

# MUSIIKIN ELINIKÄINEN OPPIMINEN

---

*Elina Sirola*

Tämän artikkelin tarkoituksena on kuvata seniori-ikäisten mahdollisuuksia ja esteitä soiton harrastamiseen. Tarkastelen aihetta oppimisprosessina, jossa on monia näkökulmia eri tieteiden alueelta. Seniori-ikäiset ovat suuri ryhmä musiikin kuulijoina ja harrastajina. Hyvään elämään kuuluu monia ulottuvuuksia, myös mahdollisuus taideharrastuksiin. Ihmisen luovuus ei iän myötä katoa. Luovuus on ihmisen kykyä saada aikaan jotain uutta itselleen ja myös läheisilleen. Luovuuteen voi liittyä monenlaista toimintaa, uuden etsimistä ja kokeilemistä. Ikäihmisille voidaan tarjota uusia mahdollisuuksia oppimiseen ja oman elämänhallinnan tukemiseen.

Suomessa on 65 vuotta täyttäneitä tällä hetkellä yli 800 000 ja määrä nousee ennusteiden mukaan vuoteen 2030 lähes 1,3 miljoonaan. Vanhimpien ikäryhmien osuus kasvaa kaikkein nopeimmin (Tilastokeskus). Muihin EU-maihin verrattuna Suomen ikärakenne näyttää tulevana vuosina erikoiselta. Suuret ikäluokat ja niitä seuraavat pienet ikäluokat aiheuttavat ikäryhmien välisessä tasapainossa suuria muutoksia, jotka näkyvät sekä työelämässä, että eläkkeelle siirtymisessä. On etsittävä uusia toimintamalleja eri ikäryhmien hyvän elämänlaadun turvaamiseksi. (Sallila 2000, 7-13.) Musiikin opiskelu, instrumentin soittaminen aloitetaan yleensä lapsena. Siksi ajatellaan, että soittoharrastuksen aloittaminen aikuisiässä tai jo ikäihmisenä on lähes mahdotonta.

## Ikäihminen ja elinikäinen oppiminen

Seniori-ikäisistä käytetään nimitystä kolmas ikä, joka on vakiintunut nimitys esimerkiksi ikäihmisten yliopistoissa. Yli 60-vuotiaat kotona asuvat ihmiset ovat tyytyväisiä tämänhetkiseen elämäänsä, eikä ikääntymistä pidetä uhkana omalle hyvinvoinnille. Valtaosa ikääntyneistä on sitä mieltä, että ikääntyminen antaa uutta elinvoimaa. Ikääntyminen koetaan siis pikemminkin myönteisenä kuin kielteisenä asiana. (Ruopila 2004, 476; Vaarama & Hakkarainen & Laaksonen 1999, 65.)

Jos ikääntyvällä henkilöllä on kontrolli omasta elämästään, itsemääräämisoikeus ja vapaus valita ympäristönsä, hyvinvoinnin edellytykset ovat paremmat. Nämä ominaisuudet lisäävät myös pitkäikäisyyttä. Henkisen vireyden säilyminen on eräänlainen automaatti, joka ruokkiin itseään. Mitä parempi henkinen suorituskyky on vanhuuden

kynnyksellä, sitä paremmat mahdollisuudet ovat sen jatkuvaan ylläpitoon ja pitkään, onnistuneeseen vanhuuteen. (Lampinen 2004, 10–30; Heikkinen 2002, 28–32.)

Elinikäistä oppimista voidaan kuvata useista eri näkökulmista. Se voidaan nähdä sopeutumisreaktioiden sarjana yksilön ulkoisiin olosuhteisiin. Sopeutumisenäkökulma on kuitenkin suppea ja perustuu mekanistiseen käsitykseen ihmisestä reaktiivisena ja passiivisena. Tällöin yksilö ei itse ole kehityksen moottori tai oman elämänsä subjekti. (Tikkanen 2003, 408–409; Rinne 2003, 219–242.) Toinen näkökulma elinikäisessä oppimisessa korostaa sen perustumista yksilöllillä oleviin oppimisen taitoihin. Uudelleen virinnyt kiinnostus elinikäisen oppimisen idean soveltamiseen on yksi viime vuosien koulutusajattelussa tapahtuneista muutoksista. Nykypäivän näkymät ovat monella tavalla monimutkaistaneet sitä kuvaa yhteiskunnasta, johon koulutuksen ja kasvatuksen suunnittelu on perustunut. Ns. postmodernistinen, monikerroksinen ja -ulotteinen yhteiskunta ei enää näytä noudattavan niitä kehityksen ja muutoksen lakeja, joihin aikaisemmat tulevaisuuden ennusteet ovat pohjautuneet. (Rinne 2003, 219–242.)

Elinikäisen oppimisen yhteydessä olisi hyvä käsitellä myös leikin merkitystä oppimisessa. Leikki kuuluu kaikille. Elinikäisen oppimisen rinnalle voisi nostaa iskulauseeksi: Leikkiä ikä kaikki, oppia ikä kaikki. Siellä, missä on mielikuvitusta, luovuutta iloa ja mielihyvää, on mukana myös leikkiä. Siksi leikki ei kuulu ainoastaan lapsuuteen, vaan on luovuuden lähde läpi elämän. (Tikkanen 2003, 410; Kalliala & Tahkokallio 2001, 33.) Ikäihmisten opiskelun keskeinen tunnusmerkki on vapaaehtoisuus. Elinikäisen oppimisen tavoitteissa tähdennetään, että opiskelua ja oppimista voi tapahtua hyvin erilaisissa elämäntilanteissa sekä virallisesti että epävirallisesti organisoiduissa oppimistilanteissa. (Tuomisto 1991, 142–148.) Metsämuurosen (1995) perustutkimuksen tavoitteena oli selvittää harrastuksen, omaehtoisen toiminnan sitoutumista, motiiveja toiminnan alussa ja lopussa. Hän tuli johtopäätökseen, että oppiminen harrastuksen yhteydessä on tehokasta, sillä oppija haluaa hankkia tietoja ja taitoja. Oppiminen on omaehtoista ja perustuu harrastajan omaan mielenkiintoon asiaa kohtaan. (Metsämuuronen 1995, 265–267)

## Musiikki ikäihmisten harrastuksena

Musiikkipsykologi J. Slobodan (1987) mukaan musiikin harrastajien motivoiva voima on musiikissa itsessään. Musiikki tuottaa hänen mukaansa emootioita ja kokemuksia (Sloboda 1987, 28). Musiikin merkitys harrastajalleen on Lehtosen (1986) mukaan tärkeämpi tutkimuskohde kuin harrastukseen käytetty aika. Musiikkiharrastuksen merkityksen tutkimisessa keskitytään harrastajan subjektiivisiin kokemuksiin ja käsityksiin harrastuksestaan. Subjektiivinen kokemus määräytyy yksilön aiempien musiikista saamien kokemusten, musiikillisen ja sosiaalisen taustan sekä persoonallisuuden piirteiden perusteella. (Lehtonen 1986.) Musiikkiharrastus voi olla tärkeä, vaikka musiikilliset taidot eivät olisikaan suuret (Eisemann 1984, 45–51).

Taideharrastuksen päämääriä ovat mm. yhdessäolo toisten kanssa, itsensä ilmaiseminen, uuden luominen ja persoonan kehittäminen. Vanhustyön keskusliitossa on käynnistetty Yhdessä elämyksiä arkeen – projekti, jossa on kartoitettu ikääntyneiden ryhmätoimintaa, sen edellytyksiä, hyötyä, esteitä ja sisältöjä. Erityisesti musiikin käyttöryhmissä on ollut suosittua eri muodoissaan (Blomqvist & Hovila 2005, 51; Leijala 1977, 180–191). Musiikin harrastaminen voi merkitä lepoa, toipumista ja virkistystä. Pollockin mukaan musiikilla on tärkeä merkitys ikääntyneille nuoruuden muistelemisessa (Pollock 1990, 195–208). Musiikkiharrastus voi toimia luovana ilmaisukeinona, jolloin se tukee persoonallisuuden kehitystä. Lisäksi musiikki vaikuttaa ihmisen tunteisiin, antaa iloa sekä rikastuttaa elämää (Ahonen 1993, 56).

Uusien taitojen oppiminen ja vanhojen taitojen ylläpitäminen voi olla keskeistä ikääntyneille musiikin harrastajille. Harrastus vaatii fyysisiä taitoja ja tekniikkaa, joiden oppiminen edellyttää työtä kaiken ikäisiltä ihmisiltä. Taitojen ylläpitäminen puolestaan tuottaa hallinnan tunteen, joka kannustaa musiikkiharrastuksen jatkamiseen. Siten musiikkiharrastuksessa tarvittavien taitojen ylläpitämisen avulla voidaan osaltaan vähentää fyysisen ja psyykkisen vanhenemisen kielteisiä vaikutuksia. (Jukkola 2003, 173–175, Lehikoinen 1975, 35–36).

Musiikkiharrastus voi eri elämänvaiheissa saada eri merkityksiä. Tarastin (2003) mukaan eri harrastuskertoina merkityssisällöt vaihtelevat. Musiikin merkitys yksilölle on paitsi subjektiivinen, myös alati muuttuva kokemus. Musiikin kuuntelussa musiikin merkityssisältö ei pysy jokaisella kuuntelukerralla samana, vaan kuulijan on löydettävä se aina uudelleen. (Tarasti 2003, 172–176; 1981, 409–413.) Kun ihminen kuulee musiikkia, hän samaistaa tai assosioi sen omiin tietoihin tai tiedostamattomiin tunteisiinsa. Hän kuulee antamista ja ottamista, vihaa ja hellyyttä, jännitystä, tuskaa ja rauhaa, syntymistä ja kuolemista. Musiikilla on syvälinen yhteys ja vaikutus ihmiseen ja se ilmaisee ja symbolisoi hänen syvällistä olemistaan ja elämäänsä. (Ahonen 1993, 302; Lehikoinen 1975, 35–36.)

Musiikin harrastajien näkökulmasta tärkeimpiä motiiveja musiikin kuunteluun ja musiikin tekemiseen soittaen, laulaen jne. on selkeästi kolme ryhmää: Musiikin herättämät elämykset, musiikin tekemiseen ja kuuntelemiseen liittyvät hallintakokemukset ja vuorovaikutus eri muodoissaan. Musiikin ja musisoimisen motiiveista selkeästi tärkein on musiikin tuoma mielihyvän tunne ja soittamisen ilo (Kosonen 1996, 2001, 2006.) Oppimismotivaation näkökulmasta kysymys on silloin todella sisäsyntyisestä, opittavan asian ja toiminnan itsensä synnyttämästä motivaatiosta, mitä Kosonen kutsuu musiikilliseksi motivaatioksi. Mielihyvä on tärkeä elämänlaadun osa, mutta se ei itsessään tuo onnellisuutta, kun taas iloon liittyy uutuuden ja saavuttamisen tunne – kun jokin odotus täyttyy ja tavoite saavutetaan. Madsenin (1974) motiiviluokitukseen sovellettuna musiikkiharrastuksen taustalla näyttäisi olevan emotionaalisia, sosiaalisia ja toimintamotiiveja. Erityisesti toimintamotiivi, motivoitunut asenne, uteliaisuus ja luomistarve korostuvat eniten. (Metsämuuronen 1995, 44–46.)

Ikääntyneille musiikin harrastajille itse musiikki ei aina ole merkityksellisin asia, vaan keskeiseksi ja tärkeäksi osaksi tulee yhdessä oleminen toisten kanssa. Musiikin harrastaminen luo mahdollisuuksia luontevaan vuorovaikutukseen omanikäisten kanssa. Sen sijaan mm. hallinnan kokemukset, uuden oppiminen ja virkistys ovat tekijöitä, joiden merkityksestä musiikkiharrastuksessa kaikki ikääntyneet eivät ole yhtä mieltä. Itse musiikkiin liittyvillä tekijöillä voidaan olettaa olleen ainakin harrastusmuodon valinnassa merkitystä, koska sellaisia tavoitteita, kuten yhdessäolo tai uuden oppiminen voidaan saavuttaa myös muissa harrastuksissa. Musiikkiharrastuksen yksittäistä merkitystä olennaisempaa ikääntyneille ihmisille on, että harrastus auttaa heitä saavuttamaan asioita, jotka ovat heille tärkeitä ja tavoittelemisen arvoisia. (Koskinen 1995, 169; Ahonen 1993.)

Suomessa on lukuisia ikääntyneitä kansanpelimanneja, jotka ovat aloittaneet soittoharrastuksen jo lapsena. Viime vuosina kansalaisopistoissa ikääntyvien soittajien määrä on lisääntynyt. Musiikkiopistoissa ja konservatorioissa opetus on keskittynyt lapsiin ja nuoriin. (Kosonen 2001) Musiikkialan oppilaitoksissa ei ole senioriopiskelijoille vielä alkeista aloittavia ryhmiä juuri lainkaan. Suomalaisten ikääntyneiden yleisimpiä harrastuksia ovat liikunta, lukeminen ja käsityöt. Musiikkiharrastus ikääntyneiden parissa on kuitenkin moninaista, esimerkiksi kuorossa laulaminen, konserteissa käyminen ja musiikin kuuntelu radiosta. (Ruoppila 2004, 476–489; Koskinen 1995, 163.)

Liikkanen et al. (1998) ovat selvittäneet suomalaisen väestön musiikkiharrastuksia. Ikäihmisten musiikin harrastus oli joko soittimen soittamista (5 %) tai laulamista, yleisimmin kuorossa (4 %). Viidennes oli käynyt vuoden aikana konserteissa. Kotona musiikkia kuunteli aktiivisesti radiosta ja televisiosta kuukauden aikana 94 % tutkitavista. Äänitteitä kuunteli vastaavana aikana 40 %. Musiikin kuuntelun laaja suosio perustuu siihen, että se ei vaadi musiikillista koulutusta eikä erityislahjakkuutta. Mielienkiintoista on havaita, että kuulon tai muuten terveyden heikkeneminen ei heikennä kiinnostusta musiikkiin. Monipuolisen musiikkiharrastuksen perustana on hyvin usein musiikin kuuntelun tai esittämisen aikaansaamat tunne-elämykset ja mielihyväkokemukset. Mieluista musiikkia kuunnellessa mieli rauhoittuu ja samalla voi käydä läpi oman elämän monia muistoja. (Liikkanen, Pääkkönen, Toikka & Hyytiäinen 1998; Salminen 1990; Ruoppila 2004; Ahonen 1994.)

Nykyisen tiedon mukaan ikäihmisten opiskelu ja harrastukset lisäävät toimintakykyä tai ainakin hidastavat ikääntymiseen liittyvää toimintakyvyn heikkenemistä. (Ruoppila 2002, 119–145; Tikkanen 2003, 409–410.) Harrastus- tai opiskelumahdollisuudet kansalais- tai työväenopistossa tai kolmannen iän yliopistossa edistävät pitkäjänteistä ja vuosia kestävästä opiskelusta. Opiskelua voi tapahtua myös järjestöjen tai jonkin harrastusryhmän parissa. Tärkeintä on, että ikääntyvä voi harjoittaa taitojaan häntä kiinnostavassa uudessa asiassa. Yli 65-vuotiaan väestön opiskelusta, sen tavoitteista ja esteistä on saatu tutkimustietoa viime vuosina. (Pitkänen ja Ruth 1992, 1993; Ruoppila 2002, 132–143, 2004, 478.)

Ikäihmiset tulevaisuudessa osallistuvat ja vaikuttavat oman elämänsä ja lähiyhteisönsä toimintaan. Tästä antaa suuntaa myös Sitrassa tehty tutkimus, joka kuvaa Ikäännyvän Suomen näköaloja seuraavasti: 2020-2030-luvun seniorit ja vanhukset ylläpitävät yhä suuremmassa määrin samoja harrastuksia ja samaa elämäntyyliä kuin nuorempina. Jotkut harrastukset yhdistävät eri sukupolvia, kun taas toiset synnyttävät erilaisia seniorikerhoja. Luonto, musiikki ja monet muut harrastukset kukoistavat. Yleinen aktiivisuus ja oman elämän hallinta on vallitsevaa. (Sonkin & Petäkoski-Hultin & Rönkä & Södergård 2000, 33.)

## Musiikki toimintakyvyn tukena

Tutkimuksia musiikin vaikutuksista mielialaan on tehty verrattain vähän vanhusten ikäryhmässä, vaikka musiikkia käytetään paljon eri toimintaryhmissä. Musiikki lievittää aikuisväestön ahdistuneisuutta, stressiä ja lisää rentoutuneisuutta. Myös nuorille musiikki antaa väylän tunteiden säätelyyn. (Saarikallio 2007, Koskinen 1995, 165; Scartelli 1984, 67–78). Ikäihmisten ryhmissä vaikutukset lienevät samansuuntaisia. Musiikin harrastus tuottaa harrastajalleen monenlaisia myönteisiä ja miellyttäviä tunteita, jotka monin tavoin liittyvät harrastajan persoonallisuuteen. Musiikin harrastaja toimii itse omana terapeuttinaan soittaessaan jotain instrumenttia. Hän työskentelee ja käsittelee senhetkisiä tunnetilojaan, toiveitaan, ajatuksiaan ja pelkojaan. Mielihyvä johtuu aivoissa syntyvistä endorfiineista, jotka vaikuttavat elimistöön lievittäen esimerkiksi kipua. Musiikkielämyksistä, soittamisesta ja musiikin kuuntelusta syntyvä hyvinolontunne perustuu todellisiin reaktioihin. Samalla esiintyy myös fyysisistä aktivoitumista. (Saarikallio 2007; Lehtonen 1983, 413- 417; 1986; 30,56; Ahonen 1993; 300- 301.)

Musiikki vaikuttaa myös koko kehoon. Voimakkaat, varsinkin matalataajuiset äänet saavat kehon värähtelemään omaan ominaistahtiinsa. Tästä tunnetuin hoidollinen käyttösovellus lienee fysioakustinen menetelmä, jossa matalataajuisista (27-113Hz) sinivärähtelyä (korvin kuultavaa, matalaa ääntä) tuotetaan fysioakustisen tuolin sisään asennetuista kaiuttimista. Vastaavanlaatuinen ilmiö tapahtuu pienemmässä mittakaavassa vaikkapa laulettaessa, jolloin äänihuulet värähtelevät ja keho resonoi laulamisen mukaisesti. Laulaminen paitsi rentouttaa elimistöä, myös vilkastuttaa verenkiertoa ja aineenvaihduntaa. (Lehikoinen 1988, 21–25; Ahonen 1993, 121- 123.)

Kansainvälisistä tutkimuksista omaa tutkimusaiheittani lähinnä on vuonna 1995–2000 Frederik Timsin johtama tutkimusprojekti musiikin harrastuksesta ja hyvinvoinnista (The Music Making and Wellness). Tutkimus toteutettiin Michiganin yliopiston musiikkiterapian laitoksella, johon kerättiin monitieteellinen tutkijaryhmä eri yliopistoista, Yhdysvalloista ja Ruotsista. Tutkimus suunniteltiin viideksi vuodeksi. Esitutkimus suoritettiin Fletcherin musiikkikeskuksessa Floridassa vuoden aikana. Tässä vaiheessa 80 tutkittavaa jaettiin kahteen ryhmään. Koeryhmä sai viikoittain urku / urkuharmonia- ja pianotunteja. Kontrolliryhmä ei saanut vastaavasti yhtään soittotunteja. Kaikkia osanottajia pyydettiin täyttämään kyselyjä, joissa piti arvioida yleistä

fyysistä terveyttä, mielenterveyttä, mielialoja. Aineisto kerättiin yli 50 viikon ajalta, jolloin otettiin myös verikokeita 10 viikon välein.

Ensimmäisen vaiheen jälkeen tulokset olivat rohkaisevia, mutta samalla tutkijat tekivät neljä muutosta toiseen vaiheeseen. Aineistonkeruu lyhennettiin 20 viikkoon, koskien vain talvikuukausia. Toiseksi tutkittavien määrää lisättiin 80:stä 100 henkilöön laajemman otoksen saamiseksi. Kolmanneksi oppituntien rakennetta muutettiin hiukan, niin että 50 henkilöä aloitti urkuopintonsa aivan alusta. Oppitunteja täydennettiin tarjoamalla koeryhmälle musiikkiterapiaa, musiikkielämyksiä, rytmiharjoituksia, laulamista ja musiikkiliikuntaa. Tutkimuksen tulokset olivat positiivisia. Ahdistuneisuus, masentuneisuus ja yksinäisyudentunne vähenivät niillä, jotka osallistuivat musiikkitunneille. Hyvin vähän tapahtui muutosta kontrolliryhmän henkilöille. (Koga 2005.)

## Seniори soitto-oppilaana

Ihmisen oppimisessa keskeisimmät psykologiset prosessit ovat informaation tallentaminen muistiin, sen säilyttäminen muistissa ja informaation hakeminen esiin tarvittaessa. Nämä toiminnot tapahtuvat useiden aivoalueiden ja järjestelmien vuorovaikutuksessa. Ihmisen tiedonkäsittelyjärjestelmä koostuu kolmesta osasta: Havaintojärjestelmästä, kognitiivisesta järjestelmästä ja suoritejärjestelmästä. Havaintojärjestelmän avulla ihminen vastaanottaa ympäristöstä tietoa, kognitiivinen järjestelmä hoitaa tiedon taltioinnin ja prosessoinnin ja suoritejärjestelmä vastaa toteutuksesta (esim. motorinen reaktio). Ikääntyminen aiheuttaa muutoksia pääasiassa kognitiiviseen järjestelmään, johon kuuluvat eri muistijärjestelmät – sensoriset muistit eli aistimuistit, työmuisti ja pitkäkestoinen muisti (Hervonen, 1994; Stuart-Hamilton 2003, 24–41.)

Aistimuistit ovat lyhytkestoisia aistitiedon varastoja, joissa aistielinten välittämä signaali säilyy sellaisenaan noin sekunnin. Kullakin aistilla on oma varastonsa, esimerkiksi näköjärjestelmällä ikonimuisti ja kuulojärjestelmällä kaikumuisti. Aistimuistin toiminta on suurelta osin valikoivaa tarkkaavaisuutta. Ihmisen tietoinen kokemus ympäristöstään kunakin hetkenä muodostuu jatkuvan informaatiotulvan siitä osasta, joka saavuttaa aivot ja sensorisen puskurimuistin. Kaikki tieto, jota ei siirretä aistimuistista työmuistiin, katoaa. Työmuisti käsittää kaiken tietoisien, aivoissa tässä ja nyt tapahtuvan informaation prosessoinnin. Työmuisti saa siis tietoa ympäristöstä sensoristen muistien välityksellä, minkä lisäksi se ammentaa muistitietoa pitkäkestoisesta muistista. Ihminen ei kykene missään olosuhteissa lastaamaan säilömuistiinsa niin paljon informaatiota, että se osoittaisi täyttymisen merkkejä. (Hervonen, 1994; Suutama 2004, 86–87.) Esimerkiksi lapsena oppittu laulu säilyy muistissa läpi elämän.

Aistimuistien toiminnassa ei tapahdu merkittäviä muutoksia, mutta valikoiva tarkkaavaisuus heikkenee. Tästä seuraa, että ikäihmisen on vaikeampaa keskittää tarkkaavaisuutensa olennaiseen, esimerkiksi taustamelu häiritsee ikääntynyttä enemmän kuin nuorempaa. Työmuistin kapasiteetti heikentyy ja monen asian samanaikainen käsittely käy vaikeaksi. Myös tietojen valikointi säilömuistiin painamista varten vaikeu-

tuu. Pitkäkestoisen muistin kapasiteetti on rajaton, mutta muistamisen pullonkaulan muodostavatkin muistiin painaminen ja muistista haku, jotka vaikeutuvat vanhetessa. Tietojen selkeä jäsentyminen säilömuistiin ja tehokkaat muistihakuvihjeet tulevat vanhuudessa yhä tärkeämmiksi, kun tietoa on pitkäkestoiseen muistiin kertynyt jo valtavat määrät. (Hervonen, 1994; Lahn 2000, 41–65; Suutama 2004, 84–87.)

Yhteistä kaikille tiedonkäsittelyssä tapahtuville ikääntymismuutoksille on kognitiivisten prosessien hidastuminen. Tiedonkäsittelyn hitaus korostuu sitä enemmän, mitä monimutkaisempaa tehtävää ikäihminen suorittaa. Kun keskushermoston tiedonkäsittely kussakin osaoperaatiossa on hidastunut, kertautuu tämä myös lopputuloksessa. Saman oppimistuloksen saavuttaminen kuin nuorempana vaatii ikäihmiseltä moninkertaisen panostuksen. Oppimiskyky säilyy kuitenkin useimmilla läpi elämän. Henkinen vanheneminen ei aiheuta toimintakykyä ratkaisevasti rajoittavia muutoksia. Tietoisuus näistä muutoksista on tärkeää, koska muuten pienet ja täysin normaalit muistitoiminnan häiriöt voidaan tulkita vakaviksi oireiksi. (Hervonen, 1994; Suutama 2004, 87.)

## Motivaatio

Ihmisen toiminnan säätelyssä on motivaatiolla keskeinen osuus. Nykytutkimuksen näkökulmasta motivaation yleisroolia oppimisessa voisi tiivistäen kuvata seuraavasti. Motivaatio kuvastuu toiminnan tietoisissa ja tiedostamattomissa tavoitteissa. Tavoite säätelää sitä, mitä yksilö pyrkii tekemään. Sen sijaan oppimista säätelävät yksilön teot ja hänen saamansa palaute sellaisena kuin hän palautteen tulkitsee tai kokee. Oppimisen kannalta tärkeitä eivät ole näin ollen vain toiminnan tavoitteet vaan myös keinot, joilla tavoitteisiin pyritään. (Rauste-von Wright & von Wright 2003.) Opiskelijan sisäinen motivaatio on kaikista motivaation tasoista parhain. Sisäinen motivaatio näkyy siinä, että tiedolla on ikäihmiselle henkilökohtainen merkitys. Sisäinen motivaatio on merkki itseohjautuvuudesta. Henkilö käyttää oppimiseen kapasiteettiaan ja tarttuu uusiin ja outoihin asioihin, jolloin elinikäisen oppimisen valmiudet kasvavat. (Kauppila 2003, 45.)

Oppimisen tahti on senioriopiskelijalla verkkaisempi kuin nuoremmilla. Tämän vuoksi yleisille kursseille esimerkiksi ikäihmisten yliopistoon meneminen saattaa pelottaa ikääntynyttä opiskelijaa. Senioreille olisi hyvä olla omia ryhmiä, joissa opettaja ottaa huomioon ikäihmisten vaatimukset opetukselle ja joissa edetään heille sopivaa vauhtia. Vertaisryhmän tuki auttaa opiskelussa eteenpäin ja näin myös normaalin koulutuksen ulkopuolella olevalle oppijalle tarjoutuu mahdollisuus yhteistoiminnallisuuteen ja vuorovaikutukseen muiden kanssa. Iän myötä oppimisen painopiste siirtyy ulkoa oppimisesta kokemusten, aikaisemman osaamisen ja tietämyksen hyväksikäyttöön. Opittavat asiat voidaan sitoa elämän aikana karttuneeseen tietopohjaan, ja ymmärtävä oppiminen nouseekin myöhemmissä elämänvaiheissa tärkeäksi. Ikäihmisen opiskelussa luonnostaan keskeisessä roolissa ovat laadukkaan oppimisen tärkeät piirteet: Asioiden reflektointi eli pohdinta ja opittavan aineksen omakohtainen konstruointi.

Senioriopiskelijan laajaa kokemus- ja tietopohjaa onkin hyödynnettävä sekä opetuksen suunnittelussa, tavoitteiden asettelussa että itse opetustapahtumassa. (Hervonen & Pohjolainen 1993, 185; Suutama 2004, 86–87.)

Opiskelu ylläpitää henkistä vireyttä ja sen tuomaa hyvinvointia. Oppiminen tehostuu, kun oppilaille suodaan mahdollisuus päättää, mitä hän opiskelee. Tutkimukset ovat osoittaneet, että opiskelussa varsin vaatimattomatkin mahdollisuudet itse vaikuttaa opetuksen sisältöön lisäävät sisäistä motivaatiota. (Uusikylä & Piirto 1999; Byman 2002, 25–41, Kansanen & Uusikylä 2002.) Väestön vanheneminen, elintason ja koulutustason kohoaminen, elinikäisen opiskelun tavoitteet ja ikääntyvien koulutusmahdollisuudet ovat lisänneet ikäihmisten opiskelun tutkimusta. Ruthin ja Pitkäsen (1993, 19–30) tutkimukset kohdistuivat 65–84 – vuotiaisiin. Vastaajien mielestä tärkein opiskelun tavoite oli, että opiskeluharrastus pitää yllä henkistä vireyttä. Muita tärkeitä syitä opiskeluun olivat terveyden ja kunnan säilyminen, muistin säilyttäminen, arkihuolien unohtaminen sekä ystävien ja tuttavien tapaaminen. Opiskelun vaikeuksina ikäihmiset pitivät seuraavia asioita: He tunsivat itsensä liian vanhoiksi ja hyödyttömiksi, kokivat pohjakoulutuksensa vähäiseksi ja arvioivat aistitoiminnoissaan tapahtuneen heikentymistä.

## Ikäihmisten opettaja ja opetuksen haasteet

Opettajan ammatti on ihmissuhdetyötä. Opettajalta ei vaadita ainoastaan sitä, että hän ymmärtää opettamansa asian ja sen vaatimat taidot, vaan hänen olisi pystyttävä ymmärtämään ja tukemaan eri oppilaiden erilaisiin lähtökohtiin perustuvia ja eri lailla eteneviä oppimisprosesseja. Opetuksen hallinta vaatii sosiaalisen vuorovaikutuksen ymmärtämisen ja taitojen osaamista. Opettajan on hallittava oppimisen ohjaamisen taidot. Hänen on esimerkiksi pystyttävä toimimaan oppimisprosessin tukijana ja luomaan hyvä ja turvallinen ilmapiiri oppimisympäristöön. (Rauste-von Wright & von Wright 2003, 227–230.)

Ikäihmiset eivät ole homogeeninen ryhmä. Taustat, elämäkokemukset ja oppimishistoria ovat kullakin yksilöllä ainutkertaiset. Toisilla saattaa olla takana pitempiaikainen koulutus kuin toisilla ja oppimiskokemukset voivat olla hyvin erilaisia. Lähtötaidot ja rutiini oppimiseen saattavat ikääntyneiden kesken erota suurestikin. Opetuksessa olisikin yksilölliset lähtökohdat otettava huomioon. Seniorioppijan voi olla vaikea motivoitua opiskeluun, koska oppiminen vaatii häneltä enemmän panostusta kuin aikaisemmin. Oppimisen tulisi olla opiskelijan henkilökohtaisten tavoitteiden ohjaamaa, mikä pitää motivaatiota yllä. Parhaimmillaan opiskelutilanne muodostaa kuitenkin itsessään haasteen opiskelijalle ja pitää yllä motivaatiota kun ihminen on vuorovaikutuksessa toisten kanssa ja käyttää henkistä kapasiteettiaan. (Hervonen & Pohjolainen & Kuurre 1998, 103–109; Suutama 2004, 76–105.)

Opettajan tulee korostaa Amabilen (1989, 1998) mukaan seuraavia asioita, jos hän haluaa edistää oppilaittensa luovuutta: Oppiminen on tärkeää ja hauskaa. Oppilaat ovat yksilöitä ja opetustilanne on turvallinen. Jokainen ryhmän jäsen kunnioittaa toinen



toistaan. Opetus mitoitetaan oppilaan kykyjen mukaan. ( Amabile 1989,1998; Uusikylä & Atjonen 2005, 136.) Laes (2001) pitää oppimisessa keskeisenä epävarmuuden sietoa, kykyä sietää monimutkaisuutta, ennakoimattomuutta. Oppimiseen liittyy ponnistelua, pitkäjänteisyyttä ja myös hauskoja hetkiä. Hän korostaa tunteiden ja ajattelun merkitystä, josta muodostuu oppimisprosessin kokonaisuus. ( Laes 2001, 256.)

Opetustilanteissa tulee ottaa huomioon ikäihmisten fyysiset rajoitukset, kuten liikuntarajoitteisuus tai näön ja kuulon huononeminen. Kuulo- ja näköhaitat vaikuttavat ikääntyneen elämänlaatua heikentävästi. Kuulo-ongelmat ovat yleisempiä miehillä kuin naisilla. Monien ennusteiden mukaan aistiongelmat lisääntyvät tulevaisuudessa. (Lupsakko 2002, 154) Oppimisen edellytykset muuttuvat jatkuvasti, koska oppiminen rakentuu aina aiemmin opitun perusteella.. Ikääntyvät tarvitsevat omia oppimistrategioita, oppimisolosuhteita, oppimismenetelmiä ja heille sopivan opiskelutahdin. (Rauste-von Wright & von Wright 2003, 227–230; Suutama 2004, 77; Sallila 2000, 38.)

Koulutusprosessin suunnittelussa ja toteutuksessa on otettava huomioon jokaisen osallistujan oma elämän kokonaisuus.. Sosiaalisella vuorovaikutuksella on keskeinen rooli oppimisessa. Vuorovaikutusprosessi on toki ikivanha periaate opetuksessa, mutta konstruktivisessa oppimiskäsityksessä se nousee keskeiseen asemaan. Siinä korostuu jaettu vastuu ja sosiaalinen tuki. (Rauste- von Wright ym. 2003, 170; Ruoppila 2004, 476–479). Opettajan rooliin ja ohjaukseen liittyy sosiaalisia merkityksiä tottumuksina ja käytäntöinä, jotka siirtyvät opettajalta oppilaalle mestari-oppipoika-periaatteella (Kosonen 2001, 107). Uusikylä & Atjonen (2005) korostavat, että opettajalla on tärkeä rooli empaattisena ymmärtäjänä. Silloin opettaja pystyy asettumaan oppilaan asemaan, joka auttaa oppilasta oppimaan jotain tärkeää. Empaattinen ymmärtäminen poikkeaa jyrkästi tavallisesta arvioivasta ymmärtämisestä, jossa opettaja on ymmärtävinään, mikä oppilaassa on vikana. Empaattinen ymmärtäminen rohkaisee oppimaan, kun ihminen oivaltaa, että joku luottaa häneen aidosti ja vilpittömästi. Hyvä opettaja on johdonmukainen, selkeä ja joustava. Hän kohtelee oppilaitaan kannustavasti, hienotunteisesti ja oikeudenmukaisesti. (Uusikylä & Atjonen 2005, 7-14.)

## Yhteisön tuki ja harjoittelumahdollisuudet

Useimmat harrastukset sopivat kotona asuville suhteellisen terveille ikäihmisille. Myös heikommassa kunnossa oleva henkilö voi harrastaa monipuolisesti. Iäkkäitä henkilöitä voidaan kuitenkin syrjiä heidän harrastuksissaan: Tämä näkyy muun muassa harrastusten tarjonnassa. Suuri merkitys on vapaaehtoisilla ohjaajilla, jotka antavat aikaansa ikäihmisten harrastuksen ohjaamiseen. (Heikkinen & Marin 2002, 132–143.) Erityisen tärkeää on myös läheisten tuki ja kannustus harrastusten pariin. Soittoharrastus voi onnistua paremmin, jos soitin on käytettävissä vapaasti ilman rajoitusta. (Kosonen 2002, 108.)

Erilaiset harrastusryhmät voivat mahdollistaa soittoharrastuksen ikäihmisille. Soittamisen ilo, yhteiset musiikkielämykset ja yhdessä soittaminen lisäävät yhteenkuuluvuutta, tukevat oppimista. Ikääntyneiden ryhmätoiminnassa voidaan ja kannattaa

hyödyntää paikkakunnalla olevaa valmista palvelutarjontaa kuten taide-, kulttuuri- ja liikuntamahdollisuuksia. Monissa ihmisten yksinäisyyttä koskevissa tutkimuksissa on todettu, että yksinäisyys vaikuttaa ikäihmisten toimintakykyyn. Yksinäisyyttä lievittämissä tutkimuksissa on löydetty positiivisia tuloksia, kun ryhmätoiminnalla voidaan edistää sosiaalisia suhteita ja auttaa löytämään uusia harrastusmahdollisuuksia (Marjovu, Pitkälä & Routasalo (toim.) 2005, 24–26).

Monet tutkijat korostavat itseohjautuvien opiskeluryhmien olevan uudenaikainen tapa oppia. Itseohjautuvat ryhmät ovat erityisen tärkeitä ikääntyneille, vaikka samanlaista pyrkimystä esiintyy kaikenikäisillä. Suosittuja eläkeikäisten keskuudessa ovat kansalais- ja työväenopistopiirit, eläkeläisjärjestöjen kokoontuminen, seurakuntien tarjoamat kerhot ja retket jne. Opiskelun muodot nousevat luontevasti opiskelijoiden omasta elämästä. Opiskelukiinnostuksen voidaan odottaa tulevaisuudessa kasvavan, kun uudet sukupolvet saavuttavat eläkeiän. (Ruth & Pitkänen 1994, 156- 159; Hohenthal-Antin 2006, 123- 127).

## Salasoittajien ryhmä

Lisensiaattityöni aiheena oli kuvailla ja analysoida ikäihmisten kokemuksia pianonsoiton opiskelusta musiikin harrastusryhmässä. Tämä musiikkikasvatuksen alaan kuuluva tutkimus sisältää poikkitieteellisiä aineksia psykologiasta, kasvatustieteestä, gerontologiasta, geropsykologiasta ja terveystieteistä. Lähtökohtana on elinikäisen oppimisen näkökulma. Tavoitteena on tältä pohjalta löytää uusia tapoja soittoharrastuksen edistämiseen ikäihmisten keskuudessa. Aineiston keruuta ohjasivat väljät tutkimuskysymykset: Miten soittoharrastus sai alkunsa, mitä soittoharrastus on merkinnyt, mitä salasoittajien ryhmä merkitsee ja millainen on ikäihmisten opettajan rooli. Lähteinä olivat ryhmän opettajan keräämä aineisto ja opetusmateriaali, jäsenten haastattelut sekä tutkijan omat havainnot ja kokemukset ryhmän jäsenenä. Työn metodeina ovat etnografinen tutkimus ja sisällön analyysi. Etnografisella tutkimuksella pyrittiin tuomaan esille soittoryhmän vuorovaikutusta, opettajan roolia tukijana ja ohjaajana ja jäsenten kokemuksia soittoharrastuksen merkityksestä sekä opiskelun edistymisestä. Kaikki jäsenet olivat aloittaneet pianonsoiton tässä ryhmässä vasta yli seniori-ikässä.

Tutkimuksen aineisto kerättiin Varsinais-Suomessa vuosina 2003-2004. Haastatteluihin osallistui seitsemän 63-83-vuotiaasta henkilöä. Tässä tutkimuksessa ryhmä on toiminut saman opettajan johdolla jo 18 vuotta. Soittoharrastus alkoi seurakunnan ikäihmisten kuorotoiminnan päätyttyä. Ryhmä ei kuulu mihinkään järjestöön tai organisaatioon. Soittajat asuvat saman kunnan alueella. Ryhmä on saanut nimen ”Salasoittajat”. Opettaja antaa ryhmän jäsenille yksityistunteja heidän kodissaan neljä kertaa vuodessa. Salasoittajat kokoontuvat soittamaan toinen toisilleen kaksi kertaa vuodessa. Tässä tilaisuudessa jokainen soittaa musiikkikappaleen. Tulokset osoittivat, että ikäihmisen on mahdollista oppia soittamaan pianoa, jos opetuksen edellytykset ovat kunnossa. Näitä ovat rauhallinen ja kiireetön opetus, turvallinen ja kannustava opettaja sekä hyvä vuorovaikutus opettajan kanssa.

Tässä tutkimuksessa soittoryhmän merkitys osoittautui myös hyvin tärkeäksi. Se innosti ja motivoi harjoittelemaan. Samalla paikkakunnalla asuvina salasoittajista on tullut omaleimainen ryhmä. Erityisen tärkeää soittamisessa ovat ikäihmisten elämänlaatuun ja jaksamiseen vaikuttavat oppimisprosessit: Uuden oppimisen ilo, yhdessä musisointi, kannustaminen ja yhdessä tekeminen. Soittoharrastuksella on ollut vaikutusta terveyteen ja hyvinvointiin. He korostivat, että soittoharrastus edistää fyysistä kuntoa, antaa aivoille töitä ja sormet saavat voimistelua. Erityisen positiivisena he kokivat musiikin ja soittoharrastuksen vaikutuksen mielialaan. Myös uuden oppiminen on innostavaa ja haastavaa, sillä nuottien avulla aukeaa aivan ”uusi maailma”. Oppimista tuki myös, että soittajilla oli oma soitin ja opetus annettiin kotona tutussa ympäristössä. Soitonoppimisen esteinä salasoittajat kokivat aluksi esiintymisjännityksen ja aistitoimintojen heikkenemisen. Soiton oppiminen vie paljon aikaa ja vaatii jatkuvaa harjoittelua. On opittava antamaan itselle riittävästi aikaa harjoitteluun ja hyväksyttävä se tosiasia, että eteneminen on huomattavasti hitaampaa kuin lapsena.

## Yhteenveto

Seniorien harrastukset, elinikäinen oppiminen ja hyvinvointiin liittyvät aiheet ovat viime vuosina nousseet tutkimuskohteiksi. Ikäihmisten lisääntyvä määrä ja gerontologian erityiskysymykset ovat eräs tekijä tähän kiinnostukseen. Erityisesti luovuus ikääntyvien voimavarana on aihe, jossa olisi vielä paljon tutkittavaa. Tämä salasoittajien parissa tehty tutkimus vahvisti näkökulmia elinikäiseen oppimiseen ja ikäihmisten kykyyn oppia uusia asioita. Tutkimustuloksissa korostuu soittajien motivaatio, innostus ja avoin vuorovaikutus. Erittäin tärkeä merkitys on opettajalla, hänen asenteellaan kannustaa, ohjata yksilöllisesti, rauhallisesti ja luoda hyväksyvä ilmapiiri. Opetuksessa on huomioitu soittajien ikä. Opetusmenetelmät olivat yksilöllisiä ja opetus aloitettiin helpoista ja tutuista aiheista. Musiikin harrastus on eräs mahdollisuus lisätä ikääntyville elämänlaatua ja sisältöä. Musiikin harrastaminen ei rajoitu ainoastaan pianonsoittoon, vaan musiikki voi olla monella tavalla rikastuttamassa elämää, esimerkiksi laulaminen, musiikin kuuntelu, musiikkiterapia, soittaminen eri instrumentein, tanssiminen jne

Erityisen tärkeää oli havaita, että soiton opettaja, joka itsekin on ikä-ihminen voi antaa paljon vapaa-ajastaan ja osaamisestaan käyttöön toisten oppimisen hyväksi. Tämä tutkimus avasi kokonaan uuden näkökulman ikäihmisten omatoimisuuden ja vahvuuksien tukemiseen. Salasoittajat vahvistivat käsitystäni, että ihminen on elämänikäinen oppija. Salasoittaja kirjoittaa: ”Eläkeikäisen oppiminen on kuitenkin hitaampaa ja vaatii kyllä oppilaaltakin innostusta ja ahkeruutta. Hauskoja ja mielenkiintoisia nämä vuodet ovat olleet, kun vertaa alkuvuosiin, huomaa kuitenkin melkoisesti oppineensa.” (Salasoittajien opettajan arkisto 2004).

Ikäihmiset eivät ole yhtenäinen joukko, vaan kyvyiltään ja tarpeiltaan yksilöitä kuten nuoremmatkin. Siksi heidän elämänlaatunsa kannalta olisi tärkeää myös kohdata

heidät yksilöinä. Soittoharrastusmahdollisuudet paranevat jo siitäkin syystä, että senioreilla on käytettävissä taloudellisia resursseja harrastuksiin, esimerkiksi soittovälineen hankintaan. Ikääntyvien määrä kasvaa rajusti lähivuosina. Tämä luo haasteita ikäihmisten musiikinopetuksen monipuoliseen kehittämiseen. Musiikinopettajille tämä ikäryhmä voi tuoda tullessaan mielenkiintoisia opetusmahdollisuuksia. Siksi koulutuksessa tulisi olla ikäihmisten oppimiseen, elämäntapaan liittyviä psykologisia ja kasvatustieteellisiä opintoja, jotta ikäihmisten musiikinopetus voitaisiin huomioida parhaalla mahdollisella tavalla.

## Keskeiset lähteet

Ahonen (1993) *Musiikki, sanaton kieli. Musiikkiterapian perusteet.*

- Tutkimuksia musiikin vaikutuksista mielialaan on tehty verrattain vähän vanhusten ikäryhmässä, vaikka musiikkia käytetään paljon eri toimintaryhmissä. Musiikki lievittää aikuisväestön ahdistuneisuutta ja stressiä ja lisää rentoutuneisuutta. Ikäihmisten ryhmissä vaikutukset lienevät samansuuntaisia.

Musiikin merkityksestä on saatavissa tutkimustietoa esimerkiksi musiikkiterapian, opetuksen ja musiikkikasvatuksen näkökulmista.

Kansanen, P. & Uusikylä, K. (toim.) (2002) *Luovuutta, motivaatioita, tunteita. Opetuksen tutkimuksen uusia suuntia.* Helsinki: Gummerus.

- Opettajan on hallittava oppimisen ohjaamisen taidot. Hänen on esimerkiksi pystyttävä toimimaan oppimisprosessin tukijana ja luomaan hyvä ja turvallinen ilmapiiri oppimisympäristöön.

Koga, M. & Tims, F. (2001) The music making and wellness project. *American Music Teacher*, October/November, 18.

- Soitonoppimisella ikäihmisenä on hyvinvointiin myönteisiä vaikutuksia.

Rauste-von Wright & von Wright (2003) *Oppiminen ja koulutus.*

- Ihmisen toiminnan säätelyssä on motivaatiolla keskeinen osuus. Motivaatio kuvastuu toiminnan tietoisissa ja tiedostamattomissa tavoitteissa. Oppimisen kannalta tärkeitä eivät ole näin ollen vain toiminnan tavoitteet vaan myös keinot, joilla tavoitteisiin pyritään. Opettajan on hallittava oppimisen ohjaamisen taidot. Hänen on esimerkiksi pystyttävä toimimaan oppimisprosessin tukijana ja luomaan hyvä ja turvallinen ilmapiiri oppimisympäristöön. Motivaatiotutkimuksia löytyy esimerkiksi kasvatuksen, opetuksen alalta laajasti.

Saarikallio (2007) *Music as Mood, Regulation in Adolescence.* Väitöskirja.

- Nuorille musiikki antaa väylän tunteiden säätelyyn.

## Muut lähteet

- Amabile, T.M. (1989) *Growing up creative. Nurturing the lifetime of creativity.* Buffalo, Ny: the Creative Education Foundation.
- Amabile, T.M. (1998) How to kill creativity. *Harvard Business Review, september-October, 77-87.*
- Blomqvist, L. & Hovila, E. (2005) *Ryhmätoiminnan ja koulutuksen arviointi: Yhdessä elämyksiä arkeen -projekti.* Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.
- Blomqvist, L. (2005) ”Yhdessä elämyksiä arkeen”: *kartoitusraportti.* Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.
- Byman, R. (2002) Voiko motivaatiota opettaa? Teoksessa: P. Kansanen & K. Uusikylä (toim.) *Luovuutta, motivaatiota, tunteita. Opetuksen tutkimuksen uusia suuntia.* Jyväskylä: Ps-kustannus, 25-41.
- Eisemann, M. (1984) Leisure activities of depressive patients. *Acta Psychiatrica Scandinavica, 69(1), 45-51.* Elinikäisen oppimisen komitean mietintö (1997) *Oppimisen ilo. Kansallinen elinikäisen oppimisen strategia.* Komiteanmietintö 14. Helsinki: Opetusministeriö.
- Elliott, D .J. (1996) Music. education in Finland: A new Philosophical. View. *Musiikkikasvatus 1 (1), 6-20.*
- Erkkilä, J. & Heinonen, Y. (toim.) (1995) *Avaa mielesi musiikille. Kohti tutkimuspohjaista musiikkiterapiaa.* Jyväskylän yliopiston musiikkitiiteen laitoksen julkaisusarja A: Tutkielmia ja raportteja 13. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.) (2003) *Gerontologia.* Tampere: Duodecim.
- Heikkinen, E., Heikkinen, R-L, Kauppinen, M., Laukkanen, P., Ruoppila, I. & Suutama, T. (toim.) (1990) *Iäkkäiden henkilöiden toimintakyky. Iktivihreät -projektin osaraportti I.* Sosiaali- ja terveysministeriön suunnitteluosaston julkaisuja 1. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Heikkinen, E. (2002) Sairauksista toimintakykyyn. Teoksessa E. Heikkinen & M. Marin (toim.) *Vanhuuden voimavarat.* Helsinki: Tammi, 13-33.
- Hervonen, A. & Pohjolainen, P. (1991) *Gerontologian ja geriatrian perusteet.* (2. muuttamaton painos) Tampere: Lääketieteellinen oppimateriaalikustantamo Oy.
- Hervonen, A. (1999) Muisti, oppimiskyky ja vanheneminen. Teoksessa A. Kajanto & J. Tuomisto (toim.) *Elinikäinen oppiminen. Vapaan sivistystyön 35. vuosikirja.* Jyväskylä: Gummerus, 193-217.
- Hohenthal-Antin, L. (2006) *Kutkuttavaa taidetta – Taidetoiminta seniori- ja vanhustyössä.* Juva: PS-kustannus.
- Ilmarinen, J. (2000) Väestön ikärakenteen kehitys, työelämän tarpeet ja yhteiskuntapolitiikan haasteet. Teoksessa P. Sallila (toim.) *Oppiminen ja ikääntyminen.* Aikuiskasvatuksen 41. vuosikirja. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu, 182-198.
- Jukkola, R. (2003) Musiikin käyttö. Teoksessa M. Marin & S. Hakonen (toim.) *Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa.* Jyväskylä: PS-kustannus, 173-178.
- Kalliala, M. & Tahkokallio, L. (2001) Yhteinen leikki. Teoksessa S. Karppinen, A. Puurula & I. Ruokonen *Taiteen ja leikin lumous: 4-8-vuotiaiden lasten taito-*

- ja taidekasvatus*. Helsinki: Finn lectura, 33.
- Kauppila, R. A. (2003) *Opi ja Opeta tehokkaasti: psyykkinen valmennus oppimisen tukena*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Korkeakoski, E. (2004) Opettaja oman työnsä arvioijana. Teoksessa P. Kansanen & K. Uusikylä. (toim.) *Opetuksen tutkimuksen monet menetelmät*. Jyväskylä: PS-kustannus, 159–179.
- Koskinen, K. (1995) Musiikkiharrastus ikääntyneiden psyykkissosiaalisen hyvinvoinnin edistäjänä. Teoksessa J. Erkkilä & Y. Heinonen (toim.) *Avaa mielesi musiikille. Kohti tutkimuspohjaista musiikkiterapiaa*. Jyväskylän yliopiston musiikkitieteen laitoksen julkaisusarja A: Tutkielmia ja raportteja 13. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 161–172.
- Koskinen, K. (1994) *Liikunnan ja musiikin harrastuksen yhteydet 75-vuotiaiden psyykkissosiaaliseen hyvinvointiin sekä harrastuksen merkitys*. Jyväskylän yliopisto. Psykologian laitos. Pro gradu.
- Kosonen, E. (2001) *Mitä mieltä on pianonsoitossa?* Jyväskylän Yliopisto. Väitöskirja. Lievestuore: Er-Paino Ky.
- Kuusinen, J. & Palomäki, S. (2002) Kasvatusgerontologian teoriaa ja käytäntöä. Teoksessa E. Heikkinen & M. Marin (toim.) *Vanhuden voimavarat*. Helsinki: Tammi, 153–171.
- Laes, T (2001) Psykologi opettajana- psykologin näkökulmaa oppimiseen ja opettamiseen. Teoksessa Anttila, M & Laes, T & Suomela J. *Opettaja oppimassa. Tutkimustietoa opettajuudesta, oppimisesta ja opetuksesta*. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisuja B: 69 Turun yliopisto, 256.
- Lahn, L. C. (2000) Ikääntyvät oppijat oppivassa yhteiskunnassa. Teoksessa P. Sallila (toim.) *Oppiminen ja ikääntyminen*. Aikuiskasvatuksen 41. vuosikirja. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu, 41–55.
- Lampinen, P. (2004) *Fyysinen aktiivisuus, harrastustoiminta ja liikkumiskyky iäkkäiden ihmisten psyykkisen hyvinvoinnin ennustajina. 65–84-vuotiaiden jyväskyläläisten 8-vuotisseuraututkimus*. Jyväskylän yliopisto. Studies in Sport, Physical Education and Health 99. Väitöskirja.
- Lehikoinen, P. (1988) Ääniaaltojen rentouttava vaikutus. *Musiikkiterapia, 1-2*, 21–25.
- Lehikoinen, P. (1991) *Fysioakustinen menetelmä*. Suomen Fysioakustiikka Oy.
- Lehtonen, K. (1983) Musiikkinautinto musiikkiharrastuksen virittäjänä. *Psykologia*, 28, 413–417.
- Lehtonen, K. (1995) Mietteitä musiikkiterapian tutkimuksesta. Teoksessa: J. Erkkilä & Y. Heinonen (toim.) *Avaa mielesi musiikille. Kohti tutkimuspohjaista musiikkiterapiaa*. Jyväskylän yliopiston musiikkitieteen laitoksen julkaisusarja A: Tutkielmia ja raportteja 13. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 13–16.
- Lehtonen, K. (toim.) (1989) *Musiikki terveyden edistäjänä*. Porvoo; Helsinki; Juva: WSOY.
- Lehtonen, K. (1986) *Musiikki psyykkisen työskentelyn edistäjänä. Psykoanalyttinen tutkimus musiikkiterapian kasvatuksellisista mahdollisuuksista*. Turun yliopisto. Turun yliopiston julkaisuja sarja C, osa 56. Väitöskirja.

- Leijala, M. (1997) Taidetoiminta vanhusten hoitolaitoksissa. Kulttuurin ja taiteen merkitys hoidossa. *Gerontologia*, 11, 180-191.
- Leinonen, M. (2003) Elämänlaajuinen oppiminen ja eurooppalaisen kasvatuksen perinne. Teoksessa P. Sallila (toim.) *Elämänlaajuinen oppiminen ja aikuiskasvatus. Aikuiskasvatuksen vuosikirja 44*. Helsinki: Kansanvalistusseura, 17–44.
- Liikkanen M &, Pääkkönen H, (1993) *Arjen kulttuuria: vapaa-aika ja kulttuuriharrastukset vuosina 1981 ja 1991: Vapaa-aika numeroina 4: Liikunta, ulkoilu, järjestö- ja muu osallistuminen, loma, hovit*. Tilastokeskus. Helsinki.
- Lupsakko, T. (2002) Toiminnallinen kuulo- ja näköhaitta perushoidon haasteena. Teoksessa P. Voutilainen (et al.) (toim.) *Ikäihmisten hyvä hoito ja palvelu: opas laatuun*. Oppaita 49. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus, 154
- Madsen, K.B. (1974) *Modern theories of motivation. A comparative metascient ific study*. Copenhagen: Munksgaard.
- Marin, M. (2002) Yhteiskunta ja hyvä vanheneminen: Lähestymistapoja hyvän vanhenemisen yhteiskunnallisiin ehtoihin. Teoksessa E. Heikkinen & M. Marin (toim.) *Vanhuuden voimavarat*. Helsinki: Tammi, 89–115.
- Marjovuo, A., Pitkälä, K. & Routasalo, P. (toim.) (2005) Senioripysäkin ryhmäterapia psykososiaalisena kuntoutuksena. Ikääntyneiden yksinäisyys. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke, tutkimusraportti 8. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.
- Metsämuuronen, J. (1995) *Harrastukset ja omaehtoinen oppiminen*. Tummavuoren Kirjapaino Oy, Vantaa. Tutkimuksia 146, 44–46, 265–267.
- Mäkinen, B., Routasalo, P. & Pitkälä, K. (2005) Luopuminen ja siihen sopeutuminen ikääntyessä. Miten tämä tulee esille ryhmäkeskusteluissa? Teoksessa A. Marjovuo, K. Pitkälä & P. Routasalo (toim.) (2005) *Senioripysäkin ryhmäterapia psykososiaalisena kuntoutuksena. Ikääntyneiden yksinäisyys. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke, tutkimusraportti 8*. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto, 87–105.
- Odell, H. (1988) A music therapy approach in mental health. *Psychology of Music*, 16, 52-61.
- Pitkänen, A. (1995) Opiskelijat ikäihmisten yliopistossa. *Gerontologia*, 4, 288–293.
- Pitkänen, M. (2000) Eläkeläisten osallistuminen opintotoimintaan Teoksessa P. Sallila (toim.) *Oppiminen ja ikääntyminen*. Aikuiskasvatuksen 41. vuosikirja. Helsinki: Aikuiskasvatuksen tutkimusseura, 182–198.
- Pitkänen, M. & Ruth, J.-E. (1993) Harrastus- ja opiskelutoimintaan osallistumisen esteet eläkeiässä. *Gerontologia*, 1, 19–30.
- Pitkälä, K. & Routasalo, P. (toim.) (2004) *Taide- ja virikeryhmät psykososiaalisena kuntoutuksena. Ikääntyneiden yksinäisyys. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke, tutkimusraportti 5*. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.
- Pollock, G. (1990) Mourning and memorialization through music. Teoksessa S. Feder, R. L. Karmel & G. H. Pollock (toim.) *Psychoanalytic explorations in music*. Madison, CT: Second Series, 195–208.
- Raitanen, T., Hänninen, T., Pajunen, H. & Suutama, T. (toim.) (2004)

- Geropsykologia*. Porvoo: WSOY.
- Rinne, R. (2001) Palkkatyön yhteiskunnasta elinikäisen oppimisen yhteiskuntaan. Teoksessa V. Tissari (toim.) *Elinikäisen oppimisen tulevaisuudenkuvia. Aikuiskoulutuksen asiantuntijoiden keskustelua*. Helsinki: Helsingin yliopisto, kasvatustieteen laitos, 28–47.
- Ruoppila, I. (2004) Iäkkäiden henkilöiden harrastukset. Teoksessa T. Raitanen, T. Hänninen, H. Pajunen & T. Suutama (toim.) *Geropsykologia*. Porvoo: WSOY, 478.
- Ruoppila, I. (2004) Opiskeluharrastus toimintakyvyn tukena. Teoksessa T. Raitanen, T. Hänninen, H. Pajunen & T. Suutama (toim.) *Geropsykologia*. Porvoo: WSOY, 490–494.
- Ruoppila, I. (2002) Harrastukset psyykkisen toiminnan tukena. Teoksessa E. Heikkinen & M. Marin (toim.) *Vanhuuden voimavarat*. Helsinki: Tammi, 132–137.
- Ruth, J.-E. & Pitkänen, M. (1994) Uudet eläkeläiset ja aikuisopiskelu. Teoksessa A. Uutela & J.-E. Ruth (toim.) *Muuttuva vanhuus*. Tampere: Tammer-Paino Oy, 151–163.
- Sallila, P. (2000) Ikääntyminen aikuiskoulutuksen haasteena. Teoksessa P. Sallila (toim.) *Oppiminen ja ikääntyminen*. Aikuiskasvatuksen 41. vuosikirja. Helsinki: Aikuiskasvatuksen tutkimusseura, 7–12.
- Sallila, P. (toim.) (2000) *Oppiminen ja ikääntyminen*. Aikuiskasvatuksen 41. vuosikirja. Helsinki: Aikuiskasvatuksen tutkimusseura.
- Scartelli, J. P. (1984) The effect of EMG biofeedback and sedative music only on frontalis muscle relaxation ability. *Journal of Music Therapy*, 21(2), 67–78.
- Serafine, M. L. (1988) *Music as Cognition*. Columbia University. Press. New York.
- Sirola, E. (2007) *Salasoittajat – pianonsoitto ikäihmisten harrastuksena*.  
Lisensiaattitutkimus  
Jyväskylän yliopisto. Musiikin laitos.
- Sloboda, J. (1987) What can the psychology of music tell musicians? Teoksessa Henson, M.: *Musical Awareness*. Huddensfield Polytechnics, 23–35.
- Sloboda, J. (1999) Music-wrere cognition and emotion meet. *The Psychologist* 12 (9), 450–455.
- Sonkin, L., Petäkoski-Hult, T., Rönkä, K. & Södergård, H. (2000) *Seniори 2000. Ikääntyvä Suomi uudelle vuosituhannele*. Helsinki: Sitra.
- Stuart-Hamilton, I. (2003) *Vanhenemisen psykologia*. (2. painos) Kuopio: UNIPress.
- Suomen tilastollinen vuosikirja*. (2004) Hämeenlinna: Tilastokeskus
- Suutama, T. (2004) Kognitiiviset toiminnot. Teoksessa T. Raitanen, T. Hänninen, H. Pajunen & T. Suutama (toim.) *Geropsykologia*. Porvoo: WSOY, 76–105.
- Tarasti, E. (1981) Luovuudesta, kulttuurista ja taidekasvatuksesta. *Kanava*, 9, 409–413.
- Tarasti, E. (2003) *Musiikin todellisuudet. Säveltaiteen ensyklopedia*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Tikkanen, T. (2003) Elinikäinen oppiminen – elämänhallintaa ja ihmisenä kasvua. Teoksessa E. Heikkinen & T. Rantanen (toim.) *Gerontologia*. Tampere: Duodecim, 408–415.
- Tissari, V. & Nurmi, K. E. (2001) Aikuiskoulutuksen ja elinikäisen oppimisen



tulevaisuudenkuvia myöhäisessä modernissa yhteiskunnassa. Teoksessa V. Tissari (toim.) *Elinikäisen oppimisen tulevaisuudenkuvia. Aikuiskoulutuksen asiantuntijoiden keskustelua Suomen Eurodelfoitutkimuksen pohjalta.*

Helsingin yliopisto, kasvatustieteen laitos, 126–156.

Tuomisto, J. (1991) Elinikäisen kasvatuksen kehittäminen – lähtökohtia ja ongelmia.

*Aikuiskasvatus, 11*, 142–148.

Uusikylä, K. & Atjonen, P (2005) *Didaktiikan perusteet*. Porvoo: WSOY, 136.7–14.