

**SOSIOEKONOMISEN ASEMAN, MUSIIKKIHARRASTUKSEN JA PSYKKISEN
HYVINVOINNIN YHTEYDET**

Pirja Vitikka-Koponen

Gerontologian ja kansanterveyden
pro gradu -tutkielma
Liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto, Kevät 2019

TIIVISTELMÄ

Vitikka-Koponen, P. 2019. Sosioekonomisen aseman, musiikkiharrastuksen ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteydet. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, Gerontologian ja kansanterveyden pro gradu -tutkielma, 35 s.

Sosioekonomisen aseman on osoitettu olevan yhteydessä henkilön terveyttä ylläpitäviin ja edistäviin voimavaroihin kuin myös tiedetään musiikin ja laulamisen olevan positiivisesti yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin. Tässä tutkimuksessa psyykkistä hyvinvointia tarkastellaan positiivisten osa-alueiden, kuten psykologisen, sosiaalisen ja emotionaalisen hyvinvoinnin, kautta. Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää sosioekonomisen aseman, musiikkiharrastuksen ja psyykkisen hyvinvoinnin välisiä yhteyksiä.

Tutkimuksessa käytettiin Lapsesta aikuiseksi -pitkittäistutkimuksen 50-vuotiailta tutkittavilta kerättyä aineistoa. Tuolloin tutkimukseen osallistui 127 naista ja 144 miestä, ja tutkimukseen osallistuneet edustivat hyvin suomalaista ikäkohorttiaan. Sosioekonomista asemaa arvioitiin koulutusasteen, ammattiaseman ja itseilmoitettujen tulojen avulla. Musiikkiharrastusta mitattiin vapaa-ajanvietto- ja harrastuskyselyssä, jonka listauksessa kaksi vaihtoehtoa kartoitti musiikkiharrastusta: musiikin soittaminen ja laulaminen kuorossa tai yhtyeessä. Hyvinvointia mitattiin psykologisen hyvinvoinnin osalta Ryffin (1989) Scales of Psychological Well-Being -mittarilla, sosiaalista hyvinvointia Keyesin (1998) Social Well-Being -mittarilla. Positiivisia sekä negatiivisia tunteita mitattiin Internationally Reliable Short Form of the Positive and Negative Affect Schedule -mittarilla (Thompson 2007). Emotionaalista hyvinvointia arvioitiin myös Dienerin ym. (1985) Satisfaction With Life Scale -mittarilla. Tilastollisina menetelminä käytettiin χ^2 -testiä, riippumattomien otosten t-testiä ja varianssianalyysiä.

Sosioekonomisen aseman osa-alueista ammattiasema, koulutustaso tai kuukausitulot eivät olleet tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä musiikin harrastamiseen (kaikki p-arvot > .25). Musiikkiharrastus oli yhteydessä vähäisempään negatiivisten tunteiden kokemiseen ($p < 0.01$). Muita yhteyksiä musiikkiharrastuksen ja psyykkisen hyvinvoinnin välillä ei havaittu. Paremmalla sosioekonomisella asemalla oli yhteys parempaan psyykkiseen hyvinvointiin kaikilla mitatuilla osa-alueilla.

Parempi sosioekonominen asema oli yhteydessä parempaan psyykkiseen hyvinvointiin. Musiikkiharrastuksen tiedetään aiemman tutkimuksen perusteella olevan yhteydessä positiivisesti useisiin psyykkisen hyvinvoinnin osa-alueihin, vaikka musiikkiharrastus ei tässä tutkimuksessa liittynyt hyvinvointiin. Lisää tutkimustietoa tarvitaan siitä, onko paremmalla sosioekonomisella asemalla vahvempi yhteys psyykkiseen hyvinvointiin kuin yksilön harrastuksiin ja vapaa-ajan valintoihin liittyvillä tekijöillä.

Asiasanat: sosioekonominen asema, musiikkiharrastus, psyykinen hyvinvointi

ABSTRACT

Vitikka-Koponen, P. 2019. Associations between socioeconomic status, leisure time musical activity and mental well-being. The Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Gerontology and public health, Master's thesis, 35 pp.

Socioeconomic status is associated with a person's health resources but also playing a musical instrument and singing are known to be positively associated with mental well-being. In this study, the mental well-being is observed through the positive dimensions of well-being, such as psychological, social and emotional well-being. The purpose of this study was to determine the associations between socioeconomic status, leisure time musical activity and mental well-being.

The data were based on the Jyväskylä Longitudinal Study of Personality and Social Development, and its latest data collection phase in 2009 when the participants were 50-years-old. At that time 127 women and 144 men participated in the study. Participants were representative of their respective Finnish age cohort group. Socioeconomic status was measured by education, occupational status and self-reported income. Leisure time musical activity was measured by questionnaire with two options: playing a musical instrument and singing in a choir or an ensemble. Psychological well-being was measured by Ryff (1989) Scales of Psychological Well-Being and social well-being was measured with Keyes' (1998) Social Well-Being scale. Positive and negative emotions were measured by the Internationally Reliable Short Form of the Positive and Negative Affect Schedule (Thompson 2007). Emotional well-being was assessed by the Diener et al. (1985) Satisfaction With Life Scale. χ^2 -test, independent samples t-test and analysis of variance were used as statistical methods.

There were no association between socioeconomic status and leisure time musical activity (all p-values > .25). Leisure time musical activity was associated with less negative emotions (p < 0.01). No other correlations were observed between leisure time musical activity and psychological well-being. A higher socioeconomic status was related to a better mental well-being in all dimensions.

A higher socioeconomic status was associated with better health and mental well-being. From previous research it is known that musical activity is associated with several positive affect states although that was not the result of this study. More research is needed to investigate how socioeconomic status may influences mental well-being and leisure time musical activity.

Key words: socioeconomic status, musical activity, mental well-being

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO.....	1
2 SOSIOEKONOMINEN ASEMA	3
2.1 Sosioekonomisen aseman ja hyvinvoinnin yhteydet.....	3
2.2 Sosioekonomisen aseman yhteys harrastuksiin.....	4
3 MUSIIKKIHARRASTUS JA PSYKKINEN HYVINVOINTI	6
3.1 Musiikkiharrastus	6
3.2 Psykkinen hyvinvointi	7
3.3 Musiikkiharrastuksen ja psykkinen hyvinvoinnin yhteydet.....	8
4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	11
5 TUTKIMUSAINEISTO JA TUTKIMUSMENETELMÄT	12
5.1 Tutkittavat.....	12
5.2 Tutkimusmenetelmät ja muuttujat.....	13
5.3 Aineiston analyysi	15
6 TULOKSET	16
6.1 Kuvailevaa tietoa	16
6.2 Sosioekonomisen aseman yhteys musiikkiharrastukseen.....	19
6.3 Musiikkiharrastuksen ja psykkinen hyvinvoinnin yhteydet.....	22
6.4 Sosioekonomisen aseman ja psykkinen hyvinvoinnin yhteydet	23
7 POHDINTA.....	26
LÄHTEET	30

1 JOHDANTO

Sosioekonominen asema määritellään koulutustason, tulojen ja työn mukaan ja koulutuksen ja sosiaalisten verkostojen tiedetään olevan yhteydessä terveyttä määrittäviin tekijöihin (Dahlgren & Whitehead 1991; STM 2008). Parempi sosioekonominen asema on yhteydessä kulttuuriosallistumiseen ja taiteellisen ja luovan toiminnan harrastamiseen (Cuypers ym. 2011; Pynnönen & Mitchell 2012). Sosioekonomisen aseman ja musiikkiharrastusten tutkimuksessa on tutkittu aiemmin muun muassa lasten musiikkiharrastamista ja lasten vanhempien sosioekonomisen aseman yhteyttä lapsen musiikkiharrastukseen (esimerkiksi McCarthy 1980).

Musiikkiharrastuksella tarkoitetaan tässä tutkimuksessa säännöllistä musiikki-instrumentin soittoharrastusta tai kuorossa tai yhtyeessä laulamista. Tutkimustietoa kuorossa laulamisen tai musiikki-instrumentin soittamisen yhteydestä hyvinvointiin on rajallisesti, mutta tutkimuksen määrä on lisääntynyt. Musiikkiharrastus ja laulaminen ovat positiivisesti yhteydessä psyykkisen hyvinvoinnin osatekijöihin, kuten mielialaan ja tunteisiin (Sandgren 2009; Clift ym. 2010; Daykin ym. 2018). Musiikin neurotieteellinen tutkimus on tuottanut uutta tietoa musiikkiharrastuksesta kuin myös eri kuvantamismenetelmien ansiosta on saatu tietoa musiikin käsittelystä aivoissa (Sihvonen ym. 2014; Whitehead & Armony 2018).

Taiteellista tai luovaa toimintaa harrastavien yli 50-vuotiaiden mukaan harrastuksen tärkeimpinä merkityksinä ovat itsensä toteuttaminen ja ilmaisu, toiminnan mielekkyys ja mielen virkeänä pysyminen (Pynnönen & Mitchell 2012). Musiikin kuuntelemisella voi olla yhteys psyykkiseen hyvinvointiin, mutta verrattaessa musiikin kuuntelemista laulamiseen tai musiikki-instrumentin soittamiseen, käytetään niissä suurempaa aivojen kapasiteettia kuin kuunneltaessa musiikkia (Särkämö ym. 2011; Sihvonen ym. 2014).

Tässä tutkimuksessa psyykkistä hyvinvointia tarkastellaan positiivisten osa-alueiden kautta. Psykologista hyvinvointia tutkitaan Ryffin (1989) psykologisen hyvinvoinnin mallin mukaan, jossa tutkimuksen kohteina ovat muun muassa itsensä hyväksyminen, myönteiset suhteet muihin ihmisiin ja elämän tarkoituksellisuus. Sosiaalista hyvinvointia mitataan Keyesin (1998)

sosiaalisen hyvinvoinnin mittarilla. Emotionaalista hyvinvointia tutkitaan Dienerin ym. (1985) viiden kysymyksen mittarilla elämäntyytyväisyydestä. Positiivisia ja negatiivisia tunteita tarkastellaan Internationally Reliable Short Form of the Positive and Negative Affect Schedule -mittarilla (Thompson 2007).

Emotionaalisen hyvinvoinnin yksi osatekijä on positiiviset tunteet, joita musiikin kuuntelun ja kuorossa laulamisen tiedetään lisäävän (Daykin ym. 2018). Musiikkiharrastuksen tiedetään olevan yhteydessä lisääntyneeseen sosiaaliseen toimintaan sekä pidempiaikaisen harjoittamisen tuloksena vaikuttavan aivojen rakenteeseen (Bygren ym. 2009; Putkinen ym. 2015). Aiempi tutkimus musiikkiharrastuksesta on keskittynyt muun muassa musiikkiharrastuksen masennusta hoitavaan vaikutukseen (Leubner & Hinterberger 2017) tai muistisairautta sairastavien musiikkitoimintaan (esimerkiksi Werner ym. 2015).

Tässä tutkimuksessa aineistona käytettiin Lapsesta aikuiseksi -pitkittäistutkimusta ja siinä 50-vuotiailta tutkittavilta vuonna 2009 kerättyä aineistoa. Tuolloin tutkimukseen osallistui 127 naista ja 144 miestä, eli yhteensä 271 tutkittavaa. Tutkimukseen osallistuneet edustavat hyvin suomalaista ikäkohorttiaan.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää sosioekonomisen aseman, musiikkiharrastuksen ja psyykkisen hyvinvoinnin välisiä yhteyksiä. Aikaisemmin ei ole tehty vastaavaa tutkimusta, jossa sosioekonomista asemaa, musiikkiharrastusta ja psyykkisen hyvinvoinnin useita osa-alueita ja niiden välisiä yhteyksiä olisi tutkittu samoilla henkilöillä.

2 SOSIOEKONOMINEN ASEMA

Sosioekonominen asema kuvaa henkilön asemaa yhteiskunnassa ja yksilön tai ryhmän voimavaroja ja edellytyksiä hankkia aineellisia voimavaroja. Aineellisia voimavaroja ovat tulot ja omaisuus ja niiden hankkimisen edellytyksiä ovat koulutus ja ammattiasema (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018). Terveystieteissä sosioekonominen asema on terveyden tutkimisen väline ja sosioekonomisilla tekijöillä tiedetään olevan johdonmukainen yhteys hyvinvointiin ja terveyserojen syntyyn (Palosuo ym. 2007; THL 2018).

Suomen Tilastokeskuksen sosioekonomisen aseman luokituksessa (1989) otetaan huomioon henkilön ammatti, ammattiasema, työn luonne ja elämänvaihe. Koulutus muokkaa henkilön tietoja, taitoja ja arvoja sekä on yhteydessä ammattiasemaan. Ammatti taas on yhteydessä työ- ja elinoloihin, voi muokata käyttäytymistä ja on yhteydessä toimeentuloon. Ansiotulot puolestaan mahdollistavat kulutusta ja korkeammat tulot parempia kulutusvalintoja (THL 2018).

2.1 Sosioekonomisen aseman ja hyvinvoinnin yhteydet

Sosioekonominen asema on yhteydessä hyvinvointiin. Toimeentulon riittämättömäksi kokeminen on yhteydessä alhaisempaan tulotasoon (Suomen virallinen tilasto 2006) ja taloushuolien on todettu aiheuttavan aivoille stressitilan, joka voi vähentää mahdollisuuksia tehdä terveyden kannalta suotuisia valintoja (Talala ym. 2014).

Vähemmän kouluttautuneet kokevat terveytensä huonommaksi kuin korkeammin kouluttautuneet (Rahkonen ym. 2007; Talala ym. 2014). Vain perusasteen koulutuksen saaneilla miehillä ja naisilla työttömyys oli noin kolminkertainen verrattuna korkea-asteen koulutettuihin Suomessa vuonna 2010 (Talala ym. 2014).

Pinquartin ja Sörensenin (2009) meta-analyysissä ikääntyneet paremmassa sosioekonomisessa asemassa elävät henkilöt (erityisesti korkeammin ansaitsevat), joilla oli hyvät sosiaaliset verkostot ja korkea pätevyyden tunne raportoivat korkeammasta tyytyväisyydestä elämään,

paremmasta itsetunnosta ja korkeammasta onnellisuudesta kuin matalammassa sosioekonomisessa asemassa olevat.

Helsingin syntymäkohorttitutkimuksessa on todettu vanhempien matalan koulutusasteen lisäävän lapsen riskiä jäädä matalasti kouluttautuneeksi. Kohorttitutkimuksessa todettiin vanhempien sosioekonomisen aseman vaikuttavan laajasti jälkeläisten myöhempään hyvinvointiin, kuten toimeentuloon, terveyteen ja työllisyyteen ja työkyvyttömyyteen (Paananen ym. 2012; Ristikari ym. 2016).

2.2 Sosioekonomisen aseman yhteys harrastuksiin

Harrastuksilla on erilaisia kustannuksia riippuen harrastuksesta ja harrastustavasta. Musiikin harrastaminen ja opiskelu musiikkiopistossa on yleisin tapa lapsuudessa ja nuoruudessa opetella musiikki-instrumentin soittamista. Musiikkiopistossa harrastaminen oli vuoden 2015 kansallisen liikuntafoorumin materiaalien mukaan kalleimpien lasten harrastusten joukossa maksaen useita tuhansia euroja vuodessa (Kansallinen liikuntafoorumi 2015).

Kuoro- tai yhtyelauluharrastuksen kustannuksista ei ole tutkimustietoa saatavilla, mutta kuoroharrastus voi olla edullinen harrastus esimerkiksi seurakunnan tai kansalaisopiston toimintaan osallistuessa. Aikuisena musiikki-instrumentin soittoharrastus voi olla yhtä kallista kuin lasten musiikkiharrastus, jos harrastukseen liittyy säännöllistä yksilöopetusta. Soittoharrastus voi olla myös edullinen harrastus, riippuen materiaalihankinnoista, opetustuntien ottamisesta ja mahdollisuudesta harrastaa musiikkia kotona.

Cuyersin ym. (2011) tutkimuksessa kulttuuritoimintaan tai -tapahtumiin osallistuminen oli yhteydessä sosioekonomiaan siten, että korkeamman sosioekonomian ryhmissä osallistuttiin enemmän kulttuuritoimintaan ja -tapahtumiin. Koulutustason todettiin olevan merkittävästi yhteydessä taiteellisen ja luovan toiminnan harrastamiseen yli 50-vuotiailla suomalaisilla siten, että mitä korkeampi koulutustaso oli, sitä enemmän harrastettiin taiteellista ja luovaa toimintaa (Pynnönen & Mitchell 2012).

Sosioekonomisen aseman yhteydestä fyysiseen aktiivisuuteen on enemmän tutkimusta kuin sosioekonomisen aseman yhteydestä musiikkiharrastukseen (esimerkiksi Beenackers ym. 2012).

Toisaalta korkeampi sosioekonominen asema on yhteydessä parempaan hyvinvointiin myös ilman kulttuuriosallistumista tai musiikkiharrastusta: psykologisen hyvinvoinnin määrittäjiä selvittäneessä tutkimuksessa tulojen keskiarvo oli voimakkaasti yhteydessä psykologiseen hyvinvointiin siten, että psykologinen hyvinvointi oli korkeampaa korkeammissa tuloluokissa (Kaplan ym. 2008).

Ruotsalaistutkimuksessa (Bygren ym. 1996) todettiin alhaisten tulojen, vähäisen kulttuuriosallistumisen ja aiemman kuolleisuuden välillä yhteyksiä. Kulttuuritoimintaa oli osallistuminen kulttuuritapahtumiin, lukeminen, musisointi tai kuorossa laulaminen. Tutkimuksessa alhaiset tulot olivat yhteydessä aiempaan kuolleisuuteen kun koulutustaso erillisenä muuttujana ei vaikuttanut kuolleisuuteen (Bygren ym. 1996).

Daykinin ym. (2018) katsaus havaitsi kuoroharrastuksen lisäävän positiivisia tunteita, mutta totesi myös kuoroharrastajien olevan varsin korkeasti koulutettuja. Myös ruotsalaistutkimuksessa, jossa oli kerätty tietoja yli 300:n kuorolaisen sosioekonomisesta asemasta, 70 prosenttia kuoroharrastajista oli korkeasti koulutettuja (Sandgren 2009) ja suomalaisessa kulttuuribarometrissa todettiin yli 50-vuotiaiden korkeamman koulutustason olevan yhteydessä taiteellisen ja luovan toiminnan aktiivisempaan harrastamiseen (Pynnönen & Mitchell 2012).

3 MUSIIKKIHARRASTUS JA PSYKKINEN HYVINVOINTI

3.1 Musiikkiharrastus

Kuorossa tai yhtyeessä laulaminen ja musiikki-instrumentin soittoharrastus ovat kummatkin taideharrastuksia, jotka sopivat kaiken ikäisille ja musiikkia voi harrastaa hyvin monenlaisin tavoittein. Tilastokeskuksen vapaa-aikatutkimuksen mukaan koko väestön tasolla naisista kuusi prosenttia ja miehistä viisi prosenttia harrasti laulamista. Soittamista harrasti miehistä 17 prosenttia ja naisista 11 prosenttia. Suosituimmat soittimet ovat piano ja kitara ja 25 vuoden iästä lähtien miehet harrastavat soittamista enemmän kuin naiset (Suomen virallinen tilasto 2018). 50+ -kulttuuribarometrin mukaan yli 50-vuotiaista noin 10 prosenttia harrastaa laulamista yksin, kuorossa tai yhtyeessä ja musiikki-instrumentin soittamista harrastaa noin kuusi prosenttia (Pynnönen & Mitchell 2012).

Tässä tutkimuksessa musiikkiharrastus on musiikkia tuottavaa, ei vain vastaanottavaa. Musiikin kuunteluun verrattuna lauletaessa tai soitettaessa käytetään suurempaa aivojen kapasiteettia (Särkämö ym. 2011; Sihvonen ym. 2014). Musiikki-instrumentin soittamisessa yhdistyvät motorinen taito ja musiikillinen ajattelu, joiden kypsyminen vaatii aikaa ja pitkäjänteistä, säännöllistä harjoittelua (Opetushallitus 2002). Laulamisen motoriikassa on erityistä se, että lauluääni syntyy hengityselimistön, äänentuottoelimistön ja artikulaatioelimistön oikea-aikaisen yhteistoiminnan tuloksena (Vaalio 1999: 10). Tavoitteellinen musiikkiharrastus tähtää usein esiintymiseen ja musiikin voi ajatella olevan tarkoitettu esitettäväksi. Tällöin esiintyminen on erottamaton osa musiikkiharrastusta (Opetushallitus 2002).

Aikuisuudessa harrastamiseen liittyy omaehtoisuus ja harrastamisen motiivit vaihtelevat yksilöllisesti. Musiikkiharrastuksen pariin hakeutuvan aikuisen motiivit voivat olla sosiaalisia, emotionaalisia, kognitiivisia ja fyysisiä (Roulston ym. 2015). Taiteellista tai luovaa toimintaa harrastavien yli 50-vuotiaiden mukaan harrastuksen tärkeimpinä merkityksinä olivat itsensä

toteuttaminen ja ilmaisu, toiminnan mielekkyys ja mielen virkeänä pysyminen (Pynnönen & Mitchell 2012).

Musiikkiharrastus vaatii erityisesti hienomotoristen taitojen opettelua ja harjaannuttamista. Aistien, aivojen ja hermolihasjärjestelmän toiminta on parhaimmillaan nuoruudessa ja tästä johtuen uuden musiikki-instrumentin soiton opiskelu aikuisiällä on haastavampaa. Ikääntyminen tuo mukanaan elimistön ja elintoimintojen muutoksia, jotka etenevät normaalissa ikääntymisessä kuitenkin niin hitaasti, että niiden vaikutus musiikkiharrastamiseen on pieni ja muutoksia voi kompensoida teknisellä osaamisella (Peltomaa & Vilkman 2002).

Ikääntyminen ei vaikuta laulu- tai soitto-osaamiseen, nuottikorvaan tai rytmiikkaan (Millard & Smith 1989). Ikääntyessä lauluäänen laatu muuttuu ja sävelkorkeus yleensä laskee (Millard & Smith 1989), kuulon heikkeneminen voi vaikuttaa musisointiin, kuten lihassmassan ja lihasvoiman heikkeneminen lauluäänen tukeen ja hengitystilavuuteen, mutta muutoksia voi kompensoida säännöllisellä liikunnalla ja kuulon apuvälineillä (Peltomaa & Vilkman 2002).

3.2 Psyykkinen hyvinvointi

Hyvinvoinnilla viitataan suomen kielessä sekä yksilön että yhteisötason hyvinvointiin. Yksilöllisen hyvinvoinnin tekijöitä ovat sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, onnellisuus ja sosiaalinen pääoma (THL 2019). WHO:n mielenterveyden määritelmän voi ajatella olevan myös psyykkisen hyvinvoinnin määritelmä. WHO (2001) määrittelee mielenterveyden hyvinvoinnin perustaksi ja tilaksi, jossa yksilö voi toteuttaa itseään, selvittää kuormittavista elämäntilanteista ja joka mahdollistaa toimimisen yhteiskunnan jäsenenä.

Tässä tutkimuksessa hyvinvointia ja psyykkistä hyvinvointia tarkastellaan hyvinvoinnin positiivisten osa-alueiden kautta eikä esimerkiksi masentuneisuuden mukaan. Psyykkisen hyvinvoinnin osa-alueina tutkitaan psykologista, sosiaalista ja emotionaalista hyvinvointia. Psykologista hyvinvointia tutkitaan Ryffin (1989) psykologisen hyvinvoinnin mallin mukaan, jossa tutkimuksen kohteina ovat itsensä hyväksyminen, myönteiset suhteet muihin ihmisiin, henkilökohtainen kasvu, elämän tarkoituksellisuus, ympäristön hallinta sekä autonomian tunne.

Sosiaalista hyvinvointia tutkitaan Keyesin (1998) sosiaalisen hyvinvoinnin mittarilla. Sosiaalinen hyvinvointi on Keyesin (1998) mukaan ihmisen käsitys muiden ihmisten hyväntahtoisuudesta, ymmärrys maailmasta ja omasta panoksesta sen suhteen, usko yhteiskunnan kehittymiseen sekä tunne yhteisöön kuulumisesta.

Emotionaalista hyvinvointia tutkitaan Dienerin ym. (1985) viiden väittämän mittarilla elämäntyytyväisyydestä. Yhtenä väittämänä on esimerkiksi: ”Elämäni on enimmäkseen lähellä sitä mitä pidän ihanteellisena”, ja tähän vastataan seitsenportaisesti olemalla samaa tai eri mieltä. Positiivisia ja negatiivisia tunteita tarkastellaan Internationally Reliable Short Form of the Positive and Negative Affect Schedule -mittarilla (Thompson 2007). Tässä mittarissa kuvataan tunteita, kuten ”päättäväinen”, ”aktiivinen” tai ”pettynyt” ja arvioidaan miten hyvin tunteet kuvaavat tutkittavaa.

3.3 Musiikkiharrastuksen ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteydet

Musiikin kuuntelulla on yhteys psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseen (Laukka 2007). Musiikilla on voimakas tunnevaikutus, joka on voitu todeta aivojen toiminnallisella magneettikuvauksella. Musiikin tuottamat tunnekokemukset aktivoivat samoja aivoalueita, joilla havaitaan musiikkiin liittymättömiä perustunteita (Trost ym. 2011). Musiikin aiheuttaman kuuloaistimuksen käsittelyyn osallistuu tunteiden ja mielihyvän kokemiseen liittyviä aivoalueita, jotka säätelevät myös autonomisen hermoston sekä immuuni- ja hormonijärjestelmän toimintaa (Särkämö ym. 2011; Sihvonen ym. 2014).

Musiikin kuuntelun ja kuorossa laulamisen tiedetään lisäävän positiivisia tunteita (Daykin ym. 2018). Laulamisen kuuntelu ja pelkkä äänen sävy tai sointi voi miellyttää, rauhoittaa, pelottaa tai aiheuttaa ärtymystä (Jukkola 2003, 173) kun taas positiivisia muistoja herättävä musiikki rauhoittaa. Se aktivoi parasympaattista ja vaimentaa sympaattista hermostoa (Sihvonen ym. 2014). Sekä laulu- että instrumentaalimusiikki aktivoi aivoissa ylempää ohimolohkon poimua molemminpuolisesti, kun taas ihmisääni puhuttuna tai laulettuna aktivoi voimakkaammin saman alueen uurretta ja lauluääni aktivoi näitä molempia alueita (Whitehead & Armony 2018).

Laulaminen vaikuttaa hengitys- ja verenkiertoelimistöön ja hormonitoimintaan (Sihvonen ym. 2014). Vickhoffin ym. (2013) tapaustutkimus raportoi kuorolaulajien yhtenevän hengitystaajuuden vaikuttavan laulajien sykkeeseen niin, että syke reagoi samalla tavalla laulajien kesken riippuen hengitystaajuudesta. Kyselytutkimusta ja syljen oksitosiini- ja kortisolipitoisuusmittauksia yhdistävässä tutkimuksessa (Schladt ym. 2017) todettiin osallistujien olleen onnellisempia kuorolauluharjoitusten jälkeen verrattuna yksinlauluharjoituksiin. Yksinlauluun liittyi voimakkaammin jännityksen tunne. Kortisolipitoisuuden todettiin laskevan miehillä lauluintervention aikana enemmän kuin naisilla ja oksitosiinipitoisuuksien laskeneen lauluharjoittelun päätteeksi sekä miehillä että naisilla (Schladt ym. 2017).

Musiikkiin liittyvää tutkimusta on tehty muistisairauksien saralla ja musiikki mainitaan Suomalaisessa muistisairauksien Käypä hoito -suosituksessa lääkettäomien hoitomahdollisuuksien joukossa (Muistisairaudet 2017). Laulamiseen liittyy mieleen painamisen tehostuminen ja muistojen aktivoituminen (Särkämö ym. 2011; Sihvonen ym. 2014). Paitsi että musiikki voi olla yhteydessä muistoihin, koskettaa se myös tunteita.

Musiikin psykologisten vaikutusten tutkimuksesta tiedetään muun muassa, että ryhmässä tapahtuva musiikkiharrastus lisää vuorovaikutusta, yhteistyötä ja empatiaa ryhmän jäseniä kohtaan (Koelsch 2010). Stewartin ja Lonsdalen (2016) kyselytutkimus yhdisti kuorolaulajien ja joukkueurheilua harrastavien paremman psyykkisen hyvinvoinnin verrattuna yksinlaulua harrastaviin.

Kuorolaulajille harrastus oli yhteydessä yhteisöllisyyteen niin Mossin ym. (2018) tutkimuksessa kuin myös Stewartin & Lonsdalen (2016) kuorolaulua ja joukkueurheilua verranneessa tutkimuksessa. Stewartin & Lonsdalen (2016) tutkimuksessa yhteisöllisyyden tunteet olivat kuoroharrastajilla korkeammat kuin urheilua harrastaneilla. Myös Pearcen ym. (2015) tutkimus totesi, että laulua harrastava ryhmä koki lisääntyvää läheisyyttä keskenään enemmän kuin verrokkina ollut luovan kirjoittamisen ryhmä. Kuorolaulamisen hyötyjä kartoittaneessa kyselytutkimuksessa (Moss ym. 2018) naiset raportoivat merkittävästi korkeampia niin fyysisen, sosiaalisen kuin emotionaalisen osa-alueen hyötyjä.

Musiikkiharrastukseen liittyy usein sosiaalinen ulottuvuus - musiikki-instrumenttia soitetaan joko yksin solistisena soittimena tai yhtyeessä, orkesterissa tai muuten yhteismusisointina. Kuoroharjoitukset tai yhtyelaulaminen ovat aina sosiaalinen tilanne. Sosiaalisen toiminnan, kuten muiden kanssa liikkumisen ja toisen henkilön koskettamisen lisääntymistä todettiin Cliftin ym. (2010) systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa. Bygrenin ym. (2009) tutkimuksessa havaittiin osallistumisen taidetoimintoihin kohentaneen koettua terveyttä, parantaneen sosiaalista toimintakykyä ja elinvoimaa koeryhmässä verrattuna kontrolliryhmään.

Musiikin vaikutusta mielialaan on tutkittu. Daykinin ym. (2018) systemaattisessa katsauksessa musiikilla todettiin olevan yhteys nuorten aikuisten vähentyneeseen ahdistuneisuuteen, parantuneeseen mielialaan kuin myös havaittiin musiikin ja laulamisen yhteys ikääntyneiden masennusriskin pienenemiseen. Ryhmässä laulaminen on keino rohkaista osallistumaan ja on näyttöä, että laulaminen vähentää ahdistuneisuutta ja kiihtyneisyyttä (Clift ym. 2010). Johnsonin ym. (2013) suomalaistutkimus raportoi myös ikääntyneiden kuoroharrastajien vähäisemmästä masennusoireilusta. Cuypersin ym. (2011) tutkimuksessa kulttuuriosallistumisen todettiin olevan yhteydessä elämäntyytyväisyyteen ja alhaiseen depression sukupolesta riippumatta.

Laulamiseen liittyvät hyvinvointivaikutukset lienevät kuitenkin riippuvaisia siitä, onko kyseessä harrastus vai ammattimaisempi toiminta. Harrastelijalaulajat kokivat Grapen ym. (2003) tutkimuksessa ammattilaisia enemmän iloa ja riemua lauluharjoituksen jälkeen. Molemmat ryhmät raportoivat kuitenkin samalla tavalla energisyyden ja rentoutumisen tunteita lauluharjoittelun jälkeen.

4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää sosioekonomisen aseman, musiikkiharrastuksen ja psyykkisen hyvinvoinnin välisiä yhteyksiä. Tarkemmat tutkimuskysymykset ovat:

1. Onko sosioekonominen asema yhteydessä musiikin harrastamiseen, erityisesti kuorossa laulamiseen tai musiikki-instrumentin soittoharrastukseen?
2. Onko musiikkiharrastus ja sosioekonominen asema yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin?

5 TUTKIMUSAINEISTO JA TUTKIMUSMENETELMÄT

5.1 Tutkittavat

Tutkimus pohjautui Lapsesta aikuiseksi -pitkittäistutkimukseen, jonka professori Lea Pulkkinen aloitti vuonna 1968. Tutkimuksessa samoja henkilöitä on seurattu tähän mennessä 8-vuotiaasta 50-vuotiaaksi ja tutkimukseen osallistui alussa 369 keski-suomalaista henkilöä (Pulkkinen ym. 1997, 27). Tutkittavista 196 oli poikia ja 173 tyttöjä ja suurin osa tutkittavista on syntynyt vuonna 1959.

Lapsesta aikuiseksi -tutkimuksen tärkeimmät tutkimusalueet ovat olleet sosioemotionaalinen käyttäytyminen, kouluun ja koulutukseen liittyvät kysymykset ja perhesuhteet. 50-vuotiaita tutkittaessa aiheina olivat myös työ, asuminen ja toimeentulo, vapaa-aika, henkilökohtaiset näkemykset, identiteettiä tarkastelleet haastattelukysymykset sekä persoonallisuuden ja psyykkisen hyvinvoinnin eri puolia kartoittaneet itsearviointilomakkeet (Pulkkinen & Kokko 2010). Tutkimuksessa on tähän mennessä ollut kuusi pääseurantavaihetta, jotka toteutettiin tutkittavien ollessa 8-, 14-, 27-, 36-, 42- ja 50-vuotiaita.

Tässä tutkimuksessa käytettiin ainoastaan vuonna 2009 kerättyä aineistoa, jolloin tutkittavat oli noin 50-vuotiaita. Vuoteen 2009 mennessä oli tutkimukseen osallistumisesta kieltäytynyt 34 henkilöä (9 % alkuperäisestä otoksesta) ja 12 henkilöä (3 %) oli kuollut (Pulkkinen & Kokko 2010). Vuonna 2009 tutkittavien ollessa 50-vuotiaita käytettävissä oleva otoskoko oli 323 henkilöä eli 88 % alkuperäisestä otoksesta ja tutkimukseen osallistui yhteensä 271 tutkittavaa (Pulkkinen & Kokko 2010).

Lapsesta aikuiseksi -tutkimuksessa käytettiin kolmea menetelmää: postitettu elämäntilannekysely, psykologinen haastattelu kyselylomakkeineen ja terveystarkastus. Suurin osa tutkittavista (67 %) osallistui näihin kaikkiin (Metsäpelto ym. 2010). Tämän tutkimuksen aineisto saatiin elämäntilannekyselyn ja psykologisen haastattelun tuloksista ja käytettyjen osioiden otoskoko vaihteli ollen 214–271.

5.2 Tutkimusmenetelmät ja muuttajat

Sosioekonomista asemaa arvioitiin koulutusasteen, ammattiaseman ja itseilmoitettujen tulojen mukaan. Koulutusastetta arvioitiin Lapsesta aikuiseksi -tutkimuksen elämäntilannekyselyssä, jossa tutkittavat vastasivat ammatillista koulutusta koskevaan kysymykseen. Tutkittavien koulutusaste oli joku neljästä vaihtoehdosta: 1. korkeintaan kurssi / ei perusasteen jälkeistä koulutusta, 2. keskiaste (yo-tutkinto tai 1–3-vuotinen ammatillinen tutkinto), 3. ammattiopisto, alin korkea-aste, opistoaste tai 4. yliopisto tai ammattikorkeakoulu (Metsäpelto ym. 2010).

Ammattiasemaa arvioitiin Lapsesta aikuiseksi -tutkimuksen elämäntilannekyselyssä, jossa kysyttiin tutkittavien viimeisintä ammattinimikettä. Ammatit oli jaettu kolmeen luokkaan: 1. työntekijä, 2. alempi toimihenkilö ja 3. ylempi toimihenkilö (Metsäpelto ym. 2010).

Tuloja arvioitiin Lapsesta aikuiseksi -tutkimuksen elämäntilannekyselyssä, jossa tutkittavat ilmoittivat mihin tuloluokkaan he kuuluivat bruttokuukausitulojensa mukaan. Kyselyssä tulot oli jaettu 14 luokkaan, joista alin oli enintään 1000 euroa kuussa ja ylin yli 7000 euroa kuussa. Luokat olivat suurten tulojen osalta laajempia kuin pienempien tulojen osalta (Metsäpelto ym. 2010). Tätä tutkimusta varten tuloluokista tehtiin kolmiluokkainen muuttuja, jossa bruttokuukausitulot jakautuivat seuraavasti: 1. 0–1900 euroa, 2. 1901–3400 euroa ja 3. yli 3401 euroa kuussa. Kesimmäiseen tuloluokkaan sijoittui noin puolet tutkittavista ja ensimmäiseen sekä kolmanteen kumpaankin noin neljännes tutkittavista.

Musiikkiharrastusta mitattiin Lapsesta aikuiseksi -tutkimuksen elämäntilannekyselyn vapaa-ajanvietto- ja harrastusosiossa, joka sisälsi 57 vapaa-ajanviettomuotoa. Listauksessa kaksi vaihtoehtoa kartoitti musiikkiharrastusta. Toinen oli musiikin soittaminen ja toinen laulaminen kuorossa tai yhtyeessä. Vastausvaihtoehtoja jokaisen vapaa-ajanviettotavan kohdalla oli viisi: ei lainkaan tai hyvin harvoin, harvemmin kuin kerran kuukaudessa, 1–4 kertaa kuukaudessa, 2 kertaa viikossa tai useammin ja kausiluontoisesti, silloin usein (Pulkinen & Polet 2010). Tätä tutkimusta varten musiikkiharrastus muokattiin kaksiluokkaiseksi muuttujaksi ja luokat olivat: 1. ei musiikkia harrastavat (ei soitto- eikä lauluharrastusta), 2. musiikki-instrumentin soittamista harrastavat tai/sekä laulamista harrastavat (soitto- tai lauluharrastus kaksi kertaa viikossa tai useammin ja kausiluontoisesti, silloin usein).

Mielen hyvinvointia mitattiin Lapsesta aikuiseksi -tutkimuksen psykologisen haastattelun yhteydessä. Psykologista hyvinvointia tutkittiin Ryffin Scales of Psychological Well-Being -mittarin lyhennetyllä versiolla, joka koostuu yhteensä 18 väittämästä (Ryff & Keyes 1995). Väittämien avulla tutkittiin Ryffin (1989) psykologisen hyvinvoinnin mallin mukaisesti kuutta osa-aluetta: itsensä hyväksymisen, myönteiset suhteet muihin ihmisiin, henkilökohtaisen kasvun, elämän tarkoituksellisuuden, ympäristön hallinnan sekä autonomian. Väittämiin vastattiin neliportaisella asteikolla, jossa ääripäinä olivat 1 = täysin eri mieltä ja 4 = täysin samaa mieltä. Psykologisen hyvinvoinnin keskiarvosummamuuttujan Cronbachin alfa oli 0,77. (Kokko 2013). Tässä tutkimuksessa käytettiin vastauksista muodostettuja keskiarvosummamuuttujia.

Sosiaalista hyvinvointia mitattiin Keyesin (1998) sosiaalisen hyvinvoinnin mittarilla. Mittari sisälsi väittämiä, kuten ”minulla on jotakin arvokasta annettavana maailmalle”. Väittämiä oli 15 ja niihin vastattiin neliportaisesti välillä 1 = täysin eri mieltä ja 4 = täysin samaa mieltä. Cronbachin alfa oli 0,74 naisille ja 0,75 miehille (Kokko 2013).

Emotionaalista hyvinvointia arvioitiin elämään tyytyväisyyden ja positiivisten ja negatiivisten tunteiden osalta. Toisena emotionaalisen hyvinvoinnin mittarina käytettiin Dienerin ym. (1985) viiden kysymyksen mittaria elämän tyytyväisyydestä. Tutkittavat vastasivat väittämiin seitsenportaisella asteikolla, jossa 1 = vahvasti eri mieltä, 7 = vahvasti samaa mieltä. Elämään tyytyväisyyden keskiarvosummamuuttujan Cronbachin alfa oli 0,88 (Hietalahti 2016).

Positiivisia ja negatiivisia tunteita mitattiin Internationally Reliable Short Form of the Positive and Negative Affect Schedule -mittarilla (Thompson 2007). Mittarissa oli kymmenen adjektiivia, joista viisi kuvasi myönteisiä tunnetiloja, viisi kielteisiä tunnetiloja. Tutkittavat vastasivat asteikolla 1 = ei kuvaa minua lainkaan, 5 = kuvaa minua erittäin hyvin. Kielteisten tunteiden asteikko käännettiin ennen keskiarvosummamuuttujan laskemista. Keskiarvosummamuuttujan Cronbachin alfa oli myönteisille tunteille 0,81 ja kielteisille tunteille 0,77. Emotionaalisen hyvinvoinnin keskiarvosummamuuttujan Cronbachin alfa oli 0,60 (Hietalahti 2016).

Tässä tutkimuksessa käytettiin psyykkisen hyvinvoinnin vastauksista muodostettuja keskiarvosummamuuttujia. Lisäksi tässä tutkimuksessa muuttujana oli sukupuoli.

Lapsesta aikuiseksi -tutkimus on saanut Keski-Suomen sairaanhoitopiirin eettisen toimikunnan luvan vuoden 2009 tutkimusvaiheeseen.

5.3 Aineiston analyysi

Tilastolliset analyysit on tehty IBM SPSS Statistics 24 -ohjelmalla. Yhteyksiä tutkittavien sosioekonomisessa asemassa, musiikkiharrastuneisuudessa ja psyykkisen hyvinvoinnin osatekijöissä tarkasteltiin käyttäen χ^2 -testiä, riippumattomien otosten t-testiä ja varianssianalyysiä sekä parittaisissa vertailuissa Bonferronin testiä.

6 TULOKSET

6.1 Kuvailevaa tietoa

Kuten jo aiemmin tähän tutkimusaineistoon perustuen on raportoitu (Pulkkinen & Kokko 2010), ammattiasemaa tarkasteltaessa oli alempien toimihenkilöiden ryhmä suurin (43 %) ja muuten tutkittavat jakautuivat tasaisesti työntekijän ja ylemmän toimihenkilön asemaan (taulukko 1). Sukupuolittain ryhmissä oli eroja siten, että miehistä noin puolet (47 %) oli työntekijöitä, kun naisista enemmistö (69 %) oli alempia toimihenkilöitä.

Koulutustasoa tarkasteltaessa havaittiin, että korkeintaan kurssin oli suorittanut 22 % tutkittavista. Enemmistö (64 %) tutkittavista oli suorittanut joko ammatillisen koulun tai ammattiopistotutkinnon, korkeimmalla koulutustasolla oli 14 % tutkittavista. Naisten koulutustaso oli korkeampi kuin miesten (taulukko 1). Korkeintaan kurssin suorittaneista ja ammatillisen koulutuksen suorittaneista enemmistö oli miehiä, kun ammattiopistotutkinnon tai korkea-asteen tutkinnon suorittaneista enemmistö oli naisia kuten aiemminkin tästä tutkimusaineistosta on raportoitu (Pulkkinen & Kokko 2010). Naisten ja miesten jakautumisessa tuloluokkiin havaittiin eroja ryhmien välillä siten, että korkeimmassa tuloluokassa oli enemmän miehiä verrattuna naisiin.

Noin viidesosa tutkimukseen osallistuneista soitti jotain instrumenttia tai lauloi kuorossa tai yhtyeessä. Musiikkia harrastamattomia oli enemmän (82 %). Musiikki-instrumenttia soitti tai laulamista harrasti yhteensä 40 henkilöä, heistä musiikki-instrumentin soittamista harrastavia oli 35 kun laulamista harrastavia oli kahdeksan. Muutama tutkittavista harrasti sekä soittamista että laulamista ja kaksiluokkaisessa muuttujassa nämä tutkittavat näkyvät yhtenä musiikkia harrastavana tutkittavana. Musiikin harrastamisessa ei ollut eroa miesten ja naisten välillä. Musiikkia harrastavia, eli soittamista tai laulamista harrastavia, oli enemmän alemmissä ja ylemmissä toimihenkilöissä kuin työntekijöissä.

Psyykkisen hyvinvoinnin mittareista esitetään taulukossa 1. keskiarvot, keskihajonnat ja erikseen miesten ja naisten keskiarvotulokset. Korkeampi keskiarvotulos kertoo suotuisammasta psyykkisen hyvinvoinnin mittaustuloksesta, mutta negatiivisista tunteista kertovan keskiarvon suurempi arvo tarkoittaa negatiivisten tunteiden korkeampaa määrää. Psyykkisen hyvinvoinnin tulokset olivat sukupuolten välillä hyvin samanlaiset.

TAULUKKO 1. Tutkimuksen taustamuuttujien jakaumat ja keskiarvotiedot

	n	(%)	miehet		naiset		p-arvo ^a
			n	(%)	n	(%)	
Ammattiasema	250	(100)	127	(100)	123	(100)	.000
Työntekijä	73	(29)	60	(47)	13	(11)	
Alempi toimihklö	107	(43)	29	(23)	78	(63)	
Ylempi toimihklö	70	(28)	38	(30)	32	(26)	
Koulutus	281						.000
Korkeintaan kurssi	62	(22)	44	(30)	18	(14)	
Ammatillinen koulu	99	(35)	68	(46)	31	(24)	
Ammattiopisto	80	(29)	20	(13)	60	(46)	
Korkea-aste (yo)	40	(14)	17	(11)	23	(16)	
Bruttokuukausitulot	252						.003
0-1900 euroa	62	(25)	25	(19)	37	(31)	
1901-3400 euroa	132	(52)	66	(50)	66	(55)	
3401-> euroa	58	(23)	41	(31)	17	(14)	
Musiikkiharrastus	214						.568
Ei mus.harrastusta	174	(82)	87	(83)	87	(80)	
Laulu- tai soittoharr.	40	(18)	18	(17)	22	(20)	
Psyykinen hyvinvointi	ka	(kh)	miehet		naiset		p-arvo ^b
			ka	(kh)	ka	(kh)	
Psykologinen (n224)	3,17	(,33)	3,15	(,33)	3,19	(,33)	.356
Sosiaalinen (n223)	2,95	(,38)	2,95	(,40)	2,96	(,37)	.771
Elämäntyyt. (n216)	5,3	(1,05)	5,3	(1,03)	5,31	(1,08)	.960
Negatiiviset t. (n217)	1,42	(,45)	1,37	(,40)	1,47	(,50)	.097
Myönteiset t. (n217)	3,68	(,58)	3,61	(,61)	3,75	(,56)	.073

^a ryhmien väliset erot testattu χ^2 -testillä, ^b psyykkisen hyvinvoinnin osatekijöiden miesten ja naisten väliset erot testattu t-testillä.

Lyhenteet: Psykologinen = Psykologinen hyvinvointi; Sosiaalinen = Sosiaalinen hyvinvointi; Elämäntyyt. = Elämäntyytyväisyys; Negatiiviset t. = Negatiiviset tunteet; ka = keskiarvo; kh = keskihajonta

6.2 Sosioekonomisen aseman yhteys musiikkiharrastukseen

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen osalta tutkittiin erikseen ammattiasemaluokkien, koulutustasoluokkien ja kuukausituloluokkien yhteyksiä musiikkiharrastukseen.

Sosioekonomisen aseman tekijöistä ammattiasema ei ollut tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä musiikin harrastamiseen tai harrastamattomuuteen (taulukko 2.)

TAULUKKO 2. Ammattiaseman ja musiikkiharrastuksen suhteet

Ammattiasema	Musiikkiharrastus		
	ei n (%)	kyllä n (%)	yhteensä n (%)
Työntekijä	43 (31)	7 (17,5)	50 (24)
Alempi toimihenkilö	75 (44)	20 (50)	95 (45)
Ylempi toimihenkilö	53 (25)	13 (32,5)	66 (31)

$\chi^2(2, n=211) = 1,095, p=.578$

Merkitsevyystaso testattu χ^2 -testillä

Ammattiaseman jälkeen tarkasteltiin tuloluokkia. Tutkittavien tulot eivät olleet tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä musiikin harrastamiseen tai harrastamattomuuteen (taulukko 3).

TAULUKKO 3. Tulotason ja musiikkiharrastuksen suhteet

Tuloluokat	Musiikkiharrastus		
	ei n (%)	kyllä n (%)	yhteensä n (%)
0-1900 euroa	39 (23)	7 (18)	46 (22)
1901-3400 euroa	91 (54)	18 (46)	109 (52)
3401-> euroa	39 (23)	14 (36)	53 (26)

$\chi^2(2, n=208) = 2,779, p=.249$

Merkitsevyystaso testattu χ^2 -testillä

Sosioekonomisen aseman tekijöistä koulutustaso ei ollut tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä musiikin harrastamiseen tai harrastamattomuuteen (taulukko 4).

TAULUKKO 4. Koulutustason ja musiikkiharrastuksen suhteet

Koulutustasot	Musiikkiharrastus		
	ei n (%)	kyllä n (%)	yhteensä n (%)
Korkeintaan kurssi	28 (16)	6 (15)	34 (16)
Ammatillinen koulu	62 (36)	16 (40)	78 (37)
Ammattiopisto	53 (31)	14 (35)	67 (31)
Korkea-aste	30 (17)	4 (10)	34 (16)

$\chi^2(3, n=213) = 1,476, p=.688$

Merkitsevyystaso testattu χ^2 -testillä

6.3 Musiikkiharrastuksen ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteydet

Musiikkiharrastuksen yhteyttä psyykkiseen hyvinvointiin tutkittaessa todettiin negatiivisten tunteiden vähäisemmän kokemisen olevan yhteydessä musiikkiharrastukseen (taulukko 5). Muita yhteyksiä musiikkiharrastuksen ja psyykkisen hyvinvoinnin mittaustuloksissa ei havaittu.

TAULUKKO 5. Musiikkiharrastuksen yhteys psyykkisen hyvinvoinnin eri osa-alueisiin

	Musiikkiharrastus		t	df	p-arvo
	ei ka	kyllä ka			
Psyykinen hyvinvointi	3,17	3,18	-,182	211	.856
Sosiaalinen hyvinvointi	2,94	3,03	-1,607	72,097	.112
Elämäntyytyväisyys	5,28	5,34	-,319	211	.750
Negatiiviset tunteet	1,45	1,29	2,657	102,654	.009
Myönteiset tunteet	3,68	3,75	-,772	211	.441

ka = keskiarvo

Yhteys on testattu riippumattomien otosten t-testillä

6.4 Sosioekonomisen aseman ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteydet

Sosioekonomisen aseman muuttujista korkeammat bruttokuukausitulot, ammattiasema ja koulutus olivat yhteydessä parempiin psyykkisen hyvinvoinnin tuloksiin.

Bruttokuukausitulot. Korkeampien bruttokuukausitulojen ja parempien psyykkisen hyvinvoinnin tulosten yhteys näkyi kaikissa psyykkisen hyvinvoinnin osa-alueita mittaavissa testeissä (taulukko 6). Korkeimmassa kuukausituloluokassa vastaajilla oli paremmat keskiarvot psyykkistä hyvinvointia mittaavissa testeissä ja pienemmät keskiarvot negatiivisia tunteita mittaavassa testissä, kuin kahteen muuhun tuloluokkaan kuuluvilla tutkittavilla. Myönteisten tunteiden osalta kyseessä oli tilastollinen trendi.

TAULUKKO 6. Tulotason yhteys psyykkisen hyvinvoinnin eri osa-alueisiin

	1. Tulot 0-1900 euroa (n46)		2. Tulot 1901-3400 euroa (n110)		3. Tulot > 3401 euroa (n53)		F	df	p	parittaiset vertailut ^a
	ka	kh	ka	kh	ka	kh				
Psykologinen hyvinvointi	3,06	,40	3,17	,31	3,31	,26	7,462	2	.000	3 > 1, 2
Sosiaalinen hyvinvointi	2,91	,44	2,90	,36	3,11	,35	5,809	2	.002	3 > 1, 2
Elämän-tyytyväisyys	4,87	1,5	5,32	,89	5,74	,54	9,326	2	.000	3 > 1, 2
Negatiiviset tunteet	1,56	,68	1,42	,38	1,32	,34	3,407	2	.037	3 < 1
Myönteiset tunteet	3,60	,61	3,66	,55	3,86	,57	2,942	2	.037	3 > 1

^aBonferronin testi.

Yhteys testattu yksisuuntaisella varianssianalyysillä

Ammattiasema. Ylempien toimihenkilöiden parempien psyykkisen hyvinvoinnin mittaritulosten yhteys näkyi kaikissa psyykkisen hyvinvoinnin osa-alueita mittaavissa testeissä (taulukko 7). Kaikilla psyykkisen hyvinvoinnin mitatuilla osa-alueilla parhaat keskiarvot sai ylempien toimihenkilöiden ryhmä, joka erosi tilastollisesti merkitsevästi työntekijöistä ja alemmista toimihenkilöistä.

TAULUKKO 7. Ammattiaseman yhteys psyykkisen hyvinvoinnin eri osa-alueisiin

	1. työntekijä (n51)		2. alempi toimihklö (n95)		3. ylempi toimihklö (n66)		<i>F</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	parittaiset vertailut ^a
	ka	kh	ka	kh	ka	kh				
Psykologinen hyvinvointi	3,01	,35	3,15	,30	3,33	,27	16,027	2	.000	3 > 1, 2
Sosiaalinen hyvinvointi	2,79	,43	2,92	,36	3,13	,31	12,716	2	.000	3 > 1, 2
Elämän- tyytyväisyys	5,06	1,25	5,21	1,09	5,63	,69	5,081	2	.007	3 > 1, 2
Negatiiviset tunteet	1,51	,48	1,48	,52	1,29	,27	4,427	2	.013	3 < 1, 2
Myönteiset tunteet	3,38	,60	3,70	,55	3,92	,48	14,064	2	.000	3 > 1, 2

^aBonferronin testi.

Yhteys testattu yksisuuntaisella varianssianalyysillä

Koulutus. Koulutustasoa tarkasteltaessa havaittiin, että psyykkisen hyvinvoinnin keskiarvomittaustulokset olivat psykologisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin sekä myönteisten tunteiden osalta sitä parempia mitä korkeammassa koulutusryhmässä tutkittava oli (taulukko 8). Elämäntyytyväisyyden ja negatiivisten tunteiden osalta ryhmien välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa.

TAULUKKO 8. Koulutuksen yhteys psyykkisen hyvinvoinnin eri osa-alueisiin

	1. korkeint. kurssi (n35)		2. ammatilinen koulu (n77)		3. ammattiopisto (n68)		4. yliopisto (n34)		<i>F</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	parittaiset vertailut ^a
	ka	kh	ka	kh	ka	kh	ka	kh				
Psykologinen hv	2,99	,32	3,11	,29	3,25	,34	3,32	,32	8,376	3	.000	4 > 1, 2
Sosiaalinen hv	2,83	,36	2,88	,39	3,01	,35	3,15	,39	5,780	3	.001	4 > 1, 2
Elämäntyytyväisyys	4,92	1,2	5,23	1,09	5,41	,90	5,67	1,06	3,274	3	.22	
Negat. tunteet	1,47	,49	1,43	,41	1,39	,47	1,41	,50	,241	3	.858	
Myönt. tunteet	3,44	,55	3,57	,59	3,78	,53	4	,52	7,374	3	.000	4 > 1, 2

^aBonferronin testi.

Yhteys testattu yksisuuntaisella varianssianalyysillä

7 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää sosioekonomisen aseman, musiikkiharrastuksen ja psyykkisen hyvinvoinnin välisiä yhteyksiä. Tutkimuksessa käytettiin Lapsesta aikuiseksi -pitkittäistutkimuksen 50-vuotiailta tutkittavilta vuonna 2009 kerättyä aineistoa. Sosioekonomisesta asemasta selvitettiin tutkittavien oma koulutustaso, ammattiasema ja bruttokuukausitulot. Psyykkisen hyvinvoinnin osa-alueina tutkittiin sosiaalinen ja psykologinen hyvinvointi, elämäntyytyväisyys sekä positiiviset ja negatiiviset tunteet. Musiikkiharrastuksella tarkoitettiin tässä tutkimuksessa säännöllistä musiikki-instrumentin soittoharrastusta tai kuorossa tai yhtyeessä laulamista.

Sosioekonomisen aseman tekijöistä ammattiasema, koulutustaso tai tulot eivät olleet tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä musiikin harrastamiseen tai harrastamattomuuteen. Musiikkiharrastuksen yhteyttä psyykkiseen hyvinvointiin tutkittaessa todettiin, että musiikkiharrastus oli yhteydessä vähäisempään negatiivisten tunteiden kokemiseen. Paremmalla sosioekonomisella asemalla oli yhteys parempaan psyykkiseen hyvinvointiin lähes kaikilla mitatuilla osa-alueilla.

Tutkimuksen vahvuutena on otoksen edustavuus. Tutkittavista laulua harrasti noin neljä prosenttia vastanneista ja musiikin soittamista harrasti 16 prosenttia ja nämä osuudet ovat hyvin vastaavat väestötason arvioihin musiikkiharrastuksesta: naisista kuusi prosenttia ja miehistä viisi prosenttia harrasti laulamista, soittamista harrasti miehistä 17 prosenttia ja naisista 11 prosenttia (Suomen virallinen tilasto 2018). Sosioekonomialtaan tutkittavat olivat verrattavissa koko väestöön (Pulkkinen & Kokko 2010).

Aiempi tutkimus näyttäisi osoittavan, että lapsilla perheen parempi sosioekonominen asema on yhteydessä musiikkiharrastukseen. McCarthy (1980) havaitsi, että alemman sosioekonomisen aseman perheistä tulevat lapset lopettivat musiikki-instrumentin soittoharrastuksen todennäköisemmin ja aikaisemmin kuin paremman sosioekonomisen aseman perheistä tulevat lapset. Brändström ja Wiklund (1996) totesivat vanhempien koulutustason vaikuttavan lasten

musiikkiharrastuneisuuden siten, että mitä korkeammin vanhemmat olivat kouluttautuneet, sitä enemmän lapset osallistuivat musiikkiharrastuksiin.

Edellä mainituissa tutkimuksissa tarkastelun kohteena olivat lapset ja nuoret, mutta tuloksista voinee tehdä johtopäätöksiä siten, että perheen sosioekonomian vaikuttaessa nuoren harrastuksiin voi musiikkiharrastuneisuus tai musiikin harrastamattomuus näkyä myös aikuisuudessa. Useiden soittimien soitonopiskelu aloitetaan ja täytyy aloittaa lapsuusiässä, koska tuolloin edellytykset oppia ovat parhaat ja tiettyjen soittimien soitonopiskelu on aikuisiällä vaativaa. Aikuisuudessa harvempi aloittaa musiikkiharrastusta uutena harrastuksena, vaan se todennäköisemmin on jatkumoa lapsuuden harrastukselle saman tai eri soittimen parissa. Kuoroharrastus tosin ei vaadi aiempaa laulunopiskelua harrastelijatasoisissa kuoroissa.

McCarthy (1980), Brändströmin ja Wiklundin (1996) tutkimukset eivät seuraa musiikkiharrastuksen jatkumista aikuisuuteen. Muutoinkin aiempi tutkimus musiikkiharrastuksen ja sosioekonomian yhteydestä keskittyy perheen, kodin ja vanhempien sosioekonomiseen asemaan eikä aikuisten musiikkiharrastajien sosioekonomisesta asemasta löydy tutkimusta. Yleisesti aikuisten vapaa-ajantoiminnoista ja sosioekonomian yhteyksistä vapaa-ajan aktiviteetteihin osallistumiseen on tutkimusta (esimerkiksi Pynnönen & Mitchell 2012). Aihe on tärkeä ja kiinnostava, koska aktiivisen osallistumisen ja harrastusten tiedetään olevan yhteydessä moninaisiin hyvinvointia lisääviin tekijöihin myös aikuisilla.

Parempaan sosioekonomisen aseman yhteys parempaan psyykkiseen hyvinvointiin on aiemman tutkimuksen perusteella todettu. Korkeammat tulot olivat yhteydessä psykologiseen hyvinvointiin Kaplanin ym. (2008) seurantatutkimuksessa. Myös tässä tutkimuksessa tulokset vahvistavat kuvaa siitä, että sosioekonominen asema on yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin siten, että mitä parempi sosioekonominen asema on, sitä parempi on psyykinen hyvinvointi.

Musiikkiharrastuksen yhteyttä psyykkiseen hyvinvointiin ei saatu tässä tutkimuksessa todennettua. Negatiivisten tunteiden osalta tämä tutkimus kuitenkin havaitsi tilastollisesti merkitsevän eron musiikin harrastajien ja muiden välillä. Muissa tutkimuksissa on todettu, että ylipäätään vapaa-ajan aktiivisuus ja harrastaminen ovat yhteydessä parempaan

elämäntyytyväisyyteen ja koettuun terveyteen (Paggi ym. 2016). Tässä tutkimuksessa musiikin harrastajia ei verrattu sellaisiin tutkittaviin, joilla ei ollut vapaa-ajan harrastuksia, vaan musiikkia harrastamattomilla saattoi olla muita kulttuuriharrastuksia.

Tässä tutkimuksessa havaittiin musiikkiharrastajien matalampi keskiarvotulos negatiivisten tunteiden kokemisessa verrattuna musiikkia harrastamattomiin. Tulos oli tilastollisesti merkitsevä ($p < 0.09$). Vastaavaa tulosta ei ole saatu esiin muissa tutkimuksissa, koska vastaavia tutkimuksia samoilla muuttujilla ei tietävästi ole tehty. Tunteisiin liittyviä tutkimustuloksia toki musiikin harrastamisesta on, mutta tutkimukset ovat olleet yleisimmin musiikin harrastajille osoitettuja kyselytutkimuksia (kuten esimerkiksi Johnson ym. 2013). Tässä tutkimuksessa havaittu negatiivisten tunteiden vähäisempi kokeminen musiikin harrastajilla olisi mielenkiintoinen aihe jatkotutkimuksen näkökulmasta.

Terveiden aikuisten musiikkiharrastukseen liittyvää kokeellista tutkimusta on hyvin vähän. Verrokkiryhmän puuttuessa ei tutkimustuloksista voi johtaa päätelmiä esimerkiksi kuorolauluharrastuksen poikkeuksellisesta hyvinvointia lisäävästä vaikutuksesta. Mainittakoon kuitenkin, että Bygrenin ym. (2009) tutkimus kulttuuriosallistumisesta on satunnaistettu kontrolloitu interventiotutkimus. Toinen puute aiemmassa tutkimuksessa on sosioekonomisen aseman tutkimisen puutteellisuus. Kun sosioekonomisen aseman tiedetään olevan merkittävä hyvinvointiin vaikuttava tekijä, tulisi se olla aina mukana tutkittavana muuttujana. Toki huomioiden sosioekonomisen aseman tutkimukseen liittyvät haasteet ja mittareiden rajoitteet (Braveman ym. 2005).

Tämän tutkimuksen heikkoutena on epätarkkuus musiikin harrastuksessa. Harrastajiin luettiin kaikkien eri instrumenttien soittajat, kuorolauluharrastajat ja yhtyelauluharrastajat. Instrumentin soittamista harrastavista ei tiedetty, että minkälaista harrastaminen on. Harrastamisen säännöllisyys oli sisäänottokriteerinä, mutta harrastuksen ja harjoittelun määristä tai olosuhteista ei ollut tietoa. Kun aiempi tutkimus pitää musiikkiharrastuksen sosiaalista ja yhteisöllistä piirrettä mahdollisena hyvinvointivaikutusten selittäjänä, olisi tässä tutkimuksessa ollut hyvä rajata tutkimusta vain yhteismusisointiin tai pelkkään kuoro- tai yhtyelauluun.

Tämän tutkimuksen vahvuutena on useiden psyykkisen hyvinvoinnin osatekijöiden tutkiminen ja otoksen edustavuus. Tutkimuksen erityisyytenä on valittujen muuttujien tutkiminen yhdessä, sillä vastaavaa tutkimusta ei ole. Tässä tutkimuksessa on noudatettu hyviä tieteellisen toiminnan käytäntöjä ja aineistona käytetty Lapsesta aikuiseksi -tutkimus on saanut Keski-Suomen sairaanhoitopiirin eettisen toimikunnan luvan.

LÄHTEET

- Beenackers, M., Kamphuis, C., Giskes, K., Brug, J., Kunst, A., Burdorf, A. & van Lenthe, F. 2012. Socioeconomic inequalities in occupational, leisure-time, and transport related physical activity among European adults: A systematic review. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2012; 9: 116.
- Braveman, P., Cubbin, C., Egerter, S., Chideya, S., Marchi, K., Metzler, M. & Posner, S. 2005. Socioeconomic Status in Health research. One size does not fit all. *JAMA*, December 14, 2005—Vol 294, No. 22.
- Brändström, S. & Wiklund, C. 1996. The social use of music and music education. *Canadian Music Educator*, 37 (3), 33–36.
- Bygren, L., Konlaan, B. & Johansson, S-E. 1996. Attendance at cultural events, reading books or periodicals, and making music or singing in a choir as determinants for survival: Swedish interview survey of living conditions. *BMJ.* 1996 Dec 21-28;313(7072):1577–80.
- Bygren, L., Weissglas, G., Wikström, B., Konlaan, B., Grjibovski, A., Karlsson, A., Andersson, S. & Sjöström, M. 2009. Cultural participation and health: a randomized controlled trial among medical care staff. *Psychosom Med.* 2009 May;71(4):469–73.
- Clift, S., Nicol, J., Raisbeck, M., Whitmore, C. & Morrison, I. 2010. Group singing, wellbeing and health: a systematic mapping of research evidence. *UNESCO Observatory Multi-Disciplinary Research in the Arts, e-Journal*, 2, 1–25.
- Cuypers, K., Krokstad, S., Holmen, L., Knudtsen, M., Bygren, L. & Holmen, J. 2011. Patterns of receptive and creative cultural activities and their association with perceived health, anxiety, depression and satisfaction with life among adults: The HUNT study, Norway. *Journal of epidemiology and community health* 66(8):698–703, May 2011.
- Dahlgren, G. & Whitehead, M. 1991. Policies and strategies to promote social equity in health. Background document to WHO - Strategy paper for Europe. *Arbetsrapport 2007:14*, Institute for Futures Studies.
- Daykin, N., Mansfield, L., Meads, C., Julier, G., Tomlinson, A., Payne, A., Grigsby Duffy, L., Lane, J., D’Innocenzo, G., Burnett, A., Kay, T., Dolan, P., Testoni, S. & Victor, C. 2018.

- What works for wellbeing? A systematic review of wellbeing outcomes for music and singing in adults. *Perspectives in Public Health*, 2018 Jan;138(1):39–46.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. & Griffin, S. 1985. The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 1985, 49, 1.
- Duncan, G. J., Daly, M. C., McDonough, P. & Williams, D. R. 2002. Optimal Indicators of Socioeconomic Status for Health Research. *Am J Public Health*. 2002 July; 92(7): 1151–1157.
- Grape, C., Sandgren, 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 Physiological & Behavioral Science*, January-March 2003, vol. 38, No. 1, 65–74.
- Hietalahti, M. 2016. Elämänarvot keski-ikässä. Psykometrinen rakenne ja yhteydet persoonallisuuden piirteisiin ja psyykkiseen hyvinvointiin. University of Jyväskylä. *Studies in Education, Psychology and Social research* 564.
- Johnson, J., Louhivuori, J., Stewart, AL., Tolvanen, A., Ross, L. & Era, P. 2013. Quality of life (QOL) of older adult community choral singers in Finland. *International Psychogeriatrics* 11 Apr 2013, 25(7):1055–1064.
- Kansallinen liikuntafoorumi 2015. Ennakkomateriaali [verkkojulkaisu]. Kansallinen liikuntafoorumi 2015 [viitattu: 27.5.2019]. http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/478/Ennakkomateriaali_2015.pdf
- Kaplan, G., Shema, S. & Leite, M. 2008. Socioeconomic Determinants of Psychological Well-Being: The Role of Income, Income Change, and Income Sources Over 29 Years. *Annals of Epidemiology*, 2008 July; 18(7); 531–537.
- Keyes, C. 1998. Social Well-Being. *Social Psychology Quarterly*. Vol. 61, No. 2 (Jun., 1998), pp. 121–140.
- Laukka, P. 2007. Uses of music and psychological well-being among the elderly. *Happiness Stud* (2007) 8: 215.
- Leubner, D. & Hinterberger, T. 2017. Reviewing of Music Interventions in Treating Depression. *Front Psychol*. 2017; 8: 1109.
- Metsäpelto, R-L. 2010. Teoksessa Pulkkinen, L. & Kokko, K. (toim.) 2010. Keski-ikä elämänvaiheena. *Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen julkaisuja* 352.

- McCarthy, J. F. 1980. Individualized instruction, student achievement, and dropout in an urban elementary instrumental music program. *Journal of Research in Music Education*, 28, 59–69.
- Millard, K. & Smith, J. 1989. The Influence of Group Singing Therapy on the Behavior of Alzheimer's Disease Patients. *Journal of Music Therapy*, Volume 26, Issue 2, 1 July 1989, Pages 58–70.
- Moss, H., Lynch, J. & O'Donoghue, J. 2018. Exploring the perceived health benefits of singing in a choir: an international cross-sectional mixed-methods study. *Perspective in Public Health*. May 2018, Vol. 138, No 3.
- Opetushallitus 2002. Taiteen perusopetuksen musiikin laajan oppimäärän opetussuunnitelman perusteet 2002. Määräys 41/011/2002. Opetushallitus. Helsinki: Prima Edita Oy.
- Paananen, R., Ristikari, T., Merikukka, M., Rämö, A. & Gissler, M. 2012. Children's and youth's well-being in light of The 1987 Finnish Birth Cohort-study. National Institute for Health and Welfare (THL). Report 52, 46 pages. Helsinki.
- Palosuo, H., Koskinen, S., Lahelma, E., Prättälä, R., Martelin, T., Ostamo, A., Keskimäki, I., Sihto, M., Talala, K., Hyvönen, E. & Linnanmäki, E. (toim.) 2007. Terveyden eriarvoisuus Suomessa. Sosioekonomisten terveyserojen muutokset 1980–2005. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja. Helsinki, 248 s.
- Paggi, M., Jopp, D. & Hertzog, C. 2016. The Importance of Leisure Activities in the Relationship between Physical Health and Well-Being in a Life Span Sample. *Gerontology*. 2016;62(4):450–8.
- Pearce, E., Launay, J. & Dunbar, R. 2015. The ice-breaker effect: singing mediates fast social bonding. *R. Soc. open sci.* October 2015.
- Peltomaa, M. & Vilkmann, E. 2002. Laulu hukassa - mistä apu? Laulajan terveys lääkärin haasteena. *Duodecim* 2002; 118:1587–95.
- Pinquart, M. & Sörensen, S. 2009. Influences of Socioeconomic Status, Social Network, and Competence on Subjective Well-Being in Later Life: A Meta-Analysis. *Psychology and Aging* 2009, Vol. 15, No. 2. 187–224.
- Pulkkinen, L. (toim.) 1997. Lapsesta aikuiseksi. Juva: WSOY.
- Pulkkinen, L. & Kokko, K. (toim.) 2010. Keski-ikä elämänvaiheena. Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen julkaisuja 352.

- Pulkkinen, L. & Polet, J. 2010. Teoksessa Pulkkinen, L. & Kokko, K. (toim.) 2010. Keski-ikä elämänvaiheena. Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen julkaisuja 352.
- Putkinen, V., Tervaniemi, M., Saarikivi, K. & Huotilainen, M. 2015. Promises of formal and informal musical activities in advancing neurocognitive development throughout childhood. *Ann. N.Y. Acad. Sci.* 1337 (2015) 153–162.
- Pynnönen, K. & Mitchell, R. 2013. Ikääntyvät ja ikääntyneet taiteen ja kulttuurin kentillä: 50+ Kulttuuribarometrin tuloksia. Helsinki: Kulttuuripoliittisen tutkimuksen edistämissäätiö.
- Ristikari, T., Törmäkangas, L., Lappi, A., Haapakorva, P., Kiilakoski, T., Merikukka, M., Hautakoski, A., Pekkarinen, E. & Gissler, M. 2016. Suomi nuorten kasvuympäristönä. 25 ikävuoden seuranta vuonna 1987 Suomessa syntyneistä. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos (THL) ja Nuorisotutkimusverkosto. Raportti 9/2016. 112 sivua. Helsinki.
- Roulston, K., Jutras, P., & Kim, S. J. 2015. Adult perspectives of learning musical instruments. *International Journal of Music Education*, 33(3), 325–335.
- Ryff, C. 1989. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 57(6), Dec 1989, 1069–1081.
- Ryff, C. 1995. Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, Vol. 4, No. 4 (Aug., 1995), pp. 99–104.
- Ryff, C. & Keyes, C. 1995. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology* 1995, Vol. 69, No. 4, 719–727.
- Saarenheimo, M. 2004. Positiivinen mielenterveys ja elämänhallinta. Teoksessa Raitanen, T., Hänninen, T., Pajunen, H. ja Suutam, T. (toim.) *Geropsykologia. Vanhenemisen ja vanhuuden psykologia*. Helsinki: WSOY, 132–151.
- Sandgren, M. 2009. Evidence of strong immediate well-being effects of choral singing – with more enjoyment for women than for men. Proceedings of the 7th Triennial Conference of European Society for the Cognitive Sciences of Music (ESCOM 2009) Jyväskylä, Finland. Jukka Louhivuori, Tuomas Eerola, Suvi Saarikallio, Tommi Himberg, Päivi-Sisko Eerola (Editors).
- Schladt, T. M., Nordmann, G., Emilius, R., Kudielka, B., de Jong, T. & Neumann, I. 2017. Choir versus Solo Singing: Effects on Mood, and Salivary Oxytocin and Cortisol

- Concentrations. *Frontiers in Human Neuroscience*. September 2017, Volume 11, Article 430.
- Sihvonen, A., Leo, V., Särkämö, T. & Soinila, S. 2014. Musiikin vaikuttavuus aivojen kuntoutuksessa. *Duodecim*, 2014; 130: 1852–60.
- Sosioekonomisen aseman luokitus 1989. Tilastokeskus, Käsikirjoja, 17. Helsinki.
- Stewart, N. & Lonsdale, A. 2016. It's better together: The psychological benefits of singing in a choir. *Psychology of Music*. March 4, 2016.
- STM 2008. Kansallinen terveysterojen kaventamisen toimintaohjelma 2008–2011. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön julkaisuja 2008:16.
- Suomen virallinen tilasto (SVT) 2006: Tulonjakotilasto [verkkopublication]. Pienituloisuus ja koettu taloudellinen ahdinko. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 27.5.2019].
- Suomen virallinen tilasto (SVT) 2018: Vapaa-ajan osallistuminen [verkkopublication]. Kulttuuriosallistumisen muutokset 2017, 3. Soittamista harrastetaan yhtä aktiivisesti kuin 20 vuotta sitten. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 8.5.2019].
- Särkämö T., Laitinen S., Numminen A., Tervaniemi M., Kurki M. & Rantanen P. 2011. Muistaakseni laulan: musiikin käyttö muistisairaiden mielialan, elämänlaadun ja kognitiivisen toimintakyvyn tukemisessa. *Miina Sillanpään Säätiön julkaisusarja A:10*. Vammalan Kirjapaino Oy.
- Särkämö, T., Tervaniemi, M., Laitinen, S., Numminen, A., Kurki, M., Johnson, J. K. & Rantanen, P. 2013. Cognitive, emotional, and social benefits of regular musical activities in early dementia: randomized controlled study. *The Gerontologist*. Vol. 54, No. 4, 634–650.
- Särkämö, T. & Huotilainen, M. 2012. Musiikkia aivoille läpi elämän. *Potilaan Lääkärilehti*, 17/2012 vsk 67, s. 1334–1339.
- Talala, K., Härkänen, T., Martelin, T., Karvonen, S., Mäki-opas, S., Manderbacka, K., Suvisaari, J., Sainio, P., Rissanen, H., Ruokolainen, O., Heloma, A. & Koskinen, S. 2014. Koulutusryhmien väliset terveys- ja hyvinvointierot ovat edelleen suuria. *Lääkärilehti* 6/2014 vsk 69 s. 2185–2192.
- Thompson, E. R. 2007. Development and validation of an Internationally Reliable Short-Form of the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 38(2), 227–242.

- Trost, W., Thomas Ethofer, T., Marcel Zentner, M. & Vuilleumier, P. 2011. Mapping Aesthetic Musical Emotions in the Brain. *Cereb Cortex*. 2012 Dec; 22(12): 2769–2783.
- Vaaliö, K. 1999. Ääni-instrumentti ja sen rakenne. Teoksessa Hautamäki, T. (toim.) *Laulajan opas*. Rytmii-instituutin julkaisuja 4. 3. painos. Tampereen yliopiston jäljennepalvelu, 9–18.
- Vickhoff, B., Malmgren, H., Åström, R., Nyberg, G., Ekström, S-R., Engwall, M., Snygg, J., Nilsson, M. & Jörnsten, R. 2013. Music structure determines heart rate variability of singers. *Front. Psychol.*, 09 July 2013.
- Väänänen, A., Murray, M., Koskinen, A., Vahtera, J., Kouvonen, A. & Kivimäki, M. 2009. Engagement in cultural activities and cause-specific mortality: prospective cohort study. *Preventive Medicine*, 06 Jul 2009, 49(2-3):142–147.
- Watson, D., Clark, L. & Tellegen, A. 1998. Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology* 1988, Vol. 54. No. 6, 1063–1070
- Werner, J., Wosch, T. & Gold, C. 2015. Effectiveness of group music therapy versus recreational group singing for depressive symptoms of elderly nursing home residents: pragmatical trial. *Aging & Mental Health*, 21:2, 147–155.
- Whitehead, J. & Armony, J. 2018. Singing in the brain: Neural representation of music and voice as revealed by fMRI. *Human Brain Mapping*, Volume 39, Issue 12.
- WHO 2001. Strengthening mental health promotion. Geneva: World Health Organization (Fact sheet no. 220).