

# *Musiikki, ääni ja hyvinvointi*

## *– nykytutkimuksen tilaa kartoittamassa*

Tuire Ranta-Meyer, Pia Houni ja Noora Vikman  
.....

Viimeisen kahden vuosikymmenen aikana taiteeseen ja taidetoimintaan on kohdistunut erityistä kiinnostusta, kun taiteen hyvinvointi- ja terveysvaikutuksia on katsottu aiempaa monipuolisemmista suunnista. Aihepiiri ei historiallisesti katsottuna ole uusi, sillä jo antiikissa kreikkalaiset oivalsivat taiteen parantavat ja terveyttä vaalivat voimat. Aristoteleen *katharsiksen* käsite on yksi tunnetuimmista termeistä, joilla taiteen puhdistavaa vaikutusta on kuvattu. Aristoteleelle tämä tarkoitti erityisesti tragedian tuottamaa voimakasta tunnekokemusta. Käsite itsessään oli lainattu lääketieteestä.

Myös keskiajan kirjallisuudesta löytyy kiinnostavia yksityiskohtia esimerkiksi musiikin vaikutuksista ihmisen hyvinvointiin. Historiallinen tieto on tietenkin arvokasta ja usein oivaltavasti osoittanut meille taiteen ja terveyden välisen suhteen. Tämä kokemus- ja käytäntölähtöinen tieto ei aina ole vakuuttanut päättäjiä, ja osaltaan tästä syystä viime vuosikymmenien tutkimuskeskustelu on nostanut taiteen vaikutuksista puhumisen tavoitteelliseksi, jopa poliittiseksi ohjelmaksi. Taiteen laajeneva käyttö uusissa toimintakonteksteissa haastaa taiteen traditiota, herättää pohtimaan taiteen merkitystä, hyötyä, välineellisyyttä sekä taiteilijan tai taidepedagogin työn muutosvaatimuksia.

Suomessa on huomioitu ja seurattu taiteen hyvinvointivaikutusten kansainvälisiä linjauksia. Erityisen merkittävällä tavalla meille ovat rautuneet Iso-Britanniassa tehdyn perustavanlaatuisen työn monet mallit. Vuonna 2014 siellä puolueet saivat aikaan yhteisen poliittisen tahtotilan taiteen ja kulttuuritoiminnan edistämiseksi yhteiskunnallisesti merkittävällä tavalla.<sup>1</sup> Tätä työtä on pidetty esikuvana myös Suomessa tehtävälle kulttuurihyvinvoinnin työlle. Tuolloin julkaistun raportin keskeinen viesti on kiteytetty kolmeen kohtaan (Howarth 2017):

1 Hankkeen kotisivulta <https://www.culturehealthandwellbeing.org.uk/appg-inquiry/> löytyy aiheesta enemmän tietoa.

- taide voi auttaa meitä voimaan hyvin, vahvistaa palautumista sairauksista ja tukee pidemmän elämän parempaa laatua
- taide voi auttaa terveydenhuollon ja sosiaalihuollon haasteissa, joita ovat ikääntyminen, pitkän aikavälin terveys, yksinäisyys ja mielenterveys
- taide voi säästää rahaa terveys- ja sosiaalihuollosta.

Meillä Taiteesta- ja kulttuurista hyvinvointia -toimintaohjelma (2010–2014) käynnisti toimintaa monella sektorilla. Sen lähtökohtana oli kulttuurihyvinvoinnin asettuminen osaksi sosiaali- ja terveydenhuollon toimintaa, mikä kirjattiin toimintaohjelman raporttiin yhtenä kolmesta toimintasuosituksesta. Hanna-Liisa Liikasen raportti *Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia, ehdotus toimintaohjelmaksi 2010–2014* ei kuitenkaan syntynyt tyhjästä. Sitä edelsi esimerkiksi vuonna 2008 julkaistu Cecilia von Brandenburgin opetusministeriölle kirjoittama selvitys *Kulttuurin ja hyvinvoinnin välisistä yhteyksistä. Näköaloja taiteen soveltavaan käyttöön*, joka osoitti suuntia taide- ja kulttuurityölle uusissa ympäristöissä.<sup>2</sup>

Kulttuurihyvinvointityötä on kuluneiden vuosien aikana edistetty valtakunnallisesti myös poliittisen tahtotilan myötä. Opetus- sekä sosiaali- ja terveysministeriön asiantuntijatyöryhmät ovat olleet keskeisiä tässä edistämistyössä. Keväällä 2019 tuli voimaan laki kuntien kulttuuritoiminnasta (166/2019), mikä osaltaan vahvisti kulttuurin roolia kohdistamalla sen toimeenpanon kuntien vastuulle. Lain tavoitteena on velvoittaa kuntia näkemään kulttuurihyvinvoinnin mahdollisuuksia ja järjestämään saavutettavuuden periaatteella taidetoimintaa. Useissa kunnissa on hanke-rahoituksella tehty tärkeitä työtä kulttuurihyvinvoinnin edistämiseksi (ks. esimerkiksi Fancourt et al. 2021; Houni et al. 2020).

Kansainvälisesti yksi merkittäviä tutkimusjulkaisuja on ollut vuonna

2 Laajamittaisesti toiminta käynnistyi, kun *Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia* (TAIKU) -ohjelmaa valmisteltiin osana terveyden edistämisen politiikkaohjelmaa vuosina 2010–2014. Tavoitteena oli hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen kulttuurin ja taiteen keinoin sekä osallisuuden lisääminen yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan tasoilla. Ohjelman painopistealueet olivat 1) kulttuuri osallisuuden, yhteisöllisyyden, arjen toimintojen ja ympäristöjen edistäjänä, 2) taide ja kulttuuri osana sosiaali- ja terveydenhuoltoa ja 3) työhyvinvoinnin tukeminen taiteen ja kulttuurin keinoin. Taiteen edistämiskeskuksessa (Taike) käynnistettiin *Taiteen käytön, hyvinvoinnin ja osallistamisen kehittämisohjelma* vuonna 2015. Kehittämisohjelmassa projektilähtöinen työ keskittyi vaikuttamaan asenteisiin ja rakenteisiin. Taiteen hyvinvointivaikutusten juurruttaminen sai lisävauhtia Juha Sipilän hallitusohjelman kärkihankkeesta (2015–2018), jossa etsittiin rahoitus- ja toimintamalleja integroida taide ja kulttuuri osaksi sosiaali- ja terveydenhuoltoa. Kärkihanketta vetivät opetus- ja kulttuuriministeriö sekä sosiaali- ja terveysministeriö. (Ks. Houni 2021.)

2019 julkaistu WHO:n kokoava raportti, jossa viitataan noin 3000 tuhanteen tutkimusjulkaisuun taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksista. Raportin mukaan taide voi tarjota innovatiivisia ratkaisuja monimutkaisiin terveyshaasteisiin. (Fancourt ja Finn 2019.)

On syytä myös mainita kokonainen tutkimusalue *Health Humanities* (terveyshumanistiset tieteet), jonka yhtenä keskeisenä toimijana voidaan pitää Paul Crawfordia. Hänen johtamassaan Nottinghamin yliopiston tutkimusohjelmassa on lähestytty lääketiedettä ja terveyttä erityisesti humanistisesta näkökulmasta yhdistäen muun muassa taiteellista ajattelua osaksi tutkimustoimintaa. Tutkimushankkeissa on kiinnitetty erityistä huomiota kerronnallisuuteen, diskursseihin, eri taiteenlajien tuomiin mahdollisuuksiin, rakennettuun ympäristöön, filosofiaan, henkisyteen ja uskonnollisuuteen sekä historiaan. (Crawford, Brown ja Charise 2020.) Tutkimuslähtökohdat muistuttavat eksistentiaalisen terveyden käsitettä, joka vasta viime vuosina on herättänyt kiinnostusta muutamissa tutkijoissa. (Houni et al 2020.)

### *Mitä tiedetään hyvinvoinnin mittaamisesta ja tutkimisesta?*

Subjektiiivisen hyvinvoinnin mittaaminen ei ole yksinkertaista. Kuten Tilastokeskuksen tutkija Merja Kallio-Peltoniemi (2013) on todennut, sen mittaamiseen liittyvä keskustelu on lisääntynyt viime vuosina, ja taloudellista edistystä kuvaavan BKT-mittarin rinnalle on kaivattu kokonaisvaltaisempaa informaatiota yhteiskunnallista päätöksentekoa tukemaan. Vaikka mittareita on kehitetty esimerkiksi OECD:ssa ja Eurostatissa, on huomattava, että subjektiiviset hyvinvointimittarit ovat herkkiä tiedonkeruun konteksteille, erilaisille sanallisille kehystyksille, kysymysten ja vastausluokkien muotoilulle, kysymysjärjestykselle ja muille mittausolosuhteille (Kallio-Peltoniemi 2013).

Esimerkiksi Englannissa kansallinen tilastotoimisto (ONS) on arvioinut vuodesta 2011 alkaen henkilökohtaista hyvinvointia neljän ulottuvuuden avulla, jotka ovat tyytyväisyys elämään, merkityksellisyys, onnellisuus ja ahdistuneisuus. Vapaa-ajan merkitys yksilön ja yhteisöllisen hyvinvoinnin näkökulmasta tunnustettiin tämän jälkeen niin, että vuonna 2013 ulottuvuuksiin lisättiin vielä viidentenä mittari kulttuuri- ja urheiluharrastuksista. (Daykin et al. 2017, 282.)

Stiglitz, Sen ja Fitoussi (2009, 145–146) ovat tuoneet esiin subjektiivisen hyvinvoinnin käsitteen taustalla olevaa filosofista traditiota, jonka mukaan yksilöt ovat oman hyvinvointinsa parhaita kuvaajia. Henkilökohtaisuuden korostuminen on ollut hyväksyttävää siksi, että yleismaailmallisesti monis-

sa kulttuureissa onnellisuus ja tyytyväisyys elämään ovat oletusarvoisesti ihmiselämän päämäärä. Aiemmin olisi pidetty lähes sopimattomana alkaa mitata ja tilastoida ihmisten mielentiloja ja tuntemuksia. Nykyään monet tutkimusmenetelmät ovat tehneet subjektiivisesta hyvinvoinnista systemaattisesti tilastointikelpoisia: kun luotetaan ihmisten omaan arvioon, saadaan luonteva tapa koota monia eri kokemuksia tavalla, joka heijastaa ihmisten omia preferenssejä. Tämä lähtökohta tekee myös mahdolliseksi tarkastella sitä näkemysten moninaisuutta, mitä eri ihmiset pitävät elämässään tärkeänä.

Sen sijaan, että subjektiivisen hyvinvoinnin kokemus olisi redusoitavissa pelkkään onnellisuuden käsitteeseen, todellisuudessa se on parhaiten hahmotettavissa kolmen erillisen näkökulman kautta (ks. Steglitz, Sen ja Fitoucci 2009, 146):

- tyytyväisyys elämään eli henkilön yleinen arvio elämästään tietyllä hetkellä
- myönteisten tunteiden läsnäolo eli miten paljon positiiviset emootiot (onnellisuus, ilo, energisyys, elinvoima) virtaavat hetkestä toiseen sekä
- negatiivisten tunteiden ja olotilan poissaolo eli ettei negatiivisten emootioiden (viha, surullisuus, masennus) virtaamista hetkestä toiseen tapahdu.

Daykin et al. (2017, 286) tutkivat laajasti tutkimushankkeensa sidosryhmien käsityksiä henkilökohtaisen hyvinvoinnin osatekijöistä Delfoi-menetelmän avulla. Heidän tuloksensa mukaan hyvinvoinnin käsite identifioiduu kolmen ulottuvuuden kautta:

- henkilön persoonaan liittyvä ulottuvuus sisältää luottamuksen ja itsearvostuksen, merkityksen ja tarkoituksen, vähentyneen ahdistuksen ja lisääntyneen optimismin
- kulttuuriin liittyvä ulottuvuus sisältää selviytymisen ja resilienssin, kyvykkyyden ja saavutukset, oman identiteetin, luovuuden ja itseilmaisun, elämäntaidot kuten esimerkiksi työllistettävyys
- sosiaalinen ulottuvuus sisältää johonkin kuulumisen tunteen, identiteetin, seurallisuuden ja kyvyn luoda uusia ihmissuhteita, sitoutumisen ja sosiaalisen pääoman, yhteiskunnallisen epätasa-arvon vähentymisen ja vastavuoroisuuden.

## *Millaiseen tietoon musiikin hyvinvointivaikutukset perustuvat?*

Monien musiikin hyvinvointivaikutuksia tutkivien motivaation taustalla on ajatus siitä, että musiikki on jotain enemmän kuin akustinen ilmiö tai nuotit viivastolla. Sillä on universaalia ja ajatonta potentiaalia vaikuttaa siihen, miltä meistä tuntuu. Ihmisen kyky laulaa jo vauvaiästä alkaen on kiistatonta, eikä riipu formaalista laulunopetuksesta. (MacDonald, Kreutz ja Mitchell 2012, 3; Altenmüller ja Schlaug 2012, 19.)

Mitä nykyään ajatellaan niistä mekanismeista, joiden kautta musiikilla on parantavaa voimaa ja vaikutusta psyykkiseen hyvinvointiin. Musiikkilääketiede, aivotutkimus sekä neuro- ja kognitiotiede ovat tuottaneet musiikin hyvinvointi- ja terveysvaikutuksista tietoa, minkä ansiosta juuri sen vaikutuksia tunnetaan paljon enemmän kuin monen muun taiteenlajin.

Suvi Saarikallio (2012, 480–482) on esittänyt tiivistetysti aiemman tutkimuksen näkemyksiä musiikin funktioista yhteiskunnassa. Jo 1960-luvulla Alan P. Merriam luokitteli kirjassaan *The Anthropology of Music* (1964) musiikin kymmeneen eri funktioon, jotka liittyivät tunteisiin, esteettisiin, viestinnällisiin ja yhteiskuntaa ylläpitäviin rooleihin. Vastaava jaottelu on löydettävissä Ellen Dissanayaken (2006, 11–14) tutkimuksessa rituaalimusiikin sosiaalisista funktioista, joita ovat voimavaratekijöiden esittely, yksilön aggressioiden kontrollointi ja kanavoiminen, seurustelun ja pariutumisen fasilointi, sosiaalisen identiteetin rakentaminen ja ylläpito siirtymäriittien avulla, ahdistuksen ja psyykkisen kivun helpottaminen sekä ryhmän sisäisen yhteistyön ja menestymisen edistäminen. Martin Claytonin (2008) mukaan musiikki toimii ihmisen kognitiivisen, fysiologisen ja emotionaalisen tilan säätelijänä ja välittää tai koordinoi sosiaalista käyttäytymistä ohjaamalla itsen ja muiden välistä suhdetta sekä viestimällä symbolitasolla identiteetin ja emotionaalisten tilojen eri aspekteista.

Saarikallion (2012, 480) mukaan vaikuttaa siltä, että ainakin kolme psykologista näkökulmaa on tutkimuksissa toistuvasti yhdistetty musiikin käyttöön:

- *emotionaalinen elementti*: musiikki heijastaa ja herättää tunteita ja mahdollistaa niiden ilmaisemisen, kokemisen ja säätelyn
- *psyhykeen liittyvä elementti*: musiikki helpottaa introspektiota, itseen päin kääntynyttä havainnointia, tietoisuuden kanssa työskentelyä sekä henkistä kasvua erityisesti suhteessa muuttuneisiin tietoisuuden tiloihin tai henkisyteen
- *sosiaalinen elementti*: musiikki vahvistaa sosiaalisia siteitä, johonkin kuulumisen ja yhteenkuuluvaisuuden tunnetta sekä voimistaa ryhmäkoheesiota ja -identiteettiä.

MacDonald, Kreutz ja Mitchell (2012, 4–7) ovat pohtineet, miksi juuri musiikin parantavia, terapeuttisia ja lääketieteellisiä yhteyksiä hyvinvointiin on tarkasteltu ja tutkittu kautta historian. Heidän mukaansa taustalla näyttää vaikuttavan käsitys siitä, ettei musiikin kyky liikuttaa tai koskettaa ole pelkkä metafora eikä musiikki ole pelkästään keino päivittäisen elämän pieneen somistukseen. Tämän he katsovat johtuvan musiikin monista ominaisuuksista, esimerkiksi siitä, että se on ubiikkia, kaikkialle levinyttä ja että nykyään on helposti mahdollisuus personoida omia musiikkivalintojaan ajankohtaan, tunnetilaan, tilanteeseen tai harrastukseen sopivaksi. Musiikki on olemukseltaan myös hyvin mukaansatempaavaa ja pystyy tuottamaan myönteisiä neurologisia vaikutuksia ja edistämään aivojen plastisuutta. Se pystyy tuottamaan *flow*-tilaa ja viemään huomiota pois elämän kuormitustekijöistä kuten jostain kipua aiheuttavasta ärsykkeestä, ajatuksesta tai emotionaalisesta tapahtumasta. Musiikilla on myös fyysinen aspekti ja siten liittymispintaa tanssiin, rytmiikkaan ja liikkeeseen vaikkapa kuntoutuksen apuna.

Musiikki on moniselitteinen sillä tapaa, että kuuntelija suodattaa sitä aina oman kuunteluhistoriansa, kokemustensa ja mieltymystensä kautta riippumatta siitä, mitä merkityksiä musiikin tekijä tai esittäjä siihen on halunnut liittää. Ihmisellä on vapaus ja mahdollisuus tulkita kuulemaansa äärettömän monella tapaa. Musiikki on myös sosiaalisesti määrittynyttä: mikä tahansa ääni, tapahtuma tai vaikkapa hiljaisuus voidaan tulkita musiikiksi, jos yhteisö sen sellaiseksi katsoo – ja se yhdistää ihmisiä, oli kyse yksittäisestä, ryhmästä tai teknologiavälitteisestä sosiaalisesta toiminnasta. Musiikilla on myös kommunikatiivinen puoli ideoiden ja tunteiden ilmaisemisessa ja jakamisessa silloinkin, kun kielen avulla kommunikointi on mahdotonta. On kiistatonta tutkimusaineistoa sen puolesta, että musiikki vaikuttaa käyttäytymiseen oli kyseessä koulutuksellinen, sosiaalinen, terapeuttinen tai kuluttamiseen liittyvä konteksti. Musiikilla on tärkeä rooli myös jatkuvassa muutoksessa oleviin identiteetteihimme ja erityisesti nuorille se on keino orientoitua elämäänsä ja elinympäristöönsä. (Mt, 5–6.)

Yllä mainitun perusteella ei ole ihme, että samalla kun jo mittavan perinteen omaavan musiikkiterapian asema on maailmanlaajuisesti vakiintunut niin tutkimusalana kuin terapiamuotona, musiikin merkitys ja soveltava käyttö laajasti terveydenhoidossa ja yhteiskunnallisen hyvinvoinnin edistämiseen liittyvissä pyrkimyksissä on laajentunut huomattavasti 2000-luvulla. Niin vapaaehtoistyön kenttä, järjestöt, omaiset ja enemmän tai vähemmän muodollisen koulutuksen saaneet hyvinvointiyrittäjät ovat lisääntyvässä määrin kiinnostuneita musiikin säännöllisestä hyödyntämis-

tä hoito- ja kuntoutusmuotojen yhtenä osa-alueena. Myös interventioiden tai palvelujen tilaajan rooli voi olla hyvin tavoiteorientoitunut. Esimerkiksi Itä-Suomen yliopiston kansainvälisessä Music, Sound and Wellbeing -symposiumissa puhujaksi kutsuttu Pauliina Lapiro kuvasi, miten Keski-Suomen uusi keskussairaala Sairaala Nova toivoo taiteen avulla ”suoria tuloksia tiettyihin ongelma-kohtiin, joita ovat henkilökunnan hyvinvointi, yhteisöllisyys, viihtyisä työympäristö ja esteettisyys, vuorovaikutustilanteet, vaikeiden potilaiden kohtaaminen, vaikeiden tilanteiden kohtaaminen ja suru-uutisten kertominen.”<sup>3</sup>

Koulutuksen saaneet musiikkipedagogit ja ammattimuusikot ovat hekin alkaneet nähdä hoitoympäristöt mahdollisina työn tekemisen paikkoina. Teknologian avulla on pystytty tarjoamaan yksilölähtoisempää musiikkiin perustuvaa hoitoa. Tutkimus, taiteen hyvinvointinäkökulmaan liittyvät politiikkaohjelmat ja musiikin monipuolisen käytön edistäminen ovat ylipäätään nousussa. Uusia, mittakaavaltaan entistä vaikuttavampia musiikin käytön muotoja terveyden edistämiseksi on näköpiirissä, vaikka kaikkia innovatiivisia tapoja ja käyttökonteksteja ei vielä edes tunneta. (Foster et al. 2021, 1–2.)

### *Tutkimusalueiden jäsentäminen*

MacDonald, Kreutz ja Mitchell (2012, 5-6) ovat hahmottaneet musiikin, terveyden ja hyvinvoinnin tieteenalat neljän toisiaan leikkaavan ja siten osin limittäisen sektorin avulla:

- musiikkikasvatus, pedagogiikka, soitonopetus
- musiikkiterapia, musiikin käyttö terapisuhteessa tai lääketieteessä
- yhteisöllinen musiikin tekeminen, yhtymusiikki, kuorolaulu, yhteisöihin kohdistuvat musiikilliset interventiot
- musiikin käyttö arjen tilanteissa.

Daisy Fancourt (2017) on puolestaan tunnistanut seitsemän taiteen ja terveyden yhteyksiin liittyvää tutkimusaluetta, joiden hän katsoo olevan osa-alueita tulevaisuuden tutkimuksellisen vaikuttavuuden arvioinnin ja tieteellisen todistelun keskiössä. Näihin kuuluvat:

<sup>3</sup> Lapiroin puheenvuoro 9.9.2021 symposiumissa. Ks. <https://sites.uef.fi/musicsoundwellbeing/symposium-2021/>

- kohdennetut interventiot, osallistava taide ja taiteen käyttö parantamassa terveydenhoidon ympäristöjen toimintaa esimerkiksi sairaaloiden leikkaussaleissa, saattohoidossa ja palvelutaloissa
- taideterapiat
- taide hoitomääräyksen tai ”reseptin” omaisena interventiona tai sosiaalisena ongelmien ennaltaehkäisyn keinona
- taide terveysteknologiassa
- taidelähtöinen kansanterveys ja terveyden edistäminen
- laajamuotoisempi kulttuurin hyödyntäminen ja siihen sitouttaminen kuten kuorolaulu, instrumenttiopinnot, tanssiharrastus, museo- tai taidenäyttelyvierailut
- taiteen sisällyttäminen terveysalan ammattilaisten koulutukseen ja yleisökasvatus.

Tony Wigram ja Christian Gold (2012, 164–182) ovat kantaneet myös huolta siitä, että ankarat tieteellisyden, tutkimuksellisuuden ja tutkittuun tietoon perustuvien käytäntöjen vaatimukset ovat lisääntyneet voimakkaasti viime vuosina ja että lääketieteen metodina yleisesti käytetty satunnaistettu kontrolloitu tutkimus verrokkiryhmineen on saanut suuren painoarvon myös musiikin terapeuttien tai elämänlaatua parantavien vaikutusten tutkimisessa. Vaikka satunnaistetun tutkimusasetelman etu on tutkittavien valikoitumisesta tutkimusryhmiin aiheutuvan vinouman tai harhan hallitseminen, se ei tunnista yksilön kokemusta eikä huomioi jonkin intervention sellaista vaikutusta, jonka ansiosta yksilön oma kokemus hyvinvoinnista voimistuu. ”Kun tukeudumme tutkimukseen ja kliiniseen asiantuntemukseen, emme saisi kuitenkaan tieteen varjolla kadottaa olennaista eli sitä, miten ihmiset reagoivat terapeutteihin interventioihin. Minkä ikinä tieteellisen leiman annamme jollekin ongelmalle tai mitä tutkimusnäyttöä saammekin jonkin taidelähtöisen menetelmän vaikutuksista, ihmiset ovat psyykeensä, taustaansa ja sosiaaliin olosuhteisiinsa nähden aina yksilöitä ja heidän hoitovasteensakin siksi vaihtelee”, he muistuttavat ja jatkavat: ”Tutkimusnäyttöön pohjautuvat toimintatavat (*evidence-based practice*) voivat varmistaa ajanmukaiset, todella vaikuttavat interventiot. Mutta niiden rinnalla tulee olla myös käytännön työssä hankittua henkilökohtaista tietoa, viisautta ja kokemusta.” (Mt, 178–179.)<sup>4</sup>

4 Esimerkiksi ensi vuonna julkaistavassa väitöskirjatutkimuksessaan *Pienet teot, suuri hurma. Toimijuus kulttuurisessa vanhustyössä* Taru Tähti pyrki vastaamaan tähän tarpeeseen muiden muassa jäsentämällä ja kuvaamalla erilaisten arjen hoitotyöhön osallistuvien toimijuutta. Ks. esim. [https://sites.uniarts.fi/fi/web/artsequal/tutkijat/-/asset\\_publisher/pZHC-F3loFobg/content/artsequalin-tutkijaesittelyssa-taru-tahti](https://sites.uniarts.fi/fi/web/artsequal/tutkijat/-/asset_publisher/pZHC-F3loFobg/content/artsequalin-tutkijaesittelyssa-taru-tahti)



## Äänistä ja hiljaisuudesta

Taiteen ja musiikin parantavan vaikutuksen rinnalle on syytä nostaa myös äänentutkimus ja hiljaisuuden kokemuksen merkitys. Äänimaisematutkimuksen piirissä äänimaisema määritetään ääniympäristön subjektiiviseksi kokemukseksi. Kulttuurintutkimuksen lähtökohdista kuunnellen kiinnostus kohdistuu myös siihen, mikä aistiympäristössä on yhteisesti jaettava. Hiljaisuuden vastakohtaksi voi mieltää äänen, hälyn tai melun. Kirjassaan *Hyvä hiljaisuus* (2017) Outi Ampuja kirjoittaa, kuinka ihminen lajina on miljoonia vuosia kehittynyt oloissa, joissa äänimaisema koostui lähinnä luonnon äänistä. Yleensä voimakas tai äkillinen ääni merkitsi uhkaa, johon elimistö reagoi asettuen automaattisesti ”hälytystilaan”. Ihmisen fysiologinen muutos ei ole edennyt yhtä jalkaa yhteiskuntien, teknologioiden tai äänimaiseman muutoksen kanssa. Siksi hiljaisuuden ja erilaisten äänten terveysvaikutusten perään kysellään yhä useammin.

Hiljaisuus on osoittautunut elämänlaadun yhdeksi voimavaraksi ja luontevasti ajateltavissa osaksi kokonaisvaltaista hyvinvointia. Sillä voi olla suuri rooli myös poluilla itsetuntemukseen. Populaarista elämönhallintakirjallisuudesta löytyy runsaasti oppaita ja henkilökohtaisia tilintekoja hiljaisuuden kanssa. Esimerkiksi kirjassaan *Hiljaisuus melun ja kiireen keskellä* (2017) Erling Kagge esittää ajatuksensa, että ihmisaivojen normaali olotila on kaaos. Hän nojaa 1600-luvun filosofin ja ikävystymisteoreetikon Blaise Pascalin kirjoitukseen: kaoottisen ihmisluontokäsityksen mukaan ihminen on luonnostaan rauhaton ja joutuu jatkuvasti tavoittelemaan pääsyä takaisin hallinnan tunteeseen. Hiljaisuudessa ja tekemättömyydessä kaoottisuuden kokemus pyrkii ja pääseekin usein esille. Siksi vähävirikkeinen hiljaisuus voi tuntua ahdistavalta ääniympäristöltä, joka tuntuu vaativan mielen suursiivousta.

Rationaalisen resilienssin – joustavuuden, soveltamisen ja ennakkoinnin – nimissä hiljaisuuden tarve on helppo kiistää ja sen voima voi herättää epäilyä. Se, kuinka paljon ihminen hiljaisuutta arjessaan tarvitsee, on toki yksilöllistä riippuen siitä, minkälaista hiljaisuutta kukakin kaipaa, mihin tarkoitukseen – ja suhteessa mihin. Hiljaisuus vaatii oman reviirinsä. Se tarvitsee myös puolustajansa, toisin sanoen tutkimusta ja tutkijoita, jotka kartoittavat, miten ja mistä sille löytyisi tilaa. (Vikman 2018.)

1960-luvun lopulla haluttiin tuoda esiin niin sanotun positiivisen lähtökohdan merkitys. Silloin osana laajempaa ympäristötietoisuuden heräämistä havahduttiin myös liikenteen ja teollisen tuotannon aistittavien ylijäämien vaikutuksiin. Akustiseksi ekologiaksi nimetty tutkimusala alkoi korostaa proaktiivista toimintaa ja kasvatusta, ei vain akustisen ympäristön näkökul-

masta, vaan myös mahdollisuutena suunnitella niin kulttuuri- kuin laajemman luonnonympäristön ja sen elävän elämän jatkumisen edellytyksiä. Sellaisena se voi vastata hyvin saman tyyppisiin kysymyksiin kuin erilaiset musiikin tutkimuksen osa-alueet (esimerkiksi esteettisyys tai universaalisuus).

Ei ole pelkästään sattuman varassa, miten ääniympäristömme on järjestetty: siinä tunnistettujen elementtien, sääntöjen, velvollisuuksien ja oikeuksien perusteella voi tulkita kulttuurin arvoja. Myös laajemman kulttuurin sisällä toimivia hiljaisuuden kulttuureita voi konstruoida esimerkiksi kulttuurisina taukoina, joihin hakeudutaan ja joita rakennetaan tietoisesti. Tällaisissa hiljaisuuden tiloissa korostuu akustisen värähtelyn, liikkeen ja somatiikan yhteys. Ihmisen ympäristösuhteissa tämä tietoisuus tuottaa myös luonto–kulttuuri -paradokseja ja voi ilmetä ympäristöhuolena ja ahdistuksena. (Ratcliff et al. 2021; Pihkala 2017, Vikman 2003,17–26.)

### *Äänimaisemat ja kaupunkiympäristö*

Viime aikoina saavutettavuus on noussut yhdeksi kulttuurihyvinvoinnin poliittiseksi tahtotilaksi. Huomiota on kiinnitetty ihmisryhmiin, joilla ei ole ollut mahdollisuuksia osallistua taidetoimintaan taloudellisen, terveydellisen tai muun esteen takia. Taideprojekteja on viety haavoittuvassa asemassa olevien luo esimerkiksi sairaaloihin, hoivakoteihin tai senioritaloihin. *Kulttuurihyvinvoinnin käsikirjassa* (Houni et al. 2020) on koottuna runsaasti esimerkkejä näistä hankkeista. Sen sijaan kirjasta puuttuu yksi merkittävä taidetoiminnan muoto, nimittäin kaupunkiympäristöihin tehtävä taide ja erityisesti äänimaisemien vaikutuksista puhuminen. Kaupunkiympäristön voi nähdä yhtenä paikkana, jossa taide on kaikkien saavutettavissa ja jossa sen lähtökohtana on usein yllättää ihmisiä yhteyksissä, joissa he vähiten taidetta odottaisivat.

Kaupunkitila on ympäristönä moniääninen. Se on ihmisryhmien äänellinen näyttämö, eräänlainen *theatrum mundin* kiinteä osa. Kaupunkiympäristöön syntyvä taide mielletään pääosin visuaaliseksi, mutta auditivisetkin lähtökohdat rakentavat kokemuksia. Myös äänitaiteen mahdollisuudet kaupunkiympäristössä ovat moninaiset.<sup>5</sup> Viime aikoina eri kaupungeissa on toteutettu muiden muassa erilaisia *audiowalk*-tapahtumia. Esimerkiksi Englannissa äänisuunnittelijat toteuttivat syyskuussa 2021 kuudessa eri

5 Äänitaiteen ja äänimaiseman määrittely ei ole yksinkertaista, sillä niihin voidaan katsoa kuuluvaksi mitkä tahansa äänelliset yksiköt. Äänitaide on taidemuoto, jossa äänistä muokataan taiteellisen päämäärän täyttäviä teoksia. Tämä eroaa musiikista siinä, ettei äänitaide välttämättä käytä hyväkseen musiikille tai säveltämiselle tunnusomaisia piirteitä.

kaupungissa niiden pääkatujen tarinoista koostuvan taiteellisen teoksen *audiowalkin*.<sup>6</sup> Asukkailla oli mahdollisuus kävellä kadulla ja kuunnella samalla siihen liittyviä historiallisia tarinoita ja muistoja. Samalla ne avasivat kuuntelijoille uusia näkökulmia ja kokemuksia kaupunkiympäristöön. (Ks. myös Cobussen, Meelberg ja Truax 2016.) Samankaltainen paikallälähtöisyyden ajatus oli jo aiemmin vuonna 2015 Ina Aaltojärven, Pia Hounin ja Johanna Venhon toteuttamassa *Poetrywalkissa*, jossa runoja kirjoitettiin Helsingissä Kallion alueelle ja toteutettiin niihin äänisuunnittelu.<sup>7</sup>

Näissä teosesimerkeissä tavoitteena on ollut paikallistunteen ja siten yhteisöllisyyden vahvistaminen, kaupunkiympäristön uudenlainen katsominen ja taiteen vastaanottaminen, johon kuuntelija on tarvinnut ainoastaan puhelimen ja kuulokkeet. Ne osoittavat omalta osaltaan, että taide ja estetiikka ovat merkityksellisiä arjessa. Norjalaisessa tutkimuksessa todettiin, että avoin osallistuminen taiteeseen liittyy hyvinvoinnin lisäämiseen. Erityisesti huomioitiin estetiikan vaikutukset arjessa. (Moss ja O'Neill 2014, 1032; Cuypers et al. 2012.) Filosofiseen ja käytäntölähtöiseen arjen estetiikan tutkimiseen erikoistunut Yuriko Saito (2015) on todennut, että arjessa tapahtuvat esteettiset preferenssit ja päätökset saattavat ovat merkityksellisempiä ihmisen identiteetille ja maailmankuvalle kuin vaikkapa korkeakulttuurin tarjoamat kokemukset. Myös musiikin, kulttuurin ja taiteen interventioita suunniteltaessa on siksi hyvä tiedostaa ja kyseenalaistaa omia premissejään. Pieni voi olla suurta, ja huomion kiinnittäminen arjen kauneuteen voi parantaa kiitollisuuttamme niistä ja ympäristöstämme. Kiitollisuus jos mikä lisää subjektiivista hyvinvointia ja onnellisuutta.

\* \* \* \* \*

Tässä *Musiikin* erikoisnumerossa Kaarina Kilpiö ja Meri Kytö tarkastelevat vertaisarvioidussa artikkelissaan sitä, millaista musiikin kanssa työskenteleminen palvelualan työpaikkojen arjessa on ja millaisena työntekijät näkevät musiikin osuuden työhyvinvointinsa suhteen. He ovat keränneet laajan kyselyaineiston ja tehneet kenttätutkimusta tamperelaisen Koski-keskuksen kauppakeskuksessa haastatteleamalla siellä työntekijöitä. Saatua aineistoa on analysoitu painottamalla vastaajien mainintoja hyvinvoinnista jaksamisen, viihtymisen, rasittumisen, kuormittumisen ja tyytyväisyyden ilmaisuina.

6 Hankkeen kotisivuilta on kuunneltavissa teokset: <https://historicensland.org.uk/get-involved/high-street-culture/sound-walks/>

7 *Poetrywalk*-teokset on kuunneltavissa Sound Cloudissa <https://soundcloud.com/poetrywalk>

Norma Daykin luo artikkelissaan ansiokkaan, kokonaisvaltaisen katsauksen erikoisnumeron teemaan ja siihen, miten kulttuurin, terveyden ja hyvinvoinnin kenttä on merkittävästi laajentunut parin viime vuosikymmenen aikana tutkimuksellisten näyttöjen, poliittisen vaikuttamisen ja alakohtaisten kehittämisen myötä. Nykyään on jo laaja yhteisymmärrys siitä, että taiteen ja kulttuurin apua tarvitaan laajempien poliittisten ja yhteiskunnallisten parannusten saavuttamiseksi – oli kyseessä terveyden edistäminen, terveydenhuollon kuormituksen vähentäminen tai vaikka pitkäaikaissairauksien kanssa pärjääminen. Hän kiinnittää huomiota siihen, että vankkojen kvantitatiivisten tutkimusmenetelmien ja satunnaisesti kontrolloitujen kliinisten kokeiden tai kvasikokeellisten tutkimuksen yleistymisen taustalla on usko niiden olevan avain saada valtaa pitävät investoimaan taiteen hyvinvointivaikutusten tutkimukseen. Mutta hän näkee myös kvalitatiivisen otteen olevan kasvussa niin, että tutkimuskysymykseen etsitään vastauksia menetelmien erilaisilla yhdistelmillä. ”Vaikka kvalitatiivinen tutkimus ei voi identifioida kokeellisten asetelmien kaltaisia numeraalisia tai validoituja arvoja, se voi selvittää taiteen prosesseihin osallistuvien monitahoisia, nyanssoituja kokemuksia ja siten tuottaa tärkeitä oivalluksia sekä toiminnan poliittiseen ohjaukseen, että alan käytäntöihin”, hän korostaa.

Hanna Pohjola tutkii artikkelissaan elämänmurrokseen liittyvää tanssia ja sen myötä syntyvää sisäistä tarinaa, joka mahdollistaa kokemusten jakamisen, sosiaalisen vahvistuksen saamisen ja omien kokemusten reflektoinnin. Kun taiteen kontaktipintana ovat omat kehollistuneet elämäkokemukset ja tunteet, syntyy rikas merkitystodellisuus, jolla on yleismaailmallinen resonanssi. Narratiivisessa viitekehyksessä tanssin voi siten tulkita olevan universaali kieli, joka mahdollistaa sanattoman, ei-verbaalisen yhteyden itseen ja toisiin.

Liisa-Maria Lilja-Viherlampi jäsentää artikkelissaan kulttuurihyvinvoinnin käsitettä neljästä eri tarkastelukulmasta: ilmiönä, kokemuksena, alana tai toiminnan kenttänä. Kulttuuri ja sen hyvinvointia tukevat vaikutukset läpäisevät hänen mukaansa koko ihmisen elämänkaaren ja ilmenevät sen taidesuhteessa. Ihminen on kulttuurin kokija ja kulttuurinen toimija, jolla on kulttuurisia tarpeita ja oikeuksia. Näiden täytyminen ja toteutuminen ovat kulttuurihyvinvointia: jokaisen tulisi voida olla jollain tavalla kulttuurinen, luova, itseään ilmaiseva ja kommunikoiva olento riippumatta iästään, voinnistaan tai elinolosuhteistaan.

Teemanumero sisältää myös Mari Rusi-Pyykösen teatteritaiteen alaan kuuluvan lektion. Siinä hän – hieman samaan tapaan kuin Wigram ja Gold edellä – pohtii, etäännyttävätkö välineelliset tavoitteet ja mallinnetut työ-

tavat osallistavaa teatteria peruuttamattomasti sen alkuperäisestä yhteisöllisyydestä, kokeellisista työskentelyprosesseista ja radikalismista.

Laura Huhtinen-Hildén esittää kirja-arviossaan alan kehittymisen kannalta keskeisiä näkökulmia. Hänen mukaansa taiteen hyvinvointivaikutuksissa on kysymys monenlaisin mekanismein rakentuvista prosesseista, joita ei ole tarkoituksenmukaista tyypistää vain taiteen vaikutuksiksi. Kyse voi olla myös taidekokemukseen liittyvästä tilanteesta ja siinä ilmenevästä vuorovaikutuksesta sekä näiden kaikkien tekijöiden kannattelusta ja fasilitoinnista. Kun taiteella, taidekokemuksella tai taidetoimintaan osallistumisella voi olla myös hyvinvointia heikentäviä vaikutuksia, pedagogisen sensitiivisyyden, ryhmätoimintaan liittyvän ymmärryksen ja vuorovaikutustilanteiden tunnistamisen asiantuntijuus ovat keskeisessä roolissa kulttuurihyvinvointityössä.

Erikoisnumeron päättää Noora Vikmanin raportti Itä-Suomen yliopistossa syksyllä 2021 järjestetystä, järjestyksessä toisesta Music, Health and Wellbeing -symposiumista. Se on osuva lopetus numerolle siksikin, että tämän nyt käsitellyn teeman alkuidea syntyi kaksi vuotta sitten pidetyn vastaavan symposiumin puheenvuorojen perusteella.

Emme saaneet tähän erikoisnumeroon runsaasti vertaisarvioituja artikkeleita, eikä tavoiteltu metodologinen painotus musiikin ja äänen hyvinvointivaikutusten tutkimisen monista aspekteista täysin toteutunut. Kuitenkin Norma Daykinin katsausartikkeli on tärkeä askel metodisen pohdinnan suuntaan niin, että jatkossa myös suomalaista taiteen hyvinvointitutkimusta voitaisiin tarkastella esimerkiksi meta-analyseissa ja metodien käyttökelpoisuuden näkökulmasta. Toivoimme lehteen myös musiikkia laajempaa lähialojen näkökulmaa ja siinä onnistuttiin niin, että myös tanssi ja osallistava draama ovat numerossa edustettuina.

Taiteen ja musiikin terveys- ja hyvinvointivaikutuksiin liittyvää tutkimusta voi julkaista esimerkiksi muutama vuosi sitten perustetussa yhteisöpohjoismaisessa lehdessä *Nordic Journal of Arts, Culture and Health*. Silti julkaiseminen myös suomen kielellä on tärkeää, ja siksi tälle kaikkien aikojen ensimmäiselle *Musiikki*-lehden hyvinvointinumerolle on syytä toivoa monipuolista ja aktiivista jatkoa. Taiteeseen ja kulttuuriin liittyvät saavuttavuuden ja tasa-arvon teemat ovat edelleen ajankohtaisia (vrt. tämän lehden numero 2/2018) ja vaikkapa musiikkilääketieteen erikoisnumero olisi tervetullut *Musiikkiin*, onhan aihetta sivuavat lehdet 1–2/1993 (Miensisäinen musiikki) ja 4/1998 (Musiikin sanaton kosketus) ilmestyneet jo neljännesvuosisata sitten.

Suomen musiikkitieteellisen seuran kotisivut ovat visuaalisesti uudistuneet ja löytyvät tästä eteenpäin osoitteesta [mtsnet.fi](https://www.mtsnet.fi). Uusilta sivuilta löytyvät entiseen tapaan lehteen liittyvät käytännöt, yhteystiedot ja kirjoittajaohjeet.

Tämän vuoden 2021 viimeisen numeron myötä on tärkeä kiittää kuluneesta vuodesta *Musiikin* lukijoita ja kirjoittajia sekä kaikkia vertaisarvioitsijoina *pro bono* toimineita. Samalla kiitämme lehden taittajana 20 vuotta toiminutta Henri Terhoa korvaamattoman arvokkaasta työstä ja toivotamme tervetulleeksi tiimiin uuden taittajamme, graafikko Anne Rissasen. Kaikkea hyvää musiikin tutkimukselle ja musiikkitieteelle vuonna 2022!

### Lähteet

Altenmüller, Eckart ja Gottfried Schlaug. 2012. "Music, Brain, and Health: Exploring Biological Foundation of Music's Health Effects." Teoksessa Raymond MacDonald, Gunter Kreutz ja Laura Mitchell (eds.) 2012: *Music, Health and Wellbeing*. New York: Oxford University Press, 12–24.

Ampuja, Outi. 2017. *Hyvä hiljaisuus*. Jyväskylä: Atena.

von Brandenburg, Cecilia. 2008. *Kulttuurin ja hyvinvoinnin välisistä yhteyksistä. Näköaloja taiteen soveltavaan käyttöön*. Opetusministeriön julkaisuja 12.

Clayton, Martin. 2008. "The social and personal functions of music in cross-cultural perspective." Teoksessa Susan Hallam, Ian Cross ja Michael Thaut (eds.) 2008: *The Oxford Handbook of Music Psychology*. Oxford: Oxford University Press.

Cobussen, Marcel, Vincent Meelberg ja Barry Truax. 2016. *Soundwalking, Sonification, and Activism*. The Routledge Companion to Sounding Art. Lontoo: Routledge.

Crawford, Paul, Brian Brown ja Andrea Charise (eds.). 2020. *The Routledge Companion to Health Humanities*. Lontoo: Routledge.

Cuypers, Koenraad, Steinar Krokstad, Turid Lingaas Holmen, Margunn Skjei Knudtsen, Lars Olov Bygren ja Jostein Holmen. 2012. "Patterns of receptive and creative cultural activities and their association with perceived health, anxiety, depression and satisfaction with life among adults: the HUNT study, Norway." *Journal of epidemiology and community health*, 66 (8), 698-703. Tark. 28.12.2021. <https://jech.bmj.com/content/66/8/698.full>

Daykin, Norma, Louise Mansfield, Anette Payne, Tess Kay, Catherine Meads, Giorgia D'Innocenzo, Adele Burnett, Paul Dolan, Guy Julier, Louise Longworth, Alan Tomlinson, Stefano Testoni, Christina Victor. 2017. "What Works for Wellbeing in Culture and Sport? Report of a DELPHI process to support coproduction and establish principles and parameters of an evidence review." *Perspectives in Public Health* 137 (5), 281–288.

Dissanayake, Ellen. 2006. "Ritual and ritualization: musical means of conveying and shaping emotion in humans and other animals." Teoksessa Steven Brown ja Ulrich Voglsten (eds.) 2006: *Music and manipulation: on the social uses and social control of music*, 31-6. Oxford and New York: Berghahn Books.

Fancourt, Daisy. 2017. *Arts in Health. Designing and researching interventions*. Oxford:

Oxford University Press.

Fancourt, Daisy ja Saoirse Finn. 2019. *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being?* Health Evidence Networks synthesis report 67. WHO.

Fancourt, Daisy, Henry Aughterson, Saoires Finn ja Emma Walker. 2021. "How leisure activities affect health: a narrative review and multi-level theoretical framework of mechanisms of action." *The Lancet Psychiatry* 8 suppl). DOI:10.1016/S2215-0366(20)30384-9

Foster, Bev, Sarah Pearson, Aimee Berends ja Chelsea Mackinnon. 2021. "The Expanding Scope, Inclusivity, and Integration of Music in Healthcare: Recent Developments, Research Illustration, and Future Direction." *Healthcare* 9 (1), 99: 1–21. Tark. 18.12.2021. <https://doi.org/10.3390/healthcare9010099>

Houni, Pia, Isto Turpeinen ja Johanna Vuolasto. 2020. *Taidetta! Kulttuurihyvinvoinnin käsikirja*. Taiteen edistämiskeskus.

Houni, Pia. 2021. *Taide keskellä arkea! Etelä-Pohjanmaan kulttuurihyvinvoinnin selvitys 2015–2020*. Etelä-Pohjanmaan liitto.

Kagge, Erling. 2017. *Hiljaisuus melun ja kiireen keskellä*. Helsinki: Gummerrus Kustannus

Kallio-Peltoniemi, Merja. 2012. "Subjekttiivisen hyvinvoinnin mittaamiseen liittyvä epävarmuustekijöitä ja tulkinnallisuutta." Tilastokeskuksen *Hyvinvointikatsaus* 4. Tark. 18.12.2021. [https://www.stat.fi/artikkelit/2012/art\\_2012-12-10\\_011.html](https://www.stat.fi/artikkelit/2012/art_2012-12-10_011.html)

Howarth, Lord. 2017. "Creative health: the arts for health and wellbeing." *Perspectives in Public Health* 138 (1): 26–27. doi:10.1177/1757913917736680

MacDonald, Raymond, Gunter Kreutz ja Laura Mitchell. 2012. "What is Music, Health and Wellbeing and Why is it Important?". Teoksessa Raymond MacDonald, Gunter Kreutz ja Laura Mitchell (eds.) 2012: *Music, Health and Wellbeing*. New York: Oxford University Press, 3–11.

Merriam, Alan P. 1964. *The Anthropology of Music*. Evanston (Illinois): Northwestern University Press.

Moss, Hilary ja Desmond O'Neill. 2014. "Aesthetic deprivation in clinical setting." *The Lancet*, Perspectives: The art of medicine 383 (9922), 1032-1033. Tark. 28.12.2021. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(14\)60507-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(14)60507-9)

Nordic Journal of Arts, Culture and Health. <https://nordicartshealth.turkuamk.fi/nordic-journal-of-arts-culture-and-health/>

Pihkala, Panu. 2017. *Päin helvettiä? Ympäristöahdistus ja toivo*. Helsinki: Kirjapaja.

Ratcliffe, Eleanor, Birgitta Gatersleben, Paul Sowden ja Kalevi Korpela. 2021. Understanding the perceived benefits of nature for creativity. *The Journal of Creative Behavior*.

Saarikallio, Sivi. 2012. "Cross-Cultural Approaches to Music and Health." Teoksessa Raymond MacDonald, Gunter Kreutz ja Laura Mitchell (eds.) 2012: *Music, Health and Wellbeing*. New York: Oxford University Press, 477–490.

Saito, Yuriko. 2015. "Aesthetics of the Everyday." *Stanford Encyclopedia of Philosophy*. Tark. 22.12.2021. <https://plato.stanford.edu/entries/aesthetics-of-everyday/>

Stiglitz, Joseph, Amartya Sen ja Jean-Paul Fitoussi. 2009. *Report by the Commission on the*

*Measurement of Economic Performance and Social Progress*. Tark. 20.12.2021. <https://ec.europa.eu/eurostat/documents/8131721/8131772/Stiglitz-Sen-Fitoussi-Commission-report.pdf>

Wigram Tony ja Christian Gold. 2012. "The Religion of Evidence-Based Practice: Helpful or Harmful to Health and Wellbeing?" Teoksessa Raymond MacDonald, Gunt-er Kreutz ja Laura Mitchell (eds.) 2012: *Music, Health and Wellbeing*. New York: Oxford University Press, 164–182.

Vikman, Noora. 2003. "Hiljaisuus vaatii pohkeita – Etnografisella vaelluksella kulttuuriseen taukoon." *Kulttuurintutkimus* 2.

Vikman, Noora. 2018. "Hiljaa! Hyvinvointi tulee." *Musiikin suunta* 3.