemääräämisellä tarkoitetaan ihmisen kokemusta siitä, että hän pystyy itse vaikuttamaan omaan toimintaansa, ympäristöönsä, kokemuksiinsa ja tunteisiinsa, ja siihen liittyy kokemus omasta pystyvyydestä ja osaamisesta. Musiikin parissa voi näiden kokemusten lisäksi toteuttaa itseään ja saada oppimisen ja onnistumisen elämyksiä (Saarikallio 2010a, 284; Ruud 1997, 93.)

4. Itsensä toteuttaminen

Musiikki on myös väline itseilmaisulle. Se tarjoaa mahdollisuuden tuottaa jotain luovaa, työstää omia ideoita ja nähdä vaivaa henkilökohtaisella tavalla merkitykselliseen asiaan. (Saarikallio 2005, 299.)

Ruudin (1997) mukaan musiikkiharrastus vaikuttaa suuresti lapsuudesta lähtien tietoisuuteen tunteista. Tällä tarkoitetaan kykyä kokea ja ilmaista tunteita. Musiikki auttaa kokemaan tunteisiin liittyviä erilaisia nyansseja ja harjaannuttaa myös ilmaisemaan tunteita erilaisilla syvyyksillä. Tällaiset tunteisiin liittyvät resurssit ovat tärkeä osa hyvinvointiamme. (Ruud 1997, 91.) Saarikallion mukaan musiikin tunnekokemusten entistä parempi ymmärtäminen on hyvin perusteltua, koska musiikki voi olla tärkeä voimavara, joka tarjoaa eheyttäviä tunne-elämyksiä ja psyykkistä tasapainoa tukevia säätelykeinoja (Saarikallio 2010a, 289).

2.2 Musiikkikokemukset

Jokaisen musiikkikokemuksen taustalla on musiikin, ihmisen ja tilanteen välinen vuorovaikutus. Eri ihmiset voivat kokea saman musiikkikappaleen täysin eri tavoin, aivan kuin sama ihminen voi kokea saman kappaleen eri tavoin eri tilanteessa. Musiikkikappale, joka on aiemmin herättänyt vahvan kokemuksen, saattaa toisessa tilanteessa vaikuttaa vain hyvin vähän, tai ei ollenkaan. Vahva musiikkikokemus voi tulla myös uudestaan, kun samaa musiikkia kuulee toiseen kertaan. (Gabrielsson 2008, 516.)

Seuraavassa käsitelen sekä vahvoja musiikkikokemuksia että flow-kokemuksia. Molemmat kokemukset voivat olla hyvin merkittäviä musiikin parissa koettuna ja niillä voi olla pitkäaikaisia positiivisia vaikutuksia esimerkiksi musiikkiharrastuksen motivaatioon. Kokemukset eroavat toisistaan siinä, että flow-kokemus koetaan silloin kun toimitaan jonkun

tehtävän parissa ja ihminen toimii vahvasti omien taitojensa varassa. Vahva musiikkikokemus taas voi syntyä myös ilman omia taitoja vaativia ponnisteluja.

2.2.1 Vahvat musiikkikokemukset

Gabrielsson ja Lindström Wik (2003) sekä Gabrielsson (2008) ovat tutkineet voimakkaita musiikkikokemuksia. Gabrielssoniin ja Lindström Wikiin (2003) ovat tutkineet millaisissa tilanteissa vahvat musiikilliset kokemukset syntyvät ja miten musiikki, ihminen ja tilanne vaikuttavat kokemukseen. Tutkimuksessa selvisi, että voimakkaat musiikkielämykset sisältävät hyvin monia erilaisia tunteita kuten ihmetystä, iloa, rauhaa, euforiaa, ahdistusta, vihaa ja ristiriitaisiakin tunteita. (Gabrielsson & Lindström Wik 2003, 177–180.) Erityisen voimakkaita musiikkikokemuksia ei ilmennyt Gabrielssonin (2008) tutkimuksessa ihmisten elämässä kovin useasti. Vahvat musiikkikokemukset vaativat toteutuakseen “oikeaa musiikkia oikealle ihmiselle oikeassa tilanteessa” (Gabrielsson 2008, 516). Sosiaalisella, kulttuurisella tai tilannekohtaisella kontekstilla on suuri merkitys musiikillisten kokemusten kannalta (Eerola & Saarikallio 2010, 272).

Vahvan musiikkikokemuksen kokeminen voi johtaa muuttuneeseen käsitykseen omasta persoonasta, suhteesta muihin ihmisiin sekä ylipäänsä olemassaoloon. Vahvat musiikkikokemukset voivat siis muuttaa ihmistä itseään sekä koettuja sosiaalisia ilmiöitä. On lähes paradoksaalista, miten joidenkin ihmisten kohdalla vain muutama minuutti musiikkia voi radikaalisti muuttaa koko heidän elämänsä. Pitkällä aikavälillä voimakkaat musiikkikokemukset vaikuttavat muistoissa, voivat lisätä kiinnostusta musiikkia kohtaan tai vaikuttaa henkilökohtaisiin ja ihmisten välisiin asioihin. (Gabrielsson 2008, 191, 523.)

Gabrielssonin (2008) sekä Gabrielssonin & Lindström Wikin (2003) tutkimuksissa esiintyvä henkilökohtaisiin ja sosiaalisiin näkökulmiin keskittynyt vahvoja musiikkikokemuksia selittävä kategoria on mielestäni erityisen merkityksellinen aiheeni kannalta. Tämän kategorian mukaan voimakas musiikkikokemus voi antaa ihmiselle uusia näkökulmia omaan itseensä ja suhteessa muihin ihmisiin. Se voi tarjota syyn omalle olemassaololle ja herättää ajatuksia omasta paikasta maailmassa. Musiikin avulla voi löytää uusia mahdollisuuksia ja näkemyksiä. Kokemus voi saada ihmisessä aikaan olon, että hän on vapaa, avoin, inspiroitunut,

uudelleensyntynyt tai että hän on kasvanut ihmisenä. Musiikki voi saada aikaan ajatusten ja tunteiden selkiintymistä ja se voi tarjota turvaa, apua, uskoa, voimaa ja helpotusta. Kokemus voi saada ihmisen tuntemaan itsensä voimallisemmaksi, hyväksytyksi ja ymmärretyksi, vahvistaa identiteettiä ja tukea itseilmaisua. Kokemukseen voi liittyä vahva yhteenkuuluvuuden tunne toisten kanssa – kuuntelijoiden, esiintyjien tai yksinkertaisesti kaiken välillä. (Gabrielsson & Lindström Wik 2003, 214–215; Gabrielsson 2008, 523–524.)

2.2.2 Flow-kokemus

Huippukokemus on vahvojen musiikkikokemusten tavoin arjesta poikkeava, usein hyvin merkittävä ja mieleenpainuva kokemus. Huippukokemuksia voidaan kutsua eri nimillä, mutta tässä työssä käytän huippukokemuksen yleisenä käsitteenä flow-kokemusta. Gabrielssonin ja Lindström Wikin (2003) mukaan flow-kokemusta on havaittu hyvin monenlaisissa aktiviteeteissa, kuten kalliokiipeilyssä, purjehduksessa, shakin peluussa, tanssissa ja musisoinnissa (Gabrielsson & Lindström Wik 2003, 162). Tämänkaltaisissa kokemuksissa tietty toiminta nousee niin nautinnolliseksi, että kaikki muu on sen rinnalla toisarvoista. Flow on onnellisuuden kokemus, jonka ihminen saavuttaa työskennellessään itselle tärkeän asian parissa silloin, kun tehtävä on kyllin vaativa ja vastaa omia taitoja. (Uusikylä & Piirto 1999, 65,87.) Pellegrinon mukaan flow edustaa holistista näkökulmaa elämään, jossa ihmisen toiminta ja tunteet ovat yhteydessä toisiinsa (Pellegrino 2011, 80).

Uusikylä ja Piirto (1999) viittaavat Maslowiin, jonka mukaan huippukokemus on tapahtuma, jossa yksilö tuntee nautintoa työstään ja käsitys itsestä, ajasta ja paikasta hämärtyy. Maslowin näkemykseen on myöhemmin tartuttu ahkerasti. Csikszentmihalyin flow-käsitteestä on tullut huippukokemuksen synonyymi. Hänen flow-käsitteensä, joka on hyvin lähellä Maslowin huippukokemusta, kuvaa luovan prosessin omakohtaista kokemista. Csikszentmihalyi on tutkinut vuosikymmeniä luovaa prosessia. Prosessissa tapahtuvassa flow-kokemuksessa energia suunnataan kohteeseen, haaste ja taidot ovat balanssissa ja tehtävän parissa koetaan elämyksellisyyttä, jolloin suoritus sujuu kuin itsestään. Kokemukselle on lisäksi tyypillistä eheyden kokeminen, tyytyväisyyden tunne, ajantajun hämärtyminen ja oman tietoisuuden hetkellinen häviäminen. (Uusikylä & Piirto 1999, 32, 65–67.)

Uusikylän ja Piirron (1999) mukaan flow-kokemuksen edellytyksiä ovat seuraavanlaisia:

- ”toiminta voidaan suorittaa alusta loppuun saakka.
- toiminta vaatii täydellistä keskittymistä.
- toiminnalla on tavoitteet
- toiminnasta saa palautetta.
- yksilö toimii siten, että kaikki käy kuin itsestään
- yksilö kokee kontrolloivansa toimintaansa koko ajan.
- tietoisuus omasta itsestä häviää, mutta palaa prosessin jälkeen entistä selvempänä.
- ajan käsite häipyy, minuutit muuttuvat tunteiksi, tunnit minuuteiksi”.

(Uusikylä & Piirto 1999, 66.)

Flow-kokemuksessa on olennaista, että tehtävän vaikeus ja haastavuus ovat suhteessa yksilön taitoihin. Kun jokin esimerkiksi musiikin alalta oleva tehtävä on sopuinnassa ihmisen itselleen asettamien tavoitteiden kanssa, ihmisen psyykinen energia alkaa virrata kuin itsestään. (Uusikylä & Piirto 1999, 66.) Flow’n tuottama nautinto on erotettava fyysisten tarpeiden tuottamasta mielihyvästä, koska flow’n antama mielihyvä on Csikszentmihalyin mukaan syvällisempi ilmiö (Uusikylä & Piirto 1999, 66). Flow-kokemukset ovat tärkeitä, koska ne rakentavat itseluottamusta, jonka avulla kehitämme taitojamme (Csikszentmihalyi 2005, 73).

Musiikin parissa flow-kokemusta koetaan eniten musiikin kuuntelun ja musisoinnin avulla. Musiikin kuuntelemisessa kaikki tarkkaavaisuus on kiinnitettävä kokonaan musiikkiin, jotta flow-kokemukseen on mahdollista päästä. Esimerkiksi konsertin ulkoiset olosuhteet auttavat kiinnittämään tarkkaavaisuuden musiikkiin, jonka vuoksi flow-kokemus on koettavissa todennäköisimmin konsertissa kuin kuunnellessa äänitettyä musiikkia. (Csikszentmihalyi 2005, 163–169.) Musiikissa flow’n käsite liittyy Gabrielssonin ja Lindström Wikin (2003) mukaan eniten esiintymiseen. Flow on mahdollista kokea, kun hallitaan vaativa kappale kokonaan keskittyneessä tilassa, ja esiintyminen näyttää silti tapahtuvan ilman suurempia ponnisteluja. Tällaista ilmiötä kutsutaan musikoiden parissa usein kaikkein onnellisimmaksi hetkeksi heidän toiminnassaan. (Gabrielsson & Lindström Wik 2003, 162.) Flow-kokemusten määrää voi lisätä kehittämällä analyyttisen musiikin kuuntelemisen taitoa tai ylipäätään musisoimalla, koska mahdollisuudet iloita musiikista kasvavat samassa suhteessa.

Koska musisointi kehittää kompleksisten taitojen hallinnan tunnetta, se auttaa vahvistamaan itseä ja tuottaa iloa. (Csikszentmihalyi 2005, 163–169.)

Työtilanteissa koetaan flow-kokemuksia, jos työ on vaativaa ja haastaa laittamaan omat ammatilliset taitonsa käyttöön. Työssä koettu flow voi olla hetkellinen huippukokemus, jota leimaa imu, uppoutuminen, työnilo ja sisäinen työmotivaatio. (Bakker 2004, 27–28.) Uutuus, vaihtelevuus ja jännitys aiheuttavat työssä flow'ta. Työ tarjoaa kaikkein tyydyttävimpiä kokemuksista ihmisen elämässä. Se tarjoaa myös mahdollisuudet elinikäiseen oppimiseen, jos ihminen jaksaa olla utelias, etsiä uusia haasteita ja kehittää haasteita varten tarvittavia taitoja. (Csikszentmihalyi 2006, 261–262, 317.)

Bakker (2004) tutki 178 musiikinopettajaa ja 605 oppilasta selvittääkseen heidän flow-kokemuksiaan ja sitä, liittyvätkö kokemukset toisiinsa. Musiikinopettajien flow-kokemukset pitivät sisällään työniloa, sisäistä motivaatiota ja työnimua. Mitä enemmän flow-kokemuksia musiikinopettajat olivat kokeneet, sitä enemmän niitä oli koettu myös oppilaiden parissa. Opettajien sisäinen työmotivaatio oli yhteydessä oppilaiden flow-kokemuksiin, oppilaiden motivaatioon, heidän keskittymiseensä ja viihtyvyyteen tunneilla. Bakkerin näkemyksen mukaan motivoituneet opettajat näkevät luultavasti paljon vaivaa soveltuvan musiikkimateriaalin löytämiseksi ja heillä on positiivinen asenne työtä kohtaan. Tulokset osoittivat lisäksi, että musiikinopettajan työn puitteilla (itsenäisyys, toiminnan palaute, työyhteisön tuki) oli positiivinen vaikutus työn haasteiden ja opettajan taitojen väliseen tasapainoon. Saavutettu tasapainotila oli verrannollinen musiikin opettajien flow-kokemuksien määrään. (Bakker 2004, 26, 31, 37–38.)

Musiikin parissa koetut flow-kokemukset toimivat motivoivana voimana työskentelyn jatkamisessa. Työtä jaksaa tehdä, kun haluaa kokea kokemuksen tuottaman nautinnon ja onnellisuuden tunteen uudelleen. Flow ja sen tavoittelemisen yhä uudelleen ja uudelleen on merkittävää sekä kehittymisen että jatkamisen kannalta. Ylipäätään luovan toiminnan parissa flow-kokemusten merkitys on suuri. Tuomivaaran ym. (2005) mukaan toiminnan helppous, ajan katoaminen ja minätietoisuuden hämärtyminen kokemus muodostavat tavoitteen, joka motivoi tarttumaan suureen ja aluksi stressaavaankin työhön. Huippukokemus ja sen tavoittelu kiinnostavat henkilön osaamisalaansa, saavat hänet jatkamaan työskentelyä ja nauttimaan siitä. (Tuomivaara et al., 2005, 32, 64.)

2.3 Luovuus

Luovuuden avulla ihminen voi ratkaista ongelmia, leikkiä ja rentoutua, jolloin luova toiminta voi tuoda vastapainoa stressaaville arkipäivän rutiineille. Ihmisen hyvinvoinnille luovuudella on ennalta arvaamattoman tärkeä merkitys. Luovuus on jokaisessa ihmisessä synnynnäisenä oleva voimavara, jonka avulla ihminen voi ymmärtää ja rakentaa ympäröivää ja sisäistä maailmaansa. Luovuutta voi oppia läpi elämän ihmettelemällä ja pysymällä uteliaana maailmalle. Tällöin luovuudesta voi ammentaa uusia ideoita ja energiaa elämäänsä. Oman luovuuden löytämisestä ja sen eheyttävän voiman hyödyntämisestä ihminen saa oman elämänsä rakennusainetta. Luovuuden avulla voi kokea onnistumisen elämyksiä, jotka parantavat itseluottamusta ja itsetuntoa. Luovuus on voimavara, jonka avulla ihminen voi ratkoa elämäänsä ja olemiseensa liittyviä ongelmia, työstää vaikeita ja ahdistavia asioita, eheyttää ja toteuttaa itseään. (Ahonen 1994, 13, 18–20.) Luovuus voi parhaimmillaan tarjota elämälle sisältöä, syviä onnen ja nautinnollisuuden tunteita silloin, kun oma kiinnostus, taidot ja tehtävän haasteellisuus ovat sopusoinnussa keskenään (Uusikylä 2002, 43).

Luovuus levittäytyy kaikille elämän osa-alueille ja se voi liittyä mihin tahansa tekemiseen. Kirjoittamisen, säveltämisen, maalaamisen ja keksintöjen lisäksi luovaa toimintaa voi olla urheilujoukkueen valmentaminen, budjetointi, kaupassa käyminen, kokkaus, lasten kasvatus tai ihmissuhteiden hoitaminen. (Koski & Tuominen 2004, 24.) Myös kyky uuden oppimiseen on luovuutta (Lilja-Viherlampi 2007, 284). Luovuutta voidaan pitää prosessina, jonka olennaisena osana ovat ongelmanratkaisu ja oman tietämyksen laajeneminen Tästä syystä luovuus sisältyy myös erilaisten käytäntöjen uudistamiseen ja muutokseen, johon osallistutaan esimerkiksi ammatillisessa toiminnassa ja työssä oppimisessa. Luovuus auttaa ihmisiä ja yhteiskuntaa vastaamaan uusiin haasteisiin. (Collin & Billett 2010, 221.)

Uusikylän ja Piirron (1999) mukaan Csikszentmihalyi (1990) kuvaa luovuutta kolmen elementin avulla:

- luova persoona, johon kuuluu älykkyys ja persoonallisuus
- erityisala, jolla luova toiminta tapahtuu, esimerkiksi musiikki
- kenttä, joka muodostuu alan osaajista ja arvioi yksilön tuotosten tasoa

(Uusikylä & Piirto 1999, 13, 48.)

Jos luovuutta ajatellaan näin, niin sitä ilmenee siellä, missä kolme yllämainittua elementtiä kohtaavat (Uusikylä & Piirto 1999, 48). Musiikissa luovalla persoonalla tarkoitetaan musiikin harrastajaa tai ammattilaista. Heistä koostuu myös tuotoksia arvioivat alan osaajat. Erityisalana musiikki tarjoaa monia erilaisia osaamisalueita, joissa muusikko, säveltäjä, sovittaja, orkesterinjohtaja tai musiikinopettaja voi toimia.

Kosken ja Tuomisen (2004) mukaan luovuus perustuu tietoon, osaamiseen ja oman osaamisalan hallintaan. Ihminen keksii uusia ajatuksia liittyen asioihin, jotka hän tuntee ja jotka ovat hänelle tärkeitä (Koski & Tuominen 2004, 58–59.) Omasta luovuudestaan voi nauttia tekemällä asiat uudella tavalla joko työssään tai harrastuksissaan (Uusikylä 2002, 43).

Merkerin mukaan musiikki tarjoaa mahdollisuuksia toteuttaa luovuutta säveltämisessä, musiikin tulkitsemisessä, esiintymisessä sekä improvisoinnissa (Merker 2006, 26). Musiikissa erityisesti improvisointi edustaa Lehtosen ja Juvosen (2009) mukaan uusien ratkaisujen keksimistä, kehittelyä ja hiontaa. Improvisoijat tuottavat vallitseviin sääntöihin pohjautuvia varmoja ratkaisuja. Improvisoija rakentaa esityksensä yhdistelemällä opettelemiaan rakennuspalikoita. Palikat pysyvät samoina, vaikka niistä voi joka kerralla rakentaa jotakin uudelta tuntuva. Improvisoinnissa voi myös heittäytyä musiikilliseen vuorovaikutukseen toisten ihmisten kanssa, jolloin musisointitilanne on avoinna kaikenlaisille tilannekohtaisille sisäisille ja ulkoisille vaikutteille. (Lehtonen & Juvonen 2009, 95.) Myös instrumentin harjoittelussa ja musiikin opettamisessa luovuudella on osansa. Lehtosen ja Juvosen mielestä kaikkien olisi hyvä pystyä improvisoimaan, koska se on tarpeen yllättävissä elämäntilanteissa (Lehtonen & Juvonen 2009, 95).

2.3.1 Luova prosessi

Luovassa prosessissa vaikuttavat aina järki ja tunteet (Koski 2003, 189). Monet tutkijat ovat samaa mieltä luovan prosessin vaiheista: Ensinnäkin löydetään ongelma tai tehtävä, sitten idea hautuu aikansa. Kun aika on kypsä, ratkaisut löytyvät, ja lopuksi ne arvioidaan. (Uusikylä 2002, 49.) Luova prosessi tähtää aina ongelmanratkaisuun. Yleisimmin esitetty luovan prosessin eri vaiheiden malli on Graham Wallasin vuonna 1926 esittämä vaihemalli. Sen mukaan luova prosessi alkaa valmistautumisesta, johtaa hautumisvaiheen kautta oivallukseen

ja päättyy viimein ideoiden toteuttamiseen (Tuomivaara et al., 2005, 34–35.) Luovan prosessin keskeinen vihollinen on ajan puute ja kiire (Koski & Tuominen 2004, 151), koska luovaa prosessia ei voi tietoisesti kiihdyttää (Uusikylä 2002, 48). Luova prosessi itsessään on tärkeämpi kuin korkeatasoiset lopputulokset (Uusikylä 1996, 98).

Luova prosessi voi olla aluksi hyvin epämääräinen ja sen tavoitteet epäselviä. Valmistautumiseen kuuluvat ongelman tai tarpeen tunnistaminen, perustietojen ja kokemuksen hankkiminen ongelman alueelta, tehtävän määrittely ja useat pyrkimykset ongelman ratkaisemiseksi. (Tuomivaara et al., 2005, 35.) Ongelman tai haasteen muotoilu on äärimmäisen tärkeä vaihe (Koski 2003, 31). Ratkaisua vaativiin ongelmiin voi törmätä itse tai ongelman voi määrittellä itse. Molemmissa tapauksissa luova ihminen pyrkii tekemään ongelmasta itselleen sopivan näköisen, jolloin hän on aidosti sitoutunut ja motivoitunut ongelman selvittämiseen. (Koski & Tuominen 2004, 155–156.) Luovan prosessin keskeinen osa on hauduttelu- eli inkubaatio-vaihe, jolloin ideat kypsyvät ihmisen tajunnassa ja alitajunnassa tiedostamattomallakin tasolla (Koski 2003, 33). Hautumisen päättää oivallus, jonka ansiosta ongelma kyetään näkemään uudesta suunnasta ja toimiva ratkaisu löytyy. Lopulta idea viedään käytäntöön, ratkaisu testataan ja sitä sovelletaan edelleen. Tätä kutsutaan todentamisen vaiheeksi. (Tuomivaara et al., 2005, 35–36.)

Luovuusprosessit musiikissa merkitsevät musiikillista ongelmanratkaisua. Säveltäessä säveltäjä saa idean, suunnittelee teosta ja kypsyttelee sitä. Työ pysähtyy välillä, mutta se kuitenkin valmistuu lopulta. Kun sävellys on valmis, säveltäjä arvioi kriittisesti työnsä jälkeä itse ja kenties tarkastelee sitä muiden alan osaajien kanssa. Burnard & Younkerin (2004) mukaan säveltämisessä musiikillinen oivallus voi tarkoittaa sitä, että ihminen päätyy erilaisiin ratkaisuihin samalla, kun hän työstää musiikillista materiaalia. Todentaminen säveltämisessä tarkoittaa sitä, että säveltäjä kuulee mitä on luonut, jalostaa ratkaisuja ja pyytää palautetta. Musiikillisten ongelmien etsintä, asettelu ja ratkaiseminen liittyvät sekä luovuuteen että ongelmanratkaisutaitoihin. (Burnard & Younker, 2004, 61, 71.)

2.3.2 Luovuus, tunteet ja motivaatio

Kun ihminen kuuntelee musiikkia, soittaa, laulaa tai säveltää, hän Ahosen (2000) mukaan samalla etsii itsestään erilaisia merkityskokonaisuuksia, joita voisi sijoittaa musiikin sisällöllisesti abstrakteihin ja ”tyhjiin” skeemoihin. Luovassa prosessissa nämä ihmisen sisäiset merkityskokonaisuudet löytävät muodon, niistä tulee tunnetasolla konkreettisia ja niitä voidaan siten käsitellä ahdistusta vähentävän symbolisen etäisyyden päästä. Musiikki puhuu esittäjänsä, tekijänsä tai kuulijansa omien kokemusten ja sisäisten tunteiden kieltä. Musiikin säveltämistä ja improvisointia voi verrata myös tarinan kertomiseen. Säveltäessään säveltäjä saattaa kertoa omaan tarinaansa. Jos muusikko esittää tätä sävellystä, hän siirtää siihen vastaavasti osan omaa elämäänsä. Musiikin kuuntelijalle kokonaisuus välittyy lisäksi hänen omien kokemuksiensa kautta. (Ahonen 2000, 132.)

Luovuutta tarkastellaan psykodynaamisessa lähestymistavassa tietoisuuden ja tiedostamattoman vuorovaikutuksena. Luovuus on tuntemattomien mielisensitöiden pintaan nousua sekä tiedostamattoman psyykkisen energian purkautumista. Esimerkiksi säveltäjän työssä aiemmin tiedostamattomat tunteet ja ajatukset voidaan kokea uhkaavana ja luova prosessi ahdistavana, mutta yleensä aineiden työstäminen helpottaa oloa. (Tuomivaara et al., 2005, 34.) Henkilökohtaiset ja tunneperäiset ristiriidat voivat helposti muodostua luovuuden esteiksi, vaikka juuri erilaisiin ideoihin kytkeytyvät ristiriidat voivat parhaimmillaan synnyttää hedelmällistä luovuutta (Uusikylä 1999, 73).

Luovaan prosessiin kuuluu voimakkaita tunteita ja intuitioita (Uusikylä 1996, 141). Intohimo ja sen aikaansaama innostus on luovien prosessien tärkein polttoaine (Koski & Tuominen 2004, 50). Suomalainen luovuuskouluttaja Jussi T. Koski pitää huippukokemusta kestävän luovuuden polttoaineena. Se on tärkeä sekä yksilön kehittymisen että jaksamisen kannalta. Työtä vie eteenpäin syvä henkilökohtainen kiinnostus ja intohimo. Oman alan parissa työskentelystä saatu nautinto on luovassa työssä merkittävämpi motiivi kuin työstä saadut ulkoiset palkkiot, kuten rahallinen korvaus, kollegojen tunnustus tai saavutettu asema. (Tuomivaara et al., 2005 31–32.) Teresa Amabile on tutkinut vuosikymmeniä luovien ihmisten sisäistä motivaatiota. Valtaosa heistä työskentelee sisäisen halun eikä vain ulkoisten palkkioiden tai pakon vuoksi. Amabile nimittää yksilön intohimoista halua tehdä jotakin sisäiseksi motivaatioksi. Ihminen soittaa viulua tai tekee käsitöitä, koska hänellä on siihen sisäinen palava halu. Amabilen

mukaan sisäinen motivaatio on todellisen luovuuden välttämätön ehto. (Uusikylä 1996, 108–109.)

2.3.3 Luova ympäristö

Uusikylän mielestä on järkevää tarkastella luovuutta ja sen syntyä sekä yksilöllisenä että yhteisöllisenä käsitteenä (Uusikylä 2002, 43). Luovuus ei ole ainoastaan yksilön sisässä tapahtuva psykologinen prosessi, vaan sitä syntyy myös yksilöiden välillä sekä yksilöiden ja erilaisten sosiaalisten ympäristöjen vuorovaikutuksessa. Sosiaaliset ympäristöt voivat tukea tai tukahduttaa yksilön pyrkimyksiä. (Koski 2003, 139.) Luovuutta edistäviä asioita organisaatioissa ovat esimerkiksi toimivat ihmissuhteet, monipuolinen ja myönteinen yhteistyön kulttuuri, rutiinien rikkomisen ja kokeilevuuden rohkaiseminen, epäonnistumisten ymmärtäminen, sekä yksilöllisten ja yhteisöllisten työnteon muotojen joustava vuorottelu sekä kyynisyyden välttäminen (Koski & Tuominen 2004, 141). Musiikissa luovan ympäristön merkitys on mielestäni olennaisin luovuutta edistävän ilmapiirin kannalta. Luova yhteisö myös tarjoilee jatkuvasti ideoita ja virikkeitä musiikilliseen tekemiseen ja ongelmanratkaisuun. Musiikin parissa itsensä toteuttaminen koetaan usein hyvin henkilökohtaiseksi, aivan kuin musiikki olisi osa itseä. Tämän vuoksi luova yhteisö voi tarjota merkittävää turvaa ja kannustusta luovalle yksilölle.

2.3.4 Musiikinopettaja luovassa työssä

Työelämässä luovuudella tarkoitetaan voimavaraa, joka auttaa yksilöä, työyhteisöä ja verkostoa uudistamaan työn lopputulosta tai tapaa, jolla siihen päästään. Luovuus on tärkeää työelämässä, koska uudistumisen ja uudistamisen tarve on jatkuvaa. (Visanti, Järnefelt & Bäckman 2007, 37.) Musiikinopettaja toimii työssään luovana asiantuntijana. Tuomivaaran ym. (2005) mukaan luova asiantuntijuus on uuden luomista pitkälle erikoistuneen teoreettisen ja käytännöllisen tiedon pohjalta. Luovalla asiantuntijatyöllä tarkoitetaan toimimista asiantuntijana tilanteissa, joissa vaaditaan uuden tiedon tai uusien ideoiden, näkökulmien ja uusien ratkaisujen tuottamista ja toteuttamista. Asiantuntijan on ensin saavuttaaksensa paikkansa asiantuntijana ja myöhemmin säilyttääksensä sen kehitettävä jatkuvasti osaamistaan,

joten tällaisissa tehtävissä toimimisessa oppiminen ja luovuus kulkevat rinnakkain. Monimutkaiset tilanteet edellyttävät uusien ja luovien ratkaisujen etsimistä. Uusien ratkaisujen testaaminen mahdollistaa oppimisen ja opitut ratkaisut avaavat puolestaan uusia mahdollisuuksia, uusiin tilanteisiin. Luovassa asiantuntijatyössä tarvitaan myös tietoa luovan prosessin olemuksesta, epävarmuuden sietoa ja kykyä edetä tavoitteeseen. (Tuomivaara et al., 2005, 24, 173, 175.)

Musiikinopettajan työ onkin jatkuvassa muutoksessa elämistä. Ympärillä oleva musiikkikulttuuri muuttuu nopeaan tahtiin. Opettajan tuntimäärät ovat vähäisiä ja oppilasryhmät vaihtuvat yläkoulussa nopealla sykkeellä. Lisäksi musiikkia voidaan opettaa muihin aineisiin verrattuna hyvin vapaasti, omia osaamisalueita painottaen. Tällainen opetuksen luova toteuttaminen vaatii paljon asiantuntijatietoa ja kykyä soveltaa sitä. Musiikinopettaja tarvitsee luovaa otetta työssään paljon. Luovuus näkyy myös musiikinopettajan omassa musiikillinen ajattelussa ja ongelmanratkaisukyvyissä.

Asiantuntija haluaa toimia työssään yleensä ammatillisten ideaaliensa hyväksi, sisäistämiensä arvojen edistämiseksi. Ihmisen sisäistämät arvot ovat osa hänen identiteettiään ja sen vuoksi niiden mukaan toimiminen on tärkeää hänen henkiselle hyvinvoinnilleen. (Tuomivaara et al., 2005, 130.) Ihmisen identiteetti on luovuuden perusta. Se, joka tuntee ja uskoo itseensä, pystyy luomaan uutta ilman tarvetta jatkuvasti kopioida turvallisia malleja. (Visanti, Järnefelt & Bäckman 2007, 55.) Muusikon elämässä musiikin tekemisen ja teosten tulkitsemisen lisäksi luovuus vaikuttaa olennaisena ja perustavanlaatuisena osana prosessia, jossa neuvotellaan muusikon identiteetistä ja vahvistetaan omaa toimijuutta (Juuti & Littleton 2010, 251–252).

2.4 Identiteetti

Identiteettiä kuvataan kompleksiseksi ja moninaiseksi vuorovaikutteiseksi suhteeksi, jossa identiteetin muokkautuminen merkitsee tiettyyn tilanteeseen, hetkeen ja historiaan sidottua jatkuvaa ”joksikin tulemisen” dynaamista prosessia. Tällainen identiteettityö on kuin improvisointia, joka muodostuu yhteisön vuorovaikutuksessa ja joka uudistaa yhteisöä ja yksilöä itseään jatkuvasti. (Juuti & Littleton 2010, 243–244.) Identiteetti ei ole itsestään selvä ja muuttumaton, vaan se on jatkuvasti yhteydessä yksilön sosiaaliseen kanssakäymiseen toisten

kanssa. Identiteettiä ylläpitävät mekanismit mahdollistavat sopeutumisen erilaisiin ympäristöihin ja ihmisiin. (Suoninen et al., 2010, 140.)

Fadjukoff (2009) viittaa Marciaan (1966, 1980), jonka mukaan ihmisen minä-identiteetillä tarkoitetaan yksilön tarpeita, kykyjä, arvoja ja elämäkokemuksia kokoavaa sisäistä dynaamista rakennetta. Fadjukoffin (2009) mukaan minä-identiteetti on tunne minän jatkuvuudesta menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden välillä ja tuntemus siitä, että sisäiset tarpeet, kyvyt ja itsestä tehdyt havainnot ovat sopusoinnussa keskenään. Tällöin yksilö on tietoinen omasta ainutlaatuisuudestaan ja yhtä aikaa samankaltaisuudestaan muiden kanssa sekä omista voimavaroistaan ja heikkouksistaan. Identiteetti ohjaa myös sitä, miten ihminen käsittelee kokemuksiaan, miten hän itse kokee oman identiteettinsä ja mitkä kokemukset ovat hänelle tärkeitä. Identiteetti rakentaa henkilön elämän merkitystä omassa ajassaan ja kulttuurissa. Se rakentuu aina vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa, mutta pohjautuu pysyvämpiin ja syvempiin persoonallisuuden kerroksiin, temperamenttiin eli tyypillisiin luonteenpiirteisiin, joilla on geneettinen tausta, sekä henkilön luonteenomaisiin tapoihin toimia. Kokemus omaksi yksilölliseksi persoonaksi kehittymisestä kytkeytyy identiteetin kehitykseen. Identiteetti persoonallisuuden kokoavana rakenteena on yhteydessä suhteellisen pysyviin luonteenpiirteisiin ja ihmiselle ominaisiin käyttäytymismuotoihin. (Fadjukoff 2009, 180–181, 189–190.)

Identiteetin kehittymisen keskeisiä taustatekijöitä ovat ihmisen omat biologiset ja psykologiset tarpeet, kiinnostuksen kohteet ja puolustusmekanismit sekä se sosiokulttuurinen ympäristö, jossa hän toimii. Identiteetin rakennus merkitsee ymmärrystä omasta yksilöllisyydestä, omista arvoista ja niistä päämääristä, joihin elämässä pyrkii. Yhteiskunta ja lähellä olevat yhteisöt asettavat rajat, joissa identiteetin etsiminen on mahdollista. Identiteetti ei ole pysyvä rakenne, vaan se elää dynaamisesti ihmisen kohdatessa uusia elämäntilanteita ja haasteita. Identiteetti rakentuu yksilön ja ympäristön vuorovaikutusprosessina. Vaikka identiteetti kasvaa ja kehittyy aina vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa, se ei ole pelkistettävissä yhteisön tunnustamaksi asemaksi tai tietylle ryhmälle tyypillisiksi ominaisuuksiksi ja arvoiksi. Merkitsevien ihmissuhteiden ja ryhmään kuulumisen kokemusten lisäksi identiteetin kehitystä tukevat mahdollisuus omien kykyjen kokeiluun, tavoitteiden asettamiseen ja niihin pyrkimiseen sekä onnistumisen kokemukset. Niihin tulisi kaikilla olla mahdollisuuksia esimerkiksi työn tai harrastustoiminnan piirissä. (Fadjukoff 2009, 179–180, 187, 192.)

2.4.1 Identiteetin osa-alueet

Identiteettitutkimus voi kohdistua yksittäisiin identiteetin osa-alueisiin, esimerkiksi työidentiteettiin, tai kokonaisidentiteettiin, jolla tarkoitetaan ihmiselle merkityksellisten identiteetin osa-alueiden yhteenvetoa (Fadjukoff 2009, 184). Sosiaalisen konstruktivismiteorian kannattajien mukaan ihmisillä on monia identiteettejä (Hargreaves, MacDonald & Miell 2002, 10). Persoonallinen ja sosiaalinen identiteetti kytkeytyvät läheisesti minuuteen. Persoonallista identiteettiä pidetään yllä vuorovaikutuksessa muiden itselle merkitsevien ihmisten kanssa. Se painottaa yksilön vuorovaikutuskokemuksia toisten kanssa koko yksilöllisen elämän kulussa. Tällöin identiteetin keskeiset sisällöt, elämyksellisesti keskeiset tapahtumat, tukevat minä-kokemuksen jatkuvuutta, ja auttavat itsensä samaksi kokemisessa ajansaatossa erilaisissa tilanteissa. (Suoninen et al., 2010, 97, 130). Persoonallisen identiteetin kehittymisen kannalta tärkeää on myös se, että toiset tunnustavat identiteetin. Jos toiset eivät hyväksy esimerkiksi opettajan identiteettiä, se vaikeuttaa opettajana toimimista. (Dolloff 2007,15.)

Ihminen on jo syntyessään tiettyjen ryhmien jäsen. Toisaalta yksilö voi itse tehdä ratkaisuja siitä, millaisen viiteryhmän jäsenenä hän pyrkii identiteettiään rakentamaan. Kun identiteettiä lähestytään ryhmätasolla, puhutaan esimerkiksi kansallisesta identiteetistä ja sukupuoli-identiteetistä. (Fadjukoff 2009, 179). Sosiaalinen identiteetti viittaa yhteyksiin, joissa yksilö sosiaalisen vertailun johdosta liittyy tai liitetään toisiin samankaltaisiin. Se kuvaa sitä, missä määrin ja keiden kanssa ihminen on samanlainen kuin muut. Tämän kaltaisessa vertailussa käytetään kulttuurisesti kehittyneitä sosiaalisia luokituksia, joiden avulla ihmisiä luokitellaan samanlaisiksi ja erilaisiksi, keskenään yhteenkuuluviksi tai ulkopuoliseksi. (Suoninen et al., 2010, 96–97.) Juutin ja Littletonin (2010) mukaan identiteetit ovat myös sosiaalisia, koska yleiset käsitykset ja uskomukset puhujan sosiaalisessa ja kulttuurisessa kontekstissa antavat aineksia niihin ja samalla rajoittavat niitä. Identiteettityötä muokkaavat siten sekä ihmiselämän yksilölliset olosuhteet että laajemmin yhteiskunnassa ja kulttuurissa käytössä olevat merkitykset, esimerkiksi siitä miten elämää pitäisi elää. (Juuti & Littleton 2010, 244.)

Elämänalueet, joilla ihmisen identiteettiä määrittävät arvot ja sitoumukset voivat ilmetä, vaihtelevat sosiaalisen ympäristön ja yksilöllisten kiinnostusten mukaan. Identiteetti on vahva useilla eri elämänalueilla. Identiteetti antaa pohjan esimerkiksi ammatinvalintaan tai rooliin perheessä. Parhaimmillaan identiteetin kannalta keskeiset elämänalueet ovat sellaisia, joilla on merkitystä henkilön itsensä kannalta. (Fadjukoff 2009, 184.)

2.4.2 Musiikki ja identiteetti

Musiikki tarjoaa paljon mahdollisuuksia identiteetin ja itsetunnon rakentamiseen. Siitä löytää kohteita, joihin voi samaistua sekä yksilöllisiä tapoja ilmaista itseään. Musiikki voi tarjota myös osaamisen ja hallinnan kokemuksia, jotka tukevat minuutta ja käsitystä omasta pystyvyydestä. (Lehtonen 2011, 91.) Musiikkia voi käyttää oman itsensä heijastamiseen, jolloin musiikin kautta ihminen oppii tuntemaan itseään. Tällä tavoin musiikkia voi käyttää identiteettityön välineenä jokapäiväisessä elämässä. (DeNora 2000, 63, 70.)

Musiikki voi tarjota ryhmiä, joissa omaa identiteettiä voidaan rakentaa. Musiikin avulla voidaan Hargreavesin, MacDonaldin ja Miellin (2002) mukaan rakentaa myös ei-musiikillisia identiteettejä, kuten kansallista identiteettiä. Nuoret voivat musiikin avulla rakentaa identiteettiään ja parantaa itsetuntoaan, jos he samaistuvat vahvasti johonkin heille mieluisen musiikkilajiin, esimerkiksi hip-hoppiin. Vastaavasti etäisyyden ottaminen epämieluisiin musiikinlajeihin rakentaa haluttua sosiaalista ja persoonallista identiteettiä. Musiikilliset mieltymyksemme voivat siis toimia tärkeänä arvojemme ja asenteidemme ilmenemismuotona. (Hargreaves, MacDonald & Miell 2002, 1, 9, 14.)

Vaikka musiikkimaku vaikuttaa vahvasti ihmisten musiikillisessa identiteetissä, sen merkitys voi olla myös vähäpätöisempi. Musiikin eri osa-alueiden merkitys ihmisille ja niiden vaikutus heidän identiteettiinsä riippuu täysin kiinnostuksen määrästä tai ammattimaisuuden asteesta musiikissa. Ammattimuusikot tai säveltäjät ovat todennäköisesti niin ”sisällä” musiikissa, että he näkevät monet asiat elämässään suhteessa musiikkiin: ammattimuusikko ottaa ylimääräisen esiintyjän identiteetin jokapäiväisen identiteettinsä rinnalle. Näiden ihmisten musiikilliset toiminnot ovat heidän identiteettinsä ytimessä. (Hargreaves, MacDonald & Miell 2002, 12–13.)

Musiikista löytyy tiettyjä identiteettejä, jotka rakentuvat tietynlaisia kiinnostuksen kohteita sisältävässä ryhmässä. Identiteettejä voidaan jaotella monella tapaa, mutta kuitenkin selkeitä ryhmiä on kaksi, instrumentit ja musiikkityylit. Toisaalta musiikin tarjoamat identiteetit voivat perustua musiikillisen toiminnan luokituksiin kuten säveltämiseen, soittamiseen tai musiikinopetukseen, jotka sivuavat molempia edellä mainittuja ryhmiä. Musiikin tarjoamat identiteetit ovat määritelty musiikissa vaikuttavien sosiaalisen ja kulttuuristen roolien mukaan. Niitä siis määrittävät myös sosiaalinen luokittelu ja kulttuuriset muotoutuneet musiikkikäytännöt. Kulttuurisesti määritellyt muusikon, säveltäjän, esittäjän, improvisoijan tai opettajan piirteet ovat keskeisiä ammattimuusikoiden tai taitavien harrastelijoiden identiteettien rakentumisessa. (Hargreaves, MacDonald & Miell 2002, 2,12–14.)

2.4.3 Musiikillisen identiteetin rakentuminen

Musiikilliset identiteetit alkavat kehittyä lapsuudessa tyypillisesti seitsemän vuoden iässä sellaisen musiikintoiminnan perusteella, jossa he ovat kasvaneet. Lasten identiteetit, musiikilliset identiteetit mukaan lukien, rakentuvat vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa ja tämä rakentaminen jatkuu aina aikuisuuteen asti. Kuten jo aiemmin todettiin musiikilla voi olla suurempi tai pienempi rooli ihmisen identiteetin rakentamisessa. Esimerkiksi 13-vuotiaiden musiikilliset mieltymykset ovat olennainen vaikuttaja heidän identiteetilleen. Nuoren musiikillisen minäkäsityksen rakentamisessa ovat koulun ja perheen vaikutukset keskeisiä. (Hargreaves, MacDonald & Miell 2002, 14–15.)

Musiikista puhuminen voidaan nähdä tärkeänä elementtinä musiikin ja musiikillisen identiteetin rakentamisessa. Kun ihmiset esimerkiksi kuvailevat musiikkimieltymyksiään tai musiikillisia mielenkiinnonkohteitaan, he eivät vain vaihda tietoa keskenään suosikkimusikoistaan, -bändeistään tai -kappaleistaan, vaan myös tekevät tärkeää henkilökohtaista identiteettityötä asettamalla itsensä (esimerkiksi asioista perillä olevina faneina) puheen avulla suhteessa toisiin. Samalla tavalla kun ihmiset kuvaavat itseään puheessaan esimerkiksi amatööreiksi tai ammattilaisiksi, he osoittavat oman identiteettiasemansa suhteessa toisiin. Osa musiikillisen identiteetin rakentamisesta on siis itsensä asettamista suhteessa musiikkiin. (MacDonald, Miell, & Wilson 2005, 321–323, 337.)

Musiikin harrastajan identiteetti rakentuu itsensä toteuttamisen, oppimiskokemusten ja onnistumisten kautta. Suuri merkitys on myös toisilla ihmisillä, sekä kulttuurisesti määritellyillä piirteillä esimerkiksi muusikon roolista. On tärkeää ylläpitää ja säilyttää yhteys identiteetin ja muusikkouden välillä, jos musiikkiharrastus jatkuu lapsuudesta aikuisuuteen. (North & Hargreaves 2008, 48.) Ympäristötekijät, jotka vaikuttavat muusikon kehitykseen, ovat jatkuva altistuminen musiikille ja esiintymisille, merkittävät toiset (tuki ikätovereilta, perheeltä ja opettajalta), motivaatio sekä persoonallisuuden piirteiden vaikutus esiintymiskokemuksissa. (Davidson 2002, 97–113)

Muusikkojen kehitystä ja identiteetin rakentumista on musiikintutkimuksessa luonnehdittu usein prosessiksi, jossa ammattilaiseksi kehitytään tiettyjen vaiheiden kautta. Muusikoksi ei tulla läpäisemällä järjestyksessä tiettyjä kehitysvaiheita, vaan siihen kuuluu neuvottelua merkittävässä, monitahoisissa siirtymisissä. Tällaisia siirtymiä ovat esimerkiksi muodollinen koulutus musiikkioppilaitoksessa tai siirtyminen työelämään opintojen päättymisen jälkeen. Siirtymävaiheet ovat merkittäviä paikkoja identiteettityölle, ja ne ovat tärkeä osa muusikkojen identiteettineuvotteluja. Identiteettineuvottelu on aktiivinen prosessi, joka muotoutuu yhteisöllisesti ja kiinnittyy sosiaalisiin suhteisiin sekä yhteisöllisiin kokemuksiin ja vuorovaikutukseen. (Juuti & Littleton 2010, 243, 251.)

Hirvosen (2004) tutkimuksessa suomalaisen soitonopiskelijan identiteetin rakentumisen keskeisenä vaikuttajana olivat suomalainen musiikkielämä ja musiikkioppilaitosympäristö sekä niiden keskinäinen vuorovaikutus. Musiikinopiskelijan näkökulmasta sosiaalinen musiikki-identiteetti oli muotoutunut lapsuudesta alkaen. Tärkeitä tässä identiteetin rakennusprosessissa olivat musiikkioppilaitoksessa suoritettavat menestykselliset soitonopinnot. Sosiaalisen musiikki-identiteetin rakentumisen ydinkohtia ovat ajatus musiikista ammattina ja toisaalta ammattimaisiin soitonopintoihin sitoutuminen. Persoonallinen musiikki-identiteetti rakentui Hirvosen tutkimuksessa rinnan sosiaalisen identiteettiprojektin kanssa erottamalla yksilön erilaiseksi kuin muut. Kun opiskelijoiden persoonallinen musiikki-identiteetti alkoi opintojen edetessä muotoutua, opiskelijat alkoivat löytää oman paikkansa ja heille sopivimman tehtävän ja aseman musiikkiyhteisössä. Merkittäviä persoonallisen musiikki-identiteetin muotoutumisen kannalta ovat musiikkialan erilaiset saavutukset ja niiden kautta saatava tunnustus. (Hirvonen 2004, 363–364.)

Hirvosen (2004) tutkimuksessa merkittäviä toisia ihmisiä musiikinopiskelijan elämässä olivat vanhemmat, koulu- ja opiskelijatoverit sekä soitonopettajat. Kodin ja vanhempien merkitys harrastuksen tukijoina ja kannustajina oli korvaamaton. Mitä sitoutuneempaa musiikin harrastaminen oli, sen tärkeämmiksi toiset musiikkia harrastavat nuoret koettiin. Kun nuori alkoi suuntautua musiikkiin ammatillisesti, toisten musiikinopiskelijoiden merkitys yhä kasvoi. Hirvosen tutkimuksen mukaan soitonopettajien merkitys on erittäin keskeinen musiikkia harrastavan lapsen ja nuoren elämässä. Useissa kertomuksissa musiikinopiskelijan elämässä soitonopettajaa pidettiin avainhenkilönä, jonka johdolla opiskelijan opinnot ovat saaneet tavoitteellisen, ammattimaisuuteen suuntaavan käänteen. Myös menneisyydessä olleet musiikkiin liittyneet vuorovaikutussuhteet ovat pysyvästi mukana identiteetin rakentumisessa. Musiikinopiskelijat rakentuvat siis myös lapsuudenaikaisten soitonopettaja-oppilassuhteidensa kautta. (Hirvonen 2004, 364–365.)

Davidson (2002) viittaa Burland ja Davidsonin tutkimukseen, jossa tarkasteltiin 20 klassisen muusikon polkua menestyneestä lapsesta aina aikuisuuteen asti. Kaikki ammattilaismuusikot olivat saaneet tukea opettajilta, vanhemmilta ja ikätovereiltaan kahdeksan vuoden seurannan aikana. Myös neljä tärkeää seikkaa yhdisti kaikkia näitä osallistujia:

- 1) Ajan saatossa musiikillinen vuorovaikutus oli tullut ratkaisevaksi osaksi minäkäsitystä.
- 2) Musisoinnin merkitys ymmärrettiin yhä tärkeämmäksi musiikista saatujen fyysisten ja psyykkisten hyötyjen vuoksi.
- 3) Esiintymisestä oli tullut tärkeä kanava itseilmaisulle.
- 4) Heille oli kehittynyt elämäntapa, jossa musiikkiin kuulumattomia sosiaalisia ja vapaa-ajan aktiviteetteja käytettiin tarkoituksenmukaisesti hyvinvoinnin edistämiseksi.

Näiden muusikoiden persoonallisuuteen liittyvät tunne- ja motivaatio-aspektit olivat syntyneet ja kehittyneet, joka puolestaan mahdollisti heidän säilyttävän rakkautensa musiikkiin. Muusikot kokivat, että musiikki toimi tasapainottavana tekijänä heidän elämässään. (Davidson 2002, 103.)

Musiikillisen kehityksen näkökulmasta muusikko voi olla riippuvainen läheisestä kontaktista musiikillisten roolimallien kanssa saavuttaakseen tarvittavat tiedot, taidot ja käyttäytymistavat, jotka tarvitaan menestykseen. Myös toisia ihmisiä tarvitaan ympärille vahvistamaan ja

tukemaan heidän kehittyvää musiikillista identiteettiä, vaikka identiteetti ei synnykään toisista ihmisistä. Jos musiikki on vaikuttanut yksilön identiteetin rakentumiseen, se vaikuttaa myös jatkossa hänen motivaatioonsa opiskella musiikkia nuoruusvuosien läpi aikuisuuteen. Vahva muusikon identiteetti saattaa auttaa ihmistä suojautumaan toisten kritiikiltä ja motivoi häntä jatkamaan musiikin parissa toimimista. (Davidson & Burland 2006, 478.)

Musiikinopettajan identiteettitutkimus on pitkään keskittynyt muusikon ja opettajan identiteetin väliseen tasapainottelun tarkasteluun. Musiikinopettajan ammatti-identiteettiä käsitellään enemmän luvussa 3.2 Musiikinopettajan ammatti-identiteetti.

2.4.4 Identiteetti, hyvinvointi ja musiikki

Tutkimusten avulla on osoitettu, että minäkehitykseen ja hyvinvointiin vaikuttaa se, minkälaisen prosessin ihminen käy läpi ennen identiteetin saavuttamista ja valintojen tekemistä. Keskeisintä prosessissa on identiteetin omakohtainen etsintä ja erilaisten vaihtoehtojen pohdinta sekä omiin kiinnostuksiin, arvoihin ja näkemyksiin pohjautuvat valinnat. Etsintävaihe tarkoittaa tärkeitä nuoruudessa ja aikuisuudessa tapahtuvia elämän muutosvaiheita. Saavutettu identiteetti merkitsee, että ihminen on aktiivisesti itse rakentanut identiteettiään ja näkemyksiään pohtimalla, kyseenalaistamalla ja vertailemalla erilaisia näkemyksiä etsintävaiheen kautta. Saavutettu identiteetti on monissa tutkimuksissa osoitettu hyvinvoinnin vahvaksi voimavaraksi niin nuoruudessa kuin aikuisuudessakin. Sen on osoitettu tukevan hyvinvoinnin osatekijöitä, kuten elämäntilannetta, jatkuvuuden ja merkityksen tunnetta, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia, toisista huolehtimista ja tuotteliaisuutta, sekä koettua onnellisuutta. Tällainen identiteetti on myös joustava ja avoin muutoksille, joita tapahtuu esimerkiksi ihmissuhteissa ja ympäröivässä yhteiskunnassa. (Fadjukoff 2009, 181–182, 184, 187.)

Ruudin (1997) mukaan musiikki voi tarjota vahvan, joustavan ja eriytyneen identiteetin, jonka vuoksi musiikki on potentiaalinen voimavara paremman elämänlaadun saavuttamiseksi. Ruudin jo aiemmin mainitut neljä osa-aluetta, joilla musiikki edistää elämänlaatua (ymmärrys tunteista, itsehallinta, kuuluvuudentunne, elämän merkitykselliseksi kokeminen) sekä musiikin mahdollisuudet identiteetin rakentamiseen tarjoavat Ruudin mielestä vahvan argumentin

musiikin, identiteetin ja hyvinvoinnin yhteydelle. (Ruud 1997, 91,96.)

2.5 Musiikkiharrastukset

Metsämuurosen (1995) mukaan käsitteet harrastuneisuus ja harrastus on syytä erottaa toisistaan, koska käsitteenä harrastuneisuus on laajempi kuin pelkkä harrastus. Hänen määritelmänsä mukaan harrastuneisuus on ”suhteellisen pysyvä tietyn tyyppisiin toimintoihin positiivissävyyisenä toimintavalmiutena yksilön toiminnallisella, kognitiivisella ja affektiivisella alueella ilmenevä jatkuva omaehtoinen suuntautuminen.” Harrastuneisuutta pitää yllä positiivinen sykli: tarpeiden tyydytys – positiiviset kokemukset – motivaatio. Harrastuksen Metsämuuronen määrittelee harrastuneisuuden kohdentumisena tiettyyn asiaan, lajiin, tekniikkaan, välineeseen tai osa-alueeseen. Harrastus voi olla päämääräsuuntautunutta tai toiminta voi olla muulla tavoin tyydyttävää ja motivoivaa, jonka vuoksi sitä haluaa jatkaa. Harrastuksen päämääränä voi olla myös toiminnasta saatava mielihyvä. Harrastuksen tulisi lähteä yksilöstä itsestään ja tyydyttää ensisijaisesti hänen omia tarpeitaan. Tällaisista lähtökohdista toteutuvan toiminnan parissa on mahdollista kokea arjesta poikkeavia huippukokemuksia. (Metsämuuronen 1995, 17–18, 21–23, 35.)

Musiikki on yksi ihmisten suosituimmista harrastuksista (Kosonen 2010, 158). Sitä voi harrastaa lukemattomilla tavoilla. Musiikkiharrastus voi olla musiikin kuuntelemista, soittamista, laulamista, opiskelua, sävellystä, sovittamista, improvisointia, konserteissa käyntiä tai melkein mitä tahansa puuhastelua musiikin parissa. Media lisää jatkuvasti uusien musiikkiharrastusten kirjoa. Musiikkia voi opiskella peruskoulun ja lukion ohella kansalais- ja työväenopistoissa sekä musiikkioppilaitoksissa. Sirolan (2009) mukaan musiikkiharrastus tarjoaa yhdessäoloa toisten kanssa, mahdollisuuksia itseilmaisuuksiin ja uuden luomiseen sekä välineitä oman persoonan kehittämiseen. Musiikkiharrastuksen parissa työskentään samalla luovuutta, tunteita ja sosiaalisia taitoja. (Sirola 2009, 173). Myös Päivi-Sisko Eerolan mukaan luovuus, identiteetti sekä sosiaaliset taidot kehittyvät musiikkiharrastuksen parissa (Eerola 2010, 30). Elliotin mukaan minän kasvu, itsetuntemuksen lisääntyminen ja flow ovat tärkeitä päämääriä musiikin opiskelussa (Elliot 1995, 259).

Peruskoulun opetussuunnitelman perusteiden (2004) mukaan musiikin opetuksen yhtenä tehtävänä on auttaa oppilasta löytämään musiikista omia kiinnostuksen kohteita ja antaa välineitä omaan musiikilliseen ilmaisuun (Opetushallitus 2004). Musiikkikasvatuksen keskeisin päämäärä on antaa alkusysäys musiikin harrastukselle. Harrastus löytää usein itse omaehtoiset väylänsä, jotka vastaavat harrastajan elämänkaaren myötä muuttuviin tarpeisiin. (Musiikkiharrastus-seminaarin raportti 2008.) Musiikkiharrastus voi parhaimmillaan olla läsnä jokapäiväisessä elämässä, jolloin sitä voidaan pitää jopa jo elämäntapana. Tällöin musiikki vaikuttaa väistämättä myös identiteettiin.

2.5.1 Musiikkiharrastuksen motivaatio

Kososen (2009) mukaan musiikin harrastajien tärkeimpiä motiiveja musiikin kuunteluun ja musiikin tekemiseen on kolme motiiviryhmää:

1. ”Musiikki ja sen herättämät elämykset
2. Musiikin tekemiseen ja kuuntelemiseen liittyvät hallintakokemukset, kokemukset omasta pystyvyydestä ja uusien haasteiden oppimisesta
3. Vuorovaikutus eri muodoissaan” (Ks. myös Kosonen 1996, 2001.)

Tärkein musiikin ja musisoimisen motiiveista on selkeästi musiikin tuoma mielihyvän tunne ja soittamisen ilo. Oppimismotivaation näkökulmasta kyseessä on todella sisäsyntyisestä, opittavan asian ja toiminnan itsensä synnyttämästä motivaatiosta. Kosonen kutsuu tätä musiikilliseksi motivaatioksi. (Kosonen 2009, 166–167.) Kososen motiiviryhmiä tukee myös esimerkiksi kuorolaulun merkitystä selvittävien tutkimusten yksi keskeinen ja yhdenmukainen tutkimustulos, jonka mukaan kuoroissa lauletaan musiikillisten elämysten vuoksi. Myös kuoroyhteisön sosiaalinen merkitys on harrastajilleen suuri. (Louhivuori 2011, 97.)

Siirola (2009) viittaa musiikkipsykologi Slobodaan (1987), jonka mukaan musiikkiharrastajien motivoiva voima on musiikissa itsessään (Siirola 2009, 172). Musiikista saatu mielihyvä johtuu aivoissa syntyvistä endorfiineista, jotka vaikuttavat elimistöön tuottaen hyvän olon tunnetta ja lievittäen kipua. Musiikkielämyksistä, soittamisesta ja musiikin kuuntelusta syntyvä hyvinolontunne perustuu todellisiin fysiologisiin reaktioihin. (Ahonen 2000, 300.)

Musiikki voi merkitä harrastajalleen lepoa, toipumista ja virkistystä (Siirola 2009, 173). Siirola (2009) viittaa Lehtoseen (1986), jonka mukaan musiikin merkitys harrastajalleen on tärkeämpi tutkimuskohde kuin harrastukseen käytetty aika. Musiikkiharrastuksen merkityksen tutkimisessa on tärkeää harrastajan omat kokemukset ja käsitykset harrastuksestaan. Kokemukset määräytyvät Lehtosen mukaan yksilön aiempien musiikista saamien kokemusten, musiikillisen ja sosiaalisen taustan sekä persoonallisuuden piirteiden perusteella. Musiikkiharrastus voi olla harrastajalleen tärkeä, vaikka musiikilliset taidot eivät olisikaan suuret. Eri elämänvaiheissa musiikkiharrastus voi saada eri merkityksiä. Siirola (2009) viittaa Tarastiin (2003), jonka mukaan eri harrastuskertoina merkityssisällöt vaihtelevat. Musiikin merkitys yksilölle on paitsi subjektiivinen, myös jatkuvasti muuttuvat kokemus. Esimerkiksi musiikin kuuntelussa kuulijan on löydettävä musiikin merkityssisältö aina uudelleen. (Siirola 2009, 172–173.) Myös läheisten ihmisten musiikkikäyttäytyminen ja arvostus musiikkia kohtaan vaikuttaa tiedostaen ja tiedostamatta niihin merkityksiin, jota musiikille antaa.

2.5.2 Musiikkiharrastuksen hyvinvointivaikutuksista

On tiedetty jo pitkään, että läheiset sosiaaliset suhteet ovat yhteydessä hyvinvointiin. Sosiaalisten suhteiden määrän lisäksi tärkeää on myös niiden laatu. Verkostot toisiin ihmisiin, ryhmiin ja yhteisöihin voivat tarjota ihmisille erilaista tukea ja mahdollisuuksia täydentää omia voimavarojaan. Nämä ovat syynä yksilöiden tarpeisiin liittyä erilaisiin yhteisöihin. (Suoninen, et al., 2010, 306–307.) Sosiologisesta näkökulmasta katsottuna, yksi suurimmista uhista hyvinvoinnille ja elämänlaadulle on kasvava yhteiskunnan pirstaloituminen. Modernit elämänmuodot, juurettomuus, perheiden hajoamiset ja lisääntynyt väestönliike, johtavat heikkeneviin sosiaalisiin verkostoihin, jotka voivat vaikuttaa yksilöiden eristäytymiseen ja yksinäisyyteen. Musiikki sosiaalisena toimintana voi tarjota tärkeää yhteisöllisyyttä. (Ruud 1997, 94–95.) Sosiaalinen yhteenkuuluvuus edistää hyvänolon tunnetta (Hyypä & Liikanen 2005, 92).

Musiikki voi olla pääsylippu sosiaaliseen ryhmään, yhteisöllisyyden kokemiseen ja yhteenkuuluvuuden tunteeseen. Musiikin parissa voi saada merkittäviä kokemuksia osallisuudesta, hyväksytyksi tulemisesta ja syvästä yhteydestä toisten ihmisten kanssa. Musiikillisen toiminnan parissa yksilöt kokevat yhteenkuuluvuutta toisten kanssa yhteisten

musiikillisten kokemusten kautta. Tästä tärkeä esimerkki on se, kun ihmiset tuntevat olevansa osa perinnettä, liittyneinä pidempikestoiseen musiikilliseen jatkumoon. Kuulumisen tunne tarkoittaa suhteita toisiin ihmisiin, suurempiin ryhmiin tai yhteisöihin sekä tunteen olevansa “kotona” suuremmassa maailmassa, niin historiassa kuin maantieteessä. (Ruud 1997, 95.) Tuomas Eerolan (2010) mukaan musiikki voi olla tehokas ryhmähengen ja yhteisöllisyyden muodostamisen väline. Musiikin yhteisöllisyyttä rakentava ominaisuus tulee helposti esille esimerkiksi silloin, kun ihmiset laulavat yhdessä omaa kansallislauluaan. (Eerola 2010, 348.) Voimakkaita musiikkikokemuksia tutkineen Gabrielssonin (2008) aineistossa esiintyi monia esimerkkejä siitä, kuinka yhteinen musiikin kuuntelukokemus synnytti yhteenkuuluvuuden tunnetta esimerkiksi konserttitilanteessa täysin vieraidenkin ihmisten kanssa (Gabrielsson 2008, 471). Musiikin parissa tapahtuu sosiaalista vuorovaikutusta helposti ilman, että ihmiset välttämättä itse sitä tiedostavat.

Lehtosen ja Juvosen (2009) mukaan musiikkiin liittyy monia yhteisöllisyudentunnetta lisääviä tekijöitä, joita ei voi tavoittaa kuin itse kokemalla. Heidän mukaansa ihmiset kommunikoivat musiikkia käyttäen lukemattomilla tavoilla: musisoimalla, tanssimalla, musiikkia kuuntelemalla, siitä puhumalla ja musiikkiin eläytymällä. Juuri tämän kaltaisista toiminnoista kumpuavat esteettiset kokemukset auttavat ihmisiä käsittelemään ja ilmaisemaan vaikeuksiaan sekä sitoutumaan yhteisöön ja jakamaan sen musiikin ja identiteetin. (Lehtonen & Juvonen 2009, 100.)

Minna Huotilaisen mukaan (2009) monelle nuorelle mielenterveyden ja positiivisen psykososiaalisen kehityksen kannalta on tärkeää löytää tapa ilmaista itseään ja tunteitaan siten, että niille saa vastakaikua, kuulijoita ja ymmärtäjiä. Pitkälle edennyt instrumenttiharjoittelu voi muodostaa itseilmaisun kanavan, ja musiikkiharrastuksen parista lapsi tai nuori voi löytää itselleen ryhmän, josta hän saa tarvitsemaansa ymmärrystä. (Huotilainen 2009, 45.) Lehtosen ja Juvosen (2009) mukaan musiikkiharrastus helpottaa ahdistusta auttamalla saavuttamaan sisäisen tasapainon. Tämän vuoksi monet nuoret ovat valmiita investoimaan musiikkiin runsaasti aikaa, kiinnostusta ja tahtoa. Musiikki voi toimia ahdistavien mielensisältöjen käsittelykanavana, koska musiikki etäännyttää traumaattiset asiat symbolisen etäisyyden päähän. Tällöin asioita voidaan käsitellä ilman psyykkistä tuskaa. (Lehtonen & Juvonen 2009, 95.)

Sirola (2009) viittaa lisensiaattitutkimukseensa (2007), joka mukaan ikäihmisille erityisen tärkeää soittamisessa ovat elämänlaatuun ja jaksamiseen vaikuttavat oppimisprosessit. Näitä oppimisprosesseja ovat uuden oppimisen ilo, yhdessä musisointi, kannustaminen ja yhdessä tekeminen. Soittoharrastuksella oli Sirolan tutkimuksessa vaikutusta ikäihmisten terveyteen ja hyvinvointiin. Soittajat itse korostivat, että soittoharrastus edistää fyysistä kuntoa ja antaa aivoille töitä. Erityisen positiivisena he kokivat myös musiikin ja soittoharrastuksen vaikutuksen mielialaan. (Sirola 2009, 181.)

2.5.3 Musiikkiharrastus enteilee ammattia

Ammatin hankkiminen musiikin parista voi tuntua kutsumukselta. Musiikin ammattilaisille musiikista on ajan saatossa tullut luultavasti hyvin merkittävä elämänsisältö. Metsämuuronen (1995) viittaa työn ja vapaa-ajan suhteesta Entwistlen (1979) ajatukseen, jossa työtä ja vapaa-aikaa ei esitetä toisilleen vastakohtaisina asioina. Entwistlen mukaan työ on osa elämää, niin kuin harrastukset, perhe-elämä tai muu aktiviteettikin. Entwistlen ajatus “elämä on vapaa-aikaa” tarkoittaa Metsämuurosen mielestä sitä, että ihmisellä on koko elämä aikaa suuntautua lähes haluamallaan tavalla. Harrastukset ovat siis samalla tavoin osa elämää kuin työkkin. Ihminen voi halutessaan valita ammatiaan harrastusalueelta tai tehdä harrastuksestaan jopa koko käyttäytymistä hallitsevan elämäntavan. Työnteko ja harrastukset voivat yhdistyä myös niin, että harrastamista tapahtuu myös työaikana. Tällöin ihminen harrastaa työnsä tekemistä, mutta saa palkkaa harrastamisestaan. Positiivisessa tapauksessa työn tekeminen on siis tekijälleen harrastuksenomaista. Kun harrastus muuttuu työksi, työtä ei voi erottaa harrastuksesta. Metsämuuronen (1995) viittaa Madseniin (1974), joka toteaa motivaatiopsykologian näkökulmasta, että harrastusten ja työn välillä ei ole todellista eroa, jos molempiin motivoi todellinen mielenkiinto. (Metsämuuronen 1995, 18–19). Musiikkiharrastuksen muuttuessa musiikinopettajan työksi harrastusta ei voida enää täysin erottaa työstä. Oman kokemukseni mukaan musiikinopettajien työn ja vapaa-ajan sekoittuminen onkin hyvin arkipäiväistä.

2.5.4 Musiikin vaikutuksia harrastajiin ja ammattilaisiin

Minna Huotilainen (2009) kokosi yhteen neurotieteen selityksiä musiikinopiskelun vaikutuksista kognitiivisiin toimintoihin. Erityisesti ammattimuusikoita tutkittaessa on havaittu, että intensiivinen, vuosia jatkunut harjoittelu aiheuttaa aivojen vasemman ja oikean käden tunto- ja motoristen alueiden välille voimakkaita yhteyksiä. Tästä johtuen musiikkia lapsesta asti harrastaneella ihmisellä on keskimääräistä paremmat mahdollisuudet oppia vieraan kielen kuullunymmärtämistä ja hienomotorisia taitoja käsitöissä tai rytmitajua vaativaa liikkumista, kuten tanssia ja jalkapalloa. (Huotilainen 2009, 40–41.)

Grape ym. (2003) tutkivat laulamisen hyvinvointivaikutuksia musiikin harrastajien ja ammattilaisten parissa. Tutkimukseen osallistui 8 harrastajaa ja 8 ammattilaista, jotka kävivät laulutunneilla. Tutkimustulosten mukaan molemmat ryhmät tunsivat itsensä energisemmiksi ja rentoutuneemmiksi laulutuntien jälkeen. Harrastelijat käyttivät laulamista itseilmaisuuksiin ja sitä kautta tunteiden käsittelyyn kun taas ammattilaiset olivat selvästi päämääräorientoituneita ja heidän keskittymisensä laulutunneilla kohdistui tekniikkaan, kehoon ja äänentuottoelimitykseen. Merkittävää oli myös ryhmien välinen ero laulun vaikutuksista hyvinvointiin. Harrastajat kokivat laulun edistävän hyvinvointia, rauhoittumista ja tuottavan iloa laulutuntien jälkeen. Ammattilaiset sen sijaan kokivat vähemmän hyvinvointivaikutuksia ja enemmän levottomuutta. Ammattilaiset eivät myöskään raportoineet kasvavaa ilon tunnetta tuntien jälkeen, kuten harrastajat. (Grape et al., 2003, 65–74.)

Grapen ym. (2003) tutkimustuloksista herääkin kysymys siitä, miksi musiikki ei vaikuttanutkaan ammattilaisiin yhtä positiivisesti kuin harrastajiin. Oman kokemukseni mukaan ammattimainen musiikin opiskelu on kovaa työtä, jonka tiimellyksessä hyvin usein mielihyvän kokemukset jäävät vähemmälle. Harjoittelu on arkista työtä ja suhtautuminen harjoitteluun niin päämäärätietoista ja kriittistä, että pienet onnistumisen kokemukset eivät välttämättä tunnu kovin palkitsevilta.

Eerolan ja Saarikallion (2010) mukaan monissa tutkimuksissa on todettu musiikilliseen harrastuneisuuteen liittyen, että muusikoiden ja ei-muusikoiden välillä ei ole merkittäviä eroja musiikin herättämien tunnekokemusten suhteen (Schubert 2001), eivätkä muusikoiden ja

ei-muusikoiden esteettiset musiikkikokemukset paljoakaan eroa toisistaan (Madsen Byrnes, Capperella-Sheldon & Brittin 1993). Musiikillisella asiantuntijuudella ei myöskään näytä olevan merkittävää vaikutusta tunteiden havaitsemiseen musiikissa (Bigand, Vieillard, Madurell, Marozeau & Dacquet 2005). Toisaalta esimerkiksi Lehmann (1997) totesi musiikkialan opiskelijoiden reagoivan mielimusiikkiinsa tunnetasolla voimakkaammin kuin muiden opiskelijoiden. Hän esitti mahdollisina selityksinä, että musiikkia ammattimaisesti harrastaville opiskelijoille musiikilla on suurempi henkilökohtainen merkitys, heillä on enemmän kokemuksia musiikista, parempi tietämys musiikista, tai he ovat ehkä hakeutuneet musiikkialalle juuri voimakkaamman emotionaalisen reagoinnin vuoksi. (Eerola & Saarikallio 2010, 272.)

3 MUSIIKINOPETUS AMMATTINA

Tie musiikinopettajaksi on aloitettu monesti jo kouluiässä erilaisilla musiikkiharrastuksilla. Harrastukset ja niiden kautta saadut kokemukset ovat muokanneet musiikillista identiteettiä, jonka päälle musiikinopettajakoulutus rakentaa musiikinopettajan ammatti-identiteettiä. Työelämään astuessaan musiikinopettaja on opiskellut musiikkia lähes koko ikänsä. Musiikinopettajien uravalinnan keskeisimmät syyt lähtevät Ruismäen (1991) mukaan musiikista, halusta ja tarpeesta syventää musiikkiopintoja. Myös muodollisen pätevyyden hankkiminen ja halu työskennellä nuorten kanssa ovat osaltaan vaikuttaneet uranvalintaan. (Ruismäki 1991, 267.) Dollofin mukaan tunteisiin liittyvät kytkökset musiikkiin ovat usein tärkeä tekijä, jonka musiikinopetustehtäviin hakeudutaan (Dollof 2007, 12).

3.1 Musiikinopettajan työ

Hämäläinen (1996) määrittelee musiikinopettajuuden musiikinopettajan ammattikuvaksi. Se tarkoittaa musiikinopettajan käsitystä ammatistaan ja sen eri puolista. Hämäläisen mukaan musiikinopettajuus koostuu viidestä eri osa-alueesta: musiikinopettajan tehtävät, tiedot ja taidot (ammattilliset ja didaktiset), ammatillinen minäkäsitys sekä ominaisuudet (opettajan persoonallisuuden piirteet). (Hämäläinen 1996, 10.) Musiikinopettajana ammattiorientaatio on syntynyt jo varhain, mikä mahdollistaa ammatillisen minäkuvan aikaisen ja monipuolisen kehittymisen (Hämäläinen 1999, 45).

Pätevä musiikinopettaja pystyy ratkaisemaan sekä musiikillisia että kasvatuksellisia ongelmia, koska hän on muusikko ja kasvattaja samanaikaisesti. Muusikkouden kautta opettaja voi tukea oppilaiden musiikillista luovuutta ja tukea heidän muusikkoutensa kehittymistä. Musiikkikasvattajan kasvatuksellinen osaaminen on painottunut musiikillisiin käytänteisiin, teoksiin, arvoihin ja oppilaisiin. Opettaja toimii joustavasti opetustilanteissa tavallaan improvisoiden oppilailta saadun palautteen mukaisesti. Tällöin tilannekohtainen osaaminen ja tieto auttavat mukauttamaan opetusta toiminnan aikana oppilaiden tarpeiden, ainesisällön sekä näihin soveltuvien ammatillisten normien mukaisesti. (Elliott 1995,252.)

Musiikinopettajuudessa tärkeitä asioita ovat Regelskin mukaan musiikin tarjoamat kokemukset, musiikilliset taidot, asenteet ja arvot, jotka kaikki ovat syntyneet musiikinopettajan henkilökohtaisen historian kautta (Regelski 2007, 12). Tuusa (2008) viittaa Juvoseen ja Anttilaan (2003), joiden mielestä olennainen lähtökohta koko musiikinopettajuudelle muodostuu yksilön oman mielen sisällä siitä, millaisena ilmiönä hän musiikin ymmärtää ja kokee. Tämä käsitys musiikista luo perustan henkilökohtaisen musiikkikasvatusfilosofian syntymiselle. Musiikkikasvatuksen näkökulmasta Juvonen ja Anttila ovat sitä mieltä, että opettajan tulisi jatkuvasti pyrkiä ymmärtämään ja lisäämään tietojaan eri musiikkikulttuurien piirteistä ja traditioista, koska ainoastaan sitä kautta musiikinopettajalle mahdollistuu nykyaikainen ja laaja-alainen opettajuus. (Tuusa 2008, 32.) Musiikinopettaja on tärkeä muusikon malli, jonka musiikilliset arvot ja asenteet välittyvät oppilaisiin hyvin voimakkaasti (Kosonen 2009, 162). Musiikinopettajan omat musiikilliset mieltymykset ja identiteetti vaikuttaa väistämättä hänen näkemyksiinsä musiikin opettamisessa (North & Hargreaves 2008, 353).

Ruismäen (1991) mukaan musiikkiin oppiaineena liittyy paljon erilaisia mielipiteitä ja arvostuksia. Myös musiikinopettajan omat käsitykset, arvot, asenteet, mallit ja toimintatavat ohjaavat musiikinopetustilannetta. Oman musiikkimaailman tiedostaminen ja tietoinen kehittäminen syventää myös musiikinopettajan maailmaa. Yksi musiikinopettajaksi soveltuvuuden kriteeri oli Ruismäen tutkimuksen mukaan musiikin keskeinen merkitys omassa elämässä. (Ruismäki 1991, 17, 271, 273.) Dolloff (2007) viittaa Eliot Eisneriin (2000), jonka mukaan musiikinopettajien tulisi muistaa se intohimo musiikkiin, joka veti heidät musiikin pariin ja yrittää tarjota omista vahvoista musiikkikokemuksista myös oppilaille vastaavanlaisia kokemuksia (Dolloff 2007, 12).

Musiikinopettaja työskentelee useimmiten peruskoulun yläkoulussa ja lukiossa. Yläkoulussa oppilasjoukko on varsin heterogeeninen ja työrauhaongelmat ovat hyvin arkipäiväisiä. Vähäinen tuntimäärä ei anna mahdollisuuksia kovin läheiseen vuorovaikutukseen oppilaiden kanssa. Työhön liittyy suuret vaikutusmahdollisuudet oppisisältöihin ja työ on hyvin itsenäistä. Musiikinopettaja on useimmiten vailla oman oppiaineen kollegaa, jolta saisi ammatillista tukea ja neuvoja. (Ruismäki 1991, 16–17.) Varsinaisten opetustuntien ohella koulun juhlat, projektit ja erilaiset kulttuuritilaisuudet ovat tärkeä ja usein myös kuuluvin ja näkyvin osa sekä musiikinopettajan että oppilaiden työtä (Kosonen, 2009, 162). Musiikinopettajan työ on siis

tehtävä- ja projektisuuntautunutta koulun juhlien ja konserttien järjestämisen vuoksi (Hämäläinen 1999, 45). Musiikinopettaja voi toimia mitä erilaisimmissa työtehtävissä myös koulun ulkopuolella, esimerkiksi instrumenttiopettajana musiikkioppilaitoksessa (Ruismäki 1991, 93).

Toimintatapojen kirjavuudesta ja tavoitteiden moninaisuudesta johtuen musiikinopettajan ammatti edellyttää poikkeuksellisen monipuolisia ominaisuuksia, mukautumiskykyä sekä luovuutta. Ammatin käytäntö ja toimintapainotteisuudesta johtuen taitotieto ja hiljaisen tiedon määrä on korostuneessa asemassa. (Hämäläinen 1999, 45–46.) Ruismäen tutkimus tukee käsitystä, jonka mukaan koulun musiikinopettajan keskeisimmistä musiikillisista avuista on yleismuusikkous, eli käytännön muusikkous (Ruismäki 1991, 274). Musiikinopettaja on musiikin monitaituri, joka tietää paljon eri musiikkityyleistä ja niiden historiasta, osaa hyödyntää tietoaan tekemällä tyylinmukaisia sovituksia sekä hallitsee useita soittimia.

Ympäröivä musiikkikulttuuri muuttuu jatkuvasti ja musiikinopettajan on pysyttävä ajan hermolla ja päivitettävä osaamistaan. Populaarimusiikin nopea vaihtuvuus asettaa erityisvaatimuksia opettajalle. Ajan hermolla pysyvä musiikinopettaja pystyy soveltamaan oppitunneillaan paljon sellaista materiaalia, johon eivät tuoreimmat oppikirjatkaan pysty. (Ruismäki 1991, 16.) Opettajan ja oppilaiden musiikilliset mieltymykset voivat olla hyvinkin lähellä toisiaan, jolloin musiikkia voidaan opiskella yhteisen musiikin keinoin (Kosonen, 2009, 162).

Musiikki ja tunteet ovat tärkeä yhdistelmä musiikinopettajuudessa (Dolhoff 2007, 12). Ruismäen (1991) mukaan musiikinopettajien työn yksi ominaispiirre on opetuksen liikkuminen emotionaalisella tasolla. Musiikkiin liittyy vahvoja emotionaalisia kytkentöjä sekä oppilailla että opettajalla itsellään. (Ruismäki 1991, 16.)

Opettajan oma käsitys opettajanroolistaan on tärkeä osa-alue musiikinopettajuudessa. Musiikinopettajuutta tarkastellessa on tärkeää kiinnittää huomiota myös opettajan pedagogiseen ajatteluun ja siihen sisältyvään opetusfilosofiaan. Pedagoginen ajattelu heijastaa käsitystä siitä, mistä lähtökohdista opettaja opettaa, mitkä asiat opettaja kokee opetuksessa tärkeiksi ja millä keinoilla oppilaat saadaan motivoitumaan ja oppimaan. (Laasonen 2009, 75.) Uusikylä ja Atjonen (2005) viittaavat Simo Skinnariin (2004), jonka mukaan pedagogisen

rakkauden tulisi tuottaa opettajalle työn iloa ja ohjata heitä pedagogissa toimissaan. Pedagoginen rakkaus pitää sisällään ajatuksen toimia kaikkien oppilaiden parhaaksi. Vaikka rakkaudesta puhuminen saattaa tuntua liioittelulta, on lopulta mahdotonta kiistää tämänkaltaisen sitoutumisen vaikutusta kasvatuksen ja ohjauksen onnistumiseen. (Uusikylä & Atjonen 2005, 215.) Lilja-Viherlammen (2011) mukaan opettajan on tiedettävä, millaisia mahdollisuuksia ja elinikäisiä merkityksiä musiikki ja sen parissa toimiminen voivat antaa. Opettaja ei vain opeta pianon- tai kitaransoittoa eikä edes musiikkia, vaan kasvattaa koko ihmistä. (Lilja-Viherlampi 2011b.)

3.2 Musiikinopettajan ammatti-identiteetti

Ammatillisella identiteetillä tarkoitetaan yksilön elämänsisältönsä perustuvaa käsitystä itsestään ammatillisena toimijana. Opettajilla siihen kuuluvat ammatilliset arvot, päämäärät, mielenkiinnon kohteet, ymmärrys koulutuksen tarkoituksesta sekä opetusta ja oppimista koskevat käsitykset. (Hökkä, Vähäsantanen & Saarinen 2010, 148.) Ruismäen (1991) mukaan ammatti-identiteetin muodostumista voi verrata itsetunnon kehittymiseen. Mitä tärkeämpi elämänsisältö työ on ihmiselle, sitä enemmän hänen ammatillinen identiteettinsä ja yleinen itsetuntonsa ovat yhteydessä toisiinsa. (Ruismäki 1991, 50.) Opettajat identifioituvat opetettavan aineensa mukaan. Heidän identiteettinsä on erottamattomasti sidoksissa siihen kuinka toiset arvottavat ja määrittelevät ainetta. (Dolloff 2007, 15.) Musiikinopettajan identiteetti on riippuvainen myös osittain hänen sosiaalisesta asemastaan sekä koulussa että ympäröivässä musiikkielämässä (Regelski 2007, 15).

Kun musiikinopiskelija päättää lähteä opiskelemaan musiikinopettajan ammattia, se on luultavasti tärkeä päätös myös identiteetin rakentumiselle. Toisaalta identiteetti itsessään saattaa olla syynä ammatinvalintaan. (Regelski 2007, 12.) Suuri osa musiikinopettajien identiteettiin keskittyvästä tutkimuksesta tarkastelee asiaa muusikon ja opettajan näkökulmasta. Regelski (2007) viittaa Dollofin tutkimukseen, jossa musiikinopettajan työajan ja vapaa-ajan musisointi eroavat selvästi toisistaan. Koulussa tapahtuva musisointi vaikuttaa myös musiikinopettajan identiteettiin. Koulun konsertit tarjoavat julkisia esiintymistilaisuuksia, jotka ovat keskeisiä musiikinopettajan identiteetin rakentamiselle. Usein koulun ulkopuolella tapahtuva musisointi on materiaaliltaan, tasoltaan ja merkitykseltään

opettajalle hyvin erilaista ja se tarjoaa mahdollisuuden panostaa omiin kiinnostuksen kohteisiin. Musisointi toisten kanssa töissä tai vapaa-ajalla vaikuttaa musiikinopettajan identiteettiin. Mahdollisuudet merkitykselliseen musisointiin vapaa-ajalla voi vaikuttaa suuresti musiikinopettajan identiteettiin sekä opetukseen. (Regelski 2007, 10–11.) Pellegrino (2011) viittaa Jorgenseniin (2008), joka sitä mieltä, että musiikki on musiikinopettajilla yhteydessä sekä opettamiseen, että siihen keitä opettajat ovat. (Pellegrino 2011, 84.)

3.3 Musiikinopettajan työssäjaksaminen

Työhyvinvointi on moninainen kokonaisuus, joka muodostuu ihmisen itse kokemasta hyvinvoinnista ja työympäristön vaikutuksista. Työtä ja vapaa-aikaa voidaan erottaa täysin toisistaan, koska vaikkei töitä ottaisikaan konkreettisesti mukaan kotiin ja vapaa-aikaan, hyvinvoinnin osa-alueiden päällekkäisyys tuo joka tapauksessa työn myös kotiin ja päinvastoin. (Paasivaara 2009, 16–17.) Yleisesti työtyytyväisyyttä lisää se, että työtä arvostetaan, työtä koskevat parannusehdotukset otetaan huomioon, esimies tukee, on työrauha toteuttaa perustehtävä, voi vaikuttaa oman työn suunnitteluun, on mahdollisuus tehdä työ hyvin, työyhteisössä on avoin ilmapiiri ja ristiriidat osataan ratkoa työpaikalla rakentavasti. (Spåre 2011, 40.) Mielekäs työ tarjoaa sopivasti haasteita, antaa voimia ja palkitsee sisäisesti. Sitoutuminen ja uppoutuminen työhön mahdollistavat jatkuvan oppimisen ja luovan työskentelyn. (Tuomivaara et al., 2005, 183.)

Jotta työelämämme voisi olla hyvää, meillä tulisi olla elävä ja toimiva yhteys omaan itseemme, sisäiseen todellisuuteemme sekä toisiin ihmisiin ja työelämän vaatimuksiin. Työn tekeminen tuo elämään usein merkityksellisyyttä ja tyydyttää onnistumisen kokemuksen tarpeita. Parhaimmillaan itselle sopiva työ, joka vastaa omia kiinnostuksen kohteita, tuottaa työniloa. (Paasivaara 2009, 8-9.) Työ voi tarjota työssäkäyvän ihmisen roolin, statuksen, tunteen turvallisuudesta, ponnistelemisesta, aikaansaamisesta, tuotteliaisuudesta, saavuttamisesta, pätevyydestä, ammattitaidosta, yhteenkuuluvuuden tai ystävyys tunteen työtovereiden kanssa, etenemismahdollisuuden hierarkiassa tai ammatillisesti (Aulanko 2004, 105).

Työn voimavaroja ovat esimerkiksi vaikutusmahdollisuudet, oppimismahdollisuudet työssä ja palaute. Työn voimavarojen palautumista edistävää vaikutusta on selitetty sillä, että työ, jossa

on paljon voimavaroja, on sisäisesti motivoivaa, myönteisesti haasteellista ja aktivoivaa muttei kuormittavaa. (Kinnunen 2010, 169.) Palaute työstä on merkittävää työssä jaksamisen kannalta. Se pitää sisällään oman sekä esimiehen arvion tehdystä työstä sekä työyhteisön antaman palautteen ja tunnustuksen. Palautetta ovat myös saavutettu asema organisaatiossa ja työyhteisössä, palkka ja muut mahdolliset palkkiot. (Tuomivaara et al., 2005, 55.) Palautteen lisäksi ihminen haluaa kokea tekevänsä hyvää ja arvokasta työtä. Arvostetuksi tuleminen vaikutuksena työtyytyväisyys kohoaa, työnlaatu paranee ja riittävyden tunne vahvistuu. (Paasivaara 2009, 9, 12–13.)

Myös työyhteisön suhtautumisella on työntekijälle merkittävä vaikutus. Työyhteisö on työtä tekevän voimavara. Työyhteisön sosiaalisella tuella tarkoitetaan sosiaalisiin suhteisiin liittyvää vuorovaikutusta, jossa työntekijät antavat ja saavat henkistä, emotionaalista, tiedollista, toiminnallista ja aineellista tukea. Tällainen vuorovaikutus edistää terveyttä tai ehkäisee stressiä. Johtaja ja kollegat voivat olla tärkeitä sosiaalisen tuen lähteitä kaikissa ihmisen elämään liittyvissä kuormitus- ja muutostilanteissa sekä niihin sopeutumisessa. Tutkimusten mukaan esimieheltä saatu sosiaalinen tuki, joka ilmenee yksilön kunnioittamisena ja arvostamisena, empaattisena huomioonottamisena sekä puolueettomana suhtautumisena, on merkittävä tekijä työssä jaksamisen kannalta. (Paasivaara 2009, 25–26.)

Opettajat ovat hyvin paljon itse vastuussa työhyvinvoinnistaan (Hökkä, Vähäsantanen & Saarinen 2010, 153). Opetustyö vaatii vuorovaikutus- ja ihmissuhdetaitoja, ja työssä kuormittuu työntekijän oma persoonallisuus, joka on hänen tärkein työvälineensä. Opettajan työssä on huomattavasti keskimääräistä enemmän henkisiä kuormitustekijöitä. Työn jatkuva muutos vähentää työntekijöiden voimavaroja suhteessa työn vaatimuksiin. Tuottavuusajattelu on vallalla myös opetusosalalla, kun opettajan on selviydyttävä yhä niukemmilla resursseilla, ja opetusryhmien koot alkavat olla jo kipurajalla. (Ritvanen 2008, 95, 100.) Koululuokkien suuret koot tekevät opetustyöstä kohtuuttoman vaativaa ja raskasta, jolloin uupumukseen johtavat jännitteet kasvavat: työtä tekevät haluaisivat tehdä asioita hyvin, huolellisesti ja läsnäolevasti, mutta arjen todellisuus vaatii muuta. Tästä aiheutuva ristiriita voi vähentää jaksamisen voimavaroja ja työn tuottamaa tyydytystä. (Paasivaara 2009, 20.) Työn henkistä kuormittumista voidaan vähentää työn optimaalisella organisoinnilla, työyhteisön kannustavalla ja avoimella ilmapiirillä ja turvaamalla työntekijän riittävä fyysinen ja psyykinen palautuminen. Positiivinen mieliala ja onnistumisen kokemukset lisäävät hyvää

stressiä, joka lisää työmotivaatiota ja työtyytyväisyyttä. Hyvän työkyvyn edellytyksenä on, että työntekijän fyysiset ja psyykkiset voimavarat ja hänen työtä koskevat odotuksensa sekä toisaalta työn asettamat vaatimukset ja sen antamat mahdollisuudet ovat tasapainossa keskenään. Opettajan työssä selkeä työvuoden ryhmittäminen työ- ja lomakausiin edistää työkykyä ja työssä jaksamista. Tärkeää on oman työn ergonominen suunnittelu sekä selkeä aikataulutus niin, että myös tuntien valmistelulle jää riittävästi aikaa ja elimistön palautumiselle. (Ritvanen 2008, 95–96, 101.)

Almialan (2008) tutkimuksen mukaan opettajat kokevat työn asettamat paineet, opettajiin kohdistuvat rooli-odotukset ja ihanneopettajan mallin stressaaviksi. Opettajilla on sinnikäs tarve menestyä ja työhön uhrattu aika vie opettajien palautumiseen tarvittavaa vapaa-aikaa. (Almiala 2008, 198–199.) Opettajana jaksaminen on yhteydessä opettajan itselleen asettamiin vaatimuksiin, työhön kohdistamiin odotuksiin ja käsityksiin omasta opettajuudesta (Luukkainen 2005, 53). Opettajan ammattitaidon yksi vaativimmista tehtävistä on löytää tasapaino arjen opetustyössä tarpeellisten perustietojen ja – taitojen ja yhteiskunnan muutosvaatimusten välillä (Väljærvi 2006, 12). Laasonen (2009) mukaan musiikinopettajan on usein pakko myöntää itsellensä omien kykyjen ja ajan riittämättömyys, sillä musiikillisen maailman kokonaisuhallinta sen laajuuden vuoksi on yhdelle ihmiselle mahdotonta. Laasonen tutkimukseen haastateltujen musiikinopettajien mukaan oman mielenterveyden ja työssä jaksamisen kannalta musiikinopettajan on hyväksyttävä, ettei voi toimia kaikissa rooleissa täysipainoisesti. Laasonen mukaan musiikinopettajan tulisi erityisesti tunnistaa ja tiedostaa omat erilaiset roolinsa, jotka sisältyvät sekä musiikinopettajana että siviilihenkilönä olemiseen. Sen kautta eri roolien väliset ristiriidat selkiytyvät musiikinopettajalle itselleen. (Laasonen 2009, 95,98.)

Krueger (2000) tutki musiikinopettajien työssä jaksamista ja opettajan töiden parissa jatkamista. Hänen tutkimuksensa mukaan olennaista musiikinopettajan hyvinvoinnille ja menestykselle on esimiehen antama tuki, riittävät resurssit tehdä työtä ja tukiverkosto, johon kuuluu myös kokeneita musiikinopettajia. Myös toiset opettajat vaikuttivat jaksamiseen positiivisesti tuellaan ja asenteillaan musiikkia kohtaan. Yhteistyö toisten musiikinopettajien kanssa toimi edistävänä tekijänä ammatillisessa kasvussa ja opetustyön antoisana puolena. (Krueger 2000, 23, 25.)

Ruismäki (1991) on laatinut tutkimustulostensa pohjalta mallin, joka sisältää musiikinopettajien työtyytyväisyyden keskeiset osa-alueet. Mallissa on kolme keskeistä tekijää, jotka ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Tärkein tekijä on "balanssi oman ja halutun minän välillä", koska se on pohja musiikinopettajalle sekä musiikinopetustyölle. Muut osat ovat "intensiivinen, toiminnallinen suhde oppilaille läheiseen musiikkiin" sekä "motivaatio opettamiseen ja oppimiseen". Ideaalitilanne on sellainen, jossa musiikinopettajan "haluttu minä" ja "oma minä" ovat täydellisessä balanssissa keskenään. Toisin sanoen musiikinopettaja kokee olevansa se, mitä haluaa olla. Tilanne, jossa musiikinopettajalla on suuri motivaatio opettamiseen ja oppimiseen sekä opettajalla on intensiivinen, toiminnallinen suhde oppilaille läheiseen musiikkiin, on Ruismäen mukaan harvinainen. Jotta musiikinopettaja kokisi työnsä tyydyttäväksi, yhtälöön tarvitaan kaikki kolme ennen mainittua osa-aluetta. Mikäli kaksi kolmesta osa-alueesta täytyy, musiikinopettaja voi pitää työtään mielekkäänä ja tuntea viihtyvänsä työssä. (Ruismäki 1991, 277.)

4 TUTKIMUSASETELMA

4.1 Tutkimusongelma

Varsinainen tutkimusongelmani löytyi kolmen esihaastattelun avulla. Olin kiinnostunut tutkimuksen aloitusvaiheessa musiikinopettajien työssä jaksamisesta, työurien kuluista ja heidän rakkaudestaan musiikkia kohtaan. Tutkimusaiheeni eteni lopulliseen suuntaan esihaastatteluista löytyneiden kahden mielenkiintoisen seikan ansiosta. Yksi esihaastattelimistani musiikinopettajista kutsui musiikin opettamista oman ruisleivän jakamisena toisille. Mielestäni tämä vertaus kuvastaa musiikinopettajan omaa musiikkisuhdetta samalla tavoin kuin itse sen koen. Toisen haastatellun musiikinopettajan mukaan hänen oma otteensa musiikkiin on muuttunut analyttisemmäksi, kun harrastuksesta on tullut työ. Tämän musiikkisuhteen arkipäiväistymisen vuoksi musiikinopettajan mukaan huippukokemusten saaminen musiikista oli huomattavasti vaikeutunut. Minua alkoi kiinnostaa se, millainen merkitys musiikilla voi olla musiikinopettajan arjessa. Miten musiikinopettajan oma musiikkisuhte elää? Miten asiat heijastuvat työhön? Millaisia positiivisia vaikutuksia musiikki voi arjessa tarjota, vaikka musiikkisuhte olisikin hyvin arkipäiväinen? Tämän työn tutkimusongelmana on selvittää, millaisena voimavara musiikki voi toimia musiikinopettajan arjessa.

4.2 Tutkimusmenetelmä

Tutkimukseni on laadullinen tapaustutkimus, jossa on havaittavissa fenomenologishermeneuttisen tutkimuksen piirteitä. Tutkimuksen keskiössä ovat ihmisen oma kokemus ja inhimillisen kokemuksen merkitykset. Laadullinen lähestymistapa oli mielestäni aihettani ajatellen paras, koska halusin syventää ymmärrystäni aiheesta sen sijaan, että tutkimus tuottaisi tuloksia, jotka olisivat laajasti yleistettävissä. Laadullinen tutkimus voidaan kokonaisuudessaan ajatella Tuomen ja Sarajärven (2009) mukaan kiteytyvän kysymykseen ”miten minä voin ymmärtää toista?”. Tämä kysymys pitää sisällään sen, miten tutkijan on mahdollista ymmärtää haastateltavaa ja toisaalta miten joku toinen ymmärtää tutkijan laatimaa raportointia haastattelusta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 68–69.)

Tutkimusote on fenomenologis-hermeneuttinen, koska tutkimuksen kohteena ovat inhimilliset kokemuksen merkitykset. Tuomen ja Sarajärven (2009) mukaan fenomenologis-hermeneuttisen tutkimuksen tavoitteena on muuttaa tutkittava ilmiö eli kokemuksen merkitys käsitteiden muotoon. Tämän tyyppisessä tutkimuksessa yritetään nostaa tietoiseksi ja näkyväksi se, mitä on koettu, mutta ei vielä tietoisesti ajateltu. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 34–35.)

Tutkimusprosessi oli tarkoitus kuvata mahdollisimman tarkasti, jotta lukijalla selviää se, miten tutkimuksen johtopäätöksiin on tultu. Laadullisessa tutkimuksessa myös tutkijan omien ennakko-oletusten ja mielipiteiden kirjoittaminen näkyväksi parantaa tutkimuksen luotettavuutta. Olen osana tutkimusaineistoani, koska olen analysoinut aineistoani omien tietojeni ja tulkintojeni mukaisesti. Tuomen ja Sarajärven mukaan laadullisessa tutkimuksessa tutkija yrittää ymmärtää ja kuulla tiedonantajia itsenään, vaikka samalla suodattaakin tiedonantajan kertomuksen tutkijan omien tulkintojen läpi (Tuomi & Sarajärvi 2009, 136).

Tutkimusprosessi eteni johdonmukaisesti. Teemahaastattelu oli luonteva valinta aineiston kokoamiseen, koska se mahdollisti aiheen monipuolisen ja syvällisen tarkastelun sekä mahdollisten lisäkysymysten esittämisen haastattelun aikana. Teemahaastattelussa korostetaan Hirsjärven ja Hurmeen mukaan ihmisten tulkintoja asioista, heidän asioilleen antamia merkityksiä sekä sitä, miten merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa (Hirsjärvi & Hurme 2000, 48).

Aiheeni ja varsinaisen haastattelurungon tärkeimmät teemat hahmottuivat esihaastattelujen sekä omien ennakkokäsitysteni perusteella. Esihaastatteluista kerron hyvin lyhyesti lisää kohdassa 4.3 Aineisto, sillä esihaastatteluaineiston tarkoituksena oli vain hahmottaa tutkimusongelmaani. Varsinainen haastatteluaineisto koostui puolistrukturoiduista teemahaastatteluista, jossa haastattelun aihepiirit oli etukäteen määrätty. Haastattelurunko löytyy tämän työn lopusta liitteistä. Kaikki haastattelut olivat yksilöhaastatteluja. Haastattelujen edetessä haastattelukysymyksiä tuli muutamia lisää, koska huomasin joitain sellaisia asioita ja asiayhteyksiä, joita en etukäteen osannut ottaa huomioon. Kysymysten tarkka muoto ja järjestys olivat kaikkien haastateltujen kohdalla hieman erilaiset. Äänitin haastattelut pienellä tallentimella. Aloitin haastattelujen litteroinnin vasta, kun kaikki haastattelut oli tehty. Litteroin haastattelut sanasta sanaan jättäen kuitenkin täytesanoja pois

haastateltavien puheesta. Oma tietotaustani aiheesta muotoutui perusteellisemmin vasta, kun kaikki haastattelut oli tehty.

4.3 Aineisto

Tein kolme esitutkimushaastattelua kevään ja kesän 2010 aikana. Olin valinnut esihaastattelua varten eri-ikäisiä ja kirjavalla koulutustaustalla varustettuja musiikinopettajia, jotka olivat opettaneet peruskoulussa musiikkia. Kaikki heistä olivat omia tuttujani, joten haastattelumahdollisuudesta oli helppo sopia suoraan puhelimitse tai kasvotusten. Olin laatinut puolistrukturoidun haastattelurungon näitä esihaastatteluja varten. Äänitin haastattelut ja litteroin ne. Tämän jälkeen yritin etsiä haastateltavien puheesta nousevia uusia näkökulmia ja löytää lopullisen tutkimusaiheeni.

Kun tutkimusongelma oli löytynyt, päätin valita uusiksi haastateltaviksi musiikinopettajia, joiden työ näkyy myös koulun ulkopuolelle tai jotka ovat tunnetusti ”hyviä musiikinopettaja-tyyppejä”. Valintaperusteena haastateltaville pidin myös pitkää työkokemusta musiikin opetuksen parissa. Minulla itselläni oli muutamia ehdokkaita mielessä, joiden lisäksi sain muutamia suosituksia opiskelijakollegoilta. Harkinnanvaraisesti valitsin haastateltavikseni kaksi musiikinaineenopettajaa ja yhden instrumenttiopettajan. Tein varsinaiset kolme haastattelua helmi-toukokuun välisenä aikana vuonna 2011. Instrumenttiopettajan haastattelu tapahtui ajallisesti musiikinopettajien haastatteluiden välissä. Työn edetessä päätin kuitenkin jättää instrumenttiopettajan aineistosta kokonaan pois aiheen rajauksen vuoksi.

Tutkimuksen eettisyyteen liittyy tärkeimpänä seikkana haastateltavien anonymiteetin suojaaminen, koska haastattelussa oli tarkoitus saada tietoa musiikinopettajien omista henkilökohtaisista kokemuksista ja ajatuksista. Ennen kunkin haastattelun aloittamista, kerroin haastateltavalle, että hänen anonymiteettinsä turvataan ja että haastattelun äänitetty materiaali tulee ainoastaan minun käyttööni. Tämä varmasti lisäsi omalta osaltaan aineiston luotettavuutta. Tutkimuksen raportointia varten haastateltavien taustatietojen yleistäminen oli anonymiteetin säilyttämisen kannalta välttämätöntä. Lisäksi haastateltavien nimet on muutettu.

Mikko ja Tuomas ovat molemmat valmistuneet Sibeliuksen Akatemiasta musiikinopettajiksi. Mikko oli haastatteluhetkellä 43-vuotias. Työkokemusta hänelle oli kertynyt 17 vuotta. Hän on naimisissa ja hänellä on useita lapsia. Mikko tekee musiikinopettajan työtä yläkoulussa musiikkiluokilla ja tavallisilla luokilla, sekä opettaa musiikkilukiolaisia. Tuomas oli haastatteluhetkellä 58-vuotias. Hänelle oli kertynyt työkokemusta 34 vuotta. Myös hän on naimisissa ja hänellä on useita lapsia. Tuomas opettaa yläkoulussa musiikkia. Haastattelupaikkana toimi molempien kohdalla haastateltavan oma työpaikka. Mikkoa haastattelin aamupäivällä hänen hyppytunnillaan ja Tuomasta hänen työpäivänsä jälkeen.

Ennen varsinaisten haastattelujen aloittamista minulla oli vahvana ennako-oletuksena, että haastateltaviksi valitsemieni musiikinopettajien elämässä musiikki toimii voimavarana. Ennako-oletuksena ajattelin heidän myös tekevän vapaaehtoista työtä musiikin parissa. Olen sitä mieltä, että ennako-oletukseni ohjasivat minua valitsemaan tutkimusaineistoon juuri sellaisia musiikinopettajia, joilta sain paljon lisätietoa tutkimusongelmastani.

Haastattelujen aikana joidenkin kysymysten kohdalla haastateltavat kertoivat sellaisista kokemuksista musiikin voimasta, jotka saivat minut iloiseksi. En kokenut näin tutkimukseni vuoksi, vaan yksinkertaisesti sen takia, että samaistuin vahvasti opettajien kertomiin kokemuksiin musiikin vaikutuksista. Yritin kuitenkin esittää kysymyksiä objektiivisesti, jotta omat ajatukseni eivät ohjailisi haastateltavia liikaa. Haastateltavien ajatukset toimivat tärkeänä rakennusaineena prosessissa, jossa itse muodostin ajatuksiani tutkittavaan ilmiöön.

Kahden musiikinopettajan haastattelusta koostuva aineisto on pieni ja tarjoaa hyvin rajallisen näkemyksen aiheeseeni. Lisäksi tärkeänä osana tutkimuksen luotettavuutta on syytä todeta, että haastateltujen kommentit ja ajatukset tarjoavat subjektiivisia näkökulmia tutkittavaan asiaan. Haastatteluaineistosta saatujen tietojen kontekstisidonnainen luonne on myös syytä ottaa huomioon. Esimerkiksi Mikon kevätlukukausi oli poikkeuksellisen työntäyteinen ja se varmasti vaikutti osaltaan hänen antamiinsa vastauksiin.

4.4 Analyysi

Kun haastattelut oli litteroitu, tein haastatteluaineistolle sisällönanalyysin. Ennen sisällönanalyysin aloittamista teoria oli kokonaisuudessaan valmis ja tutkimusongelma ja

haastatteluaineisto olivat tarkasti muistissani. Alkuperäisen suunnitelmani mukaan aineistossa olisi pitänyt olla myös instrumenttiopettajan vastaukset. Analysointia tehdessäni sain varmistuksen siitä, että kyseisten vastausten jättäminen pois aineistosta oli perusteltua. Seuraavaksi analysointi eteni aineiston koodaamisella, jossa merkitsin aineistosta nousevia asioita erilaisilla pienillä koodisanoilla. Tutustuin haastatteluaineistooni yhä paremmin, kun kävin sitä läpi kysymys kysymykseltä ja järjestelin kysymyksiä eri järjestykseen kuin mitä ne olivat olleet haastatteluissa. Yhdistelin samoja koodeja ja teemoittelun avulla hahmottelin uutta jäsenystä aineistoon. Lopetin aineiston analysoimisen, kun alkoi näyttää siltä, ettei rajaukseni puitteissa aineistosta nouse enää uusia asioita, jotka antaisivat uutta tarkennusta aiheeseen. Aloin kirjoittaa aineistoa tekstimuotoon. Kirjoitusprosessin aikana tulkitsin tuloksia ja yritin ymmärtää paremmin haastateltujen havaintoja ja niitä selittäviä syitä.

Analyysiä on toteutettu teoriaohjaavan analyysin pohjalta, jossa teoriapohja on toiminut apuna analyysin etenemisessä. Analyysissä on tunnistettavissa aikaisemman tiedon vaikutus. Tämän menetelmän avulla on mahdollista saada aiheeseen uusia näkökulmia. (Tuomi & Sarajärvi 2009. 96–97.) Analyysissä tuntui johdonmukaiselta verrata aineiston materiaalia aikaisempaan tietoon ja raportoida myös tuloksia teorian pohjalta.

5 TUTKIMUSTULOKSET

Tässä luvussa tarkastelen haastattelemieni musiikinopettajien näkemyksiä siitä, millaisena voimavarana musiikki toimii heidän elämässään. Tähän lukuun sisältyvät haastatteluissa käsitellyt sekä esiin nousseet aiheet ja teemat. Tarkastelen musiikinopettajien musiikin tarjoamia voimavarekijöitä itse musiikin, musiikinopettajien työn sekä työssä jaksamisen näkökulmasta.

5.1 Musiikki

Aloitan musiikin voimavarekijöiden tarkastelun kuvaamalla haastateltujen musiikinopettajien ajatuksia musiikista, jotta musiikin rooli, sen merkitykset ja vaikutukset heidän elämässään tulisivat selkeästi esille. Tämä luku koostuu musiikista elämän sisältönä ja voimavarana, musiikkiharrastuksista, luovuudesta, musiikin vaikutuksista tunteisiin, musiikista ja identiteetistä sekä musiikillisista haaveista.

5.1.1 Musiikki elämänsisältönä ja voimavarana

Heti haastattelujen alussa molemmat musiikinopettajat myönsivät selvästi, että musiikki on merkittävä sisältö heidän elämässään. Mikon mukaan musiikilla on suuri voima, ja musiikki toimii hänen elämässään voimavarana.

“...kyllä tää musiikki on, jotenkin sitä hengittää ja elää siinä.” “..kun se sydän vie. Niin kyl se on, se on se juttu.”

Tuomaksen elämässä musiikki kattaa työn lisäksi pitkälti myös vapaa-ajan. Hänen mukaansa musiikki on suuri elämän sisältö. Tuomakselle musiikki toimii niin suurena voimavarana, ettei hän pysty elämään ilman sitä. Parasta musiikin parissa toimimisessa on Tuomaksen mielestä se, että musiikki antaa henkistä voimavaraa ja pääomaa.

5.1.2 Musiikkiharrastukset

Mikolla ja Tuomaksella molemmilla on musiikkiharrastuksia. Musiikkiharrastusten lisäksi molemmilla on myös musiikkiin liittymättömiä harrastuksia, kuten urheilu. Molempien musiikinopettajien musiikkiharrastuksissa on kytköksiä sosiaaliseen toimintaan.

Mikko laulaa musiikinopettaja-kollegoidensa kanssa lauluyhtyeessä, johtaa kuoroa ja soittaa viulua joskus. Tuomas musisoi joka päivä soittaen tai laulaen, yksin ja toisten kanssa. Tuomas kuuntelee musiikkia, soittaa bändissä, keikkailee ja säveltää. Hän mainitsee musiikkiharrastuksiinsa kuuluvaksi myös uusien musiikkien ja soittimien etsimisen myös opetustyötä varten. Bändi, jossa Tuomas soittaa, koostuu musiikin ammattilaisista. Tuomaksella on bändissä selkeä oma tehtävä. Hän mainitsee bändiin liittyen, että siinä on kiva soittaa, heillä on hyvät sovitukset, sopivasti keikkaa ja porukka on hyvä.

5.1.3 Luovuus

Luovuudesta ei ollut yhtään kysymystä haastattelurungossa, mutta se nousi aineistosta. Molemmat haastatellut musiikinopettajat saivat luovuudesta voimia omaan työhönsä. Luovuus näyttäytyi uteliaisuutena uusia asioita kohtaan, luovien ongelmien etsimisenä, didaktisena luovuutena ja säveltämisenä. Nämä haastatellut kokeneet musiikinopettajat toimivat luovasti työssään. Mikko kertoi yrittävänsä löytää aina vähän uutta sisältöä musiikista ja mainitsee, että se toimii myös voimavarana hänelle. Mikon työ koostuu paljolti projekteista, jotka pitää valmistella aina alusta asti, koska niihin ei ole olemassa valmiita pohjia. Projektien valmistelusta hän sai mielihyvää. Luovuus näyttäytyi Tuomaksen kohdalla erityisesti säveltämisenä, didaktisena luovuutena, uusien soittimien ja musiikin etsimisenä.

5.1.4 Tunteet

Musiikin vaikutukset tunteisiin on monimutkaisten prosessien lopputulos. Musiikin ja tunteiden yhdistelmän vaikutukset eivät välttämättä tule esille kovin selkeästi ihmisten

arkipuheissa sen vuoksi, että musiikki tavoittaa myös ihmisen sanojen ulottumattomissa olevia tunteita. Myöskään se, mitkä tunnevaikutukset koetaan voimauttavaksi, ei ole yksiselitteinen asia. Tässä aineistossa musiikki ja tunteet liittyvät vahvoihin musiikkikokemuksiin, huippukokemuksiin, musiikin rentouttavaan vaikutukseen ja musiikin aikaan saamiin muihin fysiologisiin reaktioihin, kuten kylmiin väreisiin sekä musiikin aikaan saamiin positiivisiin kokemuksiin.

Vahvat musiikkikokemukset

Vahvoja musiikkikokemuksia tai huippukokemuksia käsitteleviä kysymyksiä ei ollut haastattelurungossani. Tämä teema nousi aineistosta Tuomaksen puheessa. Tuomaksen nuoruudessa jotkut musiikilliset esikuvat kolahtivat ja antoivat virikkeen musiikkialalle. Tuomas mainitsee myös saavansa kylmiä väreitä, kun koko luokka soittaa hyvin ja oppilaat ovat motivoituneita toiminnasta. Hän mainitsee saavansa kylmiä väreitä myös muusikon aluista, jotka ”vetävät” tunteita koko luokkaa mukana ja tekevät tosissaan töitä asian eteen. Myös joka kevät toteutettava poikkitaiteellinen projekti koulussa toisten taideaineopettajien kanssa on hänelle itselleenkin elämys koulussa, josta saa kylmät väreet, kun työ on tehty.

Positiiviset kokemukset musiikista

Positiivisia kokemuksia musiikista saatiin vastausten mukaan sekä työssä että vapaa-ajalla. Mikko mainitsee positiivisiksi kokemuksiksi työssä valmistellut onnistuneet esitykset, jossa oppilasryhmä on ollut hyvin motivoituneena mukana. Lisäksi hän mainitsee yleisesti arjessaan, että uuden musiikin löytäminen antaa positiivisia kokemuksia. Tuomas sen sijaan kertoo, että hän saa ”fiiliksiä” keikkatilanteissa bändin kanssa soittaessaan. Näitä fiiliksiä saa aikaan myös vapaamuotoinen musisointi pienessä porukassa.

Hän saa omien sanojensa mukaan ”kiksejä”, kun soittelee ja saa vaikeat kuviot kulkemaan pääinstrumentillaan. Hän saa musiikin kuuntelusta ja musisoinnista pienellä porukalla myös hyviä ”fiiliksiä”.

”Se semmonen uppoutuminen musiikkiin mitä itse saa aikaan, niin se antaa kyllä, väsyneenäkin se piristää. En mä tiedä mihin se niinkun menee. Se menee tosi syväälle, sit kun oikeen pääsee siihen mukaan. Pieni hetkikin saattaa olla sellanen, et kääntyy sisuskalut niinkun ulospäin.”

Musiikki rentouttaa

Molemmat musiikinopettajat kokivat, että musiikki rentouttaa heitä. Tuomaksen mukaan musiikin avulla voi tyhjentää ajatuksia normaalista arkipäivän rutiinista. Hän kertoo, että uppoutuminen musiikkiin piristää, vaikka tuntisi itsensä väsyneeksi. Tuomasta musiikki rentouttaa tilanteessa, jossa hän soittaa yksin kitaralla omia juttuja tai laulaa tai kuuntelee musiikkia hyvillä laitteilla. Myös bänditreenit rentouttavat häntä. Musiikin rentoutumisvaikutuksista Tuomas mainitsee vielä tunti-ilanteen töissä, luokassa kun koko luokka soittaa hyvin ja ovat motivoituneita toiminnasta. Hän kokee tällöin omien sanojensa mukaan kylmiä väreitä. Mikko kokee musiikin kuuntelun rentouttavaksi. Hän mainitsee musiikin rentouttavan vaikutuksen ilmenevän myös silloin, kun saa keskustella musiikista ja esitellä uusia musiikkilöytöjä toisille. Hänelle myös lauluyhtyeessä laulaminen on rentouttavaa, kun saa työskennellä ihmisten kanssa, jotka ovat myös pitkällä musiikissa.

5.1.5 Musiikki ja identiteetti

Tätä teemaa varten yhdistin haastateltujen vastaukset heidän muusikon roolistaan ja pääinstrumenttiin liittyvät asiat. Millainen suhde haastateltavilla on nykyään omaan pääinstrumenttiinsa ja miten he kokevat oman muusikon identiteettinsä?

Mikon pääinstrumentti viulu oli ennen osa häntä, mutta nykyään pääinstrumentti on menettänyt merkitystään. Se on kuitenkin vielä sisällä henkisesti ja sen soittaminen tuntuu luonnolliselta. Laulusta on tullut viime aikoina jopa viulua tärkeämpi hänelle. Muusikon rooli on Mikosta rentouttavaa ja mukavaa. Muusikkoutta pääsee toteuttamaan Mikon mukaan tällä hetkellä johtamisen kautta ja hän lisää, että muusikkoudesta pitää nauttia nyt omilla ehdoillaan.

Tuomaksen pääinstrumenttina on huilu. Hän pitää sen soittamisesta paljon, vaikka se vaatiikin jatkuvaa harjoittelua. Tuomas kokee pääinstrumenttinsa itselleen tärkeäksi. Sen soittamisesta saa mielihyvää. Tuomas haluaisi olla parempi muusikko, mutta on tyytyväinen siihen, että

häntä on pyydetty silloin tällöin soittamaan levyille studioon.

5.1.6 Musiikilliset haaveet

Musiikinopettajien musiikilliset haaveet nousivat aineistosta molempien haastateltavien kohdalla. Mikon musiikillisena haaveena on tuntee olevansa mestari jossakin. Tällä hetkellä hän kokee, että osaa vähän kaikkea. Mikko kertoo, että olisi kiva ottaa laulutunteja lisää. Myös sopivan orkesterin löytyminen voisi innostaa soittamaan enemmän pääinstrumenttia.

Tuomaksen musiikillisena haaveena on hallita tiettyä ohjelmistoa pääinstrumentillaan. Musiikinopettajakoulutuksen aikana Tuomakselle syntyi myös haave siitä, että hän hakeutuu jollekin pienelle paikkakunnalle musiikinopettajaksi ja ”laittaa siellä kaiken soimaan”. Tämä haave hänellä oli ollut opintojen alusta asti. Lisäksi monivuotinen unelma alkuvuosista lähtien oli koota kouluun viihdeorkesteri ja big band. Tuomas kertoo toteuttaneensa jo tämän haaveen ja sanoo sen olleen hienoa aikaa. Tulevaisuuden musiikilliseksi tavoitteeksi Tuomas sanoo, että hän haluaisi säveltää tulevaisuudessa enemmän, kun on aikaa muilta projekteilta.

5.2 Musiikinopettajan työn taustoja

Musiikinopettajan ammattiorientaatio on syntynyt varhain, usein jo lapsuusaikaisten musiikkiharrastusten kautta. Tässä kappaleessa käsittelem lyhyesti haastateltujen uravalinnan perusteluja sekä haastateltavien perhetaustaa ja opetusfilosofiaa.

5.2.1 Perhetausta

Mikon mukaan ammatin ”imee kodista”. Opettaja-henki on ollut aina hänen elämässään äidin kautta. Hänen isänsä oli pappi. Isän työajat ovat vaikuttaneet Mikon ratkaisuun tehdä normaalia päivätyötä. Tuomas mainitsee perhetaustastaan sen, että hänen ukkinsa oli kyläpelimanni, mutta heidän suvussa ei ollut ammattimuusikoita. Tuomaksen lapsuudenkodissa musisoitiin pienessä mittakaavassa. Hän kertoo, että äiti ja äidin äiti soittivat pianoa.

5.2.2 Uravalinta

Mikon uravalinnan päävaikuttimena on ollut ”musiikki totta kai” sekä sopiva työnkuva että työaika musiikin alalta. Tuomaksen musiikillinen esikuva sysäsi muusikon uralle, josta hän itse kertoi, että ”joskus voi niin kuin kolahtaa”. Hän on myös halunnut aina olla pedagogi, joten ura musiikinopettajana on tuntunut luontevalta valinnalta.

5.2.3 Opetusfilosofiaa

Opetusfilosofiaan liittyvät asiat nousivat aineistosta. Analyysissä opetusfilosofiaa löytyi haastateltujen puheessa monien vastausten sivulauseista. Olen tulkinnut ja koonnut musiikinopettajien opetusfilosofiaa haastattelukysymyksissä ilmenneistä asiayhteyksistä. Mikosta huokuu pedagoginen rakkaus oppilaitaan kohtaan. Mikko toteaa työstään näin:

“..on kiva jakaa rakkautta oppilaille tuolla sillä tavalla, et haluaa, et he pärjäävät.”

Mikon mukaan on tärkeää löytää uutta sisältöä musiikista, ettei toimi työssään liian rutinoituneesti. Tuomaksen mielestä opetuksessa on tärkeää, että kaikki oppilaat osallistuvat tekemiseen ja soittamiseen. Hän opettajana yrittää motivoida oppilaita ja saada heitä innostumaan musiikista. Tuomas yrittää viedä omaa työtään jatkuvasti eteenpäin, ettei urautuisi liikaa, jonka vuoksi hän tekeekin ylimääräistä työtä. Tuomas on sitä mieltä, että omia opetusrutiineita pitäisi murtaa, jotta saisi onnistumisia muillakin keinoin. Tuomas kertoo omasta opetusfilosofiastaan esimerkiksi seuraavilla tavoilla:

”Koko ajan pitää niinkun olla ajan hermolla. Paimentaa niitä oppilaita ja nostaa niitä, kuohentaa maata ja kasvuympäristöä.”

”Mut just sen maaperän möyhiminen, et se kasvalusta, missä ne oppilaat on, niin sitä varten sun pitää tehdä jotakin ylimääräistä työtä. Et oppilaiden on helppo mennä siinä eteenpäin, kasvaa. Ehkä tää on osa mun filosofiaa. ”

”..kun koko luokka 25 oppilasta soittaa hyvin, niin semmonen rentouttaa, vaikka se on mun työtä. Mutta ne on toisaalta aika harvinaisia hetkiä, et se kuulostaa niin hyvältä, et jaksaa ite siihen intoutua. mut siihen tietysti pyrin.”

5.3 Musiikinopettajan työssäjaksaminen

Musiikinopettajien työssä jaksamiseen vaikuttavat monet asiat, joita ovat yleiset työviihtyvyyteen liittyvät tekijät, kuten työpaikan ilmapiiri, sosiaaliset suhteet ja työlle saatava arvostus. Yleistä työkykyä edistää se, että työn aiheuttama stressi ja työstä palautumisen ovat balanssissa. Opettajan oma vahva ammatillinen identiteetti ja osaaminen ovat myös tärkeitä tekijöitä työssä jaksamiselle. Aineistosta nousi molempien haastateltujen puheessa musiikin arvostus, jonka tulkituin vaikuttavan musiikinopettajien työssä jaksamiseen. Niin ikään myös oppilaiden motivaatio vaikutti tärkeältä opettajan jaksamiselle.

5.3.1 Työn tarjoamat positiiviset kokemukset

Molemmat musiikinopettajat saavat musiikista positiivisia kokemuksia oppilaiden onnistuneista esityksistä. Mikko mainitsi tämän lisäksi saavansa positiivisia kokemuksia tilanteista, jossa on onnistunut motivoimaan ryhmän mukaan toimintaan, joka ei aluksi ole tuntunut ryhmästä kiinnostavalta.

Tuomaksen työssä positiivisia kokemuksia tarjoaa tosissaan tehty musiikki, motivoituneet oppilaat sekä muusikon alut, jotka vetävät omalla innostuksellaan koko luokkaa eteenpäin. Myös juhlaesiintymiset koulussa, jossa oppilaat ovat ottaneet täyden vastuun ja kasvaneet sen myötä monta askelta ylöspäin, ovat hänen työssään hienoja hetkiä. Positiivisista kokemuksista puhuttaessa Tuomas kertoo myös omista huippukokemuksistaan:

”...tosi harvoin tulee sellasia oikein huippukokemuksia, 100% juttuja, mut on niitä ollut aina vuosittain. Aina kylmät väreet.”

”Sen mä oon huomannut, et heti kun vähäänkään lepää laakereilla ja antaa niinkun, semmonen flow-olotila, jos sellanen joskus saattuu tulemaan, niin sehän ei estä kauan. Se on vähän niinkun onnen etsiminen. Se on semmonen häivähdys, ja taas sä etsit uudestaan.”

Innostavinta musiikinopettajan työssä on Tuomaksen mukaan ne hetket luokassa, kun on tehnyt itsensä tarpeettomaksi, homma toimii ja oppilaat toimivat motivoituneesti. Mikon mielestä innostavinta työssä on oppilaat, jotka ovat valikoituneita, lahjakkaita ja motivoituneita.

“No tässä hommassa on kuitenkin oppilaat on se juttu. Nää on valikoituneita ja tykkäävät musiikista ja sit kun huomaa, et ne on lahjakkaita ja niillä on se into kanssa.”

5.3.2 Työssä jaksamista edistäviä tekijöitä

Mikkoa auttaa jaksamaan työssä sopiva väljyys. Tällä hän tarkoittaa sitä, että työssä tulee vastoinkäymisiä aina, mutta niistä selviytyy, kun pitää pilkkeen silmäkulmassa ja menee isolla vaihteella eteenpäin. Hän on myös tyytyväinen siihen, että hänellä on musiikinopettaja-kollegoita. Tuomaksen työssä jaksamista edistää mukavat oppilaat ja työyhteisö. Hän saa arvostusta ja kannustusta työlleen ja kokee myös esimiehen arvostuksen työssään. Tuomas pitää tärkeänä vallitsevaa yhteisymmärrystä erityisesti muiden taideaineiden opettajien välillä. Molempien musiikinopettajien työssä jaksamista vaikutti edistävän lahjakkaat oppilaat sekä ylipäättään oppilaiden motivaatio.

Haastateltavien varmuutta tehdä työtä murentaa oppilaiden motivaatio-ongelmat. Mikko lisää tähän lisäksi ”poliisina toimimisen” yläkoulussa ja Tuomas oppilaiden negatiivisen asenteen. Varmuutta työn tekemiseen Mikolle on tuonut työkokemus, työvuodet, luottamus ja rakkaus musiikkiin. Tuomas kertoo saaneensa varmuutta tehdä työtä pitkän työkokemuksen, työvuosien, vahvan pedagogi-identiteetin, soittamisen, vanhempien positiivisen palautteen, kollegojen ja esimiehen kautta. Myös usko omaa työtä kohtaan on lisännyt Tuomaksessa varmuutta tehdä työtä.

Mikko kokee saavuttaa yleensä omalle työlleen asettamansa tavoitteet. Tuomas kokee onnistuvansa työssään useammin kuin epäonnistuvansa. Hän on omien sanojensa mukaan positiivisesti latautunut työtä kohtaan ja yrittää murtaa omia opetusrutiineja, jotta saisi onnistumisen kokemuksia monilla tavoin. Tuomaksen työssä hienoja hetkiä ovat ne, kun hän onnistuu motivoimaan jonkun musiikkialalle.

5.3.3 Palkkaus ja musiikin arvostus

Musiikinopettajien palkoista puhuttaessa molemmat haastatellut nostavat esiin sen, että opettajan palkkaus voisi olla parempi kuin mitä se on. Mikko kertoo olevansa suurin piirtein

tyytyväinen palkkaukseen, mutta tarkentaa, että jos hän ajattelisi vain rahaa, olisi hän joissain muussa työtehtävässä kuin opettajana ylipäänsä. Tuomas on sitä mieltä, että opettajien palkkaus Suomessa ei ole kovin hyvä. Hän sanoo myös suoraan, että musiikin ja musiikinopetuksen arvostusta pitäisi yleisesti nostaa. Musiikinopettajat tekevät tärkeää työtä, ja muusikoittenkin työn arvostus voisi olla parempi. Tuomas puhuu arvostuksesta vielä lisää mainiten, että musiikinopetus elää nyt aallon pohjassa ja musiikinopetukseen pitäisikin saada suurempia tuntimääriä. Mikko mainitsee, että hänen työpaikallaan musiikkia arvostetaan. Näistä asioista Mikko kertoo omin sanoin näin:

“Se on kuitenkin opettajakunnassa jatkuvaa tilanhakemista ja sen paikan hakemista. Sillon kun oli yksin, niin se oli vähän rasittavaa. Nyt on tosi mukavaa kun on kollegoita tässä näin. Se on kiva asia tässä koulussa. Ja täällä sanoisin, et 2/3 on tottunut siihen, et musiikki joskus astuu varpaille.”

5.3.4 Työpaikan ilmapiiri

Molemmat haastatellut viihtyivät työpaikoillaan. Työpaikan ilmapiiri koettiin hyväksi. Tuomas ja Mikko kokivat saavansa omalle työlleen arvostusta ja tukea kollegoilta. Mikko kertoi, että hänen esimiehensä on loistava. Hän oli erityisen tyytyväinen myös siihen, että hänen nykyisessä työpaikassaan hänellä oli musiikinopettaja-kollegoita.

5.3.5 Stressi ja palautuminen työstä

Ongelmallista musiikinopettajan työssä on Mikon mielestä se, että tuntimäärä ei pysy ihan ”kasassa”. Mikolle eniten stressiä työssä aiheuttavat ulkomusiikilliset järjestelyasiat, jotka liittyvät erilaisiin projekteihin tai konserttimatkoihin. Lisäksi hän mainitsee stressaavaksi ”poliisin homman” yläkoulussa. Tuomas kokee ongelmallisena työssä liian suuret opetusryhmät. Hän kertoo, että ottaa jatkuvasti paineita työstään, muttei ota asioista kuitenkaan stressiä. Molemmat ovat sitä mieltä, että he pystyvät ja ehtivät palautumaan työn kuormituksesta. Tuomas kertoo omin sanoin työstä irtautumisesta seuraavasti:

”Ehkä viime vuosina..mä lähen nopeesti tästä koulusta pois et mä pääsen kotiin tekemään omia juttuja. Olkoon se sitten soittamista tai muuta, etten mä jää tänne roikkumaan, niinkun aika useesti oppilaiden kanssa jäädään tuntien jälkeen. Et ehkä ikäkin jonkin verran tuonut sitä, et osaa irrottautua.”

5.3.6 Musiikinopettajien työtyytyväisyyden osa-alueet

Otin haastattelurunkoon kaksi kysymystä liittyen Ruismäen (1991) laatimaan malliin musiikinopettajien työtyytyväisyydestä. Mallissa on kolme keskeistä tekijää, jotka ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Tärkein tekijä on "balanssi oman ja halutun minän välillä, ja muut osat ovat "intensiivinen, toiminnallinen suhde oppilaille läheiseen musiikkiin" sekä "motivaatio opettamiseen ja oppimiseen". Kysyin haastateltaviltani, miten he kokivat mallin tärkeimmän tekijän "balanssin oman ja halutun minän välillä" omassa musiikinopettajuudessaan. Mikko sanoi olevansa aika sinut musiikinopettajana. Hän yrittää olla tyytyväinen siihen missä on, ja olla armelias itselleen. Tuomas sanoi olevansa balanssissa pedagogin ja muusikon roolien välillä.

Musiikinopettajien ajatukset oppilaille läheisestä musiikista olivat erilaisia. Mikko yrittää seurata uutta musiikkia, mutta on sitä mieltä, että nuorisolle pitää jättää se oma tila, ettei hän yritä liikaa ymmärtää heidän musiikkiaan. Tuomas sen sijaan toteaa, että kovin suurta sukupolvien välistä kuilua ei musiikin kohdalla ole.

Motivaatio opettamiseen ja oppimiseen ilmeni opettajien puheessa oma-aloitteisesti. Molemmista musiikinopettajista huokui pedagoginen rakkaus oppilaita kohtaan. Mikko kertoi, että opettaja-henki on ollut aina hänen elämässään, ja kokee olevansa sinut opettaja-roolissa. Tuomas sanoi elämäntyylinään olevan oppilaiden kannustaminen parhaaseen suoritukseen. Hän on aina halunnut olla pedagogi ja arvelee, että se näkyy hänen työssään.

Mallin mukaan mikäli kaksi kolmesta osa-alueesta täytyy, musiikinopettaja voi pitää työtään mielekkäänä ja tuntea viihtyvänsä työssä. Mallin ja näiden vastausten valossa voisi sanoa, että nämä molemmat opettajat pitävät työtään mielekkäänä ja viihtyvät työssään.

5.3.7 Musiikki arjessa ja työssä

Musiikinopettajan työhön kuuluu paljon musiikin parissa tehtävää ”puuhastelua”, jotka voidaan kokea eri opettajien keskuudessa työksi, vapaa-ajaksi tai se voi olla jotain siltä väliltä.

Mikon mukaan työn ja vapaa-ajan välisen rajan hämärtyminen musiikin parissa puuhastellessa on jatkuvaa ja arkipäiväistä. Häntä se ei haittaa, koska hän pitää työtään ja saa siitä mielihyvää. Mikko pitää itseään onnekkaana siinä, että saa tehdä työkseen harrastusta. Hän uskoo kuitenkin, että hänen musiikkisuhteensa olisi raikkaampi ja tärkeämpi, jos musiikki edustaisi hänelle pelkästään vapaa-aikaa. Haastattelukevään aikana toistakymmentä projektia täytti sujuvasti kaiken vapaa-ajan, joka tuntui Mikosta kuormittavalta.

”Kyllä se on semmosta balansointia, [– –] ettei polta itseään loppuun tässä. Löytää aina vähän uutta sisältöä musiikista eikä mee ihan samalla kaavalla koko ajan.”

”..vaikka se on myös voima, niin se, että työ ja vapaa-aika hämärtyy, niin se on myös vähän ongelma.”

Tuomas kokee myös positiivisena asiana sen, että harrastus ja ammatti ovat samat. Hän elää musiikin ympärillä koko ajan, ja toteaa sen olevan hänelle elämäntapa. Tuomas ei pyri irrottamaan musiikkia mitenkään omasta arkielämästään.

”Mä koen sen aika positiivisena et mulla on harrastus ja ammatti sama. Tavallaan mä elän sen ympärillä sitten ihan koko ajan. En mä oo kokenut sitä mitenkään negatiiviseksi. Enkä mä pyri sitä irrottamaan mitenkään mun arkielämästäkään. Et niinkun mä jo aikasemminkin sanoin, tuntosarvet ja nää, kun mä kuuntelen musiikkia, niin aina mä vähän mietin sitä koulumaailmaakin ja omaa työtäni ja tietysti kaikki harjottelu, mitä mä harjottelen yksin kotona, se palvelee sitä tulevaa työtä. En mä voi irrottautua niinkun.”

”Musiikki, työ ja harrastus on sama, niin se on kuitenkin, jonkinlainen ongelma sieltä sitten löytyy. En mä hirveesti sitä koe negatiiviseksi kuitenkaan.”

6 POHDINTA

Musiikinopettaja on luovan työn ammattilainen. Hänellä on tietotaitoa siitä, miten musiikkia opetetaan toisille ihmisille. Pitkän harrastusrupeaman ja koulutuksen kautta musiikinopettajalle on kertynyt kokemusta siitä, millaisia musiikin tarjoamat mahtavat kokemukset voivat parhaimmassa tapauksessa olla. Näistä kokemuksista opettajan pitäisi tarjota oppilailleen sitä mielihyvää, jota musiikki on hänelle tarjonnut.

Se, millaisena voimavarana musiikki voi esiintyä ihmisen elämässä, on monien asioiden summa. Jokaisen musiikinopettajan musiikkisuhde on syntynyt oman henkilöhistorian saatossa ja on näin ollen ainutlaatuinen. Myös elämäntilanne vaikuttaa osaltaan siihen, miten musiikin hyvinvointia edistäviä puolia on mahdollisuus hyödyntää. Musiikin merkitys voi harrastajalleen olla suuri, vaikka siihen ei olisi mahdollista panostaa ajallisesti suuria määriä. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kartoittaa sitä, miten monilla tavoilla musiikki voi toimia voimavarana ja tukea musiikinopettajan hyvinvointia. Tutkimusprosessi oli antoisa ja tutkimuksen kautta tutuksi tulleet teemat musiikin hyvinvointivaikutuksista auttavat minua jatkossa omassa työssäni musiikin puolestapuhujana.

6.1 Tulosten tarkastelua

Tämän tutkimuksen mukaan musiikki toimi suurena voimavarana haastateltujen musiikinopettajien elämässä. Vaikutukset olivat näkyvissä sekä työssä, että yleisesti musiikinopettajien arjessa.

Muusikon rooli tuntui molemmista musiikinopettajista luontevalta, ja he olivat kiinnostuneita monenlaisesta musiikkitoiminnasta. Molemmilla haastatelluilla oli haastatteluhetkellä musiikkiharrastuksia. He käyttivät vapaa-aikaansa musiikin parissa ”puuhasteluun”, joka vei eteenpäin myös heidän opetustyötään. Tässä kohtaa he viittasivat työn tekemiseen urautumista vastaan. Mikko sanoin, että musiikista pitää löytää aina vähän uutta sisältöä, ja Tuomas oli sitä mieltä, että jos ei tee ylimääräistä työtä, oma työ surkastuu.

Metsämuurosen (1995) mukaan työnteko ja harrastukset voivat yhdistyä myös niin, että harrastamista tapahtuu myös työaikana. Haastateltujen musiikinopettajien kohdalla työn tekeminen oli jossain tilanteissa harrastuksenomaista. Tietysti he mainitsivat työstä myös puolia, joita he pitivät selkeästi työnä. Se, että työ ja harrastus ovat samat, näkyy varmasti työssä. Oman työnsä hedelmien kuuleminen ja näkeminen oppilaiden osaamisessa tuottaa varmasti nautintoa ja toimii suurena voimavarana. Molemmista musiikinopettajista huokui heidän rakkautensa musiikkia kohtaan sekä pedagoginen rakkaus oppilaita kohtaan.

Musiikki tarjosi musiikinopettajille positiivisia kokemuksia ja rentoutusta sekä työssä että vapaa-ajalla. Musiikinopettajat saivat positiivisia kokemuksia musiikista niin musisoinnin kuin opettamisenkin kautta. Molemmilla musiikinopettajilla oli musiikillisia haaveita. Tuomaksella oli ollut aiemmin musiikillisia haaveet omaan opetustyöhönsä liittyen, jotka hän oli ehtinyt työuransa aikana toteuttaa. Hänellä oli kuitenkin vielä omaan musiikilliseen osaamiseen liittyviä haaveita, kuten Mikollakin.

Haastateltujen musiikinopettajien musiikkiharrastuksien vaikutukset näkyivät positiivisesti heidän elämässään. Näiden musiikinopettajien vastaukset tukivat Kososen (2009) mainitsemia musiikkiharrastusten motivaation osa-alueita selvästi ainakin harrastuksen tarjoaman mielihyvän ja vuorovaikutuksen osalta. Tuomakselle musiikkiharrastus tarjosi hyviä fiiliksiä, energiaa ja auttoi tyhjentämään ajatuksia arjessa. Musiikkiharrastus toimi myös tärkeänä itseilmaisun kanavana. Musiikkiharrastuksen sosiaalinen ulottuvuus tarjosi Tuomakselle positiivisia kokemuksia, koska hänestä on mukava musisoida yhdessä toisten kanssa. Mikolle musiikkiharrastus toimii rentouttavana asiana, joka tarjosi uusia virikkeitä. Hänen kohdallaan musiikin vuorovaikutuksellinen puoli vaikutti myös tärkeältä.

Musiikki sosiaalisena toimintana voi tarjota mahdollisuuksia yhteiseen toimintaan, harrastamiseen ja yhteisiin elämyksiin. Musiikki voi tarjota merkittäviä kokemuksia osallisuudesta, hyväksytyksi tulemisesta ja syvästä yhteydestä toisten ihmisten kanssa. Tämänkaltaiset kokemukset edistävät hyvinvointia. Esimerkiksi Even Ruud (1997) oli sisällyttänyt ”kuuluvuuden tunteen” yhdeksi osa-alueeksi, jolla musiikki voi parantaa elämänlaatua. Nostan vielä yksittäisenä huomiona esiin, että musiikista puhuminen voidaan nähdä vuorovaikutuksen lisäksi tärkeänä osana musiikin ja musiikillisen identiteetin rakentamista.

Molempien musiikinopettajien oma luovuus toimi tulkintani mukaan heidän elämässään voimavarana. Luovuuden ”ruokkimisessa” toisten musiikissa pitkällä olevien kanssa tehty yhteistyö on tärkeää. Musiikissa luovan yhteisön merkitys on myös merkittävä kannustamisen kannalta.

Musiikillisen toiminnan merkityksellisyys liittyy voimakkaasti tunteisiin. Tunnevaikutusten vuoksi musiikin parissa vietetään niin paljon aikaa. Haastattelussa tunteet käsiteltiin teemana vain positiivisten musiikkikokemusten sekä musiikin rentouttavien vaikutusten yhteydessä. Muut musiikkiin ja tunteisiin liittyvät asiat eivät nousseet niin vapaasti aineistosta esiin kuin oletin. Tuomaksen puheesta löytyi mainintoja vahvoista musiikkikokemuksista, flow-kokemuksista, niiden aiheuttamista kylmistä väreistä sekä muutamia musiikin parissa esiintyviä tunnesäätelystrategioita. Näistä Saarikallion (2010a ja b) tunnesäätelystrategioista elpyminen, energisointi ja irtautuminen löytyivät aineistosta. Musiikin avulla Tuomas sai itselleen uutta energiaa ja voimaa väsyneenäkin. Lisäksi musiikki auttoi arjen huolista ja murheista irtautumisessa.

Tuomas nosti esille musiikin parissa koetut flow-kokemukset. Hän vertasi flow-kokemusta onnen etsimiseen ja sanoi, että se on kuin häivähdys, joka pitää etsiä aina uudelleen. Yleisesti on tiedossa, että musiikin parissa koetut flow-kokemukset toimivat motivoivana voimana työskentelyn jatkamisessa. Työtä jaksaa tehdä, kun haluaa kokea kokemuksen tuottaman nautinnon ja onnellisuuden tunteen uudelleen.

Gabrielssonin (2008) vahvojen musiikkikokemusten selittävä kategoria, joka liittyy henkilökohtaisiin ja sosiaalisiin näkökulmiin löytyi myös aineistosta. Tuomaksen elämässä musiikki joskus vaan ”kolahti”, jonka vuoksi hän päätyi musiikkialalle. Tuomas kertoi, että pienikin hetki musiikin parissa voi olla sellainen, että sisuskalut kääntyvät ulospäin. Vahvan musiikkikokemuksen kokeminen voi johtaa muuttuneeseen käsitykseen omasta persoonasta, suhteesta muihin ihmisiin sekä ylipäänsä olemassaoloon. Pitkällä aikavälillä voimakkaat musiikkikokemukset vaikuttavat muistoissa, voivat lisätä kiinnostusta musiikkia kohtaan tai vaikuttaa henkilökohtaisiin ja ihmisten välisiin asioihin.

Musiikin aikaan saamat positiiviset kokemukset liittyvät myös tunteisiin. Molemmat haastatellut vastasivat samalla tavalla saavansa onnistuneista musiikkiesityksistä positiivisia

kokemuksia. Tämä liittyy mielestäni siihen, että jos laittaa paljon energiaa johonkin työprojektiin, niin onnistuessaan projekti antaa moninkertaisesti voimia ja positiivista energiaa palkaksi. Tämän vuoksi musiikinopettajien erilaiset musiikkiprojektit toimivat mielestäni myös voimavarana, vaikka ne vaativatkin paljon työtä.

Molemmat musiikinopettajat viihtyivät työpaikoillaan ja kokivat, että heidän tekemäänsä työtä arvostetaan. Kaikilla musiikinopettajilla ei välttämättä ole asiat näin hyvin. Musiikinopettajalla on harvoin koulussa oman aineensa kollegoja. Kaikkien koulujen kohdalla myöskään asenteet musiikinopetusta kohtaan eivät välttämättä ole yhtä positiiviset kuin mitä haastattelemieni musiikinopettajien kouluissa. Musiikin arvostuksen merkitys nousi molempien haastateltujen puheissa. Tulkitsin musiikin arvostuksen olevan yhteydessä myös musiikinopettajien työssä jaksamiseen.

Tämä aineisto tuki myös Kruegerin (2000) tutkimustuloksia musiikinopettajien työssä jaksamisesta. Hänen tutkimuksensa mukaan olennaista musiikinopettajan hyvinvoinnille ja menestykselle on esimiehen antama tuki, riittävät resurssit tehdä työtä ja tukiverkosto, johon kuuluu myös kokeneita musiikinopettajia. Kruger tuo esille myös asenteet musiikkia kohtaan, joiden kautta toiset opettajat vaikuttavat musiikinopettajan työhyvinvointiin. Kruegerin tutkimuksessa yhteistyö toisten musiikinopettajien kanssa toimi edistävänä tekijänä ammatillisessa kasvussa ja opetustyön antoisana puolena. Omassa aineistossani Mikko nosti esiin toisten opettajien asenteet musiikkia kohtaan ja toisten musiikinopettaja-kollegojen positiivisen vaikutuksen.

6.2 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimustuloksista ei voida vetää yleistettävissä olevia päätelmiä, koska aineistoni oli niin pieni. Olen yrittänyt kuvailla tutkimusprosessin etenemisen mahdollisimman tarkasti, jotta lukija pystyy hahmottamaan tämän tutkimuksen kokonaisuutena. Tutkimuksen aloituksesta lähtien olen pitänyt aiheitani tärkeinä, ja ollut vakuuttunut siitä, että musiikki voi tarjota paljon voimavaroja musiikinopettajalle. Oma asennoitumiseni aiheeseen näkyi haastattelutilanteessa suurena uteliaisuutena, mutta ajattelen sen toimineen enemmänkin rohkaisevana asiana kuin varsinaisena johdatteluna haastatteluiden vastauksille. Haastateltavien musiikinopettajien

valinta ennakko-oletuksistani huolimatta oli mielestäni onnistunut, koska sain heiltä tärkeää lisätietoa siitä, miten musiikki toimii heidän elämässään voimavarana.

6.3 Lopuksi

Musiikki on luova taideaine. Musiikinopettaja tekee omalla persoonallaan työtä ja opetus on hyvin ”opettajan itsensä näköistä”, koska työtä tehdään pääasiassa yksin. Musiikinopettajan oma aktiivinen musiikkisuhde voi toimia tärkeänä inspiraation ja voiman lähteenä niin opettajan arjessa kuin opetustyössäkin. Musiikilliset unelmat ovat mielestäni tärkeitä musiikinopettajalle, koska ne ruokkivat musiikkisuhdetta, säilyttäen uteliaisuutta musiikkia kohtaan ja pitävän näin musiikinopettajan kiinni omassa aineessaan. Myös oman luovuuden ruokkiminen on mielestäni tärkeää ”tukityötä” omaa opetustyötä varten.

Musiikinopettajakoulutuksessa ei ole kiinnitetty huomiota musiikinopettajan oman musiikkisuhteen merkityksiin, suhteen muuttumiseen ja hengissä pitämiseen sekä kaikkien näiden vaikutusta opettajan omaan työssä jaksamiseen. Musiikinopettajan musiikkiharrastus voi vaikuttaa suuresti identiteettiin, opetukseen ja työssä jaksamiseen, ja tämä pitäisi mielestäni koulutuksessa nostaa esille.

Nykyään puhutaan paljon musiikin hoitavasta ja terapeuttisesta vaikutuksesta. Musiikki voi toimia merkittävänä psyykkisen työskentelyn välineenä ihmisten arjessa muullakin tavoin kuin musiikkiterapia-tarkoituksessa. Musiikinopettajan pitäisi olla tietoinen musiikin tarjoamista mahdollisuuksista tehdä hyvää ihmisille. Näiden kokemusten parempi ymmärtäminen ja tietoisuus auttavat opettajaa puolustamaan aineensa tärkeyttä ja samalla nostamaan musiikin arvostusta. Jos musiikinopettajilla olisi enemmän tietoa näistä asioista, ehkä musiikkikasvatusta voisi kehittää tukemaan entistä enemmän oppilaiden luovuutta, itsetunnon rakennusta, yhteisöllisyyttä sekä nuorten identiteettityötä. (Ks. Lehtonen & Juvonen 2009.)

Tämä tutkimus on hahmotellut ja rajannut sitä, millaisena voimavarana musiikki voi musiikinopettajien elämässä ilmetä, ja tarjoaa suuntaa jatkotutkimukselle. Kiinnostavia jatkotutkimusehdotuksia ovat mielestäni tämän tutkimuksen pohjalta laajentaa aineistoa ja

kerätä tietoa kerääminen määrällisin menetelmin. Mielestäni voisi olla mielenkiintoista myös keskittyä enemmän yksittäisten teemojen tutkimiseen, kuten siihen, millainen on luovuuden, musiikkiharrastusten tai musiikillisten unelmien merkitys musiikinopettajan voimavarana.

LÄHTEET

Ahonen, H. (2000). *Musiikki, sanaton kieli. Musiikkiterapian perusteet*. Korjattu 3. painos. Turku: Finn Lectura.

Ahonen, H. (1994). *Löytöretki itseen*. Tampere: Tammer-paino Oy.

Almiala, M. (2008). *Mieli paloi muualle – opettajan työuran muutos ja ammatillisen identiteetin rakentuminen*. Joensuun yliopiston kasvatustieteellisiä julkaisuja 128.

Aulanko, M. (2004). *Työ ja elämäni*. WSOY: Juva

Ayalon, O. (1996). *Selviydyn! Yhteisön tuki ja selviytyminen*. Jyväskylä: Mannerheimin Lastensuojeluliitto.

Bakker, A. (2004). Flow among music teachers and their students: The crossover of peak experiences. *Journal of Vocational Behavior*, 66, 26–44.

Bigand, E., Vieillard, S., Madurell, F., Marozeau, J., & Dacquet, A. (2005). Multidimensional scaling of emotional responses to music: The effect of musical expertise and of the duration of the excerpts. *Cognition & Emotion*, 19, 1113-1139.

Burnard, P. & Younker, B. A. (2004). Problem-Solving and Creativity: Insights from Students' Individual Composing Pathways. *International Journal of Music Education*, 22, 59-76.

Collin, K. & Billett, S. (2010). Luovuus ja oppiminen työssä. Teoksessa K. Collin, S. Paloniemi, H. Rasku-Puttonen, & P. Tynjälä P. (toim.), *Luovuus, oppiminen ja asiantuntijuus: koulutuksen ja työelämän näkökulmia* (s. 211–224). Helsinki: WSOY.

Csikszentmihalyi, M. (2006). *Kehittyvä minuus: visioita kolmannelle vuosituhannelle*. Helsinki: Rasalas.

Csikszentmihalyi, M. (2005). *Flow: elämän virta: tutkimuksia onnesta, siitä kun kaikki sujuu*. Helsinki: Rasalás-instituutti Oy.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *The Domain of Creativity*. Teoksessa M. Runco, & R. Albert. (toim.), *Theories of Creativity*. Lontoo: Thousand Oaks.

Davidson, J. W. & Burland K. (2006). Musician identity formation. Teoksessa G. E. McPherson (toim.), *The Child as Musician: A Handbook of Musical Development* (s. 475-490). Oxford: Oxford University Press.

Davidson, J. (2002). The solo performer's identity. Teoksessa R. MacDonald, D. Hargreaves, & D. Miell, (toim.), *Musical identities* (s. 97-113). Oxford: Oxford University Press.

DeNora, T. (2000). *Music in everyday life*. Cambridge: Cambridge University Press.

DeNora, T. (1999). Music as a technology of the self. *Poetics: Journal of Empirical Research on Literature, the Media, and the Arts*, 26, 1–26.

Dolloff, L. (2007). All the Things We Are: Balancing our multiple identities in music teaching. *Action, Criticism, and Theory for Music Education*, 6 (2), 1-21.

Eerola, T. (2010). Evoluutiopsykologia ja musiikki. Teoksessa J. Louhivuori, & S. Saarikallio (toim.), *Musiikkipsykologia* (s. 343–354). Jyväskylä: Atena.

Eerola, T. & Saarikallio, S. (2010). Musiikki ja tunteet. Teoksessa J. Louhivuori, & S. Saarikallio (toim.), *Musiikkipsykologia* (s. 259–278). Jyväskylä: Atena.

Eerola, P-S. (2010). *Musiikkikasvattajien työtilanteen ja koulutuksen sekä musiikinopetuksen tavoitteiden arviointia*. Jyväskylän yliopisto. Lisensiaatintyö.

Eisenberg, N. & Ota Wang, V. (2006). Sosiaalisen ympäristön kehitykselliset ja kulttuuriset panostukset. Teoksessa L. Aspinwall, & U. Staudinger (toim.), *Ihmisen vahvuuksien psykologia* (s. 124-152). Helsinki: Edita.

Eisner, E. (2000). *Keynote Address at the International Society for Music Education Conference, Edmonton, Canada.*

Elliot, D. (1995). *Music matters. A new philosophy of music education.* Oxford: Oxford University Press.

Entwistle, H. (1979). *Class, culture and education.* Lontoo: Taylor & Francis.

Fadjukoff, P. (2009). Identiteetti persoonallisuuden kokoavana rakenteena. Teoksessa R-L. Metsäpelto, & T. Feldt (toim.), *Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset perusteet* (s. 179-193). Juva: PS-kustannus.

Gabrielsson, A. (2008). *Starka musikupplevelser - Musik är mycket mer än bara musik.* Gidlunds förlag AB.

Gabrielsson, A. & Lindström Wik, S. (2003). Strong experiences related to music: A descriptive system. *Musicae Scientiae*, 7 (2), 157-217.

Grape, C., Sangren, M., Hansson, L-O., Ericson, M., & Theorell, T. (2003). Does singing promote well-being?: An empirical study of professional and amateur singers during a singing lesson. *Integrative psychological & behavioral science*, 38 (1), 65-74.

Greasley, A. E., & Lamont, A. M. (2006). Music preference in adulthood: Why do we like the music we do? *Proceedings of the 9th International Conference on Music Perception and Cognition, Bologna, Italy*, 22–26.

Hargreaves, D. J., MacDonald, R. A. R., & Miell, D. E. (2002). What are musical identities, and why are they important? Teoksessa R. A. R. MacDonald, D. J. Hargreaves, & D. E. Miell (toim.), *Musical identities* (s. 1-20). Oxford: Oxford University Press.

Hirvonen, A. (2004). Solistisen koulutuksen musiikinopiskelijat identiteettinsä rakentajina. R. Mietola, & H. Outinen (toim.), *Kulttuurit, erilaisuus ja kohtaamiset.* Kasvatustieteen päivien 2003 julkaisu (osa 4/5, s. 363-367). Helsinki: Helsingin yliopiston kasvatustieteen laitos.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2000). *Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Yliopistopaino.

Huotilainen, M. (2011). Aivotutkimus tunnistaa musiikin erityisen merkityksen ihmiselle. Teoksessa L-M. Lilja-Viherlampi (toim.), *Ihminen ja musiikki: Musiikillisen vuorovaikutuksen ulottuvuuksia* (s. 35–51). Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Huotilainen, M. (2009). Musiikki ja oppiminen aivotutkimuksen valossa. *Taide ja taito – kiinni elämässä! Opetushallitus Moniste, 2*, 40–48.

Hyypä, M. & Liikanen H-L. (2005). *Kulttuuri ja terveys*. Helsinki: Edita.

Hämäläinen, K. (1999). *Musiikinopettaja kapellimestarina: Kouluorkesterinjohdon ilmiö- ja toimintakenttää erityisesti asiantuntijuuden rakentumisen perspektiivistä orientoiva käsitteellinen selvitys*. Jyväskylän yliopisto. Lisensiaatintyö.

Hämäläinen, K. (1996). *Musiikinopettajuus musiikkikasvatuksen koulutusohjelmassa Jyväskylän yliopistossa*. Jyväskylän yliopisto. Musiikkikasvatus. Pro gradu.

Hökkä, P., Vähäsantanen K. & Saarinen, J. (2010). Toimijuuden tilat ja tunnot – opettajien muuttuvat työ koulutusorganisaatioissa. Teoksessa K. Collin, S. Paloniemi, H. Rasku-Puttonen, & P. Tynjälä (toim.), *Luovuus, oppiminen ja asiantuntijuus: koulutuksen ja työelämän näkökulmia* (s. 141–159). Helsinki: WSOYpro.

Jakonen, S. (2005). *Terveyttä joka päivä. Itäsuomalaisen peruskoulun oppilaiden näkemyksiä ja kokemuksia terveyden oppimisesta*. Kuopion yliopiston julkaisuja E. Yhteiskuntatieteet 121.

Jorgensen, E. (2008). *The art of teaching music*. Bloomington, IN: Indiana University Press.

Juuti, S. & Littleton, K. (2010). Luovuus identiteettityössä – muusikoiden identiteetit muutoksessa. Teoksessa K. Collin, S. Paloniemi, H. Rasku-Puttonen, & P. Tynjälä (toim.), *Luovuus, oppiminen ja asiantuntijuus: koulutuksen ja työelämän näkökulmia* (s. 243–253). Helsinki: WSOYpro.

Juvonen, A. & Anttila, M. (2003). *Kohti kolmannen vuosituhaten musiikkikasvatusta, osa 2. Näkökulmia musiikkikasvattajien koulutukseen Suomessa ja Virossa*. Joensuun yliopistopaino.

Kinnunen, U. (2010). Mikä edistää työkuormituksesta palautumista? Teoksessa K. Collin, S. Paloniemi, H. Rasku-Puttonen, & P. Tynjälä (toim.), *Luovuus, oppiminen ja asiantuntijuus: koulutuksen ja työelämän näkökulmia* (s. 161–174). Helsinki: WSOYpro.

Koski, J. T. & Tuominen, S. (2004). *Kuinka ideat syntyvät: luovan ajattelun käsikirja*. Helsinki: WSOY.

Koski, J. T. (2003). *Banappelsiini : ideavitamiineja henkilökohtaisen luovuuden kehittämiseen*. Helsinki: Gummerus.

Kosonen, E. (2010). Musiikkiharrastusten motivaatio. Teoksessa J. Louhivuori, & S. Saarikallio (toim.), *Musiikkipsykologia* (s. 295–309). Jyväskylä: Atena.

Kosonen, E. (2001). *Mitä mieltä on pianonsoitossa?* Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä Studies in the Arts 79. Väitöskirja.

Kosonen, E. (2009). Musiikkia koulussa ja koulun jälkeen. Teoksessa J. Louhivuori, P. Paananen, & L. Väkevä (toim.), *Musiikkikasvatus. Näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen* (s. 157–170). Suomen musiikkikasvatusseura FiSME ry.

Kosonen, E. (1996). *Soittamisen motivaatio varhaisnuorilla*. Jyväskylän yliopisto. Licensaatintyö.

Krueger, P. J. (2000). Beginning music teachers: Will they leave the profession? *Update: Applications of Research in Music Education*, 19 (1), 22-26.

Laasonen, P. (2009). *Kun nauttii musiikista ja haluaa sen jakaa. Kaikki muu on sitten tekniikkaa - Tutkimus neljän musiikinopettajan musiikinopettajuuskäsityksistä*. Jyväskylän yliopisto. Musiikin laitos. Pro gradu.

Lehmann, A. C. (1997). Research note: Affective responses to everyday life events and musical listening. *Psychology of Music*, 25(1), 84–90.

Lehtonen, K. (2011). Musiikki ja mielikuvat. Teoksessa L-M. Lilja-Viherlampi (toim.), *Ihminen ja musiikki: Musiikillisen vuorovaikutuksen ulottuvuuksia* (s. 71–94). Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Lehtonen, K. (1986). *Musiikki psyykkisen työskentelyn edistäjänä. Psykoanalyttinen tutkimus musiikkiterapian kasvatuksellisista mahdollisuuksista*. Turun yliopisto. Turun yliopiston julkaisuja sarja C, osa 56. Väitöskirja.

Lehtonen, K. & Juvonen, A. (2009). Edistääkö musiikkikasvatus hyvinvointia? *The Finnish Journal of Music Education (FJME)*, 12 (1), 92–104.

Lilja-Viherlampi, L-M. (2011a). *Ihminen ja musiikki: Musiikillisen vuorovaikutuksen ulottuvuuksia*. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Lilja-Viherlampi, L-M. (2011b). Lilja-Viherlammen puheenvuoro. Haettu 7.12. 2011 osoitteesta http://www.sivistys.net/uutiset/musiikin_muurin_voi_murtaa_aikuisenakin_.html

Lilja-Viherlampi L-M. (2008). Antaa kaikkien sointujen soida. *Opettaja-lehti*, 18–19, 18-20.

Lilja-Viherlampi, L-M. (2007). *Minunkin sisällä soi! - musiikin ja sen parissa toimimisen terapeuttisia merkityksiä ja mahdollisuuksia musiikkikasvatuksessa*. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Väitöskirja.

Linko, M. (1998). *Aitojen elämysten kaipuu*. Jyväskylän yliopisto: Nykykulttuurin tutkimusyksikön julkaisuja 57.

Louhivuori, J. (2011). Voimakkaat musiikilliset kokemukset – Kuorolaulajien kokemuksia. Teoksessa L-M. Lilja-Viherlampi (toim.), *Ihminen ja musiikki: Musiikillisen vuorovaikutuksen ulottuvuuksia* (s. 95-117). Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Luukkainen, O. (2005). *Opettajan matkakirja tulevaan*. Jyväskylä: PS-kustannus.

MacDonald, R., Miell, D. & Wilson, G. (2005). Talking about music: a vehicle for identity development. Teoksessa D. Miell, R. MacDonald, & D. J. Hargreaves (toim.), *Musical communication* (s. 321-338). Oxford: Oxford University Press.

Madsen, C. K., Byrnes, S. R., Capperella-Sheldon, D. A. ja Brittin, R. V. (1993). Aesthetic responses to music: Musicians vs. nonmusicians. *Journal of Music Therapy*, 30, 174-191.

Madsen, K. B. (1974). *Modern theories of motivation. A comparative metascientific study*. Copenhagen: Munksgaard.

Marcia, J. E. (1980). Identity in adolescence. Teoksessa J. Adelson (toim.), *Handbook of adolescent psychology* (s. 159-187). New York: John Wiley & Sons.

Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego-identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3, 551-558.

Merker, B. H. (2006). Layered constraints on the multiple creativities of music. Teoksessa I. Deliége & G. A. Wiggins (toim.), *Musical creativity. Multidisciplinary Research in Theory and Practice* (s.25-41). Psychology Press.

Metsämuuronen, J. (1995). *Harrastukset ja omaehtoinen oppiminen. Sitoutuminen, motivaatio ja coping. Teoreettinen tausta, rakenneanalyysi ja sitoutuminen*. Helsinki: Helsingin yliopiston opettajankoulutuslaitos.

Musiikkiharrastus-seminaarin raportti. (2008). Haettu 10.5. 2009 osoitteesta http://www.musicare.fi/files/192/Musiikkiharrastus-seminaari_14.4.2008.pdf

North, A. & Hargreaves, D. (2008). *The Social and Applied Psychology of Music*. Oxford: Oxford University Press.

Opetushallitus. (2004). *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet*. Opetushallitus. Vammalan kirjapaino.

Paasivaara, L. (2009). *Työnsä kokoinen ihminen*. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Pellegrino, K. (2011). Exploring the Benefits of Music-Making as Professional Development for Music Teachers. *Arts Education Policy Review*, 112 (2), 79-88.

Pellegrino, K. (2010). *The Meanings and Values of Music-making in the Lives of String Teachers: Exploring the Intersections of Music-making and Teaching*. Michiganin yliopisto. Väitöskirja.

Regelski, T. (2007). Music Teacher – Meaning and Practice, Identity and Position. *Action, Criticism, and Theory for Music Education* 6 (2), 1-35.

Ritvanen, T. (2008). Palaututko riittävästi työstä? Teoksessa M. Suortamo, H. Laaksola, & J. Välijärvi (toim.), *Opettajan vuosi 2008–2009: Teemana hyvinvointi* (s. 95–101). Jyväskylä: PS-kustannus.

Ruismäki, H. (1991). *Musiikinopettajien työtyytyväisyys, ammatillinen minäkäsitys sekä uravalinta*. Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja.

Ruud, E. (1997). Music and the quality of life. *Nordic Journal of Music Therapy*, 6 (2), 86-97.

Ryff, C. & Keyes, C. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69 (4), 719-727.

Saarikallio, S. (2010a). Musiikin tunnemerkityksen arkielämässä. Teoksessa J. Louhivuori, & S. Saarikallio (toim.), *Musiikkipsykologia* (s. 279-294). Jyväskylä: Atena.

Saariallio, S. (2010b). Music as emotional self-regulation throughout adulthood. *Psychology of Music*, 39 (3), 307–327.

Saarikallio, S. (2007). *Music as Mood Regulation in Adolescence*. Jyväskylä Studies in Humanities 67. Jyväskylä: Yliopistopaino.

Saarikallio, S. (2005). Regulation and Gratification: The Emotional Meanings of Music in Adolescence. Music and Education – Challenges for Music Education. *The Proceedings of the First European Conference on Developmental Psychology of Music, 17-19*, 297-301.

Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. (2005). *Mikä meitä liikuttaa. Modernin motivaatiopsykologian perusteet*. Jyväskylä: Otava.

Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. (2005). Henkilökohtaiset tavoitteet ja hyvinvointi. Teoksessa K. Salmela-Aro, & J-E. Nurmi. (toim.), *Mikä meitä liikuttaa. Modernin motivaatiopsykologian perusteet* (s. 158-172). Jyväskylä: Otava.

Schubert, E. (2001). Continuous measurement of self-report emotional response to music. Teoksessa P. N. Juslin ja J. A. Sloboda (toim.), *Music and Emotion: Theory and Research* (s. 393-414). Oxford: Oxford University Press.

Siirola, E. (2009). Musiikin elinikäinen oppiminen. Teoksessa J. Louhivuori, P. Paananen, & L. Väkevä (toim.), *Musiikkikasvatus. Näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen* (s. 171-188). Suomen musiikkikasvatusseura FiSME ry.

Siirola, E. (2007). *Salasoittajat – pianonsoitto ikäihmisten harrastuksena*. Jyväskylän yliopisto. Lisensiaatintyö.

Skinnari, S. (2004). *Pedagoginen rakkaus*. Juva: Ps-kustannus.

Sloboda, J. (2010). Music in everyday life. The role of emotions. Teoksessa P. Juslin, & J. Sloboda (toim.), *Handbook of Music and Emotion. Theory, research, applications* (s. 495-514). Oxford: Oxford University Press.

Sloboda, J. A., O'Neill, S. A., & Ivaldi, A. (2001). Functions of music in everyday life: An exploratory study using the experience sampling method. *Musicae Scientiae*, 5 (1), 9-32.

Sloboda, J. A., & O'Neill, S. A. (2001). *Emotions in everyday listening to music*. Teoksessa P. Juslin, & J. Sloboda (toim.), *Handbook of Music and Emotion. Theory, research, applications* (s. 415-430). Oxford: Oxford University Press.

Sloboda, J. (1987). What can the psychology of music tell musicians? Teoksessa M. Henson (toim.), *Musical Awareness* (s. 23–35). England: Huddensfield Polytechnics.

Spåre, P. (2011). Luonnosta ja liikunnasta virtaa. *Opettaja-lehti* 40, 36–40.

Suoninen, E., Pirttilä-Backman, A-M., Lahikainen, A. R. & Ahokas, M. (2010). *Arjen sosiaalipsykologia*. Helsinki: WSOYpro.

Tarasti, E. (2003). *Musiikin todellisuudet. Säveltaiteen ensyklopedia*. Helsinki: Yliopistopaino.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2009). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.

Tuomivaara, S., Hyppönen K., Leppänen, A., Lundell, S. & Tuominen, E. (2005). *Asiantuntijan luovuus koetuksella*. Työterveyslaitos. Vammalan Kirjapaino Oy.

Tuusa, M. (2008). *Musiikinopettajuus yhtenäisessä peruskoulussa*. Jyväskylän yliopisto. Lisensiaatintyö.

Uusikylä, K. (2002). Voiko luovuutta opettaa? Teoksessa P. Kansanen, & K. Uusikylä (toim.), *Luovuutta, motivaatiota, tunteita. Opetuksen tutkimuksen uusia suuntia* (s. 42–55). Jyväskylä: PS-kustannus.

Uusikylä, K. (1996). *Isät meidän – luovaksi lahjakkuudeksi kasvaminen*. Jyväskylä: Atena.

Uusikylä, K. & Atjonen, P. (2005). *Didaktiikan perusteet*. Helsinki: WSOY.

Uusikylä, K. & Piirto, J. (1999). *Luovuus: Taito löytää, rohkeus toteuttaa*. Jyväskylä: Atena.

Visanti, M-L., Järnefelt, H. & Bäckman, P. (2007). *Luovuuspedagogiikka=Skapande pedagogik*. Helsinki: Opetushallitus.

Väljärvi, J. (2006). Kansankynttilästä tietotyön ammattilaiseksi. Teoksessa A. R. Nummenmaa, & J. Väljärvi (toim.), *Opettajan työ ja oppiminen*. Jyväskylä: Yliopistopaino.

LIITE

Gradun haastattelurunko

MUSIIKIN MERKITYKSET

Millainen elämänsisältö musiikki on sinulle?

Onko joku musiikki ollut aina tärkeää? Onko jotain musiikkeja tullut lisää/jäänyt pois työn/iän myötä?

Onko musiikki samaa työssä ja vapaa-ajalla? (onko sillä merkitystä? (klassinen vs. pop/jazz))

Miten kokee oman suhteensa oppilaille läheiseen musiikkiin?

Onko musiikkiharrastuksia? Onko joku musiikkitoiminta muuttunut? Mikä, miten?

Onko muita kuin musiikkiharrastuksia? (Jos ei, miksi?)

Mitkä musiikkitoiminnat koet työksi?

Milloin musiikki edustaa vapaa-aikaa?

Millainen musiikkitoiminta rentouttaa? Mistä saa energiaa?

Millaisissa tilanteissa saat musiikista positiivisia kokemuksia?

Mikä on pääinstrumenttisi?(vaikutukset?)

Mitä oma instrumentti itselle antaa?

TYÖ

Miten koet sen, että harrastuksesta on tullut työ? (Millaiseksi tuo suhde on muuttunut? Miten näkyy arjessa?)

Miten paljon teet työtä?

Onko työmäärä ja palkkaus oikeassa suhteessa toisiinsa?

Minkä koet työssäsi innostavana?

Mikä auttaa sinua jaksamaan työssäsi? (positiiviset, onnistumisen kokemukset, huippukokemukset/elämykset)

Millaisissa työtilanteissa saat musiikista positiivisia kokemuksia?

Miten koet onnistuvasi työssäsi? (omat tavoitteet ja odotukset työltä)

Mikä aiheuttaa eniten stressiä työssä?

Millainen on työpaikan ilmapiiri?

Millaisena koet työyhteisön? (yhteenkuuluvuus?)

Saatko työllesi arvostusta muilta työyhteisön jäseniltä? (Linkittykö musiikkiin?)

Millaisia toivomuksia sinulla on työn suhteen tulevaisuudessa?

IDENTITEETTI:

Miten luontevaksi koet itsesi musiikinopettajana?

Miten sinut on opettaja-roolissa? (motivaatio pelkästään opettamiseen)

Miten sinut on muusikko-roolissa?

Miten kokee balanssin oman ja ihanneminän välillä?

Onko joitain asioita, jotka murentaa omaa itsevarmuutta?

Mitkä tekijät ovat varmistaneet omaa varmuutta tehdä työtä musiikin ammattilaisena?