



Mäkipää Riikka

Musiikin harrastamisen ja rumpujen soiton yhteys nuoren sosiaaliseen kehitykseen

Kandidaatin tutkielma

KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA

Musiikkikasvatus/ Music Education

2022

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

Musiikin harrastamisen ja rumpujen soiton yhteys nuorten sosiaaliseen kehitykseen (Riikka Mäkipää)

Kandidaatin tutkielma, 27 sivua

Joulukuu 2022

Tämän kandidaatin tutkielman tavoitteena on yhdistää musiikkiharrastus ja erityisesti rumpujen soiton harrastaminen nuorten sosiaaliseen kehitykseen. Aikaisempaa tutkimusta tästä aiheesta ei löydy, mikä toimi yhtenä syynä tutkimuksen taustalla, henkilökohtaisen mielenkiinnon lisäksi. Tutkimusmenetelmänä käytettiin kvalitatiivista eli kuvailevaa kirjallisuuskatsausta, jossa yhdistetään aikaisempaa aineistoa yhdeksi kokonaisuudeksi. Tämä metodi tarjosi joustavuutta tutkimuksen tekemiselle.

Nuoren kehitykseen kuuluu paljon erilaisia muutoksia omassa kehossa ja sosiaalisissa suhteissa. Nuoren täytyy oppia johtamaan itseään sosiaalisesti ja kehollisesti. Myös itsesäätelyn ja impulssikontrollin oppiminen erilaisin keinoin, kuten harrastuksien avulla, on tärkeää. Nuorten on huomattu käyttävän musiikkia eri muodoissa, kuten tunteiden säätelijänä ja viihdykkeenä. Musiikki itsessään aktivoi ihmisellä laajasti eri aivojen osia, jotka hallitsevat esimerkiksi kognitiivisia, motorisia ja limbisiä alueita. Musiikin on huomattu vaikuttavan myös esimerkiksi tarkkaavaisuuden kautta oppimiseen, autonomiseen hermostoon, immuunijärjestelmään, hormonitoimintaan ja aineenvaihduntaan.

Musiikkiharrastus tuo mukanaan erilaisia taitoja, jotka auttavat nuorta selviämään sosiaalisista tilanteista, kasvattamaan ryhmätyöskentelytaitoja ja vahvistamaan sinnikkyyttä sekä kärsivällisyyttä. Musiikkiharrastus voi kehittää niitä taitoja harjoittelun toistojen takia, jotka voivat heijastua muilla alueilla, kuten kouluarvosanoihin. Rumpujen soitto harrastuksena kehittää ihmisen motorisia sekä hienomotorisia taitoja. Rumpuja soittaessa jokainen raaja on aktiivinen ja liikkuu eri tahtiin ylhäältä alas ja oikealta vasemmalle. Soittoasento itsessään vaatii hyvää kehohallintaa ja tasapainoa, joiden on huomattu vaikuttavan positiivisesti minäkuvaan. Rumpujen soittoa on verrattu myös urheilusuorituksiin, jonka kautta niiden soittamiseen voidaan mahdollisesti liittää liikunnan hyötyjä. Musiikkiharrastuksessa ja rumpujen soitossa on paljon erilaisia fysiologisia ja psyykkisiä hyötyjä, joita voidaan heijastaa nuorten kehitykseen.

Avainsanat: Nuoren kehitys, sosiaalinen kehitys, musiikin hyödyt, musiikkiharrastuksen hyödyt, rumpujen soitto

Sisältö / Contents

1	Johdanto	4
2	Tutkimusasetelma.....	6
2.0	Tutkimuksen toteutus	6
2.1	Tutkimusetiikka.....	7
2.2	Tutkimuskysymykset.....	8
2.3	Keskeisiä lähteitä ja hakusanoja.....	8
3	Nuoruuden kehitys.....	10
3.0	Nuoruuden kehitys.....	10
3.2	Identiteetti	12
4	Musiikkiharrastus ja nuoruuden kehitys.....	14
4.1.	Musiikki ja aivotutkimus	14
4.2.	Musiikki ja nuorten tunnesäätely.....	15
4.3.	Musiikkiharrastuksen positiiviset vaikutukset nuorten elämässä	16
4.4.	Musiikin käyttö terapiassa	16
5	Voiko rumpujen soitto tukea nuoren kehitystä?	18
5.1.	Musiikkiharrastuksena rumpujen soitto.....	18
5.2.	Rumpuja soiton opiskelu	19
5.3.	Rumpujen soitto kehittää monia taitoja	19
6	Tulokset	22
7	Pohdinta.....	24
	Lähteet.....	26

Johdanto

Tämän kandidaatintutkielman tarkoituksena on tutkia musiikkiharrastuksen, erityisesti rumpujen soiton, yhteyttä nuoren sosiaaliseen kehitykseen. Olen omien havaintojeni pohjalta pohtinut, vaikuttaako erityisesti rumpujen soitto nuoren sosiaalisuuden kehitykseen, ja jos vaikuttaa, niin miten. Oma pohdintani on herättänyt mielenkiintoni tähän aiheeseen ja tämän tutkielman kirjoittamiseen.

Aloitin itse rumpujen, nimenomaan rumpusetin, soiton harrastamisen yläasteella musiikkiopistossa. Olin siinä vaiheessa niin sanotusti “vanha” aloittamaan tämän harrastuksen, joka yleensä aloitetaan jo ala-asteikäisenä. Olin silloin luonteeltani nykyistä ujompi ja hiljaisempi. Kuitenkin yläasteen aikana luonteeni muuttui rohkeammaksi ja avoimemmaksi. Luonteeni muokkaantumiseen on vaikuttanut monet erilaiset asiat, mutta koen myös rumpujen soiton harrastuksena vaikuttaneen paljon. Tässä tutkielmassa tarkennan rumpujen soittoon ja tutkin sitä, voiko se vaikuttaa nuoren sosiaaliseen kehittymiseen.

Mielestäni rumpujen soittaminen musiikkiopistossa toi minulle rohkeutta ja päättäväisyyttä siinä “epävarmuuden” iässä. Rumpujen soiton rooli bändisoitossa on suhteellisen dominoiva ja johtava. Rumpali usein määrää bändisoitossa kappaleen nopeuden eli tempon ja muut bändin jäsenet seuraavat. Rumpali määrää myös mahdolliset tempon vaihtelut, joiden kohdalla pitää olla itsevarma ja päättäväinen. Harrastuksessani muutaman vuoden aikana huomasin, että myös monet muutkin rumpalit musiikkiopistossa ja -kouluissa, olivat luonteeltaan kovin samanlaisia kuin minä. Muistan heidän olleen hiljaisempia aloittaessaan harrastuksen ja muutaman soittovuoden jälkeen hekin olivat sosiaalisesti rohkeampia ja avoimempia sosiaalisessa kanssakäymisessä. Yliopisto-opiskeluideni aikana olen jälleen kerran huomannut tämän saman kaavan toistuvan uusissa rumpali-tuttavuuksissani.

Tässä kandidaatintutkielmassa erittelen musiikin vaikutusta nuorten sosiaaliseen kehitykseen, jonka jälkeen lähestyn musiikkiharrastuksen vaikutusta ja lopulta erittelen rumpujen soiton hyötyjä. Aiempaa tutkimusta rumpujen soiton vaikutuksesta nuorten kehitykseen ei löydy, joten pyrin lähtökohtaisesti tässä tutkielmassa lähestymään rumpujen soiton mahdollisia hyötyjä musiikin ja musiikkiharrastuksen lisäksi.

Musiikilla on tutkitusti huomattu olevan merkittävä vaikutus nuorten elämässä mielialan, tunteiden ja aivojen kehittymisen kannalta (Saarikallio, 2009; Numminen, 2012; Kilpiö & Kytö,

2021). Musiikki aktivoi laajasti eri aivojen osia, jotka käsittelevät esimerkiksi limbisiä ja motorisia alueita (Soinila, 2018). Musiikkiharrastuksella on mahdollisuus vaikuttaa nuorten sosiaalisten ja persoonallisten taitojen kehittymiseen erilaisten harrastukseen kuuluvien toimintojen kautta (Nurmi, 2019). Musiikkiharrastuksessa kehittyneet taidot voivat heijastua myös muilla alueilla (Guhn, Emerson & Gouzoasis, 2019).

Rumpujen soittoa on tutkittu mm. aivotoiminnan- ja motoristen taitojen kehittymisen näkökulmasta (Schlaffke, Friedrich, Tegenthoff, Güntürkün, Genç & Ocklenburg, 2019), mutta en ole löytänyt tietoa itse rumpujen soiton vaikutuksesta sosiaalisessa kehityksessä. Tästä johtuen tälle tutkielmalle on tilausta. Tämän kandidaatintutkielman tutkimustehtäväksi muodostui selvittää musiikkiharrastuksen vaikutus nuorten kehitykseen sosiaalisten taitojen näkökulmasta.

Tutkimusasetelma

Käyn tutkimuksessani olennaisia käsitteitä läpi teoreettisessa viitekehyksessäni. Luvussa 3 käyn läpi nuoruuden kehitystä sosiaalisesta näkökulmasta. Luvussa 3.1. käsittelen identiteetin kehitystä nuoruudessa ja luvussa 3.1.1. erittelen musiikillista identiteettiä. Luvussa 4 käsittelen musiikkiharrastusta ja nuoruuden kehitystä yhdessä, luvussa 4.1. esitän musiikki koskevia tutkimuksia. Luvussa 4.2. kerron siitä, miten nuoret hyödyntävät musiikkia esimerkiksi tunnesäätelyssä. Luvussa 4.3. käsittelen sitä, mitä hyötyjä ja vaikutuksia musiikkiharrastuksella on. Luvussa 4.4. esittelen musiikin käyttöä terapiassa ja luvussa 4.5. esittelen musikaalisuutta käsitteenä, koska koin sen olennaiseksi osaksi musiikin harrastamista. Luvussa 5 käsittelen sitä, voiko rumpujen soitto olla osallisena nuorten kehitykseen. Luvussa 5.1. kerron yleisesti rumpujen soitosta, jotta lukija saa käsityksen siitä, mitä rumpujen soiton harrastaminen pitää sisällään. Luvussa 5.2. kerron lyhyesti rumpujen soiton opiskelusta ja luvussa 5.3. niistä asioista, joita rumpujen soiton on huomattu kehittävän ja vaikuttavan.

Pyrin lähestymään aihetta: musiikkiharrastuksen ja rumpujen soiton yhteys nuorten sosiaaliseen kehitykseen, eri suunnista, jolla pyrin luomaan lukijalle selkeän ja loogisen jatkumon tutkielman aiheesta.

2.0 Tutkimuksen toteutus

Tämä kandidaatin tutkielma toteutetaan kirjallisuuskatsauksena, jota yleisesti luonnehditaan tutkimusmetodinä, jossa tehdään kooste aikaisemmasta tutkimuksesta, joita käytetään perustana uudelle tutkimukselle (Salminen, 2011). Tutkimusmenetelmänä käytetään kuvailevaa kirjallisuuskatsausta. Salmisen (2011) mukaan kuvailevaa kirjallisuuskatsausta voidaan kuvata yleiskatsauksena, jossa säännöt eivät ole niin tiukkoja ja tarkkoja. Laadullinen eli kuvaileva tutkimus antaa tutkimuksen tekemiselle joustavuutta toteutukseen, eikä se ole sidottu metodisiin sääntöihin. Tutkimuskysymyksellä on tällöin mahdollista olla väljempi (Salminen, 2011). Laadullinen tutkimus antaa tutkimukselle joustavuutta tutkielman kirjoittamiseen ja toteutukseen. (Eskola & Suoranta, 1998; Salmela, 2011)

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus voidaan jakaa Salmisen (2011) mukaan vielä kahteen orientaatioon; narratiiviseen ja integroivaan kirjallisuuskatsaukseen. Narratiivinen kirjallisuuskatsaus voidaan jakaa kolmen toteutustavan mukaisesti toimitukselliseen, kommentoivaan ja yleiskatsaukselliseen kirjallisuuskatsaukseen. Narratiivinen yleiskatsaus ei tarjoa analyttisintä tulosta,

vaikka se kuvailevana kirjallisuuskatsauksena pystyy tuomaan tietoa ajan tasalle. Sen avulla pystytään antamaan käsiteltävästä aiheesta laaja yhtenäinen kuva, vaikka tieto oli epäyhtenäistä. Integroivaa menetelmää käytetään, kun pyritään kuvaamaan tutkimuskysymystä mahdollisimman monipuolisesti. Tämä tutkimusmenetelmä on hyvä tapa luoda uutta tietoa tutkutuista aiheista (Salminen, 2011).

Tämän kandidaatintutkielman toteutuksessa käytetään kuvailevaa kirjallisuuskatsausta, joka sijoittuu orientaatioltaan narratiivisen kirjallisuuskatsaukseen, joka Salmisen (2011, s. 7), mukaan luo “melko monipuolisen kuvan antavan yleiskatsauksen käsiteltävästä aiheesta”. Tämä orientaatio on tarjonnut reitin tuoda musiikkiharrastuksen vaikutuksesta nuoren sosiaaliseen kehitykseen ajan tasalle monipuolisesti yhtenäisenä kokonaisuutena, vaikka tieto on epäyhtenäistä.

Tiedonhakua auttoi Oulun Yliopiston kirjasto *Pegasuksen* järjestämä Tiedonhankinta- kurssi, jolla käytiin läpi kattavasti kotimaiset ja kansainväliset tietokannat ja lähdeviittausten merkitseminen. Tämän tutkielman aiheeseen liittyviä lähteitä löytyi monipuolisesti näiden erilaisten tietokantojen, kuten *Oula- Finnan* kansainvälinen e- tietokanta, *Google Scholar*, *EBSCO* ja *ProQuest* avulla. *Oula- Finnan* avulla löytyi myös fyysisiä kirjoja aihealueesta Oulun yliopiston *Pegasus-* kirjastosta. Oikeaoppisilla lähdeviitteillä- ja merkinnöillä saatiin kaikille kirjoittajille kunnia heidän tekemistään tutkimuksista ja kirjoituksista.

2.1 Tutkimusetiikka

Käytän tutkielmassani Varantolan, Launiksen, Helinin, Spoofin & Jäppisen (2013) Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjetta, minkä mukaisesti tavoitellaan hyvää tieteellistä käytäntöä ja ennaltaehkäistään epärehellisyttä organisaatioissa, jotka harjoittavat tutkimuksia. Tällaisia organisaatioita ovat esimerkiksi yliopistot. Tutkimus tulee suorittaa noudattaen hyvää tieteellistä käytäntöä, jotta tutkimuksen tuloksia voidaan pitää uskottavina ja luotettavina. Tutkimuksen tekemisessä tulee olla tarkka ja rehellinen. Tutkimuksen tekijän tulee antaa muille tutkijoilla asianmukainen kunnioitus, arvostus ja merkitys aikaisemmista töistä ja saavutuksista omassa tutkimuksessaan oikeaoppisilla lähdeviittauksilla. Ohjeissa muistutetaan tutkimuksen tekijän noudattavan sääntöjen mukaista suunnittelua, toteutusta ja syntyneen materiaalin julkaisua ja tallentamista vaatimusten mukaisesti (Varantola ym., 2013).

Tässä tutkimuksessa tutkimusmenetelmänä on käytetty kirjallisuuskatsausta eli tutkimukseen on koostettu aikaisempia aihealueen tutkimuksia (Salminen, 2011). Tutkielmassa on annettu

alkuperäisille aineiston kirjoittajille asianmukainen kunnioitus saavutuksista viittaamalla oikeoppisesti kirjoittajien materiaaliin tekstissä ja lähdeluettelossa. Tutkimuksessa on huomioitu myös Varantolan ym. (2013) mukaiset hyvän tieteellisen käytännön loukkaukset eli epäeettinen ja epärehellinen toiminta, jotka vahingoittavat ja pahimmillaan mitätöivät tutkimuksen tulokset. Ohjeissa loukkaukset jaotellaan kahteen kategoriaan, vilppiin ja piittaamattomuuteen. Vilpin muotoja ovat sepittäminen, havaintojen vääristely, plagiointi ja anastaminen. Tutkimuksessa piittaamattomuus ilmenee esim. muiden tutkijoiden osuuden vähättelynä ja huolimattomuutena. Pyrin tutkielmassani esittämään tulokset siten, etten anna omien mielipiteitteni muuttaa tutkimuksessa havaittuja tuloksia. Tuloksissa käytän tutkijoiden tuloksia perusteena. Olen kiinnittänyt huomiota tutkimusta tehdessäni siihen, etten ole plagioinut ketään, anastanut keneltäkään, vääristänyt havaintoja tai sepittänyt tietoa.

2.2 Tutkimuskysymykset

Kuinka musiikkiharrastus kehittää nuoren kasvua ja kehittymistä erityisesti sosiaalisten taitojen näkökulmasta?

Voiko rumpujen soittoa harrastamalla edistää sosiaalisten taitojen kehittymistä?

2.3 Keskeisiä lähteitä ja hakusanoja

Keskeisenä lähteenä olen käyttänyt Suvi Saarikallion (2009) teosta *Musiikki ja nuoren psykososiaalinen kehitys*. Saarikallio (2009) käsittelee sitä, miten musiikki itsessään vaikuttaa nuorten elämään ja miten sitä käytetään välineenä tunteiden hallinnassa ja oman identiteetin muodostamisessa. Musiikin vaikutusta nuoren kehitykseen oli helppo lähestyä tämän teoksen kautta.

Musiikin vaikutuksesta ihmiseen löytyi paljon lähteitä, jotka käsittelevät esimerkiksi musiikin yhteyttä aivotoimintaan (Sihvonen, ym., 2021), kognitiivisiin taitoihin (Soinila, 2018; Sihvonen, ym., 2021), immuunijärjestelmään, autonomiseen hermostoon ja hormonitoimintaan (Sätilä, Ruhalahti, Hilpinen & Luukkonen, 2020). Hermansonin & Sajaniemen (2018) mukaan aivojen kehityksen kannalta nuoruus on yksi tärkeimmistä vaiheista ihmisen elämässä. yksi keskeisimpiä aivonaisia nuoruudessa on etuotsalohkon kuorikerros, jonka keskeisiä tehtäviä ovat esimerkiksi toiminnan ohjaus ja suunnittelu, tunteiden säätely ja impulssikontrolli (Hermanson & Sajaniemi, 2018). Nuoret käyttävät musiikkia monin eri tavoin (Saarikallio, 2009) ja samalla

musiikki vaikuttaa vahvasti heihin itseensä (Sihvonen, ym., 2021; Soinila, 2018; Sihvonen, ym., 2020).

Rumpujen soitosta ja harrastamisesta vertaisarvioitua tieteellistä tietoa löytyi vähemmän. Suurin osa lähteistä käsitteli yksittäisten soittajien tietoja ja kokemuksia, mutta laajempaa tietoa aiheesta ei löytynyt.

Rumpujen soiton hyödyistä ja käytöstä löytyi paljon tietoa. Wood, Ivery, Donovan ja Lambin (2013) kertovat artikkelissaan rumpujen soiton hyödyistä psyykkiseen hyvinvointiin. Rumpuja on käytetty terapeuttisena välineenä erilaisissa kuntoutuksissa, kuten vihanhallintaongelmissa (Wood, et al., 2013) ja päihteiden käyttäjien kuntouttamisessa (Winkelman, 2003). Myös muunlaista musiikkia on käytetty terapian ja kuntoutuksen välineenä samanlaisissa tilanteissa (Numminen, 2012; Sätilä, ym., 2020).

Tietoa tutkimusaiheeseen etsittiin edellä mainituista tietokannoista esimerkiksi seuraavilla hakusanoilla: *rumpujen soitto, nuorten sosiaalinen kehitys, musikaalisuus, vuorovaikutus, musiikin oppimistavoitteet, musiikin vaikutus motoriikkaan ja koordinaatioon, musiikkiharrastus, rumpujen harrastaminen, rumpujen soitto, rumpusetti, drumming and social skills, benefits of drumming, motor skills, instrument learning, music learning.*

Nuoruuden kehitys

3.0 Nuoruuden kehitys

Saarikallio (2009) on todennut tutkimuksessaan, että musiikki on yksilölle kuin peili, joka auttaa yksilöä näkemään ja muokkaamaan omaa käsitystä itsestään. Musiikki tarjoaa erilaisia mahdollisuuksia ja välineitä oman identiteetin tutkimiselle ja näin mahdollisuuksia vahvistaa omaa itsetuntemusta ja itseilmaisua. Musiikin avulla yksilö pystyy työstämään omaa suhdettaan myös muuhun maailmaan (Saarikallio, 2009).

Yksi nuoruuden erityisistä kehitystehtävistä on sosiaalisten taitojen kehitys. Keltinkangas- Järvinen (2010) erittelee käsitteet sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Sosiaalisuudella tarkoitetaan synnynnäistä luonteenpiirrettä, jolla tarkoitetaan ihmisen halua olla muiden ihmisten kanssa tekemisissä. Sosiaalisilla taidoilla taas tarkoitetaan kykyä ja taitoa toimia toisten ihmisten kanssa. Sosiaalisia taitoja opetellaan koko elämän ajan (Keltinkangas- Järvinen, 2010).

Anttilan, Kauppisen, Kallion, Erosen, Kannisen, Paavilaisen & Salon (2006) määrittelevät sosiaalisen kehityksen tarkoittavan vuorovaikutussuhteiden muuttumista ja sosiaalisten taitojen kehittymistä. Ihminen tarvitsee muita ihmisiä, joiden kanssa käydä vuorovaikutusta, jotta ihminen voi kehittyä sosiaalisesti (Anttila ym., 2006). Varsinkin nuorilla sosiaalinen verkosto, joka koostuu lähinnä ikätovereista, joihin nuori heijastaa itseään, nousee hyvin keskeiseen rooliin nuoren sosiaalisessa kehityksessä. Samaan aikaan kun ikätoverien vaikutus nuoren elämässä kasvaa, vanhempien vaikutusvalta vähenee. Nuori alkaa siis itsenäistymään vanhemmistaan. (Huotilainen & Peltonen, 2017; Nurmiraanta, Leppämäki & Horppu, 2012).

Persoonallisuus on sosiaalisissa suhteissa rakentunutta, eikä biologista tai synnynnäistä keneläkään ja ihmisen käsitys omasta sosiaalisuudesta muodostuu ympäristön vuorovaikutustilanteissa (Lehtinen, Kuusinen & Vauras, 2007). Hägglundin (1985) mukaan nuoren oma käsitys itsestä ja muista ihmisistä muuttuu, joka aiheuttaa persoonallisuuden muokkautumisen. Persoonallisuus eheytyy nuoruusiän loppupuolella, noin 22 ikävuoden tienoilla, jonka jälkeen persoonallisuus pysyy suhteellisen samana niin sanottuun keski- ikään saakka (Hägglund, 1985). Jokaiselle meistä kehittyy erilainen persoonallisuus, riippuen ympärillämme olevista ihmisistä. Persoonallisuus tekee meistä kaikista ainutlaatuisia yksilöitä (Lehtinen, ym., 2007).

Anttila, ym. (2006) mukaan nuoruus, eli ikävuodet 12-22, tuovat mukanaan paljon muutoksia nuoren elämään. Kehon mittasuhteet muuttuvat murrosiän myötä, mikä saattaa johtaa kompuroivaan ja epävarmaan liikkumiseen. Nuoruudessa ihminen pystyy kouluikästä paremmin keskittämään ajatuksensa yhteen asiaan pidemmäksi aikaa herpaantumatta (Anttila, ym., 2006). Nuoren täytyy oppia johtamaan itse itseään kehollisesti ja sosiaalisesti (Huotilainen & Peltonen, 2017).

Nuori kohtaa ruumiin fyysisiä ja anatomisia muutoksia varhaisnuoruudessa, jotka käynnistävät nuoruusiän kehityksen (Nurmiranta, ym. 2012). Vuorisen (2000) mukaan näiden muutoksen takia nuoren on pakko muuttaa minäkuvaansa, sillä vanhat vuorovaikutusmielikuvat eivät enää pidä paikkaansa. Tämän jälkeen keskinuoruudessa nuoren psyykkinen muutos on jo selkeästi ulkopuolisille havaittavissa. Nuori etääntyy vanhemmistaan ja saattaa käyttäytyä arvostelevasti, kun hän samalla etsii uusia perheen ulkopuolisia ihmissuhteita (Vuorinen, 2000). Muutokset kohdistuvat eniten identiteetin ja minäkuvan selkeyttämiseen (Vuorinen, 2000; Nurmiranta, ym., 2012). Vuorisen (2000) mukaan nuori pyrkii irtaantumaan vanhemmistaan myös tunneta-solla. Tällöin nuori saattaa käyttäytyä ärtyneesti ja itsekeskeisesti. Tässä vaiheessa nuori tarvitsee ystävyys-suhteita, jonka perustalle hän rakentaa vanhemmista riippumatonta itseään. Tämän vaiheen jälkeen nuoren käytös alkaa tasaantumaan, hänen tunne-elämänsä ja itsearvostuksena tasaantuu ja vahvistuu (Vuorinen, 2000). Vaikka nuori yrittää irtautua vanhemmistaan hänelle on kuitenkin tärkeää, että vanhemmat ovat läsnä (Nurmiranta, ym., 2012) Nuori keskittyy myös ideologisten teemojen sekä oman aseman pohtimiseen maailmassa (Nurmiranta, ym., 2012).

Huotilaisen & Peltosen (2017) mukaan nuoren elämässä tapahtuu paljon muutoksia, jotka saattavat johtaa impulsiiviseen käytökseen. Nuoren on löydettävä jokin asia, joka helpottaa impuls-sien säätelyssä ja itsesäätelyssä. Tällaisia asioita voi olla esimerkiksi koulunkäynti. Koulun-käyntiin kuuluu tiedonhakua, kotiläksyjä, tiedon sisäistämistä ja ennen kaikkea vastuun otta-mista omasta opiskelusta. Tällaiset asiat voivat opettaa itsesäätelyä ja impulssikontrollia. Täl-laisin itsesäätelyn oppimisen lisäksi nuoren aivot tarvitsevat myös liikuntaa, aktiivisuutta, sää-nöllistä ruokailua, riittävästi unta ja sosiaalista verkkoa edistämään aivojen kehittymistä (Huotilainen & Peltonen, 2017). Ilman riittävä unta, monipuolista ravintoa ja liikuntaa nuoren aivot voivat väsyä nopeasti kognitiivisten suoritusten aikana (Hermanson & Sajaniemi, 2018).

Nuoruudessa fyysiset ja sosiaaliset muutokset eivät yksin ohjaa nuoren kehitystä, vaan nuori ohjaa itse yhä enemmän omaa kehitystään. Erilaisilla valinnoilla, kuten harrastuksella, koulu-

työllä ja koulutusvalinnoilla nuori ohjaa omaa elämäänsä. Nuori kohtaa murrosiän, jolle tyypillistä on nopea fyysinen kasvu ja kehon suhteiden muuttuminen. Nuoruudessa ajattelutaidot muuttuvat merkittävästi abstraktimmaksi ja nuori osaa suunnata ajatuksiaan paremmin tulevaisuuteen (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen & Ruoppila, 2015).

3.2. Identiteetti

Nuoruuden yksi tärkein kehitystehtävä on oman identiteetin muodostaminen (Hägglund, 1985; Vuorinen, 1997). Identiteetin luominen ymmärretään vaativana prosessina, jonka aikana nuori kohtaa fyysisiä muutoksia, sosiaalinen piiri laajenee, ajattelu kehittyy, ympäristö asettaa velvoitteita ja nuoren täytyy hypätä kohti tuntematonta löytääkseen oman identiteettinsä (Vuorinen, 1997). Identiteetillä tarkoitetaan ihmisen käsitystä itsestään, omakuvaa (Opetushallitus, 2022; Anttila, ym., 2006).

Nuoruutta on pidetty myös psykologisena kehitysvaiheena lapsuuden jälkeen, jolloin yksilö voi vapautua entisistä sosiaalisista ongelmista, kuten ujoudesta ja arkuudesta (Anttila, ym., 2006). Nuoren ja hänen perheensä molemminpuolinen myönteinen ja hyväksyvä vuorovaikutus vaikuttaa positiivisesti nuoren persoonallisuuden ja itsetunnon kehitykseen (Nurmi, ym., 2015). Minäkuvan kehittyessä nuori voi itse tehdä päätöksiä, millainen hän haluaa olla esimerkiksi sosiaalisesti, fyysisesti ja emotionaalisesti (Anttila, ym., 2006). Minäkäsityksen kehityksessä nuorella vaikuttaa hyvin paljon myös muilta ihmisiltä saadut kommentit. Kommentit voivat kohdistua esimerkiksi ulkonäköön, kaverisuhteisiin ja koulumenestykseen. Myös stressaavat tilanteet, kuten ala-asteelta siirtyminen yläasteelle vaikuttavat nuoren minäkuvaan (Nurmi, ym., 2015). Nuoren identiteetti kehittyy ja nuori alkaa näyttää enemmän ja enemmän siltä, millainen hänen persoonansa on.

Identiteetistä on myös musiikillinen ulottuvuus. Hargreaves, MacDonald ja Miell tutkimuksessaan (2017) erittelevät kaksi termiä musikaalisuuteen liittyen. IIM eli Identity in Music ja MII eli Music in Identity. Suomeksi nämä termit tarkoittavat identiteetti musiikissa ja musiikki-identiteetti. IIM-lyhenteellä tarkoitetaan erilaisia identiteettejä musiikin parissa, kuten säveltäjä, solisti, muusikko ja musiikinopettaja. IIM kuitenkin pitää sisällään sen, ettei musikaalisella henkilöllä tarvitse olla esimerkiksi minkään laista soittotaitoa tai musiikin teorian ymmärtämistä. MII tarkoitetaan sitä, miten käytämme musiikkia elämässämme oman identiteettimme ilmaisemisessa (Hargreaves, et al., 2017). Monet nuoret voivat vahvistaa omaa identiteettiään musiikin avulla (Saarikallio, 2009).

Musikaalinen identiteettimme muuttuu ja kehittyy läpi elämämme. Musikaalisuuteen vaikuttaa vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa. Musiikki voi olla myös hyvin suuri osa ihmisen identiteettiä, vaikkei hän harrastaisi musiikkia sen suuremmalla mittakaavalla, kuin kuuntelemalla (Hargreave et al., 2017).

Nuoruudessa elämään kuuluu olennaisena osana myös harrastukset. Nuoren harrastukset perustuvat yleensä omaehtoisuuteen, vaikka joihinkin harrastuksiin saattaa vaikuttaa myös esimerkiksi perhe ja ikätoverit. Nuori kuitenkin itse lopulta päättää oman ajankäyttönsä. Liikunta ja urheilu olivat pitkään suosituimpia harrastuksia, mutta musiikkiharrastus on saavuttanut samantasoisien aseman. Harrastuksissa nuori saa mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen, joiden takia niiden on katsottu tukevan sosiaalista kehitystä. Erityisesti taideharrastuksien on huomattu kehittävän kannanottokykyä sekä esteettisyyttä. (Lyytinen, P, Korkiakangas, Lyytinen, H., 1997.)

4 Musiikkiharrastus ja nuoruuden kehitys

Musiikin on tutkitusti todistettu vaikuttavan ihmisen mielialaan, tunteisiin ja aivojen kehittymiseen. Varsinkin nuoret käyttävät musiikkia tutkiessaan itselleen tärkeitä asioita ja työstäessään omaa identiteettiään eri osa-alueilla. Näin nuori voi vahvistaa omaa itsetuntemustaan ja ymmärrystään musiikin avulla (Saarikallio, 2009; Numminen, 2012). Kilpiön & Kytön (2021) mukaan musiikki voi myös huomaamattomasti vaikuttaa jokaisen ihmisen tunteisiin ja päätöksiin. Esimerkiksi erilaisissa kaupoissa musiikkia soitetaan koko päivä. Tietyn musiikin soittamisen tavoitteena on vaikuttaa kuluttajien ostopäätöksiin. (Kilpiö & Kytö, 2021)

Kaikilla ihmisillä on jonkinlainen käsitys omasta musikaalisuudestaan. Ihmisen omat persoonallisuuden piirteet vaikuttavat positiivisesti musikaalisuuteen ja musiikin harrastamiseen. Esimerkiksi soittajalla on hyvä olla intohimoa ja motivaatiota oman instrumentin soittamiseen. Soittajalla on hyvä myös olla vastoinkäymisten sietokykyä ja itseluottamusta, koska soiton harjoittelu ei ole aina mutkatonta. Soittajalla on hyvä olla luonteeltaan avoin, huumorintajuinen, optimistinen ja energinen. Kaikki nämä ominaisuudet edistävät soittotaidon harjoittamista. (Nurmi, 2019.)

4.1. Musiikki ja aivotutkimus

Musiikin käsittelyä aivoissa on tutkittu paljon viimeisten kahden vuosikymmenen aikana. Musiikin käsittelyyn osallistuu hyvin laaja hermoverkosto, joka käsittävät molemmat aivopuoliskot, tyvitumakealueen sekä otsa- ja ohimolohkot (Sihvonen, ym., 2021). Musiikki aktivoi aivoista alueita, kuten tunteita aktivoivia limbisiä alueita sekä kognitiivisiin ja motorisiin taitoihin liittyviä alueita (Soinila, 2018). Sihvosen ym. (2021) mukaan musiikin on huomattu vaikuttavan ohimo- ja otsalohkojen alueisiin, jotka ovat erittäin tärkeitä esimerkiksi kielellisten toimintojen kannalta. Näiden päällekkäisyyksien takia musiikin harrastaminen etenkin lapsuudessa ja nuoruudessa kehittävät musiikkiin liittyvien taitojen lisäksi myös kielellisiä taitoja. Näitä ovat esimerkiksi puheen akustisuuden havaitseminen ja sanavarasto. Musiikin on huomattu muokkaavan myös tiedonkäsittelytaitoja, kuten tarkkaavaisuutta. Musiikin pitkäaikainen harrastaminen edistä myös kognitiivisten toimintojen säilymistä ikääntymisessä (Sihvonen, ym., 2021). Nämä erilaiset käynnistyvät prosessit musiikkia kuunnellessa synnyttävät myös esimerkiksi muistojen ja mielihyvän kokemuksia. Musiikki vaikuttaa myös immuunijärjestelmään, autonomiseen hermostoon ja hormonitoimintaan (Sätälä, Ruhalahti, Hilpinen & Luukkonen, 2020).

Musiikin kuuntelun myötä aivojen verenkierto ja aineenvaihdunta vilkastuvat. Musiikin harrastamisen seurauksena aivot kehittyvät, tarkkaavaisuus paranee ja jopa oppiminen saattaa helpotua (Soinila, 2018). Varsinkin muusikoilla kuuloaivokuoren toiminta on tehokkaampaa kuin ei-muusikoilla. Muusikoilla varsinkin omaa instrumenttia soittaessa aivot toiminta on tehostunutta, mikä viittaa myös siihen, että harjoittelulla on suurempi vaikutus, kuin synnyntäisillä ominaisuuksilla (Brucker, 2015).

4.2. Musiikki ja nuorten tunnesäätely

Musiikilla itsessään on merkittävä osa nuorten elämässä. Nuorilla kuunneltaviksi kappaleiksi asettuu yleensä sellaiset kappaleet, jotka jollain tasolla kuvaavat kuuntelijan tuntemaa olotilaa. Musiikin avulla pystytään käsittelemään sellaisia tunteita, joista nuoret eivät välttämättä halua keskustella esimerkiksi omien vanhempiansa kanssa (Saarikallio, 2009). Musiikkia voi käyttää siis välineenä tunteiden ilmaisemiseen, kun sanat eivät riitä (Huotilainen & Peltonen, 2017). Saarikallio (2009) kuvaa tutkimuksessaan tilanteita, joissa nuoret kuluttavat musiikkia. Tällaisia mahdollisia tilanteita ovat esimerkiksi viihdykkeenä kuuntelu, voimakkaiden tunne-elämyksien etsiminen, rankan koulupäivän jälkeinen elpyminen, negatiivisten tunteiden purkaminen, lohdun hakeminen tai omien ristiriitaisten tunteiden käsittely ja ymmärtäminen (Saarikallio, 2009).

Saarikallio (2009) luokittelee musiikin psykososiaaliset merkitykset neljään eri teemaan. Teemat ovat identiteetti, tunteet, itsemäärääminen ja ihmissuhteet. Identiteetin teemaan kuuluu oman identiteetin ja minäkuvan rakentaminen ja vahvistaminen. Tunteisiin kuuluu tunnekokemukset, mielihyvä sekä tunteiden säätely. Itsemääräämiseen kuuluu itsetunto ja osaamisen sekä kykeneväisyyden tunteet ja ihmissuhteisiin kuuluu yhteenkuuluvuus, yksityisyys ja erottautuminen. Identiteetin muokkaantuminen on hyvin keskeisessä osassa nuoren elämää. (Saarikallio, 2009)

Myös Stehlik, Carter, Price ja Comber (2020) ovat artikkelissaan listanneet nuorten kommentteja musiikin vaikutuksista heidän elämäänsä. Musiikki esimerkiksi teki heistä onnellisempia, sai heidät unohtamaan huolensa, sai heidät rauhoittumaan ja se tarjosi mahdollisuuksia esimerkiksi tanssimiselle, inspiraatiolle ja nuoren minän tutkimiselle. Nuoret alkoivat käyttää musiikkia esimerkiksi tunteiden kanavointiin (Stehlik, et al., 2020).

4.3. Musiikkiharrastuksen positiiviset vaikutukset nuorten elämässä

Musiikkiharrastus voi vaikuttaa positiivisesti nuorten persoonallisuuden ja sosiaalisten taitojen kehittymiseen. Musiikkiharrastus tuo esiintymisien ja muiden opeteltavien kappaleiden mukana onnistumisen kokemuksia, jotka puolestaan taas kasvattavat itsetuntoa ja itsevarmuutta. Kappaleiden harjoittelu kehittää taas kärsivällisyyttä ja sinnikkyyttä. Ryhmäyöskentely, kuten bändissä tai orkesterissa soittaminen antaa mahdollisuuksia uusien sosiaalisten suhteiden luomiselle sekä ryhmäyöskentely- ja sosiaalisten taitojen kehittymiselle. (Nurmi, 2019.)

Guhn, et al. (2019) toteavat tutkimuksessaan musiikin harjoittelun vaativan usein tuntien harjoittelua itsenäisesti ja sitoutumista musiikkiharrastukseen. Musiikkiharrastuksessa opittu harjoittelun toisto voi johtaa tiettyjen taitojen hallitsemiseen, jotka voivat edesauttaa esimerkiksi korkeiden arvosanojen saavuttamiseen, joka taas nostaa itsetuntoa, joka voidaan jo sijoittaa ei-musiikillisille alueille (Guhn, et al., 2019).

4.4. Musiikin käyttö terapiassa

Musiikkia käytetään myös kuntoutuskeinona esimerkiksi musiikkiterapiassa. Musiikkiterapiassa musiikkia käytetään työvälineenä terapeuttisessa vuorovaikutuksessa yksilöiden kanssa. Musiikista käytetään erilaisia elementtejä, kuten rytmi, melodia ja harmonia. Musiikkiterapian vaikutuksia ihmisen elämään on kuitenkin hankala mitata, sillä se vaikuttaa asioihin, joita ei suoraan voida mitata. Näitä asioita ovat esimerkiksi motivaatio- ja mielihyväjärjestelmä, tunteet, vireystila ja tarkkaavaisuus. On havaittu, että musiikkiterapia vaikuttaa yksilön elämäntilaan laajasti. Se esimerkiksi kehittää keinoja ilmaista ja kokea tunteita, vahvistaa yksilön rohkeutta ottaa vastuuta itsestään ja teoistaan, auttaa oman elämän suunnittelussa ja parantaa yksilön itsetuntoa (Sätälä, yms., 2020). Musiikki on käytetty myös kuntoutuskeinona päihteiden käyttöön (Numminen, 2012).

4.6 Musiikkiharrastus ja koulumenestys

Musiikkiharrastuksella viitataan tässä tutkielmassa nimenomaan soitinharrastukseen. Soitinharrastuksen aloittaminen voi tapahtua missä iässä tahansa. Jo pienenä lapsena tai vasta eläkkeellä. Voit soittajana itse aktiivisuudellasi ja asettamillasi tavoitteilla vaikuttaa siihen, kuinka paljon kehityt. Musiikkiharrastuksella voit irrottautua arjen rutiineista, kuten koulunkäynnistä (Tirronen, 2020).

Huotilainen & Peltonen (2017) mainitsevat kirjassaan *boreout*- ilmiöstä. Tällä ilmiöllä voidaan tarkoittaa esimerkiksi oppilaita, joille koulunkäynti on liian helppoa, eivätkä he kohtaa haasteita, jolloin he voivat tylsistyä. Koulumaailmassa oppilaiden tulee oppia opetussuunnitelman mukaiset asiat ja jos he haluavat jatkojalostaa jonkin oppiaineen tietämystä, voivat he lähteä opiskelemaan sitä peruskoulun jälkeen (Huotilainen & Peltonen, 2017). Musiikkiharrastus voi olla irtiotto arjesta (Tirronen, 2020).

Kanadalaisessa laajamittaisessa tutkimuksessa (Guhn, et al., 2019) huomattiin, että niillä oppilailta, jotka valitsivat koulussa musiikin kursseja luokilla 10–12, oli parempi koulumenestys tietyissä oppiaineissa, kuin niillä oppilailta, jotka eivät valinneet yhtään musiikin kursseja koulussa. Tutkimukseen osallistuneiden vaadittiin suorittamaan ainakin yksi musiikin kurssi luokilla 10–12. Saadakseen opintopisteitä näistä kursseista, oli oppilaan pitänyt harrastaa musiikkia koulussa tai koulun ulkopuolella jo monta vuotta. Täten tässä tutkimuksessa musiikin kursien suorittaminen oli todiste monivuotisesta musiikin harrastamisesta. Oppilaat pystyivät valitsemaan joko soitin- tai laulukursseja. Tutkimuksessa soitinkursseja valitsevien oppilaiden huomattiin saavan parempia arvosanoja, kuin laulukursseja valitsevat. Tutkijat olettavat akateemisen menestyksen taustalla olevan harrastuksen vaativan keskittymisen vahvistamat kognitiiviset kyvyt (Guhn, et al., 2019).

Salminen (2011) selvitti tutkimuksessaan, mitä vähävaraisessa eteläafrikkalaisessa musiikkikoulussa tapahtuu. Salminen haastatteli oppilaita uudelleen kymmenen vuoden jälkeen ja kysyi heiltä musiikkiharrastuksen merkityksestä heidän omien elämiensä kulussa. Oppilaat kuvasivat musiikkiharrastuksen vaikuttaneen positiivisesti heidän nuoruuteensa. Musiikkiharrastus oli auttanut heitä pysymään pois nuoruuden elinympäristöilleen tavallisesta rikollisuudesta ja huumeista. Musiikkiharrastus oli tarjonnut oppilaille uskoa itseensä, turvallisemman perheyhteisön, antanut välineen tunteiden käsittelyyn, itsetuntemukseen ja itseilmaisuun. Se oli myös kehittänyt vastuun kantamista, kognitiivisia taitoja, organisointitaitoja sekä ohjaamistaitoja. Oppilaiden mukaan suomalaisten kanssa tehty musiikkikasvatusyhteistyö oli selkeyttänyt heidän minäkuvaansa sekä laajentanut musiikillista ulosantia (Salminen, 2011).

5 Voiko rumpujen soitto tukea nuoren kehitystä?

5.1. Musiikkiharrastuksena rumpujen soitto

Rumpujen soitossa, kuin muidenkin soittimien harjoittelussa, pyritään oppimaan soittamaan, laulamaan ja kuuntelemaan eri musiikkityylilajeille tyypillisiä asioita (Taiteen perusopetuksen OPS, 2017). Monet oppikirjat, joita musiikkiopistoissa käytetään rytmimusiikkipuolella esimerkiksi rumpujen opetuksessa, sisältävät erilaisia eri tyyliin kuuluvia kompeja. Esimerkiksi Leevi Leppäsen (1990) *Rokkaavat rummut*-kirja. Kirja sisältää erilaisia peruskompeja, kuten rock ja reggae. Näitä kompeja pystytään varioimaan esimerkiksi tasajakaisesta kolmi-
muunteiseksi.

Rumpaleiden, kuten muidenkin muusikoiden, kehot ovat koetuksella, koska ne kohtaavat paljon yksipuolisia työasentoja ja kehoa rasittavia työympäristöjä (Piipponen, 2014). Rumpujen soitossa yhdistyy sekä käsien, että jalkojen polyrytmikka ja soittaessa kädet ja jalat liikkuvat eri aikaan sekä samanaikaisesti eri suuntiin (Leskinen, 2012). Piipposen (2014) mukaan rumpalin istuma-
asennon täytyy olla tukeva, sillä jaloille tai käsille ei voi nojata painoa. Käsien ja jalkojen täytyy pystyä liikkumaan vapaasti, joten rumpupenkissä täytyy istua siten, että tasapaino säilyy jalkojen ja käsien liikkeessä (Piipponen, 2014).

Rumpujen soitossa iso osa koostuu teknisistä taidoista. Teknisiin taitoihin kuuluu esimerkiksi kapulatekniikka, soittoasento sekä käsien- ja jalkojen tekniikka (Virto, n.d). Kapulatekniikalla tarkoitan sitä, miten rumpukapulaa pidetään kädessä. Musiikkiopistoissa kapulatekniikka valitaan heti lyömäsoitin-
opintojen alussa. Kapulatekniikan valitsemisen jälkeen aletaan työstämään soittoasentoa ja käsien tekniikka. Näitä harjoitellaan soittamalla erilaisia harjoituksia, kuten esimerkiksi rudimentteja (Vic Firth, 40 essential rudiments). Rudimenttiharjoituksissa keskitytään samalla kapulatekniikkaan, soittoasentoon ja käsien tekniikkaan eli siihen, miten kädet liikkuvat ylhäältä alas ja mistä liike lähtee. Jaakkolan (2021) mukaan lihasten sujuvasta yhteistoiminnasta eli koordinaatiosta vastaa motorinen järjestelmä. Sen avulla liikkeisiin saadaan ratkaisu, joka vastaa tarkoitusta. Motorisen järjestelmän hyödyntämiseen vaikuttaa merkittävästi harjoittelun määrä, että sitä voidaan käyttää tasapainossa ja liikkeiden hallinnassa eli kehonhallinnassa (Jaakkola, 2021). Terveuden ja hyvinvoinnin laitoksen (2022) mukaan minäkuva parantaa parempi fyysinen kunto sekä kehonhallinta, minkä seurauksena näistä voi saada voimaantumisen tunteita ja oman elämän haltuun ottamisen kokemuksia.

5.2. Rumpuja soiton opiskelu

Lyömäsoitinten soittoa voi opiskella erilaisissa musiikkiopistossa, kansalaisopistoissa, koulujen musiikintunneilla, konservatorioissa, yksityisillä opettajilla tai oppilaitoksilla, ja itsenäisesti. Musiikkiopistoissa opetukseen kuuluu ryhmä- ja yksilöopetusta, sekä teoriaopintoja (Taiteen perusopetuksen OPS, 2017).

Rumpujen soittaminen käsitetään yleensä erityisesti rumpusetin soittamisena. Rumpusetti koostuu monista lyömäsoittimista, jotka on aseteltu soittajan mieleiseen muodostelmaan (Rasmussen, 2015). Perinteiseen rumpusettiin kuuluu virveli, bassorumpu, pikku- tom, iso- tom, lattia- tom, hi- hat-, ride- ja crash- symbaalit. Rumpalista riippuen, settiin voi kuulua myös muita osia (Tasodrums.fi, n.d.). Rumpusetin soitossa tarvitaan tasapainoa ja hyvää kehonhallintaa, jotka omaan kehoon perehtymällä mahdollistavat vaivattoman ja rennon soittoasennon, mikä myös edistää uusien asioiden oppimista (Martikainen, 2014).

Hildenin (2022) mukaan lyömäsoittimet jaetaan yleensä kahteen ryhmään, sävelkorkeudeltaan epämääräisiin eli virittämättömiin lyömäsoittimiin ja sävelkorkeudellisiin eli viritettyihin lyömäsoittimiin. Virittämättömiä lyömäsoittimia ovat esimerkiksi virveli, bassorumpu, cajon, djembe ja clavesit eli rytmikapulat. Viritettyjä lyömäsoittimia ovat esimerkiksi ksylofoni, marimba ja patarummut. Rumpusetti koostuu kokonaisuudessaan virittämättömistä lyömäsoittimista (Hilden, 2022). Cambell & Scott- Kassner (2019) esittelevät Barben ja Swassing teorian (1979), jonka mukaan voidaan ottaa huomioon erilaiset oppijat joko visuaalisen, auditiivisen tai kinesteettisen aistikanavan kautta (Cambell & Scott- Kassner, 2019). Teorian mukaan visuaalisen oppijan on helpoin omaksua tietoa lukemalla, näkemällä tai malliesimerkistä seuraten. Auditiivinen oppija kokee tärkeäksi sanalliset ohjeet ja esimerkit sekä äänitteet. Kinesteettiselle oppijalle tuntoaisti, liike ja fyysinen toiminta ovat hyödynnettävissä opetuksessa. Murrosiässä nimenomaan visuaalinen oppiminen on vahvoilla (Cambell & Scott- Kassner, 2019). Rumpujen soiton opetuksessa voidaan hyödyntää visuaalista, auditiivista ja kinesteettistä opetusta eri keinoin (Martikainen, 2014).

5.3. Rumpujen soitto kehittää monia taitoja

Rumpujen soittoa on sovellettu myös Carrie Ekinsin (2001) perustamassa *Drum Alive*- ohjelmassa. Tässä ohjelmassa rumpujen sijaan rumpukapuloilla lyödään tasapainopalloa. Perustaja itse huomasi tätä tehdessään euforiset mielennostatuksen ja fyysiset hyvänolon tunteet. Tämän seurauksena hän lähti tutkimaan tällaisen harrastuksen hyötyjä ja päätyi perustamaan *Drum*

Alive- yhdistyksen. Harjoitusten tarkoituksena on kehittää soittajan motorisia taitoja, sydän- ja verisuoniterveyttä, keskittymistä, oppimista, muistia, kognitiivisia taitoja ja sosiaalisia taitoja. Rumpujen soitto tässä muodossa on esteetöntä ja sopii kaikille. (Owens, 2018.)

Rumpujen soiton on huomattu kuluttavan hyvin paljon energiaa. Nadia Azar teki tutkimuksen (2019), jossa *Dream Theater*- bändin rumpali Mike Manginin käsivarsiin laitettiin sensorit, jotka seurasivat tarkasti hänen sydämensä sykettä yhden keikan aikana. Mangini soitto keikalla kaksi settiä ja vielä yhden encores. Koko tänä aikana Mangini kulutti yli 1300 kaloria. Tämä kulutus on verrattavissa 2,5 tunnin pyöräilyyn (Azar, 2019). Myös Janne Huuskonen (2009) on haastatellut *Apulanta*- bändin muusikkoja, joista rumpali Sipe Santapukki on verrannut rumpujen soittoa halkojen hakkaamiseen, muurarin työhön ja kilpasulkapalloon (Huuskonen, 2009). Voiko rumpujen soittoa näiden tuloksien nojalla verrata urheilusuoritukseen ja voiko rumpujen soitosta pohtia samoja hyötyjä, kuin liikunnasta?

Liikunnalla on todistetusti positiivinen vaikutus ihmisen hyvinvointiin ja toimintakyvyn ylläpitämiseen. Liikunta on yhdistettävissä unen laatuun ja päivän virkeyteen. Fyysisesti aktiiviset ihmisen kestävät myös stressiä paremmin, kuin ihmiset, jotka eivät juurikaan urheile (Terveyskirjasto, 2018). Fyysinen ja henkinen kunto kulkevat käsi kädessä. Ne auttavat toinen toistaan pysymään hyvässä kunnossa (Pipponen, 2014).

Wood et al. (2013) ovat artikkelissaan käsitelleet rumpujen soiton vaikutusta ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin. Rumpujen soittoa on käytetty terapeuttisena apuna jo pitkän aikaa. Esimerkiksi käyttäytymishäiriöiden, vihanhallinnan, ja itsetunnon parantamiseksi. Sitä on käytetty myös erilaisten ryhmien, kuten lasten, vanhusten ja traumatisoitujen potilaiden kanssa (Wood et al.2013).

Winkelman (2003) on tehnyt tutkimusta rumpujen soiton vaikutuksesta päihdeiden käyttäjien kuntouttamisessa. Tutkimusta suoritettiin vuonna 2001 ja siinä tarkkailtiin neljän eri ohjelman havaintoja. Jokaisessa ohjelmassa rumpujen soiton käytettiin keinona erilaisten päihdekäyttäjien kuntouttamisessa erilaisissa laitoksissa. Rumpujen soittoa käytettiin eri muodoissa, kuten rumpuringeillä, aloittaen helpoilla harjoituksilla ja siirtymällä ajan myötä vaikeampiin harjoituksiin. Jokaisessa kuntoutuskeskuksessa havaittiin rumpujen soiton vaikuttavan positiivisesti kuntoutumiseen. Eri ohjelmissa huomattiin rumpujen soiton vaikuttavan esimerkiksi itseilmaisuuksiin, ryhmätyöskentelyyn, yhteenkuuluvuuteen, terveen tunne- elämän rakentamiseen, ongelmanratkaisuun ja johtajuuden oppimiseen. Rumpujen soitolla saatiin kuntoutujia tehostamaan kuntoutusprosessia. Se auttoi kuntoutujia kokemaan esimerkiksi luonnollista nautintoa ja auttoi

vapautumaan emotionaalisesti traumasta. Rumpujen soitto auttoi silloin, kun muut kuntoutusmenetelmät olivat epäonnistuneet (Winkelman, 2003).

6 Tulokset

Musiikki itsessään on läsnä nuorten elämässä erilaisissa tilanteissa. Musiikkia käytetään viihdykkeenä, tunne- elämyksien tarjoajana, elvyttäjänä, keinona tunteiden purkajana ja käsittelijänä ja lohdutuksena (Saarikallio, 2009). Musiikin on huomattu tarjoavan nuorille keinon itsensä ilmaisuun ja kehittänyt kognitiivisia taitoja, vastuun kantamista ja organisointitaitoja ja selkeyttää minäkuvaa (Salminen, 2011).

Musiikin harrastamisella on huomattu olevan lapsuudessa ja nuoruudessa hyötyjä esimerkiksi puheen akustisuuden ja sanavaraston kehittymisen kanssa. Musiikin käsittelyyn on osallisena laaja hermoverkosto, joka käsittää monta aivon osaa. Musiikki itsessään muokkaa myös esimerkiksi tiedonkäsittelytaitoja, kuten tarkkaavaisuutta (Sihvonen, ym., 2021; Soinila, 2018). Tarkkaavaisuuden parantuessa myös oppiminen saattaa helpottua (Soinila, 2018). Musiikki vaikuttaa myös ihmisen immuunijärjestelmään, autonomiseen hermostoon ja hormonitoimintaan (Sätälä, ym., 2020).

Nuoren täytyy oppia johtamaan itseään kehollisesti ja sosiaalisesti (Huotilainen & Peltonen, 2017). Nuoren käsitys itsesään ja muista muuttuu, jonka seurauksena hänen persoonallisuutensa muuttuu (Hägglund, 1985). Sosiaalinen verkosto nousee erittäin keskeiseen rooliin nuorella, kun hän heijastaa itseään muihin ikätovereihinsa (Huotilainen & Peltonen, 2017). Nurmen (2019) mukaan musiikkiharrastuksella voi olla positiivisia vaikutuksia nuoren elämässä erityisesti persoonallisuuden ja sosiaalisten taitojen kehittymisessä. Musiikkiharrastus voi tuoda mukanaan onnistumisen tunteita, jotka kasvattavat itsetuntoa, itsevarmuutta, kärsivällisyyttä ja sinnikkyyttä. Ryhmätyöskentely musiikkiharrastuksessa antaa mahdollisuuden sosiaalisten taitojen kehittymiselle (Nurmi, 2019). Musiikkiharrastuksen ympäristönä on huomattu tarjoavan sosiaalisia mahdollisuuksia ja tilan stressin, turhautumisen ja itsesäätelyn käsittelemiseen (Viholainen, ym., 2014). Näiden sosiaalisten mahdollisuuksien kautta, harrastuksien on katsottu tukevan sosiaalista kehitystä (Lyytinen, P., ym., 1997).

Nuoren aivojen täytyy oppia itsesäätelyä ja impulssikontrollia, jonka lisäksi aivot tarvitsevat liikuntaa ja aktiivisuutta (Huotilainen & Peltonen, 2017). Varsinkin liikunnan puutos voi saada nuoren aivot väsymään nopeasti kognitiivisten suoritusten aikana (Hermanson & Sajaniemi, 2018). Rumpujen soiton on huomattu kuluttavan hyvin paljon energiaa ja vastaavan urheilusuoritusta (Azar, 2019; Huuskonen, 2009). Paremmen fyysisen kunnon sekä keuhonhallinnan seurauksena minäkuva kehittyä ja voi saada voimaantumisen tunteita sekä oman elämän hal-

tuun ottamisen kokemuksia (THL, 2022). Erityisesti rumpusetin soitossa hyvä tasapaino ja kehohallinta ovat keskeisessä roolissa ja mahdollistavat hyvän soittoasennon, mikä puolestaan edistää uusien asioiden oppimista (Martikainen, 2014).

Carrie Ekinsin (2001) perustamassa *Drum Alive*- ohjelmassa harjoitusten tarkoituksena oli kehittää erityisesti soittajan motorisia taitoja, sydän- ja verisuoniterveyttä, keskittymistä, oppimista, muistia, kognitiivisia taitoja ja sosiaalisia taitoja (Owens, 2018). Motoristen taitojen on huomattu vaikuttavan sosiaalisiin taitoihin ja psykososiaaliseen hyvinvointiin varsinkin teinikäisillä tytöillä (Viholainen, Aro, Purtsi, Tolvanen & Cantell, 2014).

Guhn, et al. (2019) huomasivat tutkimuksessaan musiikkiharrastuksen korreloivan vahvasti koulumenestyksestä. Koulumenestyksen taustalla oletettiin olevan harrastuksen vaativa keskittymistä vahvistavat kognitiiviset kyvyt. Koulumenestys huomattiin vahvempana nimenomaan soitinharrastajilla, kuin laulun harrastajilla (Guhn, et al., 2019). Winkelmanin (2003) tutkimuksessa esittelemissä eri ohjelmissa huomattiin rumpujen soiton vaikuttavan esimerkiksi itseilmaisuuksiin, ryhmätyöskentelyyn, yhteenkuuluvuuteen, terveen tunne-elämän rakentamiseen, ongelmanratkaisuun ja johtajuuden oppimiseen päihderiippuvaisilla.

7 Pohdinta

Tässä kirjallisuuskatsauksessa käsiteltiin musiikkiharrastuksen ja nimenomaan rumpujen soiton vaikutusta nuorten sosiaaliseen kehitykseen. Olen pyrkinyt luomaan lukijalle laajan kuvan siitä, mitä musiikkiharrastus ja musiikki itsessään tuovat ihmisen elämään. Aikaisemman tutkimuksen puutteen takia nimenomaan rumpujen soiton yhdistäminen sosiaaliseen kehitykseen oli haastavaa, mutta rumpujen soittamisella ja musiikkiharrastuksella itsessään on erilaisia fysiologisia ja psyykkisiä hyötyjä, joita voi heijastaa nuoren sosiaalisen kehityksen kannalta hyödylliseksi.

On otettava huomioon, että nuoren sosiaaliseen kehitykseen vaikuttaa monet muutkin asiat, kuin pelkät harrastukset. Esitetyt musiikkiharrastuksen ja rumpujen soiton hyödyt voivat nuorilla heijastua myös muista elämän osa-alueista. Musiikkiharrastus ei ole jokaiselle välttämättä sosiaalista toimintaa, jolloin vuorovaikutussuhteita ja tilanteita ei synny. Sosiaalisuuden kehittyminen vaatii vuorovaikutussuhteita (Anttila, ym., 2006).

Tällä kirjallisuuskatsauksella on arvoa musiikinopettajille ja myös muille aiheesta kiinnostuneille ihmisille. Opettajat voivat esimerkiksi ohjata oppilaita musiikkiharrastuksen pariin, jos he uskovat, että tämä voisi vaikuttaa oppilaan kehitykseen positiivisesti. Musiikinopettaja voi myös oppia huomaamaan paremmin mahdollista vuorovaikutuksen kehittymistä, kun hän tietää musiikkiharrastuksen vaikuttavan siihen.

Aion tehdä tästä aiheesta myös pro gradu- tutkielmani. Tällä hetkellä näkisin itseni tutkiva asiaa kyselyiden avulla kvalitatiivisena tutkimuksena, ja kohderyhmäksi ottaisin eri ikäisiä rumpaleita. Miten he ovat kokeneet tämän minun havaintoni tai ovatko he huomanneet ollenkaan samankaltaisuuksia? Huomaavatko he sen koskevan myös heitä, vai onko joku vahvasti sitä vastaan. Odotan innolla, että pääsen tutkimaan tätä aihetta myöhemmin kunnolla ja tästä kirjallisuuskatsauksella on jo hyvin paljon hyötyä tulevaa ajatellen.

Pro gradu- tutkielmassani käytän tätä kirjallisuuskatsausta hyvänä lähtökohtana. Tässä kirjallisuuskatsauksessa on huomattu, että musiikin ja rumpujen soiton harrastaminen kehittää yksilössä aivotoimintaa, tarkkaavaisuutta, aineenvaihduntaa, verenkiertoa (Soinila, 2018), itsevarmuutta, itsetuntoa, kärsivällisyyttä, sosiaalisia taitoja (Nurmi, 2019), motoriikka (Leskinen, 2012), hienomotoriikka (Virto.fi n.d), itseilmaisua, ryhmätyöskentelyä, yhteenkuuluvuutta (Winkelman, 2003) sekä fyysistä hyvinvointia (Sättilä ym., 2020). Varsinkin lapsille motoristen taitojen harjoittaminen on hyväksi ennen murrosiän alkua. Motoriikka myös kehittyy nopeasti

tässä iässä. (Anttila ym., 2006). Näiden lähtökohtien kautta lähden tutkimaan gradussani nimenomaan rumpujen soiton vaikutusta nuorten sosiaaliseen kehitykseen.

Lähteet

- Anttila, R., Eronen, S., Kallio, M., Kanninen, K., Kauppinen, L., Paavilainen, P., Salo, S. (2006). *Persoona 2- kehityspsykologiaa*. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Azar, N. (2019, kesäkuu 5), *Burning calories with Mike Mangini*, Drumeo. Haettu: <https://www.drumeo.com/beat/burn-calories-drumming-mike-mangini/>
- Brucker, H. (2015). Musiikki ottaa aivoon- Voiko musiikki auttaa keskittymään? YLE. Haettu: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2015/05/19/musiikki-ottaa-aivoonvoiko-musiikki-attaa-keskittymaan>
- Cambell, P. S., & Scott- Kassner, C. (2019). *Music in childhood: From preschool through the elementary grades*. New York: Schirmer Books. Haettu: https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=4A9EDwAAQ-BAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=campbell+%26+Scott-+kassner+1995&ots=o9cLnw6emU&sig=D9YGNq8_-NYuODhd6ja7a5vgkHg&redir_esc=y#v=onepage&q=campbell%20%26%20Scott-%20kassner%201995&f=false
- Ekins, C. (2001). Drums Alive® Haettu: <https://www.drums-alive.com/wp-content/uploads/2019/01/Palaestra-2018-Vol.-32.No.-4.pdf>
- Eskola, J. Suoranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Guhn, M., Emerson, S. D., Gouzouasis, P. (2019). A Population- Level Analysis of Associations Between Shcool Music Participation and Academic Achievement. *Journal of Education Psychology*, 12(2), 308—328. Haettu: <https://www.apa.org/pubs/journals/releases/edu-edu0000376.pdf>
- Hargreaves, J., Macdonald, R., Miell, D., (2007). *Handbook of musical identities*. Oxford UK: Oxford University press.
- Hermanson, E., Sajaniemi, N. (2018). Nuoruuden kehitys- mitä tapahtuu pinnan alla? *Duodecim* 134(8): 843—9. Haettu: <https://www.duodecimlehti.fi/duo14286>
- Hilden, S., (2022, joulukuu 15). Soitinoppi: Lyömäsoittimet. Haettu: <http://www.elisanet.fi/sa-kari.hilden/Mt/mtp/plren.html#alku>
- Huotilainen, M. & Peltonen, L. (2017). *Tunne aivosi*. Kustannusosakeyhtiö Otava. Haettu: https://oula.finna.fi/Record/oy_electronic_oy.9916731423906252
- Huuskonen, J (2009). Rock- rumpalin työ on kuin kilpaurheilua. *Kaleva*, haettu: <https://www.kaleva.fi/rock-rumpalin-tyo-on-kuin-kilpaurheilua/2455583>
- Hägglund, T- B (1985). *Nuoruusiän psykiatria*. Jyväskylä: Tammi.
- Jaakkola, T. (2021). *Tasapaino: harjoitteita motoristen taitojen kehittämiseksi*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kilpiö, K., Kytö, M. (2021). Hyvinvointi taustamusiikin kokemuksissa: palvelualalla toimivien näkemykset työskentelystä musiikin kanssa. *Musiikki*, 51(4): 19—49. Haettu: <https://musiikki.journal.fi/article/view/113247/66825>

- Korhonen, L. (2021, marraskuu 26). *Kasvu ja kehitys eri ikäkausina*. Duodecim terveyskirjasto. Haettu: <https://www.terveyskirjasto.fi/pla00018>
- Laukka, P. (2022, kesäkuu 6). *Terveysliikunta- kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua*. Terveyskirjasto. Haettu: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00934>
- Leskinen, J. (2012). *Rumpujen soiton opetus 6-11 vuotiaille* (Opinnäytetyö, Joensuun Ammatikorkeakoulu). Haettu: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/49389/Leskinen_Jani.pdf?sequence=1
- Lyytinen, P., Korkiakangas, M., Lyytinen, P. (1997). *Näkökulmia kehityspsykologiaan- kehitys kontekstissaan*. Porvoo: WSOY
- Martikainen, T. (2014). *Kapulaa kalloon- rumpusetin alkeisopetus* (Kandidaatin työ, Jyväskylän yliopisto). Haettu: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/44609/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201411093205.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Numminen, A. (2012). Musiikki, tanssi, runot ja mopon rassa- kulttuuriaktiiviteetti päihteiden torjunnassa. *Yhteiskuntapolitiikka* 77(2): 204—208. Haettu: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102879/numminen.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Nurmi, M., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L., Ruoppila, R. (2015). *Ihmisen psykologinen kehitys*. Jyväskylä: PS- kustannus. <https://www.elibrary.com/book/978-952-451-617-4>
- Nurmi, M (2019). *Mitä musikaalisuus on?* Tampere: Kustannusosakeyhtiö Vastapaino.
- Opetushallitus (2022, joulukuu 25). Mikä on kulttuuri- identiteetti? Haettu: <https://www.oph.fi/fi/opettajat-ja-kasvattajat/mika-kulttuuri-identiteetti>
- Owens, D. P., (2018). Drums Alive: A Research- Basen, Multi- Disciplinary Drumming Fitness Approach to Brain and Body Health and Wellnes. *Palaestra*, 32(4): 22—28. Haettu: <https://www.drums-alive.com/wp-content/uploads/2019/01/Palaestra-2018-Vol.-32.No.-4.pdf>
- Piipponen, L. (2014). Rumpujen soiton ergonomiaa. *Jamk verkkolehdet*. Haettu: <https://verkkolehdet.jamk.fi/openstage/2014/06/rumpujensoiton-ergonomia/>
- Rasmussen, J. (2015). Milloin kannattaa aloittaa rumpujen soiton opiskelu? *JAMK verkkolehdet*. Haettu: <https://verkkolehdet.jamk.fi/openstage/2015/06/milloin-kannattaa-aloittaa-rumpujen-soiton-opiskelu/>
- Saarikallio, S. (2009). *Musiikki ja nuoren psykososiaalinen kehitys*. Teoksessa: Louhivuori, J., Paananen, P. & Väkevä, L. (toim.), Musiikkikasvatus: näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen. (s.221-231) Suomen musiikkikasvatusseura, Fisme r.y. Haettu: <https://fisme.fi/wp-content/uploads/2017/08/Musiikki-ja-nuoren-psykososiaalinen-kehitys-Saarikallio.pdf>
- Salminen, A. (2011). *Mikä kirjallisuuskatsaus?- johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin*. Vaasa: Vaasan yliopiston. Haettu: https://www.uvasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf

- Salminen, S. (2011). Musiikkiharrastuksella osallisuuteen. *Nuorisotutkimus*. 40(1): 54—60. Haettu: <https://journal.fi/nuorisotutkimus/article/view/115806>
- Schlaffke, L., Friedrich, S., Tegenthoff, M., Güntürkün, O., Genç, E. & Ocklenburg, S. (2019). BOom Chack Boom- A multimethod investigation of motor inhibition in professional drummers. *Brain and Behavior*. 10(1). Haettu: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/brb3.1490>
- Sihvola, A., Soinila, S., Särkämö, T. (2021). Musiikillinen häiriö aivovaurion jälkeen- yleinen mutta harvoin tunnistettu oire? *Duodecim*. 137(12): 1255—1262. Haettu: <https://www.duodecimlehti.fi/duo16281>
- Soinila, S. (2018, syyskuu 24). Musiikki antaa aivoille siivet. *Korvaamaton kovalevy- Aivoterveystä arkeesi*. Haettu: <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/mieli/musiikki-antaa-aivoille-siivet#d32352cc>
- Stehlik, T., Carter, J., Price, D., Comber, B. (2020) Hanging out in the city of tomorrow: a participatory approach to researching the importance of music and the arts in the lifeworlds of young people. *Pastoral care in education*. 38(3): 273—289. Haettu: <https://web-p-ebsohost.com.pc124152.oulu.fi:9443/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=04d146d6-1077-4d8b-97aa-6805a0decc2c%40redis>
- Sätälä, H., Ruhalahti, M., Hilpinen, S., Luukkonen, R. (2020). Musiikkiterapia ja musiikin käyttö neurologisten erityislasten kuntoutuksessa. *Duodecim*. 136(23): 2625—2632. Haettu: <https://www.duodecimlehti.fi/duo15935>
- Taiteen perusopetuksen laajan oppimäärän opetussuunnitelman perusteet (2017). Haettu: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/186920_taideen_perusopetuksen_laajan_oppimaaran_opetussuunnitelman_perusteet_2017-1.pdf
- Tasodrums.fi. (2022, joulukuu 1). Asettele rumpusettesi oikein. Haettu: <https://www.tasodrums.com/blogi/rumpusetin-asettelu>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2022 joulukuu 3). Elintavat ja mielenterveyshäiriöt. Haettu: <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/elintavat-ja-mielenterveyshairiot>
- Tirronen, S. (2020, toukokuu 29). Hei aikuinen, tule soittotunnille! *Jamk verkkolehdet*. Haettu: <https://verkkolehdet.jamk.fi/openstage/2020/05/hei-aikuinen-tule-soittotunnille/>
- Ukkola- Vuoti, L. (2017). *Musikaaliset geenit- hyvinvointia musiikista*. Helsinki: S&S.
- Varantola, K., Launis, V., Helin, M., Spoof, S. K. & Jäppinen, S. (2013). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Helsinki. Haettu: https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
- Vic Firth (2022, marraskuu 20). *40 essential rudiments*. Haettu: <https://vicfirth.zildjian.com/education/40-essential-rudiments.html>
- Viholaine, H., Aro, T., Purtsi, J., Tolvanen, A., Cantell, M. (2014). Adolescents shcool- related self- concept mediates motor skills and psychosocial well- being. *British Journal*

of Educational Psychology, 84(2): 268—280. Haettu: <https://web-s-ebsohost.com.pc124152.oulu.fi:9443/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=8&sid=4662459e-7c95-494b-9941-25761eb00346%40redis>

Virto.fi (2022, marraskuu 22). Rummunsoiton perusasiat. Haettu: https://virto.fi/contents/?page_id=55

Vuorinen, R. (2000). *Persoonallisuus & minuus*. Vantaa: Tummavuoren Kirjapaino Oy.

Vuorinen, R. (1997). *Minän synty ja kehitys*. Porvoo: WSOY.

Winkelman, M. (2003). Complementary Therapy for Addiction: “Drumming Out Drugs”. *American Journal of Public Health*. 93(4): 647—651. Haettu: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1447805/#r5>

Wood, L., Ivery, P., Donovan R., Lambin, E. (2013). “To the beat of a different drum!: Improving the social and mental wellbeing of at-risk young people through drumming. *Journal of Public Mental Health*. 12(2): 70—79. Haettu: https://www.researchgate.net/publication/253650817_To_the_beat_of_a_different_drum_Improving_the_social_and_mental_wellbeing_of_at-risk_young_people_through_drumming

