

**"SE MIKÄ MEISSÄ SOI"**  
pitkäaikaisen musiikin harrastamisen kokemuspolkuja.

Anu Rankila  
Maisterintutkielma  
Musiikkitiede  
Musiikin, taiteen ja kulttuurin tutkimuksenlaitos  
Jyväskylän yliopisto  
Kevät 2024

# JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

|   |   |
|---|---|
| Tiedekunta<br>Humanistis-yhteiskuntatieteellinen  | Laitos<br>Musiikin, taiteen ja kulttuurin tutkimuksenlaitos |
| Tekijä<br>Anu Rankila   |   |
| Työn nimi<br>"Se mikä meissä soi" pitkäaikaisen musiikin harrastamisen kokemuspolkuja.  |   |
| Oppiaine<br>musiikkitiede   | Työn laji<br>maisterintutkielma                             |
| Aika<br>22.5.2024   | Sivumäärä<br>61   |
| <p>Tiivistelmä</p> <p>Sitoutuminen pitkäaikaisesti musiikin harrastamiseen edellyttää sisäistä motivaatiota ja intentionaalisuutta (Ryan &amp; Deci, 2002, 3; Ryan &amp; Deci, 2017, 4, Vasalampi, 2017, 54). Tutkimus on laadullinen tutkimus, jonka tavoitteena on selvittää millaisena pitkäaikaisesti musiikkia harrastaneet ovat kokeneet harrastamisensa elämänsä aikana ja mikä sitouttaa heidät tähän. Tarkoituksena on kuvata tutkittavien tarinallisia kokemuksia ja muodostaa niiden pohjalta käsitys musiikin harrastamisen koetusta itseohjautuvuudesta. Kokemusten ja merkitysten ymmärretään niiden sijoittumisina ajallisesti elämänsäkaareen ja sosiaalisiin reunaehtoihin (Torvinen, 2007, 22–30). Tutkimuksen teoreettisena viitekehyksenä toimivat ymmärrettävä elämänsäkerrallinen psykologia ja fenomenologinen näkökulma kokemuksen tutkimiseen. Kokemusten rakentuminen ymmärretään tarinallisen kiertokulun teorian mukaan. Tutkimusasetelmassa fenomenologishermeneuttisen lähestymistavan kautta tarkastellaan musiikillisten kokemusten ja merkitysten jäsentymistä kokemuksellisessa kerronnassa. Tutkimuksen tutkimuskysymykset ovat (1) millaisina kokemuksina psykologiset perustarpeet ilmenevät pitkäaikaisessa musiikin harrastamisessa ja (2) miten musiikin harrastamisen motivaatio, ja musiikin harrastajan toimijuus muuttuu pitkäaikaisen musiikin harrastamisen aikana. Neljän tutkittavan haastatteluaineiston keruumenetelmänä käytettiin kerronnallista haastattelua, joista paikannettiin ydinnarratiivit. Analyysimenetelmänä käytettiin tutkimukseen muokattua metodia, jossa prosessianalyysin avulla paikannettiin psykologiset perustarpeet itseohjautuvuusteorian toimiessa teoreettisena viitekehyksenä. Tutkimuksen tuloksissa musiikin pitkäaikainen harrastaminen muuttui ulkoisesta motivaatiosta kohti sisäistä yksilöllisesti. Musiikillisissa kokemuksissa psykologisten perustarpeiden tyydytys ja niiden tasapaino oli olennaista musiikkiharrastuksen jatkuvuudelle. Musiikilliset kokemukset muokkasivat käsitystä itsestä toimijana ja persoonana rakentaen ja vahvistaen harrastajan musiikillista identiteettiä. Tutkimuksen tuloksena saatiin pitkäaikaisen musiikin soittoharrastuksen sitoutumiseen liittyviksi taustatekijöiksi sosiaalinen hyväksyntä, ryhmässä toimiminen, osaamisen ja hallinnan kokemukset sekä vapaus omaehtoisiin valintoihin musiikin harrastamisen eri vaiheissa. Hyväksyntä, tuki ja kannustus, positiivinen palaute ja ryhmässä soittaminen auttoivat muutospäätösten ylläpitämisessä. Pitkäaikaiseen musiikin harrastamiseen sitoutuminen edellyttää myös mahdollisuuksia jatkaa harrastusta aikuisiällä.</p> |   |
| Avainsanat musiikkiharrastus, kokemus, kerronnallisuus, itseohjautuvuus   |   |
| Säilytyspaikka Jyväskylän yliopisto   |   |
| Muita tietoja   |   |

## SISÄLLYS

|       |   |    |
|-------|---|----|
| 1     | JOHDANTO .....  | 4  |
| 2     | MUSIIKIN HARRASTAMINEN JA KOKEMUS.....                              | 6  |
| 2.1   | Tutkimuksia musiikin harrastamisen vaikutuksista.....               | 6  |
| 2.2   | Kokemus ja kokeminen .....  | 9  |
| 2.2.1 | Elämänkerta .....   | 10 |
| 2.2.2 | Musiikkikokemukset.....   | 11 |
| 2.3   | Kokemusten tarinallisuus.....                                       | 12 |
| 3     | ITSEOHJAUTUVUUSTEORIA .....   | 15 |
| 3.1   | Psykologiset perustarpeet .....                                     | 17 |
| 3.2   | Motivaation muutos ulkoisesta sisäiseen.....                        | 18 |
| 4     | TUTKIMUSASETELMA .....  | 21 |
| 4.1   | Tutkimuskysymykset ja tutkimuksen tavoite .....                     | 22 |
| 4.2   | Aineiston käsittely .....   | 23 |
| 4.3   | Analyysimenetelmä .....   | 25 |
| 4.3.1 | Ydinnarratiivit.....  | 25 |
| 4.3.2 | Tutkimuksen analyysiprosessi .....                                  | 26 |
| 4.4   | Tutkimuksen luotettavuus .....                                      | 29 |
| 5     | TULOKSET .....  | 32 |
| 5.1   | Psykologiset perustarpeet musiikin harrastamisen kokemuksissa ..... | 33 |
| 5.1.1 | Autonomia.....  | 33 |
| 5.1.2 | Kyvykkyys.....  | 35 |
| 5.1.3 | Yhteenkuuluvuus .....   | 37 |
| 5.2   | Musiikin harrastaminen eri ikävaiheissa .....                       | 39 |
| 5.2.1 | Lapsuusaika .....   | 40 |
| 5.2.2 | Koulu- ja nuoruusikä.....   | 41 |
| 5.2.3 | Varhainen aikuisuus.....  | 42 |
| 5.2.4 | Aikuisuus .....   | 43 |
| 5.2.5 | Keski-ikä.....  | 44 |
| 6     | TULOSTEN TARKASTELU .....   | 46 |
| 7     | POHDINTA.....   | 51 |
|       | LÄHTEET.....  | 54 |

# 1 JOHDANTO

Tutkimusaihe sai alkunsa lehtiartikkelista, jossa muusikko Marja Mattlar totesi musiikin olevan sellainen juttu, mikä meissä soi (2009, 17). Lapsesta saakka musiikkia harrastaneena toteamus herätti minut pohtimaan musiikin merkitystä musiikin harrastajan elämänkulussa. Millaisia vaiheita musiikin harrastamiseen oikeastaan kuuluu ja mitkä voimat vaikuttavat ihmisen sitoutumiseen musiikin harrastamiseen elinikäksi, vapaaehtoisesti? Suuntaviivoja tutkimukseeni löysin Kaija Huhtasen (2004) väitöskirjasta ”Pianistista pianonsoitonopettajaksi”, jossa hän tarkasteli ammattimuusikon työroolin muuttumisen kokemuksia. Uskoisin, että tutkittavien pianistien ura oli todennäköisesti alkanut musiikkia harrastamalla lapsuusiässä, joista saadut kokemukset olivat rakentuvat ajallisesti ja merkityksiltään lomittuviksi kokonaisuuksiksi (Huhtanen, 2004, 143), ja joissa musiikillisen harrastamisen polku oli rakentunut suosituksen motivaation aikaansaamana musiikilliseksi toiminnaksi (Kosonen, 2001, 34).

Soittamiseen sitoutumista on tutkittu itsesääätelyn näkökulmasta (Kaartinen, 2005) ja musiikillisen identiteetin näkökulmasta narratiivisen tutkimusotteen avulla (Hirvonen, 2003). Pitkään musiikkia harrastaneiden kertomuksissa harrastaja yleensä jäsentää kokemuksiaan musiikilliseksi elämänpolukseksi, jossa merkityksellisiä olivat musiikillisen identiteetin rakentumisen kannalta pitkän soitonopiskeluprosessin mukanaan tuomat kokemukset (Hirvonen, 2003, 5).

Musiikin harrastamiseen on monella yleistuntuma tai jonkinlainen kosketuspinta. Aikuisiällä musiikkia aktiivisesti soittavien ihmisten kokemukset ovat jääneet hiukan syrjään tutkimuksen piirissä. Seniori-ikäisten musiikin harrastamisesta on tehty tutkimuksia (Siirola, 2011, 174–182; Laes, 2013, 6–17). Musiikin harrastamista on tutkittu nuorten kuorolaulamiseen liittyvänä osallisuutena (Salminen, 2022) ja musiikkimaun merkityksenä (Juvonen, 2000). Soittamista ja muusikkona olemista tarkasteltiin Arhon (2004) ja Huhtasen (2004) tutkimuksissa, joissa musiikin harrastaminen ja erityisesti soittaminen nähtiin tietoisena valintana ja soittaminen oli tavoitteellista ja intentionaalista toimintaa. Musiikillinen toiminta antaa mahdollisuuden kokea vahvoja tunteita (Gabrielsson, 2001, 431–449). Tällaisten palkitsevien kokemusten

merkitys musiikin harrastamisen taustalla saattaa olla eräs soittamista ylläpitävä asia. Ihminen voi käyttää musiikkia tunteiden, mielialojen ja muistojen käsittelyssä työkaluna. Musiikilla on Karlstenin (2002, 108) mukaan vankka paikkansa oman identiteetin muovaamisessa, ajattelun edistämässä sekä oman herkkyyden, tietoisuuden, kuvittelukyvyn, hengellisyyden ja olemassaolon kysymysten ymmärtämisessä. Ja tämä musiikin vaikuttavuus näkyy hänen mukaansa parhaiten musiikillisten kykyjen kehittämisessä.

Musiikin vaikutus kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin on nähtävissä musiikkiin sitoutumisena. Sitoutuminen musiikkiin ja sen opiskeluun musiikkikasvattajaksi opiskelevilla todettiin olevan kokonaisvaltainen kokemus, johon liittyivät energisoivat, kasvua, itseilmaisua ja luovuutta edistävät kokemukset sekä vuorovaikutusta ja yhteisön rakentamista ylläpitävät kokemukset (Jääskeläinen, 2022, 1–20). Musiikin merkitykset arkielämässä liittyvät tiiviisti myös tunteisiin ja monitahoisesti elämän eri tilanteisiin ja toimintoihin (Thompson, 2015, 2, 170). Tähän tutkimukseen valittu yksilökohtainen lähestymistapa pyrkii ymmärtämään musiikillisia kokemuksia, jotka näkyvät musiikillisena toimintana, jonka avulla on mahdollista saada selville, millaiset sisäiset prosessit ohjaavat kokemusten merkitysten muodostumista. Musiikin harrastamiseen liittyviä valintoja ohjaa osaltaan myös yhteiskunnan edellytykset muun muassa millaisia tapoja musiikin soittamiseen on. Saarikallio (2023, 143) korostaa musiikkikasvatuksen mahdollisuuksia rakentaa yhteiskunnassa kestävä kehitystä kohti osallistuvaa sosiaalisuutta, jossa musiikin kautta saadaan tarvittavaa empatiakykyä ja psyykkisiä voimavaroja sen toteuttamiseen. Olisi perusteltua pohtia yhteiskunnan tasolla, miten tämä voisi toteutua ja toteuttaa.

Tutkimukseni lähtökohtana on selvittää, millaisia pitkäaikaisen musiikin harrastamisen tuomat kokemukset ovat ja mistä ne kumpuavat sekä miten soittoharrastuksen merkitys ja sitoutuminen siihen on ajan myötä muuttunut. Tutkimuksen tavoitteena on tarkastella mitä tekijöitä pitkäaikaisen soittoharrastuksen taustalla on ja pyrkiä ymmärtämään miksi musiikista on tullut elämänmittainen harrastus. Tutkimuksen aineisto on kerätty 2012, jolloin ajatuksena oli ymmärtää tutkittavien yksilöllistä musiikin harrastamisen polkua ja saada vastaus siihen, miten ja miksi musiikkiin sitoudutaan yhä uudelleen eri elämän vaiheissa. Nyt, kymmenen vuotta myöhemmin, tutkimuksen ytimeksi täsmentyi musiikillisen toiminnan aikaansaamat ja ylläpitävät kokemukset pitkäaikaisessa musiikin soittoharrastuksessa. Musiikkitoiminnan kokemusten oletetaan olevan yhteydessä perustarpeisiin ja kumpuavan sisäisestä motivaatiosta. Yksilöllisten musiikillisten polkujen esittely muuttui tarpeeksi tarkastella pitkäaikaisen musiikin soittamisen motivaatiopohjaa ja siihen vaikuttavaa itseohjautuvuutta.

## 2 MUSIIKIN HARRASTAMINEN JA KOKEMUS

Musiikin harrastus on sisäisen motivaation ylläpitämää tavoitteellista toimintaa. Tavoitteellisen musiikillisen toiminnan tarkoituksena on kehittää omaa soitto- ja laulutaitoja yksin ja erilaisissa yhtyeissä, jossa musiikin kuuntelu liittyy osaksi musiikkiharrastusta. Musiikin harrastaja on kokonaisvaltainen ja intentionaalisesti orientoitunut, jonka musiikilliseen toimintaan vaikuttavat yksilöllisyyden lisäksi yhteisön sosiaaliset normit ja musiikillisen kulttuurin mahdollisuudet. (Kosonen, 2001, 50–54; 2009, 157–158.) Karlsen (2002, 107–108) painottaa musiikin opiskelussa oppimista ja kokeilua tukevaa ympäristöä, joka tukee elämänmittaista sitoutumista musiikkiin. Vapaa-ajan muotona musiikin harrastaminen on yksi suosituimmista harrastuksen muodoista, ja jota opiskellaan vapaan sivistystyön järjestämissä kansalais- ja työväenopistoissa, musiikkioppilaitoksissa ja yksityisissä musiikkiopistoissa (Kosonen, 2009, 158).

Musiikin merkitystä arkielämässä on käsitelty kommunikaation välineenä (Miell, MacDonald & Hargreaves, 2005, 7–13), jolloin musiikki on tärkeä ihmisen henkinen voimavara elämäntilanteiden herättämien tunteiden tai mielialojen säätelyssä ja musiikin avulla ihminen voi ilmaista tunteitaan, tarkoituksiaan ja merkityksiään sekä vaikuttaa kehollisesti, toiminnallisesti ja sosiaalisesti. Saarikallion (2010, 280) mukaan musiikin pitkäaikainen harrastaminen muuttaa ihmisen tapaa suhtautua musiikkiin ja käsitystä itsestään musiikin harrastajana. Musiikin harrastamista pyritään ymmärtämään yksilölähtöisestä näkökulmasta, jossa musiikillinen toiminta on psyykkisten päämäärien ohjaamaa. MacDonaldin ja Saarikallion (2022, 730) mukaan musiikillinen identiteetti on ajan ja tilanteiden myötä muuttuva, ja se sisältää kehollisia kokemuksia, joita musiikillinen toiminta saa aikaan.

### 2.1 Tutkimuksia musiikin harrastamisen vaikutuksista

Musiikin harrastamisen on todettu linkittyvän ihmisen elämään monimuotoisesti. Musiikin voidaan todeta vaikuttavan positiivisesti kykyyn ilmaista tunteita ja hallita

niitä (Lehtonen 2007, 19). Käsitykset itsestä muuttuvat elämän aikana, ja niitä muovaavat vahvasti hallinnan ja pärjäämisen kokemukset. Kun ihminen saa kosketuksen omaan luovuuteensa musiikin kautta, musiikin merkitys nousee ihmiselle vahvaksi ja pitkäkestoiseksi (Kosonen 2001, 126.) Musiikillinen kehittyminen on uuden oppimista, joka vahvistaa ihmisen itsetuntemusta (Sirola 2007, 173). Laajemmin kysymys on siitä, mitä musiikki antaa elämälle, millaisia musiikillisia käytäntöjä on olemassa sekä mitkä niiden vaikutukset ovat (Määttänen, 2005, 233–248). Cross & Tolbert (2009, 29) ovat sitä mieltä, että musiikki koetaan merkitykselliseksi, koska se rakentaa ja ylläpitää yksilön ja ryhmän identiteettiä ja vuorovaikutusta. Musiikki voidaan nähdä itsen ja identiteetin rakentumisen mallintajana (MacDonald & Saarikallio, 2022, 23), jossa musiikin merkitys on sen ihmiselle antama mahdollisuus emotionaaliseen tunnetilanteeseen, kun ihminen kokee valinnanvapautta sosiaalisessa ja henkilökohtaisessa elämäntilanteessaan (DeNora, 2000, 151).

Musiikillisella toiminnalla ja erityisesti instrumentin harjoittelulla on todettu olevan vaikutuksia aivojen plastisuuteen eli muovautuvuuteen. Instrumentin harjoittelu vaatii monitasoisia kognitiivisia prosesseja, jotka harjoittelun tuloksena muuttavat aivojen rakennetta ja toimintaa sekä antavat potentiaalia lyhytaikaiseen oppimiseen. Ihmisten on huomattu olevan herkkyydeltään erilaisia vastaanottamaan musiikillisia ärsykeitä. Kuulojärjestelmä adaptoituu opeteltavan soittimen ääneen, sillä soittoharjoittelu vaikuttaa äänen vastaanottamisen kykyyn muokaten kuulo- ja sensomotorisen aivokuoren äänellisiä yhteyksiä. (Herholz & Zatorre, 2012, 488–493.) Soittoharjoittelun vaikutus on voimakas läpi elämän (Moreno & Bildeman, 2014, 93) ja aikuisiän musiikin harrastamisella on todettu olevan positiivinen yhteys älykkyyssosamäärään (Schellenberg, 2006, viitattu lähteessä Paananen, 2011, 141). Ikääntyneillä musiikin soittoharjoittelu saattaa lieventää aivojen vanhenemisen prosessia (Herholz & Zatorre, 2012, 469).

Pitkäaikainen musiikillinen harjoittelu mukauttaa hermostoa ja saa aikaan pysyviä muutoksia aivoissa, jotka ilmenevät havainnollisina, motorisina ja asento- ja liikeaistin vasteina äänelliseen ympäristöön (Reybrouck & Brattico, 2015, 69–70). Pitkäaikaisen musiikillisen harjoittelun on huomattu johtavan aivojen rakenteellisiin ja toiminnallisiin muutoksiin, jotka vaikuttavat musiikin havaitsemisen kykyyn. Soittoharrastus muuttaa oppimisen kautta aivojen sopeutumiskykyä musiikillisen äänen tarkkuuserottelussa ja sensomotoristen taitojen kehittymisessä. Musiikin opiskelulla tai pitkäaikaisella musiikin harrastamisella on myös neurobiologisia siirtovaikutuksia, kun musiikin käsittely tapahtuu samoilla tai lähekkäisillä aivokuoren osilla suhteessa jonkin toiseen toimintaan. Näin musiikin käsittely edistää ja helpottaa toisen toiminnan suorittamista. (Moreno & Bildeman, 2014, 93; Reybrouck & Brattico, 2015, 81.) Muutosten vaikuttavuuteen oleellisesti liittyvät musiikin harjoittelun aloitusikä, sitoutuminen soittamiseen, musiikillisen vuorovaikutuksen kesto, motorisen harjoittelun määrä ja musiikkilaji (Reybrouck & Brattico, 2015, 70).

Musiikkinautinnon on todettu olevan osa musiikin harrastamista, josta Lehtonen (2007, 17–18) toteaa musiikin tuottaman mielihyvän olevan keskeisin motivaatiotekijä. Musiikista saatu mielihyvä on huomattu olevan yhteydessä aivojen fysiologisiin muutoksiin, kun tietyt musiikilliset elementit vaikuttavat aivojen mielihyvakeskukseen (Blood & Zatorre, 2001; Salimpoor 2001; artikkelissa Herholz & Zatorre, 2012, 495). Lehtonen (2007, 88) toteaa, että musiikkia harrastavat hakeutuvat itseterapeuttisesti emotionaalista tyydytystä tuottavien kokemusten pariin. Musiikin kyky tuottaa mielihyvää saa aikaan tunnereaktioita, joiden avulla musiikin harrastaja voi käsitellä ja hallita koettuja tunteitaan turvallisella ja rakentavalla tavalla sekä kokea soittamisen iloa (Kosonen, 2010, 302). Musiikin herättämien tunteiden osatekijöinä on todettu olevan musiikin rakenne, tulkinta, kulttuuriset tunnekaraktäärit sekä yksilöstä ja tilanteesta riippuvat tekijät (Eerola & Saarikallio, 2010, 267–272). Optimaalinen musiikkikokemus rakentuu toiminnasta, jossa tavoitteet, ajatukset, aistit ja tunteet suuntatuvat samaan päämäärään. Tämän flow -kokemuksen ehtoja ovat kontrolloitu taidollinen oppiminen ja tavoitteen asettaminen sekä mahdollisuus tarkkaavaiseen keskittymiseen. (Csikszentmihalyi & Hellsten, 2005, 68–72.)

Pitkäaikaiseen musiikin harrastamiseen liittyvät oleellisesti musiikillisten taitojen ja kyvykkyyden kehittymisen kokemukset (Karlsen, 2011, 109). Kyvykkyyteen vaikuttaa vahvasti musikaalisuus, jonka piirteinä on ihmisen kyky kuulla ja hahmottaa musiikkia. Äänellisen materiaalin vastaanoton lisäksi musikaalisuuteen ajatellaan vaikuttavan ihmisen tapa muodostaa merkityksiä musiikin rakenteita. Musiikin havaitsemiseen ja tuottamiseen liittyvät läheisesti myös tunteet, joiden kokeminen sisältyy musikaalisuuden määritelmään. (Karma, 2010, 364–365.) Jos pitkäkestoisen musiikkiharrastuksen taustalla ajatellaan olevan musikaalisuus yleisinhimillisenä piirteenä, omaa jokainen jollain tasolla musikaalisia piirteitä ja voi kehittää niitä (Ojala, 2009, 256). Kaikista ei kuitenkaan tule musiikin harrastajia tai muusikoita, vaikka musiikillisesti älykkäällä on kyky oppia musiikin rakenteita, konstruoida musiikin tietorakenteita ja ratkaista musiikillisia ongelmia (Paananen, 2011, 139). Musiikillisen kyvykkyyden ominaisuuksina voidaan pitää yhteyttä soittamiseen, sen aikaansaamiin fyysisiin muutoksiin sekä kontrollin tarpeeseen halutun musiikillisen tuotoksen aikaansaamiseksi. Musiikillista kyvykkyyttä ilmaistaan esiintyen, improvisoiden, säveltäen, sovittoaen ja johtaen tai musiikkia kuunnellen, joiden kautta on mahdollisuus henkiseen kasvuun ja itsetunnon vahvistamiseen sekä flow -kokemusten saamiseen. (Karlsen, 2011, 107, 109–110.)

Esiintymisjännityksellä tarkoitetaan ihmisen kokemusta, miten tietoisesti musiikin esittämisen tilanne koetaan. Positiivinen vireytyminen ja kehon fysiologinen valmistautuminen haastavaan tilanteeseen voi kääntyä esimerkiksi muusikolla voimavaraksi, mutta kääntäen koettuna esiintymispelko koetaan tuhoavana tunteena. Suhde musiikin esittämiseen, itsetuntokysymykset, musiikillinen käsitys itsestä, yleisösuhte ja harjoittelu määrittävät esiintymiskokemuksia. (Arjas, 2010, 322.)



Huolimatta siitä, että musiikkia yleensä harrastetaan ilman ammatillisia tavoitteita, soittamisen hallintaa saatetaan kuitenkin arvioida ammattimaisin kriteerein, joka voi ehkäistä omaehtoista musiikin harrastamista aikuisiällä. Musiikin harrastamisen aktiivinen toiminta sijoittuukin usein lapsuuteen ja nuoruuteen, jonka jälkeen vakiintunut harrastus jää oman kiinnostuksen ja motivaation varaan. Aikuisiän musiikin harrastaminen on sinänsä aktiivista, kuten laulaminen kuorossa, ja musiikin harrastaminen on koettu virkistyskeinona ja henkisenä vastapainona työlle (Kosonen, 2010, 296). Musiikin harrastaminen luo ihmisen elämään sisältöä ja musiikillisia merkityssuhteita. Jotta soittaminen koetaan ”omaksi jutuksi”, sen on nivellyttävä soittajan elämäntilanteeseen ja soittajan omiin odotuksiin merkityksellisellä tavalla. (Kosonen, 2001, 125.) ”*Taiteilijan elämänkulku Nuorten suomalaisten 2000-luvun taiteilijoiden elämänkulun tutkimus*” (Piispa & Salasuo, 2017, 41–42) painottaa perhetaustan merkitystä osana musiikin harrastajan elämänkulkua sekä perheen ja suvun arvomaailmaa sekä odotuksia, jotka suuntaavat musiikin harrastajan elämänkulkua tiettyyn perheen traditioiden suuntaan.

## 2.2 Kokemus ja kokeminen

Kokemuksen tutkimuskenttä on laaja ja eri yhteiskunnallisia aloja koskevaa. Tutkimuksen genre liikkuu teoreettisesta tutkimuksesta käytettävyystudkimuksiin kuten asiakaskokemustutkimuksista filosofian, hoitotieteen, psykologian, kasvatustieteen ja sosiologian sekä useisiin muihin sovellettaviin tieteenaloihin. (Koivisto ym. 2014, 7.) Kokemustutkimusta on tehty muun muassa tutkittaessa yritysten johtamiskulttuuria (Malo, 2014, 207–223), kehittämistyön mahdollisuuksien etsinnässä (Kortessalmi & Kiviniemi, 2014, 224–233), aikuisten leikkinä (Tökkäri, 2014, 250–269) ja elettyjen paikkojen merkityksellisyytenä osana opettajan ajattelua ja työtä (Erkkilä, 2005, 195–226). Kokemusta tutkittaessa on huomioitava, miten säilyttää subjektin omakohtaisuuden tutkimusprosessin aikana, sillä kokemus on aina jonkun ”toisen” (Suorsa, 2011, 175).

Kokemus ymmärretään fenomenologisen käsityksen mukaisesti ”merkityksiä antavana suhteenamme todellisuuteen, eli merkityssuhteena” (Koivisto ym. 2014, 14). Kokemus ja kokeminen ovat ennen kaikkea tajunnassa tapahtuvaa psyykkistä prosessointia, jota kuvaa holistisuus (Rauhala, 1995, 42). Kokemisen ymmärtämisen lähtökohtana ihminen on maailmassa (eli todellistuu) kokonaisuutena, jonka osapuolia ovat tajunnallisuus, situationaalisuus ja kehollisuus, ja jossa jokainen osapuoli edellyttää toistaan toimiakseen omien periaatteidensa mukaisesti (Perttula, 1995, 17). Näin ollen on loogista, että kokemiselle on ominaista ainutlaatuinen omakohtaisuus ja subjektiivisuus, joka sijoittuu aikaan, paikkaan ja kehoon (Suorsa, 2011, 174). Myös ymmärtävä psykologia näkee kokemuksen olevan kokonaisvaltainen, ainutkertainen

ja mentaalinen tapahtuma (Latomaa, 2012, 32), jossa kokemuksen edellytyksenä on Perttulan (2012, 119) mukaan elävä sidos arkeen.

Mentaalisuus ilmenee tajunnassa psyykkisenä tapahtumana, johon osallistuvat tajunnan tiedostamaton ja henkinen osa. Nämä osat sisältävät merkityksiä, joiden kautta ihminen hahmottaa ajallisesti itseään ja ulkoista todellisuutta. Henkinen sisältää itsetiedostuksen elementin ja sen avulla ihminen kykenee refleктоimaan, järkeilemään, ajattelemaan, erittelemään ja välittämään kokemuksiaan. Tällaisten toimintojen kautta ihminen kykenee suuntautumaan oman toimintansa ulkopuolelle. (Rauhala, 1995, 42; Perttula, 2006, 117–118.) Tajunnallinen toiminnan ohjaus kehittyy sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja toiminnassa, ja siten kokemus kietoutuu ihmisen elämäntilanteeseen ja ihmistä ympäröivään kulttuuriin (Hänninen, 1999, 27–28). Kokemuksen ainutkertaisuus saa muodon tunteiden, tahdon, tiedon, uskon, intuition ja epätavallisten kokemusten merkityksellisenä muotona (Rauhala, 1995, 42). Kokemuslaatu-  
jen kategorisointi auttaa tutkimuksen rajaamista, mutta kokemusta tutkittaessa on silti oltava tietoinen koetun maailman kokonaisuudesta ja huomioitava muutkin kokemuslaadut (Perttula 2012, 133).

Kokemuksen määritelmää voi lähestyä tarkastelemalla sitä, vastaako ja täyttääkö kokemus ihmisen odotuksia vai onko kokemus sellainen asia, joka tapahtuu ihmiselle. Kokemuksen vastatessa odotuksia, merkityshorisontti ei muutu. Toisin on, jos ajattelemme olevamme vastaanottajan asemassa. Tällöin uuden kokeminen muuttaa vallitsevaa olemassaolon tilaa uuden ymmärryksen kautta. (Huhtanen, 2004, 25–26.) Merkityskokonaisuuksien rakentuminen on silti aina tulosta ihmisen suhteesta situaatioon ja maailman todellisuuteen, jossa ihminen kehollisena ja tajunnallisena yksilönä elää. Tämä subjektiivisesti ilmenevä tosiasiallinen kokemisen maailmamme on meille välittömästi olemassa olevaa ja totta. (Rauhala, 1995, 42; Koivisto ym. 2014, 17.) Se, miten asetumme todellisuuden kanssa suhteeseen, määrittää kokemuksellisuutemme sisällön ja muodon. Todellisuus näyttäytyy meille niin kielenä kuin laadullisina elämyksinä kuten esteettisinä elämyksinä, intuitioina, erilaisina mielikuvina ja tunteina. (Rauhala, 1995, 9, 42–43; 2005, 24–39; Perttula, 1995, 16–17.) Kokeminen on keino ja mahdollisuus muodostaa käsityksiä ja ymmärrystä erilaisista asioista (Rauhala; 1995, 42–48; 2005; 26–30; Koivisto, ym. 2014, 14).

### 2.2.1 Elämänkerta

Elämänkerrallisuudella viitataan kokemusmaailman rakentumiseen elämän kestäväenä prosessina (Erkkilä, 2005, 196). Latomaa (2014, 134–135) listaa elämänkertakäsitteet, joiden avulla esitetään kokemusten ilmeneminen subjektiivisena tulkintana suhteessa maailmaan.

*Kehitysvaihe* viittaa psyykkisen kehityksen vaiheisiin, jotka käsittelevät subjektin laadullisia muutoksia. Vaihe edellyttää sosiaalista ja kulttuurista tilaa käydä sitä läpi mentaalisesti. *Kokemusalue* on spesifi suhde itseen ja kaikkeen itselle merkitykselliseen,

joita voivat olla suhde itseen ja toiseen, toisen merkitys itselle, realiteettien ja roolien hyväksyminen, erilaisten kokemusten hallinta ja monenlaisten suhteiden käsittely, ulkopuolisuuden ja kyvyttömyyden kokemus, suhde onnistumiseen ja epäonnistumiseen, voittamiseen ja häviämiseen, ja niin edelleen. Ihmisen kokemushistoria tulee ymmärretyksi sekä kehitysvaiheissa että kokemusalueina ja myös yksilön itsen ja itsen kokemukselle merkityksellisten toisten (ihmisten) kokemusalueiden muutoksina. *Elämänkulku* on se tapahtumahistoria, mitä ihmisen elämässä on tapahtunut; elämäntilanteet, ja -tapahtumat, valinnan, teot, ja niin edelleen. Kokemushistoria tulee ymmärretyksi elämänkulun yhteydessä. Elämänkulun vaiheissa otetaan tarkasteluun yksilön elämänvaiheet ja -alueet. *Elämänvaiheet* ja siirtymät niissä kuvaavat yhteiskunnassa tai kulttuurissa tietyn aikakauden tyypillistä yksilön elämänkulkua. Länsimaissa tyypilliset elämänvaiheet ovat vauvaikä, lapsuus, kouluikä, nuoruus, aikuisuuteen siirtyminen, varhais-, keski- ja myöhäisaikuisuus sekä vanhuus niihin liittyvine erimittaisine siirtymineen. *Elämänalueet* vaihtelevat ja painottuvat eri tavoin yksilön elämän eri vaiheissa samoin kuin kokemusalueiden merkityksellisyys vaihtelee kehitysvaiheissa. Yksilöllisistä merkityksellisistä elämänalueista muodostuu sen hetkinen yksilön elämänrakenne. Elämänalueissa merkityksellisiä voivat olla itse, vanhemmat, sisarukset, vanhemmuus, lapset, sukulaiset, ystävät, kaverit, koulunkäynti, opiskelu, työelämä, yhteiskunnallinen toiminta, vapaa-aika, harrastukset, maailmankuva ja arvomaailma. (Latomaa, 2014, 134–135.)

### **2.2.2 Musiikkikokemukset**

Musiikin soittaminen tai soittamistilanne on merkityssuhde, joka koetaan emotionaalisenä elämyksenä. Soittamisen motivoitumisen kannalta oleellista on positiivinen merkityssuhde, ja tilanteessa vaikuttava soittajan virittyneisyys vastaanottaa informaatiota ja toimimaan sen mukaan. Musiikin vaikuttavuudesta kertoo sen kyky tavoittaa ihminen helposti tajunnallisella, emotionaalisella ja kehollisella tasolla. Tietoisella tasolla aistitaan musiikin aiheuttamia elämyksiä ja tunnetiloja, joiden sanallistaminen kielellisesti voi olla haastavaa. Musiikkikokemukset resonoivat elämänhistoriamme kokemuksiin, jotka kertovat aiempien kokemusten laadusta. Tämä selittää sen, miksi pidämme jostain musiikista ja jostain emme. (Kosonen, 2010, 279–288.)

Musiikillinen kompetenssi kuvaa musiikkikokemuksen rakenteen vaiheita yksilölliseltä tasolta yhteisölliselle tasolle. Musiikkia harrastavalla on oma yksilöllinen tapansa ja kykynsä ymmärtää musiikkia sekä reagoida musiikkiin erilaisissa konteksteissa, joka on alisteinen sille, miten sosiaalistumisen seurauksena ymmärrämme musiikkia ja sitä ohjaavaa kulttuurista normistoa. (Kosonen, 2001, 115.) Musiikin harrastaja kokee (Stefani 1985; viitattu lähteessä Lehtonen 1996) musiikin ensin aistihavaintoina esimerkiksi sävelkulun suuntana alas tai ylös ja kehollisina prosesseina, joiden avulla musiikki välittyy tunnetiloina ilman tietoista tulkintaa. Musiikkikokemusten yleisen tason koodit ovat yleismaailmallisia ja jokseenkin samanlaisia eri kulttuureissa (Lehtonen, 1996, 56).

Yksittäinen musiikkikokemus on samalla sekä yksilöllinen että yhteisöllinen. Se on sidoksissa senhetkiseen elämäntilanteeseen ja yhteisöön ja kulttuuriin. Sosiaalisuuden tunne virittyy tietyllä tunnelatauksella, jolla olemme yhteydessä yhteisöömme. (Kosonen, 2010, 279–300.) Musiikillinen merkityksen anto on sosiaalisten käytäntöjen ja kulttuurin määräämää, jossa merkityksellisyys etenee yksilölliseltä tasolta yhteisölliselle tasolle. Kulttuurisiin elementteihin liittyy musiikin kommunikatiivisuus, jolloin puhutaan a) musiikillisista tekniikoista, kuten soittimet, asteikot ja sävellysmuodot, b) musiikillisesta tyylistä, joita muodostuu eri aikakauden, koulukuntien tai tekijöiden esitystavoista ja c) teoksista, joilla viitataan kappaleiden tunnistamiseen. (Kosonen, 2001, 116–119.)

Oma musiikillinen kokemusvarasto, joka koostuu elämäkokemuksista ja elämänhistoriasta, heijastaa aina yhteisöllistä ja kulttuurista arvomaailmaa. Perusta tälle luodaan lapsuusajan tärkeän yhteisön kodin ja oman perheen kautta (Kosonen, 2010, 301). Elämäntarina, muistettu elämäkerta ja kerrottu elämäkerta kuvaavat kokemusten eri tasoja, joista kokemukseen sidottu kerrotun elämäkerran taso näyttäytyy tutkijalle. Elämäntarina ja muistettu elämäkerta muodostuvat tutkittavan sisäisen ja mentaalisen prosessien kautta kokonaisuuksiksi. Tutkija pyrkii kerrottujen tarinoiden pinnatasolta kohti syvempiä tasoja, saamaan ymmärrystä tutkittavan eletystä ja koetusta musiikin harrastamisesta. Tulosten ymmärretään olevan tutkijan uudelleen tulkittuja kuvauksia näistä. (Latomaa, 2012, 115–142). Toisen kokemusta tutkittaessa oletetaan sen olevan aina aito ja oikea. Sitä pyritään ymmärtämään vertaamalla niitä omiin kokemuksiin tai tulkitsemalla toisen kokemusten yksilöhistoriallisia, yhteiskunnallisia ja sosiaalisia olosuhteita. (Koivisto ym. 2014, 14–15.) Merkitykset määrittävät ymmärtävän psykologian kontekstissa ihmisen mielessä ankkuroituneeksi asemaksi mielekkäinä yhteyksinä kuten paikkana, tarkoituksena tai tehtävänä. Merkitysten ymmärtämisen tarkoituksena on saattaa ilmiö ymmärrettäväksi tulkitsemalla ilmiön esiintymisen, syntymisen ja kehittymisen yhteydet. (Latomaa, 2012, 32–33.) Tässä tutkimuksessa tarkastellaan musiikin pitkäaikaisesta harrastamisesta saatujen kokemusten laatuja ja sisältöjä.

### **2.3 Kokemusten tarinallisuus**

Brunerin (2003) käsitys kokemusten ja muistojen jäsentämisestä narratiivisen ajattelun avulla, auttaa ihmistä ymmärtämään niitä integroiden kokemusten osia yhteen. Narratiivisuus auttaa myös toisen määrittelyssä. Pitkäaikainen musiikin harrastaminen sisältyy kokemusalueena harrastajan elämäntarinaansa. Tässä tarkastellaan tarinallisen kiertokulun teorian (Hänninen, 1999, 19) avulla musiikin harrastajan elämäntarinaa ja muistettua elämäkertaa (sisäinen tarina), joka ilmenee tutkijalle kerrottuna elämäkertana. Merkitykset muodostuvat menneen ja tulevan kokemuksina, jolloin musiikillisen toiminnan merkitysten tulkitseminen pohjautuu aiemmin koettuun ja elettyyn

(Ulvinen, 2012, 51). Kerrotut tarinat ovat tapa muodostaa merkityksiä elämänkulun eri vaiheista, ja niiden avulla kuvataan kokemusmaailmaa sekä käsitellään kokemuksia (Erkkilä, 2005, 201). Pysin ymmärtämään miten musiikin pitkäaikaiset harrastajat ”kuvaavat sosiaalista maailmaan ja omaa suhdettaan siihen kokemustensa kautta” (ks. Ulvinen, 2012, 50). Tarkoituksena on saada käsitys tutkittavan suhteesta koettuihin musiikillisiin toimintoihin ja niille annettuihin merkityksiin tarkastelemalla kokemuksellisesti tiheää kerrontaa.

Tarinallisen kiertokulun teoria noudattaa L. S. Vygotskin käsityksiä ilmiöiden historiallisesta kehityksestä, yksilön ja yhteisön välisen jaon ylittämistä ja tietoisuuden luonnetta koskevista analyyseistä, ja se sisältää käsitteet situaatio, sosiaalinen tarinavaranto, draama, sisäinen tarina ja tarina. Niiden kautta tarkastellaan ihmisen suhdetta materiaaliseen, sosiaaliseen ja kielelliseenkin todellisuuteen. (Hänninen, 1999, 27–28.) Lähtöpisteenä on *situaatio* eli kaikkien niiden asioiden kokonaisuus, joihin ihminen on suhteessa. Näitä suhteita ovat muun muassa asuinpaikka, työpaikka, perhesuhteet tai terveydentila, sosiaaliset normit ja säännöt ja lait. (Rauhala 2005, 33.) Elämäntilanteiden kokonaisuus muuttuu jatkuvasti ihmisen toiminnan seurauksena ja sille voidaan sisäisessä tarinassa antaa erilaisia tulkintoja.

*Sosiaalinen tarinavaranto* on sosiaalisen vuorovaikutuksen antamat kulttuuriset kertomukset, joihin tuotetaan jatkuvasti lisää uutta sisältöä. Ne suodattuvat ihmisten käytettäväksi ja omaksuttavaksi koko elämänhistorian ajan. Niiden pohjalta muodostuu henkilökohtainen tarinavaranto, joista osa unohtuu ja osa jää mieleen. Nämä mallitarinat rakentavat sisäistä tarinaa ja ne auttavat ihmistä ymmärtämään omaa paikkaansa elämänkulunsa eri tilanteissa ja vaiheissa. (Hänninen, 1999, 20–22; Mönkkönen, 2014, 232.) Sisäinen tarina kehittyy yksilökohtaisen historian kautta, jolloin uudet tilanteet, suhteet ja merkitykset peilautuvat jo olemassa oleviin merkitysverkostoihin (Hänninen, 1999, 27–30).

*Sisäinen tarina* on toiminnassa rakentuva ajatusmalli, jossa ihminen tulkitsee elämänsä tarinallisten merkitysten kautta (Hänninen, 1999, 28). Subjektiivisen tietoisuuden rakenne perustuu sisäisiin ja ulkoisiin merkityksellisiin kokemuksiin, jotka paikantuvat ajallisesti tiettyyn paikkaan ja ajan suhteeseen (Ulvinen, 2012, 55). Ne auttavat menneisyyden ja nykyisyyden hallinnassa ja antavat mahdollisuuksia valita keinoja päämäärien saavuttamiseksi. Sisäinen tarina ilmaistään kerronnassa, vaikkakin osittain, sillä kaikkia kokemuksia ei kerrota eikä kaikkia suunnitelmia toteuteta. (Rauhala, 1995, 35–37.) Sisäinen tarina ohjaa ”tässä ja nyt” tapahtuvaa *draamaa* intentionaalisesti omia tavoitteita kohti. Toteutuvan toiminnan ehtoja muuttavat toisten toimijoiden teot, sattumat ja vastoinkäymiset mahdollistaen vain yhden vaihtoehdoisen toiminnan. (Hänninen, 1999, 29.)

Sisäisen tarinan kertomukset rakentuvat yksilöllisestä kokemuksellisuudesta (Hyvärinen, 2010, 91) välittäen monimuotoisesti sanatonta tietoa kulttuurista ja sen sisältämiä jaettuina oletuksia (Hänninen, 1999, 30). Kertomukset voivat olla laajuudeltaan eri mittaisia, ollen joko viime aikojen kuvauksia tai koskien laajemmin

elämänkerran kokemuksia. Tarinallisia kertomuksia hakevan tutkijan oletetaan olevan kiinnostunut muutoksien kuvauksista. (Hyvärinen & Löyttyniemi, 2005, 190–192.) *Tarina* sisältää juonen, jossa on alku, keskikohta ja loppu, jonka avulla ihminen jäsentää itseään, kokemuksiaan, muistikuviaan ja minuuttaan sekä luo merkityksiä. Tarinan on oltava elävästä elämästä, uskottava ja totuudentuntuinen, joskaan sen ei tarvitse olla totta. (Hänninen, 1999, 19; Takala, 2014, 32.) Tarinan yksityiskohtien ja toiminnan taustalla on uskomuksia, haluja, teorioita, arvoja ja muita intentionaalisia tiloja, jotka edellyttävät valinnan tekemistä (Hänninen, 1999, 33). Tutkija käsittelee ilmaistua sisäistä tarinaa kertomuksellisen tutkimuksen keinoin, jolloin ihmisen (tutkittava) sisäinen tarina jatkaa elämäänsä toisten ihmisten (tutkija) sosiaalisessa tarinavarannossa (Hänninen, 1999, 20–22; Hänninen, 2018, 191–192; Hyvärinen & Löyttyniemi, 2005, 189–190).

### 3 ITSEOHJAUTUVUUSTEORIA

*Itseohjautuvuusteoria (self-determination theory)* rakentuu psykologisten perustarpeiden ja niiden taustalla vaikuttavien sisäisen ja ulkoisen motivaation ympärille. Itseohjautuva yksilö nähdään luonnostaan aktiivisena ja itseään ohjaavana (Ryan & Deci, 2002, 3, 27; Ryan & Deci, 2017, 8; Vasalampi, 2017, 54). Autonomisuutta korostava motivaatio ja koettu hyvinvointi ovat yhteydessä toisiinsa, jolloin psykologiset perustarpeet ovat edellytyksenä kasvulle ja eheydelle, kun toiminta suuntautuu tavoitteellisesti ulkoisen maailman kohteisiin (Ryan & Deci, 2002, 7, 27). Oleellista on motiivien laatu, ei niiden määrä (Vasalampi, 2017, 55).

Sisäisen ja ulkoisen motivaation motiivityyppien avulla ymmärretään toiminnan syytä. Sisäinen motivaatio innostaa itsessään toimintaa ja siihen suuntaudutaan huolimatta ulkoisista palkkioista tai rangaistuksista ja sen ohjaama toiminta koetaan palkitsevaksi, arvokkaaksi ja innostavaksi, joista esimerkkeinä ovat leikkiminen ja harrastaminen. Ulkoiset seikat, kuten sosiaalisen hyväksynnän etsiminen, raha ja maine, selviytyminen ja resurssien turvaaminen voivat myös motivoida ihmisen tekemisiä, mutta toiminta on usein vain reagoitua näihin ulkoisiin vaatimuksiin ja saatu kokemus on ennemminkin palkkio tekemisestä. Todellisuudessa ihmisen toiminnassa sisäinen ja ulkoinen motivaatio sekoittuvat painotuksen ja aste-erojen vaihteluina. (Deci & Ryan, 2012, 88.) Musiikillisessa toiminnassa välitön motivaation herättäjä on itse musiikki. Musiikilliset tavoitteet vaikuttavat motivaatioon ja yksittäisten motiivien voimakkuuteen, jotka ovat yhteydessä toiminnan keston. Positiivinen motivaatiokehä voi syntyä tilanteessa, jossa soittaja voi soittaa mielimusiikkiaan, joka osaltaan ylläpitää ja vahvistaa motivaatiota. (Kosonen, 2010, 297.)

*Motiivit* voidaan ajatella rakentuvan *tarkoitus* -motiiveihin, jotka suuntautuvat tulevaisuuteen tekemisen, odotusten ja päämäärien toteutumisina ja *koska* -motiiveihin, jotka ovat riippuvaisia yksilön henkilöhistoriasta, koettujen kokemusten luonteesta eli eletyistä merkityskokonaisuuden osista. (Ulvinen, 2012, 56–57.)

Kosonen (2001) tutki 14–19-vuotiaiden musiikin harrastajien motivaatiota ja motiiveja soittamisessa, ja löysi kolmenlaisia soittamiseen sisältävää motiivityyppejä.

Tärkeimpinä nousivat esille soittamisen *musiikilliset motiivit*, jotka liittyivät soittamiseen, soitettavaan musiikkiin sisältäen omakohtaisen kiinnostuksen musiikkiin, soitettavan musiikin tuottamiin elämyksiin ja soittamisesta saatuun iloon ja mielihyvään. *Suoritus- ja saavutusmotiivit* sisälsivät kokemuksia omasta pystyvyydestä ja hallinnasta. Hallintaan liittyvät instrumentin tekninen hallinta, oikein soittaminen ohjeen mukaan, itsensä musiikillinen ilmaisu, taito tulkita musiikkia omien mielikuvien ja emootioiden avulla, velvollisuudentunne itseä ja omia tavoitteita kohtaan. *Vuorovaihtusmotiiveihin* kuuluivat suhde soiton opettajaan ja häneltä saatu tuki ja kannustus, yhteismusisointi ja flow -kokemukset. Tutkimuksen tuloksena löytyi sitoutumisen asteeltaan erilaisia soittajia, joista suurimpana ryhmänä olivat musiikin harrastajat (2/3), pianonsoittajat (1/3) ja soittelijat (1/3). Ryhmien eroina olivat soittamiseen käytetty aika, tavoitteellisuus, opetus ja musiikin laji. Vanhempien tukeva ja kannustava rooli on tärkeä nuoren omaehtoisessa harrastamisessa ja sen tukemisessa. (Kosonen, 2010, 302–308.) Musiikkiharrastuksen syntyyn ja kehitykseen on todettu vaikuttavan eniten kodin musiikkisuhde ja virikkeet (Lehtonen, 2007).

Ulkoisten motiivien sisäistyminen sisäiseksi motiiveiksi tapahtuu vaiheittain. Lapsen soittoharrastus on voinut alkaa vanhempien vaatimuksesta, vaikka lapsella ei välttämättä ole ollut kiinnostusta soittamiseen. Ulkoisen motivaation ylläpitämä toiminta voi kuitenkin muuttua sisäisen motivaation ohjaamaksi, jos lapsi alkaa pitää soittoharrastusta itselleen merkityksellisenä. (Vasalampi, 2017, 56.) Tämän tutkimuksen fokus on sisäisen motivaation käynnistämässä ja ylläpitämässä musiikin harrastamisessa.

Itseohjautuvuusteoriassa sisäisestä motivaatiosta kumpuavat *itsensä toteuttaminen* (autonomia ja kyvykkyys) ja *itsensä ylittäminen* (yhteenkuuluvuus), ja ne muodostavat merkityksellisen kokonaisuuden. Ulkoinen motivaatio sisältää selviytymisen (turvallisuus ja resurssien turvaaminen) sekä hyväksynnän ja statuksen tarpeet. Ihmisen tarve olla yhteydessä toisiin ihmisiin ja toimia elämän realiteettien kehityksessä näkyy inhimillisyyteen sisältyvässä tarpeessa. Tämä on nähtävissä kulttuurissa, yhdessä oppimisessa, kielellisessä kommunikaatiossa, yhteisissä päämäärissä ja koordinoitussa toiminnassa. Paikan säilyttäminen laumassa edellyttää hyväksynnän saamista toisilta, joka voi johtaa miellyttämisen tarpeeseen. Hyväksynnän tarve kaventaa elämänlaatua, sillä se voi rajoittaa omanlaisen elämän rakentumista. (Deci & Ryan, 2017, 88.)

Ihminen elää aina jossakin sosiaalisessa ympäristössä, jotka vaikuttavat vahvasti ihmisen motivaation laatuun, tekemisiin ja koettuun hyvinvointiin. Laajemmat sosiaaliset yhteisöt voivat olla opiskelu-, työ- tai harrastuspiirejä tai yhteisönä voi toimia lähellä elävät ihmiset kuten perhe, ystävät ja sukulaiset. Itseohjautuvuutta tukeva sosiaalinen ympäristö on oleellinen energisyyttä, aktiivista toimijuutta, motivaatiota ja hyvinvointia tukeva. (Vasalampi, 2017, 59.) Lasten ja nuorten osallisuutta lisää ryhmässä tapahtuva musiikkiharrastus (Salminen, 2022, 7). Myönteiset kokemukset musiikin harrastamisesta kuorossa ja sen toimintaan liittyvässä osallisuuden



kokemuksissa edellyttää Salmisen (2022) tutkimuksen mukaan turvallisen yhteisön, jonka sisällä on mahdollista musiikin harrastajan tehdä tunnetyötä, ilmaista itseään ja saada itsetuntemusta, kehittyä kognitiivisissa taidoissa, vastuunkantamisessa, organisoinnissa ja ohjaamisen taidossa sekä luoda uskoa mahdollisuuksiinsa. Musiikillisen toimijuus sisältää a) yksilön itsesuojelu ja- säätelyn, olemisen, ja elämismaailmaan tutustumisen, b) sosiaalisten tilanteiden säätelyn ja jäsentämisen, yhteistoiminnan koordinoinnin, kollektiivisen identiteetin vahvistamisen ja c) ajattelun, identiteetti-prosessin, musiikillisten taitojen ja musisointitaitojen yhteyden hyvinvoinnin edellytyksiin (Karlsen, 2011; artikkelissa Salminen, 2022, 5).

### 3.1 Psykologiset perustarpeet

Psykologiset perustarpeet *vapaaehtoisuus, kyvykkyys ja yhteenkuuluvuus* ovat hyvinvoinnin edellytyksiä ilmeten hyvän olon kokemuksina (Ryan & Deci, 2002, 7–8; 2017, 3). Itseohjaavuusteoriassa ihmisen toiminta on sopeutumista ympäristöön hyvinvointia tuottavalla tavalla (Vasalampi, 2017, 54). Psykologisten perustarpeiden on todettu olevan yhteydessä parempiin oppimistuloksiin ja innostuneempaan oppimiseen sekä työelämässä selittävinä tekijöinä työssä innostumiseen ja tuottavuuteen (Jarenko & Martela, 2014, 67).

Itsensä toteuttamiseen liittyy *vapaaehtoisuus* eli *autonomia*, jolloin ihminen saa kokemuksen omaehtoisesta toiminnan ja valinnanvapaudesta. Toimintaa ylläpitää sisältäpäin kumpuava energia, jolloin ihminen voi vapaasti ilmaista ja toteuttaa itseään tehden mieltymystensä mukaisia asioita. Vapaaehtoinen toiminta pohjautuu ihmisen omiin arvoihin ja kiinnostuksen kohteisiin. Se tarkoittaa kiinteästi identiteettinsä mukaista itsensä ilmaisemisen kokemusta, eli miten vahvasti ihminen tuntee olevansa vapaa. Vapaaehtoisuus tarvitsee kuitenkin rinnalleen kyvykkyuden kokemuksen. (Ryan & Deci, 2002, 8; 2017, 10–11.)

*Kyvykkyys* on ihmisen kokemus osaamisesta ja aikaansaamisesta. Nautintoa tuo oppiminen, taitavuus ja asioiden tekeminen loppuun. Itsensä kyvykkäästi kokeva saattaa ajatella, että olen tässä hyvä ja saan tehtyä asioita. Koettu kyvykkyyden tunne energisoi ja palkitsee. (Ryan & Deci, 2002, 7; 2017, 11.) Kyvykkyyteen liittyy flow-kokemus ja palautejärjestelmä. Motivaatio on parhaimmillaan, kun tekeminen on sopivan haastavaa ja kykyimme riittävät siihen. Toisaalta epäonnistumiset ja liian vaikeat tehtävät voivat laskea motivaatiota ja saada aikaan ahdistusta. Kun taito- ja haastetaso kohtaavat, ihminen voi päästä niin sanottuun flow -tilaan. (Csikszentmihalyi & Hellsten, 2005, 113.) Musiikillinen flow-kokemus on toiminnan tila, jolle on tyypillistä hurmioituminen, positiivinen hallintakokemus, uppoutuminen tekemiseen, ajan ja paikan häviämisen kokemus, musiikin kokonaisvaltainen kokeminen ja tunne omasta pystyvyydestä. Musiikillisen flow-kokemuksen syntyminen edellytyksenä voi olla yhteismusiointi tai yksin soittaminen. (Kosonen, 2001, 305.) Tekeminen voi olla mitä

tahansa, johon ihminen suuntautuu sisäisestä motivaatiosta käsin ja missä hän kokee olevansa kyvykäs, toiminnalla on jokin suunta ja päätepiste, jonka kautta toimintaa arvioidaan. Palauteen saaminen toiminnasta on olennaista kyvykkyyden kokemisessa. Toiminnan arviointi voi olla mitä tahansa aistisignaalia, ei pelkästään sanallista tai kirjallista palautetta ja palautteeseen liittyy kiinteästi toiminnan tavoite, johon sitä peilataan (Ryan & Deci, 2017, 11). Myönteinen palaute saa ihmisen kokemaan onnistumista, pystyvyyttä ja autonomiaa (Vasalampi, 2017, 60).

*Yhteenkuuluvuus* koetaan toisten välittämisenä ja hyväksytyksi tulemisen tunteena, kun olemme tekemisissä meille tärkeiden ihmisen kanssa. Tarvitsemme yhteyttä toisiin ihmisiin tunteaksemme, että olemme hyväksytyjä heidän silmissään. Läheisyyden, tukemisen ja rakkauden tunteet ovat elinehto henkiselle ja jopa fyysiselle hyvinvoinnille. Yhteenkuuluvuuden kokemisen tarve on oleellisen tärkeä, sillä syntyessään sosiaaliseen maailmaan ihminen muokkaa sen suhteiden kautta omaa yksilöllistä minuutta ja identiteettiään. Yhteisöllisyys on yksi ihmisen olemassa olemisen tapa, koska tarvitsemme läheisiä ihmisiä tullaksemme omaksi persoonaksi. Läheisyystarpeesta kumpuavat inhimillisyys, empatia ja kiintymys ovat psykologisina perustarpeina voimakkaita ja vaikuttavat elämän kokemiseen arvokkaana ja hyvänä. (Ryan & Deci, 2002, 7; Ryan & Deci, 2017, 11.)

### **3.2 Motivaation muutos ulkoisesta sisäiseen**

Motivaation luonne muuttuu, kun ihminen sisäistää ympäristön vaatimukset osaksi minäänsä (Vasalampi, 2017, 57). Motivaatio muuttuminen ulkoisesta sisäiseksi edellyttää niiden olevan ihmisen arvojen ja asenteiden suuntaisia (Ryan & Deci, 2002, 15), vaikka kaikki toiminta ei sisäisty koskaan (Vasalampi, 2017, 56). Sisäisen ja ulkoisen motivaation dynamiikka voi vaihdella myös niin, että ulkoisen motivaation aikaansaama tekeminen voi muuttua sisäiseksi motivaatioksi oppimisen kautta (Ryan & Deci, 2002, 18). Tavoitteiden saavuttaminen ja autonominen motivaatio lisäävät hyvinvoinnin kokemusta, joka osaltaan taas vahvistaa motivaatiota tulevissa tavoitteissa. Tavoitteellisuus on yhteydessä valinnanvapauteen ja yksilöiden välillä on eroa siinä, millaiset motiivit ja motivaatio tuottavat parhaan tuloksen. Arjessa kaikki toiminnat ovat eriasteisia muunnelmia sisäisen ja ulkoisen motivaation tuottamia. (Vasalampi, 2017, 56–59.)

*Täysin ulkoisesti säädeltyjen* motiivien varassa toimiva ihminen toimii ainoastaan muiden ihmisten tai tilanteen vaatimusten mukaisesti ilman minkäänasteista sisäistä motivaatiota. *Sisään kääntynyt ulkoinen sääntely* tarkoittaa toimintaa, jossa ihminen jos osin toimii sisäisen motivaation mukaan, kuten esimerkiksi kiinnostuu toiminnasta välttääkseen epämiellyttäviä tilanteita ja tunteita (kuten häpeän tai syyllisyyden tunteita) tai säilyttääkseen itsearvostuksen. *Kiinnittyneessä sääntelyssä* ihminen havaitsee ja hyväksyy toimintansa arvon ja kiinnittyy ympäristön tavoitteisiin ja sääntöihin,

koska näkee ympäristön normit osana tavoitteitaan. Samalla hänen toimintaansa ohjaa esimerkiksi myös halu saada arvostusta tai hyötyä sosiaalisessa ympäristössä. *Integroitu sääntely* on lähimpänä sisäistä motivaatiota. Ihminen sulauttaa ulkoisen ympäristön tavoitteet osaksi omia tavoitteitaan. Samalla toiminta muuttuu hänelle henkilökohtaisesti merkitykselliseksi ja tärkeäksi, joka johtaa toimintaan sitoutumiseen. Integroitu sääntely saattaa auttaa ihmistä toteuttamaan sisäisen motivaationsa tavoittelemia asioita, vaikka työskentely ei sillä hetkellä tuntuisikaan miellyttävältä tai mukavalta. (Ryan & Deci, 2002, 16–18.)

Sisäisten motiivien suuntaan etenevää toimintaa voidaan kutsua *kontrolloiduksi motivaatioksi*, kun ihminen kiinnittyy ympäristön sääntöihin, asenteisiin, tavoitteisiin ja arvostuksiin. Motivaation luonne muuttuu pikkuhiljaa sisäiseksi motivaatioksi ulkoihin motiiveihin samaistuen. Ympäristön vaatimukset sisäistetään hiljalleen osaksi minäkuva. Kun kontrolloitu motivaatio muuntuu vähitellen autonomiseksi motivaatioksi, puhutaan *autonomisesta motivaatiosta*, jossa motivaatio on jo hyvin itseohjautunutta. Ihminen työskentelee tavoitteellisesti, kun hän on voinut itse valita omat tavoitteensa. Oma valinta myös tukee edistymistä valituissa tavoitteissa. (Ryan & Deci, 2002, 15–16; Vasalampi, 2017, 58.)

Ihmisen käsitys siitä, miten hän pystyy säädellä toimintaansa ja kykyjensä sosiaalisessa ympäristössä vaihtelee yksilöittäin. Impersonaalinen eli *rakentumaton orientaatiotyyppi* kokee kykenemättömyyttä ja taitamattomuutta tilanteiden hallinnassa, jolloin yksilöllä on taipumus nähdä ympäristö omien taipumustensa esteenä. Tämä aiheuttaa motivaation puutetta ja toimintaa ilman päämäärää sekä se heikentää yksilön hyvinvoinnin kokemuksia saamalla aikaan muun muassa masennusta tai ahdistusta. *Kontrolliorientaatiotyyppi* kokee valinnan mahdollisuuksiensa olevan niukat ja suppeat ja toimintaa ohjaa pääsääntöisesti jokin siitä saatu hyöty tai sosiaalinen hyväksyntä tai jokin tunne kuten esimerkiksi häpeän välttely tai itsearvostus. Ulkoiset palkkiot ovat merkityksellisessä asemassa. Kontrolliorientaatiossa yksilö saattaa muokautua ulkoapäin tulleisiin tavoitteisiin, joko todellisiin tai kuviteltuihin. *Autonominen orientaatiotyyppi* tulkitsee ympäristönsä omia ratkaisujaan tukevana ja hän toimii aktiivisesti etsien erilaisia mahdollisuuksia. Hänellä on vahva sisäinen motivaatio ja taipumus ajatella ympäristön olevan mahdollisuuksia täynnä. Tämä asennoituminen auttaa häntä toimimaan joustavasti ympäristöissään ja ohjaamaan omaa toimintaansa tavoitteita saavuttaakseen. (Deci & Ryan, 2012, 90–91; Vasalampi, 2017, 56–59.) Toimijuuden käsittäminen kykynä tehdä sisäisen motivaation aikaansaamana tarkoituksenmukaisia ja itsenäisiä valintoja (Tieteen termipankki, 2024) korostaa valinnan- ja toiminnanvapautta sekä itsemääräämisoikeutta. Nämä käyttäytymismallit oletetaan olevan jokaisella tietyllä tavalla painottuneena. Silti voidaan nähdä, että jokaisella on oman persoonallisuutensa mukaisesti jokin näistä korostunut. Hyvinvointia edistävä käyttäytymisen malli on autonomisen orientaatiotyypin mukainen. (Deci & Ryan, 2012, 93; Vasalampi, 2017, 60–62.)

Musiikkia harrastaessaan ihminen voi suhtautua omaan osaamiseensa kiinteän logiikan tai kasvun logiikan kautta. Se vaikuttaa ratkaisevasti ihmisen elämänvalintoihin ja siihen, miten hän tällä hetkellä elää ja tuleeko ihmisestä sellainen, jollainen hän haluaa olla. *Kiinteän logiikan* ajatusmallissa lahjakkuus on vakio. Jos ihminen on syntynyt lahjakkaaksi, hän onnistuu aina ja päinvastoin. Kiinteä logiikka johtaa valintoihin, joissa ihminen valitsee jatkuvasti helpomman tien, koska häntä vie eteenpäin epäonnistumisen pelko ja motivoitumisen tarpeena on miellyttäminen ja niin sanottu "kasvonsa" säilyttäminen läheisten edessä. Toisaalta ihminen pelkää epäonnistumista, jolloin vältetään haasteita, luovutetaan nopeasti, nähdään epäonnistuminen merkinä kyvyttömyydestä, koetaan ponnistelut turhina ja arvottomina ja uskotaan toisten menestyksen olevan uhkana itselle. Kiinteä logiikka saa ihmisen helpommin ahdistumaan ja masentumaan ja se vähentää kykyä selviytyä haasteista, vaikka olisi-kin lahjakkuutta asian tekemiseen. Tämä ajattelutapa johtaa jopa virheiden peittelyyn, kaunisteluun ja valehteluun, koska tavoitteena on näyttää hyvältä. (Dweck, 2008, 32–39.)

*Kasvun logiikka* uskoo mukautumiseen ja muutokseen, että voimme kehittyä ja kasvaa sellaisiksi kuin haluamme tulla. Kasvun logiikka on tekemisen kautta ominaisuuksien kehittämistä, jolloin ihminen etsii haasteita, ymmärtää epäonnistumisten olevan osa oppimisprosessia, ponnistelee kohti tavoitettaan, kokee toisten menestyksen oppimisensa ja inspiraationsa lähteenä sekä pitää tavoitteenaan uuden oppimista. Kasvun logiikalla varustettu ihminen harjoittelee ja tekee sitkeästi töitä tavoitteidensa eteen sekä kokee hyvinvointia ja menestystä elämässään. (Dweck, 2008, 39–44.) Näillä kahdella erilaisella maailmankatsomustavalla on suuri vaikutus siihen, miten ymmärrämme maailmaa ja miten toimimme siellä sekä millaisia valintoja teemme. Voimme päätellä, että kasvun logiikka johtaa parempiin tuloksiin pidemmällä tähtäimellä kuin kiinteä logiikka.

## 4 TUTKIMUSASETELMA

Tässä luvussa kerron tutkimuksen tutkimusasetelmasta, tutkimuskysymyksistä ja tutkimuksessa käytetyistä metodeista ja avaan tutkimuksen taustafilosofiaa. Tutkimus on empiirinen, laadullinen tutkimus, jonka tavoitteena on selvittää, miten tutkittavat ovat kokeneet musiikin harrastamisensa elämänsä aikana, ja mikä heitä sitouttaa pitkäaikaiseen musiikin harrastamiseen. Fenomenologis-hermeneuttinen lähestymistapa tarkastelee kokemusta, merkitystä ja yhteisöllisyyttä (Laine, 2018, 29). Fenomenologinen ihmiskäsitys on kiinnostunut siitä, miten ihminen on suhteessa todellisuuteen ja miten siinä koettu ja eletty ilmenee. Koska jokainen ihminen luo oman ja ainutlaatuisen maailmansuhteensa, se koetaan tietyllä tavalla ja tällainen yksilöllinen kokemuksellisuus luo ihmiselle oman persoonallisen perspektiivin, jonka läpi hän määrittää elettyä ja koettu todellisuutta. (Laine, 2018, 30–31, 37.) Fenomenologisen psykologian tutkimusmetodi soveltuu tutkimukseen, jossa pyritään tavoittamaan merkityksenantoja, joita ihminen antaa eri elämäntilanteidensa kokemuksille, ja jossa pyritään löytämään merkityksiä ymmärtämällä ilmiön yleisiä ja ainutkertaisia sisältöjä (Perttula, 1995, 53, 64). Merkitykset ovat muodostuneet yksilöllisesti ja niiden syntyminen on mahdollista yhteisössä, jossa eletään ja kasvetaan. Merkityksillä on kulttuurinen tausta, ja samanlaisessa kulttuurisessa yhteisössä elävillä on asioille samantyyppiset merkitykset. (Laine, 2018, 32.) Fenomenologia nähdään tässä laajemmin metodisena valintana, joka määrittää tutkimuksen yleistä orientoitumista (Torvinen, 2007, 19).

Hermeneuttinen ulottuvuus liittyy kokemusten ymmärtämiseen ja tulkintaan. Se kohdistuu ihmisten väliseen kommunikaatioon, jossa tarkastellaan merkityksiä sisältäviä ilmauksia. Hermeneuttisen tutkimuksen kohteena ovat kielelliset tai keholliset ilmaukset kuten ilmeet, eleet ja liikkeet. Niitä pyritään ymmärtämään ja tulkitsemaan niille annettujen merkitysten kautta. Ilmausten luonteen ymmärtäminen ja tulkinta liittyvät läheisesti ihmisten väliseen yhteisölliseen perinteeseen ja tiettyyn esiymmärrykseen asioiden ja tapahtumien sisällöstä. (Laine, 2018, 33.)

Aineiston käsittely hermeneuttisen kehän avulla toimii spiraalimaisena etene- mistapana, jossa palataan tarkastelemaan aineistoa ja jossa tutkijan on käsiteltävä omaa esiymmärrystään tulkitessaan aineistoa. Arkielämässä toimimme tiedostamatta ja vaistomaisesti, kun tulkitsemme ja ymmärrämme toisten ilmauksia. Tutkijalle luon- tainen tapa ymmärtää tutkimusaihe määrittyy hermeneutiikassa esiymmärryksenä. Tutkija ei aloita tutkimustaan tyhjästä, vaan voidaan olettaa, että kun tutkittava ja tut- kija jakavat samanlaisen esiymmärryksen ilmiöstä, tutkijalla on mahdollisuus ymmär- tää ilmiön merkityksiä. Pyritään siis tuomaan tietoisesti esille jo tiedetty ja tunnettu, joka saattaa olla hämärtyneet itsestäänselvyudeksi joko tottumuksen takia tai tuodaan esille kokemus, jota ei ole tietoisesti ajateltu. Merkitysten ymmärtämisessä lähtökoh- tana on tutkittavan ja tutkijan samanlainen esiymmärrys. (Laine, 2018, 34–35.) Feno- menologis-hermeneuttinen tutkimus tarkastelee yksittäisen ihmisen tai ihmisjoukon senhetkistä merkitysmaailmaa, eikä pyri tavoittelemaan laajempia yleistyksiä sekä on luonteeltaan kaksi tasoista, jossa ensin tutkittava ilmaisee itselleen ominaisella taval- laan kokemuksensa ja sen jälkeen tutkija käsitteellistää nuo ilmaisut yleiskielelle sekä tematisoi aineiston merkityksiä. (Laine, 2018, 32, 34.)

Kokemuksen tutkimisen tulee olla mahdollisimman avointa ja antaa kokemuk- sille tilaa määrittä omanlaisekseen (Perttula, 2012, 330). Kokemuksen moniselittei- syyden rajaamiseksi on tässä analyysikehykseksi valittu fenomenologinen tutkimus- menetelmä.

#### **4.1 Tutkimuskysymykset ja tutkimuksen tavoite**

Tutkimuksen tavoitteena on pyrkiä ymmärtämään, miksi musiikista on muodostu- nut elämänmittainen harrastus, ja mitä musiikin pitkäaikainen harrastaminen tutkit- taville antaa. Tarkoituksena on muodostaa käsitys pitkäaikaisesta musiikkiharras- tuksesta siitä kerrottujen tarinoiden avulla ja ymmärtää niiden pohjalta musiikin harrastamisen kokemusten merkityksiä. Kokemusten ja merkitysten soljuva rakenne ymmärretään niiden sijoittumisina ajallisesti elämänkaareen ja sosiaaliin reunaeh- toihin (Torvinen, 2007, 22–30). Oletan, että pitkäkestoisen musiikkiharrastuksen ko- kemusten sisältö on rikas ja monitasoinen. Elämänkerrallisuus sisältyy tutkittavan ilmiön luonteeseen, kun tutkimuksen teoreettisena viitekehyksenä toimivat *ymmär- tävä elämänkerrallinen psykologia* ja *fenomenologinen näkökulma*. Kokemukset ymmärre- tään rakentuneen tarinallisen kiertokulun teorian mukaisella tavalla (Hänninen, 1999, 19–21) ja musiikillista harrastustoimintaa ylläpitävää motivaatiota tarkastel- laan itseohjautuvuus -teorian (Ryan & Deci, 2017, 3–24) viitekehyksestä käsin.

Tutkimuskysymykseni ovat:

1. Millaisina kokemuksina psykologiset perustarpeet ilmenevät pitkäaikaisessa musiikin harrastamisessa?
2. Miten musiikin harrastamisen motivaatio ja musiikin harrastajan toimijuus muuttuu pitkäaikaisen musiikin harrastamisen aikana?

Musiikin pitkäaikaisesta harrastamisesta saadut kokemukset oletetaan muodostuvan psykologisten perustarpeiden eli *autonomian, kyvykkyyden ja yhteenkuuluvuuden* toteutumisen asteista. Psykologiset perustarpeet ovat keskiössä itseohjautuvuus -teoriassa, jossa tarkastellaan ihmisen sitoutumista, psykologista kasvua ja hyvinvointia suhteessa ympäristön ja biologisten, sosiaalisten ja kulttuuristen olosuhteiden tarjomiin resursseihin (Ryan & Deci, 2017, 3). Tässä lähtökohtaisesti oletetaan, että tutkittavien pitkäaikainen musiikkitoiminta suuntautuu psykologisten perustarpeiden tyydyttämiseen ja siten hyvinvoinnin kokemiseen. Musiikkia pitkään harrastanut henkilö nähdään aktiivisesti, tavoitteellisesti ja intentionaalisesti orientoituneena. Musiikin pitkäaikaisen harrastamisen uskotaan olevan sisäisen motivaation ylläpitämänä toimintaa, ja motivaation oletetaan muuttuvan elämänsä eri vaiheissa. Motivaation muuttumista tarkastellaan toimijuuden muutoksina, joka ilmenee kerrottujen tarinoiden kokemusten sisällöissä.

## 4.2 Aineistonkäsittely

Tässä luvussa esittelen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmän, tutkimusjoukon ja tutkimushaastattelun etenemisen.

Aineistonkeruumenetelmänä käytetään tässä tutkimuksessa kerronnallista haastattelua, sillä tavoitteena on saada kertomuksia, joiden kautta voidaan ymmärtää musiikin harrastajan kokemuksellista menneisyyttä. Musiikin harrastaminen liittyy menneisyyteen, nykykulttuuriin tai subjektiivisiin merkityksiin (Hyvärinen & Löyttyniemi, 2005, 190–102). Aineiston keruumenetelmänä käytettiin Kaija Huhtasen (2004, 53–54) muokkaamaa virta -mallia, jota hän käytti tutkiessaan naisten ammatillista polkua pianisteista soitonopettajiksi. Aineistonkeruumenetelmänä virta -malli sijoittuu yhden kysymyksen ja teemahaastattelun väliin. Oletuksena on, että musiikin harrastajan kuvaamat ”virran” mutkat osoittaisivat harrastamisen ydintapahtumia, joissa hän on tehnyt ratkaisuja tai punninnut erilaisia päätöksiään. Nämä avainhetket eivät ole rajattuja tilanteita, vaan ne luodaan kertomuksessa, jolloin avainhetket ovat tulkintoja tapahtuman merkitsevyydestä (Huhtanen, 2004, 54). Tutkittavien etukäteen pohdittavaan musiikin harrastamisen polkuun he merkitsivät musiikin harrastamisen ydinkohdat, muutokset, niin sanotut tihentymät ja eri vaiheet. Ohjeistus tehtävälle oli seuraavanlainen:

*"Piirrä musiikin harrastamisesi käännekohdista, valinnoista ja mahdollisuuksista (myös käyttämättömistä). Keskity tuomaan esiin kokemuksia, jotka olet kokenut merkittäviksi musiikin harrastamisessasi. Voit tehdä harrastamisen kulkua kuvaavan virran muotoisen kuvan, jossa suunnan muutokset kuvaavat päämäärän muuttumista ja virran leveys elämässä koettua elinvoimaisuutta."*

Tutkimusjoukko muodostui neljästä (n=4) musiikin harrastajasta, jotka olivat harrastaneet musiikkia 49–60 vuotta. Tunsin kolme tutkittavaa henkilökohtaisesti, joilta kysyin suostumuksen tutkimukseen puhelimitse. Yksi tutkittavista otti minuun yhteyttä, saaden tiedon tutkimuksesta tuttavaltaan. Lähetin kaikille tutkittaville sähköpostitse informaatio -esitteen, jossa selitin tutkimuksen tarkoituksen ja sen, miten se toteutetaan. Tutkittavat olivat iältään 50–71 -vuotiaita. Tutkittaville luotiin pseudonyymit, jotka tässä tutkimuksessa ovat "Tarja", "Tuulikki", "Teppo" ja "Tero".

Haastattelut etenivät piirretyn virran mukaisesti, johon tutkittava oli merkinnyt merkitykselliset kokemuksensa. Tutkittavia kehoitettiin käyttämään niin paljon aikaa kuin haluavat ja he saivat päättää haastattelun etenemisestä sekä kertomastaan. Haastattelussa tutkija esitti täsmentäviä kysymyksiä ja tuki kerrontaa ymmärtämystä ilmaisevilla kommentteilla. Tutkijaa ohjasi kysymysten asettelussa johtoajatus, jonka mukaan kysymysten oli oltava sellaisia, että niihin vastauksena oli mahdollista saada tarina, sillä kertomuksia hakeva tutkimus antaa tilaa kertomiselle ja mahdollistaa kysymystenasettelulla niiden saannin (Hyvärinen & Löyttyniemi, 2005, 193). Haastattelun eteneminen haastateltavan ehdoilla ja vähäisellä tutkijan ohjauksella auttaa pääsemään toisen kokemuksiin ja toiminnan tapoihin syvällisemmin käsiksi (Hyvärinen, 2010, 91–95). Haastatteluaineistoihin muodostui jo alussa selkeä elämäkerrallinen rakenne, joka auttoi palaamisessa takautumista takaisin käsillä olevaan aiheeseen. Vaikka haastattelu yleensä sisältää erilaisia tekstityyppejä kuten kertomuksia, kronikoita, selityksiä ja kuvauksia, on tavallista, että haastateltavat yleensä vastaavat yhteen kysymykseen ja kertovat yhden kokemuksen (Hyvärinen & Löyttyniemi, 2005, 190–102).

Haastateltavalle on luotava varmuus siitä, että häntä aidosti ja empaattisesti kuunnellaan ja hänen kertomuksensa on tärkeä, jolla voidaan luoda luottamuksellinen vuorovaikutus ja tietyn tasoinen neutraalius (Ruusuvuori & Tiittula, 2005, 44). Koin, että tutkijan roolissa tuttuus tutkittavien kanssa mahdollisti tällaisen vapautuneemman ja avoimemman vuorovaikutuksen. Tutkimuksen suostumuslomakkeessa kerrottiin, että haastatteluaineistoa käytetään ainoastaan tutkimustarkoitukseen ja aineisto tuhotaan, kun opinnäytetyö on valmis ja arvioitu. Kolme haastattelua tehtiin haastateltavien kotona ja yksi haastattelu Jyväskylän yliopiston tilassa. Haastattelut äänitettiin litterointia varten, johon kysyin kaikilta etukäteen luvan suullisesti. Haastattelut kestivät noin tunnin, ja se tuntui olevan sopiva aika. Selkeiden sääntöjen ja tavoitteiden ilmaiseminen edistää haastattelun onnistumisen (Ruusuvuori & Tiittula, 2005, 24–25). Teimme yhteisiä sopimuksia haastattelun rakenteesta. Haastattelun aikana käsiteltiin haastateltavan itsemääritellyt teemat sen aikajanan puitteissa, jonka



hän oli etukäteen miettinyt ja antanut etukäteen tutkijalle tiedoksi. Teemojen ja aiheiden päättymistä osoittivat tutkijan viimeinen kysymys ”Onko sinulla vielä jotain liittävästä tähän?” Kerrontatilanteissa haastateltavan kertomus ei etene tapahtuma tapahtumalta vaan haastateltavat reagoivat haastattelutilanteissa eri tavoin, ja voivat olla vastaajina rutinoituneita, kertomuksesta kieltäytyviä tai tässä ja nyt- kertojia (Hyvärinen & Löyttyniemi, 2005, 218).

Jokaisella ihmisellä on kyky tulkita elämäntapahtumiaan, antaa niille merkityksiä ja ilmaista niitä tarkkojen tulkintojen avulla. Tutkimusta suuntaa ajatus, että kertomukset ovat luonnollinen tapa muodostaa käsitystä itsestään ja niiden avulla on mahdollista suuntautua tulevaisuuteen (Hyvärinen & Löyttyniemi, 2005, 189), jolloin yksilöhaastattelujen tuloksena saadaan lyhyt henkilökohtainen, suullinen kertomus jostain menneestä tapahtumasta (Huhtanen, 2004, 53). Menneistä musiikillisista kokemuksista kertominen asemoi tutkimushaastattelun osaksi kerrottua elämäkertaa. Virta -mallin ajatuksena oli suunnata tutkittavat kertomaan reflektoiden omaa henkilöhistoriaansa musiikin harrastamisen näkökulmasta (Huhtanen, 2004, 52).

### 4.3 Analyysimenetelmä

Haastatteluaineiston litteroinnin jälkeen aineisto käsiteltiin teoriaohjaavan sisällönanalyysin mukaisesti. Abduktiivisen logiikan mukaan tutkijan ajatteluprosessissa vaihtelevat prosessin edetessä aineistolähtöisyys ja valmis teoriamalli (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 97). Teoriaohjaava sisällönanalyysi on aineistolähtöinen, josta saadut havainnot sidotaan teoriaan. Tämän tutkimuksen analyysiyksiköt nousivat aineistosta ydinnarratiiveina ja niiden ryhmittelyssä ja tulkinnassa toimi itseohjautuvuusteoria ohjaavana tekijänä.

Ydinnarratiivit paikannettiin aineistosta kerronnallisesti tiheinä kohtina, jotka sisälsivät juonen (Erkkilä, 2005, 199). Ne muodostivat yksilölliset musiikin harrastamisen merkitysverkoston ja niiden analyysiyksiköt ryhmiteltiin motivaatiota edustavien perustarpeiden ja toimijuuden näkökulmasta. Tätä varten tutkimukseen muotoiltiin analyysimenetelmä, jossa yhdistettiin Ryanin & Decin (2017) itseohjautuvuusteoria ja Hallidayn & Mathiessonin (2014) prosessianalyysin pääprosessit.

#### 4.3.1 Ydinnarratiivit

Kokemuksellisuus määrittää kertomuksen (Hyvärinen & Löyttyniemi, 2005, 191), joka voi olla tiheää tai ohutta ja se ilmaisee kuulijalle, millaista oli elää kerrotun kokemuksen läpi (Hyvärinen, 2010, 91–98, 115). Tihentymisellä tarkoitetaan kokemusten kumuloituvuutta ja niiden merkityksiä, jotka viittaavat aina johonkin. Tihentyneet kuvaukset kokemuksista (ydinnarratiivit) auttavat tutkijaa luomaan kokonaiskuvan haastattelusta sekä niiden avulla voidaan osoittaa, millaisia yleisiä ajattelu- ja

toimintatapoja, merkityksiä ja asenteita kerronnan kohteena oleviin asioihin ja tapah-  
tumiin liittyä (Hyvärinen, 2010, 91–96).

Ydinnarratiivit luokitellaan tihentymältään erilaisiksi. *Pieni tihentymä* sisältää ilmiön, jakson tai episodin puitteissa olevan tärkeän maininnan, joka tässä tutkimuksessa määriteltiin käsityksiksi tai mielipiteiksi musiikista tai puheeksi omasta tai toisen musiikillisesta käyttäytymisestä. *Toistuva tihentymä* osoittaa jonkin luonteen ilmiössä aina uudelleen, se selittää, kuvailee ja kertoo ilmiötä. Näitä olivat aineistosta nousseet selitykset, miten ja miksi joku asia tapahtui, selityksiä toisen käyttäytymisen motiiveista tai selitykset, jotka ovat muotoa ”ensin sitä, sitten tuota”. Kasautuva ja suuri tihentymä muodostavat loogisen peräkkäisyyden, jossa kasautuva tihentymä esittää vaihetta, jonka kautta päästää kertomuksessa suureen tihentymän. *Kasautuva tihentymä* mahdollistaa tarinan draaman kaaren rakentumisen, joka tässä paikantui aineistossa tapahtumien alustavana kuvailuna ja jännitteen luomisena ennen tarinan muutos- tai kulminaatiokohtaa. *Suuri tihentymä* on tarinan muuttumiskohta, jossa kasautuvan tihentymän kerrotut asiat saavat päätepisteensä. Suuri tihentymä musiikin harrastamisessa koski harrastamisen oleellista muuttumispistettä, ollen joko päätelmä, syy-seuraussuhteen pohdintaa, oivallus tai vahvistus tärkeäksi koetulle asialle. (Denzin, 1989, 83–103.)

Aineiston tiivistys yleiskielelle tuo esiin yksilöllisen semanttisen mikrostruktuurin, joka mahdollistaa kertomuksissa ilmaantuvien yhteisten tekijöiden etsimisen; mitkä tapahtumat ovat aineistossa perustapahtumia ja mitkä niiden yhdistelmiä (Perttula, 1995, 64–84; Metsämuuronen, 2009, 224–226; Laine, 2018, 37–38). Kertomuksen juonikaava rakentuu perustapahtumien määrittelyssä sisältönsä, sijaintinsa ja tehtävänsä mukaan suhteutettuna tiivistettyyn kokonaisuuteen (Apo, 1990, 63–64). Ydinnarratiivien paikantaminen aineistosta tuo esille merkityksen sisältävät yksiköt (Perttula, 1995, 122), joissa haastateltava kuvailee tapahtumaa, tilannetta tai ohimenevään hetkeen liittyviä tuntemuksiaan. Ydinnarratiivit paikannetaan poistamalla haastatelluaineistosta selitykset ja kuvaukset. Litteroidun aineiston ymmärtäminen tapahtui aluksi ”suoraan” (Apo, 1990, 72), jolloin tutkija pyrki intuitiivisesti ymmärtämään tutkittavien merkityksiä. Tutkijan ymmärrys aineistosta muotoutuu, korjautuu ja syvenee jokaisessa vaiheessa, jolloin on tarkoituksena häivyttää tutkijan omat käsitykset tutkittavasta ilmiöstä ja päästä näin mahdollisimman lähelle toisen ihmisen kokemusta ja sen ymmärtämistä (Perttula, 1995, 64–84; Laine, 2018, 37–38, 49).

#### 4.3.2 Tutkimuksen analyysiprosessi

Ydinnarratiivien sisältöä käsiteltiin motivaation taustalla olevien perustarpeiden ja tilanteessa ilmenevän toimijuuden näkökulmasta. Prosessianalyysi perustuu M.A.K. Hallidayn funktionaaliseen kielioppiin ja se rakentuu verbaaleista prosesseista ja toimijaroolien kohdistuvan analyysistä (Halliday & Mathiesson, 2014, 168–305). Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä teemat nousivat esiin tutkittavien kerronnasta tarinoina, joiden sisällöt pelkistettiin yksilöllisinä merkitysverkostoina käsittekartan

muotoon kokonaiskuvan saamiseksi. Tarinat koodattiin värein ilmaisemaan mikä oli tarinan tihentymän muoto. Vain kasautuvat ja suuret tihentymät luokiteltiin pääprosessien mukaan. Paikannettujen tarinoiden kokemuksellisia merkityksiä tarkasteltiin sen jälkeen itseohjautuvuusteorian näkökulmasta.

Prosessianalyysi toimii tässä tutkimuksessa subjektiaseman ja toimijuuden sekä ydinkohtien ja outojen hetkien paikantamisessa. Lauseissa ilmaistu kokemuksellisuus erotetaan prosessianalyysissä kolmena sisäkkäisenä kehänä, joista sisin kehä koostuu prosesseista eli verbeistä. Seuraavalla kehällä ovat osallistujat eli substantiivit ja pronomit ja uloimmalla kehällä sijaitsevat olosuhteisiin liittyvät ilmaukset eli adverbit. (Halliday & Mathiesson, 2014, 175–176.) Lauseenjäsenet määrittävät tekemisen (verbi), kohteen (objekti) ja osallistujan (subjekti). Voimme sanoa ”Istutin puun takapihalle”, mutta emme ”Rakastin hänet takapihalle”. Puhe ilmaisee kielellisten ilmausten lisäksi myös kulttuuriskognitiivista tapaa jäsentää maailmaa, toimintaa ja toimijoita. (Hyvärinen, 2010, 194; Halliday & Mathiesson, 2014, 219–220.)

Prosessianalyysi koostuu kuudesta erilaisesta prosessista, joista *materiaaliset, henkiset* ja *suhdeprosessit* ovat pääprosesseja. Pääprosessin väliin sijoittuvat väliprosessit; *kielelliset, käyttäytymisen* ja *olemassaolon prosessit*. Prosessien määrittelyssä käytetään kieliopillisia merkityksiä sekä olosuhteisiin, paikkaan ja tilanteisiin liittyvien verbi-ilmausten merkityksellistä jaottelua. Tässä tutkimuksessa käytetään vain pääprosesseja. Itseohjautuvuusteorian mukaan (kts. Ryan & Deci, 2002; 2017) sisäisestä motivaatiosta lähtöisin olevat psykologiset perustarpeet autonomia, kyvykkyys ja yhteenkuuluvuus pyrkivät toteutumaan ihmisen toiminnassa. Toimijuuden muoto erittelee tapahtumiin osallistuvien toimijoiden osallisuuden (Apo, 1990, 63). Yhdistän psykologiset perustarpeet ja pääprosessit tässä analyysimallissa seuraavasti.

*Materiaaliset prosessit* käsittelevät ulkoisessa ja havaittavissa olevassa maailmassa tapahtuvia muutoksia ja siirtymiä. (”Menin soittotunnille ja harjoittelin viikoittain.”) Niitä käytetään suoremmin aktiivisessa maailmassa toimimiseen ja sen muuttamiseen (”Teimme sävellystä.”) ja niihin voivat liittyä toimija, kohde, väline, hyötyjä ja olosuhde. Ominaista on, että tekeminen tapahtuu joko osittain tai kokonaan tai sitä ollaan parasta aikaa tekemässä (esim. ”maalasin talon, olen maalaamassa taloa”). Kun kertomuksessa käytetään paljon materiaalisia prosesseja, se on tapahtumaköyhä tai pysähtelevä, kun taas toisaalta niiden runsas käyttö viittaa henkilöiden passiiviseen rooliin ja kertomus vaikuttaa ulkokohtaiselta. (Halliday & Mathiesson, 2014, 224–245.) Psykologiseen perustarpeeseen *kyvykkyyteen* liittyvät kokemukset aikaansaamisesta, osaamisesta, oppimisesta, taitavuudesta, asioiden loppuunsaattamisesta sekä kokemukset, jotka energisoivat ja palkitsevat (Ryan & Deci, 2002, 7). Näiden oletetaan ilmenevän materiaalistien prosessien avulla. Materiaaliset prosessit ovat yleensä verbin yksikön 3. persoonassa ja monikon 1. persoonassa.

*Henkiset prosessit* ilmaisevat ihmisen sisäisen maailman tapahtumia. Ne jaetaan ajattelemisen, havaitsemisen ja tahtomisen prosesseihin sekä affektiiviseen prosessiin. Ajattelijana itsensä ilmaiseminen (tiedän, ymmärrän, muistan) asettaa kertojan

erilaiseen asemaan kuin tarkkailijana (näin, kuulin, tunsin), affektiivisena kokijana (rakastan, inhoa, pelkään) tai tahtojana (tahdon muusikoksi). Toimijuutta korostavaan yhteyteen voidaan henkisten prosessien kohdalla liittää materiaalinen toiminta kuten ajattelu ja näkeminen, sillä näkemistä ja ajattelua voi tahdonvaraisesti säädellä verrattuna niiden mekanismiin esimerkiksi kuulemiseen tai haistamiseen, jotka eivät ole tahdonalaisia kokemisen tapoja. (Halliday & Mathiesson, 2014, 245–258.) Henkisten prosessien avulla paikannetaan aineistosta psykologinen perustarve *autonomia* eli valinnanvapaus, joka sisältää kokemukset toiminnan ja valinnan vapaudesta, itseilmaisuudesta, kiinnostavien asioiden tekemisestä ja identiteetin ilmaisemisesta (ilmaisut henkilön sisäisiä kokemuksia) (Ryan & Deci, 2002, 8). Henkinen prosessi on toimijuutta korostava, joka voi ilmetä aineistossa verbin yksikön 1. persoonana, jolloin kokijana on minä.

*Suhdeprosessit* asettavat asioita ja olioita keskinäisiin suhteisiin toistensa kanssa. Ne luokittelevat, luonnehtivat, identifioivat ja antavat suhteille ominaisuuksia. Suhdeprosessien ilmaisemat ominaisuudet voivat olla reaali maailmassa ("Soitin on arvokas") tai mielen sisällä ("Rakkauteni musiikkiin on suurta."). Yleisin käytetty verbi on olla-verbi ("Olen hidas soittaja.", "Olen muusikko."). Suhdeprosessit sijaitsevat yleensä kertomusten alussa luonnehtimassa tilannetta ja kertomuksen alkuasetelmaa. Myöhemmin niiden esiintymisen merkitys liittyy usein ongelmatilanteisiin, jossa on tärkeää kuvata omaa tilannetta tekemisen sijaan. Suhdeprosessit jäsentävät ulkoisen ja sisäisen maailman asioita ("Se oli käännekohta."). (Hyvärinen 2010, 102–110; Halliday & Mathiesson, 2014, 259–267.) *Yhteenkuuluvuus*kokemukset ovat kokemuksia hyväksytyksi tulemisesta, tuen saamisesta, empatiasta, kiintymyksestä, inhimillisyydestä ja välittämisestä (Ryan & Deci, 2002, 7). Näitä etsitään aineistosta suhdeprosessien avulla. Semanttisina rooleina ovat omistaja- ja ilmiöroolit, joilla kuvaillaan identiteettiä ja minäkuvausta ulkoa sisäänpäin (Hyvärinen, 2010, 111).

Analyysissä poistin yliviihtävien lauseista modaalisuuteen ja alkamiseen viittaavat sanat, kiellot ja adverbit. Lauseisiin jätettiin verbi, tekijää/tekijöitä, kohdetta, tilannetta ja aikaa kuvaavat sanat. Jokainen verbi määriteltiin joko materiaaliseksi (M), henkiseksi (H) tai suhdeprosessiksi (S). Liitin verbeihin joko toimijuuden materiaaliin prosesseihin, kokijuuden henkisiin prosesseihin tai suhdekuvauksen laadun tai kohteen suhdeprosesseihin. Seuraavassa analyysimenetelmästä esimerkkinä lainaus haastattelusta: "~~Olen alkanut~~ soittaa (M: minä -toimijuus) tunneilla ja ~~sitte~~ ~~mä~~ kävin (M: minä -toimijuus) niillä ja se oli (S: kuvaus) ~~semmonen~~ vanhempi, ~~tosin~~ ~~vanha~~ nainen, ~~oikeen~~ hyvä opettaja, ~~sillon~~ ja ~~tota~~, ~~mä~~ tykkäsin (H: affektiivinen kokija) siitä."

Analyysiprosessin edetessä aineistossa ilmeni samankaltaisia tapoja ilmaista materiaalisia prosesseja yksikön 3. persoonassa (hän/se -muotoisena) ja monikon 1. persoonassa (me -muotoisena). Ne määriteltiin minä -toimijuutena tai me -toimijuutena. Henkisiä prosesseja määrittivät yksikön 1. persoonamuotoiset (minä) ilmaisut. Suhdeprosessit ilmenivät yksikön 3. persoonassa ja monikon 1. persoonassa. Passiivin puhekielinen käyttö oli tarinan kerronnassa melko yleistä ("me saatiin esiintyä, me

soitettiin, me oltiin ihmeissään”). Näitä käsittelin kuten verbin monikon 1.persoonassa me -toimijuuksina. Jos olin epävarma tulkitsenko verbin oikein, etsiä toimintaa kuvaavan synonyymien. Tällainen oli melko yleistä suhdeprosessien kohdalla, kun niitä käytettiin tunteen ilmaistamiseen. Jos aineistossa ilmaistiin ”Se oli öö kova juttu mulle”, tulkitsin sen merkittävänä tapahtumana. Laadin myös aineistosta nousseista verbeistä kategorisen sanalistan, joka helpotti verbien luokittelussa. Kirjoitin aineiston lauseiden perään mitä prosessityyppiä se edustaa M, H, S ja mahdolliset toimijuuteen liittyvät roolit, etenkin materiaaliin ja henkisiin prosesseihin. Lauseiden analysoinnin jälkeen kategorisoitin ne merkityksen mukaan autonomiaa, kyvykkyyttä tai yhteenkuuluvuutta sisältäviksi kokemuksiksi.

Toimijuuden muutokset esiintyvät myös ydinkohtien ja outojen hetkien kerronnassa, joiden analysointi auttaa saamaan tarkemman käsityksen, millaisia subjektiasemia kerronnassa otetaan ja annetaan. Jos henkilöllä on valtaa ja asemaa, hän käyttää paljon materiaalisia prosesseja tai jos henkilöllä on raskaita kokemuksia, saattaa kerronnassa olla paljon henkisiä prosesseja. (Hyvärinen, 2010, 206–207.) Analyysin yhteenvedossa tarinat määriteltiin motivaatiolaadun mukaan autonomista, kontrolli- tai rakentumatonta orientaatiotyyppiä edustavaksi.

#### 4.4 Tutkimuksen luotettavuus

Kokemuksen tutkimuksen luotettavuuden kriteereinä voidaan pitää tutkimusprosessin loogisuutta, reflektointia, aineistoläheisyyttä, selkeitä ja kontekstisidonnaisia käsitteitä sekä metodien yhdistämistä. Tutkijan roolina on olla vastuullinen ja subjektiivisuuden hyväksyvä. (Perttula, 1995, 102–104.) Kerronnallisen tutkimuksen totuuden vaatimuksia voidaan tarkastella Heikkisen (2018, 185–186) mukaan viiden validointiperiaatteen avulla: (1) historiallisen jatkuvuuden periaate tarkoittaa, että tuodaan lukijalle tiettäväksi kertomuksen ajalliset ja paikalliset yhteydet, (2) refleksiivisyyden periaate sijoittuu tutkijan omakohtaiseen tarkasteluun valitsemistaan tutkimuksen periaatteista, (3) dialektisuuden periaate kertoo tutkittavan ilmiön tulkinnan dialektisuudesta ympäröivän maailman kanssa, jossa otetaan moniäänisyys huomioon, (4) toimivuuden periaatteen sisältönä on tulosten käyttökelpoisuus ja hyödyllisyys ja (5) havahduttavuuden periaate tarkoittaa, että lukija saisi uuden näkökulman ilmiöön ja ymmärtämään sitä hieman eri tavoin kuin ennen.

Olin tietoinen, että tutkimusprosessin aikana omat ennakkokäsitykseni ja kokemukseni suuntaavat sitä, millaisia merkityksiä muodostan aineistosta. Koska tarkoituksenani oli ymmärtää (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara, 1997, 212) tutkittavien kokemuksia, tarkastelin aineistoa sen eri lukuvaiheissa hiukan erilaisista näkökulmista. Aluksi päättelyäni ohjasi ennako-oletukseni tutkimuksen tuloksista, jonka muoto muuttui aineistosta saamani informaation mukaan. Lopullisten päätelmien tekemisessä yksinkertaistaminen, reduktio, selvensi alustavia tuloksia ja lopullisiin

johtopäätöksiin etenin abduktiivisen päättelyn avulla. Käytin aineistoa käsitellessäni intuitiivisesti arkiymmärrystäni ja pyrin toimimaan sellaisen ydinajatuksen mukaan, että tutkija tiivistää aineistoa ajatuksella käsittelisivätkö muut tutkijat aineistoa samalla tavalla ja muodostaisivatko he samanlaisia merkitysrakenteita tapahtumista (Apo, 1990, 74; Kiviniemi, 2018, 83–85). Katson, että jaoimme tutkittavien kanssa samansisältöisen esiymmärryksen pitkään kestäneestä musiikin soittoharrastuksesta, sillä tutkijana minullakin on usean kymmenen vuoden kokemus soittoharrastuksesta. Tämä on ehtona Laineen (2018, 34–35) mukaan merkitysten ymmärtämiseen.

Tarinallisuus toimi hyvänä kokemusten ilmaisumuotona, antaen tutkittaville mahdollisuuden nostaa esiin tärkeiksi kokemiaan asioita. Koska musiikillinen kokemushistoria oli kaikilla tutkittavilla suuri, saatoinkin luottaa siihen, että juuri tutkimushaastattelussa kerrotut tarinat olivat erityisen merkityksellisiä tai muuten vain haluttu nostaa malliesimerkeiksi omasta musiikkiharrastuksesta. Toisaalta voidaan kritisoida sitä, että jokainen jäsentäisi joka tapauksessa narratiivisesti elämänsä, jolloin tarinan keskeisyys ihmisen hyvän elämän rakenteessa olisi yliampuvaa (Hänninen, 2018, 205).

Tarkoitukseni oli tavoittaa tutkittavien merkityksenantoa kielen analyysin avulla, joka Apon (1990, 74) mukaan tapahtuu niin, että tutkijan merkityksenannot tutkimusaineistosta perustuvat puheesta saatuun kertomustekstiin ja pohjautuvat tutkijan oman käsitejärjestelmän ja tutkimuskohdetta koskevien tietojen perusteisiin. Aineiston keräämisen ja analyysin tavoitteena oli sisäisen tarinan pysyminen mahdollisimman koskemattomana ja lähellä sitä tapaa, jolla ihminen puhuu itselleen, eikä tarkoituksena ollut tapahtumien totuudellisuuden todentaminen (Hänninen, 1999, 31–32). Tämän ajatuksen johdattamana tutkimuksessa käytettiin mahdollisimman väljästi kontrolloitua tutkimusmenetelmää. Aineiston keräämiseen käytetty virta -malli antoi tutkittaville mahdollisuuden itse päättää ja määritellä oman käsityksensä mukaisen kerronnan haastattelutilanteessa, jolloin tutkijan omat käsitykset ja merkitykset keskittyivät rajaamaan teoreettista viitekehystä eikä johdattelemaan haastattelutilanteessa aineiston sisältöä. Hyvä kriteeri sisäisen tarinan validiteetille antaa Vilma Hännisen (2003, 32) mukaan yksikäsitteinen tulkinnallinen auktoriteetti; se ihminen, jonka tarinasta on kyse.

Merkitysrakenteiden tutkimuksessa nousee tärkeäksi kirjoittaa autenttisia sitaatteja. Niitä voidaan käyttää tulkinnan perusteluina aineistoa kuvaavan esimerkin käytönä, tekstin elävöittämisellä tai tiivistettyinä kertomuksina. Suorien sitaattien käyttö on sovelluttava tieteellisen tekstin lomaan. (Moilanen & Räihä, 2018, 68.) Tulosluvussa avaan tutkittavien ajatuksia sitaatein, joiden perusteella lukijalle muodostuu käsitys johtopäätösten alkuperästä.

Jos haluaa käyttää vaativaa yleistämistä eli yleispätevyyttä, voidaan sen vahvuutta perustella viittaamalla toisiin samankaltaisiin tutkimuksiin ja käytettävissä oleviin tilastotietoihin (Moilanen & Räihä, 2018, 69–71). Tutkimuksen luotettavuutta lisää myös toisaalta pidättäytyminen liiasta yleistettävyydestä kokemuksen jäsentymisessä, jota myös tarinoiden yksilöllisyyden kunnioittaminen ja moniäänisyys sekä

ristiriitaisuuden hyväksyminen edistää (Hänninen, 2018, 205). Tämän tutkimuksen yleistettävyyttä voidaan perustella vain aiempiin tutkimustuloksiin ja teorioihin viitaten, sillä tutkimusjoukko on määrällisesti pieni (4n), joten laajoja yleispäteviä tuloksia tässä tutkimuksessa ei ole mahdollista saada.

## 5 TULOKSET

Tulosten esittelyssä käsitellään ensin tutkittavien musiikin pitkäaikaisen harrastamisen kokemussisältöjä, joita tarkastellaan itseohjautuvuusteorian viitekehyksessä. Sen jälkeen käsitellään pitkäaikaisen musiikin harrastamisen vaiheiden motivaatioperustaa. Tuloksissa on nähtävillä musiikin harrastajan kokemushistoria, joka ilmenee elämänvaiheiden, -kulun ja -alueiden sisällöissä. Musiikin harrastaminen asettuu yhdeksi elämänalueeksi osana koko elämäntulkua, johon sisältyy kaikki ihmisen elämään sillä hetkellä kuuluvat asiat (Latomaa, 2014, 135).

Avaan tässä aluksi yleisesti tutkittavien musiikkiharrastustaustoja. Tutkittavat eli Tero, Tuulikki, Tarja ja Teppo (nimet muutettu) harrastivat musiikkia pääsääntöisesti soittamalla joko viulua, kitaraa, bassoa, selloa tai pianoa sekä laulaen. Jokaisella haastateltavalla oli kokemuksia yksin soittamisesta, yhteissoittamisesta sekä esiintymisestä yksin ja ryhmässä. Musiikkia kuunneltiin vapaa-ajalla, ja laulaminen jäi suuremmaksi osaksi musiikin harrastamista. Tutkittavista kolmella oli musiikin opettamiseen liittyviä kokemuksia, kaksi oli osallistunut musiikin äänittämiseen ja levyn tekoon ja yksi tutkittava oli kiinnostunut musiikkiteknologiasta.

Musiikin harrastamiseen liittyvissä kokemuksissa mainittiin tärkeitä ihmisiä, joita lapsuudessa olivat vanhemmat, sisarukset ja isovanhemmat ja lähisukulaiset, nuoruudessa ystävät ja opettajat ja aikuisiällä aviopuolisot ja lapset sekä harrastuspiirien muut harrastajat, kuten soitto- tai laulukaverit. Jokaisen tutkittavan lapsuudenkoti oli ollut musiikkiharrastusta tukeva ja jokaiselta löytyi lähiperheestä ainakin yksi aikuinen, joka kannusti tai toiminnallaan tuki musiikkiharrastusta. Aikuisiällä jokaisella oli ollut suvantovaihe, jolloin musiikin harrastaminen puuttui elämästä tai se oli vähäistä. Suvantovaiheessa musiikin harrastaminen oli vähäistä töissä käymisen, perheen perustamisen tai muun elämän muutoksen yhteydessä. Kaikkia tutkittavia yhdisti yhteissoiton mielekkäänä kokeminen, joista jokainen kertoi vähintään yhden flow -kokemuksen. Yksilöllisten situaatioiden perustapahtumien sisällöt, sijainnit ja tehtävät auttoivat kuvaamaan kertomuksen juonikaavan tai -kaavat (kts. Apo, 1990,



63–64), joita käytettiin yksilöllisten merkitysverkostojen kokonaiskäsitteksen muodostamiseen.

Aineiston yksilöllisesti rakentuneet tarinoiden teemat muodostuivat ajallisesti. *Teran* tarinoissa teemoja olivat oman musiikkityylin löytäminen, bändeissä soittaminen, suvantovaihe, poikamiesvuodet ja ero, uusi elämänvaihe.

*Tuulikin* tarinoiden teemoja olivat soittamisen aloittaminen, musiikkiopinnot, klassinen musiikki, suvantovaihe, orkesterissa, mestarikurssit, esiintymisjännitys, soittamisen tekniikka ja -tyyli, musiikin merkitys ja oma rakas soitin.

*Tarjan* tarinoiden teemoiksi jäsenyivät lapsuuden kodin musiikkimaisema, teini-ikä ja bändin pojat, pakkopullaa, suvantovaihe, kotiyhtye, kiviriippa, minä soittajana, musiikillisen kehityksen iloja ja ongelmia, säestäminen ja jatkossa jazzia.

*Tepon* tarinoiden teemoja olivat musiikkiperhe, suvantovaihe, kosketus jazziin, opiskeluaika, uuteen soittokipaleeseen tutustuminen, yksin ja ryhmässä soittaminen, pelimannit ja jazz-bändi, laulaminen kuorossa, musiikkimuistot sekä tulevaisuuden toiveet.

Musiikin pitkäaikaista harrastamista koskevat samansisältöiset yhteiset teemat ilmenivät jokaisen tutkittavan aineistossa. Yhteisiksi merkitysverkostoiksi jäsenyivät lapsuuskodin rooli soittoharrastuksen alkutaipaleella, kouluajan soittamiskokemukset, musiikin opiskelu ja soittamisen tekniikka, ryhmäsoitto vs. yksin soittaminen, esiintymiskokemukset, suvantovaihe, käsitys itsestä musiikin harrastajana, flow -kokemus, perheen vaikutus, musiikin merkitys itselle ja tulevaisuuden haaveita. Aineiston yhteiset teemat mukailevat Kososen (2001, 113–129) tuloksia, jossa yhteisiä teemoja löytyi soittamiseen liittyvistä merkityssuhteista ja musiikin harrastamiseen kytkeytyvistä elämäntilanteista.

## 5.1 Psykologiset perustarpeet musiikin harrastamisen kokemuksissa

Tutkimusaineisto jäsennettiin itseohjautuvuusteorian mukaan psykologisten perustarpeisiin *autonomia, kyvykkyys ja yhteenkuuluvuus* (Deci & Ryan, 2002, 7–8). Aineiston itsensä toteuttamisen kokemukset musiikin harrastamisessa määriteltiin sisäisen motivaation ylläpitämiseksi autonomian ja kyvykkyyden kokemuksiksi, ja itsensä ylittämisen kokemukset yhteenkuuluvuuden kokemuksiksi (Martela, 2021, 54).

### 5.1.1 Autonomia

Tutkimusaineiston autonomiakokemukset luokiteltiin kolmeen kategoriaan: (1) kokemukset toiminnan vapaudesta, (2) valinnan vapaudesta, (3) itseilmaisun vapaudesta ja musiikillisen identiteetin ilmauksesta. Nämä sisälsivät seuraavia kokemuksellisia sisältöjä:

| toiminnan vapauden kokemukset   | valinnan vapauden kokemukset   | itseilmaisun vapauden ja musiikillisen identiteetin ilmaisun kokemukset   |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>•mahdollisuus hankkia musiikkilevyjä</li> <li>•soittaa mielimusiikia</li> <li>•esiintyä</li> <li>•musiikin opiskelun aloittaminen</li> <li>•soittoryhmän tai yhtyeen perustaminen</li> <li>•musiikin opettaminen ja ohjaus</li> <li>•aloitteentekeminen</li> <li>•palkkion saaminen soittamalla</li> <li>•minätoimijuus</li> <li>•rohkeus ja uskaltaminen</li> <li>•soittoporukan valinta</li> <li>•musiikin opiskelun lopettaminen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•mahdollisuus valita mieleinen soitin</li> <li>•oma aloite musiikin harrastamisen aloittamisessa</li> <li>•musiikin harrastamisen tavan valinta</li> <li>•ohjelmiston valinta</li> <li>•tunne soittaa vapaasti</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•tunteiden ilmaiseminen ja käsittely musiikin avulla</li> <li>•oman tahdon toteutuminen</li> <li>•selviäminen vaikeasta tilanteesta</li> <li>•eriävän mielipiteen ilmaiseminen</li> <li>•itseä kiinnostavien asioiden tekeminen</li> <li>•mielimusiikin soittaminen</li> <li>•esiintymisen onnistuminen</li> <li>•soittamisen antama hyvän olon tunne</li> </ul> |

KUVIO 1 Tutkimusaineiston autonomiaa sisältävät kokemukset.

Autonomiakokemuksiin sijoittui useita toiminnan vapauteen liittyviä kokemuksia, joiden nivoutuminen toisiinsa näkyi rohkeutena ja uskaltamisena, vahvana minätoimijuutena, aloitteentekemisenä, mielimusiikin soittamisena ja musiikin opettamisena ja ohjaamisena. Soittoryhmän perustamisen taustalla vaikutti tarve päästä valitsemaan omaan kiinnostukseen pohjautuvaa lempimusiikkia ja jakamaan osaamistaan ryhmän jäsenille. Musiikkityylin ja mielimusiikin valinnan vapaus koettiin tärkeänä. Myös itseen liittyviä ominaisuuksia pohdittiin, kun tarkasteltiin sitoutumista musiikin harrastamiseen. Musiikkiin sitoutuminen näkyi suhteessa soittimeen ja itse musiikkiin.

*Tarja: "Se on oikeasti sanottuna, se soitin ollut paha juttu. Mutta mä en jättänyt sitä soittamista. Koska se oli niin vahva juttu."*

Jos musiikin harrastamisessa koettiin vaihtoehtottomuutta, se kumpusi lähimpiä asennoitumisesta ja toiminnasta, joka koettiin huomioimattomuutena, vaatimuksina, odotuksina tai painostamisena. Soiton opettajan vaativa opetustyyli aiheutti negatiivisia tunteita. Tietty elämäntilanne saattoi aiheuttaa soittamisen loppumisen, mutta sen kautta saatiin toisenlainen tapa harrastaa musiikkia. Kuten seuraavassa esimerkissä työn tekeminen esti soittamisen, mutta toi tilalle musiikin kuuntelun.

*Teppo: "Mä en ollut soittanut missään yhtyeessä muutamaan vuoteen. Oli aikaa kuunnella, oli aikaa keskittyä. Kävin kuuntelemassa ja siellähän soi vanha dixieland. Ai, ai se oli kyllä upeata, upeita juttuja, tätäkin olisi mukava soittaa. Siitähän se ajatus lähti. Niinpä rohkaistuinkin ja kysyin, olisivatko he kiinnostuneita. Jazz- kokoonpano akustisilla instrumenteilla soitettua vanhaa jatsia, se oli mun tavoite."*

### 5.1.2 Kyvykkyys

Kyvykkyyskokemusten sisällöt luokiteltiin kolmeen kategoriaan: (1) oppiminen ja osaaminen, (2) aikaansaaminen sekä (3) energisoivat ja palkitsevat kokemukset. Seuraavassa kuviossa (kuvio 2.) on listattuna aineistosta nousseet kyvykkyuden kokemukset sisällön mukaan.

| oppiminen & osaaminen   | aikaansaaminen   | energisoivat ja palkitsevat kokemukset   |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>•onnistunut/epäonnistunut esiintyminen</li> <li>•äänentoiston käytön hallinta</li> <li>•palaute toisilta soittajilta</li> <li>•yhteissoittamisen onnistuminen</li> <li>•taitojen riittävyys ohjelmistoon</li> <li>•kyvyttömyys soiton opettamiseen</li> <li>•huonommuuden ja osaamattomuuden tunne lapsuuden kodissa</li> <li>•ulkoa oppiminen</li> <li>•onnistunut soittoharjoittelu</li> <li>•tavoitteellisuus</li> <li>•aiemman opitun merkitys uuden oppisessa</li> <li>•sitoutuminen harjoitteluun</li> <li>•opiskelujen liika vaativuus suhteessa kykyihin ja taitoihin</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•onnistunut ohjelmiston valinta</li> <li>•levytekeminen</li> <li>•musiikkiesitelmän pitäminen</li> <li>•tavoitteen saavuttaminen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•flow</li> <li>•mielimusiikin soittaminen</li> <li>•yleisön merkitys</li> <li>•palkitseva ja kannustava palaute</li> <li>•usko omiin ja toisten soittajien kykyyn ja uuden omaksumiseen</li> <li>•arvostuksen saaminen ammattisoittajilta</li> <li>•julkisuuden saaminen soittamalla</li> <li>•soittokavereiden kykyjen arvostaminen</li> <li>•oppilaiden suoritusten arvostaminen</li> </ul> |

KUVIO 2 Tutkimusaineiston kyvykkyyttä sisältävät kokemukset.

Musiikillisia seikkoja nostettiin esiin musikaalisista kyvyistä, musiikin soittotekniikasta ja harjoittelusta kerrottaessa. Musiikin oppimiseen liittyivät yksinoppiminen, vertaisoppiminen ja opiskelu musiikkiopistossa. Oppimiseen ja osaamiseen liittyviä kokemuksia määrittä käsitys itsestä soittajana, jossa taitavuuden kokemus itsestä kohdallaisena soittajana nähtiin hyvän opetuksen seurauksena. Vertaisoppimista tapahtui, jos tutkittava ei opiskellut musiikkia musiikkiopistossa. Oppimisesta saatu palaute oli koettu soittokavereiden, soitonopettajan ja yleisön antamana. Musiikin oppimiseen liittyi musiikin kuuntelu, jota käytettiin musiikin omaksumiseen ja ulkoa

opettelemiseen. Pääsääntöisesti kuunneltiin mielimusiikkia ja harjoittelu koettiin taitoja ja kykyjä vahvistavaksi ja parantavaksi. Harjoittelun kerrottiin myös näkyvän ja kuuluvan soitossa. Musiikin kuuntelua käytettiin uuden omaksumisessa, jolloin kuvailtiin tarkasti musiikillisia elementtejä ja aiemmin opitun huomattiin olevan pohjana uuden oppimiselle.

*Tero: " ... me opimme soittamaan komppaamalla ja innostushan oli ihan valtavaa... koska ei ollut mitään koulutuspaikkaa, ei mitään muuta kuin toinen opettaa toista. Joten se oli ihan tyydyttävää. Vaikeitakin soitteja opettelin ja mä pysyttäydin aika tiiviisti semmoisessa musiikissa mistä itse tykkäsin. Ett' kyllähän mä nyt näillä osaamisilla tulen pärjäämään bändissä."*

Soittamista harjoiteltiin eri aikoina eri tiheydellä, ja harjoitteluun viitattiin kuvaamalla soittoteknisiä asioita, soittotyylin ja soittimen luonteeseen sekä harjoitteluun käytettyyn aikaan. Soittamisen tekniikan kuvaamisessa yhdistyivät taitaminen, oppiminen ja onnistuminen. Soittamisen tekniikasta puhuivat jousisoittimien ja koskettimia soittavat tutkittavat. Jousikäden tekniikka on oltava vakaa ja soitettavan äänen on kuulostettava tasaiselta, ja kosketuksen oltava tasainen kosketinsoitinta soittaessa. Jos musiikkia harrastettiin musiikkiopistossa, musiikin opettajalta saatiin tärkeitä oppeja juuri soittotekniikkaa koskien. Soitinta kuvailtiin sen äänenlaadun kuvauksina, soittimen kehollisina tuntemuksina ja tyylinmukaisuutena. Musiikilliseen kyvykkyyteen liittyivät osaamisen käsitykset omasta soittotaidosta, josta saatiin usein vahvistavaa palautetta yleisöltä.

*Tero: "Mä olen ollut festareilla, ne ovat olleet ikimuistettavia, ja antoi potkua soitolle... Ja muutkin antoivat palautetta, että mä ole ihan hyvä. Tätähän ilman muuta pitää jatkaa. Ja moni muu sillä tavalla ajatteli, että kyllähän mä nyt olen näin lahjakas, että kyllä mä tästä pystyn soittamaan näitä."*

Esteettisen kokemuksen ydin on sen aikaansaama emotionaalisuus, jossa sen tulkintaan osallistuu monitasoinen tiedostettu ja tiedostamaton merkitysrakenne. Esteettisen kokemuksen objektiivisina ehtoina ovat fyysinen keho, joilla on valmiutta vastata ympäristön haasteisiin tarkoituksen mukaisella tavalla, ja kyky tulkita ja suunnata toimintaa tavoitteiden mukaisesti. (Määttänen, 2012, 100–101, 145.) Energisoivat ja palkitsevat kokemukset ilmaisivat sisäisen motivaation vahvuuden osaamisen, onnistumisen, aikaansaamisen ja yhteenkuuluvuuden kautta. Niissä yleisön merkitys kokemuksen vuorovaikutuksessa oli voimakas. Energisoivien ja palkitsevien esiintymis- ja kuuntelemiskokemusten luonne ilmaistiin tunne- ja kehonkuvauksina sekä niiden antamina voimaannuttavina kokemuksina, flow -kokemuksia.

*Tarja: "Mää en muista, kun koska olisi ollut niin kaunis juttu, meidän yhteispelimme. Kuinka se meni (kuiskaten), se oli, se oli mä voin ihan sanoa, että se oli sanoin kuvaamaton. Siis mä olin ihan kananlihalla itsekin. Se laulaja on niin valtava laulaja, hienoa. Ja se otti sen, se oli niin herkkä se laulu, kun se lauloi sen. Just oikealla tavalla ja mä sain sen säestyksen istumahan siihen, kerran harjoiteltiin. Nämä ovat niitä kukkasia täällä."*

Flow -kokemuksia kuvastavat keskittyneisyys ja tarkkaavuus, tavoitteiden toteutuminen ja nauttiminen kokemuksesta (Csikszentmihalyi & Hellsten, 2005, 300–

306). Tutkittavat olivat saaneet huippukokemuksia ryhmässä soittaen ja esiintyen sekä musiikin kuuntelun herättämien tunteiden kautta. Niitä määriteltiin tunteen voimakkuutena ja vahvuutena, kehollisina tuntemuksina tai niistä kerrottiin kuin ”musiikin sisällä olemisena”. Soittaen huippukokemuksen saaminen yhteissoittotilanteissa edellytti sopivaa taitotasoa soittajan ja kappaleen välillä ja koettua vastavuoroista yhteyttä yleisön kanssa. Flow koettiin myös säestettäessä laulajaa. Varhaisessa lapsuudessa koettu laulutilanne nosti esiin tunnemuiston, jonka kautta käsiteltiin omaa henkilöhistoriaa.

*Teppo: ”Mä yhdistän tiettyjä tilanteita, tapahtuma mun omassa elämässä, missä musiikki liittyy. Itse soitan musiikkia, vetää tunne... tunteet tapahtumaan, on vetänyt mulle pintaan... Me tapasimme isovanhempien vanhempien kanssa. Se oli viimeinen kappale, mikä yhdessä laulettiin (itkee) ennen kuin lähdettiin pois. Liittyy tosi paljon muistoja mulla siihen kappaleeseen. Ne vetävät muistoja, kätköistä mitä normaalisti ei ajattele, kiinnitä huomiota. Tietty kappale sen tuo, siinä on tosi hienot, liikuttavat sanat.”*

Myös Kosonen (2001, 116) korostaa tunnekokemuksia soittamisen motivaation perustana, joilloin esimerkiksi hyvän olon tunne, rentous, mielihyvä tai pahan olon ja kiukun purkaminen liittyvät soittamisen harrastamisen kokemiseen mielekkäänä ja tunnekokemukset ylläpitävät pitkäaikaista soittamisen harrastamista. Soittaminen on myös fyysinen toiminta, jossa omana kehon kautta koetaan fyysisiä aistikokemuksia ja sen kautta jopa instrumentti voidaan kokea oman kehon jatkeena. Tässä se näkyi suhteessa omaan soittimeen.

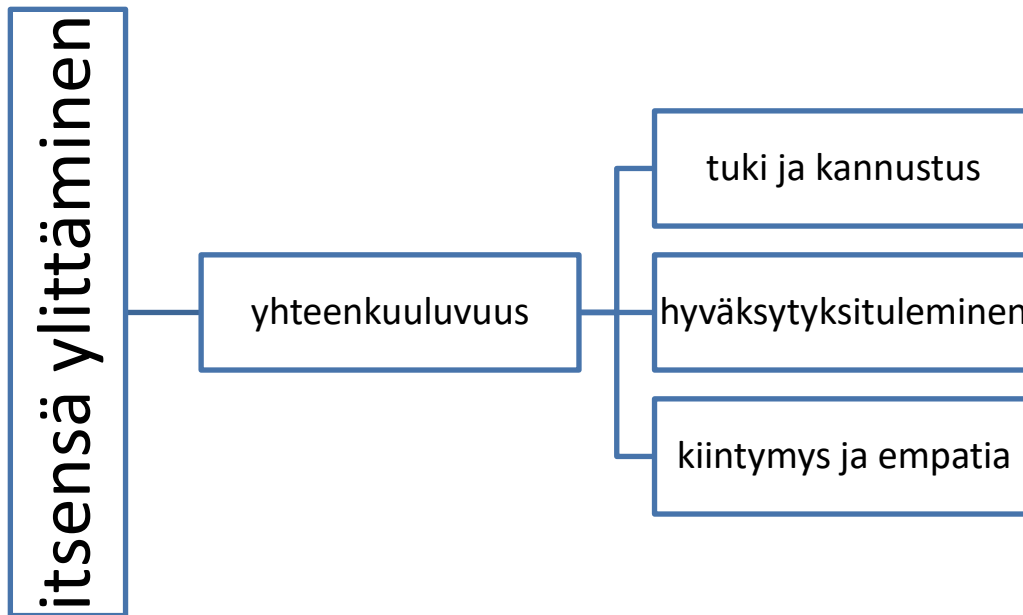
*Tuulikki: ”Se painaa varmaan se sello tästä (rintakehä). Sen on pakko nojata tähän. Sillä oli hirveen vaikea soittaa. Ihan mahdoton. Mä kokeilin, ja se on kyllä hirveen raskas soitin fyysisestikin toi sello, pitää painaa jouta ja sormia, ja joustakin täytyy painaa, että se on omalla painollaan, niin kuin viulussa.”*

Suhtautuminen yksinsoittamiseen koostui esiintymiskokemuksista, joita käsiteltiin esiintymisjännityksen kautta. Kyky soittaa jännityksestä huolimatta nähtiin osana esiintymistä. Tämä käsitys kuvastaa myönteistä asennoitumista esiintymiseen, jota Arjas (2010, 322) kuvailee positiiviseksi vireytymiseksi ja kehon valmistumiseksi haastavaan tilanteeseen. Negatiivisena esiintymisen kokeminen liittyi tilanteeseen, jossa soittajalle ei ollut annettu valinnanvapautta päättää esiintyykö yksin vai ei, vaan hänet oli pakotettu esiintymään.

Esiintymistä käsiteltiin suhteessa yksinsoittamiseen, joka ei kuulunut mielekkääseen tapaan harrastaa musiikkia sen aiheuttaman epävarmuuden tunteen vuoksi. Yksinsoittaminen on soolosoittamista, jossa on säestävä soitin esiintymistilanteessa mukana, ja jossa epävarmuuteen liittyivät epäonnistumisen pelko ja soittovirheiden kuuluminen.

### 5.1.3 Yhteenkuuluvuus

Yhteenkuuluvuuskokemusten sisällöt jaettiin kolmeen kategoriaan: (1) tuki ja kannustus, (2) hyväksytyksi tuleminen ja (3) kiintymys ja empatia.



KUVIO 3 Tutkimusaineiston yhteenkuuluvuutta sisältävät kokemukset.

Läheisten kannustus ja tuki näkyi kiintymyksen tunteena itseä (välittämisen kokemus) tai toista (empatia) kohtaan. Toiseen suuntautuvia kiintymyksen tunnekokemuksia olivat kokemus lasten kanssa soittamisesta ja heidän tukemisestaan, ystävyyden saamisen ja ylläpitämisen kokemukset. Hyväksytyksi tuleminen kokemukset liittyivät vahvasti lähiperheen toimintaan ja sen asennoitumiseen. Ulkoisen motivaation ylläpitämä miellyttämisen tarve, eläminen sosiaalisten normien mukaan, nolostuminen ja häpeän tunne nousivat tilanteissa, joissa ne vahvistivat negatiivisesti kokemusta autonomiasta ja kyvykkyydestä. Soittokavereilta saatiin arvostuksen, hyväksytyksi tuleminen ja kunnian kokemuksia, joilla oli suuri rooli ystävyyskokemusten kanssa soittamisen onnistumisessa.

*Tero: "Musiikkimaku lähti samalla tavalla eteenpäin ja, ja sehän nyt oli tietysti, kuuntelimme samanlaista musiikkia. Se oli kauhean kivaa. Ettei toinen kuuntele humppaa ja toinen rokkia. Siinä on hieno yhteisjuttu. Nyt kun on ihminen tässä rinnalla, että se tykkää musiikista ja siinä talossa voi soittaa lujaa, jos haluaa."*

Musiikin harrastamisen tukemista koettiin lähipiirin, soittokavereiden, opettajan ja yleisön taholta ja ne ilmaistiin vanhempien ja läheisten kannustamisen ja hyväksynnän kokemuksina. Tukea ja kannustusta koettiin läheisen kanssa yhteisen harrastamisen ja siitä saadun hyvän olon tunteena.

*Tarja: "Ja pappa arvosti kovasti. Se niin kuin antoi semmoisen, kuinka tärkeitä on musiikki."*

Empatiaa koettiin ilona toisten soittajien musiikillisesta onnistumisesta, ja palkitsevana koettiin, kun sai nähdä toisten soittajien oppimisen "riemu". Tuen saamisen kokemus oli läsnä myös harrastajan ollessa ohjaajana yhtyeessä. Inhimillisyys näkyi yhteisöllisyyden kokemuksina, jotka toivat elämään uusia ihmissuhteita ja kontakteja. Sosiaalisesta kanssakäymisestä koettiin saatavan motivaatiota.

*Tuulikki: "Kyllä mää olen ajatellut, aika paljosta olisin jäänyt paitsi. Sieltä on tullut hirveästi ystäviä sitä kautta ja just mää tarvoitsen ryhmän. Mä tarvoitsen ryhmän ympärilleni, mä olen huomannut, että mä olen sen verran sosiaalinen, että ei yksin, että tarvoitsee kyllä muita."*

*Teppo: "Sehän on hemmetin tärkeitä. Se harrastus äkkiä tukehtuu, (ellet) sä pysty jakamaan musiikkia kenenkään kanssa. Jos soitat itsellesi koko ajan, se pikkuhiljaa näivettyy, tukehtuu."*

Yhdessä soittaminen ja laulaminen painottuivat yhteenkuuluvuuden kokemuksissa. Niiden koettiin olevan palkitsevaa, energisoivaa, voimaannuttavaa, hyvää oloa edistävää ja harrastamisen mielekkyyttä tukevaa toimintaa. Toisaalta yksinkin soittaminen tuntui hyvältä ja palkitsevalta. Mieluisempana pidettiin ryhmässä soittamista ja esiintymistä yksilösuoritusten sijaan. Ryhmässä musisointi auttoi toimimaan aktiivisesti yhteisen valitun tavoitteen suuntaisesti. Yhteistoimintaan sisältyi positiivisia yhteisöllisyyden kokemuksia, jotka ilmenivät tukevin ja kannustavina palautteina toisilta soittajilta sekä vastavuoroisesti toisien soittajien arvostamisena. Yhteismusisointi sai aikaan ryhmää yhdistäviä tunteita ja antoi mahdollisuuden käsitellä niitä. Yhteisessä toimiminen oli aktiivista musiikillista toimintaa, jossa koettiin onnistuneita esiintymiskokemuksia. Säestämisen koettiin mahdollistavan musiikillista ilmaisua ja tulkintaa, jonka onnistuminen antoi voimaa jatkaa harrastamista.

*Tero: "Oon semmoinen, että on soittokaveri, että se jatkuisi (soittaminen). Ei yksin välttämättä sitten tuu samalla tavalla tehtyä. Mehän osataan ihan kivasti, että tämä menee mukavasti kaikki. Ne on ollu ikimuis-tettavia, ja anto potkua tälle soitolle."*

## 5.2 Musiikin harrastaminen eri ikävaiheissa

Tutkimuksen musiikin harrastamisen eri vaiheita käsitellään elämänkulun kautta. Musiikin pitkäaikaisen harrastamisen ikävaiheet määriteltiin elämänkaaren kehitysvaiheiden (Latomaa, 2014, 141) ja tutkittavien omien rajausten mukaisesti *lapsuuteen* (0–12 vuotta), *koulu- ja nuoruusikään* (13–20 vuotta), *varhaisaikuisuuteen* (20–30 vuotta), *aikuisuuteen* (30–40 vuotta) ja *keski-ikään* (40–51 vuotta). Vaiheiden rajaamisen merkityksenä on saada käsitys, millainen motivaatio ja toimijuus musiikin harrastamisen eri vaiheissa on, miten ne näkyvät kerrotuissa tarinoissa ja muuttuvatko ne elämänkaaren aikana. Motivaation ja toimijuuden muutos ymmärretään tapahtuvan ulkoisen motivaation muuttumisena sisäiseksi motivaatioksi tai toisinpäin (Deci & Ryan, 2012, 85–107; Vasalampi, 2017, 56–57), sillä musiikin harrastaminen voi saada uusia muotoja eri elämänvaiheissa (Siirola, 2011, 173).

Tutkimusaineiston tarinoiden (31 kpl) sisältämät kokemukset jäsennettiin psykologisten perustarpeiden näkökulmasta autonomiaa, kyvykkyyttä tai yhteenkuuluvuutta edustaviksi. Myönteisinä ilmenevät psykologiset perustarpeet ovat peräisin sisäisestä motivaatiosta, mutta voivat olla myös kielteisiä, jolloin niiden motivaation lähde on jonkinasteinen ulkoinen motivaatio (Martela, 2021, 62). Musiikillista toimintaa ylläpitävät motiivilaadut luokiteltiin sen jälkeen *täysin ulkoisesti, sisäänpäin*

kääntyneiksi, kiinnittyneiksi, integroituneiksi tai autonomisesti säädellyiksi motiiveiksi. Sitä pystyttiin määrittelemään tutkittavan käsitys itsestä musiikin harrastajana, joka oli joko *rakentumaton, kontrolli- tai autonominen orientaatiotyyppi*. Eri ikävaiheisiin liittyvissä tarinoissa tutkittava asemoi ja tulkitse oman toimijuutensa kertomuksen kontekstissa. Persoonallinen orientoitumisen tapa ei ole pysyvä luonteenpiirre, vaan jokaisella arvellaan olevan näitä kolmea orientaatiotyyppin tapaisia käyttäytymismalleja, mutta silti jokaisella on jokin näistä hallitsevana persoonallisena taipumuksenaan. Ihmisen hyvinvointia edistää autonomisen orientaatiotyyppin kaltainen asennoituminen ympäristöön ja sen tapahtumiin. (Vasalampi, 2017, 62.)

### 5.2.1 Lapsuusaika

*Lapsuusajan tarinoissa* (3 kpl, huom. yksi tutkittavista aloitti harrastamisen vasta kouluikässä) musiikin harrastaminen koettiin omaksi jutuksi ja siitä oltiin kiinnostuneita. Silti valinnan ja toiminnan vapaus koettiin ulkoisesti säädeltynä ja kontrolloituna, kun soittoharrastus oli alkanut vanhempien vaatimuksesta. Usein vanhemmat sysäivät soittoharrastuksen alulle, ja kodin arvomaailma ja virikkeet ovat keskeisessä osassa soittoharrastuksesta (Kosonen, 2001, 15). Alistuminen vanhempien tahtoon johtui osaksi siitä, että tutkittava ei itse tiennyt mitä haluaa. Jos vanhemmat ja lähipiiri ohjasivat soittoharrastusta liian voimakkaasti, se aiheutti ristiriitaisia tunteita. Musiikin harrastamisen kokeminen kuitenkin ”niin vahvana juttuna” auttoi etenkin *Tarjaa* soittoharrastuksen jatkamisessa, vaikka pianotunneilla käynti loppuikin eikä kotiin hankittu pianoa. Lapsuusperheen musikaalinen ympäristö oli suuressa roolissa soittoharrastuksen aloittamisvaiheessa, ja virikkeellisessä ympäristössä kasvamista kuvaa *Teppo* lapsuusajan kokemuksiin: ”Voisi kai sanoa, että edellytykset musiikkiharrastuksen syntymiselle olivat todella hyvät.” Sosiaalisen ympäristön vaikutus voi Vasalammen (2017, 55) mukaan olla kehitystä ja kasvua ehkäisevä tai tukeva. Perheen asennoituminen vaikutti siihen, miten soittaminen koettiin. Jos lapsi koki painostusta tai ääneen sanottuja tai sanomattomia vaatimuksia, soittoharrastus jatkui vanhempien hyväksynnän hakemisena ja heidän toiveidensa toteuttamisena.

*Tuulikki: ”Kotona vanhemmat puolipakolla, kaikki lapset pantiin soittamaan. Ehkä toi sellon soitto alkoi ihan siitä, että kun saatiin se soitin. Ajateltiin, että mitään muuta rupeaisi soittamaan, kun ei pianoon päässyt. Olen kyllä ihan täysin ympäristön vaikutuksen tulos.”*

Kyvykkyys koettiin soittoharrastuksen alussa positiivisena, vaikka oman toiminnan vapauden, oppimisen ja osaamisen kokemuksissa esiintyi ulkoisen motivaation ohjaamia täysin ulkoapäin säädelyjä ja sisään kääntyneitä motiiveja. Sattumalla valikoitunut soitin (kts. Kosonen, 2001, 73) tai vääränlaisella soittimen valinnalla aloitettu harrastus toi paineita onnistua sekä osaamattomuuden tunteita. Tutkittavat olivat aloittaneet musiikin harrastamisen klassisen musiikin parissa. Soitonopettajan ja oppilaan suhteella on merkityksellinen rooli soittoharrastuksessa (Kosonen, 2001, 73–74), sillä opettajasuhteen ja soittotuntien kokemusten perusteella tehdään myös



kyseenalaistamista, onko harrastus omien tavoitteiden suuntaista. Negatiiviset soittamiskokemukset aiheuttivat ahdistusta tai jopa häpeän tunteita, kuten *Tarjan* kokemuksessa, jossa soiton opettajan suhtautuminen oli ollut negatiivinen ja kannustamaton. Musiikkiharrastuksen aloittaminen hiukan vastahakoisesti vanhempien kannustuksella kuitenkin sitoutti *Tepon* musiikin harrastamiseen. Yhteiset soittohetket kotona, sisarusten musiikillisten taitojen ihannoiti ja arvostus ylläpitivät yhteenkuuluvuuden tunnetta. Lapsuusajan ympäristön merkitys koettiin tärkeänä. Näin on varsinkin silloin, kun soittaja saa tukea ihmisiltä, jotka uskovat soittajan taitoihin, ymmärtävät, kannustavat ja kuuntelevat soittajan mielipiteitä (Manturzewska, 1986: viitattu lähteessä Gembris, 2006, 48).

*Tarja: "Koska se oli niin kova se isku, että ei tule koskaan pianistia. Niin ajattelin, että mun on ihan turha sitten. Isä aina sano, että kyllä meidän nyt olisi saatava se piano. No, mutta kun meillä nyt kuitenkin on se harmoni. Tämä on kyllä paha tämä harmoni, loppujen lopuksi, kehityksen kannalta. Tämä on pahin juttu mulla koko elämässä."*

*Teppo: "Muistaakseni hiukan vastentahtoisesti ryhdyin kaupunginorkesterin johtajan opastuksella opettelemaan viulun soiton alkeita. Näin tutustuin ensimmäistä kertaa klassiseen musiikkiin ja muutamien vuosien kuluttua pääsin jopa soittamaan orkesterin kakkosviulua. Isä soitti samassa orkesterissa ja tämä tietysti auttoi asiaa. Tämä pesti oli lähes ylivoimainen senhetkisille taidoilleni, mutta samalla se antoi esiintymiskokemusta ja innosti eteenpäin. Olihan se upeaa päästä aikuisten mukana soittamaan."*

## 5.2.2 Koulu- ja nuoruusikä

*Koulu- ja nuoruusiän tarinoissa* (6 kpl) kontrollia sisältämät autonomiakokemukset näkyivät aktiivisena innostumisena, vaikkakin musiikin harrastaminen oli osin vielä eriytymätöntä erityisesti päämäärien asettamisessa. Musiikin harrastamisesta oli tullut osa omaa elämäntyyliä, mutta saattoi olla ulkoisten palkkioiden kontrolloimaa, kuin "pakkopullaa", etenkin jos musiikkiharrastus oli ollut vahvasti vanhempien ohjaamaa. Jos musiikin harrastaja oli jo lähtökohtaisesti hyvin autonomisesti suuntautunut, koettiin musiikillisen toiminnan palvelevan omia valintoja ja musiikillinen toiminta oli aktiivista ja uusia mahdollisuuksia etsivää. Musiikin harrastamiseen oli tullut uusi vivahde. Nuori usein pohtii ja suunnittelee omaa musiikkitoimintaansa yksilöllisten tarpeiden kautta miettiessään musiikkiharrastamisensa jatkuvuutta ja muotoa (Kosonen, 2001, 129–130), joka tässä näkyi niin, että musiikin harrastaja käsitteli tietoisemmin tavoitteitaan ja tarpeitaan, mahdollisuuksiaan ja musiikillisia taitojaan sekä aikaisempia musiikin harrastamiseen liittyviä kokemuksiaan.

*Tero: "Koulun jälkeen me saatiin jäädä luokkaan ja meillä oli kitarat mukana. Meillä oli ruutuvihko ja se kuka osasi niitä soittoja, niin me kopioitiin ne läksyvihkoon ja joku tiesi jonkun laulun, että se menee näin ja näin. Ja me siitä tiedettiin se laulu, opittiin se soittamaan se komppaamalla ja innostushan oli ihan valtava."*

Musiikkiharrastuskokemusten taustalla oli nähtävissä kontrollisuuntautunut motivaation laatu, jossa painottuivat yhteenkuuluvuuden kokemukset. Tarinoiden sisällöt sijoittuivat pääsääntöisesti koulumaailmaan, jossa päästiin soittamaan tiiviisti yhdessä ystävien ja soittokavereiden kanssa. Soittamista harrastettiin vapaaehtoisesti

koulussa välitunneilla ja koulun loppumisen jälkeen. Yhteisesti koetut tai yksin vapaa-ajalla saadut soittokokemukset jäävät mielekkäinä elämyksinä mieleen (Kosonen, 2001, 79). Koulun opettajan toiminta koettiin soittamista edistävänä asiana ja koulun tilaisuuksissa päästiin esiintymään, jotka vahvistivat yhteenkuuluvuuden tunnetta. Näillä esiintymiskokemuksilla oli positiivinen vaikutus soittamiseen sitoutumisessa. Myös kodeissa saatiin harjoitella. Kun musiikin harrastamisen tukemisen ja kannustamisen kokemukset olivat positiivisia, niin toimijuutta ylläpiti jo enenevässä määrin sisäinen motivaatio.

Musiikillisen kyvykkyyden oppiminen tapahtui kokeilemisen ja elämysten kautta. Musiikin opiskelussa korostui vertaisoppiminen ja aktiivinen toimijuus. Ryhmässä oppimista kuvailtiin "learning by doing"-tyyliseksi. Kyvykkyys näkyi innostuneena paneutumisena musiikin rakenteen ja soittamisen tekniikan harjoitteluun, joita kuvailtiin useasti. Musiikillisia taitoja kuvattiin soittimen hallinnan ja soitettujen kapaleiden kautta. Jos harrastaja oli opiskellut teoriaopintoja musiikkiopistossa, niillä nähtiin olevan hyötyä vapaa-ajan musiikkitoiminnassa uuden omaksumisessa. Musiikkiopistossa musiikin opiskelun vaatimukset saattoivat tuntua raskaalta, jos omat musiikilliset kyvyt koettiin vaatimuksiin nähden heikoiksi. Silloin harrastaminen saattoi tuntua uurastamiselta, kun kouluvelvollisuudetkin piti hoitaa. Soittoharrastuksen jatkamisen syynä saatettiin kokea oma päättäväisyys ja sitkeys, ei ilo tai nautinto.

*Tuulikki: "Kyllä harjoittelinkin aika paljon, kun ei uskaltanut mennä tunnille, jos ei ollu harjoitellut. (naurua) Hyvin ankara kyllä (opettaja). Ei mulla lahjoja varmaan ollu, tietysti jonkin verran, mutta en välttämättä erottanut duuria enkä mollia, ihan siis sisulla ja harjoittelemalla opin sillä kyllä."*

### 5.2.3 Varhainen aikuisuus

*Varhaisen aikuisuusiän tarinoita (7 kpl)* leimasivat vahvemmin positiivissävytteinen autonomia musiikin harrastamisessa. Musiikin harrastamisen motivaatio kumpusi musiikin harrastajan omista sisäisistä tavoitteista ja päämääristä, jotka ilmenivät sitoutumisena harrastamiseen, siihen käytettynä ajan runsautena, tavoitteellisena harjoitteluna ja yhteissoittamisena. Tutkittavat soittivat ja harjoittelivat, vaikka se ei tuntunut aina miellyttävältä ja musiikillisten taitojen koettiin olevan vahvalla pohjalla. Musiikin ammatillisen opiskelun kokeminen vääränä valintana johti Tuulikin tekemään lopettamispäätöksen, mikä kertoo valinnanvapauden mahdollisuudesta ja vallinnan mukanaan tuomasta uudesta tavasta toteuttaa musiikin harrastamista oman mieltymyksen mukaan.

*Tuulikki: "Mä pyrin sinne, ja epäilin, että pääsin nimellä sisään (naurua) todennäköisesti... oli hyvä opettaja kyllä ja mulla oli peruskurssiohjelmisto valmiina, mutta sitten mä läksin pois sieltä. Mä en ollut suorittanut mitään kursseja, seuraavaa ruoettiin menemää, kun mä läksin menemään sieltä sitten pois, kun kyllästyin siihen pianoon ja säveltäpailukaan ei oikein sujunut ja piano oli ihan onneton."*

Kyvykkyyden kokeminen oli dynaamista ja aktiivisista ja se ilmeni omien musiikillisten kykyjen kehittymisenä, mielimusiikkiin perustuvana ohjelmistona,

palautteen saamisena ja energisoivien musiikillisten kokemusten kuten onnistuneiden esiintymisten ja niihin valmistautumisten muodossa. Esiintymisten kautta saatu palaute ja ajoittain soittamisesta saatu palkkio vahvistivat käsitystä itsestä soittajana ja antoi uskoa soittamisen jatkamiseen. Yleisöpalaute ja toisilta soittajilta saatu palaute toi myös sosiaalista arvostusta.

*Tero: "Ne on ollu ikimuistettavia, anto potkua soitolle. Nyt on hyvin lähtenyt menemään kaikki. Mä olen ikäisekseni aika hyvä, muutkin anto palautetta, tätähän pitää jatkaa. Tämä oli käännekohta siihen, että "ahaa", kuinka hienosti oli, ei ollut enää niin ankeata, saatiin esiintyä. Oli oikein monta sataa katsomassa ja se oli mahtavaa. Kaikki äänet tuli ihan just, just, just, ei yritetty mitään yksilösuorituksia vaan pitää soittaa puhtaasti yhteen. Se onnistui aika hyvin. Tämä ollu sykähdyttävän syksy, eka kertaa oikeastaan, se tuntu hirveen kivalta. Nyt tää tuntuu oikealta, nyt me oikeasti ollaan jotakin."*

Yhteenkuuluvuuskokemuksissa välittyi inhimillisyys, toisista huolehtiminen ja me -henki. Yhdessä musisointi koettiin toista vastavuoroisesti arvostavana musiikin tekemisen muotona, jossa "yhteen hiileen puhaltaminen" sai samantyylliset ihmiset tavoittelevat yhteistä päämäärää. Läheisten kanssa koetut mielimusiikin kuuntelutilanteet koettiin positiivisena. Autonomian kokemuksia määrittivät kiinnostus ja vallinnan vapaus. Yhteissoittokokemukset olivat hieman rajoja rikkovia, mutta arvokkaana ja mieleenpainuvaksi koettuina.

*Tuulikki: "Tapahtui kaikenlaista, rumpalia ei löydetty mistään ja se oli jostain ojasta löydetty ja ne kanto sen sinne rumpujen ääreen, mutta ei se pystynyt soittamaan, niin saatiin sitten tuuraamaan rumpali esiintyksen. Koettiin pojat pitää (rumpalia) pystyssä ja palikat käteen, mutta ei onnistunut (naurua). Kyllä me hyvin soitimme, siellä oli aika hurja kiertue, totta puhuen (naurua). Se oli vähä sellaista, mutta se oli oikein hauska kiertue."*

Varhaisessa aikuisiässä saattoi olla suvantovaihe, jossa musiikin harrastaminen väheni, opiskelun, perheen perustamisen tai työn aloittamisen takia. Merkityksellisinä asioina kuitenkin koettiin läheisen kanssa yhteisen musiikin harrastamisen tavan löytäminen. Toisaalta lasten musiikkiharrastuksen tukeminen ja fyysisesti heidän kuljettamisensa tunneille, siellä odottaminen, soittimien "roudaaminen" ja kotiharjoittelu saattoi tuntua raskaalta.

#### 5.2.4 Aikuisuus

*Aikuisuuden* tarinoissa (11 kpl) autonomisuuden kokeminen vahvistui. Sitä ylläpiti voimaannuttavat kokemukset, jotka sisälsivät musiikillisen tason ylläpitämisen, mielimusiikin soittamisen ja vahvistavana koetun yleisön positiivisen palautteen. Vallinnan mahdollisuuksia esiintyi enemmän oman aktiivisuuden ja uskaltamisen, omien mieltymysten mukaisen musiikin soittamisen, tavoitteellisuuden ja aloitteentekemisen muodossa. Tunteita ilmaisiin suoremmin onnistuneiden esiintymisten yhteydessä ("Mä omalla lailla tykkään näistä.", "Se oli valtava suksee se ilta.", "Ihailen sitä."). Jos musiikin tekeminen tuntui pakonomaiselta, sen ei todettu aiheuttavan niin suurta epävarmuutta tai ahdistusta kuin aiemmin. Omia musiikillisia kykyjä haastettiin uusilla soittokokoonpanoilla perustamalla.

*Teppo: "Olen halunnut mielellään soittaa kansanmusiikkia. Ajattelin, että on merkillistä, jos sitä ei ole, aletaan kasvattamaan sitä. Opettelin Suzuki -menetelmän tekniikan ja ilmoitin: "Systeemi alkaa ja opettaja tulee paikalle!" Musta se oli helvetin kivaa. Tosi mukavaa opettaa, kun ne vinguttivat ensimmäistä kieltänsä ja nähdä edistyminen, se tapahtui pikkuhiljaa, miten ne imivät kuin pesusieni musiikkia itseensä, se kyllä oli tosi palkitsevaa. Se oli tosi, tosi hienoa, erittäin upeata aikaa. Nähdä, miten ne pääsivät ja edistyvät pitkälle."*

Musiikin harrastamisen jatkuvuudessa nähtiin monia mahdollisuuksia ja vaihtoehtoja syventää musiikillisia taitoja. Omien musiikillisten kykyjen arviointi oli realistista ja musiikillisesti identifioiduttiin amatööreiksi. Kyvykkyysskokemuksissa nousivat esille soittotaito ja sen kehittyminen tai jumiutuminen, käsitys omasta amatööriydestä, minä- toimijuus, vastuunkantaminen, palautteen ja yleisön merkitys ja oman tietämyksen jakaminen nuoria opettamalla. Musiikillisten kykyjen kehittyminen ilmaistiin vaativienkin soittokappaleiden onnistumisina ja taitona soittaa ammattilaisten kanssa. Musiikillisten taitojen oppiminen oli tavoitteellista. Kehittymisen kaarena keskeisenä ajatuksena oli harjoittelun ja musiikkikokemusten aikaansaama kehitys, joka loi uskoa omiin musiikillisiin kykyihin ja vastuunottamiseen yhteissoittotilanteissa. Oma soittotaitoa pohdittiin realistisesti, myös osaamattomuuden kokemusten valossa.

*Tarja: "Amatööri juttu paukahtaa oikeastaan silmille, tämä osaaminen, vaikka siinä vaiheessa mulla nousee semmoinen oman arvo. Vaikken mä olekaan Sibelius akatemian käynyt, niin mä saan kuitenkin soimaan pianon amatöörinä. Mun ei tarvitse hakata sitä. Tässä on semmoinen, että minkä takia mä viitsin mennä. Virheitä paukkuu ja aika omaperästä on välillä meno, mutta ei haittaa mitään."*

Yhteenkuuluvuutta koettiin useimmiten ryhmässä soittaen. Soittamisen kautta saatujen ystävyysuhteiden ylläpitäminen ilmaistiin toisten tukemisena, yhteismusiointina läheisten kanssa ja pohdintoina musiikkiharrastuksen sosiaalisista eduista. Ystävyysuhteiden kautta oli myös mahdollisuus päästä esiintymään, kuten Tero ilmaisi asian "poiki vanha kaveruus". Aikuisiässä saattoi ajan puute vähentää harrastamista, joka johtui perhesyistä tai työssä käynnistä. Parisuhteen muuttuessa ystävyysuhteet olivat tukiverkkona tarjoten tukea ja mahdollisuuden soittamiseen, ja ero elämänmuutoksena antoi kokemuksen, että oli vapaampi harrastamaan musiikkia kuin ennen.

### **5.2.5 Keski-ikä**

*Keski-ään* tarinoissa (4 kpl) painottui autonomisuus positiivisuutena ja tyytyväisyytenä musiikin harrastamista kohtaan. Valinnanmahdollisuudet koettiin laajoina, eikä soittamista koettu enää pakonomaisena. Uteliaisuus ja viehättyminen uusista musiikin harrastamisen tavoista sekä oman musiikillisen ymmärryksen kehittäminen ilmaistiin mahdollisuuksien avautumisena ja vapautena omiin valintoihin itseohjautuvasti. Autonomisuutta tuki läheisen myötämielinen asennoituminen harrastamiseen, jolloin koettiin vapautta soittaa ja harrastaa muutenkin musiikkia kotona.

Musiikillisten taitojen kehittyminen ja uuden oppiminen näkyi kiinnostuksena jazzin ja bluesin musiikillisiin piirteisiin ja niissä käytettävien soittimien

tyylinmukaiseen käyttöön. Musiikin harrastamiseen liitettiin musiikkikirjallisuuden lukeminen, musiikin aktiivinen kuuntelu, konserteissa käyminen ja musiikkiin liittyvien asioiden pohtiminen. Amatööriys tunnistettiin esiintymistilanteiden kontekstissa, jolloin pohdittiin omien musiikillisten kykyjen tasoa. Kyvykkyyden kokemuksissa toimijuus ilmaistiin minä- muotoisena, joka viittasi musiikin harrastajan aktiivisuuteen ja intentionaalisuuteen. Yhteenkuuluvuutta koettiin tietoisuutena läheisten tuesta ja yhteisissä musiikkihetkissä. Mukavana pidettiin sitä, kun arvostamalta soittajakaverilta sai henkistä tukea. Voimaannuttavia kokemuksia heräsi erityisesti musiikkikonserteissa.

*Tarja: "Mua kiinnostaisi hirveästi kaikki jazz ja blues. Siis ihan oma maailma, lähtee liruttamaan, ottaa niitä kappaleita, hakee nuotit ja mitä nyt kerkeää kuuntelemaan. Mä olen joissain konserteissa käynyt ja sytytyn ihan mielettömästi niistä. Mä menen ihan johonka ekstaasitilaan, kun on hyvä jazz -konsertti."*

Musiikillisia haaveita ilmeni jokaisella tutkittavalla, ja lievänä ongelmana ilmaisttiin ajan puute, joka esti kaikkien haaveiden toteuttamasta. Yhteenkuuluvuus koettiin musiikin harrastamisessa nyt voimakkaasti omia tavoitteita ja tarpeita sisäisesti tyydyttäväksi.

## 6 TULOSTEN TARKASTELU

Pitkäaikainen musiikin harrastaminen rakentui erilaisten motiivien ja psykologisten perustarpeiden kautta. Musiikin harrastamisen sitoutumisessa ja sen ylläpitämisessä psykologiset perustarpeet näyttäytyivät musiikkikokemuksissa monimuotoisesti. Tarkastelen ensin musiikin harrastamisen kokemusten merkityksiä psykologisten perustarpeiden näkökulmasta ja sitten esittelen millaisia motivaation ja toimijuuden muutoksia tutkimusaineisossa oli nähtävissä.

Erityisesti *kyvykkyyteen* liittyvät kokemukset nousivat selkeästi esiin tutkimusaineistossa, ja niitä käsiteltiin koko musiikkiharrastuksen eri vaiheissa. Musiikin harrastamisessa koettiin tärkeänä musiikillisten kykyjen oppiminen ja niiden kehittäminen, joka viittaa Kososen (2001, 156) suoritus- ja saavutusmotiivien kuten hallintamotiivin eli ”hyvin osaamisen”, velvollisuudentunnon ja virheettömän soittamisen ilmaantuvuuteen erityisesti varhaisnuorten motivaatiotutkimuksessa. Kuorolaulu musiikkiharrastuksena myös tukee toimijuutta, valtaistumista, luovuutta ja itseilmaisua (acting) (Salminen, 2021, 100). Tässä tutkimuksessa myös musiikin oppiminen nousi esiin ilmaisemaan kyvykkyyttä. Oppimista tapahtui itseoppimalla, vertaisoppimalla ja musiikkiopistossa. Itseoppiminen tapahtui pääsääntöisesti kotona, jolloin opittiin kuolonvaraisesti kappaleita. Tämä saattoi tapahtua vasta, kun harrastajalla oli jo perustason tietämystä musiikista. Vertaisoppiminen liittyi ryhmässä soittamiseen, jossa joku ryhmän jäsen omasi perustason musiikilliset kyvyt ja opetti niiden avulla muita ryhmäläisiä. Vertaisoppiminen liittyi erityisesti kevyen musiikin soittamiseen. Musiikkiopinnot antoivat selkeästi enemmän tiedollista ja taidollista kyvykkyyttä, mutta niiden vaatimustaso koettiin haastavana. Oppimiseen liittyi soittoharjoittelu, joka musiikkiopinnoissa koettiin vaativana. Kevyen musiikin harrastajat asennoituivat harjoitteluun rennommin, ja yhdessä oppiminen ja itsereflektoivan asenne omiin soitto-taitoihin koettiin positiivisena tapana kehittyä musiikillisesti. Tämä on nähtävissä myös Kososen (2001, 134) päätelmässä, että vapaa säestys on koettu aiemmin ahdistavana klassisen pianonsoiton kykyjä omaavien opiskelijoiden kohdalla. Soittamisen ja

musisoinnin perustietojen ja -taitojen kehittyessä saavutettiin tilanne, jossa voitiin toteuttaa laajemmin omien mieltymysten mukaisesti musiikkia. Positiiviset kokemukset omasta kyvykkyydestä auttavat ylläpitämään musiikin harrastamista (Kosonen, 2001, 129).

Musiikin harrastamisen tapoja olivat musiikin kuuntelu, soittaminen ja esittäminen sekä laulaminen. Musiikkia kuunneltiin oppimistarkoituksessa, uuden musiikkityylin omaksumisessa ja rentoutumiseen. Musiikkikokemusten aikaansaamia tunteita voidaan käyttää mielialan hallintaan ja senhetkisten psyykkisten tarpeiden edistämiseen (Saarikallio, 2010, 288). Musiikin kuuntelun tärkeys korostui kevyen musiikin tyyliin kuuluvan musiikin harrastajilla, jossa musiikkikulttuuriin kuuluu tietämys tietyistä artisteista ja tietyistä kappaleista. Tutkimusaineistossa se näkyi rock ja jazz- musiikista kiinnostuneiden tutkittavien tarinoissa. Klassisen musiikin tyyliin kuuluvia harrastavat painottivat soittamisen tekniikkaa musiikin kuuntelemisen sijaan, joka ilmeni teknisen hallinnan vaatimuksena myös Kososen tutkimuksessa (2001, 134).

Musiikin soittaminen yhdistyi tiiviisti esittämiseen. Kaikki tutkittavat olivat esiintyneet useasti koko musiikkiharrastamisensa ajan, ja he kokivat sen olevan mielekäs tapa toteuttaa musiikin tekemistä. Esiintymisen ja yksinsoittamisen suhdetta pohdittiin esiintymisjännityksen kautta. Esiintymisjännitys liittyi pääsääntöisesti yksinsoittamiseen, ja ryhmässä soittamista pidettiin vähemmän jännittävänä tilanteena. Esiintymisjännityksen todettiin kuuluvan musiikin soittoharrastukseen, joka positiivisena vireenä antaa esiintymistilanteessa soittamiseen vaadittavaa keskittymistä ja tarkkuutta. Laulamista harrastettiin vähemmän. Vaikka vain kahdella tutkittavista oli kokemuksia kuorossa laulamista, silti kaikilla laulaminen oli ollut osa soittoharjoittelua, erityisesti kun opeteltiin uutta kappaletta. Musiikin soittaminen ilmeni intensiteetiltään eriasteisena myös saman henkilön harrastamisen polun eri vaiheissa. Tämä motivaation vaihtelevuus näkyi Kososen (2001, 125) tutkimuksen tuloksissa, joissa musiikin harrastaminen näyttäytyi eriasteisena eri henkilöillä, joista hän mainitsee pianonopiskelijat, musiikin harrastajat ja soittelijat.

*Valinnan ja toiminnan vapaus* musiikin harrastamisessa oli yhteydessä musiikillisen kyvykkyyden kokemisena positiivisena, joka osaltaan sitoutti pitkäaikaisen musiikin harrastajan omaehtoiseen musiikkitoimintaan. Sitoutuminen harrastukseen on voimakkaampaa, jos se muodostuu osaksi harrastajan persoonaa ja harrastamisessa tarvittavat kyvyt kehittyvät ajan myötä (Metsämuuronen, 1995, 256–257). Kun musiikin harrastajalla oli kokemus mahdollisuudesta valita musiikin harrastamisen tapa, tyyli tai muoto, koettiin myös käsitys itsestä musiikkikykyisenä soittajana myönteisenä. Musiikillinen identiteetti ja itseilmaisuu kytkeytyivät valinnan ja toiminnan vapauden kokemuksiin alisteisina, jolloin tilanteissa, joissa valinnan tai toiminnan vapaus koettiin estyneen, myöskään itseilmaisua eikä musiikillista identiteettiä koettu pystyvän toteuttamaan. Valinnan ja toiminnan vapauten sijoittuivat musiikilliset kokemukset soittamisen, musiikkityyliin ja musiikin harrastamisen tavan valinnasta. Omaehtoisen kiinnostuksen ja soitettavan musiikin on todettu olevan soittamisen

motivaatiota edistäviä motiiveja (Kosonen, 2001, 152). Autonomiakokemukset rohkeus, vapaus, mahdollisuus, minä- toimijuus ja aloitteentekeminen niveltivät usein musiikin harrastamisen mielekkäänä kokemiseen. Itseilmaisun ja itseohjautuvuuden tarpeellisuus ilmeni omien valintojen ja tekojen pohdintana, etenkin jos väärä valinta kyettiin muuttaminen omien sisäisten tavoitteiden suuntaiseksi.

*Yhteenkuuluvuuden* kokemuksia ilmaistiin vähemmän. Yhteenkuuluvuuskokemukset asettuivat merkityksiltään kyvykkyys ja autonomia kokemusten jälkeen. Perheen ja läheisten sekä ryhmässä soittamisen merkitys nousivat tärkeimmiksi yhteenkuuluvuutta ilmaiseviksi motiiveiksi, kun taas Kososella (2001, 152) soitonopettajan vaikutus oli tärkein. Yhteenkuuluvuudessa tärkeänä koettiin läheisten ihmisten kannustava ja tukeva asenne senhetkiseen musiikin harrastamiseen. Läheisiltä saatu hyväksyminen koettiin harrastusta ylläpitävänä taustavoimana. Yhteenkuuluvuus toisten kanssa määrittyi ryhmässä olon tarpeena, jolloin musiikilliset kokemukset olivat miellyttäviä, energisoivia ja voimaannuttavia. Ryhmässä musisointi oli yleensä tavoitteellista toimintaa, jolloin musiikilliset kyvyt kehittyivät säännöllisen harjoittelun myötä ja esiintymiskokemukset yhdessä tuottivat harrastusta ylläpitäviä kokemuksia. Ryhmässä soittaessa oli mahdollisuus antaa vastavuoroista kannustusta ja positiivista palautetta toisille soittajille ja saada itse vertaispalautetta omista senhetkisistä musiikillisista taidoista. Yhteisöllisyyden merkitys musiikin harrastamisessa ilmeni käsitksessä, että sosiaalinen kanssakäyminen pitää yhteisöä tiiviimpänä, jossa yhteenkuuluvuus voidaan rakentaa tunnetasolla (Saarikallio, 2023, 143). Samansuuntaisiin tuloksiin päätyi myös Salminen (2021, 100) tutkimuksessaan, jossa todettiin musiikkiharrastuksen tukevan kuorolaisten yhteisyyden, jäsenyyden ja sosiaalisen pääoman kasvua (belonging) sekä ryhmässä tapahtuva musiikin harrastaminen vahvasti osallisuuden kokemista. Ystävyysuhteita luotiin musiikin harrastamisen kautta, kun ryhmässä soitti muita samanhenkisiä harrastajia ja elämäntilanteet koettiin yhdistävänä tekijänä. Samanhenkisyys ilmeni kokemuksina samanlaisesta musiikkimausta ja musiikkityylistä.

Musiikkikokemusten merkitysten käsittelyssä oli nähtävissä tutkittavien kokemushistorian vaikutus, miten he suhtautuivat joko lähtökohtaisesti tai opitusti onnistumisiinsa ja epäonnistumisiinsa harrastamisen eri vaiheissa. Jos musiikin harrastaja asennoitui kasvun logiikan mukaisesti musiikkitoimintaansa, se sai aikaan positiivisen vireen, luottamuksen omaan suoriutumiseen ja myönteiseen käsitykseen itsestä soittajana. Kiinteällä logiikalla asennoituva musiikin harrastaja koki henkilökohtaisessa musiikillisessa kehitymisessään epäonnistumisen kokemuksia ja käsitys itsestä soittajana oli aliarvioivaa ja usein verrattiin itseä muihin soittajiin ja jopa ammattilaisiin. (kts. Dweick, 2008, 32–44.) Kahden tutkittavan musiikillinen polku eteni traumojen kanssa painiskelevasta harrastajasta kohti omannäköistä musiikin harrastamista. Heitä yhdistäviksi tekijöiksi nousivat tiheä kerronnallisuus ja tarinoiden vähyyys sekä vähättelevä asenne omiin musiikillisiin taitoihin, uskonnollisuus, kodin merkitys ja soittimen tekniseen hallintaan liittyvät ongelmat. Kahden muun tutkittavan



harrastamisen polun omaehtoisuus näkyi jo lapsuudessa ja nuoruudessa positiivisina musiikkikokemuksina, eivätkä he kyseenalaistaneet omaa musiikillista kyvykkyytään. Heitä yhdistivät jouheva tarinallisuus ja haastattelussa tiivis kerronta sekä musiikin kuuntelu tiiviinä osana musiikin soittoharrastusta. Kaikille tutkittaville yhteisiä merkitysverkostoja löytyi teemoilla perhe ja ystävät, opettaja, soitin, harrastamisen kipukohdat, harrastamisen merkitys, opiskelu ja opettaminen.

Pitkäaikaisen musiikin harrastamisen motivaatio muuttui eri elämänvaiheissa. Lapsuusajan sekä koulu- ja nuoruusajan musiikin harrastusta määrittänyt asteittainen siirtyminen rakentumattomasta motivaatiosta kohti kontrolliorientoitunutta motivaatiota. Varhaisaikuisuudessa, aikuisuudessa ja keski-iässä musiikin harrastaminen muuttui yksilöllisesti kohti autonomista motivaatiota, joka saavutettiin viimeistään keski-iässä. Metsämuurosen (1995, 258–259) mukaan musiikin harrastamiseen sitoutuminen voimistuu iän myötä musiikillisten taitojen kasvaessa ja kehittyessä. Musiikkiharrastuksen sitoutumiseen elämän mittaisesti saattaa vaikuttaa myös se, että musiikkia voi harrastaa missä iässä tahansa verrattuna esimerkiksi liikunnan harrastamiseen, jossa tiettyjä lajeja ei voi iän karttuessa enää harrastaa. Musiikkiin sitoutumisessa edistäviä asioita voivat olla Jääskeläisen (2022, 260–278) mukaan (a) intensiiviset ja kompleksiset kokemukset, (b) kehittyminen muusikkona, (c) luova itseilmaisuus, (d) vuorovaikutus toisten kanssa, (e) persoonallinen kasvu ja selviytymismekanismit ja (f) transsendentaaliset musiikilliset kokemukset. Jokaista edellä mainittua seikkaa ilmeni myös tämän tutkimuksen aineistossa, joskin niiden ilmeneminen vaihteli ikävaiheittain.

*Lapsuusajan* musiikin harrastamisen motivaatio oli pääsääntöisesti ulkoisten motiivien aikaansaamaa, jolloin musiikin harrastuksen aloittaminen oli vanhempien päätös, johon lapsi sopeutui. Jos musiikin harrastaminen koettiin negatiivisena, musiikillisen toiminnan kokemukset olivat selkeästi ulkoisen motivaation suuntaamia täysin ulkoapäin säädettyjä tai sisään kääntyneitä motiiveja (Vasalampi, 2017, 56–59). Silloin toiminta oli täysin läheisten tai tilanteen vaatimusten mukaista tai tutkittava kiinnostui soittamisesta välttääkseen epämiellyttäviä tilanteita tai tunteita. Positiivisella asenteella kannustettaessa musiikin harrastaminen koettiin miellyttävänä ja käsitys itsestä myönteisenä. Kaikilla tutkittavilla oli musiikkikulttuurinen lapsuuskoti, jonka virikkeet mahdollistivat kosketuksen musiikkiin. Silti painavana syynä musiikin harrastamisen aloittamisen kokeminen positiivisena olivat vanhempien ja läheisten asennoituminen ja lapsen kuuleminen. Vanhempien vaikutus kulttuuriharrastuksen alkuunpanijoina ilmenee lapsen miellyttämisenhaluna, ellei harrastamisen motiivit tai halu sitoutua harrastukseen ole omaehtoisuuteen perustuvaa (Metsämuuronen, 1995, 51).

*Koulu ja nuoruusajan* musiikin harrastamista sävytti motivaation kontrolloitu orientaatio ja yhteenkuuluvuuden kokemukset. Kiinnittyneet sääntelyn motiivit ilmenivät itseohjautuvana harjoitteluna, jonka kautta haettiin sosiaalista hyväksyntää tai hyötyä vanhemmilta, opettajalta tai muilta tärkeiksi koetuilta ihmisiltä. Musiikin harrastaminen oli usein ulkoisten palkkioiden määräämää, mutta osittain jo sisäisiä

tavoitteita palvelevaa. Uudenlainen innostus musiikin soittamiseen sai tukea ja mahdollisuuksia harjoitteluun, kun vanhemmat antoivat soittaa kotona, koulussa saatiin esiintymismahdollisuuksia. Ryhmäytyminen kouluyhteisössä soittoryhmän jäseneksi voimaannutti tutkittavia. Koulun rooli musiikin harrastamisen säilyttäjänä on suuri juuri nuoruusajalla (Kosonen, 2001, 127).

Varhaisaikuisuuden, aikuisuuden ja keski-ikäisen musiikin harrastamisen kokemuksissa nousee esille mielimusiikin soittamisesta saatu ilo, joka nousi Kososen (2001, 124) tutkimuksen vahvimaksi soittoharrastuksen motivaation tekijäksi. *Varhaisen aikuisiän* musiikin harrastamisessa koettiin nyt enemmän autonomisuutta, jonka kautta oli mahdollista mukauttaa musiikkitoiminta omaehtoisemmaksi. Itseohjautuvuuden rooli korostui ja sitoutuminen musiikin harrastamiseen näkyi sisäisten motiivien lisääntymisenä kuten valinnan ja toiminnan mahdollisuuksien kasvamisena. Ajanjaksoa leimasi vahvemmin positiivisten kokemusten ilmaukset, jotka kertovat psykologisten perustarpeiden tasapainoisuudesta. Omien musiikillisten kykyjen kehittäminen ja mielimusiikkiin perustuva ohjelmisto yhdessä myönteisen palautteen kanssa palkitsi ja vapautti tutkittavat tavoittelemaan omien kiinnostustensa mukaisia päämääriä. Nuoruusiässä aloitettu yhteissoittaminen vahvistui onnistuneiden esiintymisten kautta.

*Aikuisiän* musiikin harrastusta ylläpiti pääsääntöisesti autonominen orientaatio-tyyppi kaikkien psykologisten perustarpeiden osalta. Musiikin harrastamista pohdittiin itsereflektiivisesti ja identifioiduttiin musiikin harrastajiksi. Käsitys itsestä musiikin harrastajana oli realistinen, johon aiemmasta poiketen tuli uutena sävynä opettaminen, vastuunottaminen ja sen kantaminen. Musiikin harrastamisesta oli tullut tutkittaville osa omaa elämänsä aluetta, jossa pystyi toteuttamaan musiikillisia haaveita ja kehittyä omanlaisekseen musiikillisten kykyjen osalta. Musiikin harrastamisen tapoja haettiin aktiivisesti aikuismusiikkiopintojen ja uusien yhtyeiden ja soittoryhmien kautta. Tutkimusaineistossa musiikilliset flow -kokemukset ajoittuvat keski-ikäisiin kokemuksiin. Musiikin harrastamisessa alkoi osalla tutkittavilla suvantovaihe, joka liittyi elämäntilanteen muuttumiseen joko opiskelujen, perheen perustamisen tai työn aloittamisen muodossa. Suvantovaiheen aikana musiikin harrastamisesta pidettiin kiinni kuuntelemisen, itsekseen soittamisen tai lasten musiikkiharrastusten kautta.

*Keski-ikässä* musiikin harrastus oli jo kaikilla tutkittavilla sisäisen motivaation aikaansaamaa musiikillista toimintaa. Musiikin harrastamisessa oli löydetty omanlainen tapa harrastaa ja sitoutuminen uusiin musiikillisiin tavoitteisiin tuntui mukavalta. Yhteenkuuluvuus koettiin musiikin harrastamisessa nyt samoin kuin kyvykkyys; voimakkaasti omia tavoitteita ja tarpeita sisäisesti tyydyttäväksi. Tutkittavilla oli innostusta tarttua uusiin haasteisiin ja jokaisella oli joku musiikillinen taito tai tavoite, johon he halusivat vielä pyrkiä.

## 7 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli tarkastella, miten pitkäaikaiseen musiikin harrastamiseen sitoudutaan ja millaisia tekijöitä sitoutumisen takana on. Musiikista ja musiikillisesta toiminnasta muodostetut merkitykset ja käsitykset muovautuivat läpi elämän, ja musiikin pitkäaikainen harrastaminen rakentui pala palalta elämäkerralliseksi tarinaksi kaikkine muutoksineen. Eräänä elementtinä merkitysten rakentumisessa on musiikillinen identiteetti, joka MacDonaldin & Saarikallion (2022, 729–745) mukaan positiiviseksi rakentuneena auttaa ennustamaan siihen sitoutumista ja sen kokemista palkitsevana. Samoin he toteavat, että musiikin parissa toimivilla on useita musiikillisia identiteettejä, jotka muovautuvat ja säätyvät aina uudelleen ja uudelleen tilanteiden ja kokemusten kautta. Pitkäaikaisen soiton opiskelun tuomat kokemukset ovat yhteydessä musiikin opiskelijoiden identiteetin rakentumisessa (Hirvonen, 2003, 132–135). Musiikin pitkäaikaisen harrastamisen kriittiset vaiheet sijoittuivat harrastamisen aloittamiseen ja aikuisikään. Kun kokemukset lapsuusiässä olivat myönteisiä, niissä korostuivat hyväksynnän saaminen ja oma kiinnostus musiikkiin. Aikuisuudessa koettu kriittinen hetki liittyi musiikkiopintojen loppumiseen tai muuttumiseen. Silloin oli tärkeää, että musiikin harrastajalla on jo muodostunut sisäinen sitoutumisen tarve jatkaa musiikin harrastamista huolimatta elämänvaiheen mukanaan tuomista haasteista. Jos harrastamisessa oli laimeita ajan jaksoja, ne johtuivat pääsääntöisesti ulkoisten valintamahdollisuuksien kapenemisesta.

Musiikilla voi olla useita käyttötarkoituksia. Tämän tutkimuksen tulosten mukaan musiikin harrastajien sitoutuminen pitkäaikaisesti musiikin soittamiseen liittyi musiikista saataviin hyötyihin ja musiikillisen toiminnan kuvattiin olevan mielekäs itseilmaisun väylä. Musiikkia voidaan käyttää psyykkisenä säätelystrategiana viihtymiseen, elpymiseen, elämysten saamiseen, irtautumiseen, tunteiden purkamiseen, mielikuvatyöskentelyyn ja hyväksytyksi tulemiseen (Saarikallio & Erkkilä, 2007; viitattu lähteessä Saarikallio, 2010, 286). Musiikin kautta saatiin mielekkäitä kokemuksia sosiaalisista tunteista, joista myös rakentui soittamisen kyvykkyyden ohella merkityksellinen suhde yhteiseen musiikilliseen toimintaan. Kuten Salminen (2021, 101) toteaa,

että musiikkiharrastuksen osallisuuden kokeminen lisääntyy ryhmässä toimimalla. Samalla myös yhteisön merkitys näkyy saatuna kannustuksena ja tukena, jotka edesauttavat psykologisten perustarpeiden tyydyttymisessä ja sen myötä hyvinvoinnin kokemuksessa (Deci & Ryan, 2012, 87). Musiikilla on kyky toimia sosiaalisuutta edistävänä empatiaan, vastavuoroisuuteen, välittämiseen ja myötätuntoon kasvattajana, sekä sen kautta on mahdollisuus kokea toimijuutta ja osallisuutta ilman sanoja (Saarikallio, 2023, 143). Juuri tällaiset yhteisöllisyyden kokemukset muokkasivat pitkäaikaisen musiikkiharrastajan suhdetta musiikkiin merkitykselliseksi sekä sitouttivat musiikin harrastamiseen. Musiikkiharrastuksen jatkumisen edellytyksinä voidaan tämän tutkimuksen puitteissa sanoa olevan sosiaalisen yhteenkuuluvuuden ja hyväksynnän kokeminen myönteisenä.

Musiikin kautta harrastajalle avautui mahdollisuus toimia luovasti ja saada onnistumisen elämyksiä. Kosonen (2001, 125–126) liittää musiikillisen luovuuden ja mielikuvat soittamisen hallinnan tasoon, jonka musiikin harrastaja saa opiskelun kautta, ja tämän motivaationaalisella taustalla on välineellinen motiivikimppu, jota tarvitaan soittotaidon ja soivan musiikillisen materiaalin hallinnan saavuttamiseksi. Tässä tutkimuksessa musiikillisen kyvykkyyden osalta aktiivinen harjoittelu ja opiskelu sekä tietoisesti asetetut henkilökohtaiset tavoitteet tukivat soittoharrastusta. Musiikilliset kokemukset muokkasivat käsitystä itsestä toimijana ja persoonana rakentaen ja vahvistaen harrastajan musiikillista identiteettiä.

Autonomiakokemukset muuttuivat iän myötä positiivisempaan suuntaan, kun musiikin harrastaja tunnisti mitä halusi ja tarvitsi musiikkiharrastukseltaan. Musiikkitoiminta sisälsi silloin varmuutta, iloa, onnen tunnetta, jatkuvuutta, hyvänolon kokemuksia ja musiikin harrastaja koki suhteensa musiikin harrastamiseen tasapainoisena. Psykologisten perustarpeiden tasapaino on merkittävässä roolissa suhteessa hyvinvointiin (Martela ym. 2017, 1279). Jos jokin osa puuttuu, tai se on vääränlainen, tämä tasapaino heiluu ja motivaatio harrastuksen ylläpitäjänä muuttuu sisäisestä ulkoiseen tai päinvastoin. Jokaista inhimillistä toimintaa määrittää eritasoisesti vaikuttavat motivaatiolaadut (Ryan & Deci, 2017, 88–89), ja musiikin pitkäaikaisessa soittoharrastuksessa tärkeimpinä olivat tämän tutkimuksen tulosten valossa valinnan- ja toiminnan vapauden kokemukset. Tämä vastaa itseohjautuvuusteorian käsitystä siitä, että kokemukset osallisuudesta ja valinnan vapaudesta vahvistavat autonomisuuden kokemusta (Ryan & Deci, 2017, 150). Ne voidaan saavuttaa positiivisen tuen, kannustamisen ja palautteen kautta sekä selvien kyvykkyyttä edistävien musiikillisten tehtävien kautta, joita tämän tutkimuksen tutkittavat olivat kokeneet harrastamisensa avulla.

Narratiivinen tutkimusote toi hyvin esiin musiikin pitkäaikaisen harrastajan antamat merkitykset ja kuvaukset omista musiikillisista kokemuksistaan. Tutkimukseen räätälöity analyysimenetelmä oli oivallinen paikantamaan musiikin harrastajan kokemaan toimijaroolia. Käytetty prosessianalyysi ilmaisi selkeästi tarinoiden ydinnarratiiveista musiikillisen toiminnan luonteen, mutta analyysi ei ottanut tarpeeksi

huomioon puhekielisiä ilmaisuja. Merkitysverkostojen tulkinnassa tarvitaan laajaa näkökulmaa, jotta tutkimusaineistosta saadaan luotua kokonaiskuva ja tutkittavan ”ääni” tulisi paremmin esille. Tutkijan sinnikäs esitietoisuutensa haastaminen sisältyi jokaiseen tutkimuksen vaiheeseen. Itseohjautuvuusteorian viitekehys antoi selkeät rajat kokemusten määrittelyssä. Musiikkitieteellinen tutkimus tarvitsee sille kohdenne-  
tun teoreettisen viitekehysten itseohjautuvuuden näkökulmasta, kuten Karlsonin (2011, 107–121) musiikillisen osallisuus. Hyvinvointia määrittävät ja kartoittavat psykologiset perustarpeet antavat kuitenkin suuntaa musiikin harrastamisen merkityksellisyydestä yksilön kokemushistoriassa.

Musiikin harrastaja voi valita asennoitumisensa musiikin tekemiseen ja soittamiseen joko kansanomaisena, jollaista Kosonen (2001, 119) kuvaa ”soittelijaksi, joka silloin tällöin istahtaa pianon ääreen ilman erityistä tavoitteita ja odotuksia taidoistaan”. Vastakohtaisesti musiikkia harrastavalla voi olla taiteellinen asennoituminen musiikilliseen toimintaan, jolloin toiminnassa korostuu tavoitteellisuus ja päämääräsuuntautuminen. Todellisuudessa tämä dikotomia ei ole varmaankaan näin jyrkkärajainen, vaan pitkäaikaisesti musiikkia harrastava soittaja asennoituu eri elämänkulun vaiheissa harrastamiseensa näiden kahden ääripään sisällä; sinne missä musiikki soi!

## LÄHTEET

- Apo, S. (1990). Kertomusten sisällön analyysi. Teoksessa Mäkelä, K. (toim.) *Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta*. (s. 62-80). Gaudeamus.
- Arho, A. (2004). *Tiellä teokseen: Fenomenologinen tutkimus muusikon ja musiikin suhteesta länsimaisessa taidemusiikkikulttuurissa*. Sibelius-Akatemia.
- Bruner, J. S. (2003). *Making stories: Law, literature, life*. Harvard University Press.
- Cross, I. & Tolbert, E. (2009). Music and meaning. Teoksessa Hallam, S., Cross, I., & Thaut, M. H. (toim.). *The Oxford handbook of music psychology*. (s. 24-34). Oxford University Press.
- Csikszentmihalyi, M., & Hellsten, R. (2005). *Flow: Elämän virta: tutkimuksia onnesta, siitä kun kaikki sujuu*. Rasalas.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Motivation, personality, and development within embedded social contexts: An overview of self-determination theory. Teoksessa R., M. Ryan (toim.). *The Oxford handbook of human motivation*. (s. 85-107). Oxford University Press.
- DeNora, T. (2000). *Music in everyday life*. Cambridge University Press.
- Denzin, N., K. (1989). *Interpretive interactionism*. Sage Publications.
- Dweck, C. S. (2008). *Mindset: The new psychology of success* (Ballantine Books Trade Paperback Edition.). Ballantine Books.
- Eerola, T. & Saarikallio, S. (2010). Musiikki ja tunteet. Teoksessa Louhivuori, J. & Saarikallio, S. (toim.). *Musiikkipsykologia*. (s. 259-278). Atena.
- Erkkilä, R. (2005). Narratiivinen kokemuksen tutkimus: koettu paikka, tarina ja kuvaus. Teoksessa Perttula, J. & Latomaa, T. (toim.). *Kokemuksen tutkimus. Merkitys, tulkinta, ymmärtäminen*. (s. 195-226). Dialogia.
- Gabrielsson, A. (2001). Emotions in Strong experiences with Music. Teoksessa Juslin, P. N. & Sloboda, J. A. (toim.). *Music and emotions. Theory and researchs*. (s. 431-449). Oxford University Press.
- Gembris, H. (2006). *Musical development from a lifespan perspective*. Lang.
- Halliday, M., A., K. & Mathiesson, M., I., M. (2014). *Halliday's introduction to functional grammar* (4. painos). Routledge.

- Heikkinen, L. T. (2018). Kerronnallinen tutkimus. Teoksessa Valli, R. (toim.). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2.* (s. 170-187). PS- kustannus.
- Herholz, S., C. & Zatorre, R., J. (2012). Musical Training as a Framework for Brain Plasticity: Behavior, Function and Structure. *Neuron (Cambridge, Mass.)*, 76(3), 486-502.  
<https://doi.org/10.1016/j.neuron.2012.10.011>
- Hodges, D. A. & Sebald, D. C. (2011). *Music in the human experience. An introduction to music psychology.* Routledge.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2005). *Tutki ja kirjoita.* Gummerus.
- Hirvonen, A. (2003). *Pikkupianisteista musiikin ammattilaisiksi. Solistisen koulutuksen musiikinopiskelijat identiteettinsä rakentajina.* Oulun yliopisto.  
<https://urn.fi/URN:ISBN:9514269365>
- Huhtanen, K. (2004). *Pianistista soitonopettajaksi. Tarinat naisten kokemusten merkityksellistäjänä.* Sibelius-Akatemia.
- Hänninen, Vilma. (1999). *Sisäinen tarina, elämä ja muutos.* Tampereen yliopisto.  
<https://urn.fi/urn:isbn:951-44-5597-5>
- Hänninen, V. (2018). Narratiivisen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa Valli, R. (toim.). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2.* (s. 188-208). PS- kustannus.
- Hyvärinen, M. (2010). Haastattelukertomuksen analyysi. Teoksessa Nikander, P., Hyvärinen, M., Ruusuvoori, J., Pöysä, J., Jolanki, O., Nikander, P. & Karhunen, S. (toim.). *Haastattelun analyysi.* (s. 90-108). Vastapaino.
- Hyvärinen, M. & Löyttyniemi, V. (2005). Kerronnallinen haastattelu. Teoksessa Ruusuvoori, J. & Tiittula, J. (toim.). *Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus.* (s. 189-222). Vastapaino.
- Ilmonen, K. (2010). Muuan diskurssianalyysi. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin.* (s. 127-142). Bookwell.
- Jarenko, K. & Martela, F. (2014). *Sisäinen motivaatio- Tulevaisuuden työssä innostus ja tuottavuus kohtaavat.* Eduskunnan tulevaisuusvaliokunta.
- Juvonen, A. (2000). ... Jonnyllakin on uniformu, heimovaatteet ja kampaus.: Musiikillisen erityisorientaation polku musiikkiminän, maailmankuvan ja musiikkimaun heijastamana. Jyväskylän yliopisto.  
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-4099-7>

- Jääskeläinen, T. (2022). *"Music is my life": Examining the connections between music students' workload experiences in higher education and meaningful engagement in music*. SAGE.  
<https://taju.uniarts.fi/handle/10024/7626>
- Kaartinen, T. (2005). *Itsesäätelyvalmiudet musiikin opiskelussa*. Tampere University Press : Taju [jakaja].  
<https://urn.fi/urn:isbn:951-44-6487-7>
- Karlsen, S. (2011). Using musical agency as a lens: Researching music education from the angle of experience. *Research studies in music education*, 33(2), 107-121.  
<https://doi.org/10.1177/1321103X11422005>
- Karma, K. (2010). Musikaalisuus. Teoksessa Louhivuori, J. & Saarikallio, S. (toim.). *Musiikkipsykologia*. (s. 355-365). Atena.
- Kiviniemi, K. (2018). Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Laajalahti, A., Valli, R., Aaltola, J. & Herkama, S. (toim.). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 2, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (5. painos). (s. 73-87). PS-kustannus.
- Koivisto, K., Kukkola, J., Latomaa, T., Sandelin, P., Kukkola, J., Suojanen, M., Kiviniemi, L. (2014). *Kokemuksen tutkimus: IV, Annan kokemukselle mahdollisuuden*. Lapin yliopistokustannus.
- Kosonen, E. (2001). *Mitä mieltä on pianonsoitossa?: 13-15 vuotiaiden pianonsoittajien kokemuksia musiikkiharrastuksestaan*. Jyväskylän yliopisto.  
<https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/13473>
- Kosonen, E. (2009). Musiikkia koulussa ja koulun jälkeen. Teoksessa Suomen musiikkikasvatusseura kustantaja, Louhivuori, J., Paananen, P., Väkevä, L., Louhivuori, J., Rautiainen, K., . . . Väkevä, L. (toim.). *Musiikkikasvatus: Näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen*. (s. 157-170). Suomen musiikkikasvatusseura FiSME.
- Kosonen, E. (2010). Musiikkiharrastusten motivaatio. Teoksessa Louhivuori, J. & Saarikallio, S. (toim.). *Musiikkipsykologia*. (s. 295-309). Bookwell.
- Kortesalmi, M. & Kiviniemi, L. (2014). Osallistujat kehittämistyön keskiössä, Kokemustutkimuksen mahdollisuudet työelämän kehittämisessä. Teoksessa Koivisto, K., Kukkola, J., Latomaa, T., Sandelin, P., Kukkola, J., Suojanen, M., Kiviniemi, L. 2014. (toim.). *Kokemuksen tutkimus: IV, Annan kokemukselle mahdollisuuden*. (s. 224-233). Lapin yliopistokustannus.



- Laes, T. (2013). Musiikillisen toimijuuden ja voimaantumisen mahdollisuudet myöhäsiän musiikkikasvatuksessa: Tapaustutkimus Riskiryhmä-yhtyeestä. *Musiikkikasvatus*, 16(1), 6.
- Latomaa, T. (2012). Ymmärtävä psykologia- subjektiivisen kokemuksen ja toiminnan subjektiivisen mielekkyyden tutkimusta. Teoksessa Kiviniemi, L. & Latomaa, T. & Meriluoto, M. & Sandelin, P. & Suorsa, T. (toim.). *Kokemuksen tutkimus: III, Teoria, käytäntö, tutkija*. (s. 15-48). Lapin yliopistokustannus.
- Latomaa, T. (2014). Psykologinen elämäkertatutkimus. Kokemushistoriallinen tutkimus psykologiatieteen perusmenetelmänä. Teoksessa Koivisto, K., Kukkola, J., Latomaa, T. & Sandelin, P. (toim.). *Kokemuksen tutkimus: IV, Annan kokemukselle mahdollisuuden*. (s. 115-146). Lapin yliopistokustannus.
- Laine, T. (2018). Miten kokemusta voidaan tutkia. Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Laajalahti, A., Valli, R., Aaltola, J., & Herkama, S. (toim.). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 2, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (5., uudistettu ja täydennetty painos.). (s. 29-50). PS-kustannus.
- Laitinen, I. (2010). *Nainen toimijana populaarimusiikissa. Muusikkouden rakentuminen neljän naismuusikon elämäkerrallisessa puheessa* [pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto]. JYX-julkaisuarkisto. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/25702>
- Lehtonen, K. (1996). *Musiikki, kieli ja kommunikaatio: Mietteitä musiikista ja musiikkiterapiasta* (1. painos 1996.). Jyväskylän yliopisto.
- Lehtonen, K. (2007). *Musiikin symboliset ulottuvuudet*. Suomen musiikkiterapiayhdistys.
- MacDonald, R., Saarikallio, S., Musiikin, t. j. k. t. l., & Department of Music, A. a. C. S. (2022). *Musical identities in action: Embodied, situated, and dynamic*. SAGE Publications. <https://doi.org/10.1177/10298649221108305>
- Malo, T. (2014). Johtajuus murroksessa. Johtamiskulttuuri johtoryhmän haasteena. Teoksessa Koivisto, K., Kukkola, J., Latomaa, T., & Sandelin, P., (toim.). *Kokemuksen tutkimus: IV, Annan kokemukselle mahdollisuuden*. (s. 207-223). Lapin yliopistokustannus.
- Martela, F. (2014). Onnellisuuksien psykologia. Teoksessa Hakanen, J., Hilppö, J., Hotulainen, R., Lahti, E., Lappalainen, K., Lipponen, K., . . . Niemivirta, M. (toim.). *Positiivisen psykologian voima*. (s. 30-62). PS-Kustannus.
- Martela, F., Ryan, R. M., & Steger, M. F. (2018). Meaningfulness as Satisfaction of Autonomy, Competence, Relatedness, and Beneficence: Comparing the Four

- Satisfactions and Positive Affect as Predictors of Meaning in Life. *Journal of happiness studies*, 19(5), 1261-1282.  
<https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-017-9869-7>
- Martela, F. (2021). *Valonöörit: Sisäisen motivaation käsikirja* (7. painos.). Gummerus.
- Mattlar, M. (2009). Se mikä meissä soi. *Haihatuksen seutu*, nro 1., 17.
- Miell, D. & MacDonald, R. & Hargreaves, D. J. (2005). How do people communicate using music? Teoksessa Miell, D., MacDonald, R., Hargreaves, D. J., & MacDonald, R. A. R. (toim.). *Musical communication*. (s. 1-26). Oxford University Press.
- Metsämuuronen, J. (1995). *Harrastukset ja omaehtoinen oppiminen: Sitoutuminen, motivaatio ja coping : teoreettinen tausta, rakenneanalyysi ja sitoutuminen*. Helsingin yliopiston opettajankoulutuslaitos.
- Moilanen, P. & Räihä, P. (2018). Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa Laajalahti, A., Valli, R., Aaltola, J., & Herkama, S. (toim.). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 2, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (5., uudistettu ja täydennetty painos.). (s. 51-72). PS-kustannus.
- Moreno, S. & Bidelman, G. M. (2014). Examining neural plasticity and cognitive benefit through the unique lens of musical training. *Hearing research*, 308, 84-97.  
<https://doi.org/10.1016/j.heares.2013.09.012>
- Määttänen, P. (2005). Merkitykset musiikissa. Teoksessa Torvinen, J. & Padilla, A. (toim.). *Musiikin filosofia ja estetiikka. Kirjoituksia taiteen ja populaarin merkityksestä*. (s. 233-248). Yliopistopaino.
- Määttänen, P. (2012). *Taide maailmassa. Pragmatistisen estetiikan lähtökohtia*. Gaudeamus.
- Mönkkönen, K. (2014). Tarina- hanke organisaatiomuutoksen tukena –jännitteinen identiteettiprojekti valtionhallinnon uudistuksessa. Teoksessa Aaltonen, E., Aaltonen, T., Järventie, I., Helkama, K., Hirvonen, P., Koski-Jännes, A., . . . Ylijoki, O. (toim.). *Hyvän elämän sosiaalipsykologia: Toimijuus, tunteet ja hyvinvointi*. (s. 230-245). Unipress.
- Ojala, J. (2009). *Space in musical semiosis: An abductive theory of the musical composition process*. International Semiotics Institute at Imatra ; Semiotic Society of Finland.
- Paananen, P. (2011). Musiikillinen kyky, kehitysvaiheet ja yksilöllisyys. Teoksessa Suomen musiikkikasvatusseura kustantaja, Louhivuori, J., Paananen, P.,

- Väkevä, L., Louhivuori, J., Rautiainen, K., . . . Väkevä, L. (toim.). *Musiikkikasvatus: Näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen*. (s. 139-156). Suomen musiikkikasvatusseura FiSME.
- Perttula, J. (1995). *Kokemus psykologisena tutkimuskohteena: Johdatus fenomenologiseen psykologiaan*. Suomen fenomenologinen instituutti : Tampereen yliopiston kirjasto.
- Perttula, J. (2006). Kokemus ja kokemuksen tutkimus: fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Teoksessa Perttula, J., & Latomaa, T. (toim.). *Kokemuksen tutkimus: Merkitys, tulkinta, ymmärtäminen*. (s. 115-162). Dialogia.
- Perttula, J. (2012). Mikä tekee kokemuksen tutkimisesta fenomenologista? - fenomenologisen ajatteluni kehityspolkuja. Teoksessa Kiviniemi, L. (toim.). *Kokemuksen tutkimus: III, Teoria, käytäntö, tutkija*. (s. 319-336). Lapin yliopistokustannus.
- Piispa, M. & Salasuo, M. (2017). *Taiteilijan elämänselitys: Tutkimus nuorista taiteilijoista 2000-luvun Suomessa*. Nuorisoseuratutkimusseura.
- Rauhala, L. (1995). *Tajunnan itsepuolustus*. Yliopistopaino.
- Rauhala, L. (2005). *Ihmiskäsitys ihmistyössä* ([Uud. laitos]). Yliopistopaino.
- Reybrouck, M. & Brattico, E. (2015). Neuroplasticity beyond Sounds: Neural Adaptations Following Long-Term Musical Aesthetic Experiences. *Brain sciences*, 5(1), 69-91.  
<https://www.mdpi.com/2076-3425/5/1/69>
- Ruohotie, P. (1998). *Motivaatio, tahto ja oppiminen*. Edita.
- Ruusuvuori, J., & Tiittula, L. (2005). Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. (toim.). *Haastattelu: Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus*. (s. 22-56). Vastapaino.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. The Guilford Press.
- Ryan, R., M. & Deci, E., L. (2002). An overview of self-determination theory: an organismic-dialectical perspective. Teoksessa Deci, R., & Ryan, R., M. (toim.). *Handbook of self-determination research*. (s. 3-33). University of Rochester Press.

- Saarikallio, S. (2010). Musiikin tunnemerkit arkielämässä. Teoksessa Louhivuori, J., Saarikallio, S., Toiviainen, P., Eerola, T., Järveläinen, H., Huotilainen, M., . . . Erkkilä, J. (toim.). *Musiikkipsykologia*. (s. 279-294). Atena.
- Saarikallio, S. (2023). Musiikin tunnekokemukset toimijuuden ja hyvinvoinnin rakentajina. Teoksessa Juntunen, M., Partti, H., Elmgren, H., & Saarikallio, S. (2023). *Musiikkikasvatus muutoksessa*. (s. 135-146). Taideyliopiston Sibelius-Akatemia.  
<https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-329-321-2>
- Salminen, S., (2021). *Musiikkiharrastuksella osallisuuteen*. Jyväskylän yliopisto.
- Salminen, S., (2022). *Musiikkiharrastuksella osallisuuteen*. Opettajankoulutuslaitos, Education, D. o. T., Musiikkikasvatus, & Education, M., Nuorisotutkimusseura.  
<https://doi.org/10.57049/nuorisotutkimus.9115806>
- Siirola, E. (2009). Musiikin elinikäinen oppiminen. Teoksessa Suomen musiikkikasvatusseura kustantaja, Louhivuori, J., Paananen, P., & Väkevä, L., (toim.). *Musiikkikasvatus: Näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen*. (s. 171-188). Suomen musiikkikasvatusseura FiSME.
- Suorsa, T. (2011). Kokemuksen yksilöllisyys, yhteisyys ja yhteiskunnallisuus. Teoksessa Latomaa, T., Suorsa, T., Väyrynen, K., Mielityinen-Pachmann, M., Lumila, M., Perttula, J., & Liimakka, S. (toim.). *Kokemuksen tutkimus: 2, Ymmärtävän psykologian syntyhistoriaa ja kehityslinjoja*. (s. 174-231). Lapin yliopistokustannus.
- Tieteen termipankki (6.5.2024). Kasvatustieteet:toimijuus.  
<https://tieteentermipankki.fi/wiki/Kasvatustieteet:toimijuus.>
- Torvinen, J. (2007). *Musiikki ahdistuksen taitona: Filosofinen tutkimus musiikin eksistentiaalis-ontologisesta merkityksestä*. Suomen musiikkitieteellinen seura.
- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2009). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* (5. uud. p.). Tammi.
- Tökkäri, V. (2014). Leikki aikuisen kokemuksena. Kontekstina työ. Teoksessa Koivisto, K., Kukkola, J., Latomaa, T., & Sandelin, P., (toim.). *Kokemuksen tutkimus. IV, Annan kokemukselle mahdollisuuden*. (s. 250-269). Lapin yliopistokustannus.
- Ulvinen, Veli-Matti. (2012). Ymmärtävää sosiologiaa- fenomenologisen sosiologian näkökulma kokemuksen tutkimukseen. Teoksessa Kiviniemi, L.

(toim.). *Kokemuksen tutkimus: III, Teoria, käytäntö, tutkija.* (s. 49-71). Lapin yliopistokustannus.

Vasalampi, K. (2017). Itsemääräämisteoria. Teoksessa Salmela-Aro, K., Nurmi, J., Feldt, T., Hyvönen, K., & Lintunen, T. (toim.). *Mikä meitä liikuttaa: Motivaatiopsykologian perusteet* (3., täysin uudistettu painos.). (s. 54-65). PS-kustannus.

Ylijoki, O-H., (2014). Toiminnan aika. Teoksessa Aaltola, E., Aaltonen, T., Järventie, I., Helkama, K., Hirvonen, P., Koski-Jännes, & A., Saastamoinen, M. (toim.). *Hyvän elämän sosiaalipsykologia: Toimijuus, tunteet ja hyvinvointi.* (s. 37-53). Unipress.