

MINÄKUVA, LUOVUUS JA FLOW-TILA MUSIIKIN YH- TEYDESSÄ

Hilla Heikkinen
Kandidaatintutkielma
Musiikkitiede
Musiikin, taiteen ja kulttuu-
rin tutkimuksen laitos
Jyväskylän yliopisto
Kevät 2024

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Tiedekunta Humanistis-yhteiskuntatieteellinen	Laitos Musiikin, taiteen ja kulttuurin tutkimuksen laitos
Tekijä Hilla Heikkinen	
Työn nimi Minäkuva, luovuus ja flow-tila musiikin yhteydessä	
Oppiaine Musiikkitiede	Työn laji Kandidaatintutkielma
Aika 18.3.2024	Sivumäärä 16
<p>Tiivistelmä</p> <p>Kandidaatin tutkielmani käsittelee minäkuvan, luovuuden ja flow-tilan välisiä yhteyksiä musiikillisen toiminnan, kuten säveltämisen, yhteydessä. Käsittelem myös tutkielmassani kulttuurin ja ympäristön merkitystä näiden käsitteiden osalta, mutta pääpaino on yksilön psykologisissa prosesseissa. Tutkielma syvennyy minäkuvan, luovuuden ja flow-tilan käsitteisiin sekä tarkastelee näiden välisiä vaikutuksia toisiinsa. Yhdistän myös käsitteet musiikkiin ja musiikintekemiseen, mutta sivuan myös esiintymistä sekä musiikin kuuntelua. Minäkuvalla tarkoitetaan yksilön omaa näkemystä itsestään ja musiikillisella minäkuvalla sitä, miten hyvänä omia musiikillisia kykyjä pitää. Luovuus on puolestaan käsitteenä monitulkintainen, sillä sitä voidaan tarkastella monesta eri näkökulmasta. Tässä tutkielmassa keskityn luovaan tekemiseen musiikin yhteydessä sekä erilaisiin luovuuskäsityksiin. Flow-tila kuvaa tilaa, jossa tehtävän vaatima osaaminen ja yksilön taidot kohtaavat optimaalisella tasolla. Sen ominaispiirteitä on muun muassa totaalinen uppoutuminen tehtävään ja ajantajun katoaminen.</p> <p>Sillä näkeekö yksilö musiikillisen luovuuden sen laajassa merkityksessä, jossa luovuus on kaikkia ihmisiä yhdistävä tekijä, on positiivinen vaikutus yksilön musiikilliseen minäkuvaan. Kuitenkin länsimaisessa kulttuurissa valitsee voimakkaammin rajattu käsitys luovuudesta, jonka mukaan musiikillinen luovuus vaatii poikkeuksellisia kykyjä ja lahjakkuutta. Tämän lisäksi musikaalisen minäkuvan on havaittu vaikuttavan sävellystöistä arvioitavaan luovuuteen. Flow-tilan ja minäkuvan välisessä yhteydessä minäkuvan mukautuvuudella on mahdollisesti rooli siinä, vaikuttaako flow-tila hyvinvointiin. Flow-tilalla on myös havaittu olevan yhteys ryhmätyönä toteutettujen sävellystöiden luovuuteen. Minäkuvan, luovuuden ja flow-tilan voidaan siis nähdä olevan yhteydessä toisiinsa ja vaikuttavan taustalla musiikin tekemisen prosessissa. Nykyisen tiedon perusteella asiasta ei voi kuitenkaan tehdä voimakkaita yleistyksiä. Minäkuvan, luovuuden ja flow-tilan käsitteiden tarkastelusta ja näiden välisten yhteyksien tiedostamisesta, voi kuitenkin olla hyötyä musiikkikasvatuksen, musiikkiterapian tai musiikista ylipäättään kiinnostuneiden yksilöiden näkökulmasta.</p>	
Asiasanat flow-tila, luovuus, minäkuva, musiikki	
Säilytyspaikka Jyväskylän yliopisto	
Muita tietoja	

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELYÄ	3
2.1	Minäkuva	3
2.2	Luovuus.....	4
2.3	Flow-tila.....	5
3	MINÄKUVAN, LUOVUUDEN JA FLOW-TILAN VÄLISIÄ YHTEYKSIÄ.....	7
3.1	minäkuva ja luovuus	7
3.2	Minäkuva ja flow-tila.....	9
3.3	Luovuus ja flow-tila.....	10
3.4	Minäkuva, luovuus ja flow-tila	12
4	YHTEENVETO	14
	LÄHTEET	17

1 JOHDANTO

Narratiivisena kirjallisuuskatsauksena toteutettu tutkielmani käsittelee *minäkuvan, luovuuden ja flow-tilan* välisiä suhteita musiikin yhteydessä. Minäkuva tarkoittaa yksilön käsitystä itsestään ja hänen omista kyvyistään (Spychiger, 2017, s. 268). Luovuus voidaan puolestaan määrittää monella eri tavalla, mutta tutkielmani keskittyy musiikin yhteydessä tapahtuvaan omaperäiseen toimintaan. Avaan tarkemmin luovuuden käsitettä luvussa 2.2. Flow-tila kuvaa tilaa, jossa yksilön taidot ja tehtävän vaadittu osaaminen kohtaavat, joka johtaa totaaliseen uppoutumiseen sekä tehtävän palkitsevuuden kokemukseen (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2005). Tarkoituksena on myös tarkastella sitä, miten kulttuuri ja ympäristö vaikuttavat näihin käsitteisiin ja niiden välisiin yhteyksiin. Sivuan myös näiden käsitteiden yhteyksiä hyvinvointiin. Tutkimukseni tutkimuskysymykset ovat siis: Miten minäkuva, luovuus ja flow-tila ovat vuorovaikutuksessa keskenään musiikin yhteydessä? Miten kulttuuri ja ympäristö vaikuttavat minäkuvaan, luovuuteen ja flow-tilaan sekä näiden välisiin yhteyksiin? Aiheen kautta on tarkoitus ymmärtää paremmin näihin ilmiöihin liittyvien psykologisten prosessien yhteyksiä toisiinsa ja niiden vaikutusta esimerkiksi sävellystyöhön, joka esiintyy useammassa tutkimuksessa. Minäkuva, luovuus sekä flow-tila ovat käsitteitä, joista löytyy paljon tutkimuskirjallisuutta. Näiden välisiä yhteyksiä on myös tutkittu, mutta juuri näitä kolmea käsitettä yhdessä ei ole juurikaan käsitelty varsinkaan musiikin yhteydessä. Kyseiset käsitteet kuitenkin toimivat hyvin kirjallisuuskatsaukseni perustana, joiden pohjalta voin rakentaa keskustelua liittyen tutkimuskysymyksiini. Tutkimus voi antaa työkaluja opettajille, musiikkiterapeuteille, muusikoille sekä muille musiikista ja musiikin tekemisestä kiinnostuneille, mutta en rajaa tutkimustani käsittelemään muusikoita, musiikkiterapia potilaita tai musiikin opiskelijoita.

Toteutan tutkielmani narratiivisena kirjallisuuskatsauksena, joka kuuluu kuvailuviin kirjallisuuskatsauksiin. Tällöin aineiston keruuta ja tutkielman muotoa ei rajoita tiukat ennalta määrättyt säännöt. Pyrin narratiivisen kirjallisuuskatsauksen avulla

tuomaa tutkielmani aihepiirin ja aiemmat tutkimuksen esille ja kokoamaan niistä ymmärrettävän kokonaisuuden, joka vastaa tutkimuskysymyksiini. (Ks. Salminen, 2011.) Keräsin aiheeseeni liittyvää aineistoa eri hakukantoja hyödyntäen. Aineistoina toimii sekä aiempi kirjallisuus, että tutkimusartikkelit aiheeseen liittyen. Hyödynsin aineiston haussa JYKDOK-hakutoimintoa, Google Scholaria ja tietokantoja kuten ProQuestia ja Jstoria. Hyödynsin hakusanoina erilaisia yhdistelmiä aiheeni avainsanoista. Näitä sanoja on: music (*suomennos* musiikki), self-concept (*suomennos* minäkuva), musical self-concept (*suomennos* musiikillinen minäkuva), identity (*suomennos* identiteetti), musical identity (*suomennos* musiikillinen identiteetti), creativity (*suomennos* luovuus), flow, flow-state (*suomennos* flow-tila), musical invention (*suomennos* musiikillinen keksiminen), improvisation (*suomennos* improvisaatio), composition (*suomennos* sävellys), luovuus, musiikillinen luovuus, minäkuva, flow-tila, identiteetti, musiikki.

2 KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELYÄ

Tutkimukseni kolme keskeisintä käsitettä ovat minäkuva, luovuus ja flow-tila. Esittelen tässä luvussa kunkin käsitteen määritelmän ja kuvailen kuinka käsitteet toimivat musiikin kontekstissa.

2.1 Minäkuva

Minäkuva on psykologiassa esiintyvä termi, joka kuvaa ihmisen käsityksiä ja ennako-odotuksia siitä, missä hän on hyvä ja mitä hän ajattelee itsestään. Minäkuvalla voi olla vaikutus ihmisen toimintaan, mutta ulkopuolelta havaittuna toiminta voi myös olla ristiriidassa ihmisen sisäisen käsityksen kanssa hänestä itsestään. (Spychiger, 2017, s. 268.) Vispoel (2003, s. 152) kuvailee artikkelissaan Shavelsonin, Hubnerin ja Stantonin 1970-luvulla kehittämää mallia, joka määrittelee minäkuvan kokonaisvaltaisena ja moniulotteisena rakennelmana. Kyseisessä mallissa korostetaan minäkuvan eri osa-alueita sekä sitä, miten nämä muodostavat hierarkkisen rakennelman. Tämä tapa tarkastella minäkuva on vaikuttanut merkittävästi minäkuvan tutkimukseen. (Vispoel, 2003, s. 152.)

Musiikillinen minäkuva kuvaa sitä, miten henkilö vastaa kysymyksiin siitä ”kuka olen” ja ”mitä pystyn tekemään” musiikin yhteydessä ja se voidaan nähdä yhtenä osa-alueena ihmisen kokonaista minäkuva. Myös musiikillinen minäkuva voidaan jakaa vielä pienempiin osa-alueisiin ja jakaa akateemiseen ja ei-akateemiseen minäkuvaan, kuten Shavelsonin mallissa. Akateeminen minäkuva kuvaa juuri sitä, miten henkilö kuvaa omia kykyjään ja ei-akateeminen sitä, miten henkilö kuvailee itseään. (Spychiger, 2017, s. 268-269.) Tätä hierarkkista mallia voidaan kuitenkin kritisoida siitä, miten se ei ota huomioon yksilöllisiä eroja sen suhteen, millaisessa suhteessa minäkuvan eri osa-alueet ovat kokonaisvaltaiseen minäkuvaan. Minäkuvan ja

itsetunnon suhteeseen vaikuttaakin se, miten tärkeänä yksilö pitää kyseistä minäkuvan osa-aluetta. Esimerkiksi jos ei pidä musiikillisia kykyjä tärkeänä itselleen, silloin kokemus omista puutteista musiikin yhteydessä ei vaikuta yhtä merkittävästi itsetuntoon, kuin yksilöllä, jolle omilla musiikillisilla kyvyillä on suuri merkitys. (Vispoel, 2003, s. 152-153.)

Keskityn tutkielmassani juuri minäkuvan käsitteeseen, enkä esimerkiksi identiteettiin, minäkuvan käsitteen selkeyden vuoksi. Minäkuvan tutkimiseen on myös kehitelty erilaisia mittareita, joiden kautta sen yhteyttä luovuuteen ja flow-tilaan voidaan tarkastella. On kuitenkin hyvä muistaa, ettei minäkuva esimerkiksi suoraan kerro yksilön itsetunnosta tai identiteetistä, vaikka nämä käsitteet ovatkin rinnakkaisia keskenään.

2.2 Luovuus

Luovuus on käsitteenä vaikea määritellä, sillä se pitää sisällään rajattoman määrän erilaisia tapoja olla luova. Luovuutta voidaan tarkastella eri tavoilla; esimerkiksi ratkaisun, henkilön tai ympäristön kautta, jossa luovuutta ilmenee. Luovuus eroaa mielikuvituksesta siinä mielessä, että se vaatii jonkinlaista konkreettista tekemistä, eikä tapahdu vain ihmisen mielensisäisenä prosessina. (Hargreaves ym. 2012, s. 1-2.) Luovuuteen musiikin yhteydessä liittyy paljon erilaisia uskomuksia, kuten ajatus säveltäjänarosta, jolle luovuus on synnynnäinen tai jopa jumalallinen lahjakkuus. Tämä neronmyytti pohjautuu länsimaiseen ajatteluun erityisesti 1800-luvulla. Tämän takia luovuudesta ja säveltämisestä on tullut arvolautautuneita termejä, joiden tilalle on pyritty kehittämään uusia käsitteitä kuten ”uuden musiikin tuottaminen”, ”musiikillinen keksiminen”, ”luova musiikillinen ajattelu”. (Peltola, 2022, s. 350.) Tästä huolimatta käytän tässä tutkielmassa käsitettä luovuus, mutta otan huomioon sen tulkinnallisen luonteen ja pyrin täsmentämään, mitä luovuudella kussakin yhteydessä tarkoitetaan. Luovuus toimii siis ikään kuin kattokäsitteenä erilaisille luovuuskäsityksille, joita tutkielmassani käsittelen. Näitä käsityksiä kuitenkin yhdistää ajatus jonkinlaisesta omintakeisesta toiminnasta, jota tarkastelen juuri musiikin yhteydessä.

Csikszentmihályin *systeminen malli* kuvaa kolmea osatekijää, jotka vaikuttavat luovuuden ilmenemiseen kulttuurissa. Mallin ensimmäinen osa-alue on *ala*, joka kuvastaa kulttuurista ja ympäristöstä omaksuttuja symbolisia merkityksiä, sääntöjä ja tietoa. (Csikszentmihályi, 1996, s. 27.) Musiikin yhteydessä tällä voidaan viitata tietyn musiikillisen tradition yhteydessä opittuihin ja tiedostamatta sisäistettyihin ominaisuuksiin, kuten instrumentaatioon, soitto- ja laulutekniikkaan ja näihin liittyviin arvoasetelmiin (Peltola, 2022, s. 353). Toinen osa-alue on *kenttä*, joka pitää sisällään yksilöt, jotka toimivat portinvartijoina alalle (Csikszentmihályi, 1996, s. 28).

Musiikkialalla näitä voi olla opettajat, erilaiset johtohenkilöt, agentuurit ja promootorit (Peltola, 2022, s. 353). Kolmantena ulottuvuutena voidaan pitää *yksilöä*, joka hyödyntää alan symbolisia merkityksiä uuden idean kehittämiseen. Tämän määritelmän mukaan luovuus on sitä, kun jokin teko, idea tai tuotos muuttaa alaa tai muodostaa jo olemassa olevasta alasta uuden alan. Jos idea ei saa kuitenkaan kentän hyväksyntää, se unohtuu tai ei vaikuta alaan yhtä merkittävästi. (Csikszentmihalyi, 1996, s. 28.) Tämä malli kuvastaa hyvin sitä, miten luovuus tapahtuu vuorovaikutuksessa ympäröivän maailman kanssa, eikä ole kiinni vain yksilön ominaisuuksista tai pyrkimyksistä. Jotta luovuus johtaa jonkinlaiseen merkittävään muutokseen ympäristössä, tarvitaan luovien ratkaisujen lisäksi yhteisön hyväksyntä.

2.3 Flow-tila

Flow-tilan tutkiminen ja teoria on lähtenyt liikkeelle halusta ymmärtää sisäisesti motivoitunutta ja itsessään palkitsevaa toimintaa. Nakamura ja Csikszentmihalyi (2005), joka alun perin kehitti flow-teorian, kuvailevat artikkelissaan (2005) flow-tilaa intensiivisenä keskittymisenä siihen, mitä henkilö tekee kyseisellä hetkellä. Sen muita ominaisuuksia ovat tietoisuuden ja toiminnan yhteensulautuminen, itseään tiedostavan tietoisuuden katoaminen, ajantajun menettäminen sekä kokemus toiminnan palkitsevuudesta itsessään, jolloin lopputulos on vain tekosyy prosessille. (Nakamura & Csikszentmihalyi 2005, s. 89–90.) Flow-tilan saavuttamiseen auttaa tietyt olosuhteeseen liittyvät tekijät. Näitä ominaisuuksia on esimerkiksi se, ettei tarvitse murehtia epäonnistumisesta, tehtävään kuuluu selkeitä tavoitteita, joita seurata tehtävää tehdessä, sekä välitön palaute. Erityisen oleellista flow-tilan kannalta on tasapainon tunne tehtävän haastavuuden ja oman osaamisen välillä. (McDonald ym., 2006, s. 295.) Flow-tilassa ihminen pystyy hyödyntämään koko toimintakykynsä. Flow-teorialle oleellista on, ettei se keskity vain ihmisen sisäisiin prosesseihin vaan huomio myös ympäristön ja olosuhteiden merkityksen flow-tilan kannalta. (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2005, s. 90.)

Kun puhutaan flow-tilasta musiikin yhteydessä, sitä voidaan kuvailla kokemuksesta totaalisesta uppoutumisesta musiikilliseen toimintaan. Tämä näyttäytyy usein ajantajun katoamisena soittaessa ja kaiken muun kuin kyseisen musiikin unohtamisena. Tällöin yksilö myös saattaa tuntea olonsa erityisen hyväksi musiikista, jota soittaa. Flow-tila saavuttamiseksi on oleellista, että toiminnan, kuten soittamisen, haastavuus vastaa taitoja, jotka ovat yksilön saavutettavissa. Jos toiminta on yksilölle haastavampaa kuin mihin taidot riittävät, tämä johtaa helposti ahdistukseen. Kun taas haastavuustaso suhteessa taitoihin on matala, tämä puolestaan saattaa johtaa apatiaan. Tehtävän tulee olla myös kiinnostava ja merkityksellinen yksilölle, jotta se ei johda

tylsistymiseen. Useat tutkimukset osoittavat, että soittaminen on aktiviteetti, joka herättelee helposti flow-tilaa. Tutkimuksia on myös tehty flow-tilan heräämisestä musiikkia kuunnellessa. (Loepthien & Leipold, 2021, s. 211–213.)

Fritz ja Avsec (2007) tutkivat flow-tilan yhteyttä hyvinvointiin musiikin opiskelijoiden kohdalla. Opiskelijat kokivat flow-tilaa usein esiintyessä, vaikka esiintyminen aiheuttikin ahdistusta. Erityisesti flow-tilaa koettiin kuoro- ja orkesteri esiintymisissä, joissa vastuu on jakaantunut useamman esiintyjän kesken. Tutkimuksen tulokset osoittavat, että flow-tilan kokemus on merkittävä ennustaja subjektiiviselle hyvinvoinnille ja eritoten sen emotionaaliselle tasolle. Erityisesti merkittävä yhteys hyvinvointiin oli taitojen ja haasteen välisellä tasapainolla, joka on yksi flow-tilaan merkittävimmin vaikuttava tekijä. Myös selkeillä tavoitteilla ja kokemuksella siitä, että tehtävä on itsessään palkitsevaa (*autotelic experience*) oli yhteys hyvinvointiin. (Fritz & Avsec, 2007, s. 13–14.)

Flow-tila määrittyy siis sekä yksilön sisäisten että ulkoisten tekijöiden kautta. Näiden eri tekijöiden tiedostaminen voi olla avuksi flow-tilan saavuttamisessa ja näin ollen myös vaikuttaa yksilön hyvinvointiin. Esimerkiksi musiikinopettajat voivat pyrkiä muodostamaan oppilaille otolliset olosuhteet flow-tilan saavuttamiseen ja sen kautta vaikuttamaa siihen, jääkö oppilaille positiivinen kokemus musiikin tekemisestä tai musisoinnista. Flow-tilan käsitteen on tarkoitus kuvailla tutkielmassani kokemusta, jossa esimerkiksi säveltämisprosessi tuntuu palkitsevalta. Myöhemmissä luvuissa tarkastelen sitä, miten tämä on yhteydessä luovuuteen ja minäkuvaan.

3 MINÄKUVAN, LUOVUUDEN JA FLOW-TILAN VÄLISIÄ YHTEYKSIÄ

Tässä luvussa käsittelen minäkuvan, luovuuden ja flow-tilan välisiä yhteyksiä. Ensin luvussa 3.1 syvennyn siihen, miten minäkuva ja luovuus ovat vuorovaikutuksessa keskenään ja pureudun erilaisiin luovuuskäsityksiin. Luvussa 3.2 käsittelen minäkuvan ja flow-tilan välistä suhdetta ja kerron siitä, miten nämä ovat yhteydessä hyvinvointiin. Luvussa 3.3 kerron, kuinka luovuus ja flow-tila ovat yhteydessä toisiinsa ja tekijöistä, jotka vaikuttavat näiden väliseen yhteyteen. Lopuksi käsittelen kaikkia kolmea käsitettä yhdessä ja kerron, miten nämä ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Pyrin jokaisessa alaluvussa liittämään käsitteet ja niiden väliset yhteydet musiikkiin ja musiikin tekemiseen.

3.1 minäkuva ja luovuus

Minäkuvan ja luovuuden välistä suhdetta voi tutkia monista eri näkökulmista, riippuen siitä, miten lähestyy luovuuden käsitettä. Nazario tutkimusryhmineen (2021) pureutuu juuri siihen, miten yksilön musiikillinen luovuuskäsitys on yhteydessä hänen luovaan musiikilliseen minäkuvaan. Tutkimus tarkastelee musiikilliseen luovuuteen liittyvää diskurssia jakamalla sen joko *“laajaan”* (*broad*) tai *“rajattuun”* (*strict*) käsitykseen luovuudesta ja vertailee näiden kahden eri käsityksen vaikutuksia minäkuvaan kyselymetodeilla. Luovuuden rajatussa määritelmässä luovuus nähdään jonkin uuden ulkoisen todellisuuden luomisena, joka on peräisin sisäisestä todellisuudesta. Tällöin luovuus nähdään lopputuloksesta määritettävänä tai mitattavana ominaisuutena. Luovuuden laajassa määritelmässä puolestaan luovuus ei vaadi tietynlaisia taitoja tai yksilöllisiä ominaisuuksia, vaan luovuus nähdään kaikkia ihmisiä yhdistävänä ominaisuutena. Näiden erilaisten luovuus käsityksien taustalla on yksilön arvot ja

uskomukset luovuuteen liittyen, jotka muovautuvat sosiaalisen ja kulttuurisen ympäristön vaikutuksesta. Luovuuden rajatulla merkityksellä on suurempi rooli musiikkikoulutuksessa, sillä rajatussa merkityksessä luovuus nähdään mitattavana ominaisuutena (Nazario ym., 2021, s. 1686–1688.)

Yksi esimerkki rajattua luovuuden määritelmää käyttävästä tutkimuksesta on Mawangin tutkimusryhmän vuonna 2019 tekemä tutkimus musikaalisen minäkuvan yhteydestä luovuuteen toisen asteen opiskelijoiden kohdalla. Kyseisessä tutkimuksessa luovuus määritellään kyvyksi tuottaa omaperäinen musiikillinen tuotos, joka sopii kyseiseen musiikilliseen kontekstiin (Mawang ym., 2019, s. 79). Tutkimusasetelman kannalta onkin oleellista, että käytössä on musiikillisen luovuuden rajattu määritelmä, sillä sen avulla luovuus on mitattavissa ja näin ollen sen yhteyttä minäkuvaan voidaan ylipäätään tutkia. Mawangin tutkimusryhmä (2019, s. 83) havaitsi musikaalisen minäkuvalla olevan yhteys valmiista sävellyksistä mitattuun luovuuteen. He nostavat esille, miten musikaalisella minäkuvalla on vaikutus opiskelijoiden motivaatioon ja näin ollen myös heidän musiikilliseen kyvykkyyteensä (Mawang ym., 2019, s. 79). Tästä voidaan ajatella, että luovuuteen pyrkivät yksilöt usein kykenevät näkemään tämän ominaisuuden itsessään ja tämä mahdollisesti myös motivoi heitä tuottamaan luovempia lopputuloksia.

Nazarion tutkimusryhmän (2021, s. 1692–1694) tutkimustulokset kuitenkin osoittavat, että yksilön luovan minäkuvan kannalta luovuuden laaja merkitys on suotuisampi, sillä kaikki luovuuden laajasti määrittäneet vastaajat pitivät myös itseään luovina. Rajatun käsityksen omaavilla puolestaan oli vaihtelua sen suhteen, pitävätkö he itseään luovana. Tutkimusryhmän tulokset paljastavat, että vastaajista suuremmalla osalla oli rajattu käsitys kuin laaja käsitys musiikillisesta luovuudesta. Tutkimuksessa vastaajat myös mainitsivat opettajien kommentteja, joka osoittaa, että ulkoisilla vaikuttumilla on rooli kummankin tyyllisen luovuuskäsityksen muodostumisessa. Tutkimuksessa mainitaan, että vastaukset heijastavat vastaajien henkilökohtaisten arvojen ja näkemyksien lisäksi sitä, millainen musiikilliseen luovuuteen liittyvä diskurssi on esillä akateemisessa kirjallisuudessa, sekä muussa mediassa. Esimerkiksi länsimaisessa akateemisessa kontekstissa luovuuden rajattu määritelmä on selkeästi korostunut. (Nazario ym., 2021, s. 1693–1695.)

On siis tärkeää tutkimuksen tekemisen kannalta, että musiikillisesta luovuudesta on olemassa rajattuja, mitattavissa olevia määritelmiä. Käsitukset luovuudesta ovat myös selkeästi ympäristön muovaamia, joka ohjaa ihmisiä ajattelemaan musiikillista luovuutta sen rajatun määritelmän kautta. Tämä ei ole kuitenkaan ainoa tapa käsitellä yksilön luovuutta, ja luovuuden ymmärtäminen sen laajassa muodossa tekee yksilölle helpommaksi nähdä itsensä luovana. Tästä saattaa olla apua siihen, että yksilön on helpompi toteuttamaan hänen luovia musiikillisiä ideoitaan.

3.2 Minäkuva ja flow-tila

Csikszentmihalyi kuvailee flow-tilan ja minäkuvan välistä yhteyttä sen kautta, miten flow-tilassa yksilön keskittyminen on liian vahvasti siinä mitä hän tekee, välittääkseen siitä, miltä vaikuttaa muille ihmisille. Flow-tilan mentyä ohi, minäkuva tyypillisesti vahvistuu tiedostaessa, että on onnistunut kohtaamaan haastavan tehtävän. (Csikszentmihalyi, 1996, s. 112)

Minäkuvan ja flow-tilan välistä yhteyttä voi tarkastella musiikin lisäksi esimerkiksi urheilun näkökulmasta. Vuonna 2001 toteutettu tutkimus tutkii flow-tilan, minäkuvan, psykologisten taitojen ja urheilusuorituksen välisiä yhteyksiä. Kyselytutkimuksen tuloksista voidaan havaita, että flow-tilalla on positiivinen yhteys minäkuvaan, psykologisiin taitoihin ja urheilusuoritukseen (Jackson ym., 2001, s. 129.) Vaikka tutkimus ei käsittelekään musiikkia, on mahdollista, että samankaltaisia yhteyksiä flow-tilan ja minäkuvan välillä on myös musiikin kontekstissa. Erityisesti soittaminen voi vaatia urheilun kaltaista kehollista suoriutumista. Tutkimuksen tulokset antavat myös ymmärtää, että flow-tilalla on yhteys urheilusuoritukseen, joka saattaa olla verrattavissa musiikin yhteydessä esiintymissuoritukseen, jossa ollaan samankaltaisen paineen alaisena, kuin urheilukisoissa.

Loepthien ja Leipold (2022) tutkivat flow-tilan eroavaisuuksia musiikin kuuntelun ja esiintyessä tapahtuvan soittamisen välillä. Tutkimus käsitteli myös flow-tilan vaikutusta hyvinvointiin sekä sitä, ovatko flow-tila ja *mukautuva minäkuva* (flexible self-concept) yhteydessä toisiinsa sekä koettuun hyvinvointiin. Mukautuva minäkuva tarkoittaa sitä, että yksilö on valmis muuttamaan käsitystään itsestään, sekä kykyä sopeutua siihen, kun alkuperäinen suunnitelma ei ole enää toteutettavissa. Tutkimuksen tulokset osoittavat, että musiikin kuunteleminen tuotti selvemmin flow-tilan kokemuksen kuin esiintyminen. Flow-tilan saavuttaminen musiikkia kuunnellessa kuitenkin vaatii keskittymistä ja nimenomaan aktiivista kuuntelua. Siihen, että flow-tila saavutetaan helpommin musiikkia kuunnellessa kuin esiintyessä, todennäköisesti vaikuttaa esiintymisen sosiaalinen aspekti ja erityisesti se, että esiintyessä oma soittaminen on muiden arvioinnin kohteena. Kuitenkin kouluttautuneemmat muusikot kokivat flow-tilan helpommin ja samalla intensiivisyydellä kuin musiikin kuuntelijat. Tähän mahdollisesti vaikuttaa se, että korkeasti koulutetut muusikot ovat kokeneempia esiintyjiä, joka voi madaltaa esiintymisen yhteydessä koettuja negatiivisia tunteita. Heillä myös voi olla enemmän itsevarmuutta, joka helpottaa keskittymistä yksinkertaisiin liikkeisiin soittaessa. (Loepthien & Leipold, 2022, s. 119–122.)

Tutkimuksen toinen osa osoitti myös, että flow-tila on yhteydessä mukautuvaan minäkuvaan ja mukautuva minäkuva toimi flow-tilan ja hyvinvoinnin välisen yhteyden määrittävänä tekijänä. Vain osallistujien, joilla oli voimakkaasti mukautuva minäkuva, hyvinvointi kohosi musiikin kuuntelussa koetun voimakkaan flow-tilan

jälkeen. (Loepthien & Leipold, 2022, s. 120–122.) Tästä voi ajatella, että minäkuvan mukautuvuus mahdollisesti vaikuttaa flow-tilan ja hyvinvoinnin yhteyteen myös luovassa musiikillisessa toiminnassa, kuten säveltämisessä. Jos yksilö ei ole halukas muuttamaan käsitystä itsestään, flow-tilassa koettu onnistuminen jää kokemukseksi, jota yksilö saattaa pitää poikkeuksena, eikä ominaisuutena, joka todella kuvastaa hänen todellista potentiaaliaan. Yksilöllä itsellä on siis vaikutusvaltaa minäkuvan ja flow-tilan väliseen yhteyteen ja näin ollen myös siihen, miten nämä vaikuttavat omaan hyvinvointiin.

Flow-tilan ja minäkuvan välistä yhteyttä on tutkittu myös laulunkirjoituksen näkökulmasta. Pilottitutkimus tutki flow-tilan ja merkityksellisyyden kokemuksen yhteyttä minäkuvaan ja hyvinvointiin laulunkirjoitus intervention seurauksena selkäydinvamma- ja hankitun aivovauriopotilaiden toipumisessa (Baker ym., 2015, s. 2–3). Tutkimuksen tulokset osoittavat, että laulunkirjoittamisella oli positiivinen vaikutus potilaiden hyvinvointiin ja minäkuvaan, mutta flow-tilalla ei havaittu merkittävää yhteyttä minäkuvan kehittymisen kanssa. Tähän on voinut vaikuttaa tutkimusotanta, tutkimuksessa käytetyt mittarit, joita ei ole aikaisemmin käytetty kyseisen populaation kohdalla. Myös se, ettei flow-tilaa mittaavaa kyselyä toteutettu jokaisen laulunkirjoitussession jälkeen, on voinut vaikuttaa siihen, miten flow-tila esiintyi tutkimustuloksissa. (Baker ym. 2015, s. 7–8.)

On mahdollista, että minäkuvan mukautuvuus vaikuttaa myös siihen, miten flow-tila vaikuttaa minäkuvaan aivovauriopotilaiden toipumisprosessissa. Voi olla, että se, johtaako flow-tilan kokemus muutokseen minäkuvassa vaatii minäkuvan mukautuvuutta. Tästä voidaan ajatella, ettei flow-tilalla ole välttämättä suoraa yhteyttä minäkuvaan musiikin yhteydessä, mutta mikäli yksilö on valmis muuttamaan käsitystään itsestään flow-tilan seurauksena, tällä voi olla positiivinen vaikutus yksilön minäkuvaan.

3.3 Luovuus ja flow-tila

Csikszentmihalyi kiinnostui tutkiessaan luovuutta 1960-luvulla siitä, miten kuvataiteilijat uppoutuivat voimakkaasti työhönsä, mutta menettivät kiinnostuksensa työtä kohtaan sen valmistuttua. Flow-tilan tutkiminen lähti liikkeelle halusta ymmärtää tätä ilmiötä. (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2005, s. 89.) Tämän vuoksi flow-tilan ja luovuuden käsitteet ovat yhteenkietoutuneet flow-tutkimuksessa sen alusta alkaen. Kuitenkin flow-tila, joka esiintyy luovuuden yhteydessä, eroaa flow-tilan yleisistä kriteereistä siinä, miten luovassa tekemisessä selkeät tavoitteet ja välitön palaute eivät ole yhtä merkittävässä roolissa. Tämä liittyy siihen, miten luovuudelle ei ole tarkkaa määritelmää ja sitä ei voi mitata onnistumisen ja epäonnistumisen kautta samalla tavalla,

kuin esimerkiksi urheilu suoritusta. (Cseh, 2016, s. 2–5.) Tämän vuoksi vaikutta siltä, että yksilöt, jotka menestyvät luovassa työssä, oppivat sisäistämään kentän arviointikriteerit ja pystyvät antamaan palautetta itselleen työtä tehdessä (Csikszentmihalyi, 1996, s. 116).

Luovuuden ja flow-tilan välistä yhteyttä on tutkittu musiikin yhteydessä sävellystöiden kautta. Vuonna 2006 toteutettu tutkimus käsittelee flow-tilan ja luovuuden välistä yhteyttä ryhmässä toteutettujen sävellystöiden yhteydessä. Tutkimuksessa osallistujat vastasivat kyselyyn flow-tilan kokemuksesta sekä arvioivat kaikkien sävellystöiden luovuutta. Valmiita töitä arvioivat myös opettajat ja opettajaopiskelijat. Tutkimuksessa havaittiin flow-tilan ja sävellystöiden luovuuden välillä olevan yhteys. Erityisesti ryhmässä koetulla flow-tilalla havaittiin olevan yhteys sävellystöiden luovuuteen, kun taas yksittäisten osallistujien kokemalla flow-tilalla ei havaittu tähän merkittävää yhteyttä. (MacDonald ym., 2006.)

Tutkimus nojaa flow-tilan kohdalla osallistujien sisäiseen kokemukseen, mutta luovuus arvioidaan ulkopuolelta käsin nojaten arvioijien käsityksiin luovuudesta sekä musiikillisista konventioista. Tällöin luovuus määritellään sen rajatun merkityksen kautta, eikä korosteta sisäistä kokemusta luovuudesta tai prosessia, joka johtaa luovaan lopputulokseen. Tulokset kuitenkin antavat ymmärtää sisäiset prosessista sen, että flow-tilan kokemus vaikuttaa lopputuloksesta havaittuun luovuuteen. Tutkimus on myös tehty juuri musiikin kontekstissa, jolloin se vastaa hyvin tutkimuskysymyksen osaan siitä, onko luovuus ja flow-tila yhteydessä toisiinsa musiikin yhteydessä. Tuloksista voidaan nähdä, että ryhmässä koetulla flow-tilalla on vaikutus sävellysten luovuuteen. Tämä kuitenkin jättää auki sen, pätekö sama yksilötöinä toteutetuissa sävellystöissä, jolloin ryhmädynamiikkaan vaikuttavat tekijät, jotka vaikuttavat sekä luovuuteen ja flow-tilaan, on pois suljettu.

Schutte ja Malouff (2020) toteuttivat tutkimuksen, jonka tavoitteena oli kartoittaa uteliaisuuden, flow-tilan ja luovuuden välisiä yhteyksiä. Tutkimuksessa erityisesti haluttiin selvittää, toimiiko flow-tila luovuutta ja *uteliaisuutta* yhdistävänä tekijänä. Uteliaisuuteen liittyy eri ulottuvuuksia, joina voidaan pitää halua tutkia asioita ilman ulkoista syytä, halua päästä eroon tiedon aukoista ja stressinsietokykyä uusien asioiden yhteydessä. Tutkittavia pyydettiin kehittämään ratkaisu, joka kannustaa paikallisen yhteisön jäseniä rajoittamaan veden käyttöä käyttäen psykologisia keinoja, ja he vastasivat kyselyyn sekä flow-tilasta että uteliaisuudesta. Heidän valmiiden ratkaisujen luovuutta arvioi kaksi arvioijaa. Tutkimuksessa havaittiin flow-tilan olevan yhteydessä sekä uteliaisuuteen että luovuuteen, vaikka tutkimuksen tuloksissa ei havaittu luovuuden ja uteliaisuuden välillä merkittävää yhteyttä. (Schutte & Malouff, 2020.)

Vaikka tutkimusta ei ole tehty musiikin yhteydessä, on mahdollista, että uteliaisuudella on yhteys ja flow-tilaan myös musiikin kontekstissa. Uteliaisuus saattaa vaikuttaa erityisesti siihen, miten kiinnostunut on kuuntelemaan uutta musiikkia ja

kuinka avoin on eri musiikkityyleille. Se, että tuntee laajasti eri musiikillisia konventioita ja on valmis kokeilemaan uusia asioita, voi auttaa musiikillisessa luovassa prosessissa, kuten säveltämissä.

3.4 Minäkuva, luovuus ja flow-tila

Minäkuvan, luovuuden ja flow-tilan voidaan siis nähdä olevan vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Kuitenkin voidaan olettaa, että näiden käsitteiden väliset yhteydet ovat hyvin yksilöllisiä. Myös se, kuinka tärkeäksi yksilö kokee luovuuden, flow-tilan tai ylipäätään oman musiikillisen minäkuvan, voidaan olettaa vaihtelevan yksilöittäin. Joku saattaa pyrkiä saavuttamaan flow-tilan musiikkia tehdessä, mutta luovuus ei ole hänelle yhtä tärkeää. Toiselle taas lopputuloksesta nähtävissä oleva luovuus voi toimia motivaattorina, eikä hän ole samalla tavalla kiinnostunut tähän johtavasta prosessista ja mahdollisesta flow-tilan kokemuksesta. Silloin kun yksilöllä on negatiivinen musiikillinen minäkuva, mutta hän pitää musiikillisia kykyjä itselleen tärkeänä, voidaan puhua huonosta musiikillisesta itsetunnosta (Vispoel, 2003, s. 152-153). Tällöin musiikillisen minäkuvan muuttuminen positiivisemmaksi kohottaa myös itsetuntoa. Jos yksilöllä on mukautuva minäkuva, hän pystyy mahdollisesti muuttamaan minäkuvaa ja kohottamaan hyvinvointia flow-tilan kokemuksen kautta (Loepthien & Leipold, 2022, s. 120-122). Tähän auttaa erityisesti se, että tehtävään vaaditut taidot ovat lähellä yksilön omia kykyjä (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2005). Kuitenkin on mahdollista, että yksilön, jolla on heikko musiikillinen itsetunto, on vaikea tunnistaa omia kykyjään.

Csikszentmihalyi (1996, s. 116) kuvailee, kuinka vaikuttaa siltä, että luovassa työssä menestyminen vaatii yksilöltä kykyä sisäistää kentällä toimivat arviointikriteerit, jotta hän voi antaa palautetta itselleen työn edetessä. Myös tämän kautta voidaan tarkastella flow-tilan, luovuuden ja minäkuvan välisiä yhteyksiä. Luovuuden kohdalla, flow-tila usein vaatii sitä, että yksilö kykenee itse antamaan itselleen palautetta omasta tekemisestä ja siitä, kuinka luovalta työ vaikuttaa. Tällainen itsereflektio voi mahdollisesti olla yhteydessä minäkuvaan ja erityisesti siihen, pitääkö yksilö itseään luovana. Musiikillista luovuutta yleensä määritellään luovuuden rajatun määritelmän kautta, jossa luovuus vaatii tietynlaisia kykyjä ja lahjakkuutta (Nazario ym., 2021). Tämä saattaa rajoittaa sitä, että yksilöt, jotka eivät koe omaavansa poikkeuksellisia musiikillisia kykyjä eivät myöskään näe itsessään potentiaalia musiikilliseen luovuuteen. Kun he eivät näe tätä itsessään, heidän voi olla vaikea nähdä sitä myös heidän tekemässään työssä, joka puolestaan rajoittaa sitä, saavuttavatko he flow-tilan. Se, ettei yksilö saavuta flow-tilaa musiikkia tehdessään, voi vaikuttaa siihen kokeeko hän onnistumisia tai musiikin tekemisen mielekkäänä. Tällä voi puolestaan olla

vaikutuksia yksilön hyvinvointiin, sillä musiikin yhteydessä koetulla flow-tilalla ja hyvinvoinnilla on havaittu olevan yhteys toisiinsa (Fritz & Avsec, 2007, s. 13–14).

Kaiken kaikkiaan voidaan ajatella, että musiikillisella minäkuvalla on vaikutus yksilön musiikilliseen toimintaan ja tähän liittyvään motivaatioon ja näin ollen myös musiikin yhteydessä esiintyvään luovuuteen sekä flow-tilaan. Flow-tilan ja luovuuden voidaan puolestaan nähdä liittyvän toisiinsa ja flow-tilan kuvaavan mielekkääksi koettua uppoutumisen tilaa, joka voi ilmetä osana luovaa prosessia. Koska flow-tila on yhteydessä tehtävän palkitsevuuden kokemukseen, voidaan myös olettaa flow-tilan motivoivan yksilöitä. Luovuuden käsitteen ollessa hyvin monitulkintainen, vaihtelee yksilöittäin, miten he määrittelevät luovuuden sekä heidän suhteensa siihen. Vaikka näiden kolmen käsitteen voi nähdä olevan vuorovaikutuksessa toisiinsa sekä yksilön hyvinvointiin, asiasta ei voida tehdä nykyisen tiedon perusteella voimakkaita johtopäätöksiä tai universaaleja yleistyksiä.

4 YHTEENVETO

Tutkielmassani olen käynyt läpi, mitä minäkuvan, luovuuden ja flow-tilan käsitteillä tarkoitetaan ja sitä, miten nämä käsitteet esiintyvät musiikin yhteydessä. Olen myös tarkastellut näiden käsitteiden välisiä suhteita ja havainnut, että kaikkien kolmen käsitteen väliltä löytyy jonkinlaisia yhteyksiä toisiinsa. Esimerkiksi minäkuvan ja luovuuden käsitteiden välistä yhteyttä voi tarkastella sen kautta, miten yksilön luovuuskäsitys on yhteydessä hänen musiikilliseen minäkuvaansa. Nazario tutkimusryhmä (2021) jakoi luovuuskäsitykset laajaan ja rajattuun käsitykseen luovuudesta ja havaitsi, että yksilöt, jotka näkivät luovuuden sen laajassa merkityksessä, pitivät myös itseään luovana. Suuremmalla osalla kyselytutkimukseen osallistujista oli rajattu käsitys musiikillisesta luovuudesta, jonka voidaan myös nähdä heijastavan länsimaisessa kulttuurissa valitsevia käsityksiä musiikillisesta luovuudesta. (Nazario ym., 2021.) Mawangin tutkimusryhmä (2019) puolestaan tarkasteli musikaalisen minäkuvan yhteyttä toisen asteen opiskelijoiden sävellystöiden luovuuteen ja havaitsi yhteyden näiden välillä. Tässä tutkimuksessa luovuus nähdään sen rajatun käsityksen kautta, mikä mahdollistaa sen, että luovuutta voidaan ylipäättään mitata. Musiikillisen minäkuvan voidaan siis olettaa vaikuttavan luovuuteen, joka havaitaan sävellystöistä, mutta se, millainen luovuuskäsitys yksilöllä on puolestaan vaikuttaa siihen, millainen musiikillinen minäkuva yksilöllä on.

Csikszentmihalyi (1996, s. 112) kuvailee flow-tilan ja minäkuvan välistä yhteyttä sen kautta, miten flow-tilassa yksilön keskittyminen on liian vahvasti siinä mitä hän tekee, välittääkseen siitä, miltä vaikuttaa muille ihmisille. Flow-tilan yhteyttä hyvinvointiin on tutkittu soittamisen ja esiintymisen kontekstissa ja havaittu näiden välillä on havaittu yhteys (Fritz & Avsec, 2007). Loepthien ja Leipoldin (2022, s. 120–122) toteuttamassa tutkimuksessa havaittiin, että mukautuva minäkuva ja flow-tila ovat yhteydessä toisiinsa sekä mukautuva minäkuva toimii flow-tilaa ja hyvinvointia yhdistävänä tekijänä. Flow-tilan on havaittu olevan positiivisesti yhteydessä minäkuvaan urheilusuorituksen yhteydessä (Jackson ym., 2001, s. 129). Tämä voi mahdollisesti

näyttäytyä myös musiikin yhteydessä, erityisesti esiintymissuoritukseen verrattaessa, joka vaatii samankaltaista kehollista suoriutumista ja paineen alla työskentelyä. Bakerin tutkimusryhmä (2015, s. 2–3) pilottitutkimus käsitteli flow-tilan ja merkityksellisuuden kokemuksen yhteyttä minäkuvaan ja hyvinvointiin laulunkirjoitus intervention seurauksena selkäydinvamma- ja hankitun aivovauriopotilaiden toipumisessa. Tutkimuksessa ei havaittu yhteyttä flow-tilan ja minäkuvan kehittymisen välillä yhteyttä, johon on voinut vaikuttaa useat tutkimuksen toteutukseen liittyvät tekijät (Baker ym. 2015, s. 7–8). On myös mahdollista, että tähän vaikuttaa Loepthien ja Leipoldin (2022) tutkimuksessa mainittu mukautuva minäkuva, jonka on havaittu olevan yhteydessä hyvinvointiin. Se, miten helposti yksilö on valmis muuttamaan käsitystä itsestään, on yksilöllistä ja saattaa selittää sitä, miten herkästi yksilön minäkuva muuttuu flow-tilan seurauksena.

Käsitys luovuudesta ja flow-tilasta ovat olleet yhteenkietoutuneet flow-tutkimuksessa sen alusta alkaen, sillä Csikszentmihalyi kiinnostui 1960-luvulla siitä, miten kuvataiteilijat uppoutuivat voimakkaasti työhönsä (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2005, s. 89). MacDonaldin tutkimusryhmä (2006) toteutti tutkimuksen, jossa tarkasteltiin flow-tilan ja luovuuden välistä yhteyttä ryhmässä toteutetuissa sävellystöissä kyselymetodein. Tutkimus keskittyi tarkastelemaan luovuutta sävellystöiden lopputuloksesta ulkopuolelta arvioitavana ominaisuutena, kun taas flow-tila perustui vastaajien omaan kokemukseen. Tutkimuksen tuloksista voidaan havaita, että ryhmässä koetulla flow-tilalla on yhteys sävellystöissä havaittavaan luovuuteen (MacDonald ym., 2006, s. 289). Tämä ei kuitenkaan kerro sitä, päätekö sama sävellystöissä, jotka on toteutettu yksilötöinä, jolloin ryhmädynamiikkaan vaikuttavat tekijät on suljettu pois. Schutte ja Malouff (2020) tarkastelivat sitä, onko flow-tila luovuutta ja uteliaisuutta yhdistävänä tekijä ja havaitsivat, että flow-tila on yhteydessä sekä luovuuteen että uteliaisuuteen. Tutkimusta ei ole toteutettu musiikin tekemisen kontekstissa, mutta on mahdollista, että uteliaisuus voi olla avuksi myös musiikillisissa luovissa prosesseissa, kuten säveltämisessä ja näin ollen yhteydessä myös flow-tilaan.

Minäkuvan, luovuuden ja flow-tilan voidaan nähdä olevan vuorovaikutuksessa keskenään musiikin yhteydessä, mutta näiden yhteyksien voidaan olettaa olevan hyvin yksilöllisiä, kuten myös yksilön suhteen kyseisiin käsitteisiin. Flow-tilan ja luovuuden välisestä suhteesta tekee erityisen se, että usein luovuuteen pyrkivät yksilöt joutuvat itse arvioimaan oman työnsä kehittymistä sekä tässä ilmenevää luovuutta (Cseh, 2016, s. 2–5, Csikszentmihalyi, 1996, s. 116). Tämä voi mahdollisesti olla yhteydessä yksilön minäkuvaan sekä musiikin yhteydessä musiikillisen minäkuvan lisäksi erityisesti luovaan minäkuvaan. Luovan minäkuvan muodostumiseen vaikuttaa kulttuurissa ilmenevät luovuuskäsitykset, joista rajattu käsitys luovuudesta voi mahdollisesti rajoittaa luovuutta yksilöiden kohdalla, jotka eivät näe omaavansa poikkeuksellisia musiikillisia kykyjä. Musiikillisen minäkuvan ja flow-tilan voidaan nähdä olevan

yhteydessä yksilön motivaatioon musiikilliseen toimintaan liittyen. Koska luovuuden käsite on hyvin monitulkintainen, yksilöt eroavat sen suhteen, miten he käsittävät luovuuden ja millainen suhde heillä on siihen. Vaikka minäkuva, luovuuden ja flow-tilan voidaan nähdä vaikuttavan toisiinsa musiikin yhteydessä, tästä ei voida tehdä nykyisen tiedon perusteella universaaleja yleistyksiä tai voimakkaita johtopäätöksiä. Näiden yhteyksien tiedostaminen voi kuitenkin olla avuksi musiikintekemisen prosessissa, musiikkikasvatuksessa sekä musiikkiterapiasuhteissa.

LÄHTEET

- Baker, F. A., Rickard, N., Tamplin, J., & Roddy, C. (2015). Flow and meaningfulness as mechanisms of change in self-concept and well-being following a songwriting intervention for people in the early phase of neurorehabilitation. *Frontiers in Human Neuroscience*, 9, 299.
- Csikszentmihályi, M. (1996). *Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention*. HarperCollins.
- Cseh, G.M. (2016). Flow in Creativity: A Review of Potential Theoretical Conflict. Teoksessa: L. Harmat, F. Ørsted Andersen, F. Ullén, J. Wright & G. Sadlo (toim.), *Flow Experience. Empirical Research and Applications* (s. 74-94). Springer, Cham.
- Fritz, B. S., & Avsec, A. (2007). The experience of flow and subjective well-being of music students. *Horizons of psychology*, 16(2), 5-17.
- Hargreaves, D., MacDonald, R. & Miell, D. (2012). Explaining musical imaginations: Creativity, performance, and perception. Teoksessa D. Hargreaves, D. E. Miell, & R. A. R. MacDonald (toim.), *Musical imaginations: Multidisciplinary perspectives on creativity, performance, and perception* (s. 1-14). Oxford University Press.
- Jackson, S. A., Thomas, P. R., Marsh, H. W., & Smethurst, C. J. Relationships between Flow, Self-Concept, Psychological Skills, and Performance. *Journal of applied sport psychology*, 13(2), 129-153. <https://doi.org/10.1080/104132001753149865>
- Loepthien, T., & Leipold, B. (2022). Flow in music performance and music-listening: Differences in intensity, predictors, and the relationship between flow and subjective well-being. *Psychology of Music*, 50(1), 111-126. <https://doi.org/10.1177/0305735620982056>
- MacDonald, R., Byrne, C., & Carlton, L. (2006). Creativity and flow in musical composition: an empirical investigation. *Psychology of Music*, 34(3), 292-306. <https://doi.org/10.1177/0305735606064838>
- Mawang, L. L., Kigen, E. M., & Mutweleli, S. M. (2019). The relationship between musical self-concept and musical creativity among secondary school music students. *International Journal of Music Education*, 37(1), 78-90. <https://doi.org/10.1177/0255761418798402>
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. *Handbook of positive psychology*, 89, 105.

- Nazario, L. da C., Ultramari, L. R., & Pacce, B. (2021). The production of broad and strict senses in the discourse on musical creativity and their influences on the self-concept of musicians as creative. *Psychology of Music*, 49(6), 1686-1700. <https://doi.org/10.1177/0305735620973435>
- Peltola, H.-R. (2022). Musiikki ja luovuus. Teoksessa J. Louhivuori, S. Saarikallio & P. Toiviainen (toim.), *Musiikkipsykologia* (2. uudistettu painos) (s. 349–363). Eino Roiha -säätö.
- Salminen, A. (2011). Mikä kirjallisuuskatsaus? *Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin*. Vaasan yliopisto.
- Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2020). Connections between curiosity, flow and creativity. *Personality and individual differences*, 152, 109555.
- Spychiger, M. (2017). From musical experience to musical identity: musical self-concept as a mediating psychological structure. Teoksessa R. MacDonald, D. J. Hargreaves & D. Miell (toim.), *Handbook of Musical identities* (s. 267-285). Oxford University Press.
- Vispoel, W. P. (2003). Measuring and understanding self-perceptions of musical ability. Teoksessa H. W. Marsh, R. G. Craven & D. M. McInerney (toim.), *International Advances in Self Research – volume 1* (s. 151-180). Information Age Publishing.