

**MUSIIKKIHARRASTUS VOIMAVARANA –
KIRJALLISUUSKATSAUS AIKUISIÄN MUSIIKKIHARRASTUKSEN
MERKITYKSISTÄ**

Jenny Inkinen

Kandidaatintutkielma

Musiikkitiede

Jyväskylän yliopisto

Kevätlukukausi 2017

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Tiedekunta – Faculty Humanistinen tiedekunta	Laitos – Department Musiikin, taiteen ja kulttuurin tutkimuksen laitos
Tekijä – Author Jenny Inkinen	
Työn nimi – Title Musiikkiharrastus voimavarana – Kirjallisuuskatsaus aikuisiän musiikkiharrastuksen merkityksistä	
Oppiaine – Subject Musiikkitiede	Työn laji – Level Kandidaatintutkielma
Aika – Month and year Toukokuu 2017	Sivumäärä – Number of pages 31
<p>Tiivistelmä – Abstract</p> <p>Tutkielmani tarkoitus on selvittää, mikä merkitys musiikkiharrastuksella on aikuiselle ja miten se voi lisätä yksilön kokonaisvaltaista hyvinvointia. Vapaa-ajan ja harrastusten merkitys on muuttunut vuosien varrella ja erilaisten harrastusten avulla voidaan edistää yksilön kokonaisvaltaista hyvinvointia ja elämänlaatua. Haluan myös selvittää, millaisia motivaatiotekijöitä musiikin harrastamiselle löytyy.</p> <p>Tutkielmani toteutan kirjallisuuskatsauksena aiemmasta tutkimuksesta. Aihetta tukevaa kirjallisuutta harrastuksesta ja vapaa-ajasta olen myös sisällyttänyt tutkielmaani. Kirjallisuuskatsaukseen käytetty aineisto on koottu eri tieteenaloita (musiikkipsykologia, musiikkikasvatus, musiikkisosiologia, musiikkitiede). Kirjallisuuskatsauksessa käytetty aineisto on pääosin laadullista tutkimusta, mutta mukana on myös muutama määrällinen tutkimus. Varsinaiseen kirjallisuuskatsaukseen valikoitui 20 artikkelia ja tutkimusta. Ennen kirjallisuuskatsausta perehdyn tutkielmassani harrastamisen ja vapaa-ajan teemoihin.</p> <p>Musiikkiharrastusta on tutkittu mm. motivaation, yhteisöllisyyden, identiteetin, psyykkisen hyvinvoinnin ja oppimisen näkökulmasta. Kirjallisuuskatsauksen perusteella voidaan sanoa, että motivaatiotekijät aikuisiän musiikkiharrastukseen ovat moninaisia ja eri elämäntilanteista riippuen alati muuttuvia. Musiikkiharrastukseen voidaan päätyä usein myös pelkän sattuman kautta. Harrastukseen sitoutumisen jälkeen, musiikkiharrastus voi tuoda hyvinvointia elämään monen tekijän kautta. Musiikkiharrastuksella voimme ilmentää identiteettiämme, musiikki voi edistää psyykkistä hyvinvointia monien eri mekanismien kautta ja musiikkiharrastus voi myös tuoda yhteisöllisyyden tunteita sekä edistää elinikäistä oppimista. Koska musiikkiharrastuksella on yksilölle moninaisia hyvinvointia edistäviä merkityksiä, voi musiikin harrastamista pitää tärkeänä arjen voimavarana.</p>	
Asiasanat – Keywords harrastaminen, vapaa-aika, musiikkiharrastus, hyvinvointi, elämänlaatu	
Säilytyspaikka – Depository Jyväskylän yliopiston julkaisuarkisto JYX	
Muita tietoja – Additional information	

Sisällysluettelo

Sisällysluettelo.....	3
1 JOHDANTO	4
2 MUSIIKKIHARRASTUS	5
2.1 Harrastaminen ja vapaa-aika.....	5
2.2 Musiikin harrastaminen	7
2.3 Musiikki, hyvinvointi ja elämänlaatu.....	10
3 TUTKIMUSASETELMA.....	12
3.1 Tutkimuskysymykset	12
3.2 Menetelmä.....	12
3.3 Aineisto	13
4 MUSIIKKIHARRASTUKSEN MERKITYKSIÄ	16
4.1 Musiikkiharrastuksen motivaatio	16
4.2 Yhteisö ja sosiaaliset suhteet	18
4.3 Musiikki identiteetin rakentajana	19
4.4 Musiikki ja tunteet psyykkisen hyvinvoinnin lähteenä.....	21
4.5 Oppiminen ja opetus	23
5 PÄÄTÄNTÖ	24
LÄHTEET:	29

1 JOHDANTO

Suomalainen vapaa-aika -käsitys on kokenut muutoksia vuosikymmenien varrella. Vapaa-ajan merkitys on korostunut ja sen merkitys pelkkänä työn vastapainona on muuttunut. Vapaa-aikaan liitetään olennaisena osana harrastaminen. Vuonna 2002 14% suomalaisista harrastivat musiikkia soittamalla jotain soitinta (Vapaa-aikatutkimus 2002). Musiikkiharrastus aloitetaan useasti jo lapsena, mutta sen jatkaminen ei ole itsestäänselvyys enää aikuisiällä. Aikuisena aloitettu musiikkiharrastus on valitettavan harvinaista ja aloittamisen harvinaisuuden taustalla voi olla moninaiset syyt, kuten lapsuuden huonot kokemukset musisoinnin aloittamisesta tai työn ja perheen yhteensovittamisen tuomat ajankäytölliset haasteet. Musiikin arvoa henkisen virkeyden ylläpitäjänä ja arjen vastapainona ei ehkä ymmärretä tarpeeksi tai kynnys aikuisiällä harrastuksen aloittamiseen voi olla liian korkea. Kirjallisuuskatsauksellani haluan selvittää, millaisia kokemuksia aikuisikäisillä on musiikkiharrastuksestaan ja millaista tutkimusta aiheesta löytyy. Haluan myös selvittää millä tavalla nämä kokemukset musiikkiharrastuksesta ja sen merkityksestä ovat yhteydessä hyvinvointiin.

Musiikin terveys- ja hyvinvointivaikutuksia on tutkittu paljon ja musiikin harrastamista lasten, nuorten ja vanhusten näkökulmasta, mutta tutkimusta aikuisväestön musiikkiharrastuksesta on vähemmän. Haluankin tutkimuksessani selvittää, millaista tutkimusta musiikin harrastamisen kokemuksista on tehty ja miten harrastamista ja vapaa-aikaa määritellään osana ihmisen elämää. Aion aiemman tutkimuksen pohjalta selvittää, millaisia merkityksiä tutkimuksista nousee ja millä tavoin ne voivat parantaa hyvinvointia ja lisätä elämänlaatua. Musiikin harrastamisen merkitysten tutkiminen auttaa meitä ymmärtämään, mitä musiikki meille merkitsee ja miten musiikin harrastamisella voidaan parantaa kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Hyvinvoinnin käsitän laajempaan, kuin pelkkänä terveytenä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tasapainona (esim. WHO 2017). Hyvinvointi on kokonaisvaltaisempaa suhtautumista ympäristöön ja itseensä, sekä jatkuvasti myös muuttuvaa ihmisen elämäntilanteiden ja arvojen mukaan. Hyvinvoinnilla voidaan viitata moniin asioihin, kuten elinoloihin, terveyteen ja toimintakykyisyyteen yhteiskunnassa sekä yksilön kykyyn ja motivaatioon toimia yhteiskunnassa. Hyvinvoinnista ja sen vastapainosta pahoinvoinnista puhutaan usein, kun keskusteluun liitetään onni, mielenterveys, elämäntilanne, turvallisuus tai

turvattomuus tai stressi. Mitä tahansa tekijää hyvinvoinnista painotetaan, tärkeää on kokemus elämän mielekkyydestä. (Suoninen, E., Lahikainen, A. R. & Pirttilä-Backman, A-M. 2011, 291.) Hyvinvoinnin käsitteeseen liittyy tiiviisti myös termi elämänlaatu, jota voidaan mitata erilaisilla mittareilla. Musiikintutkimuksessa on myös tutkittu musiikin vaikutuksia koettuun elämänlaatuun, joskin tutkimuksessa painotetaan paljon ei-musikaalisia elementtejä. (Coffman 2002.) Työssäni käytän hyvinvointi ja elämänlaatu -termejä tasaveroisina ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia kuvaavana terminä, joskin elämänlaatu viittaa mielestäni paremmin ihmisen subjektiivisesti koettuun hyvinvointiin ja on ehkä hyvinvointia hieman abstraktimpi käsite.

Tutkielmani kirjallisuuskatsaus koostuu ensin perehtymisestä harrastuksen ja vapaa-ajan teemoihin, jonka jälkeen kerron kirjallisuuskatsauksesta metodina ja aineiston keräämisen vaiheista. Varsinainen kirjallisuuskatsaus, johon valikoitui 20 artikkelia ja tutkimusta, alkaa näiden jälkeen ja se on teemoiteltu tutkimuksessa olleiden näkökulmien mukaisesti otsikon ”Musiikkiharrastuksen merkityksiä” alle. Lopuksi kokoan yhteen tutkimuksessa esiin tullutta tietoa ja pohdin tutkimuksen onnistumista.

2 MUSIIKKIHARRASTUS

2.1 Harrastaminen ja vapaa-aika

Kielitoimiston sanakirja (Kotimaisten kielten keskus 2017) määrittelee sanan ”harrastaa” seuraavasti: ”harjoittaa säännöllisesti jotakin itseä kiinnostavaa toimintaa vapaa-aikanaan”. Toinen määritelmä on ”tehdä toistuvasti, pitää tapanaan tehdä jotakin, harjoittaa”. Metsämuuronen (1995) kuitenkin mainitsee, että löyhästi määriteltynä harrastus on helppo mieltää vapaa-ajan aktiivisuudeksi, vaikka harrastusta ei voida kahlita vain vapauden, vapaa-ajan ja aktiivisuuden ulottuvuuksiin. Aikuinen harrastaja voi itse valita, onko harrastus vapaata vai vapaudetonta. Mitä päämäärätietoisemmaksi harrastus suuntautuu, sitä ohjatummaksi toiminta tulee. (Metsämuuronen 1995, 17.) Harrastamisen määritelmää pohdittaessa, on syytä tarkastella myös vapaa-ajan merkitystä. Yleisesti vapaa-aika useimmin mielletään työn vastapainoksi tai siksi ajaksi, joka jää ”ylimääräiseksi” kaikkien arjen askareiden jälkeen.

Harrastuksen voisi kuitenkin katsoa olevan enemmän osa elämää kuin työntekokin (Metsämuuronen 1995, 19). Joskus harrastuksesta voi tulla jopa ammatti tai ihminen voi ajatella tekevänsä työtä harrastuksenaan. Nämä määritelmät vaihtelevat yksilöittäin sen mukaan, miten yksilö kokee vapaa-ajan ja harrastusten merkityksellisyyden.

Tekemisen aktiivisuus ei myöskään välttämättä määrittele harrastusta. Ennemminkin harrastusta määrittää sen intensiteetti, jota ei voi arvioida pelkästään käytetyn ajan perusteella. Määrätietoisuuden perusteella voidaan myös erotella harrastus ja harrastuneisuus. Harrastuneisuus ilmenee suuntautumisena tiettyyn mielenkiinnon alueeseen, kun taas harrastus kohdentuu tiettyyn kohteeseen. Harrastuneisuus on laajassa käsityksessään omaehtoista suuntautumista. (Metsämuuronen 1995, 21-23). Harrastaminen voidaan kokea omistautumisena ja itsensä toteuttamisena omien kiinnostusten kautta, jonka yksi motiivi on uuden oppiminen ja itsensä kehittäminen. Erityisesti aikuisiällä harrastus ei ole vain vapaa-ajan toimintaa, vaan jopa persoonallisuutta ilmentävä ja määritteleväkin tekijä. Harrastuksen kautta itsensä voi liittää eri yhteisöihin ja ryhmiin ja tätä kautta saa vahvistettua kuuluvuuden tunnetta, joka on tärkeä osa identiteettiä.

Harrastukset liitetään usein vapaa-ajan toiminnaksi. Vapaa-ajan käsitys on kuitenkin kokenut muutoksia vuosikymmenien varrella. Vapaa-aika ilmiönä liittyy modernin palkkatyöyhteiskunnan syntyyn ja kehittymiseen. Vapaa-ajan tarkoitus oli virkistää ja palauttaa työstä, mutta myös tuottaa vastuullisia kansalaisia. Vapaa-ajan käsitteen voi siis katsoa liittyvän modernin yhteiskunnan perustana olevaan instituutioon, joka ohjaa toimintaa jäsentymään ja luomaan merkityksiä. (Liikkanen 2005, 7.) Yhteiskunta on muuttunut, mutta vapaa-ajan käsitteen peruseriaate on pysynyt jokseenkin samana. Vapaa-aika koetaan edelleen työn vastapainona ja vastakohtana. Vapaa-ajan merkitys on kuitenkin korostunut ja sen laatuun kiinnitetään enemmän huomiota. Liikkasen (2005) mukaan vapaa-aikaa voi jäsentää historiallisina kerroksina, joista suhde työhön on vanhin ja subjektiivisesti koettu taas on uusi, vahvistuva kerros. Vapaa-aikaan suhtautuminen ja sen määritelmien muuttuminen saattavat kertoa paljonkin siitä, mitä yhteiskunnassa tapahtuu. (Liikkanen 2005, 10.)

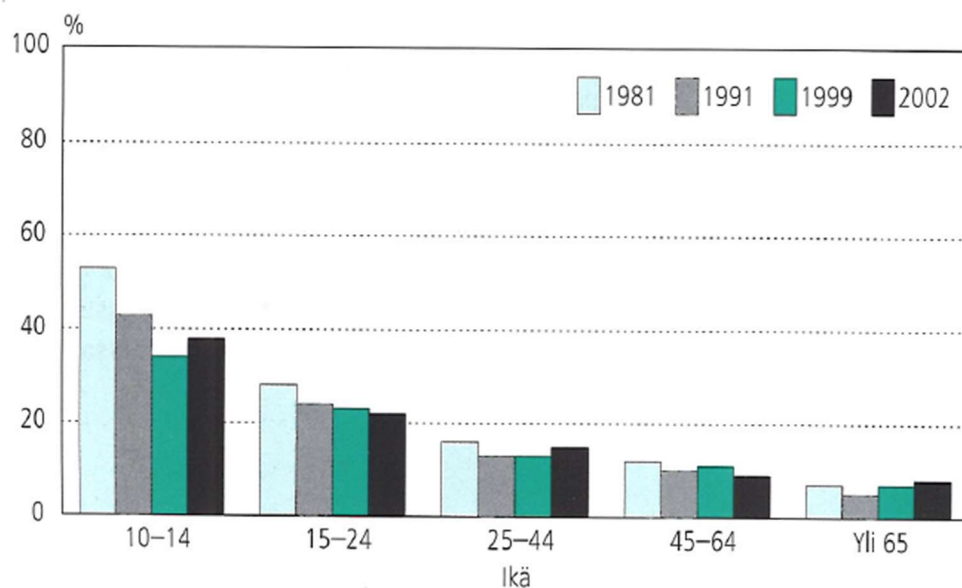
Tilastokeskus on tutkinut suomalaista vapaa-aikaa ja sen muutoksia suuressa vapaa-aikatutkimuksessa 2000-luvun alussa. He tutkivat vapaa-aika käsitteen keskeisten ulottuvuuksien (vapaa-ajan, työn, perheen ja harrastusten) koettua tärkeyttä ja sen muutosta vuodesta 1991 vuoteen 2002. Tutkimuksessa käy ilmi, että ihmiset arvostavat vapaa-aikaa aiempaa enemmän. Prosentuaalisesti ilmaistuna, koko väestön tasolla vapaa-aikaa hyvin tärkeänä pitävien osuus on kymmenen vuoden aikana noussut 12 prosenttiyksiköllä. Työn merkitys identiteetin määrittäjänä näyttää vähentyneen tutkimuksen mukaan. Tutkimuksessa kuitenkin todetaan, että yhteiskunnassa olisi havaittavissa eriytymistä työtä arvostaviin ja vapaa-aikaa arvostaviin ryhmiin. Tähän saattaisi syynä olla se, että osa työssäkäyvistä on niin työorientoituneita, että kiinnostusta ei edes riitä vapaa-aikaa kohtaan. Tutkimuksessa myös tuli ilmi, että harrastusluonteiset tekemiset tulivat esiin olennaisena osana vapaa-aikaa ja perhe, koti ja sosiaaliset suhteet olivat tärkeässä asemassa vapaa-ajan määrittäjänä ja merkityksen antajana. (Liikkanen 2005, 11-19.) Vapaa-aika, kuten harrastuksetkin voidaan liittää valinnanvapauteen. Vapaa-aika kuitenkin ei aina ole vapaavalintaista elämäntilanteen, terveydentilan tai työtilanteen vuoksi. Yhtä lailla kuin koettu hyvinvointi tai elämänlaatukin, vapaa-ajan merkityksellisyys ja määritelmäkin voi muuttua yksilötasolla jatkuvasti elämäntilanteista riippuen. Näin ollen myös harrastusten merkityksellisyys riippuu siitä, mikä yksilön sen hetkinen koettu hyvinvoinnin tila on.

2.2 Musiikin harrastaminen

Ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kaikille osa-alueille musiikki voi tarjota terveyttä edistäviä vaikutuksia. Musiikki tarjoaa ihmiselle paljon mielihyvän kokemuksia ja näin ollen vaikuttaa ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Taide- ja kulttuuritoiminnalle voidaan löytää erilaisia suoria ja epäsuoria vaikutuksia ihmisen terveyden kannalta. Taide on osa ihmisen tarpeita elämyksinä, merkityksinä ja taidenautintona sellaisenaan, joka virittää aisteja ja rikastuttaa elämymaalimaa. Taiteella ja kulttuuritoiminnalla on yhteys hyvään terveyteen, parempaan työkykyyn ja hyvän elämän kokemuksiin. Kulttuuritoiminnan ja harrastamisen kautta yhteisöllisyys ja verkostot auttavat hallitsemaan elämäämme paremmin. Viihtyisä ympäristö virkistää ja voi edesauttaa kuntoutumisessa. (Hyppä & Liikkanen 2005, 113.)

Musiikin harrastamisen määrä on kasvanut 1900-luvun aikana huimasti. Metsämuuronen (1995) pohtii tähän olevan syynä sotien jälkeinen vaurastuminen, radion ja television yleistyminen, musiikkiohjelmien runsas tarjonta ja tiedotusvälineiden tietomäärän lisääntyminen. (Metsämuuronen 1995, 27-28.) Myös teknologian kehittyminen lisännyt ja lisää edelleen harrastusmahdollisuuksia ja erityisesti musiikin käyttöön erilaisia sovelluksia. Ne tuovat musiikkia myös helpommin lähestyttäväksi ja helpommin saatavaksi. Suomessa musiikkia voi harrastaa monissa oppilaitoksissa ja opistoissa niin yksilö- kuin ryhmäopetuksessa jokaisen oman mielenkiinnon ja tarpeen mukaan.

Tilastokeskuksen (2002) tutkimuksessa käy ilmi, että suomalaisten soittamisen harrastamisessa koko väestön tasolla vuosien 1981-2002 aikana ei ole tapahtunut suuria muutoksia. Koko väestöstä vuonna 2002 jotain soitinta soitti 14% ja 26% on soittanut joskus aikaisemmin. Sellaisia henkilöitä, jotka eivät koskaan ole soittaneet mitään soitinta oli 59%. Miehet soittivat naisia enemmän jotain soitinta. Soittaminen oli pääosin lasten ja nuorten harrastus. Ikääntyvien, yli 65-vuotiaiden soittoharrastus oli lisääntynyt 10-vuoden aikana niin, että 65-vuotta täyttäneistä soittoa harrastaa 8% ja vielä yli 75-vuotiaista 7% harrastaa soittamista. Suosituimpia soittimia oli piano ja kitara. Soitetut musiikkilajit ovat monipuolistuneet paljon tutkimuksen 10-vuoden ajanjaksolla. Eniten soitetaan viihde- tai iskelmämusiikkia, pop- tai rock-musiikkia sekä klassista musiikkia. Laulaminen on pysynyt yhtä suosittuna. Laulamista harrastaa noin viisi prosenttia väestöstä, miehet ja naiset suunnilleen yhtä paljon. Laulaminen on määritelty joko kuorolaulamisena tai laulutunneilla käymisenä. Kuoroon kuului noin 4% väestöstä. Kuorolaulun osalta oli huomattavissa se, että harrastajien määrä romahti ikäryhmässä 15-24, mutta lähti nousuun vähitellen iän myötä ja 65-täyttäneistä kuoroon kuului jo 5%. (Vapaa-aikatutkimus 2002.)



Kuvio 2 Jonkin soittimen soittaminen iän mukaan vuosina 1981, 1991, 1999 ja 2002 ikäryhmittäin prosentteina (Tilastokeskus 2005).

Taulukossa käy ilmi se, että suurin osa musiikin harrastajista on lapsia ja nuoria ja että 14 ikävuoden jälkeen on suurin pudotus. Vapaa-aika tutkimuksen mukaan musiikin aktiiviset harrastajat jakautuivat melko tasaisesti sukupuolen mukaan. Tutkimuksen perusteella voi myös päätellä, että perheen merkitys musiikin harrastamiselle ei ole merkittävän suuri, nimittäin yli 60% vastaajista kertoi, että vanhemmista kumpikaan ei harrastanut musiikkia.

Musiikkiharrastuksen motivaatiota on tutkittu paljon erityisesti kasvatustieteissä. Tutkimuksissa on haluttu selvittää mitkä tekijät motivoivat harrastuksen pariin ja millaisten tekijöiden kautta musiikkiharrastukseen on päädytty. Kosonen (2010) määrittelee motivaation musiikin harrastamiseen monitahoisena ja jatkuvasti ajassa ja eri konteksteissa muuttavana kokonaisuutena. Motivaatio koostuu monista eri motiiveista, joista vain osa on tietoisia ja tiedostettavia. (Kosonen 2010, 296.) Kosonen (2001) tutki väitöskirjassaan nuorten pianonsoittajien kokemuksia musiikkiharrastuksestaan. Tärkeintä pianonsoitossa ei ollut tekninen taito, suoriutuminen tehtävistä ja tutkinnoista eikä esiintyminen ja sitä kautta musiikin välittäminen toisille. Tärkeimmäksi merkitykseksi nousi itse musiikki, sen kokeminen ja soiton kautta musiikin lähelle pääseminen. Soittamistilanteiden musiikkikokemukset saattoivat olla

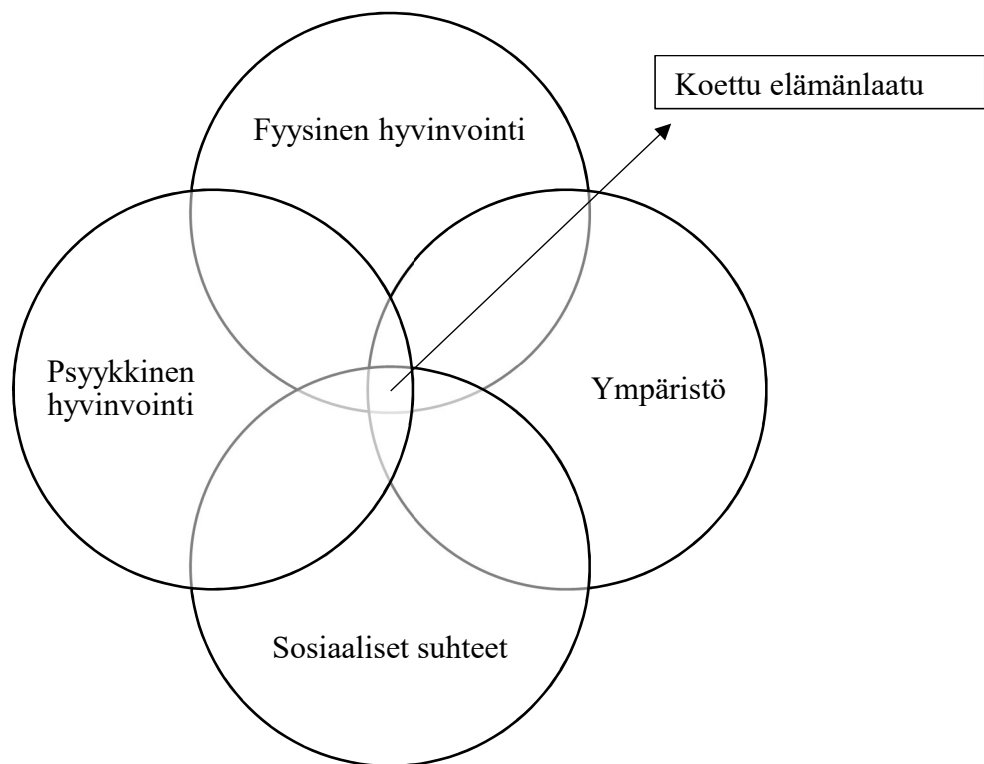
hyvinkin intensiivisiä. Esiin nousseita motivaatiotekijöitä olivat soittamisen ilo ja soitettu, mieleinen musiikki. (Kosonen 2001, 113.) Kosonen ryhmitteli jo lisensiaatintyössään (1996) soittajat kolmeen eri soittajaprofiiliin: piano-opiskelijat, musiikkiharrastajat ja soittelijat. Soitonopiskelijoilla pianonsoitto oli tärkein harrastus ja he tähtäsivät jopa ammattilaisuuteen. Harrastajasoittajat harjoittelivat aktiivisesti, mutta motiivit harrastukseen liittyi useimmin itseilmaisuun ja sosiaalisiin suhteisiin. Soittelijat taas harrastivat usein muutakin ja saattoivat jopa harkita musiikkiharrastuksen lopettamista. (Kosonen 1996, 143-146.) Harrastuksen motivaatiot siis vaihtelevat yksilöittäin ja siihen vaikuttaa harrastuksen tavoitteet ja päämäärät jo nuoruudessa. Aikuisiän musiikkiharrastusta on tuoreeltaan tutkinut Saara Hakala (2016). Hän kartoitti pro gradu -työssään kokemuksia musiikkiharrastuksen jatkamisesta aikuisiällä. Musiikkiharrastus toi tutkimuksen mukaan pääasiallisesti positiivisia kokemuksia ja tärkeinä asioina koettiin myös kokemus kehittymisestä, kokemus soittotaidosta, esiintymisen merkityksellisyys ja musiikkiharrastus ihmisiä yhdistävänä elementtinä. (Hakala 2016, 50.)

2.3 Musiikki, hyvinvointi ja elämänlaatu

Hyvinvoinnin käsitteen voi oleellisesti liittää myös elämänlaadun käsitteeseen. Ihmisen kokonaisvaltaisessa tarkastelussa hyvinvointia voidaan mitata erilaisilla elämänlaadun mittareilla. Coffman (2002, 77) mainitsee tutkimuksessaan, että tutkimus keskittyykin nykyään elämän pidentämisen sijaan elämän laadun parantamiseen ja terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen psyykkisellä, emotionaalaisella, sosiaalisella ja henkisellä tasolla. Flanagan (1978) on kehittänyt elämän laadun mittaamiseen 15 tekijän taulukon. Taulukon elementit jakautuvat osa-alueisiin, joita ovat fyysinen ja materiaallinen hyvinvointi, suhteet muihin ihmisiin, osallistuminen yhteisöllisiin ja sosiaalisiin aktiviteetteihin, henkilökohtainen kehittyminen ja itsensä toteuttaminen sekä mahdollisuus itsensä kehittämiseen ja harrastamiseen. Fyysinen ja materiaallinen hyvinvointi käsittää ympärillämme olevat elintärkeät asiat, kuten ruoka, koti, lämpö ja turvallisuus. Suhteet muihin ihmisiin käsittää läheiset ihmissuhteet, suhteet sukulaisiin ja perheeseen. Osallistuminen yhteisöllisiin ja sosiaalisiin aktiviteetteihin sisältää toisten auttamista ja osallistumista yhteisönsä tapahtumiin. Henkilökohtainen kehittyminen ja itsensä toteuttaminen tarkoittavat oppimista, koulutusta, itsensä tutkiskelua, itselle merkityksellisen työn tekemistä ja itsensä ilmaisemista. Itsensä kehittäminen ja harrastaminen taas tarkoittavat

yleisesti mielekkäiden aktiviteettien tekemistä musiikin kuuntelun, television katselun tai vaikka ystävien tapaamisen muodossa. (Flanagan 1978, 139.)

Musiikintutkimuksessa elämänlaadun mittareilla annetaankin paljon painoarvoa ei-musiikillisille tekijöille Coffmanin (2002) mukaan. Coffman tiivistää nämä määreet neljään selkeämmin jaoteltuun osaan elämän laadun mittaamisessa, yksikön käsityksestä elämän laadusta näiden neljän tekijän vuorovaikutuksessa: fyysinen hyvinvointi, psyykinen hyvinvointi, sosiaaliset suhteet ja ympäristö. (Coffman 2002, 77-78.) Näiden tekijöiden keskiössä on tavoiteltu elämänlaadun tasapaino. (KUVIO 1)



KUVIO 1. Käsityksiä elämänlaatuun vaikuttavista tekijöistä (Coffman 2002, 78)

3 TUTKIMUSASETELMA

Seuraavaksi tiivistän tutkimuskysymykseni, kuvaan tutkimusmenetelmäni ja kerron aineiston keräämisestä. Varsinaisen kirjallisuuskatsauksen aineistoksi keräsin alan kansainvälistä ja suomenkielistä tutkimuskirjallisuutta.

3.1 Tutkimuskysymykset

Tutkimuksessani haluan selvittää, mikä merkitys musiikin harrastamisella on ihmisen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille aiemman tutkimuksen perusteella, ja haluan myös etsiä tietoa siitä, mikä motivoi musiikkiharrastukseen. Tutkimukseeni etsin tietoa ensisijaisesti aikuisista musiikin harrastajista, koska oletukseni on, että aikuisena musiikkiharrastus pääosin lähtee omista lähtökohdista, kiinnostuksesta ja tarpeista. Aikuisen määritelmän rajasin tutkimukseeni, joissa tutkittavat ovat vähintään täysi-ikäisiä, eli 18-vuoden ikäisiä. Tutkimuskysymykset tutkielmassani ovat:

1. Mikä motivoi aikuista harrastamaan musiikkia?
2. Millaisia merkityksiä musiikkiharrastuksella voi olla aikuiselle?

3.2 Menetelmä

Valitsin tutkimuksen metodiksi kirjallisuuskatsauksen kootakseni verrattain laajasta aiheesta jäsennellyn katsauksen tutkimukseen. Aiheen laajuuden vuoksi kirjallisuuskatsauksen rajaus oli haastavaa. Sopivan lähdekritiikin merkitys korostuikin tutkimuksessa, jotta aineistoon valikoituu riittävän monipuolista, mutta relevanttia aineistoa. Tutkimus on luonteeltaan laadullista ja pohjautuu aiemmin tehdyn tutkimuksen tarkasteluun ja kommentointiin. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään tutkimaan kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1996, 157). Tarkoitukseni on koostaa tutkituista artikkeleista yhteenvedo, joka vastaa tutkimuskysymyksiini.

Kirjallisuuskatsauksen perustyyppit on jaettu kolmeen eri lajiin: kuvaileva kirjallisuuskatsaus, systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja meta-analyysi (Salminen 2011, 6). Oma tutkimukseni on lähinnä kuvailevaa kirjallisuuskatsausta, jolloin tutkimuksen rakenne ja eteneminen eivät ole niin strukturoitu, kun systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa. Tämä antaa vapauden lähestyä teemaa itse valitsemastani näkökulmasta ja jaottelemaan kirjallisuuden pohjalta tehdyt havainnot sopiviksi ryhmiksi.

Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa aineistot voivat olla laajoja ja aineiston valintaa ei rajaa tarkat metodiset säännöt. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on luonteeltaan yleiskatsaus ja se on yksi yleisimmin käytetyistä kirjallisuuskatsauksen tyypeistä. Tutkimuskysymykset ovat väljempää kuin systemaattisessa katsauksessa tai meta-analyysissä. (Salminen 2011, 6.) Kuvailevaan kirjallisuuskatsaukseen voidaan kuitenkin käyttää systemaattisen kirjallisuuskatsauksen metodeja esimerkiksi tiedonhaussa. Systemaattinen tiedonhaku on järjestelmällinen, tarkasti määritelty ja rajattu tiedonhaun prosessi, joka on toistettavissa uudelleen (Johansson, Axelin, Stolt & Ääri 2007, 10.)

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus voidaan jakaa kahteen eri orientaatioon: narratiivinen ja integroiva. Narratiivisessa tutkimusotteessa epäyhtenäistä tietoa järjestetään jatkuvaksi tapahtumaksi ja katsaus pyrkii helppolukaiseen lopputulokseen. Narratiivisen kirjallisuuskatsauksen kautta hankittu tieto ei ole käynyt läpi erityisen systemaattista seulaa, joten se on toteuttamistavaltaan yleiskatsaus. Narratiivinen katsaus auttaa ajantasaistamaan tutkimustietoa, mutta ei tarjoa analyttisintä tulosta. (Salminen 2011, 8.) Integroiva kirjallisuuskatsaus kuvaa tutkittavaa ilmiötä mahdollisimman monipuolisesti, mikä tuottaa uutta tietoa jo tutkitusta aiheesta (Salminen 2011, 9). Oma tutkimusotteeni on narratiivinen, tutkimuksen ollessa enemmän yleisluonteinen katsaus tutkittavana olevaan ilmiöön.

3.3 Aineisto

Tutkimuksessa käytetyt artikkelit on haettu eri tietokannoista, joita olivat PsycInfo (ProQuest), International Index to Music Periodicals (ProQuest) ja JSTOR. Julkaisuja haettiin myös Jyväskylän yliopiston kirjaston hakukoneella JYKDOKilla, jonka kautta löytyi suomenkielistä tutkimuskirjallisuutta. Artikkelien lähdeluetteloja on myös selattu mahdollisten hyvien viiteaineistojen saamiseksi. Kirjallisuuskatsaus sisältää näin ollen myös suomenkielistä kirjallisuutta.

Käytettyjä hakusanoja: music and wellbeing, music and health, adult learning, music and quality of life, music making wellbeing, musiikki ja hyvinvointi, musiikkiharrastus.

Hakutuloksia tuli tietokannasta riippumatta varsin runsaasti käytetyillä hakutermeillä. Lähdin aluksi selaamaan artikkeleita niiden abstraktien perusteella. Päätin jättää tarkempaan tarkasteluun artikkelit, jossa käytettiin termejä music, health ja wellbeing sekä erityisesti music making (musiikin soittaminen tai laulaminen). Näiden hakujen jälkeen lähdin rajaamaan tuloksia. Rajasin alkuun pois musiikkiterapeuttisen näkökulman, koska halusin paneutua nimenomaan musiikkiharrastuksen kokemiseen ja sieltä kautta kumpuaviin merkityksiin. Etsin artikkelien lisäksi muuta aihetta tukevaa kirjallisuutta.

Kirjallisuuskatsauksen aineistossa käytetyt artikkelit tulivat monelta tieteenalalta. Edustettuina oli suurimmaksi osaksi kasvatustieteellinen kirjallisuus ja musiikkikasvatus. Mukana on myös psykologian ja sosiologian tieteenalat. Seuraavat 20 artikkelia valikoituivat kirjallisuuskatsaukseeni lähempään tarkasteluun. Listattuna on artikkelin kirjoittaja, julkaisuvuosi, artikkelin nimi ja julkaisu:

- Roulston, K., Jutras, P., & Kim, S. J. (2015). Adult perspectives of learning musical instruments. *International Journal of Music Education*
- Lamont, A. (2011). The beat goes on: music education, identity and lifelong learning. *Music Education Research*
- Taylor, D. M., Kruse, N. B., Nickel, B. J., Lee, B. B., & Bowen, T. N. (2011). Adult Musicians' Experiences in a Homogeneous Ensemble Setting. *Contributions to Music Education*

- Lee, H. K. (2009) A theory of adults motivations for learning the African drums in Hong Kong . EdD thesis , A Theory of Adults ' Motivations for Learning the African Drums in Hong Kong
- Louhivuori, S. (2004). ”Yhessä soitetaan ja parannetaan maalimaa siinä samalla!” Musiikkiharrastus kansalaisopisto-opiskelijan elämässä. Teoksessa S. Niemelä & M. Luutonen (toim.), *Taitava ihminen – toimiva kansalainen. Aikuisopiskelun motiiveja ja merkityksiä*
- Louhivuori, J., Siljander, E., Luoma, M.-L., & Johnson, J. K. (2012). Seniorikurorolaulajien sosioekonominen tausta, koettu hyvinvointi ja terveys. *Yhteiskuntapoliittika*.
- Vaag, J., Saksvik, P. Ø., Milch, V., Theorell, T., & Bjerkeset, O. (2014). “Sound of well-being” revisited - choir singing and well-being among Norwegian municipal employees. *Journal of Applied Arts & Health*
- Ruud, E. (1997). Music and identity. *Nordic Journal of Music Therapy*
- DeNora, T. (1999). Music as a technology of the self. *Poetic*
- 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*
- Hargreaves, D. J., Miell, D., & MacDonald, A. R. (2002). What Are Musical Identities, and Why Are They Important. *Musical Identities*
- Saarikallio, S. (2011). Music as emotional self-regulation throughout adulthood. *Psychology of Music*
- Laukka, P. (2007). Uses of music and psychological well-being among the elderly. *Journal of Happiness Studies*
- Creech, A., Hallam, S., Mcqueen, H., & Varvarigou, M. (2013). The power of music in the lives of older adults. *Research Studies in Music Education*
- Mellor, L. (2013). An investigation of singing, health and well-being as a group process. *British Journal of Music Education*
- Bowles, C. L. (1991). Self-Expressed Adult Music Education Interests and Music. *Journal of Research in Music Education*
- Mantie, R., & Tucker, L. (2008). Closing the gap: does music-making have to stop upon graduation. *International Journal of Community Music*
- Laes, T. (2015). Empowering later adulthood music education: A case study of a rock band for third-age learners. *International Journal of Music Education*

- Perkins, R., & Williamon, A. (2014). Learning to make music in older adulthood: A mixed-methods exploration of impacts on wellbeing. *Psychology of Music*

4 MUSIIKKIHARRASTUKSEN MERKITYKSIÄ

Aikuisten musiikkiharrastusta on tutkittu monista näkökulmista. Kerron seuraavissa luvissa, kuinka musiikkiharrastusta on tutkittu motivaation, sosiaalisten suhteiden, identiteetin, psyykkisen hyvinvoinnin ja opetuksen näkökulmasta.

4.1 Musiikkiharrastuksen motivaatio

Musiikkiharrastuksen motivaatiota on tutkittu kasvatustieteen näkökulmasta. Varhaiset musiikkikokemukset voivat vaikuttaa motivaatioon musiikkiharrastuksen jatkamiselle ja osallistumiselle. Roulston, Jutras ja Kim (2015) tutkivat aikuisten näkemyksiä ja kokemuksia uuden instrumentin oppimiseen ja siihen liittyviä motivaatiotekijöitä. Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena, johon haastateltiin 15 aikuista instrumenttiopiskelijaa. (Roulston ym. 2015, 327.) Tutkimuksessa haastateltavat, joilla ei ollut hyviä kokemuksia musiikkiharrastuksesta lapsuudesta, halusivat saada onnellisen musiikkikokemuksen aikuisena. Harrastamisella haluttiin myös toteuttaa unelmia, jotka ehkä ovat olleet pitkään harkinnassa. Tutkimuksessa voitiin tiivistää motivaatioon vaikuttavien tekijöiden olevan sosiaalisia, emotionaalisia, kognitiivisia ja myöskin fyysisiä. (Roulston, Jutras, & Kim 2015, 325-335.) Myös Lamont (2011) toteaa, että joskus huonot ensikokemukset musiikin parissa voivat olla este myöhemmälle musiikkiharrastukselle ja toteaa tämän liittyvän musiikillisen identiteetin omaksumiseen. Tutkimuksessa todetaan, että harrastukseen ryhtyminen lähti ennemminkin toisten kannustuksesta. (Lamont 2011, 370.) Lamont (2011) raportoi määrällisestä tutkimuksestaan, jossa 20% :llä 350 vastaajasta oli negatiivinen kuva musiikillisesta identiteetistään. Vastaajat olivat iältään 21-83 vuotiaita. Lamont toteaa, että negatiivinen musiikillinen identiteetti ei liity niinkään muusikkouteen tai varsinaiseen soittamiseen ja

laulamiseen eikä sen harrastamisen määrään, vaan enemmän kätkeytyihin arvoihin ja asenteisiin. (Lamont 2011, 369.)

Motivaatiota musiikkiharrastukseen tutkittaessa voidaan antaa myös sattumalle sijaa. Taylor, Kruse, Nicel, Lee ja Bowen (2011) toteavat tutkimuksensa perusteella, että aikuisena alkanut musiikkiharrastus alkoi monesti sattumalta. Tutkimuksessa kohderyhmä koostui 16:sta 22-65 -vuotiaasta huiluorkesterisoittajasta, joille tehtiin syvähaastattelut. Tutkimus nojaa fenomenologiseen tutkimusperinteeseen ja tutkijat myös tekivät seurantatutkimusta observoiden orkesterin harjoituksia. Tutkimuksessa haluttiin selvittää, mitkä kokemukset johtivat huiluorkesteriin liittymiseen, miten yksilöt kuvailevat orkesterissa olemista ja kuinka orkesterissa soittaminen on vaikuttanut heidän elämäänsä. Tuloksista selviää, että soittamisen pariin päädyttiin useasti sattumalta, eikä niinkään oman motivaation myötä. Tuloksista oli luokiteltavissa viisi eri merkityskategoriaa: sattuma, palkitseminen, haasteet, johtajan merkitys ja identiteetti. Orkesteriin sitoutumisen jälkeen soittaminen koettiin erittäin merkityksellisenä, vaikka sattuma olisikin johdattanut musiikkiharrastuksen pariin ja soittaminen koettiin hyvin palkitsevana. Orkesterissa soittamisessa koetut haasteet liittyivät enimmäkseen ajankäyttöön ja väsymykseen pitkien työpäivien jälkeen. Orkesterin johtajan rooli kannustavana ja kilpailua välittelevänä hahmona oli tärkeää. Vaikka siis sattuma oli isossa roolissa orkesteriin liittymisessä, koettiin soittaminen tärkeänä osana yksilöllistä ja ryhmäidentiteettiä. (Taylor, Kruse, Nickel, Lee, & Bowen 2011, 217-227.)

Myös Lee (2009) toteaa, että osallistumisen motivaatiotekijät eivät ole yksiselitteisiä, vaan ne vaihtelevat elämäntilanteen ja oppimisen kehityksen mukaan. Hän tutki aikuisten motivaatioita rumpujen soiton opiskeluun ja sitä, miksi ja miten he osallistuivat opetukseen. Tutkimukseen haastateltiin 82 aikuista musiikinharrastajaa, jotka opiskelivat afrikkalaisten rumpujen soittoa. Tuloksista muodostui neljä motivaatiokategoriaa: ammatillinen kehittyminen, puhdas kiinnostus, ulkoinen motivaatio ja oppimisen vuoksi oppiminen. (Lee 2009, 2.) Ammatillinen kehittyminen liittyi siihen, että musiikkiharrastuksella haluttiin kehittää itseään ammatillisessa mielessä tai haluttiin kehittyä ammatillisesti varsinaisen instrumentin soitossa (Lee 2009, 118). Puhdas kiinnostus viittaa siihen, että motivaatio instrumentin opetteluun lähtee kiinnostuksesta itse instrumenttia kohtaan, ilman muita päämääriä (Lee 2009, 148). Ulkoinen motivaatio tarkoittaa, että rumpujen soitto koettiin merkityksellisenä harrastuksena, vastapainona työlle ja

mielekkäänä vapaa-ajan tekemisenä. Motivaatio tuli näin ollen enemmän ulkopuolelta, kun itse musiikista (Lee 2009, 162). Oppimisen vuoksi oppijoille taas itse oppimisprosessi oli tärkein osa harrastusta puhtaasti kiinnostuksen lisäksi (Lee 2009, 178).

4.2 Yhteisö ja sosiaaliset suhteet

Ihmisen kokemaan hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä yksi osa-alue on sosiaaliset suhteet ja verkostot. Sosiaaliset tekijät musiikin parissa elämänlaatua parantavana tekijöinä korostuvat ryhmämusisoinnissa ja erityisesti kuorolaulajien parissa. Louhivuori (2004) selvitti haastattelututkimuksellaan, että kansalaisopiston ikääntyvät musiikin harrastajat kokivat elämänlaatunsa parantuneen musiikkiharrastuksen myötä. Hän haastatteli kansalaisopistossa musiikkia harrastavia ikääntyviä henkilöitä. Sosiaalinen kanssakäyminen ja yhteisöllisyys nousivat tärkeiksi seikoiksi erityisesti ryhmäopetuksessa kävijöiden keskuudessa. Yksilölle soittotaidon oppiminen ja tekninen kehittyminen olivat myös tärkeitä, joka toi oppimisen ilon kokemuksia. Suurin merkitys harrastuksella oli kuitenkin yhteydessä yleisesti harrastuksen tuottamiin positiivisiin tuntemuksiin ja mielenvirkistykseen. (Louhivuori 2004, 45-47.)

Louhivuori, Siljander, Luoma ja Johnson (2012) raportoivat samanlaisia tuloksia tutkiessaan seniorikuorolaisten elämänlaatua. Aineistoa verrattiin saman ikäisten ei-harrastajien kyselyyn hyvinvoinnista ja elämänlaadusta. Tutkimuksen käytetty aineisto kerättiin Jyväskylällä toimivista seniorikuorolaisista ja aineistossa oli 117 vastaajaa. Tutkimus toteutettiin määrällisenä kyselynä, jonka tulokset analysoitiin tilastollisesti. Aineistoa verrattiin Terveiden ja Hyvinvoinnin laitoksen vuonna 2009 keräämään HYPÄ (Suomalaisten Hyvinvointi ja Palvelut) aineistoon jossa oli 1392 vastaajaa. Tutkimuksessa haluttiin selvittää seniorikuorolaisten sosioekonomista taustaa sekä heidän käsitystään elämänlaadustaan ja terveydestään. Kuorolaiset raportoivat elämänlaatunsa paremmaksi verrokkiryhmään nähden. Erityisesti yhteisöllisyyden merkitys ja suhteet toisiin ihmisiin raportoitiin tärkeänä hyvinvoinnin lähteenä. Kuorolaulajat raportoivat vähemmän kielteisiä tunteita verrattuna muihin mukana oleviin suomalaisiin. Tutkimuksen perusteella kuorolaiset olivat muun

aineiston vastaavaan ikäryhmään verrattuna tyytyväisempiä omaan elämänlaatuunsa, hyvinvointiinsa, terveyteensä ja kykyynsä selviytyä ympäristönsä kanssa. (Louhivuori, Siljander, Luoma, & Johnson, 2012, 446-452.) Näitä samoja tekijöitä löytyy varmasti monista muistakin harrastusyhteisöistä, mutta keskeisenä elementtinä ja yhdistävänä tekijänä näille tutkimukselle on musiikki, joka yhteisöllisyyden kautta voi sanoa parantavan elämänlaatua. Tällä tutkimuksella haluttiin ottaa myös kantaa yhteiskuntapoliittisiin kysymyksiin kulttuuriharrastuksen merkitykseen kansanterveyttä edistävänä tekijänä.

Laajan tutkimuksen kuoron parissa on tehnyt myös Vaag, Saksvik, Milch, Theorell ja Bjerkeset (2014). Tutkimuksen kohteena oli työssäkäyvät kuoroharrastajat ja tavoite oli edistää positiivista työympäristöä ja työntekijöiden hyvinvointia. Tutkimus toteutettiin kuoroprojektina, jonne kutsuttiin 1100 norjalaista työntekijää ja 370 heistä osallistuivat hankkeeseen. Projektiin liittyi kuoroharjoitukset ja lopuksi loppukonsertti. Itse tutkimusaineisto kerättiin kyselyillä ja analysoitiin määrällisin menetelmin. Tutkittavat kokivat parempaa elämänhallintaa, terveyden kohenemistä ja positiivisia vaikutuksia sitoutuneisuuden kautta. (Vaag, Saksvik, Milch, Theorell, & Bjerkeset 2014, 58-60.) Sosiaalinen hyvinvointi elämänlaadun mittarina korostuu näissä tutkimuksissa.

Musiikki voi siis toimia porttina sosiaaliseen ryhmään pääsystä ja yhteisöllisyyden tunteen muodostumiseen. Musiikin parissa ihminen voi kokea tulevansa hyväksytyksi ja saada yhteyden toisiin ihmisiin. Ruud (1997) nostaa esiin huolen siitä, kuinka yksi suurimmista uhista ihmisten hyvinvoinnille on yhteiskunnan pirstaloituminen, joka voi johtaa juurettomuuden tunteeseen, perheyhteisön hajoamiseen ja sosiaalisten verkostojen heikkenemiseen. Tämä taas voi aiheuttaa yksilön eristäytyneisyyttä ja yksinäisyyttä. Tähän erilaiset sosiaaliset verkostot voivat tuoda apua ja kaivattua kuuluvuuden tunnetta. (Ruud 1997, 94.) Musiikkiharrastus monipuolisuudessaan, voi monin tavoin liittää ihmiset erilaisiin sosiaalisiin verkostoihin. Oli se sitten kuoro, bändi tai vaikka fanikulttuuri. Tällaisten sosiaalisten ryhmien muodostuminen voi myös tapahtua huomaamatta juuri musiikin kautta.

4.3 Musiikki identiteetin rakentajana

Musiikin ja identiteetin yhteyttä on tarkastelemisani tutkimuksissa tutkittu laadullisesti, mutta myös määrällisesti ja tutkimus tulee musiikkiterapian, sosiologian ja psykologian tieteenalueilta. Musiikin ja identiteetin yhteyttä tutkivassa kirjallisuudessa korostuu arjen musiikinkäyttö, ei niinkään musiikin soittaminen, mutta se on olennainen osa arjen hyvinvointia.

Kosonen (2001) korostaa musiikkikokemuksen tärkeyttä, jossa soittaja on yhteisönsä jäsen eri kulttuurisissa konteksteissa niin yksilönä kuin yhteisönä kartuttamassa kokemusvarastoamme. (Kosonen 2001, 118.). Näkisin Kososen tarkoittava saamaa, kuin Ruud (1997) eli musiikki liittää yksilön yhteisöön ja luo kuuluvuuden tunnetta, joka liittää yksilön sosiaalisen kontekstiin. Tämä on yhteydessä yksilön hyvinvointiin. Ruud (1997) tiivistää musiikin elämänlaatua parantavat piirteet neljään alueeseen: ymmärrys tunteista, itsehallinta, kuuluvuuden tunne ja elämän merkitykselliseksi kokeminen. Ruudin mukaan musiikin, hyvinvoinnin ja identiteetin välillä on yhteys ja ne liittyvät siihen, että yksilö kokee elämän merkitykselliseksi ja sitä kautta myös itsensä. (Ruud 1997, 86-94.)

DeNora (1999) näkee arkipäiväisen musiikin käytön myös osana identiteetin rakentamista. Hän teki tutkimuksen, jossa haastatteli 52 18-78 vuotiasta naista heidän kokemuksistaan musiikin parissa tarkoituksenaan selvittää, miten musiikki toimii arjessamme ja mitä funktioita sillä on. Haastatteluissa käy ilmi, että tapa ja määrä, jolla kulutamme musiikkia, on osa identiteettiämme ja ilmentää toimijuuttamme sosiaalisessa ympäristössä. Hän toteaa arkimusiikin käytön toimivan järjestävänä voimana sosiaalisessa ympäristössämme. Tässä tutkimuksessa mainitaan myös musiikin merkitys päivittäisessä psyykkisessä työssä ja energiatasojen nostattajana. (Denora 1999, 53.)

Sloboda, O'Neill ja Ivaldi (2001) katsovat tämän toimijuuden järjestämisen arkisten askareiden kautta. He käyttivät ESM (Experience Sampling Method) -metodia tutkiessaan kahdeksaa 18-40 -vuotiasta henkilöä heidän arkimusiikin käytöstään. Tarkoituksena oli selvittää miten ja missä tilanteissa he kuuntelevat päivittäin musiikkia, kuinka tavoitteellista musiikin kuuntelu on psyykkisten päämäärien tavoittamisen kannalta ja mitä psyykkisiä vaikutuksia musiikinkuuntelulla voi olla. ESM metodina tuottaa sekä määrällistä tietoa juuri siinä hetkessä,

kun musiikkia kuunnellaan. Vastaajilla oli mukanaan laite, joka antoi signaalin useamman kerran päivässä, jonka jälkeen vastaajat raportoivat musiikinkuunteluaan. ESM tutkimuksen jälkeen vastaajille tehtiin myös haastattelut. (Sloboda ym. 2001, 9.) Tutkimuksessa selvisi, että musiikkia käytetään rytmittämään päivittäisiä askareita, kuten julkisilla paikoilla kulkiessa, matkustaessa, siivotessa tai vaikkapa tiskatessa. Musiikki ei itsessään välttämättä ollut itse tarkoitus, vaan sitä kuunneltiin pääasiassa jonkun muun aktiviteetin lomassa. Musiikki kuitenkin auttoi keskittymään askareeseen ja toi mukanaan enimmäkseen positiivisia vaikutuksia. (Sloboda, O'Neill, & Ivaldi 2001, 53.) Musiikin käyttö tässä yhteydessä toimii siis arkipäivämme jäsentäjänä, joka on yhteydessä minuuden kokemiseen ja meidän liittämiseen osaksi elämää.

Musiikilla voi rakentaa erilaisia ryhmiä, jotka tukevat omaa identiteetin rakennusta. Hargraves, McDonald ja Miell (2002) toteavat, että ryhmien kautta voimme vahvistaa myös ei-musiikillista identiteettiämme, joka liittyy vahvemmin sosiaalisen identiteetin rakentamiseen. Nämä tekijät liittyvät esimerkiksi ryhmittelyyn musiikkimaun mukaan. Suhde musiikkiin ja oma rooli musiikin käyttäjänä vaikuttaa kuitenkin siihen, kuinka näemme musiikillisen identiteettimme. (Hargraves, Miell, & MacDonald 2002, 12-13.)

4.4 Musiikki ja tunteet psyykkisen hyvinvoinnin lähteenä

Eerola ja Saarikallio (2010) toteavat, että tunteet inhimillisen toiminnan ominaisuutena liittyvät olennaisesti musiikkiin (Eerola & Saarikallio 2010, 260.) Saarikallio (2011) on tutkinut tunteita itsesäätelyn kohteena. Hän tiivistää tutkimuksessaan, että tunteiden säätelyn strategiat pysyvät melko samana nuoruudesta aikuisuuteen. Tutkimukseen osallistui 21 haastateltavaa iältään 21-70 -vuotta. Tutkimuksessa pystyttiin nimeämään tekijöitä, millä tavalla musiikin merkitys tunteiden säätelyssä muuttuu aikuisuudessa. Tutkittavat kertoivat, että musiikin merkitys elämässä on kasvanut iän myötä. Tätä selittää tiedon ja tietoisuuden lisääntyminen musiikin voimasta erilaisten elämäkokemusten ja tapahtumien kautta. Myös musiikkimaun koettiin muuttuvan ja kehittyvän iän myötä. (Saarikallio 2011, 317.) Haastatellut kertoivat musiikin avulla tehdyn tunteiden säätelyn tavoitteita, jotka voitiin jakaa seuraaviin strategioihin: positiivisten tunteiden vahvistaminen, virkistyminen, voimakkaiden tunnekokemusten vahvistaminen, huomion ohjaaminen toisaalle, tunteiden purkaminen, psyykkinen työskentely,

lohtu ja kannustus. Positiivisten tunteiden vahvistaminen ilmeni niin, että tutkittavat soittivat musiikkia lujempaa, lauloivat mukana, alkoivat soittaa jotain soitinta tai alkoivat tanssiaan. Rentoutukseen musiikkia käytettiin, kun haluttiin lievittää stressiä tai irtautua arkikiireistä. Erityisesti työssäkäyvät havaitsivat musiikin auttavan rentoutumaan työpäivän jälkeen. Voimakkaita tunnekokemuksia musiikista saatiin musiikkiin keskittymiseen ja tunteella mukana elämisen kautta. Kun musiikki on koskettanut syväälle tunteisiin, koettiin tällaiset kokemukset merkittävänä ja ne muistettiin pitkään. Musiikki toimi myös negatiivisten tunteiden harhauttajana, kun positiivisella musiikkikokemuksella pystyttiin syrjäyttämään epämieluisia ajatuksia. Eroja haastateltavien välillä tuli siinä, että negatiivisten tunteiden vallitessa osa halusi kuunnella energisoivaa ja piristävää musiikkia, kun taas osa halusi kuunnella musiikkia, joka kuvasti hyvin sen hetkisiä tunteita. (Saarikallio 2011, 316-319.)

Samanlaisia musiikin käyttötarkoituksia on löytänyt myös Laukka (2007) jo aiemmin tutkiessaan musiikin vaikutuksia vanhemman väestön keskuudessa. Hän toteutti tutkimuksensa määrällisenä kyselylomakkeella. Kyselyyn vastasi 280 iältään 65-75 -vuotiasta ruotsalaista vanhemman väestön edustajaa. Kyselyllä haluttiin selvittää, miten vanhempi väestö kuuntelee musiikkia ja miten se voisi olla yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin. (Laukka 2007, 218.) Musiikin kuuntelu osoittautui olevan oleellinen osa ikääntyvien arkipäivää. Musiikin kuuntelulla oli yhteys psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseen. Musiikin kuuntelu ja soittaminen toimivat siis monilla tavoin mieleemme työskentelyn välineenä. Strategioita musiikin käyttöön psyykkisen työn välineenä oli niin ikään tunteiden säätely, rentoutuminen ja mielihyvä. (Laukka 2007, 231.)

Mellorin (2013) tutkimuksen kohteena oli lauluryhmät, jossa mukana oli yhteensä 56 musiikin opiskelijaa viidestä lauluryhmästä. Heiltä kysyttiin millä tavalla laulajat kokevat, että laulaminen vaikuttaa heidän omaan hyvinvointiinsa ja toisaalta millä tavalla ryhmässä laulaminen vaikuttaa hyvinvointiin. Tutkimus osoitti, että laulamisen suhde hyvinvointiin tulee viiden eri tekijän kautta. Näitä kategorioita olivat musikaaliset elementit (musikaalisuus, musiikkityylit, esitystyyli), ilmaisu (tunteet ja tunteiden ilmaisu), psykososiaaliset tekijät (ihmissuhteet, yhteenkuuluvuus, yhteistyö), fyysisuus (fyysiset tunteet, energisoituminen, ihon kananlihalle meneminen, liikkuminen musiikin tahtiin) ja henkisyys (avoimuus, rakkaus, vapaus, laulujen hengellinen luonne). (Mellor 2013, 181.)

Creech, Hallam, McQueen ja Varvarigou (2013) korostavat musiikin harrastamisen mahdollisuuksien tärkeyttä vanhemmalla iällä. Musiikin kuuntelun havaittiin tässäkin tutkimuksessa tuottavan psyykkistä hyvinvointia, mutta erityisesti aktiivisella musiikin tekemisellä on suuri potentiaali täyttää psyykkisiä perustarpeita. Musiikin harrastaminen toi soittajille itsenäisyyden ja autonomian tunteita ja tarkoitusta elämään. Musiikin harrastamisen kerrottiin luovan yhteyden nuoruuden elinvoimaisuuteen. Musiikin harrastamisen positiivisten vaikutusten todettiin olevan yhteydessä sosiaaliseen aktiivisuuteen, kognitioon, tunteisiin ja henkiseen sekä fyysiseen hyvinvointiin. (Creech, Hallam, Mcqueen, & Varvarigou 2013, 87-102.) Tämän perusteella voidaan päätellä, että musiikin harrastaminen tuo yksilölle niitä samoja innostuksen tunteita, joita he ovat ehkä nuoruudessa kokeneet.

4.5 Oppiminen ja opetus

Monissa tutkimuksissa esiin nousee myös oppimiskokemuksen tärkeys musiikkiharrastuksessa. Oppiminen ja itsensä kehittäminen ovat yksi osa kokonaisvaltaista hyvinvointia ja kokemusta elämänlaadusta (Flanagan 1978, 141.) Tutkimuksissa on myös otettu kantaa opetuksen kehittämiseen. Bowles (1991) kartoitti kyselytutkimuksessaan musiikin opetuksen näkökulmasta aikuisten kokemuksia ja mielenkiinnon kohteita. Kyselytutkimukseen osallistui 275 vastaajaa. Tutkimuksen mukaan potentiaalisin musiikin aikuisopetukseen osallistuva oli iältään 25-55 -vuotias, kaupungissa asuva ja keskitasoa hieman paremmin tienaava. Hänellä todennäköisimmin oli ylioppilastutkinto suoritettuna, mutta saattoi olla myös akateeminen loppututkinto. Bowlesin mukaan muun muassa tällaista tietoa tulisi hyödyntää kurssisuunnittelussa ja että kurssien aikatauluttamisella ja hinnoittelulla voi olla merkitys aikuisille kursseille osallistumiseen. (Bowles 1991, 202-203.)

Koulun tarjoamaa musiikinopiskelua, yleisimmin musiikintunteja ei kokemukseni mukaan juurikaan koeta musiikkiharrastuksena. Tähän voi olla syynä kunkin yksilön motivaatio ja koettu musiikillinen taso. Mantie ja Tucker (2008) kiteyttävät syitä musiikin harrastamisen jatkamiselle kouluajan jälkeen ja sitä, oliko kouluaikaisilla kokemuksilla yhteyttä musiikin harrastamisen jatkamiseen. Tutkimusaineiston he ovat koonneet kolmesta johtamastaan

orkesterista haastattelututkimuksin. Tutkimuksen tavoite on myös painottaa sitä, että koulussa opetukseen tulisi panostaa niin, että se ruokkisi musiikkiharrastuksen jatkamista. He toteavat kuitenkin, että pääosin koulujen musiikinopetus tähtää vain pakollisen oppimäärän suorittamiseen. Jos motivaatiota ei ruokita jo kouluikässä, vähentää se todennäköisyyksiä musiikkiharrastuksen jatkamiselle aikuisiällä. (Mantie & Tucker 2008, 217-227.) Tässä nouseekin esiin koulujärjestelmän sekä opettajan rooli musiikkiin motivoitaessa.

Myös vanhemmalla iällä oppimiskokemukset ovat tärkeässä roolissa. Tuulikki Laes (2015) tutki kuutta n. 70-vuotiasta naista, jotka perustivat rokkibändin. Hän halusi selvittää heidän yksilöllisiä ja yhteisiä kokemuksiaan yhteisöistä. Haastattelussa tärkeinä elementteinä esille nousi oppiminen ja soittajat kokivat enemmän olevansa oppijoita, kuin muusikoita. Myös ammattilaisen ohjauksessa oleminen oli tärkeää. Laes myös nostaa esille vanhemman väestön potentiaalin oppijana ja yhteyden elinikäisen oppimisen kokemukseen. Länsimaissa vanhuuden katsotaan monesti alkavan eläkeiästä, kun taas muualla vanhuus alkaa siitä, kun henkilö ei enää pysty olemaan aktiivinen osa yhteisöä. (Laes 2015, 51-65.)

Rosie Perkins ja Aaron Williamon (2014) korostavat elinikäisen oppimisen merkitystä hyvinvoinnin lähteenä. He tutkivat soitonopiskelun vaikutuksia hyvinvointiin myöhäisessä aikuisuudessa. Tutkimuksen ensimmäisessä osiossa 98 tutkittavaa vastasivat kyselyyn. Vastaajien keski-ikä oli 67 -vuotta. Tutkimuksen toisessa osassa he haastattelivat 21 musiikinharrastajaa saadakseen syvempiä merkityksiä musiikin ja hyvinvoinnin välisen yhteyden ymmärtämiseksi. He löysivät kuusi eri tekijää, joilla musiikin opiskelu vaikuttaa hyvinvointiin: 1. mielihyvän tunteet 2. parantuneet vuorovaikutussuhteet 3. musiikin liittyminen arkipäiviin 4. musiikillisten tavoitteiden täytyminen 5. musiikin soittamisen mahdollisuudet 6. musiikillisen kehityksen kautta koettu tyytyväisyys. He tähdentävätkin, että musiikin opiskelu ja opettaminen tulisi ottaa mukaan suunniteltaessa palveluja ikääntyvälle väestölle. (Perkins & Williamon 2014, 550.)

5 PÄÄTÄNTÖ

Tutkimukseni tavoitteena oli selvittää mitä motivaatiotekijöitä aikuisiän musiikkiharrastuksesta löytyy ja millä tavoin musiikkiharrastus voi lisätä kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tutkin näitä teemoja tutustuen aiheen aikaisempaan tutkimukseen. Kokoan seuraavaksi näitä tutkimuksia yhteen ja pohdin tutkimuksen kulkua ja onnistumista.

Harrastus liitetään oleellisena osana ihmisen vapaa-aikaa. Vapaa-ajan merkitys on muuttunut ja sen tärkeys on korostunut. Vapaa-aika ei enää ole vain työn vastapaino, vaan se voi ilmentää meitä monilla eri tasoilla. Koska vapaa-ajan ja harrastamisen merkitys on korostunut, onkin syytä tutkia mitä merkityksiä harrastuksesta nousee ja mikä meitä motivoi harrastamaan. Musiikki taas kokonaisvaltaisen luonteensa vuoksi voi vaikuttaa meihin monella eri tavalla. Ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kaikille osa-alueille musiikki voi tarjota hyvinvointia edistäviä vaikutuksia. Musiikki tarjoaa ihmiselle paljon mielihyvän kokemuksia ja näin ollen vaikuttaa ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Tutkimuskysymykseni olivat *1. Mikä motivoi aikuista harrastamaan musiikkia? 2. Millaisia merkityksiä musiikkiharrastuksella voi olla aikuiselle?*

Musiikkiharrastus osoittautuu katsauksen perusteella merkitykselliseksi monellakin tavalla. Musiikkiharrastus saattaa useasti loppua kouluajan jälkeen, eikä tähän löytynyt yksiselitteistä syytä. Aikuisena aloitettu musiikkiharrastus kuitenkin koetaan merkitykselliseksi siihen sitoutumisen jälkeen. Harrastuksen merkitykset ja erityisesti motivaatio muuttuvat eri ikäkausina ja erilaisten elämäntapahtumien ja elämäntilanteiden myötä (Lee 2009.) Kosonen (2001) löysi musiikin motivaatiotekijöinä itse musiikin kokemisen, soittamisen ilon ja soitettun mieleisen ohjelmiston. Hän myös jakoi, tutkiessaan varhaisnuorten pianonsoiton motiiveja (1996,) soittajat kolmeen eri soittajaprofiiliin: soitonopiskelijat, harrastajasoittajat ja soittelijat niiden päämäärien mukaan. Musiikkiharrastuksen motivaatio on monitahoinen ja motivaatiot voivat olla ammatillisia tai puhtaasti kiinnostukseen perustuvia (Lee 2009). Motivaatiotekijöistä vain osa on tietoisia ja niihin vaikuttaa yksilön tavoitteet ja päämäärät sekä sen hetkinen elämäntilanne. Motivaatio harrastuksen aloittamiselle voi myös lähteä siitä, että aikuinen haluaa positiivisen musiikkikokemuksen lapsuuden huonojen kokemusten tilalle. (Lamont 2011; Roulston ym. 2015.) Motivaatiotekijät voidaan jakaa ulkoisiin ja sisäisiin tekijöihin ja usein musiikkiharrastukseen päädyttiin myös sattumalta. (Taylor ym. 2011.) Motivaatiota koskevassa tutkimuksessa ei kohteen ollut juurikaan se, mikä ei motivoi tai mikä

latistaa motivaatiota näihin harrastuksiin. Sitä kautta voisi myös saada tärkeää tietoa erilaisten harrastusyhteisöjen kehittämiseen.

Ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin kuuluu myös sosiaalisten suhteiden tasapaino. Tutkimusta tästä on tehty erityisesti kuorolaulajien keskuudessa. (Louhivuori ym. 2012; Vaag ym. 2014). Musiikin yhdistävä ja kuuluvuutta lisäävä voima tulee yhteisöllisyyden kautta. Esimerkiksi kuorolaulajat kokivat tutkimuksissa terveytensä kohentuneen ja hyvinvoinnin lisääntyneen. Ruud (1997) nosti esille myös sen, kuinka tärkeää yhteisöllisyyden tunteet ovat yhteiskunnallisesti ja kuinka pirstaloituminen on suuri uhka. Elämme nykyäänkin melko individualistisessa maailmassa, johon erilaiset hyvinvointia tukevat elementit ovat tervetulleita. Sosiaalisten piirien luominen voi tapahtua nimenomaan musiikkiharrastuksen kautta. Sosiaalisten verkostojen luominen musiikkiharrastuksen avulla liittyy osittain myös oman identiteetin rakentamiseen ja ilmentämiseen. Omalta osaltaan musiikkiharrastus voi ennaltaehkäistä syrjäytyneisyyttä ja yksinäisyyttä.

Musiikilla on merkityksensä myös arjessamme. Se, miten kuuntelemme musiikkia, voikin olla yksinkertaisuudessaan monimuotoinen prosessi, joka järjestää arkeamme ja toimii myös psyykkisen hyvinvoinnin edistäjänä. (DeNora 1999; Sloboda ym. 2001.) Musiikin kautta voi rakentua myös erilaisia ryhmiä, jotka vahvistavat ei-musiikillista identiteettiämme (Hargreaves ym. 2002). Musiikki on useimmilla meistä mukana monissa arkipäiväisissä askareissa lisäten työtehoa tai keskittymistä. Musiikin kuuntelu ja musiikin soittaminen toimivat meillä monella tavalla psyykkisen hyvinvoinnin edistäjänä. Musiikista saadaan mielihyvän tunteita, se voi tuoda lohtua, toimia rentoutuksena tai vaikka stressin lievittäjänä. (Saarikallio 2010; Laukka 2007.) Musiikin käytöllä voikin olla erilaiset strategiset käyttötarkoitukset, jolloin musiikista voi puhua tunteiden säätelyn mekanismina (Saarikallio 2010). Kaikissa tutkimuksissa musiikin todettiin edistävän psyykkistä hyvinvointia ja tuovat positiivisia psyykkisiä vaikutuksia, joka on tärkeä osa ihmisen kokonaisvaltaista elämänlaadun ja hyvinvoinnin kokemusta. Ruud (1997) tähdentää vielä, että jo varhaisista lapsuusvuosista alkaen musiikki vaikuttaa tietoisuuteemme tunteistamme, niin tunteiden kokemisen ja tunteiden näyttämisen kannalta. Musiikki auttaa tunnistamaan tunteiden eri vivahteita ja opettaa ilmaisemaan tunteita eri tasoilla. Tällaiset tunteisiin liittyvät tietoisuuden tasot ovat oleellinen osa hyvinvointiamme. (Ruud 1997, 91.) Musiikin kautta tulevan psyykkisen hyvinvoinnin merkitys ilmenee myös monella tavalla.

Musiikin kuuntelu erityisesti toi itsehallinnan tunteita ja tarkoitusta elämään ja musiikin positiiviset vaikutukset liittyivät aktiivisuuteen kognitioon, tunteisiin, henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin ja imaisuun. (Mellor 2013; Creech ym. 2013.)

Merkitystä näyttää olevan myös sillä, millaisessa ympäristössä musiikkia harrastaa. Oppiminen ja itsensä kehittäminen itsessään ovat tärkeä osa hyvinvointia. Oppimisen kautta ihminen saa onnistumisen kokemuksia ja se vahvistaa elinikäisen oppimisen kokemuksia (Perkins ym. 2014; Laes 2015.) Kasvatustieteellinen tutkimus oppimisenäkökulmasta ottaakin paljon kantaa siihen, kuinka kouluissakin tulisi panostaa musiikkiharrastuksen jatkamisen kannustukseen eikä vain oppimäärän suorittamiseen (Bowles 1992; Mantie ym. 2008).

Tutkielmassa läpikäydyn aineiston perusteella voisi tiivistää, että musiikkiharrastuksen merkitys ja hyvinvointia lisäävät tekijät tulevat nimenomaan harrastuksen merkityksellisyydestä itsestään. Se, että musiikkia harrastamalla voi ilmaista itseään, ilmaista tunteita, käsitellä tunteita, tuntea oppimisen iloa, vahvistaa identiteettiään, tuntea yhteenkuuluvuutta, nostattaa mielialaa, virkistyä ja rentoutua lisättynä vielä muut musiikin harrastamisen tehtävät, tuovat merkityksellisyyden musiikkiharrastukselle. Mielestäni erittäin tärkeää olisi, että musiikin harrastamisen mahdollisuuksia ruokittaisiin läpi elämän, niin lapsuudessa, mahdollisesti hektisessäkin aikuisiässä ja erityisesti vanhuudessa. Esimerkiksi kansalaisopistot tekevät erittäin tärkeää kansalaistyötä ja kansanterveyttä edistävää toimintaa. Kanasalaisopisto on monille matalan kynnyksen paikka jatkaa lapsuudessa kesken jäänyttä musiikkiharrastusta tai foorumi aloittaa täysin uusi harrastus. Suomessa tarvitaan tahoja, jotka eivät tähtää tasosuorituksiin, vaan harrastetaan vain harrastamisen ilosta, mutta silti on mahdollisuus ammattimaiseen ohjaukseen ja opetukseen.

Kirjallisuuskatsauksessa käyttämäni artikkelit kattoivat monta tieteenalaa. Suurin osa tutkimuksista oli laadullisia haastattelututkimuksia, mutta mukaan mahtui myös määrällistä, usein kyselylomakkein toteutettua, tutkimusta. Laadullisella tutkimuksella päästään lähemmäksi ihmisen kokemusta ja sitä kautta merkityksiä. Muutama tutkimus kirjallisuuskatsauksessani oli toteutettu määrällisin menetelmiä ja myös ESM-menetelmä tuli esille. Varsinaiset kyselylomaketutkimukset ehkä johdattavat tutkimaan lähemmin kokemusmaailmaa ja ESM taas melko uutena menetelmänä pyrkii tekemään uusia avauksia

musiikin merkityksen tutkimiselle. Tukittaessa kokemuksia ja merkityksiä, nousee esille kysymys siitä, millä tavalla esimerkiksi määrälliset menetelmät tukevat tiedon tuottamista niinkin subjektiivisesta teemasta kuin hyvinvointi. Haastattelututkimukseen ei pysty tavoittamaan täysin ihmisen päänsisäistä kokemusmaailmaa, mutta sen avulla voimme ainakin yrittää ymmärtää ihmisen ja ympäristön vuorovaikutusta. Tutkimukseni kirjallisuus oli vain pintaraapaisu verrattain laajasta aiheesta ja myös uudempaa vapaa-aika tutkimusta mielestäni tarvitaan. Aineistossani käytetty tutkimus on melko laajalta aikakaudelta, joten jatkoa ajatellen tutkimukset kannattaisi keskittää tuoreempaan alan tutkimukseen. Myöskin aineiston rajaus olisi ollut syytä tehdä tarkemmin, mutta tavoitteenani oli kuitenkin saada käsitys siitä, mistä kaikista näkökulmista musiikkiharrastusta on tutkittu. Musiikkiharrastuksen merkityksen tutkimus tuottaa meille tietoa siitä, miksi ihmiset harrastavat musiikkia ja miksi se on heille tärkeää. Tällaista tietoa voisi käyttää esimerkiksi erilaisten oppilaitosten ja harrastusympäristöjen sisältösuunnittelussa. Musiikin hyvinvointi- ja terveysvaikutuksista on verrattain paljon tutkimustietoa, mutta käytäntöön sitä on sovellettu hyvin vähän. Oma kokemukseni on, että erilaiset projektit on suunnattu lähinnä lapsille tai vanhuksille. Työikäiset ovat jääneet täysin tällaisten palveluiden ulkopuolelle ja siinä näkisin tulevaisuudessa mahdollisuuksia. Koska musiikkiharrastuksella on yksilölle moninaisia hyvinvointia edistäviä merkityksiä, voi musiikin harrastamista pitää tärkeänä arjen voimavarana, eli henkisenä energian tuottajana.

LÄHTEET:

- Bowles, C. L. (1991). Self-Expressed Adult Music Education Interests and Music. *Journal of Research in Music Education*, 39(3), 191–205.
- Coffman, D. D. (2002). Music and quality of life in older adults. *Psychomusicology*, 18(1–2), 76–88.
- Creech, A., Hallam, S., McQueen, H., & Varvarigou, M. (2013). The power of music in the lives of older adults. *Research Studies in Music Education*, 35(1), 87–102.
- Denora, T. (1999). Music as a technology of the self. *Poetics*, 27(1), 31–56.
- Flanagan, J. C. (1978). A research approach to improving our quality of life. *American Psychologist*, 33(2), 138–147.
- Hakala, S. (2016). *Kokemuksia soittoharrastuksen jatkamisesta aikuisiällä*. Jyväskylän yliopisto. Musiikin laitos. Pro gradu.
- Hargreaves, D. J., Miell, D., & MacDonald, A. R. (2002). What Are Musical Identities, and Why Are They Important. *Musical Identities*.
- Hyypä, M. T. & Liikanen, H-L (2005). *Kulttuuri ja terveys*. Helsinki: Edita Prima Oy
- Kosonen, E. (1996). *Soittamisen motivaatio varhaisnuorilla*. Jyväskylä yliopisto. Musiikin laitos. Lisensiaattityö.
- Kosonen, E. (2001). *Mitä mieltä pianonsoitossa?* Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä studies in arts 79. Väitöskirja.
- Laes, T. (2015). Empowering later adulthood music education: A case study of a rock band for third-age learners. *International Journal of Music Education*, 33(1), 51–65.
- Lamont, A. (2011). The beat goes on: music education, identity and lifelong learning. *Music Education Research*, 13(4), 369–388.
- Laukka, P. (2007). Uses of music and psychological well-being among the elderly. *Journal of Happiness Studies*, 8(2), 215–241.

- Lee, H. K. (2009). *A theory of adults motivations for learning the African drums in Hong Kong*. EdD thesis, *A Theory of Adults' Motivations for Learning the African Drums in Hong Kong*. University of Nottingham.
- Liikkanen M. (2005). Vapaa-aika muutoksessa -merkitykset, rajoitteet ja valinnat. Teoksessa Liikkanen, M. Hanfi, R. & Hannula, U. (toim.) *Yksilöllisiä valintoja, kulttuurien pysyvyyttä. Vapaa-ajan muutokset 1981-2002*. (s.4-31) Helsinki: Edita Prima Oy.
- Louhivuori, J., Siljander, E., Luoma, M.-L., & Johnson, J. K. (2012). Seniorikuorolaulajien sosioekonominen tausta, koettu hyvinvointi ja terveys. *Yhteiskuntapolitiikka*, 77(4).
- Louhivuori, S. (2004). ”Yhessä soitetaan ja parannetaan maalimaa siinä samalla! ”Musiikkiharrastus kansalaisopisto-opiskelijan elämässä. Teoksessa S. Niemelä & M.Luutonen (toim.). *Taitava ihminen – toimiva kansalainen. Aikuisopiskelun motiiveja ja merkityksiä* (s. 45–54). Helsinki: Kansanvalistusseura.
- Mantie, R., & Tucker, L. (2008). Closing the gap: does music-making have to stop upon graduation. *International Journal of Community Music*, 1(2).
- Mellor, L. (2013). An investigation of singing, health and well-being as a group process. *British Journal of Music Education*, 30(January 2013), 177–205.
- Metsämuuronen, J. 1995. *Harrastukset ja omaehtoinen oppiminen. Sitoutuminen, motivaatio ja coping*. Helsingin yliopisto . Helsingin OKL:n tutkimuksia 146. Väitöskirja.
- Perkins, R., & Williamon, A. (2014). Learning to make music in older adulthood: A mixed-methods exploration of impacts on wellbeing. *Psychology of Music*, 42(4), 550–567.
- Roulston, K., Jutras, P., & Kim, S. J. (2015). Adult perspectives of learning musical instruments. *International Journal of Music Education*, 33(3), 325–335.
- Ruud, E. (1997). Music and identity. *Nordic Journal of Music Therapy*, 6(1), 3–13.
- Saarikallio, S. (2011). Music as emotional self-regulation throughout adulthood. *Psychology of Music*, 39(3), 307–327.
- 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.
- Suomen virallinen tilasto (SVT): Vapaa-aikatutkimus [verkkójulkaisu]. 2002. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 31.03.2017]. Saantitapa:

http://www.stat.fi/til/vpa/2002/vpa_2002_2005-01-26_tie_001.html

Taylor, D. M., Kruse, N. B., Nickel, B. J., Lee, B. B., & Bowen, T. N. (2011). Adult Musicians' Experiences in a Homogeneous Ensemble Setting. *Contributions to Music Education*, 38(1), 11–26.

Vaag, J., Saksvik, P. Ø., Milch, V., Theorell, T., & Bjerkeset, O. (2014). “Sound of well-being” revisited - choir singing and well-being among Norwegian municipal employees. *Journal of Applied Arts & Health*, 5(1), 51–63.

WHO (2017). Health Systems Strengthening Glossary. Haettu 15.02.2017 osoitteesta http://www.who.int/healthsystems/hss_glossary/en/index5.html