

# **TUNNETAITOJEN HARJOITTELU LUKION MUSIIKKIKASVATUKSESSA**

**LUKIOLAISTEN KÄSITYKSIÄ TUNNETAITOJEN HARJOITTELUN SOVELTUMISESTA OSAKSI LUKION MUSIIKKIKASVATUSTA**

**Jyväskylän yliopisto  
Musiikin, taiteen ja kulttuurin tutkimuslaitos**

**Pro gradu -tutkielma**

**2019**

**Tekijä: Juho Ellilä  
Oppiaine: Musiikkikasvatus  
Ohjaaja: Suvi Saarikallio**



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

## TIIVISTELMÄ

Tekijä Juho Ellilä	
Työn nimi Tunnetaitojen harjoittelu lukion musiikkikasvatuksessa - Lukiolaisten käsityksiä tunnetaitojen harjoittelun soveltumisesta osaksi lukion musiikkikasvatusta.	
Oppiaine Musiikkikasvatus	Työn laji Pro gradu -tutkielma
Aika (pvm.) 28.1.2019	Sivumäärä 53 s. + 4 liites.
Tiivistelmä - Abstract  <p>Tutkimuksen tavoitteena oli tutustua tunnetaitojen harjoitteluun osana lukion musiikkikasvatusta. Samalla tutustuttiin opiskelijoiden aiheeseen liittyviin käsityksiin ja kokemuksiin. Tutkimuksen tarkoituksena oli mallintaa, miten ja miksi tunnetaitojen harjoittelu soveltuu lukion musiikkikasvatukseen. Tutkimuksen kohteena oli erään varsinaissuomalaisen lukion toisen pakollisen musiikinkurssin opiskelijat.</p> <p>Tutkimus toteutettiin osallistuvana tapaustutkimuksena, jossa tutkija oli aktiivisena osana tapausta, jota tutkittiin. Tutkimusta varten tutkija piti kurssille opetuskokeiluja, joissa tutustuttiin tunnetaitojen harjoitteluun musiikin avulla. Musiikkia kuunneltiin ja improvisoitiin. Kuuntelun ja improvisaation aikana heränneistä tunteista, mielikuvista ja muistoista keskusteltiin. Keskustelua ohjattiin tunnetaitoja ja musiikillista tunteiden säätelyä.</p> <p>Tutkimuksen tuloksina voidaan raportoida, että tunnetaitojen harjoittelu soveltuu osaksi lukion musiikkikasvatusta. Tutkimukseen osallistuneilla opiskelijoilla oli jo ennen tutkimusta käsitys musiikin ja tunteiden välisestä suhteesta ja tunteiden säätelystä. Tunnetaitojen harjoittelu oli mielekästä vaihtelua tavallisille musiikintunneille.</p> <p>Tulosten perusteella voidaan todeta, että tunnetaitojen harjoittelu soveltuu opiskelijoiden mielestä osaksi lukion musiikkikasvatusta. Metodi on myös lukion opetussuunnitelman perusteet 2016 mukainen.</p>	
Asiasanat Tunnetaidot, musiikkikasvatus, tunteiden säätely, opetuskokeilu, lukio	
Säilytyspaikka Jyväskylän yliopiston kirjasto	

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	TUNTEET JA TUNNETAIDOT SEKÄ NIIDEN HARJOITTELU .....	7
	2.1 Tunneäly ja tunnetaidot.....	7
	2.2 Tunnetaitojen harjoittelu .....	9
3	TUNNETAIDOT OPETUSSUUNNITELMISSA.....	11
	3.1 Musiikkikasvatuksen opetussuunnitelmista .....	12
4	MUSIIKKIKASVATUKSEN FILOSOFIOISTA .....	14
5	MUSIIKKIKASVATUKSEN SUHDE TUNTEISIIN .....	17
6	MUSIIKKI TUNNETAITOJEN TUKENA .....	19
	6.1 Musiikillisten tunteiden syntymekanismit .....	19
	6.2 Tunne-elämysten tarjoaminen musiikissa, .....	20
	6.3 Musiikillinen tunnesäätely .....	22
	6.4 Musiikillinen tunnetaitojen harjoittelu.....	23
	6.5 Musiikillisen tunnesäätelyn mahdolliset haitat .....	25
7	TUTKIMUSONGELMAT.....	27
8	MENETELMÄ.....	28
	8.1 Tutkimusjoukko .....	28
	8.2 Aineistonkeruu.....	28
	8.2.1 Opetuskokeilu.....	30
	8.2.2 Ryhmähaastattelu.....	31
	8.2.3 Aineiston analyysi.....	32
9	TULOKSET.....	34
	9.1 Millaisia käsityksiä opiskelijoilla on tunteiden säätelystä musiikin avulla?.....	34
	9.2 Miten opiskelijat kokevat tunnetaitojen harjoittelun lukion musiikkikasvatuksessa?.....	36
	9.2.1 Miten opiskelijat kokevat tunnetaitojen harjoittelun kuunteluosion aikana?.....	37
	9.2.2 Miten opiskelijat kokevat tunnetaitojen harjoittelun improvisaatio-osiossa? .....	40
	9.3 Millaista palautetta ja kehittämissuhteita opiskelijat antoivat opetuskokeilulle ryhmähaastattelun aikana? .....	42
	9.3.1 Musiikin kuuntelu.....	43
	9.3.2 Musiikin improvisointi.....	43
	9.3.3 Tunteista puhuminen .....	44

4

10	POHDINTA.....	45
	10.1 Tutkimuksen tuloksista .....	45
	10.2 Tutkimuksen luotettavuus .....	47
	10.3 Tutkimuksen kehittämisideoita.....	49
11	LÄHTEET .....	51
12	LIITTEET .....	54

# 1 JOHDANTO

Tämän tutkimuksen tarkoitus on kehittää ja testata tunnetaitojen harjoitteluun suunniteltua opetusta sekä perehtyä erään lukion toisen vuosikurssin musiikinkurssin opiskelijoiden käsityksiin tunteiden säätelystä ja tunnetaitojen harjoittelusta musiikkikasvatuksessa. Tutkimuksen aikana suoritetaan kaksi samanlaista opetuskokeilua, joiden aikana tarkastellaan lukiolaisten suhtautumista tunnetaitojen harjoitteluun. Lisäksi suoritetaan ryhmähaastattelu, jonka avulla syvennetään kuvaa lukiolaisten aiheeseen liittyvistä käsityksistä. Suomen uudet opetussuunnitelmat painottavat kokonaisvaltaista oppimista ja oppilaiden hyvinvoinnin tukemista. Tunnetaidot ja niiden harjoittelu on näkyvässä osassa Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet 2014:ssä, mutta Lukion opetussuunnitelman perusteet 2015:ssä niitä ei mainita sanallakaan.

Tunnetaidot koostuvat tunteiden tuntemisesta, nimeämisestä, tunnistamisesta ja ymmärtämisestä itsessä ja toisissa sekä tunteiden ilmaisusta ja reflektiivisestä suhtautumisesta omiin ja toisten tunteisiin. Tunnetaitoja täytyy harjoitella, sillä tunteet kertovat meille siitä, minkä koemme tärkeäksi. Lisäksi sosiaalisiin ja tilannekohtaisiin normeihin sopiva tunteiden ilmaisu vaatii harjoittelua.

Musiikki on arkinen ja monelle tuttu työkalu tunteiden säätelyyn. Sitä kuuntelemalla ja soittamalla voi käsitellä ja säädellä omia tunteitaan. Tunteiden säätely ja käsittely on tärkeä osa tunnetaitoja. Musiikin herättämät tunteet eivät ole yhtä rajuja kuin muun kokemusmaailman herättämät tunteet. Musiikki tarjoaa ihmiselle turvallisen tavan käsitellä ja säädellä tunteita, sillä musiikki on kuin tunteidemme peili, jonka syvyyttä ja koskettavuutta voimme kuitenkin melko helposti itse hallita.

Lukion musiikintunneilla tehdään ja kuunnellaan opetussuunnitelman mukaan monipuolista musiikkia. Lukion opetussuunnitelman perusteet 2015 (jatkossa LOPS 2015) mukaan musiikinopetus tähtää opiskelijan oman musiikkisuhteen tiedostamiseen ja syventämiseen. Musiikkisuhteen sanotaan vahvistavan itsetuntoa ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Kahdesta pakollisesta kurssista ensimmäisen teemana on musiikki ja minä ja toisen moniääninen Suomi. Molempien kurssien kuvauksessa painotetaan oppilaan henkilökohtaista musiikkisuhdetta. (LOPS 2015, 211–212.) Tässä työssä pohditaan, millä tavoin tämä henkilökohtainen musiikkisuhde näyttäytyy tunnetaitojen oppimisen alueella.

Antaako yleinen musiikkitietouden ja soittotaidon lisääminen riittävän perustan koko elämän mittaiselle musiikkisuhteelle kaikille? Voisiko musiikinopiskeluun tarjotun ra-

jallisen ajan käyttöä jotenkin yleishyödyllisemmin? On syytä tarkastella, miten opiskelijoiden mielestä nykyiset tavoitteet näkyvät opetuksessa ja tarjota konkreettinen metodi sille, miten asetetut tavoitteet voisi saavuttaa.

## 2 TUNTEET JA TUNNETAIDOT SEKÄ NIIDEN HARJOITTELU

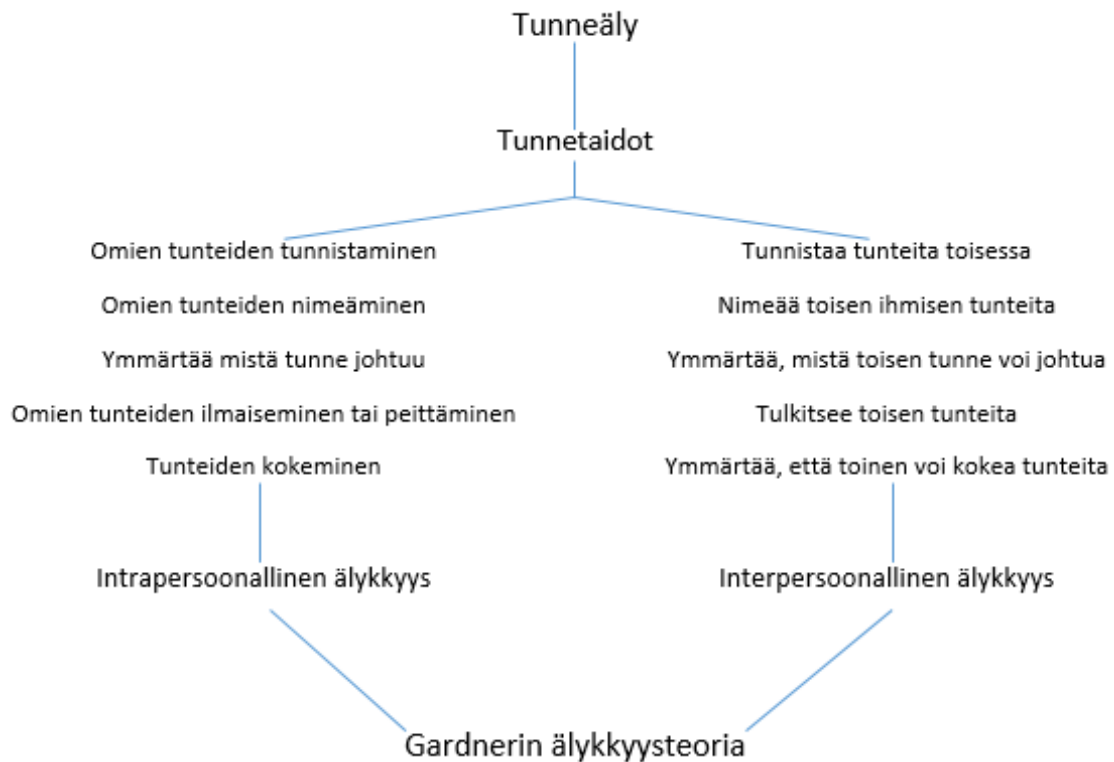
Käsitteelle tunne ei ole yhtä yhteistä hyväksyttyä määritelmää (Fridja 1988,351; Kokkonen 2010, 15; Sloboda & Juslin 2010, 74). Tässä tutkimuksessa käytetään kuitenkin melko laajasti hyväksyttyä Fridjan määritelmää, jossa tunteet nähdään ihmisen toimintaa ohjaavina rakenteina, jotka syntyvät reaktiona jonkin yksilön kannalta merkityksellisen tapahtuman johdosta. Erilaiset tunteet syntyvät reaktiona erilaisille tapahtumille. (Fridja 1988, 350-351.)

Wearen mukaan jokapäiväistä päätöksentekoamme ohjaa tunteet, sillä ne kertovat meille, mikä on tärkeää. Voimme hyödyntää tunteitamme vain, jos osaamme tuntea ja ilmaista niitä. Tunteiden ymmärtämisen ja tulkitsemisen taidot ovat henkisen hyvinvoinnin peruspilareita ja vahvasti sidoksissa koulussa ja työelämässä menestymiseen. (Weare 2000, 69–71.; ks. myös Kokkonen 2010, 15–20) Siksi koulujen tulisikin tukea oppilaita (ja koko henkilökuntaa) tunnetaitojen harjoittelussa.

### 2.1 Tunneäly ja tunnetaidot

*Tunneäly* on Salovey'n & Mayer'n (1990, 191) määritelmän mukaan kyky ymmärtää ja tulkita omia ja toisten tunteita sekä hyödyntää omia tunteitaan toiminnan ohjauksessa eri konteksteissa niille sopivalla tavalla. Gardnerin älykkyysteorian mukaan tunneäly kehittyy kokemuksen ja harjoittelun kautta (Sellars 2008, 82–83), jota koulut voivat tukea mahdollistamalla tilanteita, joissa tunnetaitoja voi harjoitella (Weare 2000, 68). Tunneäly on yläkäsite *tunnetaidoille*, joihin kuuluu tunteiden tunnistaminen, tuottaminen ja ymmärtäminen sekä tietous omista ja toisten tunteistaan. Tunnetaitoihin sisältyy myös kyky havainnoida omien tunteiden syyseuraussuhteita eli reflektiivinen suhtautuminen tunteisiin. (Weare 2000, 68–78.) Myös *tunteiden säätely* voidaan liittää osaksi tunnetaitoja. Tunteiden säätely on kyky vaikuttaa siihen kuinka pitkään ja voimakkaasti sekä milloin koemme tunteita. (Kokkonen 2010, 19.)

Tunnetaidot perustuvat tunteiden tuntemiselle ja niiden tunnistamiselle. Tunnetaitoja käytetään tiedostamatta (vaistomaisesti) ja tiedostetusti. Niillä on tärkeä rooli sosiaalisissa kanssakäymisissä. Tilanteesta riippuen on tärkeä näyttää tunteensa tai hillitä ne. Samalla on tärkeä ymmärtää, mistä jokin tunne johtuu. Tunteet näkyvät päätöksenteossamme, ajatuksissamme ja toiminnassamme. Tunnetaidot ovat siis ihmiselle tärkeitä. (Peltonen & Kullberg-Piilola 2005, 12–13; Weare 2000, 69–73.; ks. myös Kokkonen 2010)



KUVIO 1. Tunneälyn ja tunnetaitojen suhde Gardnerin älykkyysteoriaan

Tunneälyn ja tunnetaitojen määritelmät perustuvat Gardnerin älykkyysteoriaan, jonka mukaan ihmisellä on kahdeksan (alkuperäisen määritelmän mukaan seitsemän) erilaista älykkyyttä: intrapersonaalinen ja interpersoonallinen älykkyyys, sekä loogis-matemaattinen -, kielellinen -, spatiaalinen -, musikaalinen -, kehokineesteettinen -, naturalistinen älykkyyys. Kaksi ensimmäiseksi mainittua älykkyyden muotoa liittyvät tunteiden havainnointiin ja prosessointiin. (Gardner 1993, 8–9; Brualdi 1996, 2; Sellars 2008, 80.) Interpersoonallisesti älykkäät ihmiset osaavat kommunikoida monenlaisten ihmisten kanssa, ovat hyviä toimimaan ryhmässä ja luonnostaan herkkiä toisten tunteilla. Se on älykkyyttä toisista yksilöistä ja heidän tunteistaan. Ihmiset, jotka ovat intrapersonaalisesti älykkäitä, osaavat tiedostaa omat tunteensa, tunnistavat ne helposti ja osaavat käyttää niiden antamaa informaatiota omassa toiminnanohjauksessa. Gardnerin älykkyysteorian mukaan nämä kaksi älykkyyden muotoa kehittyvät usein käsi kädessä ja linkittyvät vahvasti toisiinsa. (Gardner 1993, 22–26; Sellars 2008, 80.)



## 2.2 Tunnetaitojen harjoittelu

Tunteemme ovat syntyneet evoluution kautta ja niillä on perusta biologiassa. Aikanaan uhan edessä on ollut luonnollista suuttua ja reagoida voimakkaasti. Esimerkiksi pedon hyökätessä on pitänyt olla vihainen ja valmis taistelemaan tai peloissaan ja valmis pakenemaan. (Weare 2000, 72.) Psykologiassa puhutaan ns. vitaaliaffekteista ja kategorisista affekteista, joilla tarkoitetaan ihmisen perustuntemuksia (hyökkäävä, leijuva, räjähtävä, voimistuva jne.) ja -tunteita (viha, pelko, ilo ja mielihyvä, jne.). Niillä on ollut merkitystä lajin selviytymisen kannalta. (Stern 1985, 53–54.) Käsiyryssä erimielisyyden seurauksena ei ole enää nykypäivän yhteiskunnassa hyväksyttävää käytöstä. Väkivalta voi johtaa sosiaaliin vaikeuksiin. On syntynyt tarve harjoitella tunnetaitoja, jotta voimme kano-voida tunteitamme paremmin. (Weare 2000, 72.)

Tunnetaitojen harjoitteluun tarvitaan usein ohjausta. Ohjaaja voi toimia ikään kuin peilinä tehden selväksi, miten esimerkiksi ilmeet, eleet tai äänenpainot vaikuttavat puhujan välittämään viestiin tunteistaan. Omien tunteiden tunnistaminen mahdollistaa tunteiden ilmaisun. Omien tunteiden kautta voi ymmärtää ja tulkita myös toisen tunteita. Tarvitaan strategioita, joiden avulla tunteet tunnistetaan, saadaan ilmaistua ja hallintaan. Harjoittelussa on tärkeä keskittyä kaikkiin tunteisiin. Myös negatiivisille tunteille (viha, suru) on annettava tilansa. Positiivisten tunteiden tunnistaminen ja positiivisten tunnekokemusten harjoittelu on myös tärkeää, sillä positiiviset tunnekokemukset lisäävät hyvinvointia. (Weare 2000, 68-83.)

Yksi suurimmista haasteista tunnetaitojen kehittymiselle ja harjoittelemiselle on negatiivisina pidettyjen tunteiden piilottaminen ja häpeäminen. Negatiivisilla tunteilla on usein positiivinen rooli. Ne saavat meidät tekemään asioita, joita emme muuten tekisi. Negatiivisten tunteiden ilmaiseminen edellyttää niiden tunnistamista, mikä mahdollistaa lopulta niiden tunnistamisen ja ymmärtämisen myös muissa. Negatiiviset tunnepurkaukset voivat kuitenkin olla myös haitaksi. Siksi niitä usein vältellään koulussa, jossa niiden koetaan häiritsevän koulun formaalia rakennetta. Opettajat ovat avainasemassa toimintakulttuurin muutoksessa. He voivat toimia mallina oppilaille näyttämällä, että negatiiviset tunteet ovat sallittuja, niistä voi selvitä ja ne voi kääntää voimavaraksi. Tunnetaitojen harjoittelulla on todettu olevan positiivisia vaikutuksia koko koulun ilmapiiriin. (Weare 2000, 68–83., ks. myös Kokkonen 2010.)

Kokkonen nimeää positiivisten tunnekokemusten pidentämiselle ja negatiivisten lieventämisen tunteiden säätelyksi. Se on tunteiden hallintaa laajempi käsite, sillä siinä

keskitytään tunteiden kontrolloinnin lisäksi hyödyllisten tunteiden tuottamiseen ja niiden voimistamiseen sekä tunne-elämän avoimuuden lisäämiseen. Pätevä tunteiden säätelijä osaa omien tunteidensa lisäksi säädellä myös toisten ihmisten tunteita. Tietoinen toisten tunteiden säätely vaatii hyvää tunne-taitojen hallintaa, vaikka vaikuttamme jatkuvasti tiedostamattakin toisten ihmisten tunteisiin. Puutteet tunteiden säätelytaidoissa johtuvat yleensä puutteista tunnetaidoissa. (Kokkonen 2010, 23–28.)

Onnistuneella tunteiden säätelyllä on positiivinen vaikutus ihmisen sosiaaliseen elämään ja psyykkiseen kehitykseen. Puutteellisella tunteiden säätelyllä taas on negatiivisia vaikutuksia, jotka voivat johtaa ongelmakäyttäytymiseen. Lapsuuden heikot tunteensäätelytaidot ennustavat sosiaalisia ongelmia ja vihamielisyyttä, ongelmia alkoholin kanssa (miehillä) sekä tyytymättömyyttä parisuhteissa ja ongelmia työllistymisessä. Sosiaalisiin tilanteisiin liittyvään tunteiden säätelyn harjoitteluun tarvitaan yleensä ”harjoitusvastus” eli aitoja sosiaalisia tilanteita. Tunteiden säätely on taito, jonka jokainen voi oppia ja sitä voidaan opettaa kaikkialla, missä lapsi on aikuisen ohjauksessa esim. koulussa, kotona ja harrastuksissa. Vielä aikuisenakin voi oppia tunteiden säätelyä. (Kokkonen 2010, 32–50.)

Kokkosen mukaan tunteiden säätelyssä hahmottuu kolme kategoriaa: oman toiminnan muokkaus, tunteen osatekijään vaikuttaminen ja tehtävän mukaan tapahtuva tunteiden säätely. Tunteiden säätely oman toiminnan muokkaamisen kautta voi tapahtua aktiivisesti (hakee seuraa) tai passiivisesti (vetäytyy), ajallisesti (ennen tai jälkeen tapahtuman) tai ajatusten ohjailun avulla (liikunta, uni, ruoka, positiivisten asioiden miettiminen). Tunteita voi säädellä tunteen osatekijän mukaan vaikuttamalla tarkkaavaisuuden muutokseen (huomion siirtäminen pois), omaan aiemman tiedon tai kokemuksen pohjalta (tilanteen uudelleen arviointi) tai fyysisillä muutoksilla (esim. tunnesyöminen). Tunteiden säätelyssä tehtävän mukaan voi säädellä tunteitaan hakemalla mielihyvää (välineellinen rentoutuminen esim. päihteet), päämäärän saavuttamisella (surun tukahduttaminen, jotta saan työn tehtyä) tai kokonaisvaltaista hyvinvointia edistävin keinoin (liikunta, musiikinkuuntelu). (Kokkonen 2010, 49–51.)

### 3 TUNNETAIDOT OPETUSSUUNNITELMISSA

Tunnetaidot on huomioitu selkeästi uudessa Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet 2014:ssa (jatkossa POPS 2014) ja ne mainitaan asiakirjassa monen eri osa-alueen kohdalla laaja-alaisen osaamisen tavoitteiden kautta. Laaja-alaiset tavoitteet ovat kaikelle opetukselle yhteisiä tavoitteita, jotka on otettu huomioon oppiainekohtaisten tavoitteiden ja sisältöjen määrittelyssä. POPS 2014:n mukaan opetuksen tulisi sisältää tunnetaitoja kehittäviä ja tukevia osa-alueita, joita ovat mm. oman kehon hallinnan ja sen käytön harjoittelu tunteiden ilmaisussa. Motivaation ja tunteiden suhde on myös otettu huomioon. (Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet 2014, 17–22, 72.)

Alakoulun puolella tunnetaidot mainitaan osana toista tai kolmatta laaja-alaisen osaamisen tavoitetta (L1-7) riippuen vuosiluokista ja niille asetetuista tavoitteista. Alkuopetuksessa (vuosiluokat 1-2) tavoitteeksi asetetaan tunnetaitojen kehittäminen sekä tunteiden ilmaisemisen ja tunnistamisen harjoittelu (L3). Tunnetaitojen ja sosiaalisten taitojen harjoittelu yhteisen työskentelyn kautta (L3), sekä tunteiden ilmaisun harjoittelu (L2) on asetettu vuosiluokkien 3-6 tavoitteeksi. (POPS 2014, 100, 156.) Yläkoulussa (vuosiluokat 7-9) laaja-alaisissa tavoitteissa mainitaan tunnetaitojen tukeminen ja ristiriitaisten tunteiden käsittely (L3), edellytyksien luominen myönteisille tunteille (L1), oman kehon arvostus ja hallinta tunteiden ilmaisussa (L2), sekä taiteiden vaikutus eettiselle ja esteettiselle ajattelulle tunteiden herättämisen kautta (L1). (POPS 2014, 281–283.)

Lukion opetussuunnitelman perusteet 2015 (jatkossa LOPS 2015) tunnetaitoja ei enää mainita. Sen sijaan yleisissä tavoitteissa ja oppiaineiden omissa tavoitteissa käytetään termejä, kuten itsetuntemus ja hyvinvointi, sekä esitetään keinoja niiden tukemiseen ja tunnistamiseen monelta kannalta. Yleisissä tavoitteissa painotetaan myös vuorovaikutus-, yhteistyö- ja ilmaisutaitojen merkitystä. (LOPS 2015, 10–16.) Aihekokonaisuuksissa, jotka ovat LOPS:n vastine POPS:n laaja-alaisen osaamisen tavoitteille, on oma osa-alueensa hyvinvoinnille ja turvallisuudelle, jonka tavoitteena on antaa yleiskuvaa *hyvinvoinnista*, turvallisuudesta ja *terveydestä* ja niihin vaikuttavista *psykykkisistä*, *sosiaalisista*, fyysisistä, yhteiskunnallisista ja *kulttuurisista* tekijöistä. Keskeisiä sisältöjä aihekokonaisuudelle ovat itsetuntemus ja elämäntaidot, sekä *hyvinvointia*, *terveyttä* ja turvallisuutta *edistävät taidot*, tiedot, arvot, tahto ja asenteet. (LOPS 2015, 35–37.)

Tunteita tai tunnetaitoja ei mainita LOPS 2015 yleisissä tavoitteissa. Lukio-opetuksen luonne on oppiainesisältöihin painottuvaa ja sisältää vähemmän kasvatuksel-

lisiä sisältöjä kuin peruskoulussa tapahtuva opetus. LOPS 2015 peräänkuuluttaa koko henkilökunnan vastuuta lukiolaisten hyvinvointikasvatuksesta, jota kodin ja koulun välisen yhteistyön on tarkoitus tukea. Tästä on säädetty myös lailla (lukiolaki 629/1998, 2 §). Ensisijainen vastuu opiskeluyhteisön hyvinvoinnista on LOPS 2015 mukaan henkilökunnalla. Opiskeluhuollon tulee olla lähtökohtaisesti ennaltaehkäisevää ja sen tulisi tukea opiskelijoiden hyvinvointia, kehitystä ja kasvua. Opiskelijoiden hyvinvoinnin takaamiseksi lukiodien on laadittava hyvinvointisuunnitelma, jonka laatimisessa tulisi kuulla myös opiskelijoita (LOPS 2015, 16–26.)

Oppiaineista selkeimmin oman hyvinvoinnin edistämiseen kiinnitetään huomiota terveystiedossa, liikunnassa, psykologiassa ja musiikissa. Hyvinvointi ja itsetuntemus mainitaan myös luonnontieteiden, historian ja yhteiskuntaopin, sekä kielten sisällöissä, mutta niitä sivutaan vain lyhyesti. Terveystiedossa ja psykologiassa mainitaan myös hyvinvoinnin psyykinen ulottuvuus osana pakollisia kursseja ja liikunnassa yhden valinnaisen kurssin yhteydessä. (LOPS 2015, 90-211.)

On syytä pohtia, että kaivataanko lukiossa tunnetaitoihin liittyvää kasvatusta. LOPS 2015 huomioi jo hyvinvoinnin ja itsetuntemuksen, joista itsetuntemus on osa tunnetaitoja ja hyvinvointi osoitus kehittyneistä tunnetaidoista. Nämä ovat kuitenkin liian laajoja määritelmiä nuorten opiskelijoiden tunnekasvatuksen tukemiselle, eivätkä ne tarjoa koulun henkilökunnalle selkeää pohjaa, minkä päälle rakentaa. Kyky käyttää tunnetaitoja edistää hyvinvointia, joten niiden harjoittelun tukemisen voi sisällyttää osaksi opetusta ja opettaa silti LOPS 2015 mukaisesti.

### **3.1 Musiikkikasvatuksen opetussuunnitelmista**

Tunnetaitojen harjoittelua ei mainita suoraan LOPS 2015 oppiaineen musiikki kohdalla. Oppiaineen kuvauksessa mainitaan kuitenkin useita tunnetaitoihin liittyviä osa-alueita kuten esimerkiksi itsetunnon ja hyvinvoinnin vahvistaminen ja itsetunnon tukeminen, sekä itseilmaisun, sosiaalisten ja kommunikaatiotaitojen harjoittelu. Musiikin yleisissä tavoitteissa mainitaan musiikin käyttäminen oman hyvinvoinnin edistämiseen, mikä on osa tunnetaitoja. Olennaisimmaksi musiikkikasvatuksessa nostetaan myönteiset kokemukset ja ainutlaatuinen vuorovaikutus ja ilmaisu. Opetuksen tulisi kurssien sisältöjen mukaan auttaa opiskelijaa löytämään oma tapansa toimia musiikin kanssa. Musisoinnin kautta tulisi pohtia opiskelijan asemaa musiikin kuuntelijana, tulkitsijana, tekijänä ja

kulttuuripalveluiden käyttäjänä. Myös musiikin merkitystä elämässä ja vuorovaikutuksessa painotetaan (LOPS 2015, 211–213.)

Peruskoulua varten asetetut tavoitteet ovat musiikissa hyvin samankaltaisia kuin lukiossakin. Oppiaineen kuvauksessa painotetaan kokonaisvaltaista kasvua ja yhteistyötaitoja sekä positiivisia kokemuksia musiikin parissa. Alkuopetuksessa painottuu musiikin tuoma ilo ja yhteenkuuluvuus, sekä oma musiikillinen ainutlaatuisuus. Ylemmillä luokilla painotetaan elämyksellistä kuuntelua, ilmaisua ja niistä kertomista, sekä musiikillisten taitojen ja käsitteiden kehittymistä. Vasta yläkoulun musiikkikasvatuksen tavoitteissa tunteet ja musiikin vaikutus niihin mainitaan ensimmäistä kertaa. Opetuksen tulisi ohjata oppilaita ”tunnistamaan musiikin vaikutuksia tunteisiin ja hyvinvointiin.” (POPS 2014, 141–142, 263–264, 422–423.) On mielenkiintoista, miksi musiikin ja tunteiden välinen yhteys on huomioitu selkeästi vain yläkoulun kohdalla. Musiikin vaikutuksia omiin tunteisiin ja hyvinvointiin on mahdollista käsitellä koko oppivelvollisuuden ajan. Opetussuunnitelmien musiikkikasvatukselle asettamat tavoitteet on mahdollista saavuttaa tunnetaitojen harjoittelun kautta, vaikka niitä ei opetussuunnitelmissa suoraan mainitakaan.

## 4 MUSIIKKIKASVATUKSEN FILOSOFIOISTA

Musiikkikasvatukselle on olemassa monia erilaisia filosofioita, joita on tarkasteltu syvällisesti muissa teoksissa. Tässä osiossa esitellään lyhyesti kaksi historiallisesti merkittävää filosofista suuntausta: esteettinen ja praksiainen musiikkikasvatuksen filosofia sekä kaksi kotimaista tämän tutkimuksen kannalta merkittävää filosofiaa: terapeutinen ja kokonaisvaltainen musiikkikasvatuksen filosofia.

Koulujen musiikkikasvatus sai Suomessa kansakoululaitoksen perustamisen (1860) jälkeen ensimmäisen virallisen suuntansa. Laulu-nimisen oppiaineen tarkoituksena oli laulamisen välityksellä uskonnollisten ja isänmaallisten aatteiden välittäminen ja vahvistaminen. Yleissivistys ja esteettiset taidekokemukset nähtiin myös tärkeinä tavoitteina. Vasta 1950-luvulla musiikkikasvatus alkoi hiljalleen monipuolistua. Laulamisen lisäksi soittaminen, musiikin kuuntelu ja musiikkiliikunta alkoivat saada lisää kannatusta. (Vesioja 2006, 13, 33.)

Esteettisen musiikkikasvatuksen filosofian periaatteet olivat läsnä jo Suomen musiikkikasvatuksen historian alkuajoista lähtien. Sen asema vahvistui vielä peruskouluuudistuksen myötä, jolloin musiikki sijoitettiin muiden taideaineiden kanssa osaksi esteettistä kasvatusta. (Vesioja 2006, 14–15.) Esteettisen musiikkikasvatuksen filosofian pääperiaatteiden mukaan musiikki tarjoaa ihmiselle kokemuksia, joita voi saavuttaa ilman musiikkia. Nämä ns. esteettiset taidekokemukset ovat kognitiivisia kokemuksia, joita pidetään välttämättöminä ihmisen kehitykselle. Musiikkikasvatuksen tärkein tehtävä on tuoda nämä kokemukset ihmisten elämään. Musiikinopetuksen tulee siis kehittää oppilaiden herkkyyttä taiteellisten kvaliteettien kokemiseen ja näin parantaa oppilaiden elämänlaatua. (Reimer 1970, 28–30, 56–57; Swanwick 2002, 13–22, 40–59.) Reimer on myöhemmissä painoksissaan painottanut myös musiikin tekemisen merkitystä. Hän sanoo edustavansa nykyään synergististä musiikkikasvatuksen filosofiaa, jonka pohja on esteettisessä musiikkikasvatuksen filosofiassa, mutta siinä yhdistellään eri filosofioiden hyviä ajatuksia ja varotaan niiden ääritulkintoja. (Reimer 2003, 30–35, 39.)

Esteettistä musiikkikasvatuksen filosofiaa on kritisoitu siitä, että se asettaa oppilaat passiiviseen kokijan rooliin, joka ei mahdollista elinikäistä musiikkiharrastusta. Se myös erottaa musiikin arkipäivän todellisuuden kontekstista kohottaen sen johonkin erilliseen tilaan, johon pääsevät vain ne, jotka osaavat kokea esteettisiä kokemuksia. Kritiikkinä äärimmäiselle formalismille perustuvalla esteettisellä musiikkikasvatuksen filosofialle syntynyt praksiainen musiikkikasvatuksen filosofia painottaa enemmän

oppilaan aktiivista roolia musiikin parissa. Oppilas nähdään aktiivisena toimijana, joka rakentaa musiikillista todellisuuttaan oman musiikillisen toimijuutensa kautta. Musiikki nähdään ennen kaikkea ihmisen toimintana, jonka kautta on mahdollista saavuttaa ilon ja nautinnon kokemuksia, sekä itsetunnon vahvistumista ja henkistä kasvua. Musiikin kokemiseen ja tekemiseen vaikuttaa se sosiaalinen ja kulttuurinen konteksti, jossa oppilas elää. Vieraiden musiikkikulttuurien avulla voidaan tutustua myös muihin kulttuureihin ja liittyy musiikkikasvatus osaksi laajempia humanistisia tavoitteita. (Elliot 1995, 18–45; ks. myös Reimer 2003, 49–50.)

Kritiikkinä praksiariselle musiikkikasvatuksen filosofialle on esitetty liiallista väli-nearvojen painottamista ja taidekokemusten merkityksen väheksymistä. Reimerin mukaan Elliotin filosofia on ääri-filosofia, sillä siinä keskitytään kritisoimaan ääri-formalis-tista musiikkikasvatusta, joka ei ole Reimerin mukaan yhtä kuin esteettinen musiikki-kasvatus. (Reimer 2003, 49–50.) Elliotin teoksen Music Matters kirjoittamisen jälkeen toiminnallinen musiikkikasvatuksen filosofia alkoi vallata alaa suomalaisessa musiikki-kasvatuksessa (Vesioja 2006, 14–18).

Molemmat musiikkikasvatuksen filosofian ”pääsuunnat” pitävät tunteita tärkeänä osana musisoimista, vaikka Elliot kritisoikin esteettisen musiikkikasvatuksen filosofian nojaavan liikaa Langerin teoriaan musiikin ja tunteiden välisestä yhteydestä. Elliotin mukaan ajattelua, tietoisuutta ja tunteita ei voi erottaa toisistaan. Niitä tarvitaan jokai- sessa musiikillisessa prosessissa. Niinpä musisoiminen on aina tuntemista. Esteettinen musiikkikasvatuksen filosofia nojaa juuri musiikin herättämiin tunnekokemuksiin ja ns. esteettiseen taidekokemukseen. Reimerin mukaan musiikki välittää syviä tunteita ja musiikin on tarkoitus juuri herättää ihmisessä tunteita esimerkiksi tuottamalla nautintoa kuuntelijalleen. Reimerin mukaan ei ole olemassa yhtä oikeaa tapaa kokea musiikkia, vaan kaikki kokevat (siis tuntevat) sitä omalla tavallaan. (Elliot 1995, 30, 61; Reimer 2003, 43-60.)

Lehtonen sekä Juvonen & Anttila ovat tarjonneet kaksi mielenkiintoista musiikki- kasvatuksellista suuntausta 1990-luvulla ja sen jälkeen (Vesioja 2006, 29–32). Tera- peuttisen musiikkikasvatuksen tärkein tehtävä on Lehtosen mukaan oppilaan johdatta- minen musiikillisen ajattelun perusteisiin. Tämän tarkoituksena on synnyttää kontakti musiikkikokemuksen edustaman oman sisäisen todellisuuden ja kasvatettavan välillä. Suhteen avulla tunteita ja ajatuksia jäsenetään musiikin kautta. Opettajan rooli nähdään ennemminkin ohjaajana, jonka tehtävänä on oppilaiden oman musiikillisen ilmaisun ja ajattelun näkyväksi tekeminen. Terapeuttisessa musiikkikasvatuksessa tärkein päämäärä

on sisäisen musiikkisuhteen ylläpito ja sen käynnistäminen. Musiikkikasvatuksen parissa saadut positiiviset kokemukset, jotka tukevat oppilaan itsetunnon kehitystä ovat Lehtosen mukaan tärkeitä. Musiikkikasvatuksen tärkein anti on läpi koko elämän kestävä tunteiden ja ajatusten käsittelyn tukemiseen sopeutuva työkalu: tiedostettu musiikkisuhde. (Lehtonen 1990, 78–84.)

Oppilaiden itsetunnon kehittyminen on keskeistä myös Juvosen & Anttilan esittämässä kokonaisvaltaisessa musiikkikasvatuksessa. Siinä oppilaiden henkisiä oppisen taitoja, kuten minäkäsitys, itsetunto, skeemat ja motivaatio sekä opiskelun sosiaalisia edellytyksiä, kuten yhteiset arvot, ilmapiiri ja kulttuurisidonnaisuus tulisi kehittää musiikillisten tietojen ja taitojen rinnalla. Kokonaisvaltainen musiikkikasvatus perustuu kulttuurisidonnaiselle, mutta myös monikulttuuriselle, sensitiiviselle ja yleissivistävälle musiikkikasvatukselle. Oman musiikkikulttuurin kautta ja sen lisäksi tarkastellaan myös sopivassa tasapainossa muita maailman musiikkikulttuureita ja eri musiikillisia aikakausia. (Juvonen & Anttila 2003, 274–275.) Musiikkikasvatusta ei siis nähdä eriyvänä muusta kasvatuksesta, vaan osana lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen tukemista.

Niin kuin musiikkia, myös musiikkikasvatusta on erilaista ja se merkitsee jokaiselle eri asioita. Musiikkikasvatuksen tulee olla monipuolista ja sen kautta on voitava oppia monia erilaisia taitoja. Yllä esitetyt musiikkikasvatuksen filosofiat ja suuntaukset ovat ideaalimalleja, jotka tarjoavat viitteitä siitä, mihin musiikkikasvatuksen tulisi perustua ja mihin siinä tulisi keskittyä. Todellisuudessa yksikään filosofia tai suuntaus ei ole täysin aukoton ja niitä ei tule toteuttaa sokeasti jokaista sanaa uskoen. Jokainen musiikkikasvatuksen filosofia ja kasvatuksellinen suuntaus sisältää varmasti opetukselle hyödyllisiä ja arvokkaita sekä osittain päällekkäisiä sisältöjä, joita voi ja tulee hyödyntää.



## 5 MUSIIKKIKASVATUKSEN SUHDE TUNTEISIIN

Langer (1973, 27) kuvaa musiikin olevan samankaltaista tunteidemme kanssa. Musiikki ja sen rakenteen jännitteet, kasvut, ristiriidat ja seesteisyydet kuvastavat ihmisen kokeimia tunteita ja niiden muutoksia. Musiikki voi paljastaa tunteistamme asioita, joita kieli ei pysty kuvailemaan (Langer 1954, 503). Lehtosen (2004, 13-16) mukaan musiikkikasvatuksen tulisi musiikkitietojen ja -taitojen sijasta perustua ensisijaisesti juuri tunnekasvatukselle ja tunteiden käsittelylle, sillä musiikki tavoittaa ihmisessä jotain ”syvempää”. Musiikkiin liitetään hyvin paljon erilaisia tiedostettuja ja tiedostamattomia tunteita ja tuntemuksia, jotka voivat olla luonteeltaan hyviä tai pahoja. Muussa opetuksessa ei työskennellä yhtä hienovaraisen ilmaisun parissa kuin musiikissa. Matravers (1998, 145) esittää, että ihmisen on ”soveliasta” tuntea jokin tunne, kun hän kohtaa tunteen musiikillisen ilmaisun kautta. Samalla tavalla, kun toinen ihminen ilmaisee jotain tunteita, herää meissä tunne vastauksena kokemallemme tunteenilmaisulle.

Lehtosen (2004, 29.) mukaan länsimainen musiikkikasvatus on perustunut systeemiin, jossa tunteiden ja kokemusten puoli on sivuutettu ja musiikin rationaalista puolta on korostettu. Tämä on hänen mukaansa ristiriidassa musiikin kokemuksellisuuden kanssa. Cook'n & Dibbenin (2010, 51) mukaan formalistinen näkemys musiikista valtaasi alaa 1900-luvulla. Musiikki nähtiin muusta todellisuudesta irrallisena ja sitä tuli tarkastella vain ”puhtaasti” siinä esiintyvien rakenteiden perusteella. Käsitys musiikin itseisarvosta alkoi herätä ja siihen ei sopinut liittää muita ”ei-musiikillisia” ominaisuuksia tai välillisiä arvoja. Musiikkia koitettiin tavallaan asettaa luonnontieteiden muottiin. Musiikin ja tunteiden välistä tutkimusta on esiintynyt vähän vuoden 1956 jälkeen (Cook & Dibben 2010, 60), sillä tunteet ja muut ei-musiikilliset asiat koettiin epätieteellisiksi ja hankalasti mitattaviksi. Nykyään musiikin ja tunteiden välinen tutkimus on lisääntynyt. (Saarikallio 2007, 13; Cook & Dibben 2010, 51; Peretz 2010, 100.)

Tutkimuksissa on havaittu nuorten havaitseman musiikin tunteiden välisen yhteyden (Harland, Kinder, Lord, Stott, Schagen & Haynes 2000; Uptis & Smithrin 2003; Saarikallio 2011). Tutkimuksessaan Harland et al. tarkastelivat taideaineita toisen asteen koulutuksessa Englannissa ja Walesissä. He havaitsivat, että oppilaat ja heidän vanhempiensa sekä opettajat ajattelivat taiteiden tukevan esimerkiksi itsetunnon ja tunteiden ymmärtämisen tukemisen kautta oppilaiden henkistä kehitystä. Oppilaat kuvasivat käyttävänsä tunteiden säätelyssään musiikkia, esimerkiksi piristämään huonoa päivää. Musiikkia kerrottiin käytettävän myös tunteiden ymmärtämisen työkaluna. (Harland ym.

2000, 32.; ks. myös Saarikallio 2011.) Opettajat ja oppilaiden vanhemmat toivat myös esille tunteiden ja musiikin välisten yhteyden. He mainitsivat mm. musiikin käytön tunteiden kuvaamisen apuvälineenä. (Uptis & Smithrim 2003, 18.) Harland et al. raportoivat musiikin ja sen parissa työskentelyn herättävän positiivisia ja negatiivisia tunteita vastaajasta riippuen (Harland ym. 2000, 32, 145–147).

Anttila & Juvonen (2003, 193–208) kysyivät suomalaisilta ja virolaisilta musiikkikasvatuksen opiskelijoilta, miksi koulussa pitäisi opettaa musiikkia. Opiskelijat korostivat vastauksissaan erityisesti musiikin merkitystä tunteiden ilmaisussa, kokemisessa ja tulkitsemisessa sekä tunteiden käsittelyn välineenä. Tunneilmaisutaitojen kuvatiin kehittyvän musiikinopetuksen avulla. Vastauksissa korostui myös musiikki itseilmaisun, -tutkiskelun ja -ymmärtämisen välineenä sekä henkisen hyvinvoinnin tukena. (Anttila & Juvonen 2003, 193–208.) Musiikkikasvatuksessa ollaan siirtymässä kohti toiminnallista, kokonaisvaltaista ja tunteet huomioonottavaa kasvatusta. Tätä puoltavat mm. havainnot tulevien musiikkikasvattajien käsityksistä ja kasvava kiinnostus tutkia musiikin ja tunteiden välistä yhteyttä.

## 6 MUSIIKKI TUNNETAITOJEN TUKENA

Musiikki tekee hyvää ja se on empiirisesti todistettu (Sloboda & Juslin 2010, 88). Taiteen herättämien tunteiden on kuvattu olevan vaimennettuja suhteessa reaali maailman tunteisiin. Taiteen parissa voimme siis oppia tunteista turvallisemmin kuin ”oikeassa maailmassa”. (Davies 2010, 39.) Musiikki voisi siis tarjota turvallisen ympäristön monenlaisten tunteiden kokemiseen. Laihon (2004, 58) mukaan musiikki voi tarjota turvallisen väylän myös tunteiden ilmaisuun. Se voi auttaa myös tunnetilojen säätelyyn, stressin ja negatiivisten tunteiden lievitykseen sekä tunteiden käsittelyyn opettelussa. (Laiho 2004, 55–58). Musiikin kautta voi siis harjoitella tunnetaitoja. Harrastuneisuuden ja musiikin parissa saatujen aiempien kokemusten on todettu olevan yhteydessä syvämpään tunteiden kokemiseen ja havaitsemiseen musiikin kuuntelun parissa (Peretz 2010, 103; Saarikallio 2007, 26).

### 6.1 Musiikillisten tunteiden syntymekanismit

Musiikin herättämiin tunteisiin vaikuttaa voimakkaasti ihmisen sosiaalinen ja henkilökohtainen konteksti. Itselle läheinen kappale herättää enemmän tunteita kuin itselle vieras kappale. Tutkijan valitsema musiikki ei sovellu ihmisten kokemien tunteiden mittaamiseen. (Sloboda & Juslin 2010, 88.) Toisaalta musiikissa voi silti havaita erilaisia tunnetiloja tai se voi herättää mielikuvia, vaikka se ei koskettaisi kuulijaa syvemmin. Musiikki luo merkityksiä ja mielikuvia yksilön ja yhteisön tasolla (Lilja-Viherlampi 2007, 96–97). Mekanismeja, joiden kautta musiikki vaikuttaa tunteisiin, ei voi Juslin:n ja Liljeströmin mukaan selvittää avoimien kysymysten pohjalta, sillä tutkittavat eivät osaa kertoa niistä spontaanisti. (Juslin & Liljeström 2010, 611).

Juslin, Liljeström, Västfjäll, Barradas & Silva (2008) tutkivat musiikin herättämiä tunteita. He muodostivat tutkimuksessaan kirjallisuuden perusteella seitsemän erilaista mekanismia, joiden avulla musiikki voi herättää tunteita. Useimmiten tunteeseen musiikin kuuntelun aikana vaikutti tutkittavien mukaan *tunteellinen tartunta* (emotional contagion, 32% kuuntelukerroista), jossa tunne herää, kun kuulija havaitsee musiikissa jonkin asian, joka muistuttaa tunnetta (iloinen, surullinen jne.). *Aivorunko vastineessa* (brain stem response, 25%), jokin musiikin akustinen ominaisuus (esim. kova ääni) koetaan signaaliksi tärkeästä tapahtumasta ja se saa aikaan tunteen kuulijassa. Tunteen he-

räämistä musiikkiin liittyvän muiston vaikutuksesta kutsutaan *Episodiseksi muistiksi* (episodic memory, 14%). *Kuvallinen ajatus* (visual imagery, 7%) on sitä, kun musiikki auttaa kuulijaa näkemään pään sisällään jotain visuaalista (esim. kuvan maisemasta). *Arvioiva ehdollistuminen* (evaluative conditioning, 6%) on mekanismi, jossa tunne herää, kun ärsyke on aikaisemmin yhdistetty johonkin positiiviseen tai negatiiviseen. *Musiikillisen odotuksen* (Musical expectancy, 4%) mekanismissa tunne herää, kun jokin musiikissa menee tai ei mene odotusten mukaisesti tai se tapahtuu eri aikaan, kun on odotettu. *Kognitiivisessa arviossa* (cognitive appraisal, 2%) tunne herää, kun kuulijan subjektiivinen arvio musiikista kohtaa hänen elämän tavoitteitaan. Listaani lisättiin vielä vaihtoehdot *Kappaleen sanoitukset* (lyrics, 4%), *muu* (other, 4%) ja *en tiedä* (I don't know, 3%), jotta vastaajat eivät joutuisi valitsemaan mekanisme, joka ei heistä kuvaa musiikin kuuntelun aikana heränneen tunteen syntymistä. (Juslin, Liljeström, Västfäll, Barradas & Silva 2008, 672; ks. myös Juslin & Liljeström 2010, 615-618.) Kappaleen sanoitukset mainittiin kuitenkin avoimissa vastauksissa useasti yhdeksi tunteita herättäväksi tekijäksi. (Juslin & Liljeström 2010, 611)

## 6.2 Tunne-elämysten tarjoaminen musiikissa

Musiikki tarjoaa monenlaisia mahdollisuuksia tunteiden kokemiselle ja ilmaisemiselle. Arkipäivän musiikki valitaan yleensä tilanteen mukaan helpottamaan olotilaa tai tehtävää. Suurin osa vapaasti valitusta musiikin kuuntelusta liittyy tunnetilojen säätelyyn tai käsittelyyn. (Saarikallio 2007, 15; Sloboda 2010, 496.) Arkipäivän musiikin kuuntelulla on usein vain lievä vaikutus tunteisiin. Yhdellä kuuntelukerralla ei siis ole vielä paljoa vaikutusta. Arkipäivän musiikin voima tulee esille kuuntelun toistuessa useasti. Pienistä puroista voi syntyä suuri joki, joka vaikuttaa yleiseen mielentilaan. (Sloboda 2010, 495.)

Pyrkimys vaikuttaa omaan mielentilaan on yleisin syy arkipäivän musiikin kuuntelulle. Kuuntelulla koitetaan ylläpitää ja vahvistaa positiivisia tunteita tai lievittää negatiivisia tunteita. Musiikin kuuntelulla pyritään siis omien tunnetilojen säätelyyn, stressin lievittämiseen ja omien tunteiden käsittelyyn. Negatiivisten tunteiden kanssa on olennaista, että niiden lievityksessä ei keskitytä vain tunteiden vähentämiseen ja poistamiseen. Musiikki voi auttaa myös ylläpitämään näitä tunteita, jolloin niiden käsittelyyn jää enemmän aikaa ja ne tulee

käsiteltyä paremmin. (Laiho 2004, 55–56.) Lisäämällä systemaattisesti tietoisuutta musiikin vaikutuksista omaan tunne-elämään voi tukea useamman ihmisen hyvinvointia.

Musiikki voi kuuntelun lisäksi tarjota tunne-elämyksiä myös esimerkiksi soittoharastuksen kautta. Juvosen mukaan harrastukselta haetaan merkityksellisiä, mielihyvä tuottavia ja positiivisia kokemuksia. Arvot, mielenkiinto ja aiemmat kokemukset, sekä ympäröivä kulttuurinen ja sosiaalinen paine vaikuttavat harrastuksen aloittamiseen. Harrastus kehittyy yleisestä erityiseen. Esimerkiksi lapsuuden muskarissa käynti voi myöhemmin kehittyä vaikka harmonikansoittoharrastukseksi. (Juvonen 2000, 38–41.) Juvosen mukaan musiikkiharrastus saa yleisimmin alkunsa oman mielenkiinnon perusteella (78,4%). Vanhempien toiveet sekä kavereiden mielenkiinnot vaikuttavat myös merkittävästi musiikkiharrastuksen aloittamiseen. (Juvonen 2000, 141–142.)

Harrastuksella on kuitenkin vaara muuttua voimaa antavasta ja arkipäivän jännitteitä purkavasta sekä hyvinvointia tuottavasta toiminnasta negatiiviseksi taakaksi. Näin voi käydä esimerkiksi lapsuudessa aloitetulle soittoharrastukselle, jota on jatkettu vanhempien painostuksesta ja sitä on ohjailnut joku muu taho kuin itse harrastaja. Itsenäistymisen myötä harrastus usein jää, vaikka henkilö sitä usein jälkeensä katuu. Tärkeää onkin havaita, miten harrastaja suhtautuu harrastukseensa. Institutionaalinen harrastus sopii niille, jotka mahdollisesti tähtäävät alan ammattilaisiksi. Itse säädely harrastus taas sopii niille, joille riittää itse asetetut tavoitteet ja harrastuksen tuoma mielihyvä. Harrastus syntyy vain, jos se tuottaa tarpeeksi positiivisia tunteita. (Juvonen 2000, 38–40.)

Musiikissa on harrastamiseen motivoivia ominaisuuksia, sillä se tuottaa musisoijalle musiikillisia kokemuksia ja emootioita, jotka liittyvät soittamiseen, kuuntelemiseen ja muuhun musiikilliseen toimintaan. Musiikki itsessään ja sen parissa toimiminen on niin palkitsevaa, että sitä haluaa harrastaa. Tämän kaltaisten sisäisten motivaatiotekijöiden lisäksi, musiikin harrastamiseen voi liittyä myös ulkoisia motivaatiotekijöitä. Tällöin harrastukseen ohjaa muiden ihmisten antamat palkkiot, rangaistukset tai muu sosiaalinen vaikutusvalta. (Juvonen 2000, 48–49.) Jos musiikillinen ihanne minäkäsitys ja tiedostettu musiikillinen minäkäsitys ovat ristiriitaisia, se voi aiheuttaa liian kovien tavoitteiden asettamista ja toiminnan mielekkyyden kärsimistä. Parhaimmillaan suhde on juuri sopiva ja edistää toimintaa. Onnistumiset vahvistavat musiikillista minäkäsitystä ja epäonnistumiset puolestaan heikentävät sitä. Konteksti vaikuttaa musiikilliseen minäkuvaan eli toisessa kontekstissa voi kokea olevansa pätevä, kun taas toisessa epäpätevä. Musiikillinen minäkuva vaikuttaa suuresti siihen koetaanko harrastus mielekkääksi vai

ei. (Juvonen 2000, 71.) Tämä mielekkyys puolestaan vaikuttaa siihen tukeeko harrastus ihmisen tunne-elämää vai ei. Kummassakin tapauksessa ihminen kokee tunteita musiikkiharrastuksensa kautta.

Juvosen mukaan soittamisen tuoma mielihyvä on heti itseilmaisun jälkeen tärkein syy sille, miksi ihmiset harrastavat soittamista. Soittamisessa sen tuomat sosiaaliset kokemukset koetaan myös tärkeäksi. Musiikkiharrastuksen tärkeimpinä tavoitteina pidetään taidon ylläpitoa, menestystä ja harrastuksen mukanaan tuomia sosiaalista kanssakäymistä. Mukavinta musiikissa taas on uuden oppiminen, kavereiden kanssa soittaminen ja itseilmaisun terapeuttinen puoli. (Juvonen 2000, 165–169.)

### 6.3 Musiikillinen tunnesäätely

Musiikin kuuntelu on tehokas tunteiden säätelykeino ja suurin osa ihmisistä käyttää sitä tunteiden säätelyssään. Tunteiden säätely onkin tärkeä osa kaikkea *musisointi*. Musisoinnilla tarkoitetaan kaikkea musiikillista toimintaa, kuten kuuntelua, soittamista, säveltämistä jne. Musiikin avulla voi käsitellä ja lievittää negatiivisia tunteita tai saada aikaan positiivisia tunteita. Musiikki voi auttaa tunteiden tunnistamisessa ja käsittelemisessä ja sitä onkin nimetty itse toteutetuksi terapiaksi (self-therapy). Miellyttävät musiikkikokemukset auttavat tasapainottamaan omaa elämää ja voivat tarjota helpotusta arkeen. Positiiviset musiikkikokemukset tarjoavat tukea oman minäkäsityksen ja identiteetin rakentamiseen. (Laiho 2004, 58; Saarikallio 2007, 15-16, 22.) Erilaisten tunnetilojen käsittelyssä käytetään erilaista musiikkia. Iloisina kuunnellaan iloista musiikkia, aggressiivisella musiikilla taas käsitellään vihan tunteita ja surua lievitetään melankolisella musiikilla. (Saarikallio 2007, 17.) Vaikka negatiivisten tunteiden purkaminen voi olla vaarallista (Weare 2000, 74), voi musiikki tarjota turvallisen väylän niiden käsittelyyn (Laiho 2004, 58). Weare (2000, 124) ehdottaakin musiikin tarjoavan tunteiden ilmaisuun suoran väylän. Musiikin kautta voi käsitellä kaikkia tunteita koulussakin.

Musiikki on monimuotoista ja sitä voidaan käyttää monella tapaa tunteiden säätelyyn. Erilaisia tapoja on esim. kuuntelu, tanssi, yhteislaulu, soitto, laulu, säveltäminen ja esittäminen. Suurin osa tutkimuksista kuitenkin keskittyy vain musiikin kuunteluun. (Baltazar & Saarikallio 2016, 1512) Myös Kokkosen (2010) mukaan musiikkia soveltuu monipuolisesti tunteiden säätelyyn, sillä musiikin parissa voi tanssia ja liikkua tai sitä voi jopa johtaa; soittamisen, laulamisen, säveltämisen ja kuuntelemisen lisäksi. Musisoiminen voi lievittää ahdistusta ja väsymystä tai masennusta ja kulttuurin harrastami-

sen herättämät myönteiset tunteet auttavat tunteiden säätelyssä. Myös urheilusuoritukseen valmistautuessa musiikista on hyötyä, sillä se auttaa parantamaan suoritusta tunteiden säätelyn ja keskittymisen kautta. (Kokkonen 2010, 60–61.)

Musiikillinen tunnesäätely ei koske puhtaasti emootioita ja mielialoja, vaan sekoittuu mm. energiatasojen, keskittyneisyyden ja motivaation säätelyyn (Baltazar & Saarikallio 2016, 1508). Saarikallio (2007) onkin väitöskirjassaan tunnistanut seitsemän nuorten käyttämää strategiaa, joilla he säätelevät tunnetilojaan musiikin avulla. *Viihdykkeen* (entertainment) roolissa musiikki auttaa ylläpitämään positiivista tunnetilaa tai luomaan mukavaa ilmapiiriä ja ilon tunnetta. *Toipuminen* (revival) on musiikin kuuntelua stressin ja väsymyksen lievittämiseksi, jotta rentoutuisi ja saisi uutta energiaa. Se on ns. henkilohtaista akkujen lataamista. *Vahvat tuntemukset* (strong sensations) ovat musiikin käyttöä vahvojen tunteiden etsintään. *Harhautuksessa* (diversion) miellyttävän musiikin avulla unohdetaan ei-toivottuja tunteita ja rauhoitetaan omia ajatuksia. *Varauksen purkamisessa* (discharge) helpotetaan surua ja vihaa musiikin, joka ilmaisee näitä tunteita, kuuntelun avulla. *Ajatusten jäsentämisessä* (mental work) tunnepintymiä tutkiskellaan ja arvioidaan musiikin avulla. Hyväksynnän ja ymmärryksen etsimistä musiikista hän nimeään *Lohduksi* (solace). (Saarikallio 2007, 23–24.) Saarikallion tutkimusten mukaan ikä, musiikin harrastaminen ja sukupuoli ovat yhteydessä systemaattisempaan strategioiden käyttöön. Mitä vanhempi on, ja mitä enemmän on harrastanut musiikkia, sitä tavammin osaa hyödyntää näitä strategioita (Saarikallio 2007, 25–26.)

## 6.4 Musiikillinen tunnetaitojen harjoittelu

Musiikki on monipuolinen väline tunnetaitojen harjoittelun tukena. Lasten tunneilmaisun tukena voi hyödyntää heidän luontaista kiinnostustaan laulua, soittamista ja musiikkileikkejä kohtaan. Tunteiden ja mielenmaisemien ilmaiseminen sanallisesti on lapsille usein vaikeaa, jolloin esimerkiksi instrumenttien tai eläytyvän leikin avulla voi olla helpompi ilmaista itseään. (Hongisto-Åberg, Lindeberg-Piironen & Mäkinen 1993, 207; ks. myös Langer 1954, 503). Ruokosen mukaan musiikki voi auttaa lasta ilmaisemaan tai purkamaan tunteitaan musiikkisatujen tai musiikin kuuntelun yhteydessä. Musiikilla on yhteyksiä lapsen sosiaalisen - ja tunne-elämän kehitykseen. Myös maalaaminen ja liikunta voivat auttaa kuvaamaan musiikin herättämiä tunteita ja tukea täten tunnetaitojen harjoittelua. (Ruokonen 2001, 132.) Peretzin mukaan musiikki voi olla kehittynyt

juuri aivojemme ”tunnepiirien” havaittavaksi, kun tunteiden äänellinen esittäminen kehittyi. Musiikissa esiintyviä tunteita voi tunnistaa myös eri kulttuureja edustavat ihmiset. Tempon ja moodien vaihtelusta johtuva musiikillisen perustunteen muutos on todettu olevan jo pientenkin lasten havaittavissa. (Peretz 2010, 101–103.)

Dinglen, Hodges’n ja Kunden tutkimuksen mukaan nuoret käyttävät luonnostaan paljon musiikkia tunteidensa säätelyyn. Ongelmana on, että nuorilla on usein heikot tunteiden säätelystrategiat, joiden avulla hyödyntää musiikkia. Tutkimuksen tulosten perusteella parempia strategioita voidaan kuitenkin opettaa. *Tuned In* -ohjelman avulla tehty tutkimus osoittaa, että tunnetaitoja voi harjoitella musiikin kuuntelun avustuksella kouluissa. Ohjelmaa voi soveltaa myös suurille ihmisjoukoille. (Dingle et al. 2016, 1, 4-6.)

*Tuned In* on tunnetaitojen harjoitteluun suunniteltu ohjelma riskiryhmään kuuluville nuorille. Ohjelma koostuu kahdeksasta musiikinkuuntelukerrasta. Jokaiselle kerralle oli ennalta määrätty musiikkityyli, mutta itse kuunneltu musiikki oli nuorten itse valitsemaa. Kuuntelun lisäksi keskusteltiin tunteista, musiikin kuuntelustrategioista esim. miten saada lisää iloa tai surua musiikista, mutta ei liiaksi. Kerroilla myös pohdittiin sanoituksia ja keskusteltiin musiikin herättämistä mielikuvista. (Dingle et al. 2016, 1-3.)

Ohjelmaan osallistuneet riskiryhmän nuoret määrittivät ohjelman jälkeen olevansa tietoisempia omista tunteistaan ja osaavansa nimetä tunteitaan paremmin. Luotto omaan kykyyn säädellä tunteita lisääntyi ja tunteiden tukahduttamisen strategian käyttö väheni. Ohjelma koettiin hyödylliseksi tunteiden säätelyn kannalta ja muutenkin mielekkääksi. Osallistujat aikovat jatkossakin käyttää musiikkia tunteiden säätelyssä, vaikka tutkimuksen mukaan musiikin käyttö tunteiden säätelyssä ei lisääntynyt merkittävästi. (Dingle, Hodges & Kunde 2016, 5.)

*Tuned In* ohjelmaa sovellettiin tutkimuksen mukaan myös kouluun. Koulussa toteutetussa versiossa oppilaiden tunnetietoisuus, taito nimetä tunteita parani sekä musiikin käyttö tunteiden säätelyssä lisääntyi. Ohjelman aikana ei tarjottu valmiita strategioita, vaan oppilaita rohkaistiin tutkimaan omia tunnekokemuksiaan musiikin parissa. Ohjelman jälkeen terveellisten tunteiden säätelystrategioiden käyttö musiikin avulla lisääntyi sekä luottamus omaan kykyyn säädellä vihan, surun ja ahdistuksen tunteita kasvoi. Vielä tarvitaan kuitenkin jatkotutkimusta siitä näkyvätkö muutokset olotilassa, siirtyvätkö opitut taidot kotiin ja omaan arkeen sekä ovatko tapahtuneet muutokset pysyviä. (Dingle & al. 2016, 5-8.)

Ahonen-Eerikäisen mukaan musiikki on valttie tunteisiin. Silti musiikin herättämistä tunteista puhuminen voi olla vaikeaa. Siksi on hyvä lähteä liikkeelle, jostain muusta



kuin suoraan tunteiden nimeämisestä. Kuvaillemalla tuntemusta jollain vertauskuvalla kuten esim. ”missä kohtaa kehoa tunnet musiikin vaikuttavan?” tai ”Minkä värinen tuntemus se on?” voi saada keskustelun helpommin alulle. Luontevan keskustelun alettua on helpompi ohjata se varsinaisiin tunteisiin. Sama pätee improvisoinnin aikana heränneisiin tunteisiin. (Ahonen-Eerikäinen 2007, 73,125,127). Tutkijan on siis oltava valppaana ja tilanteen tasalla, jotta tunteista päästään puhumaan, eikä puhe jää vain yleiselle tasolle.

Lehtonen ja Juvonen (2009) pohtivat, miksi tunnetaitojen harjoittelua ei ole huomioitu koulun musiikkikasvatuksen yhteydessä Suomessa. Heidän mukaansa on outoa, että tunnetaitoja käsiteltäisiin vain terveystiedon tunneilla eikä esimerkiksi musiikissa. Suurin osa ihmisistä käyttää musiikkia tunteiden säätelyssään. Musiikin kautta voi oppia tunnetaitoja, kuuntelemista, empatiaa ja suvaitsevaisuutta, sekä innovatiivisuutta, luovuutta ja yhteistyötaitoja. Se ei ole vain kouluelämän kevennys. Tunnetaitojen asettaminen pelkästään musiikkikasvatuksen vastuulle on kuitenkin haastavaa, sillä tämän johdosta musiikinopettajakoulutuksen tulisi muuttua ja vastata tähän haasteeseen. (Lehtonen & Juvonen 2009, 93.) Tunnetaidot on hyvä huomioida kaikessa opetuksessa, siis myös musiikkikasvatuksessa.

## 6.5 Musiikillisen tunnesäätelyn mahdolliset haitat

McFerranin ja Saarikallion (2014, 93–94) mukaan nuorille on tyypillistä, että he hakevat musiikista hyvää oloa. Nuoret eivät kuitenkaan osaa spontaanisti kertoa huonoista tunteiden säätelykokemuksistaan musiikin avulla, vaan ylistävät sen hyviä puolia. Musiikin kuuntelu tunteiden säätelyn välineenä saattaa kuitenkin vaikuttaa odottamattomalla tavalla. Kuuntelu, jolla on haettu mielen kohotusta, päättyykin yllättäen siihen, että tulee surullisemmaksi (epäonnistunut tunteiden säätely). Nuoret oppivat yleensä välttämään huonoja käytänteitä ja seurauksia itsenäisesti. Osa tarvitsee tähän ystävien tai perheen tukea. Osa ei silti halua luopua huonoista käytänteistään, vaikka tietäisivät niiden huonot vaikutukset. Yksi esimerkki huonosta strategiasta on liiallinen *tunteessa vellominen* (ruminate) sen sijaan, että surulliselta musiikilta haettaisiin nautintoa tai helpotusta. (McFerran & Saarikallio 2014, 91–95.)

Terveet nuoret huomaavat ajan kanssa huonot tunteiden säätelystrategiat ja luopuvat niiden käytöstä tai muokkaavat niitä. Negatiivisina pidettyihin tunnesäätelyn lopputuloksiin voi pyrkiä myös tietoisesti. Ongelmia ilmenee nuorilla, joilla on mielentervey-

dellisiä vaikeuksia. Nuoren mielenterveydentila ennustaa kuinka hyvin musisoinnin kautta onnistutaan saavuttamaan haluttuja päämääriä ja tukemaan tunteiden säätelyä. Tunteiden säätely onnistuu huonoiten, jos musiikki on ainoa keino tunteiden säätelyyn tai siitä ollaan riippuvaisia. Tällöin nuori antaa musiikille liikaa valtaa ja ei itse toimi aktiivisena prosessoijana ja tilanteen määrittelijänä. (McFerran & Saarikallio 2014, 91–94.) Mielenterveysongelmista kärsivät käyttävät terveitä yksilöitä enemmän musiikkia tunteiden säätelykeinona. Ei ole pystytty osoittamaan johtuuko yhteys runsaan musiikin kuuntelun ja mielenterveyden ongelmien välillä juuri musiikin kuuntelusta vai mielenterveysongelmaisten suuremmasta tunteiden säätelyn tarpeesta. (Baltazar & Saarikallio 2016, 1509.)

Vielä 1980-luvulla ajateltiin, että tietyt musiikin tyylilajit aiheuttivat masennusta tai muita huonoja seurauksia. Nykyisin ajatellaan, että kaikkea musiikkia saa kuunnella, eikä mikään musiikki itsessään tee hyvää tai pahaa. Käytettäessä musiikkia tunteiden säätelyyn on kuitenkin tärkeä huomioida, että musiikki ei automaattisesti tee hyvää. Ihmiset ovat aktiivisia, yksilöllisiä ja erilaisia toimiessaan ja reagoidessaan musiikin kanssa, eivät passiivisia. Vastuu on siis musisoijalla. Nuoret uskovat musiikin tekevän hyvää ja suurin osa osaa hyödyntää musiikkia tunteiden säätelyssään. Terveellisen musiikkisuhteen syntymisessä kodin ja ystävien tuki on tärkeää. (McFerran & Saarikallio 2014, 91–95.) Myös koulu voisi auttaa tämän terveen musiikkisuhteen muodostumisessa.

## 7 TUTKIMUSONGELMAT

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää opetuskokeilun kautta tunnetaitojen harjoittelun soveltumista lukion musiikinopetukseen. Tutkimuksessa keskityttiin opiskelijoiden näkökulmaan eli siihen, miten he kokevat tunnetaitojen harjoittelun osana muuta musiikinopetusta. Tutkimuksen keskeisiksi tutkimuskysymyksiksi muodostuivat:

- Millaisia käsityksiä opiskelijoilla on tunteiden säätelystä musiikin avulla?
  
- Miten opiskelijat kokevat tunnetaitojen harjoittelun lukion musiikkikasvatuksessa?
  - o Miten opiskelijat kokevat tunnetaitojen harjoittelun kuunteluosiossa?
  - o Miten opiskelijat kokevat tunnetaitojen harjoittelun improvisaatio-osiossa?

## 8 MENETELMÄ

Tässä tutkimuksessa yhdisteltiin toimintatutkimuksen ja tapaustutkimuksen menetelmiä. Tutkimus toteutettiin opetuskokeiluna lukion toisella pakollisella musiikin kurssilla ja siihen osallistui lukion toisen vuosikurssin opiskelijoita. Opetuskokeilut dokumentoitiin videoimalla ja äänittämällä.

### 8.1 Tutkimusjoukko

Yksi lukion toisen pakollisen musiikinkurssin (Mu2 Moniääninen Suomi) ryhmä (N=18) muodosti tutkimuksen tutkimusjoukon. Opiskelijat olivat suorittaneet jo yhden musiikin lukiokurssin tätä kurssia ennen. Ryhmä oli sukupuolijakaumaltaan melko epätasainen (poikia  $N_p=4$  ja tyttöjä  $N_t=14$ ). Opiskelijoita oli kaikista lukion toisen vuosikurssin kolmesta rinnakkaisesta ohjausryhmästä. Opiskelijoiden iät vaihtelivat 17–18-vuoden välillä. Osa ryhmän opiskelijoista oli tutkijalle ennestään tuttuja, mutta suurin osa oli täysin vieraita. Opiskelijat osoittivat avoimuutta ja suurta rohkeutta uskaltamaan puhua avoimesti tutkimuksen aikana ja osoittivat kiinnostusta tutkimusta kohtaan.

Tutkimusjoukosta valittiin neljä (4) opiskelijaa ryhmähaastatteluun. Ryhmähaastattelua varten tutkija pyysi vapaaehtoisia, joista kaksi ilmoittautui heti mukaan. Loput kaksi opiskelijaa liittyivät mukaan vapaaehtoisten suostuttelun tuloksena. Ryhmähaastattelun sukupuolijakauma oli tasainen ja ikäjakauma pysyi samana.

Opiskelijoiden vanhemmilta hankittiin tarvittavat tutkimusluvut tutkimuksen järjestämiseen. Tutkimusluvassa kerrottiin lyhyesti tutkimuksen sisällöstä ja sen kulusta sekä pyydettiin suostumus tutkimukseen osallistumisesta. Tutkimuksesta oli myös mahdollista kieltäytyä. Myös koulun rehtori ja kyseisen ryhmän opettaja antoivat suostumuksensa tutkimuksen toteuttamiseen. Opiskelijoita ja heidän vanhempiaan tiedotettiin tutkimuksen metodeista ja sen tavoitteista ennen tutkimuksen aloittamista.

### 8.2 Aineistonkeruu

Tutkimuksen aineistoa kerättiin kolmella tapaa: videona, äänitteenä ja kirjallisina vastauksina. Tutkimuksen aikana järjestettiin kaksi opetuskokeilua, jotka molemmat äänitettiin ja videoitiin. Molempien opetuskokeilujen aikana oppilaat kuuntelivat noin mi-

nuutin mittaisia musiikinäytteitä sekä improvisoivat musiikkia kahdessa ryhmässä. Lisäksi oppilaat täyttivät opetuskokeilun kuunteluosioden aikana kirjallisen lomakkeen, jolle saattoi koota kuunneltujen kappaleiden herättämiä mielikuvia, ajatuksia ja tunteita. Opetuskokeilujen jälkeen järjestettiin neljälle tutkimukseen osallistuneelle ryhmähaastattelu, joka myös videoitiin ja äänitettiin.

Videoinnin tarkoituksena oli syventää äänitteiden ja kirjallisten vastausten tuottamaa dataa. Videon avulla pystyy luotettavammin palauttamaan mieleen opiskelijoiden reaktiot ja muun nonverbaalisen viestinnän. Äänitteen avulla pystyi tarkistamaan keskustelut, joita videointi ei huonolaatuisen mikrofonin ansiosta tallentanut. Äänittämiseen käytettiin laadukkaita mikrofoneja, ulkoista äänikorttia ja tietokoneen äänitysohjelmaa. Näin äänitteitä pystyttiin käsittelemään jälkikäteen. Ohjelman avulla sai mm. paremmin kuuluviin videolla esiintyviä muuten epäselviä puheenvuoroja. Kirjalliset vastaukset toimivat opiskelijoiden puheenvuorojen tukena oppituntien aikana. Kirjallisten vastausten ansiosta myös tunnilla hiljaisten opiskelijoiden kokemuksia tallentui aineistonkeruun aikana. Kirjallisten vastausten kautta saattoi myös tarkistaa videon ja äänitteen aikana esitettyjen puheenvuorojen sisältöä, mikäli se jäi epäselväksi. Tutkimuksen aineistoa säilytetään lukitussa tilassa.

Aineistonkeruumenetelmän teoreettinen perusta oli toimintatutkimuksessa (action research) ja tapaustutkimuksessa (case study) tai näiden yhdistelmässä. Tässä tutkimuksessa toimintatutkimus ymmärrettiin osallistuvana tutkimusmuotona, jossa tutkija osallistui tutkittaviin tapahtumiin. (Cohen, Manion & Morrison 2007, 298., Metsämuuronen 2008, 31) Yleensä toimintatutkimus nähdään moniosaisena ja siihen luetaan kuuluvaksi: suunnittelu-, toiminta-, havainnointi- ja reflektiovaiheet (Cohen, Manion & Morrison 2007, 304–306, Metsämuuronen 2008, 29).

Lähdekirjallisuudessa tapaustutkimus määriteltiin tutkimuksena, jossa tiettyä tapausta, tapahtumaa tai ihmistä tarkastellaan tietyssä ympäristössä. Olennaista tapaustutkimukselle on, että tutkittavasta asiasta kerätään monipuolisesti tietoa hyödyntäen monia eri tutkimusmetodeja. Tapaustutkimuksessa ei pyritä yleistettävyyteen, vaan tutkittavan asian syvälliseen kuvaamiseen sekä aineistoa yhdistävien teemojen ja erityispiirteiden löytämiseen. Kokonaisvaltainen ymmärtäminen on tapaustutkimuksessa yleistämistä tärkeämpää. (Cohen, Manion & Morrison 2007, 253-257; Metsämuuronen 2008, 16–18; Saarela-Kinnunen & Eskola 2010, 194.) Saarela-Kinnunen & Eskolan (2010, 197) mukaan tapaustutkimusta voi kasvatustieteissä soveltaa mm. opetuksen kehittämiseen.

Tutkimus oli luonteeltaan kvalitatiivinen ja siinä syvennyttiin lukion toisen vuosikurssin opiskelijoiden käsityksiin tunnetaitojen harjoittelusta osana lukion musiikkikasvatusta. Tutkimuksen tarkoituksena oli kokeilla tunnetaitojen harjoitteluun musiikkikasvatuksessa suunniteltua opetuskokonaisuutta ja raportoida tutkimusjoukon käsityksiä ja kokemuksia siitä. Tutkimuksen aikana ei pyritty interventioon kuten toimintatutkimuksissa yleensä. Opiskelijoiden ajatukset taltioitiin ja analysoitiin. Esille nostettiin heidän käsityksiään tunnetaitojen harjoittelemisesta osana lukion musiikkikasvatusta.

### 8.2.1 Opetuskokeilu

Tutkimusta varten järjestettiin kaksi opetuskokeilua, joissa harjoiteltiin tunteiden sanallista, kirjallista ja musiikillista ilmaisua, sekä tunteiden tunnistamista, nimeämistä ja niistä keskustelua. Tavoitteena oli opettaa oppilaille musiikista tunteiden käsittelyn välineenä. Opetuskokeilun oli tarkoitus toimia mallina tunnetaitojen harjoittelusta lukion musiikkikasvatuksessa.

Opetuskokeilun aikana tehdyistä havainnoista, muistoista, mielikuvista ja tunteista keskusteltiin. Keskustelua pyrittiin johdattamaan opiskelijoiden omien kokemusten kautta kohti musiikin avulla tapahtuvaa tunteiden säätelyn mallintamista. Opetuskokeilun aikana painotettiin, että tunteista puhuttaessa ei ole oikeaa eikä väärää vastausta tai tunnetta. Jokainen kokee asiat omalla tavallaan. Tunteista puhumiseen ei pakotettu, mutta siihen kannustettiin. Opetuskokeilut koostuivat kahdesta erillisestä osiosta, joista ensimmäinen (kuunteluosio) painottui tunteiden tunnistamiseen ja nimeämiseen musiikissa sekä musiikin kuuntelun hyödyntämiseen tunteiden säätelyssä. Toinen (improvisaatio) osio perustui musiikilliseen tunteiden ilmaisuun improvisoinnin kautta sekä sen tuomiin mahdollisuuksiin tunteiden säätelylle.

Kuunteluosiossa opiskelijat kuuntelivat viisi (5) noin minuutin mittaista musiikkinäytettä, jotka soivat satunnaisessa järjestyksessä varta vasten laaditulta Spotify-soittolistalta. Ensimmäisen tunnin soittolistaan oli koottu tutkijan toimesta eri genrejä edustavia kappaleita. Niiden valinnassa pyrittiin ottamaan mahdollisimman moni tyylilaji sekä aikakausi huomioon. Kappaleiden joukossa oli niin laulettua ja sanoitettua kuin instrumentaaliakin musiikkia. Toisella tunnilla kuunneltiin opiskelijoiden valitsemissa kappaleita, joita he kertoivat käyttävänsä tunteiden säätelyyn. Opiskelijat kertovat kappaleista tutkijalle sähköpostin välityksellä. Opiskelijat saivat itse päättää kertoivatko he muulle ryhmälle kappaleen olevan heidän valitsemansa. Näin pyrittiin suojaamaan

opiskelijoita ja varmistamaan, että he valitsivat itselleen oikeasti merkityksellisiä kappa-leita. Opiskelijat kirjoittivat kuuntelun aikana havaintojaan, muistojaan, mielikuviaan ja tunteitaan muistiin erillisille papereille, jotka tutkija keräsi opetuskerran jälkeen talteen.

Improvisaatio-osiossa mallinnettiin tunteiden ilmaisua ja käsittelyä musiikin soittamisen kautta. Tutkimusjoukko jaettiin kahteen ryhmään, joista kumpikin toimi vuorol-laan improvisoijina ja kuulijoina. Ryhmät saivat kumpikin oman kuvasarjan, joista he valitsivat yhden kuvan improvisaationsa inspiraatioksi. Improvisoinnin tarkoituksena oli ilmaista sitä tunnetilaa, jota kuva katsojassaan herätti. Improvisaation jälkeen ryhmä sai kertoa sanallisesti, kuinka hyvin he mielestään onnistuivat luomaan kuvan tunnetilaa. Ryhmät eivät nähneet toistensa kuvia etukäteen. Improvisoinnin ja improvisaation kuuntelusta heränneistä tunteista, mielikuvista, ajatuksista ja muistoista keskusteltiin. Lisäksi pohdittiin, miten improvisaatiota voi hyödyntää osana omaa tunteiden säätelyä.

Opetuskokeilu yhdisti toiminnallista, esteettistä, terapeutista sekä kokonaisvaltaista musiikkikasvatusta. Opetuskokeilussa opiskelijat nähtiin aktiivisina toimijoina, jotka luovat omaa musiikkiaan improvisoinnin kautta. Musiikin kuuntelun tuomat musiikilliset kokemukset viittaavat esteettiseen musiikkikasvatukseen filosofiaan. Terapeuttisen musiikkikasvatus sopii kuitenkin paremmin kuvaamaan musiikin käyttöä psyykkisen hyvinvoinnin työkaluna. Jokaiselle sallittiin omat tulkintansa, kokemuksensa ja tunteensa. Kokonaisvaltaisen musiikkikasvatuksen periaatteiden mukaisesti opetuskokeilun aikana tarjottiin monipuolista musiikkia sekä kehitettiin opiskelijoiden minäkäsitystä musisoimisen ja keskustelun kautta.

Opetuskokeilu perustui myös Lukion opetussuunnitelman perusteet 2015:ssä musiikinopetukselle asetetuille tavoitteille ja sisällöille. Opetuskokeilun aikana opiskelijat oppivat käyttämään musiikkia oman hyvinvointinsa edistämiseen ja tiedostamaan paremmin oman musiikkisuhteensa. Lisäksi musiikilliseen toimintaan osallistumalla opiskelijat syvensivät omaa osaamistaan ja saivat keskustella omista kokemuksistaan musiikin kuuntelijana, tulkitsijana ja tekijänä. Tavoitteena oli myös valottaa musiikin merkitystä ihmiselle ja ihmisten väliselle vuorovaikutukselle. Samalla kehitettiin opiskelijoiden taiteellista ilmaisua sekä kuuntelu- ja vuorovaikutustaitoja. (LOPS 2015, 211-213.)

## 8.2.2 Ryhmähaastattelu

Tutkimusaineiston syventämiseksi opiskelijoille järjestettiin myös ryhmähaastattelu. Suurin etu ryhmähaastattelussa oli siinä syntyvä keskustelu, joka voi tarjota uusia näkö-

kulmia opetuskokeilun datan analysointiin. Tavoitteena oli keskustelun avulla saada osallistujat luomaan uusia ajatuksia, joihin he eivät yksin kykenisi. Aarroksen ja Cohen, Manion & Morrisonin mukaan ryhmähaastattelua vaikeuttaa se, että tutkija ei voi jakaa huomiotaan tasaisesti kaikkien haastateltavien kesken. Toinen ongelma voi olla liian hallitsevan osallistujan valitseminen. Näin yksi haastateltava saattaa estää muiden haastateltavien puheenvuorot. (Aarros 2010, 176-177; Cohen, Manion & Morrison 2007, 373–374.)

Haastattelun tueksi annettiin strukturoitu lomake, johon oli kerätty teemoittain kysymyksiä, joihin tutkija halusi opiskelijoiden vastaavan. Teemat oli jaoteltu seuraavasti: lämmittely ja aiheeseen tutustuminen, musiikinkuuntelu ja vaikutus tunteisiin, improvisaatio ja vaikutus tunteisiin sekä musiikintunnit. Vastuu keskustelun syntymisestä jätettiin opiskelijoille. Tutkija ei osallistunut henkilökohtaisesti haastattelun kulkuun, mutta oli tavoitettavissa, mikäli haastateltavilla ilmeni kysyttävää.

### 8.2.3 Aineiston analyysi

Tutkimuksen analyysimenetelmänä käytettiin sisällönanalyysiä. Sisällönanalyysissä tutkimuksen aineistosta etsittiin tutkimuksen kannalta merkityksellisiä yhteneviä tai eriäviä asioita tutkimuskysymyksistä riippuen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91-94.) Fenomenologis-hermeneuttisen tutkimusperinteen mukaisesti aineistosta nostettiin tutkimuskysymysten valossa olennainen tieto esille. Samanlaiset merkitykset koottiin omiksi kokonaisuuksikseen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 101-102.) Sisällön analyysissä tutkimusaineisto analysoitiin systemaattisesti ja objektiivisesti. Analyysin pohjalta tutkija teki johtopäätöksensä tutkimuksessa havaituista asioista ja raportoi niistä sanallisesti. Analyysin oli tarkoitus antaa selkeä kuva tutkittavasta ilmiöstä. Aineiston käsittelyssä aineisto hajotettiin osiin ja koottiin uudelleen entistä loogisemmaksi kokonaisuudeksi. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 103 & 106-108.)

Tutkimuksen aineisto koostui oppituntien videoinneista ja ääniraidoista. Kyseiset videot ja ääniraidat litteroitiin yhteiseksi tekstitiedostoksi. Ääniraidalta tarkistettiin videolla vaikeasti kuultavissa olevia puheenvuoroja ja videolta taas tarkistettiin tilanteen non-verbaalia viestintää. Nämä liitettiin osaksi litterointia esim. kertomaan erilaisista puhetaivoista tai naurahduksista yms.

Litteroinnit jaoteltiin opetuskokeilukerroittain sekä kuunneltujen kappaleiden ja improvisaatioiden mukaan. Myös opiskelijoiden kuunteluosion kirjalliset vastaukset litteroitiin ja niitä verrattiin opetuskokeilujen aikana ilmenneisiin puheenvuoroihin. Materi-



aalia verrattiin vielä tutkijan omakohtaiseen kokemukseen tapahtumista. Tutkimuksen tulos osiossa käytetyt vastaukset on koodattu esimerkiksi seuraavasti:  $(t1, k2, Virike)$ ,  $t1$  = ensimmäinen oppitunti,  $k2$  = toinen kuunneltu kappale ja  $Virike$  = strategia, jolla hyödyntää musiikkia. Strategiat mainittiin vain tulos-osion luvussa 9.1.

Tämän tutkimuksen aineistoa käsiteltiin kahdella tavalla. Kappaleessa 9.1 käytettiin teoriaohjaavaa analyysiä, sillä se sopi metodina parhaiten vastaamaan kyseiseen tutkimuskysymykseen. Teoriaohjaavassa analyysissä valmis teoria antaa teoreettiset käsitteet ja ohjaa aineistosta etsittäviä asioita (Tuomi & Sarajärvi 2009, 117.) Aineiston analysoinnissa etsittiin teemoja, jotka sopivat yhteen Saarikallion (2007) ja McFerran & Saarikallion (2016) raportoimien musiikillisten tunteiden säätelystrategioiden kanssa. Aineistoa analysoitaessa käytettiin siis valmiita kategorioita. Aineistosta etsittiin puheenvuoroja, jotka viittasivat näiden strategioiden käyttöön ja opiskelijoiden mahdolliseen ymmärrykseen niiden olemassaolosta.

Toisena analyysitapana toimi aineistolähtöinen analyysi (kappaleet 9.2 ja 9.3), jossa aineistosta etsittiin opiskelijoiden kokemuksia ja mielipiteitä opetuskokeilusta ja sen soveltuvuudesta lukion musiikkikasvatukseen. Aineistolähtöiselle analyysille on tyypillistä aineiston pelkistäminen, ryhmittely ja teoreettisten käsitteiden luominen (Tuomi & Sarajärvi 2007, 108.) Tässä tutkimuksessa ei ole pyritty teorian luomiseen, joten abstrahointi on jätetty analyysin aikana tekemättä. Aineistosta etsittiin puheenvuoroja, jotka koskivat selkeästi opetuskokeilun eri vaiheita tai jotka tapahtuivat näiden vaiheiden aikana. Kuunteluosion aikana ja kuunteluosiota koskevat puheenvuorot kerättiin yhteen ja niistä etsittiin yhteneväisyyksiä ja eroja. Samoin toimittiin improvisaatio-osion kohdalla. Aineistosta nostettiin esille valikoituja sekä asiaa parhaiten kuvaavia puheenvuoroja. Nämä esiintyvät tulos osiossa suorina lainauksina.

Lopuksi aineistosta etsittiin puheenvuoroja, joissa esiintyi palautetta opetuskokeilua kohtaan. Palautteeksi luettiin ilmaukset, parannusehdotukset ja kritiikit, jotka koskivat kuunneltu- ja improvisointiosion toteutusta sekä tutkimuksen kulkua ja toteutusta ylipäätään. Nämä analysoitiin ja raportoitiin edellisessä kappaleessa esitetyllä tavalla.

## 9 TULOKSET

### 9.1 Millaisia käsityksiä opiskelijoilla on tunteiden säätelystä musiikin avulla?

Opiskelijat kertoivat tuntien aikana erilaisista tilanteista, joissa olivat kuunnelleet musiikkia ja sillä oli ollut vaikutusta heidän tunnetilaansa. Opiskelijoiden strategiat käsitellä tunteita musiikin avulla olivat samoja kuin, mitä on raportoitu Saarikallion (2007) ja McFerran & Saarikallion (2016) tutkimuksissa. Musiikista haettiin mm. positiivisia vaikutuksia tunnetilaan rentoutumisen (*toipuminen*) ja sitä käytettiin hyvän fiiliksen hakeamisen (*Vahvat tuntemukset*) välineenä tai *virikkeenä*.

Niko: *Siis ihan rehellisesti mä kuuntelen tän aina ennen ku mä meen nukkuu.*

Tutkija: *Niin, tä auttaa sua rauhottumaan tää kappale?*

Niko: *Juu.*

(t2k3,, Toipuminen)

\*\*\*\*\*

Niko: *Me oltiin... Tää on enemmänki muisto, me oltiin finaaleissa ja tä soi just ku käveltiin kentäl. ....*

Tutkija: *Haluutko kertoo jotain lisää?*

Niko: *Täst kappaleest? En mä tiedä. Mun mielest se on sellainen fiilis, et kaikki voi olla parhait jossain. Jos tarpeeksi tekee, niin sit voi olla paras.*

(t2,k3,Vahvat tuntemukset)

\*\*\*\*\*

Tutkija: *millon sä kuuntelisit tätä kappaletta?*

Niko: *öö.. illal sit ku ei olis mitään muuta tekemist.*

(t1,k2,Virike)

Opiskelijat toivat esille myös, miten musiikki voi viedä syvemmälle johonkin tunteeseen. Tämä voi olla opiskelijoiden mukaan avuksi esim. surun tunteiden käsittelyssä. Kappale, joka saa itkemään voi auttaa tunteen *varauksen purkamisessa*. He mainitsivat

myös musiikin negatiivisia puolia kuten, miten musiikin kuuntelulla voi myös syventää masennusta. Epäselväksi jäi osasivatko kyseiset nuoret erottaa strategian heikkouksia vai osaavatko he hyödyntää sitä oman hyvinvointinsa edistämiseen.

Tiina: *Toi on just tollanen itkubiisi, kun sä itket ja laitat sen soimaan niin itket vielä lisää. Varsinkin sanoil, toi oli nyt ilman sanoi.*

Tutkija: *Miten tota... mitä hyötyä siitä on, jos kuuntelen tollasta biisiä ja sitten itkee lisää?*

Reetta: *No saa silleen ne tunteet purettua johonkin*

*(t1,k2,, Varauksen purkaminen)*

\*\*\*\*\*

Tutkija: *Milloin kuuntelisit tällaista kappaletta?*

Regina: *Erittäin syvässä masennuksessa. Siin kohtaa ku mä kaivan kuoppaa just.*

Tutkija: *Tuo on hyvä pointti. Haluaisin nostaa sen esiin. Sanotko uudestaan?*

Regina: *Siis, erittäin syvässä masennuksessa.*

Tutkija: *Mihinkä se sit... mitä siitä kuuntelusta seuraa?*

Saara: *Sit masentuu lisää.*

Tutkija: *Syventääkseen omaa masennustaan? (Selventeän opiskelijan vastausta)*

Saara: *Eiks kaikki sitä tee?*

*(t1,k4, Tunteessa vellominen)*

Toiset kokivat, että musiikki voi auttaa tunteiden käsittelyssä syventämällä tunnetta. *Tunteessa vellomisella* nähtiin siis olevan myös hyviä puolia. Toiset taas kokivat tällaisen strategian ahdistavaksi.

Tutkija: *Mitä hyötyä siitä on jos joskus on tosi masentunut ja sitten kuuntelee tällaista musiikkia?*

Saara: *No, en mä tiedä... Mua se niinku.. okei se vetää masennukseen, mut silti se jotenkin rauhoittaa. Kaikki se viha menee sinne musiikkiin, ku sä elät sen kanssa ja sen jälkeen on aika rauhallinen, ku se tunne on käsitelty.*

Huda: *Mun mielestä siitä tulisi vaan joku toivoton olo. Tai mul itel ainaki tulis.*

*(t1,k4, Tunteessa vellominen / Varauksen purkaminen)*

Musiikki saattoi myös muistuttaa menneestä ja saada aikaan tai muistuttaa jostain tunteesta. Tässä tapauksessa kappale muistutti jostain ikävästä ja sai aikaan negatiivisia tunteita.

Regina: *Mua se ahdistaa koska mä kuuntelin tollast silloin ku mä olin ite tosi ahdistunut. Ni sitte mulle tulee siitä vaan sellaisii muistoi.*

(t2,k4)

Yksi opiskelijoista mainitsi, että hän ei musiikkia kuunnellessaan kiinnitä niinkään huomiota musiikin tyyliin ja anna sen vaikuttaa itseensä. Hän ei siis tietoisesti yritä säädellä tunteitaan musiikin avulla. Toisaalta sama opiskelija toi monen kappaleen kohdalla esille, miten käyttää musiikkia esimerkiksi rauhoittuakseen.

Saara: *Mut toisaalta jos ajattelet et meidän soittolistat on aika sekavat. Ja välil sielt tule semmost jotai ihan väärää musiikkii ja sit.*

Niko: *No mut en mä sen kaa tunteile silleen. Ai nyt tuli surullinen. (teeskentelee haiseaa)*

\*Muut nauravat\*

Saara: *No eiii mut..*

Niko: *Ai kato ilost, Jea! (tekopirteästi)*

\*Muut nauravat uudestaan.\*

(Ryhmähaastattelu)

## 9.2 Miten opiskelijat kokevat tunnetaitojen harjoittelun lukion musiikkikasvatuksessa?

Opiskelijat vaikuttivat ensimmäisellä tunnilla hieman hämmentyneiltä, sillä opetuskokeilussa käytetyt opetusmenetelmät olivat heille selkeästi uusia. Ainakaan he eivät olleet tottuneet samanlaisiin toimintatapoihin musiikin tunneilla lukioaikanaan. Opiskelijat tottuivat kuitenkin nopeasti menetelmiin ja kertoivat lopulta rohkeasti omista kokemuksistaan kuunneltujen kappaleiden parissa. Ensimmäisen kuuntelukerran kappaleet oli valinnut tutkija ja niistä puhuttaessa korostui mielikuvat ja yleiset musiikissa kuultavat tunnetilat. Toisella tunnilla kuunneltiin opiskelijoiden valitsemissa kappaleita ja tällöin tunteista puhuttiin rohkeammin.

Opetuskokeilujen aikana vallitsi melko leppoisa tunnelma, mutta opiskelijat karttoivat hieman omien mielipiteidensä esittämistä. He saattoivat pelätä joutuvansa leimatuksi. Luokassa oli yksi melko voimakas oppilas, joka kommentoi herkästi toisten opiskelijoiden vastauksia; varsinkin niiden, joista ei pitänyt. Toisaalta sama oppilas osallistui rohkeasti keskusteluun esittämällä omia näkökulmiaan ja kertomalla omista kokemuksistaan.

Opiskelijat kertoivat ryhmähaastattelussa, että he olivat aikaisemmin puhuneet musiikintunneilla tunteista, mutta keskustelu oli liittynyt muuhun kuin musiikkiin tunteiden säätelyn välineenä. Kyseessä oli julkisuuden henkilön toiminta, joka aiheutti vihan tunteita osalle oppilaista.

Amanda: *Tai no ollaan me silleen siit Axl Smith jutusta. Kuinka vihaisia kaikki oli. Periaatteessa se oli tunteista puhumista.*

*(Ryhmähaastattelu)*

Oppituntien aikana opiskelijat osallistuivat keskittyneesti opetuksen kaikkiin osaluksiin. He kuuntelivat kappaleita keskittyneesti ja kertoivat niiden pohjalta heränneistä mielikuvista, muistoista ja tunteista. Osa oppilaista ei osallistunut keskusteluun, mutta heidän vastauksiaan tallentui kirjallisille vastauslomakkeille.

### 9.2.1 Miten opiskelijat kokevat tunnetaitojen harjoittelun kuunteluosiossa?

Opiskelijat olivat ensimmäisellä kuuntelukerralla hieman hämillään uudesta toimintatavasta. Ensimmäisen kappaleen kuuntelun jälkeen vallitsi melko pitkä hiljaisuus, jonka rikkoi lopulta muutama rohkea opiskelija. Opiskelijat olivat lukiolaisille sopivaan tyyliin aluksi hieman passiivisia. Keskustelu oli aluksi takkuavaa ja varsin yksipuolista. Siihen osallistui vain kourallinen opiskelijoita. He eivät kuvanneet niinkään kappaleen herättämää tunnetta itsessään, vaan musiikissa itsessään vallinnutta tunnetilaa. Lopulta suurempi joukko opiskelijoita lähti mukaan keskusteluun. Toisella kuuntelukerralla he kertoivat myös rohkeammin kuunneltujen kappaleiden vaikutuksista itseensä.

Opiskelijoiden vastauksissa (verbaaliset ja kirjalliset) korostui musiikin herättämät mielikuvat. He käyttivät kuvailussaan myös paljon tuntemuksiin ja olotiloihin liittyviä sanoja. Varsinaisia musiikin herättämiä tunteita ei mainittu paljoa. Kuunneltuja kappaleita kuvailtiin kirjallisissa vastauksissa mm. seuraavasti:

Saara: *Mulle tää biisi kuvaa ehkä jotain tunnelmaa kun ei tiedä mitä tehdä ja on ihan kadoksissa eikä osaa tehdä valintaa. (t1,k1)*

Osa opiskelijoista kuvaili kirjallisissa vastauksissaan myös tilanteita, joissa kuuntelisivat jotain tunneilla soineista kappaleista:

Reetta: *Kauhea lopetus leffalle ☹ surullinen mutta niin hyvä. Tulee mieleen muistoja kesä-syksyltä. Kuuntelisin illalla, jos on surullinen mieli. (t1,k2)*

Huda: *Tuli ~~little-stuart~~ stuart little tai mikä onkaa ja home alone mieleen. Kuuntelisin kun on vähän levotonta, mut hauskaa jos jotain hyvää tapahtunu (t1,k3)*

Saara: *Ihan kun joku olis kuollut ja kaikki ympäril ikävöivät häntä. Kuuntelisin kun olisin masentunut -> et masentuisin vielä enemmän. Viha menisi musiikkiin. (t1,k4)*

Huda: *Tummaihoisten biisi! Tuli mielee semmonen et joujou we da gangstas, vakke, kuuntelisin jos esim äiti ei päästäis bileisii (t1,k5)*

Paula: *Voisin kuunnella tätä itsekin joskus(ehkä), ehkä illalla päivän "kevennykseksi." Leppoisa, haikea. (t2,k1)*

Paula: *Rauha, nukkumaanmenoaika, koska kuuntelen tätä joskus. (t2,k2)*

Niko: *Hall Of Fame, kuuntelen aina ennen nukkumaan menoa motivaatio, koripallo finaali. (t2,k3)*

Regina: *Sopii hyvin jos on haikea olo ja haluaa piristyä.. (t2,k3)*

Pihla: *Vihainen, tulee mieleen teini leffojen kohtaukset kun tehdään jotain pahaa/laitonta. Voisi kuunnella kun vituttaa. (t2,k4)*

Osa opiskelijoista piti tunteista puhumista ja niiden käsittelyä hyvänä ja mielenkiintoisena vaihteluna tavallisille musiikintunneille. Erään opiskelijan mukaan tunteita ei kuitenkaan tulisi käsitellä lukion musiikintunneilla. Hänen mielestään musiikintunneilla

kuuluu soittaa ja laulaa, eikä käyttää aikaa tunteista puhumiseen. Kyseinen opiskelija osallistui kuitenkin oppitunneilla aiheen käsittelyyn hyvin aktiivisesti.

Niko: *Anna mä perustelen tätä, minkä takii mun mielestä ei oo. Mun mielestä niinku, jos on musiikin valinnainen, mun mielest siel pitäis soittaa eikä mitään tunteita laaritella.*

Saara: *mut toisaalt se soittaminenkin menee joskus silleen... ku se on sellast niin koko aikaista siihen tarvitaan jotain vaihtelua.*

Niko: *mut jos haluat jonnekin tunnekurssille ni mee psykiatrilille puhumaan.*

Amanda: *mut jossa koko musiikinryhmä on sellainen et ne ei halua koko ajan enää soittaa ja halua tehdä välil semmosii. Ni eiks toi nyt olis ihan...*

Roope: *Niin siis kyl toi oli silleen, vaiks mäki olisin halunnu koko aika soittaa, niin oli mukavaa vaihtelua. et miksei vois käydä niin tommoselle.*

*(Ryhmähaastattelu)*

Opiskelijat ymmärsivät, että musiikin avulla voi vaikuttaa omiin tunteisiin. Opiskelijat toivat esille omia kappaleitaan kuunneltaessa, että musiikki vaikuttaa heidän olotilaansa jollain tavalla. Opiskelijat mainitsivat mm., että erilaisella musiikilla on erilainen vaikutus kuuliiaan. Iloisen musiikin avulla saattaa heidän mukaansa tulla vielä iloisemmaksi.

Amanda: *Niinku, mitä täl tarkoitetaan? Niinku, jos sä oot tyyliin iloine niin sit sä kuuntelet ilosta musiikkii ja sust tulee viel iloisempi vai?*

Roope: *Nii*

Saara: *Tyyliin.*

Niko: *Joo. Hyvä...*

*(Ryhmähaastattelu)*

Opiskelijat eivät kuitenkaan olleet varmoja siitä voiko musiikilla saada aikaan suuria tunteiden muutoksia. He miettivät esimerkiksi voiko iloinen ihminen tulla surulliseksi

vain musiikin vaikutuksesta. Toisaalta he kokivat, että surullinen voi musiikin vaikutuksesta tulla iloiseksi.

Niko: *Voiko musiikilla vaikuttaa ihmisen mielialaan? (Lomakkeen 5. kysymys)*

Roope: *Tottakai voi.*

Saara: *Joo-o.*

Amanda: *Mut voiks muuttaa mielialaa? Niinku jos sä oot ilonen?*

Roope: *Ai miksi ei voisi?*

Amanda: *Miksi? Miten?*

Saara: *No se vähän riippuu...*

Roope: *No ei välttämät ilosest surulliseks mut,*

Saara: *Joo..*

Amanda: *nonii toiseen suuntaan.*

*(Ryhmähaastattelu)*

### **9.2.2 Miten opiskelijat kokevat tunnetaitojen harjoittelun improvisaatio-osiossa?**

Oppituntien ja videoiden perusteella oppilaat pitivät improvisoinnista. Yhteinen tekeminen ja uuden tilanteen aiheuttama jännitys aiheutti monissa hilpeyttä. Sanallisista puheenvuoroista improvisaation jälkeen suurin osa liittyi musiikkiin ja sen herättämiin mielikuviin. Opiskelijat eivät juurikaan puhuneet musiikillisen ilmaisun herättämistä tuntemuksista. Ryhmähaastattelun aikana opiskelijat mainitsivatkin juuri improvisoinnin kaikkein parhaiten mieleen jääneenä kokemuksena, sillä se oli heille jotain täysin uutta.

Improvisointien jälkeen tutkija kysyi opiskelijoilta heidän ajatuksiaan ja tuntemuksiaan improvisoinnista. Opiskelijat olivat molemmilla kerroilla ja molemmissa ryhmissä melko vähäsanaisia kuvaillessaan improvisoinnin herättämiä tuntemuksia. Puheenvuorot liittyivät lähinnä siihen, miltä improvisaatio kuulosti. Improvisoinnin herättämiä ajatuksia ja tuntemuksia kuvailtiin seuraavasti:

Roope: *Se kyl ihan kuulosti silt milt se (kuva) näytti.*



\*Muut ryhmäläiset nauravat myötäillen.\*

(1. opetuskerta. 1. ryhmän impro)

Tutkija: *hyvä, soittajat mikä fiilis jäi?*

Niko: *Ei kyl kuulostanu yhtään meidän kuvalta.*

\* muut ryhmäläiset nauravat.\*

Tutkija: *mikä on päällimmäinen olo?*

Niko: *aika helpottunut.*

(1. opetuskerta. 2. ryhmän impro)

Tutkija: *Mitenkä soittajilla? Mikä fiilis?*

Regina: *Korvat särkee pää sattuu! Mua ärsytti se plimputus niin vitusti. koko päivä on pilattu ku mul on...*

Niko: *Mitä? Nauhotukset nauhotettu, nyt ei voi enää valittaa.*

Huda: *Eksä itse halunnu ne tonne mukaan? Eksä ite halunnu näit?*

Regina: *Mitä niit?*

Huda: *Näit molempii? \*Soittaa cabasaa\* Ku tehään tätä improo*

Regina: *Siis mä meinasin niit äänii. Ei siin soitos ollut mitään vikana mut ne äänet on nii korkeit et ne sattuu.*

(2. opetuskerta. 1. ryhmän impro)

Opiskelijat toivat ryhmähaastattelussa esille, että soittamisen kautta saa purettua omia tunteita siihen musiikkiin, jota soittaa. Opiskelijoilla oli käsitys siitä, että musiikillisen ilmaisun kautta on mahdollista purkaa ja käsitellä omia tunteitaan.

Amanda: *Voiko soittamalla ilmaista tunteita? (Lomakkeen 9. kysymys)*

Amanda: *Voi tietenkin.*

Saara: *Tottakai.*

Amanda: *Onko siitä jotain hyötyä? (Lomakkeen 9. kysymys)*

Amanda: *No sit saa purettuu sitä.. niit omii tunteita tunteita. Siihen soittamiseen.*

Roope: *Mm-m. (Myöntävästi)*

(Ryhmähaastattelu)

Osa opiskelijoista nurisi hieman toisella opetuskerralla, kun oli tarkoitus aloittaa improvisointi osio. He olisivat halunneet jatkaa kuunteluosiota tai tehdä jotain mikä ei vaatisi niin aktiivista osallistumista, kuin soittaminen ja improvisointi.

Opiskelijat ymmärsivät improvisoinnin tarkoituksen monella tapaa. Osalle se oli selkeästi tunteiden ilmaisua ja tunteiden välittämistä musiikin kautta. Osa taas koki sen enemmän sosiaalisena prosessina, jonka kautta oppi ottamaan muita paremmin huomioon.

Niko: *miksi improvisointiin? (Lomakkeen 8. kysymys)*

Saara: *no tota, koittaaks siin sit jotain uutta...*

Roope: *no tota koitettiin välittää sitä kuvan viestii...*

Saara: *niin. (Puhuu Roopen päälle)*

Roope: *muille.*

Saara: *ja samalla siinä on just sitä et ku kukaan ei tiedä, ni sit siin alkaa niinku kuuntelemaan toisii tai sillai vähän*

Niko: *sil yritettiin vähän niinku todistaa sen et niinku, et musiikil voi siirtää tunteit*

Roope: *niin ja sit niinku kaikil tuli niinku se oma mielipide ja kuva siit et mimmonen kuva se oli ja niin.*

*(Ryhmähaastattelu)*

### **9.3 Millaista palautetta ja kehittämisehdotuksia opiskelijat antoivat opetuskokeilulle ryhmähaastattelun aikana?**

Selkein palaute opetuskokeilulle tuli ryhmähaastattelun aikana, kun opiskelijat mainitsivat, että tutkimuksen ajankohta oli huono. Kurssin arviointiin vaikuttava konsertti oli tulossa kahden viikon päästä tutkimuksesta ja opiskelijat olisivat halunneet käyttää enemmän aikaa konserttia varten harjoitteluun. Lisäksi tutkimuskertojen välillä olisi voinut olla muutama ns. tavallinen oppitunti. Opiskelijat kokivat, että kaksi tällaista musiikin tuntia viikossa oli liian tiheästi, vaikka oppituntien välissä oli useampi päivä.

Toinen yleinen palaute oli, että oppilaat eivät ainakaan ryhmähaastattelun perusteella kokeneet oppineensa mitään uutta. Tähän saattaa vaikuttaa se, että palautetta kysyttäessä

ihminen menee helposti lukkoon, vaikka prosessin aikana tulisikin useampia kehitysehdotuksia.

### 9.3.1 Musiikin kuuntelu

Eräs oppilas otti esille musiikin kuuntelun yhteydessä, että kappaleen sanoitukset ohjailivat liikaa ajatuksia niiden suuntaan. Itse musiikki jäi hänen mielestään näin taka-alalle.

Regina: *Se on tyhmää ku ymmärtää ne sanat ni sit tietää mist se laulaa. Sit tulee silleen pistetty sitä mitä siin lauletaan. ”Juu tää sopii siihen hyvin” mut ei niinku mieti musiikkia niin paljo.*

*(2. opetuskerta, 3. kappale)*

Tämän jälkeen opiskelijoiden kanssa pohdittiin laulettua sanallisen musiikin ja instrumentaalisen musiikin eroja. Tutkijan kysyessä suurin osa opiskelijoista vastasi, ettei kuuntele instrumentaalista musiikkia. Opiskelijat sanoivat, että voi olla vaikea löytää instrumentaalista musiikkia, jos ei halua kuunnella ainoastaan klassista musiikkia.

### 9.3.2 Musiikin improvisointi

Improvisointi osioon eräs opiskelija ehdotti, että tutkijan olisi myös hyvä arvuutella improvisaatioiden inspiraation lähteenä toiminutta kuvaa. Hän ei perustellut vastaustaan sen tarkemmin.

Elisa: *Hei, ens kerral ku sä teet tän saman jutun. Ni pistä niinku ne tyytit tai siis niinku yritä itse arvata et mitä kuvaa ne on soittanut. Koska sä tiedät ne kuvat valmiiksi, ni sä voit olla: ”soitiks te tätä?”.*

*(2. opetuskerta, impro)*

Improvisaation inspiraatioksi tarkoitetut kuvasarjat saivat myös kritiikkiä. Ryhmien kuvasarjat olivat erilaisia ja osa koki, että heidän ryhmänsä kuvat eivät olleet yhtä hienoja tai yhtä inspiroivia kuin toisen ryhmän kuvat.

Regina: *Vitsi niil oli hienoi kuvii, meil oli vaan sellasii..*

Paula: *Meil oli vaan tyhmii kuvii... Meil oli kaikki jostain Suomen luonnost ja...*

Regina: *Semmosii niinku saman näkösii melkee (kuvat saman näköisiä keskenään)*

*(2. opetuskerta, 2. impro)*

Improvisaatiossa käytettyjä soittimia olisi mahdollisesti voinut rajata jotenkin toisin. Yhdelle oppilaalle tietyt soittimet aiheuttivat ärsytystä niiden äänenväriin (timbre) takia. Sama opiskelija olisi myös halunnut saada syntetisaattorista erilaisia ääniä ulos kuin ne mitä hän sai aikaiseksi. Hän siis koki, että hänen musiikillinen ilmaisunsa ei vastannut omia odotuksia.

### 9.3.3 Tunteista puhuminen

Tunteista puhuminen koettiin ryhmähaastattelun perusteella hyvänä vaihteluna perinteisille oppitunneille. Opiskelijat mainitsivat kuitenkin, että riippuu ryhmästä voiko heidän kanssaan käsitellä tunteita ja musiikkia. Toiset voivat olla haluttomampia keskustelemaan tunteista. Toisten kanssa se taas onnistuu paremmin.

Yksi opiskelijoista ehdotti, että tunteista ei tarvitsisi puhua musiikintunneilla. Hän koki, että musiikintunnit ovat soittamista ja laulamista varten. Tunteista puhuminen kuuluu hänen mukaansa muualle.

## 10 POHDINTA

### 10.1 Tutkimuksen tuloksista

Tässä tutkimuksessa havaittiin, että musiikinkuuntelun, improvisoinnin ja näiden aikana heränneistä ajatuksista, mielikuvista ja tunteista keskustelemisen kautta voi harjoitella tunnetaitoja osana lukion musiikkikasvatusta. Se oli tässä tutkimuksessa lukiolaisten mielestä mielekästä vaihtelua tavallisille oppitunneille.

Myös ryhmähaastatteluun osallistuneet opiskelijat toivat esille tutkimuksessa käytettyjen metodien mielekkyyden vaihteluna tavallisiin musiikintunteihin. Tunnetaitojen harjoittelu toi musiikintunneille jotain uutta, mielenkiintoista ja mahdollisesti hyödyllistä. Tutkimuksen ajankohta oli heistä huono, sillä se järjestettiin vain pari viikkoa ennen kurssin tulevaa esiintymistä.

Opetuskokeilun aikana kävi ilmi, että tutkimukseen osallistuneet lukion toisen vuosikurssin opiskelijat osaavat hyödyntää musiikkia tunteidensa säätelyyn. Ryhmähaastattelu vahvisti tätä havaintoa. Opiskelijat toivat sen aikana esille, että musiikilla voi muuttaa esimerkiksi omaa tunnetilaa. Opiskelijat toivat opetuskokeilujen aikana esille monia esimerkkejä siitä, kuinka musiikinkuuntelu on vaikuttanut heidän tunnetilaansa tai tunteisiinsa. He osasivat myös erotella, että erilainen musiikki aiheuttaa erilaisia tuntemuksia.

Opiskelijat osasivat siis jo ennen tutkimusta käyttää musiikkia tunteidensa säätelyyn sekä ymmärsivät jonkin verran musiikin ja tunteiden välisistä suhteista.

Tässä tutkimuksessa havaittiin, että nuorilla oli jo ennen tutkimukseen osallistumista kokemuksia musiikista tunteiden säätelyn välineenä. Tutkimuksen tulokset ovat linjassa aikaisempien tutkimuksen kanssa. Nuoret käyttävät ”luonnostaan” musiikkia tunteidensa säätelyyn. Osalla opiskelijoista oli kuitenkin havaittavissa lieviä puutteita ja ristiriidassa olevia käsityksiä omista kuuntelustrategioistaan. Näille opiskelijoille opetuskokeilun tarjoamat metodit voisivat olla erityisen hyödyllisiä. Opetusta ei pitäisi rajoittaa vain näille oppilaille, vaan on syytä olettaa, että kanssaopiskelijoiden kertomat esimerkit onnistuneesta musiikin avulla tapahtuvasta tunteiden säätelystä, jäävät paremmin mieleen, kuin opettajan kertomat esimerkit.

Nikon vastaukset olivat ristiriidassa keskenään. Toisaalta hän kertoi, että käyttää musiikkia tunteidensa säätelyyn ja toisaalta hän väitti, ettei tunteile kuuntelemansa musiikin kanssa. Hänen puheenvuorojensa analyysin perusteella hän on kuitenkin melko tai-

tava musiikinkuuntelija, joka hyödyntää erilaisia kappaleita esim. rentoutumiseen tai hyvän olon hakemiseen. Hänen sosiaalisesta asemastaan saattoi johtua, että hän välillä koitti peittää omaa herkkyyttään pienen uhon ja esityksen alle. Hän myös ryhmähaastattelun aikana selkeästi vastusti tunteista puhumista musiikintunneilla, mutta oli silti yksi aktiivisimmin opetukseen osallistuneista. Hän myös ilmoittautui vapaaehtoisesti mukaan ryhmähaastatteluun.

Opiskelijoiden ryhmähaastattelun aikana antama palaute saattoi olla liian karkeaa. Opiskelijat mainitsivat ryhmähaastattelussa, että eivät oppineet juuri mitään uutta opetuskokeiluiden aikana, vaikka metodi ja tunneilla käsitellyt asiat olivat heille kokonaan tai osittain uusia. Lisäksi ryhmähaastatteluun osallistui vain kourallinen opiskelijoita koko ryhmästä. Muilta opiskelijoilta olisi voinut tulla hedelmällisempää palautetta. Kaikilta opiskelijoilta kerätty kirjallinen palaute olisi voinut tuottaa tähän enemmän vastauksia. Ihmiset harvoin antavat palautetta tilanteissa, joissa vaihtoehtona on olla antamatta palautetta ja aikaa palautteen annolle on annettu vähän. Monilla saattaa silti olla mielessään kehitysehdotuksia, kritiikkiä tai positiivistakin palautetta. Tutkimuksen aikana kaikki opiskelijat osallistuivat toimintaan mukisematta ja pohtivat asioita toisinaan varsin syvällisestikin.

Tämä tutkimus osoittaa, että tunnetaitoja voi harjoitella lukion musiikkikasvatuksessa ja että tunnetaitojen harjoittelu on validi LOPS 2015:n mukainen opetusmetodi. Tutkimus tarjosi tutkijalle mahdollisuuden kokeilla käytännössä opetusmetodia, jota ainaakaan tutkija itse ei ollut aikaisemmin kokeillut. Tutkimuskirjallisuudesta löytyi lähteitä, joissa musiikinkuuntelua oli käytetty tunnetaitojen harjoittelussa, mutta improvisointia ei ole tutkijan tietämyksen mukaan kokeiltu aiemmin. Tutkimus ammentaa vaikutteita musiikkiterapian metodeista. Musiikkiterapiassa improvisaatio on paljon käytetty toimintatapa, kuten musiikinkuuntelukin, kun halutaan käsitellä tai tuoda esille muuten vaikeasti hahmotettavissa olevia asioita. Musiikkiterapian metodien soveltamista opetuskäyttöön on syytä tutkia lisää.

Aihe, jota opetusmetodin avulla käsiteltiin, oli myös tutkijalle uusi. Tunnetaitojen harjoittelua ei suoraan mainita LOPS 2015:sta, mutta opiskelijan hyvinvoinnin tukeminen esiintyy siinä monta kertaa. Parempi tunnetaitojen hallinta edistää hyvinvointia, joten niiden harjoittelua voidaan pitää LOPS 2015:n mukaisena toimintana. Lähes jokainen käyttää musiikkia tunteidensa säätelyyn, mutta sen käyttöä ei tutkijan tietämyksen mukaan vielä opeteta missään. Ihmisten oletetaan oppivan sen usein luonnostaan. Hyväksi koettuja strategioita opitaan suosimaan huonojen sijaan. Osalle voi kuitenkin

jäädä virheellisiä strategioita, jotka liiallisesti käytettynä heikentävät hyvinvointia. Siksi on olennaista valottaa edes hieman musiikin ja tunteidemme välisiä suhteita ja kertoa siitä, miten niitä voi hyödyntää.

Tunteiden säätelystä on tärkeä puhua osana mitä tahansa oppiainetta. Sitä ei voi jättää pelkästään terveystiedon tai musiikin harteille. Musiikki tarjoaa loistavan väylän tunteiden säätelyyn, mutta se ei yksinään riitä. Niillä, jotka käyttävät vain musiikkia tunteidensa säätelyyn esiintyy useammin tunteiden säätelyn ongelmia, kuin niillä, jotka säätelevät tunteitaan monipuolisemmin. Huonot musiikin kuuntelustrategiat saattavat aiheuttaa hyvän olon sijasta pahaa oloa. Kun musiikkia kuunnellaan jatkuvasti huonoin seurauksin ja sitä ei osata lopettaa, voivat seuraukset olla mielenterveyden kannalta vakavat. Siksi on äärimmäisen tärkeää, että musiikin käyttöä tunteiden säätelyssä käsitellään osana musiikinopetusta. Monipuolinen musiikin kuuntelu lisää hyvinvointia, mutta liian yksipuolinen voi aiheuttaa ongelmia. Nuoret kuluttavat luonnostaan paljon musiikkia ja heitä on syytä ohjata sen tehokkaaseen hyödyntämiseen. On myös tärkeä kertoa, että tunteita voi säädellä muillakin keinoilla.

## 10.2 Tutkimuksen luotettavuus

Tämän tutkimuksen menetelmiä, analyysiä ja tuloksia pyrittiin kuvaamaan mahdollisimman tarkasti. Tutkimuksen menetelmiksi valikoitui siihen tutkijan mielestä parhaiten soveltuvat menetelmät, joissa hyödynnettiin osallistuvaa tapaustutkimusta ja ryhmähaastattelua. Tutkija osallistui tutkittaviin tapahtumiin pitämällä tutkimusryhmälle kaksi opetuskokeilua, jolloin tutkija oli osana tapahtumia, joita tutki. Tutkimusta voidaan pitää luotettavana, sillä käytetyt metodit perustuvat lähdekirjallisuuteen.

Tutkimuksessa esiintyvät käsitteet määriteltiin mahdollisimman tarkasti. Tunnetaitojen ja tunneällyn käsitteenmäärittely oli yksi haastavimmista asioista tässä tutkimuksessa. Tunneällylle on Kokkosen (2010, 41-42) mukaan olemassa ainakin viisi erilaista määritelmää, jotka ovat hyvin lähellä toisiaan. Tämän lisäksi termit tunneälly ja tunnetaidot ovat osittain päällekkäisiä ja tunneällyn sanotaan koostuvan tunnetaidoista. Käsitteiden määrittely vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen ja siksi se on tämän tutkimuksen aikana pyritty tekemään mahdollisimman tarkasti.

Tutkimus järjestettiin koulussa, jossa tutkija oli itse työsuhteessa tutkimuksen aikana. Tämä saattoi vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen, sillä koulu ei valikoitunut sattuu-

manvaraisesti. Toisaalta tämä myös lisäsi tutkimuksen luotettavuutta sillä perusteella, että tutkija tunsu entuudestaan opetuskokeiluihin osallistuneet oppilaat ja osasi paremmin tulkita heidän puheenvuorojaan ja reaktioitaan opetuskokeilujen aikana. Tämä puolestaan helpotti tutkimuksen aineiston analyysiä. Samasta syystä tutkija ei voi olla täysin neutraali tarkastellessaan aineistoa silloin, kun tuntee oppilaat entuudestaan. Opettajalla saattaa olla valmiiksi muodostuneita käsityksiä ja oletuksia siitä, miten eri oppilaat reagoivat eri tilanteissa. Tällaiset ”mututuntumalla” tehdyt oletukset kuuluvat osaksi opettajan työtä, mutta saattavat ohjata opettajaa toisinaan väärään suuntaan. Ennakkoletukset voivat vahvistaa oppilaassa esimerkiksi ei toivottua käyttäytymistä oppilaan tahtomatta. Ne voivat myös vaikuttaa oppilaan arviointiin, kun hänen odotetaan suoriutuvan tietyllä tasolla ja toimivan aina tietyllä tavalla, vaikka hänen todellinen toiminta eroaisikin oletetusta. Ennakkoletukset ja käsitykset on hyvä tiedostaa ja ymmärtää, jotta opetusta voi harjoittaa tasapuolisesti. Sama pätee aineiston analyysiin. Tässä tutkimuksessa aineisto pyrittiin käsittelemään ja analysoimaan ilman ennakkoluuloja.

Ryhmähaastattelu lisäsi tutkimuksen luotettavuutta, sillä sen avulla tutkija pystyi varmistamaan oppituntien aikana keräämänsä aineiston analyysiä. Ryhmähaastattelu myös syvensi tutkimuksen aineistoa ja toi siihen uuden näkökulman. Sen avulla sai myös monipuolisempia vastauksia kuin yksilöhaastattelussa. Osallistujien valinta on ryhmähaastattelun kannalta olennaista. Ongelmaksi saattaa muodostua, että haastattelun aikana joku ryhmän jäsenistä voi vaikeuttaa keskustelun kulkua. Myös yksilöiden henkilökohtaiset vastaukset voivat jäädä ryhmäpaineen alle piiloon. Ryhmähaastattelun ongelmat otettiin tutkimuksen teossa huomioon ja näin pyrittiin lisäämään tutkimuksen luotettavuutta.

Triangulaation hyödyntäminen lisäsi tutkimuksen luotettavuutta. Tässä tutkimuksessa käytettiin useaa aineistonkeruutapaa, mikä lisäsi tutkimuksen luotettavuutta, sillä se loi laajemman kuvan käsiteltävästä ilmiöstä. Samaa ilmiötä lähestyttiin myös kahdesta eri näkökulmasta eli musiikin kuuntelun ja improvisoinnin kautta. Tutkimuksen aineisto kerättiin pääosin kahdelta oppitunnilta, jotka tallennettiin äänitteeksi ja videona. Näitä täydensi opiskelijoiden kirjalliset vastaukset, sekä tutkijan luonnehdinnat tilanteista. Oppitunneilta kerättyä aineistoa täydennettiin vielä ryhmähaastattelusta kerätyllä aineistolla. Myös se äänitettiin ja videoitiin.

Äänittäminen ja videointi helpottivat tutkijan analyysiä, sillä niiden avulla saattoi paremmin palauttaa mieleen varsinaisen tutkimustilanteen. Samalla pystyi tarkastelemaan asioita, jotka saattoivat tutkimusta tehdessä jäädä huomaamatta. Videota ja äänitettä



pystyy myös kelaamaan taaksepäin, jolloin opiskelijoiden vastauksia pystyi kuuntelemaan uudestaan ja tarkistamaan heidän todellisen tarkoitusperänsä. Toisaalta video tai äänite on varsin rajallinen media, kun tarkastellaan tunteita ja kokemuksia. Se pystyy kuvaamaan varsinaista tilannetta vain ulkopuolisen silmin, eikä sillä syvyydellä, jolla tapahtumiin osallistuva tilanteen kokee. Tutkimuksessa mukana olleen muistin virkistämässä ne toimivat kuitenkin loistavana apuvälineenä.

### 10.3 Tutkimuksen kehittämisideoita

Opetuskokeilujen aikataulutus herätti tutkimuksen aikana tutkimusjoukossa pientä kritiikkiä. Tutkimuksen kannalta olisi ollut hedelmällistä jakaa tutkimuskerrat pitemmälle ajalle ja pienemmiksi palasiksi. Tämä ei tällä kertaa ollut mahdollista aikarajoitusten takia. Palaute oli silti osuva, jos kyseisiä metodeja haluaisi soveltaa esim. omassa opetuksessaan. Kappaleen kuunteluun voisi käyttää esim. muutaman minuutin oppitunnin alussa koko kurssin ajan. Improvisointia voi kokeilla useammalla eri tunnilla ja lyhyitä aikoja kerrallaan. Näin menetit tulisivat oppilaille tutuksi ja he voisivat oppia enemmän tunteiden säätelystä musiikin avulla, kun asiaa käsiteltäisiin useaan otteeseen.

Ajanpuute näkyi myös esimerkiksi opetuskokeilun improvisointiosiossa. Keskustelu improvisoinnista ja sen herättämistä tunteista jäi ajanpuutteen takia melko vähälle, kun taas kappaleita kuunneltiin paljon ja niistä keskusteltiin pidempään. Oppilaiden puheenvuorot puoltavat tätä. He esittivät improvisaation jälkeen selkeästi vähemmän puheenvuoroja kuin kappaleiden kuuntelun jälkeen. Ajan puutteen takia vaikuttaa siltä, että tutkimus painottaisi enemmän esteettistä musiikkikasvatuksen filosofiaa kuin praksiialista. Praksiialisen filosofian mukaan kuuntelua ja tekemistä ei voi erottaa toisistaan ja niitä tulisi opettaa samoja periaatteita noudattaen. Tämä toteutuisi juuri improvisaation kautta, jossa kuuntelu ja tekeminen yhdistyvät luontevasti. Jatkossa voisi esimerkiksi tutustua musiikin avulla tapahtuvaan tunteiden säätelyyn kuuntelun kautta ja siirtyä siten syvällisemmin pelkästään improvisaation pariin.

Aineistonkeruumenetelmää voisi jatkossa kehittää mm. tarjoamalla mahdollisuuden kuulla musiikkia kuulokkeilla. Tämä saattaisi lisätä tutkijan mahdollisuutta havainnoida paremmin opiskelijoiden keskustelua myös kuuntelun aikana. Osa reaktioista ja mielikuvista jäi nyt käytetyllä metodilla musiikin peittoon. Toisaalta kuulokkeiden käyttö voisi myös vähentää opiskelijoiden välistä keskinäistä pohdintaa, mikä saattaisi puoles-

taan vähentää myös kuuntelun jälkeisiä puheenvuoroja. On turvallisempaa kertoa asiansa koko luokalle, kun on ensin esittänyt sen läheiselle kaverilleen.

Ryhmähaastattelu on ongelmallinen tutkimusmetodi monelta kannalta. Siinä voi mennä monta asiaa pieleen. Varsinkin, jos haastateltavan ryhmän dynamiikka toimii tutkimukseen nähden huonolla tavalla. Tässä tutkimuksessa ryhmään sattui yksi opiskelija, joka dominoi keskustelua ja muutaman kerran havaitusti esti hedelmällisemmän keskustelun syntymisen omalla käytöksellään. Kyseinen opiskelija osallistui ryhmähaastatteluun kuitenkin vapaaehtoisesti, joten hänen pois jättämisensä muiden vapaaehtoisten puuttuessa olisi vaikeuttanut haastattelun toteuttamista. On mahdotonta sanoa kuinka paljon yhden osallistujan vaihtaminen olisi vaikuttanut lopputulokseen. Toisaalta ryhmähaastattelulla saavutettiin myös hyviä tuloksia ja osallistujat tekivät sen aikana hyviä yhteisiä havaintoja, jotka olisivat pelkillä opetuskokeilulla jääneet havaitsematta. Jatkossa on hyvä pohtia tarkemmin, ketkä tutkittavista olisivat hedelmällisimpiä osallistumaan ryhmähaastatteluun. Haastatteluita voisi järjestää myös useita, jolloin useampi henkilö pääsee pohtimaan kokemuksiaan tutkimuksesta ryhmässä. Näin tutkimuksen aineistoon saisi lisää syvyyttä.

Jatkossa olisi mielenkiintoista tutkia, miten opetuskokeilu vaikuttaa opiskelijoiden tunteiden säätelytaitoihin. Oppivatko opiskelijat opetuskokeilun aikana riittävästi tunteiden säätelystä musiikin avulla, jotta käytös siirtyy myös arkipäivään ja kestää läpi elämän? Tätä voisi selvittää mm. seurantatutkimuksen avulla. Ennen opetuskokeilua pitäisi selvittää kuinka hyvin tutkimukseen osallistujat osaavat hyödyntää musiikki tunteiden säätelyssä. Opetuskokeilun jälkeen pitäisi myös järjestää sama kysely useaan kertaan ja pitkällä aikavälillä, jotta tulokset strategioiden mahdollisesta oppimisesta tulisi näkyväksi.

## 11 LÄHTEET

- Aarros, E. 2010. Kouluun lapsia tutkimaan: havainnointi, haastattelu ja dokumentit. Teoksessa: Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Toim. Aaltola, J. & Valli, R. Jyväskylä: PS-kustannus
- Ahonen-Eerikäinen, H. 2007. Group Analytic Music Therapy. Barcelona publishers. E-kirja. EBSCOhost.
- Baltazar, M. & Saarikallio, S. 2016. Toward a better understanding and conceptualization of affect self-regulation through music: A critical, integrative literature review. *Psychology of Music*. 2016, Vol. 44(6) s. 1500 -1521
- Brualdi, A. 1996. Intelligences: Gardner's Theory. ERICDigest.
- Cohen, L., Manion, L. & Morrison, K. 2007 (6. uud. painos). *Research methods in education*. London: Routledge.
- Cook, N. & Dibben, N. 2010. Emotion in Culture and History: Perspectives from Musicology. Teoksessa: *Handbook of Music and Emotion. Theory, Research, Applications*. Juslin, P. Sloboda, J. New York: Oxford University Press.
- Davies, S. 2010. Emotions Expressed and Aroused By Music: Philosophical Perspectives. Teoksessa: *Handbook of Music and Emotion. Theory, Research, Applications*. Juslin, P. Sloboda, J. New York: Oxford University Press.
- Elliot, D. 1995. *Music matters: a new philosophy of music education*. Oxford: Oxford University Press.
- Fridja, N. 1988. The Laws of Emotion. *American Psychologist*. Vol. 43, No. 5, 349-358.
- Gardner, H. 1993. *Multiple intelligences. The theory in practice*. New York: Basic Books.
- Harland, J. Kinder, K. Lord, P. Stott, A. Schagen, I. Haynes, J., Cusworth, L., White, R. & Paola, R. 2000. *Arts Education in Secondary Schools: Effects and Effectiveness*. National Foundation for Educational Research.
- Juvonen, A. 2000. ...Johnnyllakin on univormu, heimovaatteet ja -kampaus... : musiikillisen erityisorientaation polku musiikkiminän, maailmankuvan ja musiikkimaun heijastamina. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.
- Juvonen A, & Anttila, M. 2003. Kohti kolmannen vuosituhatosen musiikkikasvatusta. Osa 2. Joensuu: University Press Oy
- Juslin, P. N., Liljestrom, S., Vastfjall, D., Barradas, G., and Silva, A. (2008). An experience sampling study of emotional reactions to music: listener, music and situation. *Emotion* 8, 668–683. doi: 10.1037/a0013505
- Juslin, P. N. & Liljestrom, S. 2010. How does music evoke emotions? Teoksessa: *Handbook of Music and Emotion. Theory, Research, Applications*. Juslin, P. Sloboda, J. New York: Oxford University Press.
- Kokkonen, M. 2010. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. *Opi tunteiden säätelyn taito*. PS-kustannus
- Laiho, S. 2004. The psychological functions of music in adolescence. *Nordic Journal of Music Therapy*, 13(1) 47-63.
- Langer, S. 1954. *Feeling and form : a theory of art developed from philosophy in a new key*. & Lontoo: Routledge & Kegan Paul

- Langer, S. 1973. *Feeling and form : a theory of art developed from Philosophy in a new key*. Lontoo: Routledge.
- Lehtonen, K. 1990. Skolan behöver terapeutisk musikundervisning? Teoksessa von Nandelstadh, M. (toim.) *Harmonier. Musik och konst i skolan*. Utbildningsstyrelse. Helsingfors: Universitetstryckeriet, 75-84.
- Lehtonen, K. 2004. *Maan korvessa kulkevi...* Turku: Painosalama.
- Lehtonen, K: & Juvonen, A. 2009. Edistääkö musiikkikasvatus hyvinvointia? Teoksessa: *Finnish Journal of Music Education*. Vol. 12 nro. 1. Sibelius-akatemia.
- Lilja-Viherlampi, L-M. 2007. "Minunkin sisälläni soi!" - musiikin ja sen parissa toimimisen terapeutisia merkityksiä ja mahdollisuuksia musiikkikasvatuksessa. Turku: Turun kaupungin painatuspalvelukeskus.
- Lukion opetussuunnitelman perusteet. 2015. Helsinki: Opetushallitus.
- Matravers, D. 1998. *Art and Emotion*. Oxford University Press: New York.
- McFerran, K. & Saariokallio, S. 2014. Depending on music to feel better: Being conscious of responsibility when appropriating the power of music. *Arts In Psychotherapy*. Vol. 41(1). s. 89-97
- Metsämuuronen, J. 2008. *Laadullisen tutkimuksen perusteet*. Jyväskylä : Gummerus kirjapaino.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. 2014. Helsinki: Opetushallitus.
- Reimer, B. 2003. *A philosophy of music education: advancing the vision*. Englewood Cliffs (N. J.) : Prentice Hall 2003.
- Saarela-Kinnunen, M. & Eskola, J. 2010. *Tapaus ja tutkimus = tapaustutkimus?* Teoksessa: *Ikkunoita tutkimusmetodeihin I*. Toim. Aaltola, J. & Valli, R. PS-kustannus: Jyväskylä
- Saarikallio, S. 2007. *Music as Mood Regulation in Adolescence*. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.
- Saarikallio, S. 2011. Mitä musiikki nuorille merkitsee? Teoksessa: *Taito- ja taide aineiden oppimistulokset - asiantuntijoiden arviointia*. Tampere: Opetushallitus.
- Salovey, P. & Mayer, J. 1990. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 186-211. University of New Hampshire. Laboratory Publications on Emotional Intelligence.
- Sellars, M. 2008. Intelligence for the 21st Century: A Discussion of Intrapersonal and Emotional Intelligences. *The International Journal of Learning*. Vol. 15, Num. 2, 79-87.
- Sloboda, J. 2010. *Music in Everyday Life: The Role of Emotions*. Teoksessa: *Handbook of Music and Emotion Theory, Research, Applications*. Juslin, P. Sloboda, J. New York: Oxford University Press.
- Sloboda, J. & Juslin, P. 2010. *At the Interface Between the Inner and Outer World: Psychological Perspectives*. Teoksessa: *Handbook of Music and Emotion. Theory, Research, Applications*. Juslin, P. Sloboda, J. New York: Oxford University Press.
- Stern, D. 1985. *The Interpersonal World of the Infant. A View from Psychoanalysis and Development Psychology*. New York: Basic Books.
- Peretz, I. 2010. *Towards a Neurobiology of Musical Emotions*. Teoksessa: *Handbook of Music and Emotion. Theory, Research, Applications*. Juslin, P. Sloboda, J. Oxford University Press: New York.

- Uptis, R. & Smithrim, K. 2003. Learning Through the Arts™. Kingston: Queen's University.
- Vesioja, T. 2006. Luokanopettaja musiikkikasvattajana. Joensuun yliopisto.
- Weare, K. 2000. Promoting Mental, Emotional + Social Health - A Whole School Approach. New York: Routledge

## 12 LIITTEET

### LIITE 1

### Ensimmäisen opetuskokeilun soittolista

Kappale	Esittäjä/Säveltäjä
1. Nainen, joka elää vapaaherran elämää	Ultra Bra
2. Good Friday	The Black Crowes
3. Vihaan kyllästynyt	Haloo Helsinki
4. Puuttuva Palanen	Robin, Brädi
5. Boom Kah	Robin, Mikael Gabriel
6. Good Times	Chic
7. Celebration	Kool & The Gang
8. Salute Your Solution	The Raconteurs
9. Aina mun pitää	Pertti Kurikan Nimipäivät
10. Neljä vuoden aikaa, kevät	Vivaldi
11. Neljä vuoden aikaa, kesä	Vivaldi
12. Neljä vuoden aikaa, syksy	Vivaldi
13. Neljä vuoden aikaa, talvi	Vivaldi
14. Air	J.S. Bach
15. Daemon Irrepit Callidus	György Orbán
16. Die Walküre	Wagner
17. Happy	Pharrell Williams
18. Start Me Up	The Rolling Stones
19. Siipeen jos sain	Vesa-Matti Loiri
20. Ruoste	Vesa-Matti Loiri
21. Armo	Vesa-Matti Loiri
22. Summertime	Louis Armstrong & Ella Fitzgerald
23. What A Wonderful World	Louis Armstrong
24. The Sound Of Silence	Simon & Garfunkel
25. The Heart Of Life	John Mayer
26. Walt Grace's Submarine test 1967	John Mayer
27. I'm A Believer	Smash Mouth
28. I Got You (I Feel Good)	James Brown
29. New Way Home	Isaac Elliot
30. Symphony No. 5 C Minor	Ludwig van Beethoven
31. Hope Fails	Howard Shore
32. Concerning Hobbits	Howard Shore
33. Let It Go (Frozen)	Demi Lovato
34. Don't Stop Believin'	Glee Cast
35. Watermelon Man	Herbie Hancock
36. Song For My Father	Horace Silver
37. Hurt	Johnny Cash
38. Hehkuu	JVG
39. Jos mä oon oikee	SANNI
40. Missä muruseni on	Jenni Vartiainen
41. Still D.R.E	Dr. Dre, Snoop Dogg
42. Fuck Tha Police	N.W.A.
43. Lose Yourself	Eminem
44. Thriller	Michael Jackson

Linkki soittolistaan Spotify:ssä

- <https://open.spotify.com/user/kellisteri/playlist/5sfG9n7Vda8TCy82GDlKwz>



**LIITE 2****Toisen opetuskokeilun soittolista****Kappale**

1. Africa
2. Wonderwall
3. Nothing Else Matters
4. Bohemian Rhapsody
5. Cryin'
6. Fade To Black
7. Lithium
8. Starman
9. Seek & Destroy
10. One
11. 44 Bars
12. We Don't Care
13. Holocene
14. Tiny Dancer
15. Aurinkokuningatar
16. Cherry Pie
17. Hall of Fame
18. 2016
19. Oispa Kaljaa
20. Skinny Love
21. Lost Boy
22. Mountain At My Gates
23. Fix You

**Esittäjä**

- Toto
- Oasis
- Metallica
- Queen
- Aerosmith
- Metallica
- Nirvana
- David Bowie
- Metallica
- Metallica
- Logic
- Kanye West
- Bon Iver
- Elton John
- Valovuosi
- Warrant
- The Script, will.i.am
- Logan Paul
- Uniikki, STIG
- David Fischbein
- Ruth B.
- Foals
- Coldplay

Linkki soittolistaan Spotify:ssä

- <https://open.spotify.com/user/jujael/playlist/6Ch2JjcT3FFmLXSPoo8Chu>



**LIITE 3****Lista oppitunneilla soitetuista kappaleista**

Ensimmäisellä tunnilla kuunneltiin viisi kappaletta tutkijan laatimalta soittolistalta. Toisen tunnin kappaleet olivat opiskelijoiden itse raportoimia kappaleita, joita he käyttävät tunteidensa säätelyyn. Kappaleet valittiin soittolistoilta satunnaisesti.

*Ensimmäinen tunti:*

1. kappale: 5. sinfonia, alkusoitto - Beethoven (Instrumentaali, taidemusiikki)
2. kappale: See you again - Wiz Kalifa feat. Charlie Puth (Pop/Rap)
3. kappale: I Feel Good - James Brown (Funk)
4. kappale: Hope Faids - LOTR (Instrumentaali, elokuvamusiikki)
5. kappale: Fuck The Police - N.W.A. (HipHop/Rap)

*Toinen tunti:*

1. kappale: Wonderwall - Oasis (Rock/Pop)
2. kappale: Skinny love (Instrumentaali, pianoversio, POP)
3. kappale: Hall of Fame - The Script (Pop)
4. kappale: Litium - Nirvana (Grunge)
5. kappale: Oispa kaljaa - Uniikki feat Stig (Kotimainen Pop/Rap)



**LIITE 4****RYHMÄHAASTATTELULOMAKE****Moi! Miten menee?**

Jos luet tätä lomaketta, olet suostunut osaksi tutkimuksen haastattelua; tässä teille muutamia keskustelunaiheita. Jutelkaa hetki kustakin kysymyksestä. Jos ei ole mitään sanottavaa, niin siirtykää seuraavaan. Koittakaa muistaa pysyä aiheessa.

Kiitoksia jo etukäteen!

T. Juho

\*\*\*\*\*

**Millainen sää ulkona on? Millaiselle mielelle se sinut saa?**

**Jos päivän sää olisi musiikkia, millaista se olisi?**

**Miksi oppitunneilla kuunneltiin musiikkia?**

**Onko musiikin kuuntelulla jotain vaikutuksia sinuun?**

**Voiko musiikilla vaikuttaa ihmisen mielialaan?**

**Voivatko musiikki ja tunteet liittyä yhteen? Jos, miten?**

**Millaista oli improvisoida? Kokeilisitko sitä uudestaan?**

**Miksi tunnilla improvisoitiin?**

**Voiko soittamalla ilmaista tunteita? Onko siitä jotain hyötyä?**

**Mitä jäi mieleen tunneilta? Mitä uutta opit?**

**Voiko musiikin tunneilla puhua tunteista? Miksi, miksi ei?**

**Oletteko puhuneet tunteista musiikin tunneilla jo aikaisemmin?**

**Onko lukiossa tarpeellista käsitellä musiikkia ja tunteita?**

**Kannattaako opettajan pitää vastaavia tunteja jatkossa?**

\*\*\*\*\*