

# **Musiikkiharrastuksen yhteyksiä nuorten musiikin harrastajien subjektiiviseen hyvinvointiin**

**Tapaustutkimus 14-18-vuotiaiden omista musiikkiharrastuksen kokemuksista,  
näkemysistä sekä vaikutuksista itsekoettuun hyvinvointiin**

Erkka Romunen

Pro gradu -tutkielma

Kasvatustiede

Opettajankoulutuslaitos, Rauman yksikkö

Turun yliopisto

Joulukuu 2017

TURUN YLIOPISTO  
Opettajankoulutuslaitos

ROMUNEN ERKKA

Musiikkiharrastuksen yhteyksiä nuorten musiikin harrastajien subjektiiviseen hyvinvointiin - Tapaustutkimus 14-18-vuotiaiden omista musiikkiharrastuksen kokemuksista, näkemyksistä sekä vaikutuksista itsekoettuun hyvinvointiin

Pro gradu -tutkielma, 50 s., 2 liites.

Kasvatustiede

Joulukuu 2017

---

## TIIVISTELMÄ

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää musiikkiharrastuksen ja subjektiivisen hyvinvoinnin välisiä yhteyksiä lukiolaisilla ja yläkoululaisilla. Erityisesti haluttiin selvittää musiikkiharrastuksen aiheuttamia kokemuksia ja millä tavalla tutkittavat tunnistivat musiikkiharrastuksen ja itsekoetun hyvinvoinnin yhteyttä.

Tutkimuksen aineisto kerättiin teemahaastattelulla syksyllä 2017. Tutkimukseen osallistui seitsemän lukiolaista ja yksi yläkoululainen. Jokainen heistä harrastaa musiikkia vapaa-ajallaan. Tutkimuksen lähestymistapa on laadullinen ja tiedonhankinnan strategiana käytettiin tapaustutkimusta. Haastattelut nauhoitettiin tiedonkeruun aikana, jonka jälkeen ne litterointiin. Lopulta haastatteluaineisto analysoitiin sisällönanalyysillä. Haastattelut toteutettiin tutkittavien kouluissa.

Tutkimuksen tulosten mukaan musiikkiharrastuksella ja subjektiivisella hyvinvoinnilla havaittiin yhteyksiä. Musiikin harrastaminen vaikutti tutkimusjoukon tunne-elämyksiin, sosiaalisiin suhteisiin, itsetuntoon ja yleisen tyytyväisyyden tilaan. Musiikkiharrastus herätti tutkittavissa enemmän positiivisia kuin negatiivisia tunteita. Tämä oli tärkeää itsekoetun hyvinvoinnin ja tyytyväisyyden tilan kannalta, sillä positiivisten tunteiden kokeminen on oleellinen osa subjektiivista hyvinvointia.

Musiikkiharrastus sai tutkittavilla aikaan positiivisen kierteen. Myönteiset tunteet ja musiikkiin liittyvät ihmissuhteet liittyivät monella tapaa tutkittavien itsekoettuun hyvinvointiin. Musiikin harrastaminen koettiin tärkeänä osana yleistä hyvinvoinnin tilaa. Tutkimustulokset sopivat pitkälti yhteen teoriaosuuden kirjallisuuden kanssa ja nämä molemmat muodostavat yhdessä johdonmukaisen kokonaisuuden, jonka avulla voi ymmärtää musiikkiharrastuksen merkitystä musiikkia harrastavien elämässä.

Tutkimuksen aiheen käsittelylle ja tutkimiselle on tarvetta, sillä musiikin harrastamisen muista psyykkisistä hyödyistä ollaan tietoisia ja subjektiivinen hyvinvointi tarkoittaa ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tilaa.

Asiasanat: harrastaminen, musiikkiharrastus, subjektiivinen hyvinvointi, elämäntyytyväisyys, positiiviset ja negatiiviset tunteet, itsetunto

# SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	3
2 SUBJEKTIIVINEN HYVINVOINTI.....	5
2.1 Elämäntyytyväisyys.....	7
2.2 Positiiviset ja negatiiviset tunteet .....	9
3 HARRASTAMISEN JA MUSIIKKIHARRASTUKSEN KÄSITTEET .....	11
3.1 Harrastaminen.....	11
3.2 Musiikkiharrastus .....	12
3.3 Harrastamisen syyt ja motiivit.....	14
3.4 Musiikkiharrastuksen motiivit.....	15
4 TUTKIMUSTEHTÄVÄ .....	18
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....	19
5.1 Tutkimuksen lähestymistapa.....	19
5.2 Aineistonkeruumenetelmä .....	20
5.3 Aineiston keruu ja tutkimuksen kohderyhmä.....	21
5.4 Aineiston analysointi.....	23
5.5 Tutkimuksen luotettavuuden sekä eettisyyden tarkastelua.....	24
6 TUTKIMUSTULOKSET JA NIIDEN TARKASTELU .....	26
6.1 Tunteet.....	26
6.1.1 Positiiviset ja negatiiviset tunteet.....	26
6.1.2 Musiikkiharrastuksen terapeuttisuus.....	29
6.1.3 Musiikin luominen ja tunteet.....	30
6.2 Sosiaaliset suhteet.....	32
6.3 Itsetunto.....	33
6.4 Itsensä ilmaisu, itselle mieluisat asiat ja motivaatio.....	34
6.5 Saavutukset .....	36
6.6 Onnistumisten kokemukset .....	37
6.7 Yleinen tyytyväisyys.....	39
7 POHDINTA.....	42
LÄHTEET.....	46
LIITTEET.....	51

# 1 JOHDANTO

Musiikin harrastamisen hyödyistä käydään paljon keskustelua. Bastian (2000) julkaisi Saksassa pitkittäistutkimuksen musiikin harrastamisen vaikutuksista lasten henkiseen kehitykseen (Bastian 2000). Harrastamisen myönteisistä vaikutuksista aivotoimintaan on myös julkaistu artikkeleita ja sanomalehtikirjoituksia 2010-luvulla (Toikkanen 2014; Moilanen 2014). Tässä tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita musiikkiharrastuksen yhteyksistä nuorten subjektiiviseen hyvinvointiin. Subjektiivinen hyvinvointi tarkoittaa itsekoetun hyvinvoinnin tilaa. Se on vahvasti subjektiivinen ja yksilökohtainen asia, jonka voi selvittää kysymällä tätä toiselta ihmiseltä ja antamalla hänen pohtia sitä.

Musiikkiharrastus on yksi suosituimmista tavoista viettää vapaa-aikaa ja varsinkin lapset ja nuoret harrastavat paljon musiikkia. Käsitykset musiikin harrastamisen muodoista vaihtelevat, mutta tässä tutkimuksessa keskitytään aktiiviseen musiikin harrastamiseen ja musiikin harrastajiin. Aktiivisella musiikin harrastamisella tarkoitetaan tavoitteellista sekä päämäärätietoista musiikin kuuntelua, tuottamista ja musiikin tiedollisen osa-alueen aktivoitua. (Lehtonen 1982, 50; Lehtonen 1986, 9-10.) Kosonen (2010) jaotteli musiikkia harrastavat nuoret *musiikin harrastajiin, soitonopiskelijoihin sekä satunnaisiin soittelijoihin* (Kosonen 2010, 305-306). Nämä kuuluvat kaikki Lehtosen jaottelun mukaan aktiivisiin harrastajiin. Lehtonen (1982, 1986) jakoi musiikin harrastajat aktiivisten lisäksi passiivisiin, jotka ovat vain vastaanottavia (Lehtonen 1982, 50; Lehtonen 1986, 9-10).

Subjektiivinen hyvinvointi on laaja käsite, josta löytyy mittavasti tutkimustietoa. Suomessa aihetta on kuitenkin tutkittu vähän ja suurin osa subjektiivista hyvinvointia (*subjective well-being*) käsittelevästä tutkimuksesta on tehty Yhdysvalloissa. Musiikin opetuksesta ja musiikkiharrastuksesta on toteutettu monia tutkimuksia, mutta musiikkiharrastuksen ja itsekoetun hyvinvoinnin välisten yhteyksien tutkiminen on ollut vähäisempää. Musiikkiharrastusta tutkittaessa on keskitytty musiikin vaikutuksista aivotoimintaan sekä oppimiseen. Musiikkiharrastuksen ja subjektiivisen hyvinvoinnin yhteyksien tutkimukselle on tilausta, sillä musiikin harrastamisen hyötyjä on huomioitu jo muilla alueilla ja

subjektiivisessä hyvinvoinnissa on kyse kokonaisvaltaisesti ihmisen hyvinvoinnin sekä tyytyväisyyden tilasta. Siksi on tärkeää tutkia näiden välisiä yhteyksiä. Tässä tutkimuksessa selvitettiin nuorten musiikin harrastajien kokemuksia omasta musiikkiharrastuksestaan sekä heidän musiikkiharrastuksensa ja oman subjektiivisen hyvinvointinsa välisiä yhteyksiä.

Tutkimus toteutettiin haastattelemalla lukiolaisia ja yläkoululaisia. Kysymällä suoraan kasvotusten toisen elämästä on mahdollista saada tarkempaa ja syvällisempää tietoa tutkittavan kokemusmaailmasta. Tämän vuoksi haastattelu tuntui luontevalta valinnalta kerätä tietoa tutkittavilta.

Olen itse pitkäaikainen musiikin harrastaja ja kiinnostunut sekä musiikin ja harrastamisen hyödyistä ja vaikutuksista. Tämän vuoksi musiikkiharrastukseen liittyvä tutkimus oli luontainen valinta tutkielmani aiheeksi. Olen opiskellut luokanopettajan lisäksi musiikinopettajaksi, joten opettajan työssä tulen olemaan paljon tekemisissä musiikin ja musiikkia harrastavien oppilaiden kanssa. Mielestäni tämä tutkimus on tarjonnut itselleni hyödyllistä tietoa musiikkiharrastuksen merkityksistä musiikkia harrastavien nuorten elämään.

## 2 SUBJEKTIIVINEN HYVINVOINTI

Subjektiiivisen hyvinvoinnin käsitettä käytetään usein synonyyminä onnellisuuden käsitteelle (Niiranen-Linkama & Kuru 2014, 13; Tov & Diener 2013, 1). Hyvinvoinnin subjektiivisen perspektiivin tarkastelu yleistyi ja tuli suosituksi 1900-luvulla. Aihe ei ole kuitenkaan uusi. Hyvinvointia ja onnellisuutta on tarkasteltu monesta näkökulmasta jo pitkään. (Diener 2009, 12-13.) Läpi historian on pohdittu hyvän elämän kokemuksellista, subjektiivista määritelmää. Näihin on luettu esimerkiksi hyveellisyys, siveys ja mieluisat tunteet sekä kokemukset. (Diener 2009, 1.) Hyvää elämää lähestyttiin pääsääntöisesti eettiseltä pohjalta. Sokrates kysyi eläessään, "Miten ihmisen pitäisi elää?" Tähän Sokrateen hyvinvointia käsittelevään kysymykseen on yritetty etsiä vastauksia. (Haybron 2008, 17-18.) Aihetta pohtineet filosofiset kysymykset keskittyivät lähinnä siihen, mikä tekisi elämästä mahdollisimman hyvää sekä tavoiteltavaa, täydellistä elämää. Muutaman viimeisen vuosikymmenen aikana hyvää elämää sekä subjektiivista hyvinvointia tutkineet ovat keskittyneet enemmänkin subjektiivisen hyvinvoinnin merkityksiin kuin täydellisyyden tavoitteluun. (Diener 2009, 1.)

Hyvinvoinnin käsitettä voidaan lähestyä Welfare- sekä Well-being -käsitteiden kautta. Welfare-termi tarkoittaa useimmiten kansalaisten hyvinvointia tukevia yhteiskuntapoliittisia järjestelmiä. Tällaista on esimerkiksi hyvinvointivaltion tuottama hyvinvointi. Well-being -hyvinvoinnissa on enemmän kyse henkilökohtaisista kokemuksista ja näkemyksistä. (Toikko 2014, 95-96.) Tämä on siis itse koettua, subjektiivista hyvinvointia. Se tarkoittaa henkilökohtaista arviota omasta voinnista. (Marttinen & Salmela-Aro, 2010, 413.) Subjektiiivisen hyvinvoinnin tutkimuksen lähtökohtiin kuuluu kysymys siitä, miksi ja millä tavalla elämä koetaan mieluisaksi. Tyypillisesti subjektiivisella hyvinvoinnilla viitataan onnellisuuteen sekä elämänlaatuun ja subjektiivista hyvinvointia pidetään yleisesti onnellisuuden tieteellisenä selityksenä (Diener 2009, 12; Hoffrén ym. 2010, 98). Tämän lisäksi monissa tutkimuksissa subjektiivisen hyvinvoinnin alueeseen yhdistetään tyytyväisyyden sekä positiivisten tunteiden ja kokemusten käsitteet. (Diener 2009, 11; Hansson 2009, 1.)

Subjektiiivisen hyvinvoinnin käsite muodostuu kahdesta eri ulottuvuudesta. Nämä ulottuvuudet koostuvat subjektiiivisen hyvinvoinnin olennaisista aineksista ja määritelmistä. Ulottuvuuksia ovat affektiiivinen sekä kognitiivinen ulottuvuus. Subjektiiivisen hyvinvoinnin affektiiivinen ulottuvuus on kuvailtu myös emotionaalisenä ulottuvuutena (Marttinen & Salmela-Aro 2010, 413). Emotionaaliseen ulottuvuuteen määritellään tunne-elämykset, positiivisten sekä negatiivisten tunteiden (*positive and negative affect*) kokeminen sekä näiden keskinäinen suhde. (Schimmack 2008, 97; Toikko 2014, 98-99.) Itsekoettu hyvinvointi ja onnellisuuden tunteet koostuvat näiden positiivisten sekä negatiivisten tunteiden keskinäisestä suhteesta, jossa henkilö arvioi omaa elämäntilannettaan kokemiensa tunteiden mukaan. Näin hyvinvoinnin kokemus nähdään perustuvan tunteisiin ja tuntemuksiin. Yleensä tunteisiin perustuvilla tietyillä ja väliaikaisilla mielentiloilla ei ole vaikutusta kokonaisvaltaisempaan subjektiiiviseen hyvinvointiin. (Toikko 2014, 97-99.) Pysyvät positiivisuuden tunteet kuitenkin edistävät yleistä elämäntyytyväisyyttä (Oishi ym. 2009, 109).

Emotionaalisen ulottuvuuden lisäksi subjektiiivisen hyvinvoinnin alueeseen kuuluu sen kognitiivinen ulottuvuus. Tällä tarkoitetaan harkittua arviota omasta onnellisuudesta ja elämästä. Kognitiivisella ulottuvuudella viitataan usein arvioon yleisellä tasolla omasta elämäntyytyväisyydestä (*life-satisfaction*), joka kuuluu olennaisesti subjektiiivisen hyvinvoinnin käsitteeseen. Kognitiivinen arvio voi kohdistua myös yleiseen onnellisuuteen. (Schimmack 2008, 97; Toikko 2014, 97-98.)

Hyvinvoinnin sekä onnellisuuden määritelmät voidaan jakaa kolmeen kategoriaan. Määritelmät sisältyvät subjektiiivisen hyvinvoinnin edellä mainittuihin ulottuvuuksiin. Hyvinvointia sekä onnellisuutta on kuvattu ulkoisilla tekijöillä kuten hyveellisyys ja pyhyys. Määritelmiin kuuluu myös edellä mainitut kognitiiviseen ulottuvuuteen liittyvä elämäntyytyväisyyden alue sekä emotionaaliseen ulottuvuuteen kuuluva positiivisten sekä negatiivisten tunteiden ja tuntemusten keskinäinen suhde. (Diener 2009, 12-13.)

Hyveellisyydellä ja pyhyydellä viitataan eudaimoniaan, jonka Aristoteles esittelee klassikkoteoksessaan *Nikomakhoksen etiikka*. Aristoteleen mukaan eudaimonia on tavoite, johon ihmisen pitäisi elämässään pyrkiä. Eudaimonia tarkoittaa rationaalista elämää, joka tähtää täydellisyyteen ja ihmiselämän

kokonaisvaltaiseen ymmärrykseen. (Aristoteles 1989; Ryan ym. 2013, 119-120.) Aristoteleen käsitysten mukaan eudaimonia johtaisi hyveelliseen elämään. Aristoteles esitteli hyveellisyyden normien mukaisina ohjeina, joilla arvioitaisiin ihmisten elämää. Dienerin (2009) mukaan hyveellinen elämä ei kuitenkaan takaisi iloa ja onnellisuutta. Aristoteleen aikaiset käsitykset onnellisuudesta eivät vastaa täysin nykyisiä käsityksiä. (Diener 2009, 12.)

Elämäntyytyväisyyden alue viittaa hyvän elämän määrittelyyn. Sosiaalitieteissä on keskitytty ihmisten positiivisiin arviointeihin heidän omista elämistään. Ihmisten elämäntyytyväisyyttä voidaan määritellä vastaajien omilla arvioilla heidän elämästään. Elämäntyytyväisyyden lisäksi mieluisat emotionaaliset kokemukset määrittävät myös subjektiivista hyvinvointia. Nämä emotionaaliset kokemukset perustuvat positiivisten sekä negatiivisten tunteiden keskinäiseen tasapainoon. (Diener 2009, 13.) Hanssonin (2009) mukaan useiden tutkimusten perusteella onnellisella ihmisellä on enemmän positiivisia kuin negatiivisia tunteita ja kokemuksia (Hansson 2009, 2). Tovin ja Dienerin (2013) mukaan positiiviset tunteet ovat tärkeä osa hyvinvointia (Tov & Diener 2013, 1). Myös sosiaaliset suhteet ja ystävät ovat merkittäviä tyytyväisyyden lähteitä (Toikko 2014, 98).

Lasten ja nuorten subjektiivisen hyvinvoinnin tutkimus on jäänyt aikuisten tutkimuksesta jälkeen. Negatiivisuuden tunteita, esimerkiksi masennusta lapsilla ja nuorilla on tutkittu jo aiemmin, mutta positiivisia tunteita sekä elämäntyytyväisyyttä on ryhdytty tutkimaan vasta viimeisen noin kymmenen vuoden aikana. (Huebner & Diener 2008, 377.)

## **2.1 Elämäntyytyväisyys**

Elämäntyytyväisyyteen (*life-satisfaction*) liittyvät tekijät ovat olennaisia ihmisen onnellisuuden ymmärtämisessä. Elämäntyytyväisyyden käsitteen avulla määritetään subjektiivista hyvinvointia sekä se on positiivisten ja negatiivisten tunteiden suhteen ohella subjektiivisen hyvinvoinnin pääindikaattori. (Erdogan ym. 2012, 1039; Härkönen 2012, 22.) Hoffrén ym. (2010) määrittelevät indikaattorin ilmaisemaan jonkin ilmiön tilaa tai kehitystä karkealla tasolla tai

epäsuorasti. Indikaattoria käytetään usein kuvaamaan ilmiötä, jota ei suoraan kyetä mittaamaan. (Hoffrén ym. 2010, 7.)

Elämäntyytyväisyydessä on kyse kokonaisvaltaisesta ja pitkäkestoisesta kokemuksesta. Mainitsin jo aiemmin elämäntyytyväisyyden olevan osa subjektiivisen hyvinvoinnin kognitiivista ulottuvuutta. Se tarkoittaa ihmisen oman elämän ja tyytyväisyyden asteen kokonaistilaa. Verrattaessa elämäntyytyväisyyttä esimerkiksi onnen tunteisiin, elämäntyytyväisyys tarkoittaa pidempää ja vähemmän intensiivistä kokemusta. (Härkönen 2012, 24-26.) Tämän vuoksi elämäntyytyväisyyden tutkimisessa onkin kyse elämän kokonaistilan tarkastelussa yksittäisten elämänalueiden sijaan (Veenhoven 2001; Härkönen 2012, 24). Elämäntyytyväisyyden määrittelyssä on tärkeää huomioida ihmisten itse asettamansa kriteerit omalle tyytyväisyydelle sekä hyvinvoinnille, sillä elämäntyytyväisyydessä on kyse nimenomaan itsearvioidusta tyytyväisyydestä omaan elämään. Elämäntyytyväisyyden kokemus perustuu näiden kriteerien sekä kriteerien mukaisesti saavutettujen tulosten ja kokemusten vertailuun. (Diener ym. 1985, 71; Härkönen 2012, 24.) Myös sosiaaliset suhteet sekä sosiaalinen tukiverkosto ovat tärkeä osa kokonaisvaltaista elämäntyytyväisyyttä sekä ylipäänsä subjektiivista hyvinvointia. Sosiaaliset suhteet esiintyvät monissa eri muodoissa ihmisten elämässä. (Diener & Diener McGavran 2008, 348-349.) Itsensä arvostus, hyvä itsetunto sekä pystyvyyden ja pätevyyden tunteet ovat myös yhteydessä yleisiin tyytyväisyyden tunteisiin omasta elämästä (Erdogan ym. 2012, 1064; Huebner & Diener 2008, 379).

Itsetuntoa pidetään länsimaisen tutkimuksen perusteella vahvasti yhteydessä elämäntyytyväisyyteen (Diener & Diener 2009, 88). Hyvien ominaisuuksien näkeminen itsessään on itsetuntoa. Positiivisten minäkäsitysten ollessa voitolla, on ihmisen itsetunto hyvä. Itsetunto on taas huono negatiivisen minäkäsityksen ollessa suurempi. Itsetunto on siis tunnetta, että olen hyvä. (Keltikangas-Järvinen 2010, 17-23.) Itsetunto koostuu kognitiivisista, affektiivisista ja käyttäytymiseen liittyvistä palasista. Kognitiivisuudesta on kyse, kun ihminen vertailee tietoisesti millainen hän haluaisi olla ja millainen hän todellisuudessa on. Affektiivinen, eli tunteisiin vaikuttava puoli tarkoittaa sitä, millaisia tunteita tämä vertailu hänessä herättää. Käyttäytymiseen liittyvät palaset ilmenevät itsevarmuutena, joustavuutena sekä muiden huomioimisena. (Merisuo-Storm & Soininen 2013, 84.)

## 2.2 Positiiviset ja negatiiviset tunteet

Mieluisten sekä epämieluisien tunteiden perusteella arvioidaan omaa elämää sekä elämäkokemuksia. Tutkimalla näitä tunteisiin liittyviä kokemuksia voidaan ymmärtää tapoja, joilla ihmiset arvioivat omaa elämäntilaansa sekä elämään liittyviä tapahtumia. (Diener ym. 2009, 72.) Positiivisten ja negatiivisten tuntemusten ja kokemusten keskinäinen suhde jokapäiväisessä elämässä ennustaa ihmisten kokonaisvaltaista hyvinvoinnin kokemusta (Fredrickson 2008, 449). Voidakseen hyvin, ihmisellä käsitetään olevan riittävästi positiivisuuden tunteita ja negatiivisuuden tunteita näitä vähemmän (Marttinen & Salmela-Aro 2010, 413).

Positiiviset ja negatiiviset tunteet kuuluvat subjektiiviseen hyvinvoinnin affektiiviseen ulottuvuuteen (Diener ym. 1985, 71; Schimmack 2008, 97; Toikko 2014, 99). Ne tarkoittavat ennemminkin tunnetiloja, jotka koostuvat erilaisista tunteista. Positiivinen tunnetila on yhdistelmä miellyttäviä tunteita, kuten aktiivisuuden, vireyden ja innostuneisuuden tunteet. Negatiivinen tunnetila taas koostuu esimerkiksi vihaisista, pelokkaista sekä huolestuneisuuden tunteista. (Diener ym. 2009, 72-73.) Cohnin ym. (2009) mukaan tunteet sekä tuntemukset muokkaavat yksilön pysyviä ominaisuuksia. Positiivisten tuntemusten mukana kehittyy uudenlainen, avoin sekä laajakatseinen ajattelutapa, jonka avulla ihmiselle rakentuu hyvinvointia edistäviä voimavaroja sekä ominaisuuksia. Nämä voimavarat sekä ominaisuuden vaikuttavat myös laajempaan yleiseen elämäntyytyväisyyteen. Positiivisten tuntemusten sekä elämäntyytyväisyyden välillä voidaan havaita siis yhteyksiä. Päivittäiset positiiviset tunteet vaikuttavat näin yleiseen elämäntyytyväisyyteen hyvinvointia sekä tyytyväisyyttä lisäävien ominaisuuksien avulla. (Cohn ym. 2009; Oishi ym. 2009, 109.) Ihmisen tunne-elämän vaikutuksista laajempaan hyvinvoinnin kokemukseen on tärkeää huomioida siis positiivisten tunteiden yleisyys. Positiivisten tunteiden jatkuvuus sekä yleisyys ja negatiivisten tunteiden vähäisempi määrä ovat tärkeämpiä onnellisuuden kannalta kuin näiden tunteiden voimakkuus ja intensiteetti. (Diener ym. 2009, 217.)

Schimmack (2008) viittaa Bradburnin (1969) klassikkoteokseen *The structure of psychological well-being* positiivisten ja negatiivisten tunteiden vaikutuksesta subjektiiviseen hyvinvointiin. Bradburnin havainnoissa olennaista oli positiivisten

ja negatiivisten tunteiden erottaminen toisistaan sekä havaitseminen niiden olevan toisistaan riippumattomia. Riippumattomuudessa on kyse molempien sekä positiivisten että negatiivisten tunteiden kokemuksista lyhyen ajan sisään niin, etteivät ne silti välttämättä vaikuta toisiinsa. Näin ne vaikuttavat erillään subjektiiviseen hyvinvointiin ja niitä on myös tutkittava eri aihealueina. (Bradburn 1969, 225; Schimmack 2008, 108.) Myös Dienerin (2009) mukaan positiivisten sekä negatiivisten tunteiden kokemukset voivat olla riippumattomia toisistaan. Niiden kokeminen ylipäänsä samanaikaisesti on epätodennäköistä. (Diener 2009, 18-19.)

## 3 HARRASTAMISEN JA MUSIIKKIHARRASTUKSEN KÄSITTEET

### 3.1 Harrastaminen

Harrastaminen on vapaaehtoista vapaa-ajan aktiviteettia. Tälle on hankala löytää poikkeuksia. Itselle mieluisa pysyvä harrastus on aina vapaaehtoista. Yleensä harrastus ei ole pysyvä, jos motivaatio ja into harrastamiseen ei lähde itsestä vaan jonkun ulkopuolisen toimesta. (Saarinen & Korhonen 2009, 21.) Nuoret ovat aktiivisimpia harrastajia ja aktiivinen harrastaminen on yleisintä nuorilla (Hanifi 2005, 132).

Harrastusten määrä on moninainen ja eri harrastuksilla on paljon yhdistäviä tekijöitä. Kaikille harrastuksille on kuitenkin löydetty paljon yhdistäviä määritelmiä. Harrastukset tuottavat tyydytystä sekä sosiaalista arvonantoa ja hyväksyntää, eli vaikuttavat identiteettiin. Harrastuksista saadaan iloa ja nautintoa elämään sekä niiden avulla on mahdollisuus irtautua arjen velvoitteista. Harrastuksiin liittyy vahvasti myös itsensä toteuttaminen itselleen tärkeillä alueilla. (Hanifi 2005, 133; Lehtonen 1986, 4-5.)

Metsämuurosen (1995) mukaan harrastaminen tarkoittaa harrastuneisuuden kohdentumista tiettyyn asiaan, lajiin, tekniikkaan, välineeseen tai osa-alueeseen. Harrastuneisuus taas tarkoittaa omaehtoista, suhteellisen pysyvää sekä positiivissävyistä suuntautumista ja kiinnostusta tietynlaisiin toimintoihin ja aktiviteetteihin. (Metsämuuronen 1995, 21-22.) Harrastuneisuus on harrastusta laajempi käsite. Metsämuuronen käsittelee tutkimuksessaan laajemmin harrastuneisuutta, mutta tässä tutkimuksessa harrastuneisuuden perusteellisempi käsittely ei ole aiheellista. Tässä tutkimuksessa on tarkoitus selvittää nimenomaan harrastamisen yhteyksiä nuorten subjektiiviseen hyvinvointiin.

Harrastamiseen kuuluvat myös perehtyminen, sitoutuminen ja pitkäjänteisyys. Omia mielenkiinnon kohteita kohtaan tutustutaan yleensä perusteellisemmin, eli niihin perehdytään. Harrastamisesta johdettu harrastuneisuuden käsite kuvaa

hyvin perehtymistä. Harrastamiseen myös käytetään välillä paljon aikaa ja mahdollisesti myös rahaa sekä sitä kohtaan ollaan ylipäänsä valmiita näkemään vaivaa. Harrastamiseen liittyy myös pitkäjänteisyys. Pitkäjänteisen harrastamisen on kestettävä elämässä tapahtuvia muutoksia. Myönteisten kokemusten ohella näihin kuuluvat myös vastoinkäymiset ja mieluisa harrastus kestää näitä. (Saarikangas & Korkiakangas 2009, 23.)

Hanifin (2005) vapaa-ajan harrastuksia koskevassa tutkimuksessa kyselyihin vastanneet määrittelivät itse harrastuksen elämää rikastuttavaksi, vapaaehtoiseksi ja rentouttavaksi. Harrastuksia pidettiin tärkeänä oman itsensä sekä henkilökohtaisten taitojen kehittämisen kannalta. Kaikki vastanneet eivät tosin pitäneet harrastuksia tärkeinä. (Hanifi 2005, 129.)

### **3.2 Musiikkiharrastus**

Musiikki harrastuksena on yksi suosituimmista vapaa-ajanviettotavoista, jota voi harrastaa monipuolisesti eri tavoin. Soittaminen sekä laulaminen molemmat yksinään tai yhdessä ovat selkeästi tärkeimpiä motiiveja musiikin harrastamiseen. Musiikkia pidetään harrastuksena virkistykseenä sekä vastapainona työlle. (Kosonen 2009, 158; Kosonen 2010, 295.)

Lehtosen (1982, 1986) mukaan musiikkiharrastus on sekä laadullisesti että määrällisesti ilmenevää aktiviteettia, joka kohdistuu erilaisiin musiikkia koskeviin mieltymyksiin. Musiikkiharrastus perustuu musiikinkuuntelun, -esittämisen sekä -tuottamisen tuottamiin positiivisiin tunne-elämyksiin ja mielihyvän tuntemuksiin. Lehtonen määrittelee nämä määritelmät emotionaalis-esteettiseksi musikaalisuuskäsitteeksi, jossa on kyse musiikin kautta koetun tunteen kokeminen musikaalisuuden tärkeimpänä osana. Tärkeintä on musiikin vaikutus kuulijansa sekä kokijansa tunne-elämään. (Lehtonen 1982; Lehtonen 1986, 9, 27). Musiikki vaikuttaa nuoren tunteiden kanavointiin ja ilmaisuun, identiteetin rakentumiseen sekä sosiaalisiin suhteisiin. Emootioiden ilmaisu on keskeistä musiikissa ja musisoinnin avulla nuori voikin tutkia omia tunteitaan ja tunnetilojaan. Yhteinen musisointi erittää endorfiineja ja tätä kautta tapahtuva

mielihyvän kokemus on tärkeä ryhmäkoheesion kohottaja sekä sosiaalisten suhteiden lujittaja. (Särkämö & Huutilainen 2012, 1337.)

Musiikilla on merkittävä rooli nuoren elämässä ja kiintymys populäärimusiikkiin on yksi nuoruuden tyypillisimmistä tunnusmerkeistä (Christenson & Roberts 1998; Saarikallio 2009, 222). Musiikin harrastaminen onkin yksi nuorten suosituimpia harrastusmuotoja, vaikka se onkin vähentynyt varhaisnuorten keskuudessa. Samalla se on vahvasti sukupuolisidonnaista. 10-14 -vuotiaat tytöt soittavat huomattavasti poikia enemmän, mutta 15:sta ikävuodesta lähtien pojat soittavat tyttöjä enemmän. (Hanifi 2005, 120.)

Karkean jaon mukaan tytöt laulavat kuoroissa sekä käyvät soittotunneilla musiikkiopistoissa, kun taas poikien harrastaminen on enemmän omaehtoista. Pitkälti näin onkin. Lapsi- ja nuorisokuoroista ylivoimainen enemmistö on tyttöjä sekä peruskoulun musiikkiluokkien oppilaistakin enemmistö on tyttöjä. Poikien musiikin harrastaminen on enemmän omatoimisempaa musiikinkuuntelua sekä soittamista. Pojat käyvät vähemmän organisoidussa opetuksessa kuin tytöt. (Kosonen 2010, 302.) Pojat soittavat myös useammin bändeissä pop- ja rockmusiikkia, kun taas tytöt soittavat enemmän klassista musiikkia (Hanifi 2005, 121). Tämä johtuu osaltaan lasten vanhempien kautta tietoisesti tai tiedostamatta tapahtuvasta ohjaamisesta tiettyjen harrastusten pariin. Ohjatuissa harrastuksissa poikia ohjataan enemmän urheilun pariin ja tyttöjä soittotunneille sekä kuoroihin. (Kosonen 2010, 303.) Vanhempien esimerkillä ja toiminnalla onkin kiistaton merkitys lapsuusiän sekä myöhemmälle musiikkiasenteelle (Kosonen 2009, 159). Ammattimuusikoiden sukupuolijakauma on kuitenkin suhteellisen tasainen, joten tämän perusteella voidaan päätellä poikien harrastavan musiikkia aktiivisesti, vaikkei se olisikaan ohjattua. (Kosonen 2010, 302.)

Lehtonen (1982, 1986) jakaa musiikkiharrastuksen musiikin kuuntelun, musiikkitiedon sekä musiikkisuoritusten osa-alueisiin. Nämä jaetaan vielä passiiviseen sekä aktiiviseen harrastamiseen. Passiivinen harrastaminen on vain vastaanottavaista. Aktiivinen musiikin harrastaminen taas on tavoitteellista sekä päämäärätietoista musiikin kuuntelua, tuottamista ja musiikin tiedollisen osa-alueen aktivointia. (Lehtonen 1982, 50; Lehtonen 1986, 9-10.)

Kosonen (2010) jakaa musiikkia harrastavat nuoret *musiikin harrastajiin, soitonopiskelijoihin sekä satunnaisiin soittelijoihin*. *Musiikin harrastajille* musiikki on tärkeä ajanviettotapa. He ovat säännöllisiä harrastajia, jotka käyttävät harrastukseensa aikaa viikoittain ja lähes päivittäin. Monet käyvät säännöllisesti soitotunneilla, mutta joukkoon kuuluu myös ilman säännöllistä ohjausta musiikkia opiskelevia. Musiikin harrastajia ylipäänsä musiikkia harrastavista nuorista on 2/3. *Soitonopiskelijoilla* musiikki liittyy monin eri tavoin nuoren elämään. Musiikista on tullut heille olennainen osa elämää. Näistä nuorista moni hakeutuu todennäköisesti musiikkialalle aikuisuudessa. Heidän elinpiirinsä sekä kasvuympäristönsä ovat, useimmiten kodin toimesta, täynnä musiikillisia virikkeitä. Tällaisista perheistä löytyy yleensä monia musiikkia harrastavia aikuisia sekä lapsia. *Satunnaisten soittajien* harrastaminen ei ole yleensä samalla tavalla tavoitteellista kuin kahdella aiemmalla ryhmällä. Heillä taustalla on usein valinta eri harrastusten välillä sekä harrastus on saatettu aloittaa hetken mielihoituksesta. Soittamiseen tai laulamiseen ei ole lähtökohtaisesti suhtauduttu kovinkaan vakavasti. (Kosonen 2010, 305-306.)

### 3.3 Harrastamisen syyt ja motiivit

Motiivit ovat henkilökohtainen sisäinen tila, jotka aktivoivat, energisoivat ja ohjaavat käyttäytymistä kohti päämäärää. Motiiveja ei ole yleensä vain yksi vaan joukko, joista jotkut ovat hallitsemampia kuin toiset. (Metsämuuronen 1997, 8.) Monet harrastukset ovat Decin (1975) mukaan lähtöisin sisäisestä motivoitumisesta (Deci 1975, 24; Metsämuuronen 1997, 10). Sisäisessä motivoitumisessa on kyse ihmisen yksilöllisestä luontaisesta halusta tehdä jotain. Tähän kuuluu halu oppia uutta, tutkia asioita, etsiä haasteita sekä laajentaa omaa osaamistaan. (Ryan & Deci 2000a, 56; Ryan & Deci 2000b, 70.)

Harrastuksiin hakeudutaan yleensä jokaisen omien mielenkiinnon sekä kiinnostuksen kohteiden mukaan. Harvemmin kukaan harrastaa vapaa-ajallaan jotain, mikä ei kiinnostaisi itseä. Oma yksilöllinen kiinnostus ja mielenkiinto sekä motivaatio ovat tärkeitä harrastamisen synnyn sekä jatkumisen kannalta. (Saarinen & Korhonen 2009, 24.) Metsämuuronen (1995) luokittelee harrastamisen viriämisen sekä syntyvän kolmeen osaan. Ensimmäisenä

mahdollistavana tekijänä on mielenkiinto kyseistä harrastusta kohtaan, toiseksi tämän harrastuksen täytyy synnyttää positiivisia kokemuksia ja kolmanneksi harrastuksesta tulee saada tyydytystä sisäisille tarpeille. Nämä kaikki vaikuttavat toisiinsa loogisesti, kiinnostuksesta syntyy halu tehdä ja toimia, toiminnasta voi saada positiivisia kokemuksia ja positiiviset kokemukset kasvattavat edelleen kiinnostusta kyseiseen asiaan sekä tyydyttävät sisäisiä tarpeita. Nämä kaikki vaikuttavat hyvinvointiin. (Metsämuuronen 1995, 34-35.)

Myös Kellyn (1982) mukaan sisäiset merkitykset ovat tärkeitä harrastamisessa. Sisäisten merkitysten lisäksi Kelly mainitsee harrastamisen sosiaaliset merkitykset. Sisäinen merkitys liittyy harrastuksen varsinaisen toiminnan tuottamaan tyydytykseen ja sosiaalinen merkitys taas harrastukseen liittyviin ihmissuhteisiin. Sisäinen tyydytyksen tunne voidaan saavuttaa monin erilaisin tavoin esimerkiksi harrastuksen herättämistä tunteista, itsensä ilmaisemisesta, osallistumisen kokemuksista, fyysisestä ja emotionaalisesta hyvinvoinnista sekä taitojen hallinnasta. Harrastukseen liittyvät ihmissuhteet tuottavat myös tyydytyksen tunnetta. (Kelly 1982, 162-163.) Lisäksi muut ihmiset ja yhteisö tekevät harrastuksesta merkityksellisen. Yhdessä tekeminen sekä yhteishenki ovat tärkeitä harrastamisen sosiaalisessa merkityksessä. (Hanifi 2009, 247; Lepistö 1991, 242.)

### **3.4 Musiikkiharrastuksen motiivit**

Musiikkiharrastuksen perustana on omaehtoinen kiinnostus musiikkiin ja musisointiin esimerkiksi soittaen ja laulaen (Kosonen 2010, 297). Tässä on kyse siis sisäisestä motivaatiosta. Motivaatiota määriteltessä sekä analysoidessa motivaatiolle annetaan erilaisia merkityssuhteita, joiden analyysi on samalla myös toimijan subjektiivisten kokemusten analyysia. Harrastamisen motivaation jako pelkästään sisäisiin ja ulkoisiin motiiveihin jättää analyysin suppeaksi ja pinnalliseksi. Kosonen (2010) erottelee musiikkiharrastukselle kolmenlaisia motiiveja. (Kosonen 2010, 303.)

Musiikilliset motiivit ovat tärkeimpiä motiiveja nuorten musiikkiharrastukselle ja soittamiselle. Tässä keskeiset merkitykset liittyvät soittamisen sekä soitettavan

musiikin tuottamiin elämyksiin sekä tunteisiin. Musiikin aiheuttamat hyvän olon tunteet motivoivat musisoimaan sekä soittamaan entistä enemmän. Näin musiikin harrastamisella on myös terapeuttinen vaikutus. Mielialojen käsittely musisoimalla voi olla monelle musiikin harrastajalle tärkeä motiivi soittaa, laulaa sekä myös kuunnella musiikkia. (Kosonen 2010, 304.) Laulaminen ja musiikin harrastaminen saattavat toimia myös elämänhallinnan välineenä vaikeissa elämäntilanteissa, jolloin musiikin harrastamisella voi olla voimaannuttavia vaikutuksia (Hanifi 2009, 247; Timonen 1990).

Musiikin avulla voidaan myös hoitaa psyykkistä hoitoa tarvitsevia potilaita. Musiikkiterapia on laaja käsite, jota ei ole tarkoitus käsitellä laajasti tässä tutkimuksessa. Musiikin terapeuttisia vaikutuksia käsiteltäessä on syytä kuitenkin mainita myös musiikkiterapia, jossa tutkitaan hoidettavan tunteita musiikin avulla. Aktiivisella musiikkiterapialla, johon kuuluu paljon aktivoivaa musisointia soittaen, laulaen, liikkuen sekä kuunnellen, on paljon yhtäläisyyksiä musiikkiharrastuksen kanssa. Musiikkiterapian tavoitteet tosin ovat eroavat yleensä musiikkiharrastuksen tavoitteista hoito-ominaisuuden vuoksi. Musiikkiharrastus saattaa monilla tähdätä ammattilaisuuteen. (Lehtonen 1986, 64-66.)

Suoritus- ja saavutusmotiivit ovat myös tärkeä motiiviryhmä. Tähän kuuluu varsinkin pystyvyyden sekä hallinnan tunne. Hallinnan tunteessa on kyse oman instrumenttinsa teknisestä hallinnasta sekä musiikillisen itseilmaisun ja musiikin tulkinnan emotionaalisesta hallinnasta. Tarkemmin vielä selkeytettynä tekninen hallinta tarkoittaa oikein soittamista ja emotionaalinen hallinta omaa musiikillista ilmaisua, jossa soittamisesta syntyy erilaisiin nyansseihin perustuvaa musiikkia. Suoritus- ja saavutusmotiiveihin kuuluu myös itselle asetetut tavoitteet ja niiden saavuttaminen. (Kosonen 2010, 304.)

Lisäksi Kosonen (2010) nostaa esiin vuorovaikutus- sekä kontaktimotiivit musiikkiharrastuksen motiiviryhmänä (Kosonen 2010, 304). Musiikki kytkeytyy vahvasti sosiaaliseen kanssakäymiseen ja musiikki edistää yhteenkuuluvuuden tunnetta (Eerola & Saarikallio 2010, 259; Saarikallio 2010, 283). Hanifin (2009) mukaan musiikkiyhteisöissä sekä -kokoonpanoissa, kuten bändeissä ja kuoroissa, on mahdollista saada ystäviä. Tämän lisäksi musiikkiharrastuksen kautta koetaan musiikillisia elämyksiä sekä kehitetään omia kykyjä. Näin yhteismusisointi lisää myös yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Hanifi 2009, 238.)

Näiden musiikkiin liittyvien vertaisryhmien lisäksi Kosonen (2010) esittelee oppilaan ja opettajan välisen kontaktisuhteen musiikissa. Tähän liittyy opettajalta saatu malli, tuki ja kannustus. (Kosonen 2009, 304.)

Csikszentmihalyi (1990) esittää flow-kokemuksen merkityksen ihmisen hyvinvoinnissa, onnellisuudessa sekä elämänlaadussa. Tämä tarkoittaa optimaalista kokemusta, hurmioitumista itselleen merkityksellisistä aiheista ja tavoitteista siinä hetkessä, kun näitä toimenpiteitä harjoitetaan. (Csikszentmihalyi 1990, 3-5.) Kososen (2010) mukaan tämä flow-kokemus liittyy myös musiikin harrastajan ihanteellisimpaan musisointiin liittyvään kokemukseen, jossa soittaminen, soittaja ja musiikki ovat yhtä ja samaa tilaa sekä tunnetta. Soittaja siis hurmioituu musiikista ja omasta panoksesta osana sitä. (Kosonen 2010, 305.)

## 4 TUTKIMUSTEHTÄVÄ

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää lukio- sekä yläkouluikäisten musiikinharrastajien musiikkiharrastuksen sekä heidän itsekokemansa, subjektiivisen hyvinvoinnin välisiä yhteyksiä. Tutkimuksessa pyrittiin selvittämään, millaisia kokemuksia lukio- sekä yläkouluikäisillä oli omasta musiikkiharrastuksestaan sekä millä tavalla he tunnistavat musiikkiharrastuksen ja subjektiivisen hyvinvoinnin välistä yhteyttä. Tutkimuksen tavoitteisiin pyrittiin vastaamaan tutkimukselle olennaisia tutkimuskysymyksiä käyttäen:

1. Millaisia kokemuksia nuorilla on omasta musiikkiharrastuksestaan?
2. Miten nuori on mielestään kokenut musiikkiharrastuksen sekä oman subjektiivisen hyvinvointinsa yhteyden?

## 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tässä luvussa käsitellään tutkimuksen tutkimusmenetelmää tapaustutkimusta sekä aineistonkeruumenetelmänä käytettyä puolistrukturoitua haastattelua, teemahaastattelua. Lisäksi esitellään tutkimuksen kohderyhmää, aineiston keruun vaiheita, aineiston analyysiä sekä tarkastellaan tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä.

### 5.1 Tutkimuksen lähestymistapa

Tämä tutkimus on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, jossa tarkoituksena on tutkia kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti ja kuvata todellista elämää. Laadullisen tutkimuksen määrittely ei ole yksiselitteistä, sillä laadullisella tutkimuksella ei ole täysin omaa teoriaa, paradigmaa ja metodia. Laadullisia tutkimuksia ei olekaan vain yhdenlaisia vaan ne ovat joukko toisistaan kirjavasti vaihtelevia tutkimuksia, joissa käytetään monenlaisia tutkimuskäytänteitä. (Hirsjärvi ym. 2015, 161-163; Metsämuuronen 2006, 83.) Aineistoa kerätessä ja analysoidessa kriteeri ei ole määrä vaan laatu, tämä onkin yksi laadullisen ja määrällisen tutkimuksen keskeisimpiä eroja. Laadullisessa tutkimuksessa otanta ei olekaan yleensä kovin suuri vaan tutkittavia on varsin pieni määrä ja niitä halutaan analysoida mahdollisimman kattavasti. Tutkittavien oma näkökulma on tutkimuksen keskiössä ja tutkimuksen kohde sekä tutkija keskenään vuorovaikutuksessa. (Eskola & Suoranta 1998, 16, 18; Hirsjärvi & Hurme 2004, 23.)

Tiedonhankinnan strategiana tutkimuksessa on käytetty tapaustutkimusta. Tapaustutkimuksessa ollaan kiinnostuneita yksittäisistä tapauksista tai pienestä joukosta, jotka ovat yhteydessä toisiinsa ja heiltä kerätään yksityiskohtaista tietoa. (Hirsjärvi ym. 2015, 132-133.) Siinä tavoitellaan syvällistä ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä sekä pyritään niiden kuvailuun. (Saarela-Kinnunen & Eskola 2010, 190, 198). Tutkimus täyttää tapaustutkimuksen kriteerit, sillä haastatelluilla oppilailla on keskeinen yhdistävä elementti, musiikkiharrastus. Tapaustutkimus

on luonteenomaista laadulliselle tutkimukselle ja se voidaan käsittää olennaiseksi kvalitatiivisen metodologian tiedonhankinnan strategiaksi (Metsämuuronen 2006, 92). Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus on ymmärtävää tutkimusta, ilmiöitä voi joko ymmärtää tai selittää (Tuomi & Sarajärvi 2013, 28). Tapaustutkimus tiedonhankinnan strategiana pyrkii siis selittämään ilmiöitä ja laadullisessa tutkimusmetodologiassa pyritään myös ilmiöiden ymmärtämiseen ja kuvailuun.

Tutkimus perustuu fenomenologis-hermeneuttiseen tutkimusperinteeseen, jossa ihminen on tutkimuksen tutkija sekä sen kohde. Ihmisen rooli tutkimuskohteena, *ihmiskäsitys*, sekä ihmisestä saatava tieto ja tiedon luonne, *tietokäsitys*, ovat fenomenologisen tutkimusperinteen keskeisiä piirteitä. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 34.) Fenomenologia filosofian haarana on kiinnostunut ilmiöistä ja niiden tulkinnasta (Metsämuuronen 2006, 92). Fenomenologis-hermeneuttinen tutkimusperinne on osa laajempaa hermeneuttista perinnettä kuten myös ylipäänsä laadullisen tutkimuksen lähestymistapa (Soininen & Merisuo-Storm 2009, 37; Tuomi & Sarajärvi 2013, 34). Hermeneutiikka on laaja ja monipuolinen tutkijan tulkinnan roolia korostava kokonaisuus ihmisen ollessa tutkimuskohteena. Se sisältää useita eri suuntauksia. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 32-33).

## 5.2 Aineistonkeruumenetelmä

Tutkimuksen aineisto on kerätty haastattelemalla seitsemää lukiolaista ja yhtä yläkoululaista oppilasta. Haastattelun laji on puolistrukturoitu haastattelu. Tätä voidaan kutsua myös teemahaastatteluksi. (Tiittula & Ruusuvuori 2009, 11.) Teemahaastattelu sijoittuu välimaaston tutkimushaastattelujen kentällä, joiden ääripäinä ovat strukturoitu ja strukturoimaton haastattelu. Strukturoitu haastattelu tarkoittaa valmiiksi tarkkaan jäsenneltyä haastattelua, jossa kysymykset sekä vastausvaihtoehdot on suunniteltu valmiiksi. Strukturoimaton haastattelu, eli avoin haastattelu on taas tämän vastakohta, jossa rakenne muotoutuu haastateltavan ehdoilla toisin kuin strukturoidussa haastattelussa. Aiheen määrittely on väljää ja siirtyminen aiheesta toiseen tapahtuu haastateltavan ehdoilla. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 43-46; Ruusuvuori & Tiittula 2009, 11-12.)

Puolistrukturoitu teemahaastattelu nimensä mukaan sijoittuu näiden väliin. Se on suosituin tapa kerätä laadullista aineistoa Suomessa. Teemahaastattelu on keskustelunomainen haastattelutilanne, joka tapahtuu tutkijan ehdoilla. Keskustelun on kuitenkin tarkoitus olla vuorovaikutteista tutkijan sekä haastateltavan välillä. Tutkija pyrkii siis kuuntelemaan ja usein tarkentamaan haastateltavan vastauksia eikä keskittymään ainoastaan valmiiksi suunnittelemiinsa kysymyksiin. Haastateltavalla on mahdollisuus tuoda esiin oma mielipiteensä. (Eskola & Vastamäki 2010, 26-27.) Teemahaastattelu rakentuu ennalta valmistelluille teemoille ja aihepiireille, jotka pyritään käsittelemään keskustelun aikana. Kysymykset ja niiden muotoilu saattavat vaihdella haastattelussa. Tutkijan on pyrittävä tekemään myös tarkentavia kysymyksiä. Nämä eivät ole aina samanlaisia, sillä haastattelut ovat yksilöllisiä haastateltavien vastausten vuoksi. (Ruusuvoori & Tiittula 2009, 11; Tuomi & Sarajärvi 2013, 75.) Haastattelun teemat voi johtaa tutkimuksen teoreettisen viitekehyksen sekä tutkimusongelmien välisistä yhteyksistä etsimällä teoriasta kohtia jotka liittyvät tutkimusongelmiin ja -kysymyksiin, eli jo tiedettyihin asioihin tutkittavasta ilmiöstä. (Eskola & Vastamäki 2010, 35; Tuomi & Sarajärvi 2013, 75).

Teemahaastattelussa korostetaan ihmisen omia ilmiöille antamia merkityksiä, omia tulkintoja niistä. Siinä ei voi kysellä mitä vain, vaan teemojen tarkoituksena on löytää vastauksia tutkimuksen tutkimusongelmiin. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 75.) Teemahaastattelu valittiin tämän tutkimuksen aineistonkeruumenetelmäksi, sillä tutkijan oli helppo suunnitella ja teemoitella haastattelurunko tutkimuksen teoreettisen viitekehyksen pohjalta. Teemahaastattelu tuntui luontevalta valinnalta. Valmiit teemat helpottivat myös aineiston analysointia, sillä analyysin pystyi rakentamaan näiden teemojen pohjalta.

### **5.3 Aineiston keruu ja tutkimuksen kohderyhmä**

Tutkimuksen haastatteluaineisto kerättiin satakuntalaisessa lukiossa sekä satakuntalaisessa yhtenäiskoulussa lokakuussa 2017. Aineisto kerättiin haastattelemalla lukiolaisia ja yläkoululaisia. Tutkittavaksi valikoitui 7 lukiolaista sekä yksi yläkoululainen, yhteensä 8 oppilasta. Haastateltavista tyttöjä ja poikia molempia oli 4 kappaletta. Oppilaat valikoituivat tutkimukseen vapaaehtoisesti ja

heille kerrottiin ennen haastatteluja heidän oma tutkimukseen liittyvä oikeusturvansa. Kenenkään haastateltavan tunnistustietoja ei julkaista missään vaiheessa tutkimusta sekä heidän vastauksiaan esitellään tutkimuksessa ainoastaan anonyymeinä lainauksina.

Haastattelut toteutettiin noin kahden viikon aikana haastatteleamalla yksitellen jokaista haastateltavaa. Haastattelupaikkana toimi jokaisen haastateltavan oma koulu. Lukiolaisia haastateltiin heidän lukiossaan sekä yläkoululaista hänen koulussaan. Haastatteluja varten laadittiin ennalta tutkimuksen teoreettisen viitekehyksen pohjalta haastattelurunko, johon teemoiteltiin tutkimuskysymysten kannalta olennaisia aiheita (LIITE 1). Haastatteluiden ajallinen kesto vaihteli 10:n minuutin sekä 30:n minuutin välillä. Haastattelut lyhenivät loppua kohden. Tämä saattoi johtua haastattelijan kehittymisestä haastattelijana. Useamman haastattelun jälkeen haastattelija osasi keskittyä paremmin olennaiseen eivätkä haastattelut levinneet laajalle vaan keskusteluissa pysyttiin enemmän aiheessa. Haastattelutilanteet nauhoitettiin ja lopulta litteroitiin, eli kirjoitettiin tekstimuotoon. Litterointia ei tehty täysin sanasta sanaan vaan jokaisesta vastauksesta poimittiin olennaiset asiat. Tutkija muutti esimerkiksi sanojen järjestystä, jos vastaus levisi moneen suuntaan, mutta vastausten merkityksiä ei muutettu. Tämä menetelmä ei heikentänyt tutkimuksen luotettavuutta.

Haastatellut oppilaat ovat 14-18-vuotiaita. Haastateltavia yhdistää se, että kaikki harrastavat jollain tapaa musiikkia vapaa-ajallaan. Yhtä haastateltavaa lukuun ottamatta kodilla on ollut vaikutusta harrastuksen aloittamiselle. Joko kodissa on jo harrastettu musiikkia valmiiksi tai vanhemmat ovat edesauttaneet musiikkiharrastuksen aloitusta esimerkiksi kysymällä haluaisiko haastateltu aloittaa kuoron. Oppilas, jolla kodilla ei ollut vaikutusta musiikkiharrastuksen aloitukselle, oli saanut esimerkin alakoulun musiikinopettajaltaan. Jokainen soittaa vähintään yhtä soitinta tai laulaa. Moni soittaa eri soittimia. Jotkut käyvät ohjatusti soitto- ja laulutunneilla, kun taas jotkut soittavat sekä laulavat omatoimisesti kotona. Jokainen harrastaa joka tapauksessa omatoimisesti kotona, vaikka kävisi myös ohjatussa opetuksessa. Tähän kuuluu esimerkiksi soitonopettajan antamien soittotehtävien harjoittelu sekä ylipäänsä oma halu harrastaa musiikkia yksin ilman mitään kenenkään muun tekemää aloitetta. Osa oppilaista harrastaa säännöllisesti yhteissoittoa vapaa-ajallaan jonkinlaisessa kokoonpanossa ohjatusti tai omatoimisesti. Jokainen on kuitenkin vähintään

koulussa kokeillut yhteissoittoa. Muutama esiintyy säännöllisesti ja sekä muutama on myös tehnyt itse omaa musiikkia.

#### 5.4 Aineiston analysointi

Tämän tutkimuksen aineisto analysoitiin sisällönanalyysillä. Tätä perusanalyysimenetelmää voidaan käyttää kaikissa laadullisen tutkimuksen perinteissä (Tuomi & Sarajärvi 2013, 91). Tutkimuksessa käytettiin laadullista analyysiä, sillä tarkoituksena on pyrkiä ymmärtämään käsiteltäviä ilmiöitä (Hirsjärvi ym. 2015, 224). Sisällönanalyysi tarkoittaa aineiston kuvailua sanallisesti (Tuomi & Sarajärvi 2013, 106). Tässä tutkimuksessa siis kuvailtiin ja tulkittiin litteroituja haastatteluaineistoja.

Sisällönanalyysi tehtiin teorialähtöisesti. Tämä tarkoittaa litteroitujen haastattelujen käsittelyä nimensä mukaan teorialähtöisesti eli aineiston hankinnan, analyysin ja raportoinnin toteuttamista tutkimuksen teoriaosuuteen nojaten. Aikaisemman tiedon perusteella muodostettu kehys ohjaa aineiston analyysiä. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 97-99.) Teemahaastattelun runko (LIITE 1) laadittiin teemoittain tutkimuksen teoriaosuuden pohjalta vastaamaan tutkimuksen tutkimuskysymyksiä. Lopulta aineisto analysoitiin myös näiden valmiiden teemojen mukaan. Haastateltavien vastausten perusteella haastatteluista nostettiin yksi valmiiden teemojen ulkopuolinen teema osaksi analyysiä, muuten analyysi perustui täysin teoriaosuudesta johdettuihin teemoihin.

Aineiston analyysin tarkoitus on tiivistää aineisto kadottamatta sen sisältämää informaatiota (Eskola & Suoranta 1998, 138). Tiivistys tapahtui ensin koodaamalla litteroiduista haastatteluista olennaisimmat asiat. Tämä tarkoittaa aineiston pilkkomista helposti tulkittaviin osiin (Eskola & Suoranta 1998, 156). Käytännössä litteroituja haastatteluja väritettiin tekstinkäsittelyohjelman avulla eri teemojen mukaan. Kaikki tiettyyn teemaan liittyvät kohdat etsittiin aineistosta ja merkattiin omalla värillään. Haastattelujen eteneminen teemojen mukaan haastattelutilanteessa helpotti analyysin koodausvaihetta. Usein haastattelut järjestetään teemoittain vasta koodaamisen jälkeen, mutta tässä tutkimuksessa teemat olivat valmiina ennen koodaamista. Teemoittelun tarkoituksena on hakea

aineistosta tiettyä teemaa kuvaavia näkemyksiä (Tuomi & Sarajärvi 2013, 93). Seuraavaksi analysoitiin ja tulkittiin näiden värikoodattujen kohtien sisältöä lisäämällä kommentteja tekstinkäsittelyohjelmaan. Tämän jälkeen tärkeimmät poiminnot liitettiin erilliseen analyysirunkoon (LIITE 2), jonka tarkoitus oli selventää ja tiivistää kahdeksan litteroitua haastattelua yksinkertaisempaan muotoon. Analyysirungossa jokaisen teeman alle poimittiin tärkeimpiä haastateltavien vastauksissa ilmenneitä aiheita. Lopulta tulokset raportoitiin tulososioon analyysirungon pohjalta sekä niistä esitettiin tulkintoja teoriaosuuden kirjallisuuden avulla. Tulokset esitettiin tulososiossa litteroiduista haastatteluista liitettyinä lainauksina.

### **5.5 Tutkimuksen luotettavuuden sekä eettisyyden tarkastelua**

Reliabiliteetin sekä validiteetin käsitteet liittyvät pitkälti määrälliseen tutkimukseen, joten niitä ei käytetä yleisesti laadullisen tutkimuksen luotettavuuden mittareina ja niiden käyttöä pyritään välttämään (Hirsjärvi ym. 2015, 232). Laadullisen tutkimuksen luotettavuuskysymykset eivät ole ongelmattomia ja niitä onkin kritisoitu (Eskola & Suoranta 1998, 209).

Eskolan sekä Suorannan (1998) mukaan aineiston riittävyys on tapa tarkistaa tutkimuksen luotettavuus. Saturatio eli aineiston kylläntyminen on mahdollisuus ratkaista aineiston riittävyys. Aineistoa on riittävästi, kun uudet tapaukset eivät tuota enää uutta tietoa aiheesta. Vastauksia ei tarvita enempää kuin aiheen kannalta on välttämätöntä. (Eskola & Suoranta 1998, 62-63, 216.) Tämän tutkimuksen luotettavuus pyrittiin tarkistamaan aineiston riittävyydellä ja tätä kautta kylläntymisen pohjalta. Tietyt näkökulmat ja vastaukset toistuivat haastateltavien kanssa käydyissä keskusteluissa. Tässä huomattiin vaihtelua myös eri teemojen välillä. Joissakin teemoissa vastaukset olivat hyvin samankaltaisia ja joissakin toisissa vastauksissa oli enemmän eroavaisuuksia. Tähän saattoi vaikuttaa haastattelijan kokemattomuus. Joissakin teemoissa haastattelija osasi aiheesta tiedustella tarkentavia ja syventäviä kysymyksiä, kun taas joissakin haastattelija tyytyi lyhyempiin vastauksiin. Nämä vastaukset jäivät usein samankaltaisiksi. Lisäksi haastattelijan kokemattomuus ilmeni muutamissa kysymyksissä, joissa kysyttiin suorasti, tuntee ko haastateltava enemmän positiivisia kuin negatiivisia tunteita harrastaessaan musiikkia ja kokeeko musiikin

olevan merkittävää yleisen tyytyväisyyden tilan kannalta sekä ylipäänsä omalle elämälle. Tällaiset johdattelevat kysymykset saattavat vähentää tutkimuksen objektiivisuutta sekä luotettavuutta. Tutkimuksen tekijän olisi kyettävä erottamaan tutkimuksessa omat ennakkokäsityksensä sekä tutkimuksen kohteen vastaukset (Tuomi & Sarajärvi 2013, 135-136).

Hirsjärven ym. (2015) mukaan huolellinen raportointi tutkimuksen toteuttamisesta nostaa tutkimuksen luotettavuutta. Tämä koskee tutkimuksen kaikkia vaiheita. Aineiston keräämisen, eli tässä tutkimuksessa haastattelujen, olosuhteet täytyy ilmoittaa totuudenmukaisesti. Olosuhteiden lisäksi tähän kuuluu myös haastatteluihin käytetty aika. Tutkimuksessa on esitettävä myös näkyvästi aineiston analyysin vaiheet. Millä perustein aineistoa on luokiteltu ja mistä luokittelu on saanut alkunsa? Tulosten tulkinnessa on näytettävä perusteet omille tulkinnoille. Tässä auttavat suorat otteet dokumentoidusta aineistosta sekä johdatus aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen. (Hirsjärvi ym. 2015, 233-234.) Tämän tutkimuksen raportoinnissa on selostettu äsken esitetyt huomiot. Aineiston analyysin eri vaiheet ja teemoittelun perusteet on esitelty sekä tulosten tulkinnalle on näytetty perusteet haastatteluista liitettyillä lainauksilla ja niiden tulkintojen yhteyksillä teoriaosuuteen.

Tutkimusentekoon liittyy monia eettisiä, oikeaan ja väärään liittyviä, kysymyksiä ja näitä on otettava huomioon tutkimusta tehdessä. Tätä tutkimusta tehdessä tutkimuksen tekijä noudatti hyvää tieteellistä käytäntöä. Tähän kuuluvat rehellisyys sekä yleinen huolellisuus tiedeyhteisön tunnustamien toimintatapojen mukaisesti. (Hirsjärvi ym. 2015, 23-24.) Tutkittavien anonymiteetistä huolehdittiin esittämällä heidän kokemuksiaan musiikkiharrastuksesta lainauksina tunnustuskoodien eikä omien nimien mukaan (Soininen & Merisuo-Storm 2009, 47-48). Jokaiselle tutkittavalle myös kerrottiin tutkimuksen salassapitovelvollisuuksista ennen haastatteluja. Ketään tutkittavaa ei pakotettu osallistumaan tutkimukseen vaan kaikki osallistujat olivat vapaaehtoisia. Tämän on hyvän tutkimusetiikan mukaista. (Hirsjärvi 2015, 25.) Tutkittavia lähestyttiin koulujen kautta, joten koulujen rehtoreilta pyydettiin tarvittavat luvat tutkimuksen toteuttamiseksi.

## 6 TUTKIMUSTULOKSET JA NIIDEN TARKASTELU

Tässä luvussa esitellään haastatteluissa ilmenneitä tutkimuskysymyksiin vastaavia tuloksia. Tulokset esitellään teemahaastattelun haastattelurungon teemojen pohjalta: *6.1 Tunteet, 6.2 Sosiaaliset suhteet, 6.3 Itsetunto, 6.4 Itsensä ilmaisu, itselle mieluisat asiat ja motivaatio, 6.5 Saavutukset, 6.6. onnistumisten kokemukset sekä 6.7 Yleinen tyytyväisyys*. Onnistumisten kokemukset eivät kuuluneet haastattelurunkoon vaan ne nostettiin haastateltavien vastausten perusteella omaksi teemakseen tulosten analyysissä. Onnistumisten kokemusten vaikutukset musiikiharrastuksessa toistuivat keskusteluissa haastateltavien kanssa. Luvussa esiteltävät lainaukset esitetään tunnistuskoodien mukaan, jotta lainaukset voidaan tarvittaessa jäljittää litteroiduista haastatteluista. Tunnistuskoodilyhenteisiin on merkattu *H=Haastateltava*, numero osoittamaan mikä haastattelu on kyseessä sekä haastateltavan sukupuoli, esimerkki *H1, tyttö*. Vuoropuheluna esitetyissä lainauksissa lyhenne *E* tarkoittaa haastattelijaa ja lyhenne *H* haastateltavaa.

### 6.1 Tunteet

Tunteita käsittelevä teema tarkastelee musiikin harrastamisen luomien tunteiden vaikutusta itsekoettuun hyvinvointiin. Kappale on jaettu vielä useampaan osaan, sillä vastaajat kokivat musiikin aiheuttavan erilaisia tunteita monessa eri yhteydessä. Tunteiden vaikutus on myös merkittävä subjektiivisen hyvinvoinnin osana, joten on tärkeää käsitellä kokonaan haastatteluissa ilmennyt tunneskaala.

#### 6.1.1 Positiiviset ja negatiiviset tunteet

Positiiviset tunteet liittyivät iloisuuteen, hyvään oloon ja mielihyvään. Musiikin harrastaminen huomattiin piristävänä ja sen havaittiin antavan energiaa. Musiikin harrastamisen määrän raportoitiin myös vaikuttavan yleiseen olotilaan koettujen

tunteiden kautta, mitä enemmän musiikkia oli elämässä, sitä positiivisemmaksi oma olo koettiin.

*”No iloisuus ja onnellisuus ja sit just semmonen positiivisuus ja hyvä olo ja tulee energiseks ja silleen.” (H2, tyttö)*

*”No aina jos soittaa jotain mistä ite tykkää nii kyl siitä semmoset kicksit saa, semmosen hyvän fiiliksen et onpa siistii. Varsinkin jos se biisi menee hyvin. Kuvittelee ittensä joksikin isoks rokkistaraks vaikka ei oikeesti olekaan mittään.” (H7, poika)*

*”Esimerkiks kun on ollu joitain viikkoja tai päiviä kun on ollu paljon musiikkia niin mä oon ollu vähän ilosempi tai positiivisempi kun verrattuna siihen kun on ollu vähemmän musiikkia. Sillon oon ollu ehkä vähän surullisempi tai allapäisempi.” (H2, tyttö)*

Yksi vastaaja kertoi myös esiintymisen aiheuttamista tunteista. Vastaaja raportoi musisoinnin sekä esiintymisen luovan hänelle itselleen hyvää oloa, mielihyvää ja antavan virtaa.

*”Noo jos esiintyy nii sillon aina jännittää tietenki mut yleensä esityksen aikana ja ihan muutenkin soittaessa ja laulaessa tulee semmonen hyvä olo. Kun musiikki on osa elämää nii tulee sellanen olo et musiikki on osa mua ja se on semmonen juttu mitä mä haluan tehdä nii siitä tulee sen takii semmonen hyvä fiilis. Ja varsinkin esityksen jälkeen siitä tulee semmosta virtaa.” (H6, tyttö)*

Edellä esitetyt lainaukset vastaavat osuvasti tutkimuksen teoreettisen viitekehyksen huomioihin. Musiikin aiheuttamat hyvän olon tunteet motivoivat musisoimaan sekä soittamaan entistä enemmän (Kosonen 2010, 304). Musiikki vaikuttaa nuoren tunteiden kanavointiin ja ilmaisuun. Emootioiden ilmaisu on keskeistä musiikissa ja musisoinnin avulla nuori voikin tutkia omia tunteitaan ja tunnetilojaan. (Särkämö & Huotilainen 2012, 1337.) Tovin ja Dienerin (2013) mukaan taas positiiviset tunteet ovat tärkeä osa hyvinvointia (Tov & Diener 2013, 1).

Haastatteluissa nousi esille myös musiikkiharrastukseen liittyvä positiivisten ja negatiivisten tunteiden määrä ja niiden keskinäinen suhde. Tutkimuksen

teoriaosuudessa esitetään monia huomioita positiivisten ja negatiivisten tunteiden suhteen vaikutuksesta subjektiiviseen hyvinvointiin. Hanssonin (2009) mukaan useiden tutkimusten perusteella onnellisella ihmisellä on enemmän positiivisia kuin negatiivisia tunteita ja kokemuksia (Hansson 2009, 2). Positiivisten ja negatiivisten tuntemusten ja kokemusten keskinäinen suhde jokapäiväisessä elämässä ennustaa ihmisten kokonaisvaltaista hyvinvoinnin kokemusta (Fredrickson 2008, 449). Voidakseen hyvin, ihmisellä käsitetään olevan riittävästi positiivisuuden tunteita ja negatiivisuuden tunteita näitä vähemmän (Marttinen & Salmela-Aro 2010, 413). Tutkimuksen haastateltavat kokivat enemmän positiivisia kuin negatiivisia tunteita harrastaessaan musiikkia.

*”No siis kyl varmaa positiivisii mut on kans sellasii ettei aina niinku jaksais välttämättä mut kyl niinku enemmän positiivisii.”* (H3, tyttö)

*”Enemmän positiivisii.”* (H8, poika)

*”Säveltämisessä on esteitä ja vaikeita asioita. Tulee kyl koettuu negatiivisiakin tunteita mut kyl loppupeleissä se on aina positiivista.”* (H4, poika)

Haastateltavat raportoivat myös musiikkiharrastuksen aiheuttamista negatiivisista tunteista, kuten epäonnistumisista, turhautumisesta ja ahdistuksesta. Yksi haastateltava ei pitänyt soittoharrastusta mielekkäänä, mutta toisaalta piti laulamista. Tämän voi tulkita vastauksen perusteella (H1, tyttö) johtuvan motivaation puutteesta. Saarisen sekä Korkiakankaan (2009) mukaan oma yksilöllinen kiinnostus ja motivaatio ovat tärkeitä harrastamisen synnyn sekä jatkumisen kannalta (Saarinen & Korkiakangas 2009, 24). Muutamalla haastateltavalla musiikkiharrastus ei herättänyt ollenkaan negatiivisia tunteita.

*”Epäonnistumiset taas turhauttaa”* (H2, tyttö)

*”Ja turhautumista on myös, esim kun ei olla bändin kanssa asioista samaa mieltä, kaikille ei aina sovi.”* (H4, poika)

*”Mä en tykänny yhtää soittaa. Mun mielest soittaminen oli ihan... mä en ymmärtäny mitää nuoteista. Kyl mä niinku vähän osaan sitä lukee, silleen vähän sinnepäin. Et meneeks matalalle vai korkeelle, mut en mä osannu niinku yhtää. Mun piti aina opetella ulkoo ne biisit, koska en mä osannu lukee niitä siitä ja sit mä lopetin, kun ei ollu oikee motivaatioo.” (H1, tyttö)*

### 6.1.2 Musiikkiharrastuksen terapeuttisuus

Haastatteluissa toistuivat haastateltavien kertomukset musiikin terapeuttisista vaikutuksista omaan elämäänsä. Musiikin harrastaminen ja kuunteleminen koettiin voimaannuttavana ja sen koettiin luovan hyvää oloa sekä helpottavan surullisia tunteita. Oman musiikin tekemisellä oli myös terapeuttisia vaikutuksia kanavoimalla kokemiaan tunteita omaan musiikkiin. Tutkimuksen teoriaosuuden mukaan musiikin aiheuttamat hyvän olon tunteet motivoivat musisoimaan sekä soittamaan entistä enemmän. Näin musiikkiharrastuksella on myös terapeuttinen vaikutus. Mielialojen käsittely musisoimalla voi olla monelle musiikin harrastajalle tärkeä motiivi soittaa, laulaa sekä myös kuunnella musiikkia. (Kosonen 2010, 304.) Laulaminen ja musiikin harrastaminen saattavat toimia myös elämänhallinnan välineenä vaikeissa elämäntilanteissa, jolloin musiikin harrastamisella voi olla voimaannuttavia vaikutuksia (Hanifi 2009, 247; Timonen 1990).

*”E: Joo, osaaks sit sanoo semmosta, et jos on vaikka allapäin tai surullinen, niin helpottaako sun kohdalla vaikka laulaminen oloa?”*

*H: Joo, jos mä oon oikeesti tosi surullinen nii mä voin oikeesti vaa itkee ja laulaa. Mun mielestä tosi outoo mut mikäs siinä.*

*E: Mut sä oot huomannu semmosii?”*

*H: Joo.” (H1, tyttö)*

*”H: No siis yleensä kun on vaikka huono päivä nii sillä mä saan sen pois, saan sillä hyvän tuulen. Mä siis vaan keskityn siihen musiikkiin ja kaikki ympärillä oleva häviää, et sit on vaan se soitin tai ääni mikä siinä vaan niinku on.*

*E: Joo, eli se siis helpottaa sun oloa?”*

*H: Juu.” (H2, tyttö)*

*”Yleensä jos on allapäin nii sillon mä enemmän kuunteleen musiikkii, tai sitä voi käyttää inspiraationa sitä tunnetta. Ja sit voi se toimii terapiana kun heittää omat tunteet biisiks.” (H5, poika)*

### 6.1.3 Musiikin luominen ja tunteet

Kolme haastateltavaa teki itse musiikkia. Tunteet olivat monella tapaa osana musiikin tekemistä. Ne saattoivat toimia inspiraationa kappaleiden taustalla. Säveltäminen itsessään herätti haastateltavissa erilaisia tunteita kuten ahdistusta ja tyydytyksen tunnetta. Aiemmassa kappaleessa mainittiin myös säveltämisen terapeuttisuus. Vastausten perusteella musiikkia ja oman musiikin luomista voi pitää pakopaikkana, alueena, jonne muut eivät pääse ilman omaa suostumusta. Musiikin tekemisellä on myös tarkoitus ilmaista kokemiaan tunteita. Tyydytyksen tunnetta aiheutti saavutettu päämäärä ja ahdistusta taas epäonnistuminen oman musiikin kanssa.

*”Et on aina jotain mitä voi tehdä, jos on vaikka huono olo nii pystyy pakenemaan musiikkiin ja silleen. Sit ku on hyvii fiiliksii nii pystyy liittää niitä kappaleisiin, vaikka muistoja tai jotain.” (H5, poika)*

*”Mut sitten kun itse luo jotain ja on tarve toteuttaa omaa visiotaan niin sitä ohjaa melkein mikä tahansa tunne. Ja kun kuuntelee musiikkia tosi laajalla skaalalla nii on oppinu tuntemaan eri genrejä ja ilmaisemaan monenlaisia tunteita musiikin kautta, ei pelkästään sellasii että hei, hyvä meininki.” (H4, poika)*

*”Mut sit yksin kun on nii siinä voi olla kaikkee turhautumista jos mikään ei oikee onnistu mut sit loppujen lopuks kun saa jotain valmiiks, vaikka biisin, nii on tosi hyvä fiilis.” (H5, poika)*

*”E: Mites sitten ku saavuttaa sen päämäärän?”*

*H: Sillon tietää tehneensä jotain. Oli se lopputulos sitten millasta tahansa ja millasta musagenree nii siinä aattelee et ”mää tein tän”. Se ei oo välttämättä sellasta ylpeyttä vaan on saanu tyydytettyä oman tarpeensa luoda jotain. Ei oo välttämättä kunnianhimoista nii että pääsis esittää sen kappaleen vaan että on saanu toteutettua sen visionsa.”*

*”Säveltämisessä on esteitä ja vaikeita asioita. Tulee kyl koettuu negatiivisiakin tunteita mut kyl loppupeleissä se on aina positiivista. Positiivisuus on tavallaan osa sitä motivaatiota, sitten kun tulee tehtyy jotain hyvää mitä saa aikaan tai hyvää mitä tapahtuu bändin kanssa, nii sillen siitä ottaa kaiken irti. Ettei se oo mikään että ”vihdoinkin saatiin jotain aikaa”, vaan kyl se on ihan oikeesti hyvä tunne kun jotain saa aikaan. Silllen välittää vähemmän kaikista negatiivisista esteistä ja muista. Positiivisuutta tuntee sillen eniten.” (H4, poika)*

Ylemmässä lainauksessa (H4, poika) vastaaja kokee niin sanottua luomisen tuskaa, ahdistusta tehdessä musiikkia. Prosessin saattaminen valmiiksi taas luo tyydytyksen tunnetta. Tämän voi vastauksen perusteella tulkita enemmän positiiviseksi kuin negatiiviseksi, sillä vastaaja ei koe ahdistusta lannistavana vaan haluaa jatkaa oman musiikin luomista vastoinkäymisistä huolimatta. Teoriaosuudessa on myös mainittu itsensä ilmaisun merkitys osana harrastamisen luomaa sisäisen tyydytyksen tunnetta. Sisäisen tyydytyksen tunne on tärkeää harrastamisen mielekkyydessä. (Kelly 1982, 162-163.) Sama vastaaja (H4, poika) kertoo myös aiemmassa lainauksessa tarpeesta luoda musiikkia ja tämän tuomasta tyydytyksestä. Vastaajalla on sisäinen tarve luoda ja hän saa tämän tarpeen tyydytettyä musiikin avulla. Tämä liittyy myös Kellyn (1982) ajatuksiin itsensä ilmaisusta ja siihen liittyvästä sisäisen tyydytyksen tunteesta.

*”E: Millasii fiiliksii se itsensä toteuttaminen sussa herättää? Mitä sä koet sillen? Kun sanoit että luot ite.*

*H: Siinä ei tavallaan aina tiedä mitä tapahtuu vaikka olisikin sillee tosi tarkka visio, tavallaan hallittua kaaosta. Se on välillä rasittavaa kun ei tiedä mitä tekee kun siinä on sillee huumassa ja transsissa, epämäärästä mut silti tarkotuksenhakusta ja siinä kuitenkin on päämäärä.” (H4, poika)*

Sama vastaaja (H4, poika) huomasi hurmioituvansa siinä hetkessä, kun hän tekee ja säveltää musiikkia. Tällä on yhteys teoriaosuudessa esitettyyn Csikszentmihalyin (1990) flow-kokemuksen -teoriaan. Tämä tarkoittaa optimaalista kokemusta, hurmioitumista itselleen merkityksellisistä aiheista ja tavoitteista siinä hetkessä, kun näitä toimenpiteitä harjoitetaan. (Csikszentmihalyi 1990, 3-5.)

## 6.2 Sosiaaliset suhteet

Lähes kaikki haastateltavat pitivät sosiaalisia suhteita tärkeänä osana harrastusta. Musiikin harrastaminen ja musiikki nähdään yhdistävänä tekijänä. Monella yhteinen kiinnostus musiikkiin on syventänyt kaverisuhteita ja lähes kaikki ovat saaneet kavereita musiikkiharrastuksen parista. Monella myös parhaat kaverit liittyvät musiikin harrastamiseen. Musiikin yhdistävää tekijää pidettiin myös erona musiikin kautta muodostuneissa kaverisuhteissa ja muissa kaverisuhteissa. Musiikkia harrastavien kanssa jaettiin samoja asioita ja mielenkiinnon kohteita. Musiikin avulla koettiin olevan myös helppoa tutustua uusiin ihmisiin ja yhteisöön sai aikaan positiivisia tunne-elämyksiä.

*”No kyl niiden kaa ketkä liittyy musiikkiin nii tulee puhuttu paljon musiikista ja on ehkä eri mieltä asioista ja on muutenkin silleen yhteisiä asioita enemmän musiikkiin liittyvillä kavereilla.” (H2, tyttö)*

*”No voidaan sanoa ettei välttämättä minkään musiikin soittamisen kautta vaikka mä olinkin poikakuorossa muutaman vuoden siinä kun aloin soittaa kitaraa. Ja siinä tuli tutustuttua vähän vanhempiin tyyppeihin ketkä kuunteli samanlaista musaa mut niihin ei oo enää yhteydessä. Mut musiikki on aina ollu se tekijä minkä kautta on tutustunu ihmisiin.”*

*”Et kyllähän kun soittaa porukassa nii siinä tulee hyvä ja mukava fiilis.” (H4, poika)*

*”E: Joo, no onks sulle tää sosiaalinen puoli tärkeä osa tätä harrastamista?”*

*H: No on se sillai et jos yksin harrastais nii vois loppuu kaikki ilo äkkii. Kyl se sosiaalisuus on tärkeä tässä.” (H5, poika)*

*”No mun mielestä musiikin kautta tulee aika helposti sosiaalisia suhteita. Et jos vaikka olis jossain konsertissa kattomassa nii siinä tulee jotain sellasta yhteenkuuluvuuden tunnetta, koska kukapa ei tykkäis kuunnella musiikkia kavereiden kaa.” (H6, tyttö)*

Myös tutkimuksessa esitetyn kirjallisuuden mukaan sosiaaliset suhteet ovat oleellinen osa musiikkiharrastusta sekä elämäntyytyväisyyttä ja itsekoettua hyvinvointia. Dienerin sekä Diener McGavranin (2008) mukaan sosiaaliset

suhteet sekä sosiaalinen tukiverkosto ovat tärkeä osa kokonaisvaltaista elämäntyytyväisyyttä sekä ylipäänsä subjektiivista hyvinvointia. Sosiaaliset suhteet esiintyvät monissa eri muodoissa ihmisten elämässä. (Diener & Diener McGavran 2008, 348-349.) Harrastukseen liittyvät ihmissuhteet tuottavat myös tyydytyksen tunnetta. (Kelly 1982, 162-163.) Lisäksi muut ihmiset ja yhteisö tekevät harrastuksesta merkityksellisen. Yhdessä tekeminen sekä yhteishenki ovat tärkeitä harrastamisen sosiaalisessa merkityksessä. (Hanifi 2009, 247; Lepistö 1991, 242.) Yhteinen musisointi erittää endorfiineja ja tätä kautta tapahtuva mielihyvän kokemus on tärkeä ryhmäkoheesion kohottaja sekä sosiaalisten suhteiden lujittaja. (Särkämö & Huotilainen 2012, 1337.) Haastatteluissa nousi toistuvasti esille yhteissoiton aiheuttama hyvän olon tunne.

Yksi vastaaja (H5, poika) oli myös yhteydessä musiikkiin liittyviin kavereihinsa tehdessään omaa musiikkia. Hän vaihtoi ajatuksia omasta musiikistaan kontaktiensa kanssa, eli käytti niin sanotusti vertaispalautetta.

*”No DJ-keikoilla tulee kavereitten kaa puhuttuu näistä asioista, niinku et mitä soittaa seuraavaks ja sitten ku valmistelee musaa ja settii nii kuuntelee kavereitten juttuja niistä että sais monta eri mielipidettä. Sit oman musiikin tekemises kavereitten mielipiteet vaikuttaa siihen että jos korjaan jotain juttuja mun musassa.”* (H5, poika)

### 6.3 Itsetunto

Haastateltavat tunnistivat musiikkiharrastuksella olevan myönteisiä vaikutuksia itsekokemaansa itsetuntoon. Yleisesti tunnistettiin tiedon omasta osaamisesta vaikuttavan itsetunnon kokemuksiin. Myös positiivinen palaute ja onnistumisen kokemukset kasvattivat itsetuntoa. Tutkimuksen kirjallisuuskatsauksen mukaan itsensä arvostus, hyvä itsetunto sekä pystyvyyden ja pätevyyden tunteet ovat yhteydessä yleisiin tyytyväisyyden tunteisiin omasta elämästä (Erdogan ym. 2012, 1064; Huebner & Diener 2008, 379). Itsetunto on siis tunnetta, että olen hyvä. Itsensä hyväksi kokemisen lisäksi itsetunnossa on kyse pettymysten ja epäonnistumisten sietämisestä, itseluottamuksesta sekä itsensä ja muiden arvostamisesta. (Keltikangas-Järvinen 2010, 17-23.) Haastateltavat kokivat

musiikin harrastamisen lisäävän itsevarmuutta ja tätä kautta vaikuttavan itsetuntoon. Itsensä kokeminen hyvänä nähtiin vaikuttavan suorasti tyytyväisyyteen omasta itsestä.

*”No kyl se joo kun tietää et osaa nii siitä tulee semmonen itsetunnon kohotus, se on semmonen hyvä asia.”*

*”Se nostattaa sillee oman alhaisuuden tai semmosen jos on just allapäin nii se saa just ilosemmaks.” (H2, tyttö)*

*”Mä oon soittanu niin kauan nii mä en huomannu sillee selvää muutosta missää vaihees mut kyl mä uskon et tavallaan ku kokee onnistumisii nii kyl se sit kasvattaa itsetuntoo.”*

*”Ku on sellai oma juttu nii tuo sellasta itsevarmuutta ehkä.” (H3, tyttö)*

*”Kyl se osittain sit joo. Kyl se vähän kasvattaa itsetuntoo et on jotain taitoja, joita voi soveltaa eri tilanteissa nii kyl se aina itsetuntoo tuo lisää.” (H5, poika)*

*”E: Joo vaikuttaaks tää myös sun itsetuntoon?”*

*H: No on se ihan kiva et jos joku kehuu nii kyl joo.” (H8, poika)*

#### **6.4 Itsensä ilmaisu, itselle mieluisat asiat ja motivaatio**

Itsensä ilmaisun lisäksi tutkimuksessa on mainittu itsensä toteuttaminen. Nämä käsitteet tarkoittavat pitkälti samaa asiaa, joten ne voidaan käsitellä yhdessä itsensä ilmaisuna. Itselle mieluisat asiat, motivaatio ja itsensä ilmaisu liittyvät haastateltavien vastausten sekä tutkimuksen teoriaosuuden perusteella toisiinsa, siksi ne on yhdistetty yhteiseksi teemaksi tulosten tarkastelussa.

Motivaatio liittyy itselle mieluisiin asioihin sekä itsensä ilmaisuun musiikkiharrastuksen tarjoamien motivoivien haasteiden kautta. Haastateltavien vastausten perusteella ne aiheuttavat keskenään niin sanotun ketjureaktion. Musiikkiharrastuksen avulla on mahdollista toteuttaa itseään sekä tehdä itselle mieluisia asioita, jotka motivoivat entisestään harrastamaan lisää musiikkia.

*"No pääsee opettelee vaiks kitaral vaikeempii biisejä ja sit mul on sopraanoääni nii sitä on saanu harjoteltu, esim nyt mä laulan laulutunneilla puol-oopperabiisejä ja ne on ollu semmosii mistä mä oon tykänny ja ei mul oo oikee ikinä ollu musiikissa semmosta mistä mä en tykkäis."* (H2, tyttö)

*"Joo totta kai. Mä tykkään soittaa ja kirjoittaa lyriikoita ja säveltää. Koko prosessi on silleen nautinnollista vaikka se onkin välillä rasittavaa. Jokaisella on loppupeleissä oma tapansa käyttää aikaa ja se on mun mielestä yks hyvä ja mukava tapa."*

*"Välillä on paljon motivaatioo ja haluu vaan jatkaa, jatkaa ja jatkaa mut siihen tulee kans välillä stoppi kun jotkut muut asiat menee edelle. Et ylipäättään se lopahtaa jossai vaihees, et tavallaan se luominen on sellasta vuoristorataa. Mut kyl se motivaatio siellä aina kytee, et ei se liekki sammu yhtäkkiä. Vaikka mahdollisuudet oiskin ihan nolla eikä ois yhtään aikaa soittaa ja tehä mitään luovaa nii silti se motivaatio on siellä. Ja sitten kun on ollu pitkään soittamatta tai kirjottamatta ja sitten ku saa kitaran käteen nii siinä on se sellai piikki minkä ois kun löis suoneen, silloin on motivaatioo. Se on vaihtelevaa."* (H4, poika)

*"H: No vaikka semmonen haaste, missä oppii jotain uutta. Et saa toteutettuu jotain ja pääsee siitä haasteesta yli. Siitä tulee hyvä fiilis kun oppii jotain uutta siinä samalla.*

*E: Nii onks se silleen motivoivaa?*

*H: Joo."*

*"Joo kyl musta tuntuu just siltä että mä saan toteuttaa itteeni sil tavalla kun ite haluun. Et ei siinä oo mitään esteitä."* (H5, poika)

*"Joo esim kun jos mua pyydetään kirkkoon soittamaa vaikka jonnekin klo 10 messuun missä on paljon ihmisii ja se menee radioon nii siel on vaikeitakin biisejä mut jotenkin se ilo mikä musiikista tulee nii se motivoi koittamaan ja yrittämään lisää. Ja esim vuosi sitten kun mä menin ekaa kertaa soittamaan kirkkoon nii se oli tosi pelottavaa mut ne uudet haasteet kehittää ja motivoi."* (H6, tyttö)

*”E: Pääseeks tekee sit täs harrastuksessa sellasta mistä sä tykkää?”*

*H: Joo*

*E: Mitä kaikkee ne jutut on?”*

*H: Esimerkiks soittaa jotai biisejä mitä ite on aina halunnu soittaa bändin kaa ja sitten ku se viel kuulostaa hyvältä ja toimii nii sit se on aina viel parempi.” (H8, poika)*

Itsensä ilmaisun, itselle mieluisten asioiden sekä motivaation yhteyttä on tarkasteltu myös teoriaosuudessa. Kellyn (1982) mukaan sisäiset merkitykset ovat tärkeitä harrastamisessa. Sisäiset merkitykset liittyvät harrastuksen varsinaisen toiminnan, kuten soittaminen ja laulaminen, tuottamaan tyydytykseen. Tyydytyksen tunne voidaan saavuttaa monin erilaisin tavoin, kuten harrastuksen herättämistä tunteista, itsensä ilmaisemisesta sekä osallistumisen kokemuksista. (Kelly 1982, 162-163.) Saarisen sekä Korkiakankaan (2009) mukaan mielenkiinto ja motivaatio ovat tärkeitä harrastuksen synnyn sekä jatkumisen kannalta. Monet harrastukset ovat Decin (1975) mukaan lähtöisin sisäisestä motivoitumisesta (Deci 1975, 24; Metsämuuronen 1997, 10). Sisäisessä motivoitumisessa on kyse ihmisen yksilöllisestä luontaisesta halusta tehdä jotain, eli sisäinen motivoituminen liittyy motivaatioon. Motivaatio ja itselle mieluisat asiat, eli luontainen halu tehdä jotain, liittyvät näin ollen toisiinsa sisäisen motivoitumisen kautta. Itsensä ilmaisu on taas osa harrastuksen tuottamaa tyydytyksen tunnetta, joka kuuluu musiikkiharrastuksen motiiveihin. Lehtosen (1986) mukaan harrastuksiin liittyy vahvasti itsensä toteuttaminen itselleen tärkeillä alueilla (Lehtonen 1986, 5).

## 6.5 Saavutukset

Haastatteluissa keskusteltiin musiikin parissa saavutetuista asioista. Haastateltavat saivat itse määritellä, mitä saavutukset voisivat olla. Suurin osa vastasi kehittyneensä soittajana ja muusikkona ja piti tätä saavutuksena. Lisäksi saavutuksina pidettiin muiden ihmisten tietoisuutta omista taidoista muusikkona, omien ideoiden saattamista omaksi musiikiksi, esiintymistä omalla musiikilla sekä

uusien kaverisuhteiden luomista. Tutkimuksen teoriaosuuden mukaan suoritus- ja saavutusmotiivit ovat tärkeä motiivi harrastaa musiikkia. Tähän kuuluu pystyvyyden ja hallinnan tunne sekä itselle asetettujen tavoitteiden saavuttaminen. Hallinnan tunteessa on kyse oman instrumenttinsa hallinnasta sekä yleisestä muusikkoudesta. (Kosonen 2010, 304.) Vastausten perusteella voi tulkita saavutusten motivoivan harrastamaan lisää musiikkia.

*”H: Saavutus on mun mielestä se, etä ihmiset tietää et mä osaan laulaa oikeesti ihan hyvin. Ja sit ku aina puhutaan laulutaidosta nii sit ne aina tietää ja kehuu silleen. Sit mä tiedän et mä oikeesti osaanki laulaa silleen, nii se on mun mielestä saavutus.*

*E: No se on kyl joo. Nii motivoiks se sit jatkamaan lisää?*

*H: Joo, todellakin” (H1, tyttö)*

*”Noo en mä tiä. Mä en oo sillee kauheesti asettanu mitää selvii tavoitteita mut kyl kun nyt mieltii sillee menneisyyttä nii huomaa et on kehittyny tosi paljon ja sitä kautta saavuttanu tavoitteita.” (H3, tyttö)*

*”Noo alun perin oli tavoitteena et opin soittaa kitaraa ja se toteutu, noilla muilla soittimilla ei oo ollu silleen välii. Mut sit kun rupesin ite tekee musiikkia ja noita DJ-keikkoja nii aluks oli tavoite et pääsis keikoille ja nyt on vihdoin saanu mahdollisuuden siihen.” (H5, poika)*

*”No tietenki oppinu soittamaa. Sit saanu uusii kavereit, päässy käymää keikoilla. Ei täs ny viel oo sillai mitää saavuttanu. Tietysti ois hianoo joskus tehdä levyjä ja käydä keikoilla, mut ei niitä vielä oo saavuttanu.” (H7, poika)*

## 6.6 Onnistumisten kokemukset

Onnistumisten kokemuksia ei oltu määritelty haastattelurunkoon tutkimuksen kirjallisuuskatsauksen perusteella vaan ne eroteltiin tulosten analyysin jälkeen omaksi teemakseen. Näin tehtiin, sillä onnistumisten kokemusten vaikutukset itsekoettuun hyvinvointiin sekä elämäntyytyväisyyteen toistuivat keskusteluissa haastateltavien kanssa. Niitä esiintyi useamman teeman yhteydessä.

Onnistumisten kokemuksia huomattiin haasteiden päihittämisen, itsetunnon kohoamisen, oman musiikin valmistumisen sekä uuden oppimisen yhteydessä. Onnistumisten kokemusten koettiin motivoivana musiikkiharrastuksen jatkumisen kannalta.

*”Mun mielestä yksinlaulaminen on oikeesti tosi kivaa ja sit kun saa jonkun nuotin menemään just kohilleen. Nii sit se on tosi semmosta ja sit halua jatkaa ja tulee tosi hyvä fiilis.” (H1, tyttö)*

*”Kyl mä uskon et tavallaan ku kokee onnistumisii nii kyl se sit kasvattaa itsetuntoo.” (H3, tyttö)*

*”H: Mut sit yksin kun on nii siinä voi olla kaikkee turhautumista jos mikään ei oikee onnistu mut sit loppujen lopuks kun saa jotain valmiiks, vaikka biisin, nii on tosi hyvä fiilis.*

*E: Nii tuleeks siinä tyytyväinen olo kun jotain on valmiina?*

*H: Joo ku joku semmonen mihin on käyttäny paljon aikaa ja se on onnistunut.” (H5, poika)*

*”H: No siis on siistiä päästä soittaa ja oppii uutta mut silloin voi tulla negatiivisii jos on ajatellu et soitan tän biisin ja siit ei tuu yhtä mittää ja jos on sellanen huonohermonen ku mä paikoitelle tapan olla hiukan mut sit kun sitäki jaksaa vaa takoo ja oppii nii kyl siitäki tulee hyvä fiilis.*

*E: Joo semmonen palkinto siitä?*

*H: Joo.” (H7, poika)*

Tutkimuksen teoriaosuudesta löytyi myös yhteyksiä onnistumisten kokemuksiin. Metsämuuronen (1995) luokittelee harrastamisen viriämisen sekä syntymisen kolmeen osaan. Ensimmäisenä mahdollistavana tekijänä on mielenkiinto kyseistä harrastusta kohtaan, toiseksi tämän harrastuksen täytyy synnyttää positiivisia kokemuksia ja kolmanneksi harrastuksesta tulee saada tyydytystä sisäisille tarpeille. Nämä kaikki vaikuttavat toisiinsa loogisesti, kiinnostuksesta syntyy halu tehdä ja toimia, toiminnasta voi saada positiivisia kokemuksia ja positiiviset kokemukset kasvattavat edelleen kiinnostusta kyseiseen asiaan sekä

tydyttävät sisäisiä tarpeita. Nämä kaikki vaikuttavat hyvinvointiin. (Metsämuuronen 1995, 34-35.)

## 6.7 Yleinen tyytyväisyys

Kaikki muut teemat liittyvät oikeastaan yleiseen tyytyväisyyteen, sillä subjektiivisessa hyvinvoinnissa on kyse yleisestä tyytyväisyyden tilasta. Haastatteluissa haastateltavilta silti kysyttiin heidän näkemyksiään tämänhetkiseen tyytyväisyyden tilaan omasta elämästä. Tutkimuksen kohderyhmältä kysyttiin suoraan, kokevatko he olonsa tyytyväiseksi omaan elämäänsä, onko musiikkiharrastuksella vaikutusta asian kanssa ja onko musiikin harrastaminen tärkeää heidän elämässä. Haastatteluissa ei kysytty suoria henkilökohtaisia kysymyksiä, vaan tyytyväisyyden tilaa yritettiin selvittää epäsuorasti. Siksi vastauksiin täytyy suhtautua kriittisesti. Tutkija sekä kohderyhmä eivät muutamaa tapausta lukuun ottamatta olleet tavanneet aiemmin. Haastateltavat eivät välttämättä halua paljastaa kaikista henkilökohtaisimpia asioitaan tuntemattomalle ihmiselle.

Lähes kaikki haastateltavat vastasivat lyhyesti olevansa tyytyväisiä elämäänsä. Jokainen vastaaja piti musiikkia tärkeänä osana omaa elämää ja musiikin harrastamisella koettiin olevan yhteyttä omaan yleiseen tyytyväisyyden tilaan. Kaksi vastaajaa pohti tarkemmin tyytyväisyyttään omaan elämäänsä, mutta kokivat olevansa suurimmaksi osaksi tyytyväisiä. Yksi vastaaja tahtoisi musiikin olevan suuremmassa roolissa elämässään. Monia yleisen tyytyväisyyden aiheita olisi voitu sijoittaa muiden teemojen alle, mutta niistä keskusteltiin nimenomaan tämän teeman yhteydessä, joten ne tarkastellaan tässä myös omana teemanaan. Vastauksista löytyy yhteyksiä esimerkiksi koettuihin tunteisiin sekä itsetuntoon.

*”E: Mites sitten, koetko sä sun olon tyytyväiseks sun elämään? Tuntuuks susta siltä, että oot tyytyväinen sun elämään?”*

*H: Joo*

*E: Onks musiikilla jotain vaikutusta sen kaa?”*

*H: No on sil vähän, ei nii paljoo ku mä haluisin.*

*E: Nii haluisit et ois enemmän?*

*H: Joo, et sais just laulaa enemmän.” (H1, tyttö)*

*”E: Nii sillee yleisesti et miten tyytyväiseksi sä koet sun oman elämän?*

*H: No ihan sillee semityytyväiseksi, tietenkin on aina sillee hyviä päiviä ja huonoja päiviä. Totta kai aina vois olla paremmin tai välillä vois paremminkin mennä mut kyl mä oon ihan tyytyväinen.*

*E: Joo, onks tällä musiikin harrastamisella jotain tekemistä asian kanssa?*

*H: On, se on niin tärkeä ja se nostattaa sillee oman alhaisuuden tai semmosen jos on just allapäin nii se saa just ilosemmaks.*

*E: Joo, et se voimaannuttaa sillee?*

*H: Nii.” (H2, tyttö)*

*”Joo on se kun se on ollu niin iso osa mun elämää jo kauan aikaa. Tuntuu oudolta jos vaan lopettais. Sit puuttuis jotain jos ei pysty mitenkään soittamaa tai mittään.*

*E: No osaaks sä sanoo et onks musiikilla tekemistä sen kanssa?*

*H: No musiikilla on aika iso merkitys siinä. Et on aina jotain mitä voi tehdä, jos on vaikka huono olo nii pystyy pakenemaan musiikkiin ja silleen. Sit ku on hyvii fiiliksii nii pystyy liittää niitä kappaleisiin, vaikka muistoja tai jotain. Et aika iso juttu.” (H5, poika)*

*H: On, tää on tosi tärkeä juttu mulle. Et mä oon päässy musiikin avulla masennuksesta ja ahdistuksesta yli. Tosi iso asia mun elämässä*

*E: Sillä on ollu semmonen terapeuttinen vaikutus?*

*H: Juu*

*E: Osaaks sä sanoo sitten et mitkä asiat siitä tekee sitten niin voimakkaan?*

*H: En mä varmaa osaa sanoo, se on vaa jotenkin niin voimakas juttu. (H2, tyttö)*

Viimeisessä lainauksessa vastaaja (H2, tyttö) kertoi musiikin toimineen terapiana hänelle. Tunteita käsittelevässä kappaleessa tarkasteltiin erikseen musiikin terapeuttisia vaikutuksia, mutta tässä yhteydessä vastaus tarkastellaan osana yleistä tyytyväisyyttä. Haastateltava johdatti keskustelun pohtimaan musiikin terapeuttisuutta, kun häneltä tiedusteltiin musiikin merkitystä omalle elämälleen.

Tutkimustuloksia käsittelevässä luvussa tulokset jaetaan erikseen eri teemojen alle, mutta niistä tehdään lopuksi yleisesti tulkintoja sekä johtopäätöksiä kokonaisuutena. Haastateltavan (*H2, tyttö*) vastaus vahvistaa päätelmiä musiikkiharrastuksen terapeuttisista vaikutuksista. Vastauksessa haastateltava kokee musiikin vaikutuksen jollain tapaa voimakkaana.

Yleinen tyytyväisyys voidaan tässä kohtaa subjektiivisen hyvinvoinnin osan, elämäntyytyväisyyden käsitteeseen. Elämäntyytyväisyyteen (*life-satisfaction*) liittyvät tekijät ovat olennaisia ihmisen onnellisuuden ymmärtämisessä. Elämäntyytyväisyyden käsitteen avulla määritetään subjektiivista hyvinvointia. (Erdogan ym. 2012, 1039.) Elämäntyytyväisyydessä on kyse kokonaisvaltaisesta ja pitkäkestoisesta kokemuksesta. Se tarkoittaa ihmisen oman elämän ja tyytyväisyyden asteen kokonaistilaa. Verrattaessa elämäntyytyväisyyttä esimerkiksi onnen tunteisiin, elämäntyytyväisyys tarkoittaa pidempää ja vähemmän intensiivistä kokemusta. (Härkönen 2012, 24-26.)

## 7 POHDINTA

Subjektiiivinen, eli itsekoettu hyvinvointi on laaja käsite, joka sisältää monia ei osia. Monella eri tekijällä on vaikutusta subjektiiviseen hyvinvointiin. Tässä tutkimuksessa tarkoituksena oli selvittää musiikkiharrastuksen sekä subjektiivisen hyvinvoinnin välistä yhteyttä nuorilla musiikin harrastajilla. Tutkimuksessa selvitettiin musiikkiharrastuksen aiheuttamien tunne-elämysten vaikutusta elämäntyytyväisyyden kokemuksiin, musiikkiharrastukseen liittyvien sosiaalisten suhteiden merkitystä omassa elämässä, itsetunnon ja musiikkiharrastuksen yhteyksiä sekä musiikkiharrastuksen parissa saavutettujen asioiden yhteyksiä subjektiiviseen hyvinvointiin. Lisäksi selvitettiin itseilmaisun, itselle mieluisten asioiden ja motivaation merkitystä musiikkiharrastuksessa sekä niiden yhteyttä itsekoettuun hyvinvointiin ja musiikkiharrastuksen merkitystä yleiseen tyytyväisyyden tilaan. Onnistumisen kokemukset musiikkiharrastuksessa nostettiin myös tulosten tarkastelun osaksi haastateltavien vastausten perusteella.

Musiikkiharrastuksen aiheuttamalla tunneskaalalla on vaikutusta kaikkiin tutkimuksen tarkastelunäkökulmiin. Musiikkiharrastus aiheutti tutkimusjoukossa erittäin paljon positiivia tunteita ja näillä koettiin monia myönteisiä vaikutuksia omaan tyytyväisyyden tilaan. Musiikin harrastamisella huomattiin myös terapeuttisia vaikutuksia omaan elämään. Tutkittavat kokivat myös negatiivisia tunteita musiikkiharrastuksen parissa, mutta ne eivät olleet hallitsevia positiivisiin verrattuna. Musiikkiharrastuksen kautta koetut positiiviset tunteet vaikuttivat myönteisesti omaan itsetuntoon. Omalla osaamisella ja sen tiedostamisella havaittiin positiivisia vaikutuksia itsetuntoon. Musiikin parissa koetut onnistumiset nostivat myös itsetuntoa ja motivaatiota jatkaa musiikkiharrastusta. Motivaatiota lisäsivät myös mahdollisuus toteuttaa ja ilmaista itseään musiikkiharrastuksen avulla sekä musiikin harrastamiseen liittyvä omien mielenkiinnon kohteiden harjoittaminen. Positiivisten tunteiden määrä vaikutti tutkimusjoukon tyytyväisyyden tilaan ja musiikin harrastamisella oli tärkeä rooli tässä.

Musiikkiharrastuksella oli yhteyksiä tutkittavien sosiaalisiin suhteisiin. Ystäväpiiri koostui kahta poikkeusta lukuun ottamatta enimmäkseen musiikkiin kytköksissä olevista ihmissuhteista. Tähän on vahvasti voinut vaikuttaa musiikin ja

musiikkiharrastuksen kokeminen yhdistävänä tekijänä musiikkia harrastavien kesken. Yhteiset kiinnostuksen kohteet ovat yhdistäneet musiikkia harrastavia ja he ovat solmineet ystävyys- ja kaverisuhteita tätä kautta. Musiikin harrastamisen sosiaalisuutta pidettiin tärkeänä osana harrastusta. Tunne-elämykset liittyivät myös musiikin harrastamisen sosiaaliseen puoleen, sillä yhteissoitto herätti tutkittavissa positiivisia tunteita ja kokemuksia.

Musiikkiharrastus aiheutti tutkimusjoukolla niin sanotusti myönteisen kierteen. Positiivisten tunteiden ja kokemusten koettu määrä sekä musiikkiin liittyvät ihmissuhteet vaikuttivat monella tapaa tutkittavien subjektiiviseen hyvinvointiin. Motivaatioon vaikuttavat tekijät lisäsivät intoa harrastaa musiikkia. Musiikin harrastaminen koettiin tärkeänä osana yleisen tyytyväisyyden tilaa ja ylipäänsä omaa elämää. Tutkimustulokset vastaavat pitkälti teoriaosuuden kirjallisuudessa esitettyjä huomioita. Tärkeimpinä yhtäläisyyksinä teoriaosuuden ja tutkimustulosten välillä voidaan esittää positiivisten tunteiden olevan tärkeä osa hyvinvointia ja hyvinvoivalla ihmisellä olevan enemmän positiivisia kuin negatiivisia tunteita (Marttinen & Salmela-Aro 2010, 413; Tov & Diener 2013, 1). Ihmisen tunne-elämän vaikutuksista laajempaan hyvinvoinnin kokemukseen on tärkeää huomioida siis positiivisten tunteiden yleisyys. Positiivisten tunteiden jatkuvuus sekä yleisyys ja negatiivisten tunteiden vähäisempi määrä ovat tärkeämpiä onnellisuuden kannalta kuin näiden tunteiden voimakkuus ja intensiteetti. (Diener ym. 2009, 217.) Myös itsetunnon merkitys tyytyväisyyden tilan arvioinnissa on keskeinen huomio tutkimustuloksissa ja teoriaosuudessa. Itsetuntoa pidetään länsimaisen tutkimuksen perusteella vahvasti yhteydessä elämäntyytyväisyyteen (Diener & Diener 2009, 88).

Musiikin harrastamisen voidaan sanoa vaikuttaneen tämän tutkimuksen tutkimusjoukon subjektiiviseen hyvinvointiin. Samankaltaiset vastaukset toistuivat keskusteluissa tutkittavien kanssa. Tutkimusjoukko oli kuitenkin hyvin homogeeninen. Tutkittavat olivat suurin piirtein samanikäisiä ja kaikilla oli yhteinen kiinnostuksen kohde. Pidemmälle tehtyjä yleistyksiä on vaikea tehdä tästä tutkimuksesta, mutta tutkimustuloksia voidaan kuitenkin pitää suuntaantavina. Tässä tutkimuksessa ei vertailtu esimerkiksi musiikkia harrastavia ja ei-harrastavia. Olisi mielenkiintoista selvittää, kokevatko musiikkia harrastavat subjektiivisen hyvinvointinsa tilan paremmaksi kuin ne, jotka eivät harrasta musiikkia. Lisäksi voisi vertailla erilaisia harrastuksia harrastavien subjektiivisen

hyvinvoinnin tilaa keskenään. Nämä olisivat hyviä jatkotutkimusten aiheita. Tutkimuksen yleistettävyyttä lisäisi määrällinen tutkimus suuremmalla otannalla. Määrällisessä tutkimuksessa olisi tosin hankalampaa saada yhtä tarkkoja ja syvällisiä vastauksia kuin laadullisesti toteutetussa tutkimuksessa. Tutkimuksen luotettavuutta lisäisi haastatteluiden lisäksi toinenkin aineistonkeruumenetelmä. Tutkimuksen voisi toteuttaa sekä laadullisilla että määrällisillä menetelmillä keräämällä suuremmalta joukolta kyselylomakevastauksia ja haastatteleamalla näistä noin kymmentä. Lisäksi, kuten jo aiemmin todettiin, voisi vertailla erilaisia ryhmiä keskenään.

Tutkimuksen objektiivisuuden kannalta on myös tärkeää pohtia haastatteluiden johdattelua. Tutkijan ei pidä johdatella haastateltavien vastauksia haluamaansa suuntaan vaan haastateltavien kuuluu saada kertoa näkemyksensä ilman yllättämistä tutkijan kannalta mieluisiin vastauksiin. Haastatteluissa ilmeni paikoin tutkijan kokemattomuus haastattelijana, sillä muutamia kysymyksiä kysyttiin suoraan. Haastateltavilta kysyttiin, kokevatko he enemmän positiivisia vai negatiivisia tunteita harrastaessaan musiikkia ja onko musiikkiharrastuksella merkitystä heidän yleiseen tyytyväisyyteensä. Jokainen haastateltava koki musiikkiharrastuksen tärkeäksi osaksi yleistä tyytyväisyyttään ja tunsu enemmän positiivisia kuin negatiivisia tunteita musiikkiharrastuksessa, joten jälkepäin voidaan todeta kysymysten olleen johdattelevia. Tämä heikentää myös näiden kyseisten tulosten luotettavuutta.

Musiikin harrastamisen hyödyistä löytyy tutkimustietoa ja subjektiivisen hyvinvoinnin tutkimuksessa ei ole paljoa informaatiota harrastamisen merkityksistä ja vaikutuksista. Musiikkiharrastuksen ja subjektiivisen hyvinvoinnin välisiä yhteyksiä olisi hyödyllistä tutkia enemmän, sillä subjektiivinen hyvinvointi tarkoittaa yleisesti itsekoetun hyvinvoinnin sekä onnellisuuden tilaa ja musiikkiharrastuksen hyödyistä ollaan jo tietoisia. Jatkotutkimuksissa olisi aiemmassa kappaleessa mainittujen huomioiden lisäksi hyvä perehtyä musiikin positiivisesti kokevien lisäksi musiikin negatiivisesti kokeviin. Miten he suhtautuvat musiikin ja musiikkiharrastuksen sekä subjektiivisen hyvinvointinsa välisiin yhteyksiin? Toisaalta tutkittavien vastauksissa toistuivat huomiot musiikkiharrastuksen positiivisista vaikutuksista. Voiko siis niiden perusteella todeta musiikin harrastamisen vaikuttavan myönteisesti omaan

kokemusmaailmaan sekä tyytyväisyyden tilaan ja suositella kaikkia aloittamaan musiikkiharrastus?

## LÄHTEET

Aristoteles 1989. Nikomakhoksen etiikka. (S. Knuuttila, Käänt.) Helsinki: Gaudeamus.

Bastian, H.-G. 2000. Musik(erziehung) und ihre Wirkung. Eine Langzeitstudie an Berliner Grundhochschulen. Mainz: Schott Musik International.

Bradburn, N.-M. 1969. The structure of psychological well-being. Chicago: Aldine Publishing Company.

Christenson, P. & Roberts, D.-F. 1998. It's not only rock & roll popular music in the lives of adolescents. Cresskill, New Jersey: Hampton Press.

Cohn, M.-A., Fredrickson, B.-A., Brown, S.-L., Mikels, J.-A. & Conway, A.-M. 2009. Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion* 9 (3), 361-368.

Csikszentmihalyi, M.1990. Flow: The psychology of optimal experience. New York: Harper & Row.

Fredrickson, B.-L. 2008. Promoting positive affect. Teoksessa M. Eid & R.-J. Larsen (toim.) The science of subjective well-being. New York: The Guilford Press, 449-468.

Deci, E.-L. 1975. Intrinsic motivation. New York: Plenum Press.

Diener, E. 2009. Introduction - the science of well-being: Reviews and theoretical articles by Ed Diener. Teoksessa E. Diener (toim.) The science of well-being. The collected works of Ed Diener. Dordrecht: Springer. Social Indicators Research Series 37, 1-10.

Diener, E. 2009. Subjective well-being. Teoksessa E. Diener (toim.) The science of well-being. The collected works of Ed Diener. Dordrecht: Springer. Social Indicators Research Series 37, 11-58.

Diener, E. & Diener, M. 2009. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. Teoksessa E. Diener (toim.) Culture and well-being. The collected works of Ed Diener. Dordrecht: Springer. Social Indicators Research Series 38, 71-91.

Diener, E., Emmons, R.-A., Larsen, R.-J. & Griffin S. 1985. The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment* 49 (1), 71-75.

Diener, E., Napa Scollon, C. & Lucas R.-E. 2009. The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. Teoksessa E. Diener (toim.) Assessing well-being: The collected works of Ed Diener. Dordrecht: Springer. Social Indicators Research Series 39, 67-100.

- Diener, E., Sandvik, E. & Pavot, W. 2009. Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect. Teoksessa E. Diener (toim.) *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener*. Dordrecht: Springer. Social Indicators Research Series 39, 213-231.
- Diener, M.-L. & Diener McGavran, M.-B. 2008. What makes people happy? A developmental approach to the literature on family relationships and well-being. Teoksessa M. Eid & R.-J. Larsen (toim.) *The science of subjective well-being*. New York: The Guilford Press, 347-375.
- Eerola, T. & Saarikallio, S. 2010. Musiikki ja tunteet. Teoksessa J. Louhivuori & S. Saarikallio (toim.) *Musiikkipsykologia*. Jyväskylä: Atena, 259-278.
- Erdogan, B., Bauer, T.-N., Truxillo, D.-M. & Mansfield, L.-R. 2012. Whistle while you work: A review of the life satisfaction literature. *Journal of Management* Vol. 38 (4), 1038-1083.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Eskola, J. & Vastamäki, J. 2010. Teemahaastattelu: Opit ja opetukset. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. Jyväskylä: PS-kustannus, 26-44.
- Hanifi, R. 2005. Vapaa-ajan harrastukset – itse tekeminen, aktiivinen harrastaminen. Teoksessa M. Liikkanen, R. Hanifi & U. Hannula (toim.) *Yksilöllisiä valintoja, kulttuurien pysyvyyttä. Vapaa-ajan muutokset 1981-2002*. Helsinki: Tilastokeskus, 117-134.
- Hanifi, R. 2009. Musiikin aktiiviset harrastajat. Teoksessa M. Liikkanen (toim.) *Suomalainen vapaa-aika. Arjen ilot ja valinnat*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press, 225-249.
- Hansson, A. 2009. *Subjective well-being in an adult swedish population*. Stockholm: Karolinska Institutet.
- Haybron, D.-M. 2008. Philosophy and the science of subjective well-being. Teoksessa M. Eid & R.-J. Larsen (toim.) *The science of subjective well-being*. New York: The Guilford Press, 17-43.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2004. *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Helsinki University Press.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2015. *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.
- Hoffrén, J., Lemmetyinen, I. & Pitkä, L. 2010. Subjektiiivinen hyvinvointi osana hyvinvoinnin mittaamista. Teoksessa J. Hoffrén, I. Lemmetyinen & L. Pitkä. *Esiselvitys hyvinvointi-indikaattoreista. Mittareiden vertailu ja kehittämiskohteet. Sitran selvityksiä 32*. Helsinki: Sitra, 98-99.

Huebner, E.-S. & Diener, C. 2008. Research on life satisfaction of children and youth. Implications for the delivery of school-related services. Teoksessa M. Eid & R.-J. Larsen (toim.) *The science of subjective well-being*. New York: The Guilford Press, 376-392.

Härkönen, P. 2012. Elämäntyytyväisyys ja terveys. Voimavarasuuntautunut ikääntyvien henkilöiden seurantatutkimus. Väitöskirja. Oulun yliopisto: Lääketieteellinen tiedekunta.

Kelly, J.-R. 1982. *Leisure*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Keltikangas-Järvinen, L. 2010. *Hyvä itsetunto*. Juva: WSOY.

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

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

Lehtonen, K. 1982. Musiikin harrastus eri tekijäryhmien yhteistuloksena. Julkaisematon lisensiaatintyö. Turku: Turun yliopisto.

Lehtonen, K. 1986. Musiikki psyykkisen työskentelyn edistäjänä. Psykoanalyttinen tutkimus musiikkiterapian kasvatuksellisista mahdollisuuksista. Turku: Turun yliopisto.

Lepistö, V. 1991. *Kuvataiteilija taidemaailmassa*. Helsinki: Tutkijaliitto.

Marttinen, E. & Salmela-Aro, K. 2010. Nuorten henkilökohtaisten projektien profiilit ja subjektiivinen hyvinvointi. *Psykologia* 45 (05-06), 412-423.

Merisuo-Storm, T. & Soininen, M. 2013. Esi- ja alkuopetusikäisten poikien itsetunto, lukemisasenteet, lukemisminäkuva ja lukemisen taidot. Teoksessa S. Mahlamäki-Kultanen, T. Hämäläinen, P. Pohjonen & K. Nyyssölä (toim.) *Maailman osaavin kansa 2020 - Koulutuspolitiikan keinot, mahdollisuudet ja päämäärät*. Helsinki: Opetushallitus, 82-97.

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

Metsämuuronen, J. 1997. Omaehtoinen oppiminen ja motiivirakenteet. *Tutkimus* 3/1997. Helsinki: Opetushallitus.

Metsämuuronen, J. 2006. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Teoksessa J. Metsämuuronen (toim.) *Laadullisen tutkimuksen käsikirja*. Helsinki: International Methelp Ky, 79-144.

Moilanen, K. 2014. Musiikin harrastaminen voi luoda lapsille superaiivot. Helsingin Sanomat, Kaupunki. <https://www.hs.fi/kaupunki/art-2000002777943.html> (Luettu 10.12.2017)

Niiranen-Linkama, P. & Kuru, T. 2014. Kokemuksellinen hyvinvointi. Mitä 65–74-vuotiaat kertovat hyvinvoinnistaan? A: Tutkimuksia ja raportteja - Research reports 96. Mikkeli: Mikkelin ammattikorkeakoulu.

Oishi, S., Diener, E., Lucas, R.-E. & Eunkook, M.-S. 2009. Cross-cultural variations in predictors of life satisfaction: Perspectives from needs and values. Teoksessa E. Diener (toim.) Culture and well-being. The collected works of Ed Diener. Dordrecht: Springer. Social Indicators Research Series 38, 109-127.

Ryan, R.-M. & Deci, E.-L. 2000a. Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. Contemporary Educational Psychology 25, 54-67.

Ryan, R.-M. & Deci, E.-L. 2000b. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist Vol. 55 (01), 68-78.

Ryan, R.-M., Huta, V. & Deci, E.-L. 2013. Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. Teoksessa A. Delle Fave (toim.) The exploration of happiness. Present and future perspectives. Dordrecht: Springer. Happiness Studies Book Series, 117-139.

Saarela-Kinnunen, M. & Eskola, J. 2010. Tapaus ja tutkimus = Tapaustutkimus? Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 189-199.

Saarikallio, S. 2009. Musiikki ja nuoren psykososiaalinen kehitys. Teoksessa J. Louhivuori, P. Paananen & L. Väkevä (toim.) Musiikkikasvatus. Näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen. Helsinki: Suomen musiikkikasvatusseura - FiSME ry, 221-231.

Saarikallio, S. 2010. Musiikin tunnemerkit arkielämässä. Teoksessa J. Louhivuori & S. Saarikallio (toim.) Musiikkipsykologia. Jyväskylä: Atena, 279-293.

Saarinen, P. & Korhokangas, M. 2009. Lukemaan vai tietokoneelle? Nuorten lukemisharrastuksen muuttuminen 1960-luvulta 2000-luvulle. Helsinki: BTJ Kustannus.

Schimmack, U. 2008. The structure of subjective well-being. Teoksessa M. Eid & R.-J. Larsen (toim.) The science of subjective well-being. New York: The Guilford Press, 97-123.

Soininen, M. & Merisuo-Storm, T. 2009. Kasvatustieteellisen tutkimuksen perusteet. Turun yliopisto, Rauman opettajankoulutuslaitos.

Särkämö, T. & Huotilainen, M. 2012. Musiikkia aivoille läpi elämän. Suomen Lääkärilehti 67 (17), 1334-1339.

Tiittula, L. & Ruusuvuori, J. 2009. Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino.

Timonen, S. 1990. Orjatar, ruhtinatar ja vapauden ongelma. Naisen omaelämäkerralliset laulut Inkerissä ja Siperiassa. Teoksessa A. Nenola & S. Timonen (toim.) Louhen sanat. Kirjoituksia kansanperinteen naisista. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura, 189-208.

Toikkanen, U. 2014. Musiikkiharrastus tehostaa aivotoimintaa. Lääkärilehti. <http://www.laakarilehti.fi/ajassa/ajankohtaista/musiikkiharrastus-tehostaa-aivotoimintoja/> (Luettu 10.12.2017)

Toikko, T. 2014. Subjektiviivisen hyvinvoinnin mittaaminen - Nuorten hyvinvointikokemusta kuvaavan mittarin testaaminen. Teoksessa A. Nieminen, A. Tarkiainen & E. Vuorio (toim.) Kokemustieto, hyvinvointi ja paikallisuus. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 177. Turku: Turun ammattikorkeakoulu, 95-106.

Tov, W. & Diener, E. 2013. Subjective well-being. Research collection school of social sciences. Paper 1395. New York: Wiley.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Veenhoven, R. 2001. World database of happiness, bibliography of happiness. <http://www.worlddatabaseofhappiness.eur.nl/index.html> (Luettu 26.2.2017)

# LIITTEET

## LIITE 1. Teemahaastattelurunko

### 1. Taustat

- nimi, ikä, sukupuoli, koulutus
- musiikin harrastaminen?
  - o yksin, yhdessä?
  - o omaksi iloksi kotona, musaopisto, koulussa, kavereiden kanssa, kuoro, sävellystyö
- kuinka kauan ja kuinka usein?
- miten harrastus alkoi?
  - o esimerkki kotoa/idoli
  - o onko laitettu soittotunneille/muskariin
- muita harrastuksia?

### 2. Tunteet

- millaisia tunteita harrastus herättää?
- tuleeko hyvä olo, iloiseksi, innostunut?
- voimaannuttaako musiikkiharrastus
  - o voimavaroja elämään
  - o Helpottaako jos on allapäin?

### 3. Sosiaaliset suhteet

- onko kavereita musiikkiharrastuksen kautta?
- eroavatko musiikkiharrastuksen sosiaaliset suhteet muihin sosiaalisiin suhteisiin?
- ovatko ne tärkeä osa harrastusta?

### 4. Itsetunto

- Olisiko itsensä sekä muiden silmissä/mielestä erilainen ihminen ilman musiikkiharrastusta?
- Määrittäkö itsetuntoa

### 5. Itsensä ilmaisu, itsensä toteuttaminen, itselle mieluisat asiat ja motivaatio

- Pääseekö toteuttamaan itseään musiikkiharrastuksen avulla?
- Saako tehdä jotain luovaa?
- Itselle mieluisia asioita?
- Tarjoaako haasteita?
  - o motivoiko harrastus harrastamaan lisää?
  - o oppiiko uutta

### 7. Yleinen tyytyväisyys

- kokeeko olon yleisesti tyytyväiseksi omaan elämään
  - o onko musiikilla vaikutusta siihen?
  - o onko positiivisilla tunteilla vaikutusta yleiseen tyytyväisyyteen?
- onko enemmän positiivisia tunteita kuin negatiivisia?
- onko kohdannut vastoinkäymisiä harrastuksessa?
  - o miltä se tuntuu/haittaako?
- onko musiikkiharrastus ylipäänsä tärkeää?

### 6. Sitoutuminen

- Onko täytynyt sitoutua moniin asioihin musiikkia harrastaessa?
- käyttänyt aikaa, rahaa
  - tehnyt uhrauksia
  - miltä ne tuntuvat/haittaako?

### 8. Saavutukset

- Onko saavuttanut jotain musiikkiharrastuksessa?

### Onko mielessä jatkaa harrastusta tulevaisuudessa?

### Mitä muuta haluaisi vielä kertoa?

