

**MUSIIKINKUUNTELU TUNNEKASVATUKSEN VÄLINEENÄ  
MUSIIKINTUNNEILLA**

Miitta Ojell

Kandidaatintutkielma

Jyväskylän yliopisto

Musiikkikasvatus

Musiikin, taiteen ja  
kulttuurintutkimuksen laitos

Kevätlukukausi 2020

## JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

<b>Tiedekunta</b> Humanistis-yhteiskuntatieteellinen tiedekunta	<b>Laitos</b> Musiikin, taiteen ja kulttuurin tutkimuksen laitos
<b>Tekijä</b> Miitta Ojell	
<b>Työn nimi</b> Musiikinkuuntelu tunnekasvatuksen välineenä musiikintunneilla	
<b>Oppiaine</b> Musiikkikasvatus	<b>Työn laji</b> Kandidaatintutkielma
<b>Aika</b> Kevät 2020	<b>Sivumäärä</b> 35
<p><b>Tiivistelmä</b></p> <p>Kandidaatintutkielmassani tutkin miksi ja miten musiikinkuuntelu soveltuu tunnekasvatuksen välineeksi musiikintunneille. Keskityn erityisesti yläkoulun ja lukion musiikinopetukseen. Perehdyn tutkielmassa ensin siihen, miten musiikinkuuntelu vaikuttaa aivoihin sekä psyykkiseen hyvinvointiin. Tämän jälkeen kartoitan musiikin merkityksiä nuorten elämässä, tunteiden säätelyn merkitystä psyykkiseen hyvinvointiin sekä tunteiden ja musiikin välisiä yhteyksiä. Käyn tutkielmassa läpi myös perusopetuksen opetussuunnitelmaan (POPS 2014) sekä lukion opetussuunnitelmaan (LOPS 2019) kirjattuja tunne- ja kuuntelukasvatuksen tavoitteita.</p> <p>Tutkielmani vahvistaa, että musiikinkuuntelulla on kokonaisvaltainen vaikutus hyvinvointiin ja erityisesti sillä on tunnemerkitseviä vaikutuksia. Tunteiden säätelyn taito merkittävä osa hyvinvointia ja epäonnistunut tunteidensäätely voi altistaa mielenterveysongelmille sekä vaikuttaa ihmissuhteisiin ja vuorovaikutustaitoihin. Tunnekasvatuksen sisältäminen osaksi musiikinopetusta musiikinkuuntelun kautta on erittäin tärkeää nuorten terveen kehityksen ja hyvinvoinnin edistämisen näkökulmasta.</p>	
<b>Asiasanat</b> – Musiikkikasvatus, tunnekasvatus, kuuntelukasvatus, musiikinkuuntelu, tunteiden säätely	
<b>Säilytyspaikka</b> Jyväskylän yliopisto	
<b>Muita tietoja</b>	

## SISÄLLYSLUETTELO

SISÄLLYSLUETTELO .....	3
1 JOHDANTO .....	4
2 MUSIIKINKUUNTELUN PSYKOFYYSISET VAIKUTUKSET.....	6
2.1 Aivojen rakenne .....	6
2.2 Musiikinkuuntelun vaikutukset aivoihin.....	9
2.3 Musiikinkuuntelun vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin .....	13
3 MUSIIKKI JA TUNTEET .....	14
3.1 Musiikinkuuntelun vaikutus tunteisiin.....	16
3.2 Musiikinkuuntelu tunteiden säätelyssä.....	18
3.2.1 Tunteiden säätely .....	18
3.2.1 Musiikinkuuntelu tunteiden säätelyn keinona .....	20
3.3 Tunnekasvatus yläkoulussa ja lukiossa .....	22
4 KUUNTELUKASVATUS .....	26
4.1 Kuuntelukasvatus opetussuunnitelmassa.....	26
4.2 Kuuntelukasvatus musiikintunneilla.....	27
5 POHDINTA.....	30
LÄHTEET .....	33

## 1 JOHDANTO

Koulun musiikintuntien päämäärät ja toimintatavat voidaan karkeasti luokitella yleensä kolmeen tai neljään pääkategoriaan: laulaminen ja soittaminen, musiikkiliikunta ja musiikinkuuntelu. Usein oppituntien toiminta painottuu aktiiviseen laulamiseen ja soittamiseen, mikä on toki tärkeä osa musiikkia ja sen oppimista ja ymmärtämistä. Musiikinkuuntelua puolestaan painotetaan usein näistä kaikista toimintavoista vähiten, eikä sitä tunnuta pidettävän yhtä tärkeänä osana koulun musiikinopetusta kuin soittamista, laulamista ja liikuntaa. Mutta miten me musiikkia joka päivä käytämme ja miten me sitä kulutamme? Kuuntelemalla. Miksei siis koulussa opeteta oppilaita hyviksi musiikinkuuntelijoiksi, kun se on asia, mitä lähes jokainen päivittäin tekee? Miksei oppilaille annettaisi koulun kautta parempia valmiuksia kuluttaa ja hyödyntää musiikkia päivittäisessä arkielämässä?

Vain osa oppilaista harrastaa musiikkia vapaa-ajallaan ja sitä harrastamattomille oppilaille musiikintunneilla soittaminen saattaa olla ahdistavaa tai epämiellyttävää. Musiikkia harrastaville soittaminen ja muu musisoiminen koulun musiikintunneilla voi taas olla turhauttavaa, sillä musiikintunneilla harvoin päästään sellaiselle soittamisen tasolle, jolla musiikkia vapaa-ajallaan harrastava oppilas on. Sen sijaan musiikkia kuuntelee melkein jokainen. Oppilas, joka ei välttämättä taidollisesti ole musiikillisesti lahjakas tai kiinnostunut siitä, voi olla ekspertti musiikinkuuntelemisessa, tai ainakin kuluttaa musiikkia paljon. Koulun musiikinopetuksen tehtävä tulee olla myös valmentaa oppilaita musiikin päivittäisessä kuluttamisessa, sillä musiikki on valtavan suuri voimavara ja erinomainen työkalu tunteiden säätelyssä.

Tunnekasvatuksesta ja sen tärkeydestä koulussa puhutaan nykyään yhä enemmän. Tunnetaidot, omien tunteiden tunnistaminen ja niiden säätely ovat tärkeä osa itsetuntemusta, minkä opettelua perusopetuksen opetussuunnitelmassakin on alettu painottaa ensimmäisestä luokasta lähtien. Vuoden 2014 perusopetuksen opetussuunnitel-

massa sekä vuoden 2019 lukion opetussuunnitelmissa painotetaan oppilaan oman toiminnan ohjausta, jota hyvät tunnetaidot edesauttavat. Oppilaita kannustetaan aktiiviseen toimijuuteen, jossa itsereflektio ja omien tunteiden tunnistaminen ovat tärkeässä roolissa. Musiikinkuuntelun vaikutukset tunteisiin ovat lukuisten tutkimusten mukaan valtavan suuret, ja se on siksi erinomainen tunteiden säätelyn väline. Tähän voi varmasti myös lähes jokainen samaistua ilman tutkimustuloksiakin. Erityisesti nuorten elämässä musiikilla on huomattavan suuri rooli. Musiikinkuuntelua tuleekin siis hyödyntää enemmän koulun musiikintunneilla osana tunnekasvatusta, ja tunnekasvatusta sisällyttää enemmän musiikintunneille.

Kandidaatintutkielmassani selvitän musiikinkuuntelun vaikutuksia aivoihin ja psyykkiseen hyvinvointiin sekä tunteisiin ja tunteiden käsittelyyn. Tämän tiedon perusteella kartoitan, miksi ja miten musiikinkuuntelu soveltuu tunnekasvatuksen välineeksi koulujen musiikintunneille ja miksi tunnekasvatusta tulee sisällyttää entistä enemmän musiikinopetukseen. Koska musiikinkuuntelu usein lisääntyy huomattavasti nuoruudessa, keskityn tutkielmassani yläkoulun ja lukion musiikinopetukseen.

## 2 MUSIIKINKUUNTELUN PSYKOFYYSISET VAIKUTUKSET

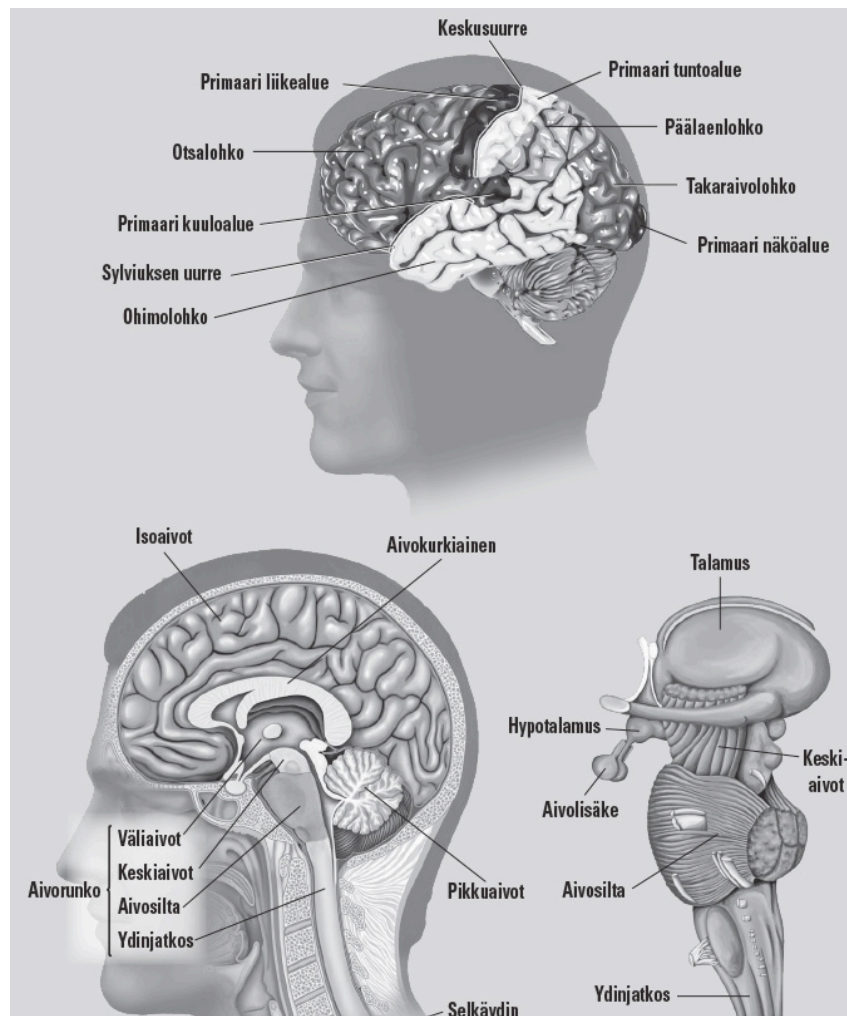
Musiikinkuuntelun vaikutuksia aivoihin on tutkittu paljon etenkin viime vuosikymmenillä. Myös musiikinkuuntelun vaikutuksia tunteiden syntymiseen on pyritty selittämään ja ymmärtämään muun muassa aivotoiminnan kautta. Tämän vuoksi on tärkeää ymmärtää, miten aivomme toimivat ja miten ne reagoivat musiikkiin eli mihin musiikinkuuntelun vaikutus tunteisiin biologisesti perustuu.

### 2.1 Aivojen rakenne

Paavilainen (2016) kuvaa kirjassaan aivojen rakennetta (ks. kuva 1). Aivot ovat osa keskushermostoa ja ne jaetaan isoivoihin, pikkuaivoihin sekä aivorunkoon. Isoivoihin kuuluu vasen ja oikea aivopuolisko, joita peittää aivokuori. Aivokuorta kutsutaan myös harmaaksi aineeksi. Oikea ja vasen aivopuolisko vastaavat osittain eri toimintoista. Aivokuori on erityisen tärkeä haastavien kognitiivisten toimintojen, kuten ajattelun, havaitsemisen, kielen ja muistin käsittelyssä. Aivokuoressa olevat suuret uurteet jakavat molemmat aivopuoliskot neljään eri aivolohkoon: Otsalohko, ohimolohko, pääläenlohko ja takaraivolohko. Näissä neljässä aivolohkoissa sijaitsevat aistien primääriset sensoriset alueet. Aistitieto kulkee ensin ensisijaiselle primääriselle sensoriselle alueelleen aivokuorelle, josta se jatkaa sekundaarisille alueille primaarien alueiden läheisyydessä. Jokaisella aistilla on omat ensisijaiset primäärit alueensa. Primaari kuuloalue sijaitsee ohimolohkossa. Suurin osa aivokuoresta on kuitenkin assosiaatio-alueita, jotka eivät vastaa yksittäisestä aistista, vaan ovat olennaisia aistitiedon yhdistämisessä sekä muistiin ja kieleen liittyvissä toiminnoissa. (Paavilainen 2016, 40-43.)

Paavilainen (2016) kertoo, että aivojen syvissä osissa sijaitsee aivorunko, joka koostuu eri aivorakenteiden osista, jotka ovat kytkeytyneet toisiinsa toiminnallisesti. Isoaivot sijoittuvat aivorungon ympärille. Aivorunkoon kuuluu väliaivot, keskiaivot, aivosilta sekä ydinjatkos. Väliaivot koostuvat kolmesta osasta, joita ovat talamus, hypothalamus ja aivolisäke. Talamus sisältää lukuisia tumakkeita, joille aistitieto, hajuaistia lukuun

ottamatta, ensimmäisenä saapuu ennen aivokuoren primaareille alueille menoa. Talamus ja aivokuori ovat molemmin suuntaisesti yhteydessä toisiinsa. Hypotalamus on keskeisessä roolissa muun muassa nälän ja janon sekä taistelun ja pakenemisen kaltaisissa hengissä säilymisen kannalta tärkeiden toimintojen säätelyssä. Aivolisäke on kytköksissä hypotalamukseen ja se vastaa hormonien vapauttamisesta verenkiertoon. Keskiaivoissa puolestaan sijaitsee niin kutsuttuja välitasemia muun muassa näkö- ja kuulotiedon käsittelylle. Aivosilta sijaitsee keskiaivojen alapuolella ja sen sisältämät tumakkeet säätelevät peruselintoimintoja. Myös aivorungon alin rakenne, ydinjatkos säätelee peruselintoimintoja ja refleksyjä. (Paavilainen 2016, 44-45.)



Kuva 1. (Paavilainen 2016, 44).

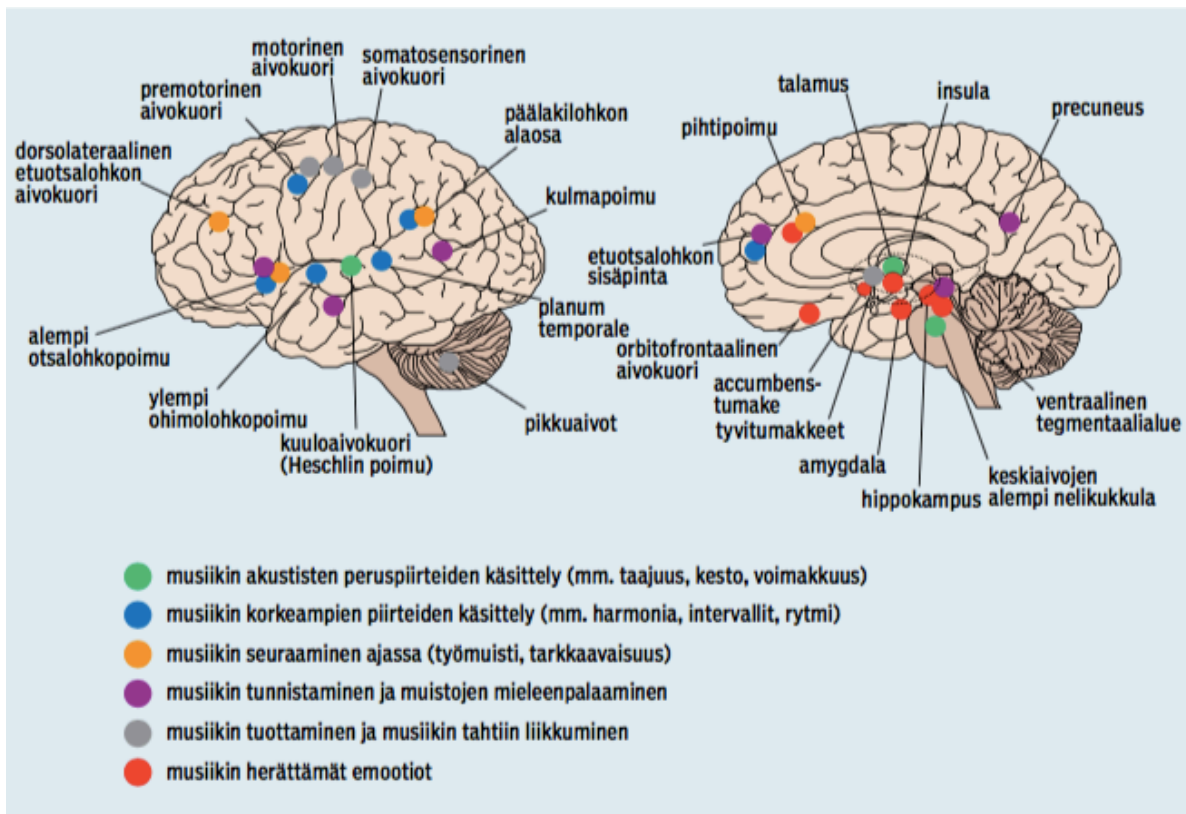
Kokkonen (2017) mainitsee tunteiden käsittelyn kannalta keskeisimmäksi aivojen osaksi isoaivojen etu- ja keskiosissa sijaitsevan limbisen järjestelmän. Limbinen järjestelmä osallistuu myös motivationaaliseen käyttäytymiseen ja se huolehtii hengissä säilymiseen liittyvistä toiminnoista, kuten syömisestä, juomisesta, seksuaalisesta käyttäytymisestä sekä vireystilan säätelystä. Limbiseen järjestelmään kuuluu useita eri aivojen osia, joista tunteiden säätelyn kannalta tärkeimpiä osia ovat prefrontaalinen aivokuori, aivokuoren pihtipoimu, hippokampus, hypotalamus sekä amygdala, eli mantelitumake. (Kokkonen 2017, 77.) Tunteiden hillitsemiseen ja voimistamiseen osallistuvat erityisesti ventrolateraalinen prefrontaalinen aivokuori sekä pihtipoimun takaosa (Kokkonen 2017, 77; Morawetz, Bode, Dernetl & Heekeren 2017). Kokkonen (2017) esittelee tunteiden säätelyn keskeisimmäksi osaksi amygdalan. **Amygdala** vastaanottaa tunneperäisesti virittyneitä viestejä aivojen muiden osien, kuten hypotalamuksen, talamuksen ja isoaivojen ohimolohkon sensorisen kuorikerroksen kautta. Se arvioi ja tulkitsee automaattisesti ja nopeasti emotionaalisesti ja sosiaalisesti merkittäviä ja tunneperäisesti virittyneitä ärsykeitä ja välittää jälleen tulkinnan jälkeen viestejä käyttäytymistä sääteleville aivoalueille ja takaisin hippokampukseen. Hippokampus tallentaa emotionaalisesti merkittävät tapahtumat muistiin ja amygdala tehostaa tapahtumia ja tietoa koskevien muistijälkien syntyä. (Kokkonen 2017, 77.)



## 2.2 Musiikinkuuntelun vaikutukset aivoihin

Musiikin vaikutusta aivoihin on tutkittu paljon viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana erilaisilla aivokuvantamismenetelmillä, kuten esimerkiksi EEG:llä, MEG:llä ja fMRI:llä. Tutkimukset ovat osoittaneet, että aivot prosessoivat musiikkia monella eri alueella. Särkämö ja Huotilainen (2012) käyttävät artikkelissaan useiden eri tutkijoiden tutkimustuloksia ja toteavat, että musiikin on havaittu aktivoivan sekä oikealle että vasemmalle aivopuoliskolle ulottuvaa laajaa hermoverkkoa, joka säätelee erilaisia auditiivisia, kognitiivisia, emotionaalisia ja motorisia toimintoja (ks. kuva 2). Musiikkia käsitellään enemmän oikealla aivopuoliskolla ja puhetta puolestaan vasemmalla aivopuoliskolla. Kun kuulemme musiikkia, ääni muuttuu sisäkorvassa sähköimpulsseiksi ja kulkee sitten aivorungon kautta ensin talamukseen ja sieltä kuuloaivokuorelle ja limbisille alueille, kuten amygdalaan ja otsalohkon alaosaan. Äänen voimakkuutta ja jaksottaisuutta käsitellään aivorungolla ja äänen peruspiirteitä primaarisella kuuloaivokuorella sekä ohimolohkon yläosassa. Äänen peruspiirteitä ovat muun muassa äänen korkeus, kesto, sointi, liike ja sijainti. (Särkämö ja Huotilainen 2012.)

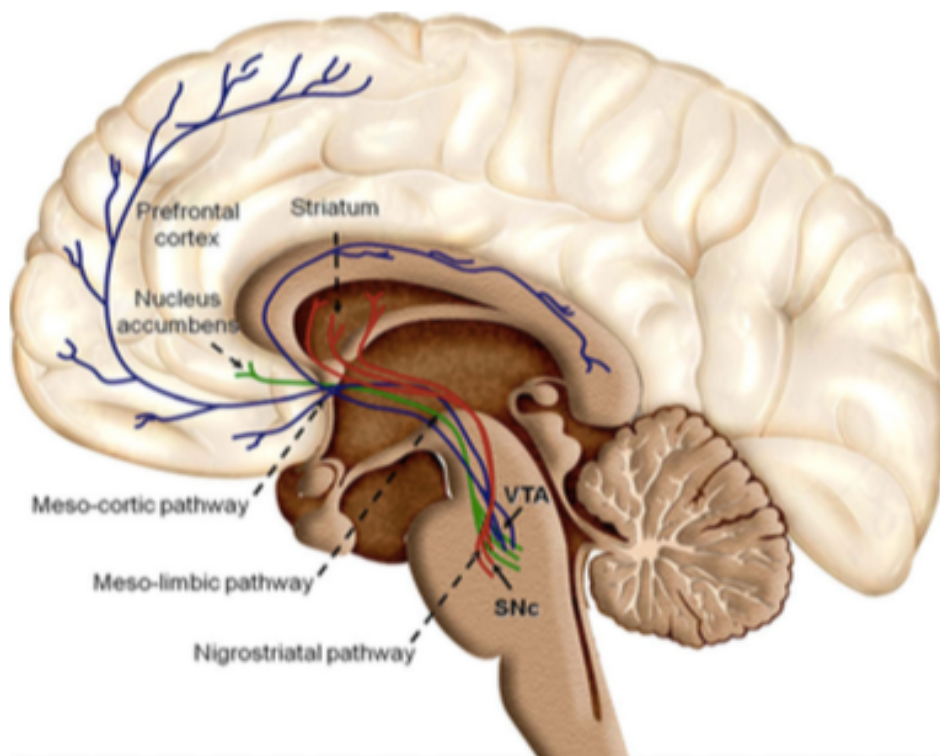
Särkämö ja Huotilainen (2012) painottavat musiikin aikaansaamia kognitiivisia, emotionaalisia ja motorisia prosesseja. Näitä prosesseja säätelevät monet sekä kortikaaliset että subkortikaaliset alueet. Esimerkiksi harmonian, sointujen, intervallien ja rytmien hahmottaminen ja käsittely vaativat monimutkaisten äänenkorkeuden ja rytmikuvioiden sääntöihin perustuvaa analysointia. Musiikin ajallinen seuraaminen ja mielessä pitäminen aktivoi tarkkaavaisuus- ja työmuistijärjestelmää aivojen etuotsa- ja päälakilohkolla ja pihtipoimussa. Tuttu musiikki aktivoi hippokampusta sekä episodista ja semaattista muistia ohimolohkossa ja päälakilohkossa. (Särkämö ja Huotilainen 2012.)



Kuva 2. Keskeiset aivoalueet, jotka osallistuvat musiikin käsittelyyn (Särkämö ja Huotilainen 2012).

Kun kuulemme emotionaalisesti koskettavaa musiikkia, syvien aivoalueiden tumakkeet, erityisesti accumbens-tumake, aktivoituvat. Nämä aivoalueet ovat osa mesolimbistä järjestelmää, joka on vastuussa emotionien ja mielihyvän kokemisesta. Se säätelee myös muun muassa hormonijärjestelmän ja autonomisen hermoston toimintaa. (Särkämö ja Huotilainen 2012.) Mesolimbinen järjestelmä on osa niin kutsuttua palkitsemisjärjestelmää, jota myös musiikki aktivoi. Palkitsemisjärjestelmä tuottaa ihmiselle palkitsevuuden-, nautinnon- ja mielihyvätunnetta mielihyvähormonin, dopamiinin avulla (Arias-Carrion, Stamelou, Murillo-Rodriguez, Menendez-Gonzalez ja Pöppel 2010.) Lukuisat tutkimukset ovat osoittaneet dopamiinin erityisen roolin musiikin tunnekokemuksen aiheuttajana. On huomattu, että musiikin tuottama nautinto perustuu dopamiinin vapautumiseen musiikkilajista riippumatta (Salimpoor, Benovoy, Larcheri, Dagheri & Zatorre 2011). Arias-Carrion ym. (2010) kokoavat useita tutkimuksia

yhteen ja luokittelevat palkitsemisjärjestelmän kahteen eri reittiin: Mesolimbinen ja mesokortikaalinen reitti (ks. kuva 3). Mesolimbinen reitti viittaa aivojen sisäosista koostuvaan dopamiinin reittiin ja mesokortikaalinen aivokuorelle päätyvään dopamiinin reittiin. Kumpikin reitti alkaa ventaraalisesta tegmentaali-alueesta eli VTA:sta. VTA:sta dopamiini lähtee mesolimbistä reittiä pitkin pääosin accumbens-tumakkeeseen, eli NAc-alueelle, mutta myös hippokampukseen ja amygdalaan. Mesokortikaalista reittiä pitkin dopamiini kulkee aivokuorelle etuotsalohkoon, pihtipoimuun ja ohimolohkoon. (Arias-Carrion ym. 2010) Palkitsemisjärjestelmä aktivoi siis laajasti eri aivojen osia ja saa meissä aikaan kokonaisvaltaisen nautinnon ja tyytyväisyyden kokemuksen.



Kuva 3. Palkitsemisjärjestelmän rakenteita aivoissa (Arias-Carrion ym. 2010).

Huomionarvoista on, että myös hengissä säilymisen kannalta tärkeät toiminnot, kuten ruoka, aktivoivat aivojen palkitsemisjärjestelmää samaan tapaan kuin musiikin kuuntelu (Salimpoor, Benovoy, Larcher, Dagher & Zatorre 2011, 257). Tämä asettaa musiikin tuottaman nautinnon hyvin merkittävään valoon: Miksi ihminen kokee musiikin yhtä palkitsevaksi ja miellyttäväksi kuin ruuan, vaikka musiikilla ei ole suoraa merkitystä hengissä säilymisen kannalta? Musiikin merkityksestä on tehty erilaisia teorioita, mutta tuskin voimme tietää koskaan varmasti, mihin musiikin palkitsevuus ja mielihyvän tuottaminen perustuvat. Salimpoor, Benovoy, Larcher, Dagher & Zatorre (2011) esittävät aivotutkimuksensa perusteella, ettei musiikin kuuntelu suoraan itsessään aktivoisi palkitsemisjärjestelmää (Salimpoor ym. 2011, 260-261). Aiheesta on tehty useita erilaisia tutkimuksia ja tulkintoja ja he esittävät yhdeksi selitykseksi palkitsemisjärjestelmän aktivoitumisen liittyvän musiikinkuuntelun tuottamiin tunteisiin, jotka ihminen kokee nautinnollisiksi (Salimpoor ym. 2011, 260-261; Sloboda & Juslin 2001; Salimpoor, Benovoy, Longo, Cooperstock & Zatorre 2009; Meyer 1956).

Musiikin merkitystä on pyritty selittämään myös muun muassa vauvan ja huoltajan kommunikaation kautta. Esimerkiksi Trainor ja Schmidt (2003) ehdottavat, että ehkä musiikki on yhteydessä tunteisiin ja palkitsemiseen liittyviin aivojen systeemeihin niin vahvasti, koska hoivanantajat käyttävät musikaalista hoivapuhetta tunnepitoisen kommunikaation välineenä ennen kuin vauva oppii kielen. Vauvan ollessa avuton ilman huoltajaansa, emotionaalinen tunneside sekä positiivisen ja negatiivisen tunneinformaation välittäminen ovat vastasyntyneelle elintärkeitä. Trainor ja Schmidt päättelivät musiikin säilyttävän selviytymistarkoituksensa tunteiden kokemisen ja harjoittamisen mahdollistajana: Ihminen saa musiikkia kuunnellessaan kokea olevansa taas kuin vastasyntynyt lapsi, joka saa tuntea erilaisia tunteita ilman, että niitä täytyy säädellä ja rajoittaa (Trainor & Schmidt 2003, 310, 320-321.)

## 2.3 Musiikinkuuntelun vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin

Musiikin ja tunteiden välisiä yhteyksiä sekä musiikin vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin on tutkittu paljon erityisesti musiikkiterapian alueella. Musiikkiterapeutti Even Ruud kategorisoi musiikin vaikutuksen arkielämään neljään osa-alueeseen, joita ovat ymmärrys tunteista, kuuluvuudentunne, itsehallinta ja elämän merkitykselliseksi kokeminen (Ruud 1997). Kaikki nämä vaikutukset ovat erittäin merkittäviä nuoren terveen psyykkisen kehityksen kannalta. Psykologien Decin ja Ryanin itseohjautuvuusteoriassa ihmisen psykologisiksi perustarpeiksi ja sisäisen motivaation edellyttäjä on määritelty autonomia, kompetenssi ja yhteenkuuluvuus. Autonomialla viitataan kokemukseen siitä, että saa vaikuttaa ja valita vapaasta tahdosta. Kompetenssilla tarkoitetaan pystyvyyden tunnetta, eli kokemusta omasta osaamisesta ja pätevyydestä. Yhteenkuuluvuudella puolestaan viitataan tarpeeseen kuulua johonkin ryhmään ja tulla siinä hyväksytyksi. Nämä kolme tarvetta ovat teorian mukaan henkisen hyvinvoinnin, terveen kehityksen ja motivaation peruspalikat. (Deci & Ryan 2000.) Voidakseen optimaalisen hyvin, kaikkien näiden perustarpeiden tulee täytyä.

Itseohjautuvuusteorian näkökulmasta Ruudin neljä kategoriaa musiikin vaikutuksista ovat erittäin merkityksellisiä, sillä ne edesauttavat merkittävästi juuri näiden perustarpeiden täyttymistä. Itsehallinta ja tunteiden ymmärrys edesauttavat autonomian tunnetta, kuuluvuudentunne yhteenkuuluvuuden tunnetta. Elämän merkitykselliseksi kokeminen puolestaan lisää pystyvyyden tunnetta. Musiikkia käytetään usein myös mielialan parantamiseen ja pystyvyyden lisäämiseen esimerkiksi urheilun yhteydessä, mikä vaikuttaa myös positiivisesti pystyvyyden tunteen täyttymiseen. Juuri näistä syistä musiikinkuuntelu ja musiikin tietoinen kuluttaminen ovat ensiarvoisen tärkeitä taitoja oppia lapsuudessa ja etenkin nuoruudessa. Koulun musiikintunnit voivat musiikinkuuntelun opettelun avulla tarjota työkaluja lasten ja nuorten terveen psyykkeen kehittymiselle ja edesauttaa heidän hyvinvointiaan.

### 3 MUSIIKKI JA TUNTEET

Kuten totesin, musiikin kuuntelu aktivoi laajasti tunteita käsitteleviä aivoalueita ja on siis valtavan hyvä työkalu tunteiden säätelyssä jo aivotutkimusten perusteella. Musiikin kuuntelu saattaa aiheuttaa voimakkaitakin fyysisiä reaktioita, kuten ilon tai surun kyyneleitä tai kylmiä väreitä. Musiikilla on lukuisia eri merkityksiä ihmisten arkielämässä. Sillä on oma roolinsa esimerkiksi kommunikaatiossa, juhlissa, uskonnoissa, urheilussa, ryhmäidentiteetin muodostumisessa ja minuuden ilmaisussa (Saarikallio 2010, 279-280). Erityisesti nuorten keskuudessa musiikin kulutus on huomattavan suurta. Murrosiässä nuoren tunne-elämä on hyvin laajaa ja voimakasta, jolloin on myös luonnollista, että musiikkia käytetään apuna tunteiden purkamisessa ja säätelyssä. (Saarikallio 2011 221-228.) Koska tarkastelen tunnekasvatusta nimenomaan yläkoulussa ja lukiossa, syvennyn tarkemmin nuorten musiikinkulutuksen merkityksiin.

Saarikallio (2011) kirjoittaa artikkelissaan nuorten psykososiaalisesta kehityksestä ja musiikin roolista nuoren elämässä kooten useita tutkimuksia yhteen. Murrosiässä nuori alkaa rakentaa identiteettiään ja irtaantua vanhemmistaan. Hän alkaa itsenäistyä monella eri elämän osa-alueella ja muutokset kehossa ja aivoissa ovat nopeita. Kehon hormonitoiminta tehostuu ja usein näihin muutoksiin voi olla vaikeakin sopeutua. Suuri musiikinkulutus tässä muutosten vaiheessa tekee musiikista myös entistä merkityksellisempää. (Saarikallio 2011, 221-228.) Musiikki voi olla keino purkaa näitä muutosten ja kehityksen tuomia tunteita ja henkisiä haasteita. Saarikallio (2011) täsmentää, että nuori voi musiikin avulla myös käydä läpi sellaisia tilanteita ja kokemuksia, joita ei ole vielä kokenut ja ikään kuin harjoitella eri elämän taitoja musiikin kautta. Esimerkiksi nuori, joka ei ole kokenut vielä parisuhdetta tai romanttisia tunteita, voi musiikin avulla käsitellä siitä aiheutuvia tunteita ja oppia ymmärtämään, miten uudessa tilanteessa ehkä kuuluu toimia. Hän voi kokea olevansa entistä valmiimpi tällaiseen tilanteeseen tulevaisuudessa, kun on saanut ikään kuin harjoitella näitä kokemuksia mielikuvissaan. (Saarikallio 2011, 26.) Saarikallio kuvaa musiikkimieltymyksiä ja -harrastuksia sekä idoleita eräänlaisina siirtymäobjekteina minän muodostamisen ja vanhemmista irtautumisen helpottamiseksi. (Saarikallio 2011, 226; Aaltonen, Ojanen,

Vihunen & Vilén 1999; Christenson & Roberts, 1998; Laiho, 2002; Larson, 1995; Ruud, 1997; Vuorinen, 1998).

Nuoren elämässä musiikki on tärkeässä roolissa myös sosiaalisen elämän muodostumisessa. Musiikki yhdistää ihmisiä, ja usein samanlaista musiikkia kuuntelevat muodostavat ihmissuhteita keskenään. Nuoren itsenäistyessä ystävien ja muiden sosiaalisten verkostojen merkitys kasvaa. Terveen kehityksen kannalta on tärkeää, että nuori kokee tulevansa hyväksytyksi esimerkiksi kuuntelemansa musiikin perusteella. Tällöin hän todennäköisesti myös hakeutuu seuraan, joka jakaa yhteisen musiikillisen kiinnostuksen ja kokee sitä kautta yhteenkuuluvuuden ja hyväksytyksi tulemisen tunnetta. Musiikki vahvistaa useiden tutkimustulosten mukaan vertaisryhmään identifiointumista (Saarikallio 2011, 225).

Schwartz ja Fouts (2003) selvittivät tutkimuksessaan nuorten musiikkimaun olevan yhteydessä eri kehitystehtäviin ja käyttäytymiseen. Tutkimus osoitti, että tietynlaista musiikkia kuuntelevat nuoret toimivat keskimäärin tietyllä tavalla. Yhteyksiä löydettiin esimerkiksi itsetuntoon, identiteetin rakentumiseen ja aggressiivisuuteen. Esimerkiksi nuoret, jotka kuuntelevat raskasta musiikkia käyttäytyivät keskimäärin muita huonommin ja heidän itsetuntonsa ja kokemus pysyvistä identiteetistä oli muunlaisen musiikin kuuntelijoita heikompi. Kevyemmän musiikin kuuntelijat puolestaan kontrolloivat tunteitaan muita enemmän ja pyrkivät tekemään asiat oikein. Kevyen musiikin kuuntelijoilla oli tutkimuksen mukaan kuitenkin vaikeuksia hyväksyä seksuaalisia muutoksia ja löytää tasapainoa itsenäistymiseen sosiaalisten verkostojen lisääntyessä. Parhaiten nuoruuden kehitystehtäviin sopeutuivat nuoret, jotka kuuntelivat molempia musiikkityylejä. (Schwartz ja Fouts 2003.) Saarikallio (2011) huomauttaa tämänkaltaisten tutkimustulosten olevan vain asioiden välisiä yhteyksiä (Saarikallio 2011, 223). Vaikka tutkimuksen tuloksia ei voikaan pitää absoluuttisina totuuksina, voidaan tulosten perusteella todeta musiikin olevan merkittävä vaikuttaja nuoren identiteettiin, kehitykseen ja käyttäytymiseen. Kysymykseksi jää, onko tietynlaisen musiikin kuuntelu seurausta tietynlaisesta käyttäytymisestä vai päinvastoin. Musiikinopettajan onkin tärkeää pyrkiä ymmärtämään erilaisia nuoria ja musiikkimakua: Musiikki voi olla

portti päästä lähemmäksi nuorten kokemusmaailmaa ja ymmärtää heidän mahdollisia ongelmiaan.

### **3.1 Musiikinkuuntelun vaikutus tunteisiin**

Ennen kuin voin käsitellä musiikin tunnevaikutuksia tarkemmin, on tarpeellista määrittää, mitä tunteilla tarkoitetaan. Tunteet ovat käsitteenä melko vaikea määrittää ja niistä on tehty lukuisia erilaisia tunneteorioita, joka osaltaan tekee määrittelemisestä juuri haasteellisen (Eerola ja Saarikallio 2010, 260). Eerola ja Saarikallio (2010) tarkentavat, että tunteet, emootiot ja mielialat ovat tieteellisessä tutkimuksessa erotettu toisistaan. Emootioiksi he kuvaavat yleisesti mitattavia ja havaittavia vasteiden joukkoa, josta tunteet erotetaan yksilön omaan, yksityiseen emootion kokemiseen. Mielialat ovat puolestaan emootioita ja tunteita pidempikestoisia, yksilön sisäisiä kokemuksia. (Eerola ja Saarikallio 2010, 260.)

Saarikallio (2010) kuvailee ihmisen toiminnan perustuvan yksilöllisten päämäärien ja tarpeiden, kuten hyväksytyksi tulemisen, yhteenkuuluvuuden, läheisyyden, identiteetin ja minäkuvan työstämisen sekä itsehallinnan kokemuksen tavoitteluun ja tunteiden liittyvän psyykkiseen itsesäätelyyn. Tunteet liitetään usein psyykkisten päämäärien edistämiseen. (Saarikallio 2010, 281.) Tunteet ovat ikään kuin reaktioita tapahtumille, jotka tukevat tai uhkaavat näitä päämääriä (Saarikallio 2010, 281; Fridja 1988, 350-351). Kokkonen mainitsee tunteiden yhdeksi tärkeimmäksi tehtäväksi laittaa arkiset asiat tärkeysjärjestykseen, jolloin tunteet ajavat tärkeiden ja mielekkäiden asioiden pariin. Tunteiden tehtävä on myös päinvastoin suojella esimerkiksi pelon tunteen avulla ja saada meidät välttämään hyvinvoinnillemme vahingollisia asioita. (Kokkonen 2017, 11.) Eerola ja Saarikallio kertovat emootioiden koostuvan vähintään kolmesta elementistä, jotka ovat subjektiivinen kokemus, kehollinen reaktio ja toiminnallinen ilmaus, ja musiikin vaikuttavan näihin kaikkiin kolmeen elementtiin (Eerola ja Saarikallio 2010, 261).



Musiikilla on kyky herättää tunteita laidasta laitaan. Rätty ja Heikkinen huomauttavat, että musiikki laukaisee tunnereaktion muita taidemuotoja nopeammin (Rätty & Heikkinen 2017). Salimpoor ym. mainitsevat musiikin synnyttävän tunteita muun muassa musiikissa esiintyvien ajallisten ilmiöiden, kuten odotusten, viiveen, jännityksen purkamisen, ennustamisen, yllätysten ja ennakoitavuuden kautta (Salimpoor ym. 2001, 261; Huron & Margulis 2009; Huron 2006). Juslinin ja Västfjällin (2008) teorian mukaan musiikin aiheuttamat tunnekokemukset syntyvät kuuden eri mekanismin kautta: refleksit (brain stem reflexes), ehdollistuminen (evaluative condition), samaistuminen (emotional contagion), mielikuvat (visual imagery), muistot (episodic memory) sekä musiikilliset odotukset (musical expectancy) (Juslin & Västfjäll 2008, 563).

Reflekseillä Juslin ja Västfjäll (2008) viittaavat kehon reaktioiden kautta muodostuviin tunnekokemuksiin, jotka syntyvät, kun musiikissa tapahtuu jotakin yllättävää. Tällainen yllättävä asia voi olla esimerkiksi äkillinen voimakas tai dissonoiva ääni. Ehdollistumisella tarkoitetaan tunnekokemuksia, jotka syntyvät, kun ihminen on oppinut yhdistämään musiikin joko negatiiviseksi tai positiiviseksi aikaisempien kokemusten perusteella. Jokin tietty kappale on esimerkiksi voinut soida toistuvasti jossakin positiiviseksi miellelyissä tilanteissa. Tällöin ihminen voi ehdollistua, usein tiedostamatta, liittämään musiikin tuohon samaan positiiviseen tunteeseen. Samaistumisessa ihminen samaistuu kehollaan tai sisäisesti musiikissa ilmenevään tunteeseen. Mielikuvilla viitataan tunnekokemuksiin, jotka syntyvät musiikin tuottamien tunnepitoisten mielikuvien kautta. Mielikuvien syntymiseen yleensä vaikuttaa musiikin rakenteelliset piirteet. Muistot herättävät tunteita, kun tietty musiikki liitetään johonkin tunnepitoiseen muistoon. Usein muistojen kautta koetut tunteet ovat hyvin voimakkaita ja tiedostettuja. Musiikillisilla odotuksilla viitataan siihen, mitä ihminen musiikkia kuunnellessaan olettaa kuulevansa seuraavaksi. Nämä odotukset joko täyttyvät tai jäävät täyttymättä, molemmissa tapauksissa se saa aikaan jonkin tunteen. Teoriassa musiikilliset odotukset liittyvät musiikin rakenteellisiin piirteisiin, kuten harmoniaan tai melodiaan. (Juslin & Västfjäll 2008, 564-568).

## 3.2 Musiikinkuuntelu tunteiden säätelyssä

### 3.2.1 Tunteiden säätely

Onnistunut tunteiden säätelyn taito on hyvin tärkeä monella eri elämän osa-alueella ja sillä on merkittävä vaikutus hyvinvointiin. Tunteiden säätelyn käsite kattaa sekä omien että toisten tunteiden säätelyn. Kokkonen (2017) esittää tunteiden säätelyn tärkeimmäksi tavoitteeksi ”lievittää liiallisen voimakkuutensa takia kuormittavaksi kokemiamme tunteita siten, että pystymme kokemaan mielihyvää tai että elimistösämme vallitsee jälleen hyvinvoinnin kannalta tarpeellinen tasapaino”. Tunteiden säätelyn tavoitteena on siis mahdollistaa tasapainon säilyminen sekä tunne-elämäsämme että muussa elämässä hillitsemällä kuormittavia tunteita. Tunteiden säätely auttaa kokemaan tunteita, jotka antavat myös tietoa itsestämme ja auttavat tunnistamaan itselle tärkeitä asioita. Tämä edistää elämän kokemista merkitykselliseksi. (Kokkonen 2017, 19-23.)

Tunteiden säätelyllä on tärkeä rooli myös ihmissuhteiden muodostumisessa ja säilyvyydessä ja ihmissuhteet motivoivat meitä säätelämään tunteitamme (Kokkonen 2017, 28-29). Koska tunteet ohjaavat toimintaamme, niiden voimakkuuteen vaikuttaminen vaikuttaa myös käyttäytymiseemme ja kykenemme todennäköisesti toimimaan ja ajattelemaan rationaalisemmin, jos hallitsemme tunteitamme sopivasti. Kokkonen (2017) huomauttaa, että tunteiden ja käyttäytymisen välinen linkki vaikuttaa merkittävästi vastavuoroiseen sosiaaliseen käyttäytymiseemme, eli siihen, miten käyttäydymme toisia kohtaan ja päinvastoin. Omien tunteiden säätely ja ilmaisu vaikuttavat usein myös toisen ihmisen tunteisiin ja voimme myös tietoisesti pyrkiä vaikuttamaan toisten tunteisiin. (Kokkonen 2017, 23, 28-29.)

Kokkonen (2017) mainitsee useiden kansainvälisten tutkimusten osoittaneen tunteiden säätelyn merkittävyyden nuorten henkiseen hyvinvointiin. Ciarrochin, Chanin ja Bajgarin tutkimus osoitti, että mitä paremmat tunteidensäätelytaidot tutkimukseen osallistuvilla murrosikäisillä oli, sitä parempi itsetunto heillä oli ja sitä vähemmän he

kokivat ahdistuneisuutta (Kokkonen 2017, 21; Ciarrochi, Chan & Bajgar 2001). Tunteitaan hyvin säätelevät nuoret ovat ilmaisseet myös hakevansa tarvittaessa apua vanhemmiltaan tai opettajiltaan (Kokkonen 2017, 21; Ciarrochi, Deane, Wilson & Rickwood 2002). Tunteitaan hyvin säätelevät nuoret kokivat vähemmän kielteisiä tunteista ja enemmän myönteisiä tunteita ja olivat ylipäättään tyytyväisempiä elämäänsä (Kokkonen 2017, 21; Tett, Fox & Wang, 2005). Nuoret, joiden tunteidensäätelytaidot ovat heikot, kärsivät puolestaan enemmän masentuneisuudesta ja ahdistuneisuudesta (Kokkonen 2017, 21; Eftekhari, Zoellner & Vigil 2009).

Kokkosen (2017, 26) mukaan tunteiden säätelyssä ”epäonnistuminen” johtuu muun muassa siitä, ettei omia tunteita osaa aina arvioida tai oikeaa tunteidensäätelykeinoa ei osaa valita tai ajoittaa oikein. Joskus sisäiset tai konkreettiset resurssit haluttuun tunteiden säätelyyn keinoon voivat olla myös puutteelliset (Webb, Gallo, Miles, Gollwitzer & Sheeran 2012). Kokkonen täsmentää, että tunteita voidaan joko yli- tai alisäädellä. Tunteiden yli- ja alisäätely voivat molemmat vaikuttaa negatiivisesti ihmissuhteisiin sekä mielenterveyteen. (Kokkonen 2017, 26-27.) Jos ihminen ei onnistu säätelemään tunteitaan niin, ettei käyttäytyisi impulsiivisesti eikä kykene jatkamaan päämääräsuuntautunutta toimintaa, puhutaan tunteiden alisäätelystä (Robertson, Daffern, & Bucks, 2014). Tunteiden alisäätely voi johtaa masentuneisuuteen ja ahdistuneisuuteen sekä vaikeasti kestettävään mielipahaan (Kokkonen 2017, 26).

Kokkosen (2017) mukaan tunteitaan alisäätelevät ovat herkemmin aggressiivisia ja äkipikaisia toiminnassaan. Tunteiden alisäätely voi vaikuttaa merkittävän negatiivisesti ihmissuhteisiin. Ihminen voi kokea herkästi voimakasta alemmuudentunnetta, hylätyksi tulemisen pelkoa ja mustasukkaisuutta, jos tunteita ei pysty hallitsemaan. (Kokkonen 2017, 27.) Tunteiden ylisäätelystä puolestaan puhutaan, kun tunteiden kokemista tukahdutetaan, torjutaan tai vältellään (Robertson ym. 2014). Kokkonen (2017) kertoo ylisäätelyn vaikeuttavan usein tunteiden tunnistamista ja ymmärtämistä, niiden sanallista jäsentämistä ja kuvaamista sekä merkityksellisten ihmissuhteiden muodostamista. Ihmissuhteet saattavat jäädä etäisiksi, jos tunteitaan säätelee liikaa. Monet

torjuttuihin tunteisiin perustuvat mielenterveyden häiriöt ovat yhteydessä juuri tunteiden ylisäätelyyn. Tällaisia mielenterveyden häiriöitä ovat esimerkiksi pakko-oireiset häiriöt, voimakkaat pelot sekä traumaperäiset stressireaktiot. Liiallisen tunteiden säätelyn on todettu kuormittavan myös immuunijärjestelmää. (Kokkonen 2017, 27.)

Tunteiden säätely on siis merkittävä taito oppia jo varhain, sillä se voi parantaa vuorovaikutustaitoja, ryhmätyöskentelytaitoja sekä toisten huomioon ottamista. Tunteiden säätelyn opettaminen voi myös vähentää yksinäisyyttä ja mielenterveysongelmien syntyä, joihin puutteellisilla tunteiden säätelyn taidoilla on huomattava yhteys. Tunteiden säätelyn on todettu myös vaikuttavan merkittävästi oppimistuloksiin ja koulumenestykseen (Kokkonen 2017, 104).

### **3.2.1 Musiikinkuuntelu tunteiden säätelyn keinona**

Tunteiden säätelyssä musiikkia voi käyttää säätelyn keinona monin tavoin. Musiikinkuuntelulla voidaan esimerkiksi pyrkiä ylläpitämään, purkamaan tai muuttamaan jotakin tunnetilaa, oppia ymmärtämään omia tunteita ja itseä sekä käsitellä ristiriitoja (Ahonen 1993, 182-184). Musiikinkuuntelulla voi siis esimerkiksi pyrkiä muuttamaan liian kuormittavaa tunnetta tai päinvastoin käyttää tunteessa vellomiseen ja ikään kuin purkaa tunnetta musiikkiin. Tunteessa vellominen voi samalla tavoin johtaa tunteen muuttumiseen. Jos asiaa tarkastelee dopamiinitutkimuksen näkökulmasta, mielimusiikin kuuntelu voi merkittävästi parantaa tunnekokemusta, koska aktivoimalla palkitsemisjärjestelmää, tuottaa se dopamiinin avulla mielihyvän kokemuksen (ks. luku 2).

Myös surullisen musiikin kuuntelu aiheuttaa positiivisia tunnekokemuksia. Eerolan ja Peltolan (2016) tutkimuksessa kävi ilmi, että positiiviseksi mielletyt tunteet ovat kaikista yleisimpiä surullisen musiikin aiheuttamia tunteita. Tutkimustulosten perusteella havaittiin kolme tärkeintä erilaista surun kokemusta, joista yksi miellettiin ne-

gatiiviseksi tunteeksi ja kaksi positiiviseksi. Negatiiviseksi tunteeksi luokiteltiin murheen lamaannuttava surun tunne (grief-stricken sorrow), kun taas positiiviseksi tunteeksi miellettiin lohduttavan surun tunne (comforting sorrow) sekä miellyttävä suru (sweet sorrow). (Eerola & Peltola 2016.)

Nuoret ovat tutkimuksissa itse kuvailleet kuuntelevansa musiikkia muun muassa purkaakseen jännitystä, rentoutuakseen, unohtaakseen murheet, luodakseen tietynlaisen ilmapiirin tai säädelläkseen ja hallitakseen tunteitaan (Saarikallio 2010, 280). Suuri osa nuorista on siis tietoisia musiikin tunnevaikutuksista ja ainakin osittain tiedostaen käyttävät musiikkia tunteidensa säätelyyn. Tämä helpottaa tunnetaitojen opettamista musiikin opettajan näkökulmasta. Kun oppilailla on jo valmiiksi käsitys siitä, miten musiikki vaikuttaa heidän tunteisiinsa, on heidän todennäköisesti helpompi saada aiheeseen samaistumispintaa ja soveltaa koulussa saatua tietoa suoraan omaan elämään ja syventää tietämystään musiikin mahdollisuuksista tunteiden säätelyssä.

Dingle, Hodges ja Kunde (2016, 1) esittävät ongelmaksi nimenomaan nuorten heikot tunteiden säätelystrategiat musiikin hyödyntämiseksi. Nuori saattaa siis käyttää itselleen epähyödyllistä tai vahingollista tunteiden säätelystrategiaa ja musiikkia säätelyn välineenä, jolloin musiikin hyötyvaikutukset eivät toteudu parhaalla mahdollisella tavalla, vaan voi johtaa epäonnistuneen tunteiden säätelyn haittoihin. Tämän takia tunnekasvatuksen sisällyttäminen nimenomaan musiikin oppiaineeseen on keskeistä. Nuorena opittu taito käyttää musiikkia tunteiden säätelyn välineenä voi säilyä läpi elämän ja auttaa eri elämänvaiheiden haastavissa tilanteissa.

### 3.3 Tunnekasvatus yläkoulussa ja lukiossa

Tunnekasvatus on noussut opetussuunnitelmissa entistä suurempaan rooliin osana opetusta. Tunnekasvatuksella tarkoitetaan tunnetaitojen ja tunteiden säätelyn taitojen opettamista. Hyviin tunnetaitoihin kuuluu olennaisesti tunteiden tunnistaminen ja ymmärtäminen, jonka jälkeen niitä voidaan vasta säädellä. Sekä uusimmassa perusopetuksen opetussuunnitelmassa, että uusimassa lukion opetussuunnitelmassa tunnekasvatus ja oppilaiden hyvinvointi nostetaan monissa tavoitteissa esille.

Uusimmassa perusopetuksen opetussuunnitelman (POPS 2014) laaja-alaisissa tavoitteissa mainitaan selkeästi, että oppilaiden tulisi saada mahdollisuus kehittää tunnetaitojaan ja sosiaalisia taitojaan (L3). Oppilaita tulee opettaa ymmärtämään paremmin hyvinvointia sekä terveyttä edistävien ja estävien tekijöiden merkitystä ja ristiriitaisia tunteita tulisi käsitellä yhdessä ja antaa oppilaille valmiuksia tunteiden kohtaamiseen ja hallintaan. (POPS 2014.) Musiikki on oppiaine, jolla tunnetaitoja ja hyvinvointia edistävien tekijöiden merkitystä voidaan luontevasti opettaa. Perusopetuksen opetussuunnitelmassa tunnetaitojen kehittäminen mainitaankin myös luokilla 7-9 painottuvissa laaja-alaisissa musiikin oppiaineen tavoitteissa. Myös luokkien 7-9 musiikin tavoitteena T10 on ”ohjata oppilasta tunnistamaan musiikin vaikutuksia tunteisiin ja hyvinvointiin”. (POPS 2014, 422-425).

Edellisessä lukion opetussuunnitelman (2015) laaja-alaisissa tavoitteissa mainitaan hyvinvointi- ja vuorovaikutustaidot, mutta tunnetaidoista siellä ei ole erikseen mainintaa. Tähän on kuitenkin tullut muutos: Uudessa vuonna 2019 julkaistussa lukion opetussuunnitelmassa tunne- ja empatiataidot on lisätty yhdeksi laaja-alaiseksi tavoitteeksi osana vuorovaikutusosaamista. Lukion opetussuunnitelmassa yhtenä musiikin yleisenä tavoitteena on, että oppilas ”osaa käyttää musiikkia hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja edistämiseen” ja ”käy dialogia musiikillisista kokemuksista” sekä ”oppii musiikin kautta suhtautumaan myötätuntoisesti monenlaisiin kokemuksiin ja elämänti-

lanteisiin”. Lukion ensimmäisen pakollisen musiikinkurssin (MU1 Intro – kaikki soimaan) yhtenä tavoitteena on, että oppilas ”ymmärtää musiikin merkityksiä ja merkityksellisyyttä elämässä ja yhteiskunnassa”. Kurssin keskeisissä sisällöissä on tuotu esille myös innostava kuunteluohjelmisto musiikin merkitysten pohdintaan. (LOPS 2019, 339-342.)

Lukion opetussuunnitelmassa myös musiikin laaja-alaisuudessa tuodaan esille edelleen musiikin vaikutukset hyvinvointiin, vuorovaikutustaitoihin ja eettisyyteen. Opetussuunnitelmassa painotetaan musiikillisen toiminnan harjaannuttavan opiskelijoita tunnistamaan omia vahvuuksiaan ja heikkouksiaan sekä ymmärtämään myös toisten ajatuksia ja tunteita. Tämä nostetaan edellytykseksi myötätunnon ja toisen asemaan asettumisen taidon kehittymiselle. (LOPS 2019, 339-342.) Toisten tunteiden huomioon ottaminen onkin keskeinen osa tunnetaitoja ja tunneälyä omien tunteiden tunnistamisen ja säätelyn ohessa. Toisten huomioon ottaminen parantaa ryhmätyöskentelytaitoja ja vuorovaikutustaitoja, jotka ovat ensiarvoisen tärkeitä taitoja kaikessa elämässä lapsuudesta aikuisuuteen ja edelleen vanhuuteen niin työelämässä kuin arjessa. Vuoden 2019 LOPS astuu voimaan vuonna 2021 ja onkin mielenkiintoista nähdä, muuttuuko tunnekasvatuksen osuus osana opetusta suunnitelman myötä. Ja jos ei muutu, on syytä pohtia, miten opettajia voitaisiin uudelleen kouluttaa tällaiseen tunnetaitojen opettamiseen.

Ellilä (2019) selvitti lukiolaisten kokemuksia ja käsityksiä tunnekasvatuksesta osana musiikkikasvatusta ja sitä kautta tunnetaitojen harjoittelamisen soveltuvuutta lukion musiikintunneille. Tutkimukseen osallistui 18 oppilaan kokoinen lukion musiikinkurssin ryhmä. Tutkimus toteutettiin luokassa muutamana opetuskokeiluna, joilla tunnetaitoja opeteltiin muun muassa musiikinkuuntelun avulla. Oppilaat täyttivät kuuntelun aikana kirjallisen lomakkeen, jossa he arvioivat musiikin herättämiä tunteita ja mielikuvia. Ellilä syvensi kirjallisen datan analysointia pitämällä neljälle oppilaalle ryhmähaastattelun opetuskokeilun jälkeen. Tutkimus osoitti, että oppilaat suhtautuivat pääosin myönteisesti tämän kaltaiseen työskentelyyn. Työskentelytapa oli

nuorille uusi ja he ilmaisivat tunnetaitojen harjoittamisen mielekkääksi vaihteluksi tavallisille musiikintunneille. Suurin osa tutkimukseen osallistuneista nuorista kertoi hyödyntävänsä musiikkia tunteidensa säätelyyn, mutta osalla havaittiin ristiriidassa olevia ja puutteellisia käsityksiä kuuntelustrategioistaan. Ellilän mukaan avoin keskustelu ja toisten oppilaiden esimerkit onnistuneesta tunteiden säätelystä musiikin avulla voivat olla erityisen hedelmällistä ja hyödyllistä, eikä tämän kaltaista opiskelua tulisi siis rajata vain oppilaille, joilla havaitaan puutteita säätelystrategioissaan. (Ellilä 2019, 28-29, 45.)

Eerola ja Saarikallio painottavat tunteiden tunnistamisen ja kokemisen välistä eroa. Musiikki voidaan itsessään tulkita esimerkiksi surumieliseksi ilman, että se saa meissä aikaan surumielisen tunteen. (Eerola & Saarikallio 2010, 260.) Tähän on syytä kiinnittää huomiota myös tunnekasvatuksessa musiikintunneilla. Jos pyrkimyksenä on opettaa tunteiden säätelytaitoja, täytyy korostaa sitä, mitä tunteita erilainen musiikki saa aikaan yksilössä musiikin yleisten tunnepiirteiden tunnistamisen sijaan. Tämä voi olla haastavaa opetustilanteessa. Tämän myös Ellilän (2019) tutkimus osoitti haasteeksi: Tutkimuksen ensimmäisen kuuntelutehtävän jälkeen oppilaat keskustelivat pääosin kuunneltavien kappaleiden yleisesti kuultavista ja havaittavista tunnetiloista. Tämänkaltaisen tehtävä oli kuitenkin oppilaille uusi ja toisella kerralla oppilaat rohkaistuivat puhumaan omista tunteistaan vapaammin. Toisen kuuntelukerran kappaleet olivat oppilaiden itsensä valitsemia. (Ellilä 2019, 30, 36.) Huomionarvoista on, että oppilaiden itse valitsemat kappaleet toimivat tehtävän tavoitteisiin nähden paremmin. Se ei ole ihme, sillä jos tunneilla kuunnellaan vain kappaleita, joilla ei ole mitään linkkiä oppilaiden omaan elämään, voi tunnekokemus jäädä hyvin pintapuoliseksi. Toki musiikintunneilla on tärkeää myös esitellä laajasti erilaista musiikkia ja musiikkikulttuureja. Tunneilla kuunneltu uudenlainen musiikki saattaa avata uusia musiikillisiä ovia nuorille. Tunnekasvatuksen näkökulmasta voi kuitenkin olla hedelmällisempää valita opetukseen oppilaille merkityksellisiä kappaleita ja syventyä tunteiden säätelyn keinoihin niiden kautta. Tällöin myös opettajalla on mahdollisuus oppia ymmärtämään paremmin oppilaiden sielunmaisema.



Ellilä (2019, 37) havaitsi myös joillakin tutkimukseen osallistuneilla oppilailta olevan vaikeuksia tuoda omia mielipiteitään ilmi koko luokan kuullen ja arvelee tämän johduttavan leimatuksi tulemisen pelosta. Tämä on toinen keskeinen haaste tunnekasvatuksessa kouluympäristössä. Kuten aikaisemmin totesin, musiikilla on nuoruudessa tärkeä rooli vertaisryhmään identifioitumisessa sekä oman identiteetin muodostumisessa. Vertaisidentifioitumisen tärkeä rooli ja nuoren identiteetin keskeneräisyys luovat merkittäviä haasteita tällaisiin luokkatilanteisiin, koska silloin nuorelle on herkästi tärkeää se, miltä vaikuttaa muiden oppilaiden silmissä. On hyvin ymmärrettävää, että tällä voi olla rajoittava vaikutus tunnekeskustelun avoimuudelle. Toisaalta Ellilän tutkimus osoitti, että mitä enemmän oppilaat työtapoihin tottuivat, sitä rohkeammin he keskustelivat (Ellilä 2019, 36-37). Jos tämänkaltaisen työskentelytapa otettaisiin vahvempaan rooliin osana musiikinopetusta jo varhain alakoulussa, voisi aiheen käsittely muotoutua normiksi ja olla helpompaa, vapautuneempaa ja rehellisempää yläkoulussa ja lukiossa.

Ellilä toteaa, että oppilaat kokivat kuitenkin menetelmät mielekkäinä ja osallistuivat keskittyneesti tehtäviin (Ellilä 2019, 37). Myös keskustelussa arat ja hiljaisemmat oppilaat pääsivät käsittelemään tunnilla heränneitä tunteitaan kirjallisesti. Tunnekasvatus musiikintunneilla ei välttämättä vaadi sitä, että kaikki oppilaat kertovat avoimesti henkilökohtaisista tunteistaan koko luokan kuullen. Jos koulussa kuitenkin käsitellään aihetta, laittaa se oppilaat väkisinkin tiedostamaan musiikin vaikutuksia tunteisiin paremmin myös vapaa-ajalla. Kuten Elliläkin (2019, 45) totesi, myös aktiivisten oppilaiden keskustelun seuraaminen voi auttaa oppimaan, miten musiikkia voi käyttää työkaluna. Tunnekasvatuksen tavoite musiikin oppiaineessa tulee olla se, että oppilaat saavat musiikista tietoisesti työkalun omien tunteidensa säätelyyn ja välttyvät epäonnistuneiden tunteiden säätelyn haitoilta. Tärkeää koulussa onkin puhua myös epäonnistuneesta tunteiden säätelystä ja sen haitoista, jolloin nuorilla on paremmat edellytykset tunnistaa tällaiset ongelmat.

## 4 KUUNTELUKASVATUS

Kuuntelukasvatus kattaa laajan kirjon erilaisia kuuntelun muotoja. Kuuntelukasvatuksessa voidaan painottaa esimerkiksi musiikillisten piirteiden analysointia, musiikin historiaan tai musiikkikulttuureihin tutustumista, musiikin elämyksellisyyttä tai sen tunnevaikutuksia. Musiikintunneilla kuuntelukasvatuksen osuus jää kuitenkin helposti melko pieneksi muun musiikillisen toiminnan rinnalla. Kuuntelukasvatuksen osuus riippuu hyvin paljon koulusta ja musiikinopettajasta. Musiikinkuuntelun tärkeyttä ei tule unohtaa osana musiikinopetusta, sillä musiikinkuuntelua voi harrastaa ilman musiikillisiä kykyjä, jolloin sillä voidaan helposti huomioida kaikki oppilaat.

### 4.1 Kuuntelukasvatus opetussuunnitelmassa

Sekä perusopetuksen opetussuunnitelma (2014) että lukion opetussuunnitelma (2019) asettavat musiikin kuuntelun tavoitteita, joihin musiikin opetuksessa tulisi pyrkiä. Esimerkiksi luokkien 7–9 tavoitteessa T5 mainitaan, että opetuksen tulisi ”tarjota oppilaalle mahdollisuuksia ääniympäristön ja musiikin elämykselliseen kuunteluun ja havainnointiin sekä ohjata häntä keskustelemaan havainnoistaan”. Suunnitelmassa painotetaan sekä monipuolista ja monikulttuurista ohjelmistoa että oppilaiden omia musiikillisiä kiinnostuksenkohteita. (POPS 2014, 422.)

Lukion opetussuunnitelmassa (2019) kuuntelun osuus tulee ilmi sekä oppiaineen yleisissä tavoitteissa, että yksittäisten moduulien tavoitteissa. Yleisissä musiikin tavoitteissa kuuntelu tulee esille kuuntelutaidon kehittymisenä, sekä muihin musiikkikulttuureihin tutustumisena. Myös kuulon suojelua painotetaan. Musiikin ensimmäisen pakollisen moduulin (MU1 Intro – kaikki soimaan) yhtenä tavoitteena on, että oppilas ”tutkii ja syventää omaa kuuntelusuhdettaan” ja moduulin keskeisiin sisältöihin kuuluu innostava kuunteluohjelmisto. Toisessa pakollisessa moduulissa (MU2 Syke – soiva ilmaisu) painottuu opiskelijan musiikillinen ilmaisu. Moduulin keskeisissä sisällöissä nostetaan esille opiskelijoiden omat musiikkikulttuurit suomalaisen kulttuurin

ohessa. Toisessa valinnaisessa moduulissa (MU3 Genre – globaali uteliaisuus) kuuntelun osuus painottuu muiden musiikkikulttuurien oppimisessa. Toinen valinnainen moduuli (MU4 Demo – luovasti yhdessä) puolestaan keskittyy musiikilliseen luovaan tuottamiseen yhdessä muiden kanssa. (LOPS 2019, 339-342.) Muiden kanssa luomiseen kuuluu toki olennaisesti myös toisten tuotosten kuuntelu ja kuuntelun kautta oman luovan tuotoksen kehittäminen.

## 4.2 Kuuntelukasvatus musiikintunneilla

Takanen (2016) haastatteli neljää eri yläkoulun musiikinopettajaa ja kartoitti miten ja missä määrin kuuntelukasvatusta toteutetaan yläkoulun musiikintunneilla ja mitä ajatuksia musiikinopettajilla kuuntelukasvatuksesta on. Haastatteluissa kävi ilmi, että opettajan omilla näkemyksillä kuuntelukasvatuksesta ja musiikinkuuntelusta on vaikutus opettajan valintoihin kuuntelun tavoista ja määrästä opetussuunnitelmaan kirjatuista tavoitteista huolimatta. Haastateltavat opettajat suhtautuivat myönteisesti kuuntelukasvatukseen ja pitivät sitä tärkeänä osana musiikinopetusta. Tärkeimmiksi kuuntelukasvatuksen tavoitteiksi nousi yleissivistys, monipuolisuus, kuuntelun kokemus ja elämyksellisyys sekä perustelemisen ja kriittisyyden oppiminen. Takanen summaa, että musiikintuntien tapahtumat riippuvat aina opettajan omista kiinnostuksen kohteista, vahvuuksista ja näkemyksistä opetustyöhön. (Takanen 2016, 2, 76, 86.) Opettajan rooli korostuu siis vahvasti. Takanen (2016) huomauttaa, että opettajan on tärkeää tietää, mikä kuuntelun tarkoitus ja tavoite milloinkin on. Hän painottaa oppilaantuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen tärkeyttä, kun käsitellään murrosikäisille sensitiivistä aluetta elämässä, mitä musiikinkuuntelu usein on. (Takanen 2016, 88.)

Takanen (2016) nostaa esille myös tunnekasvatuksen näkökulman kuuntelukasvatuksessa. Haastatteluissa kävi ilmi, että musiikin tunnevaikutuksiin osana kuuntelukasvatusta kiinnitettiin kouluissa hyvin vaihtelevasti huomiota. Yksi haastateltava opettaja painotti tunnenäkökulman tärkeyttä ja sen opettamista. Toinen sanoi käsittelevänsä musiikin tunnemerkitä tunneilla vähän. Yksi opettaja puolestaan koki, ettei

oppilaat kuitenkin käyttäisi musiikkia vapaa-ajallaan opettajan neuvomalla tavalla, eikä sen vuoksi ohjaa oppilaita tietoisesti käyttämään musiikkia tunteiden säätelyyn. (Takanen 2016 80-81.) Tämä on tärkeä huomio. Opettajan omalla asenteella opetettaviin aiheisiin on valtavan suuri voima. Jos opettaja lähtökohtaisesti ikään kuin vähättelee tunnekasvatuksen tarpeellisuutta ja onnistumista osana kuuntelukasvatusta, ei sillä todennäköisesti saavutetakaan tavoitteita, joihin opetuksella pyritään. Opettajan ei tulisi vähätellä asian tärkeyttä, sillä musiikinkuuntelun tunnevaikutuksiin huomion ohjaaminen laittaa oppilaan väkisinkin tiedostamaan paremmin musiikin tunnevaikutuksia. Itselfreflektion kautta oppilas voi oppia tarkastelemaan omia tunteitaan, vaikka hän ei tietoisesti kuuntelisi vapaa-ajalla juuri koulussa käytettyä materiaalia tai tekisi tunneilla tehtyjä tunneharjoituksia.

Maunus (2003) tutki pro gradu -tutkielmassaan nuorten musiikin kuuntelua vapaa-ajalla ja koulussa ja vertaili niiden eroavaisuuksia. Tutkimus vahvisti, että nuorten vapaa-ajalla tapahtuva musiikinkuuntelu erosi osin koulun musiikintunneilla tapahtuvasta musiikinkuuntelusta. Vapaa-ajan kuuntelussa painottui nimenomaan musiikin kuuntelun avulla koetut tunteet, kun taas koulussa kuuntelu oli enemmän oppivaa, analysoivaa ja tiedollista. (Maunus 2003, 80.) Tämä on nimenomaan asia, jota kuuntelukasvatuksessa voisi muuttaa. Olisiko koulussa tapahtuvalla musiikinkuuntelulla mahdollisuutta tulla lähemmäksi nuorten vapaa-ajalla tapahtuvaa musiikinkuuntelua? Maunus (2003) pohtii samaa ja tuo esille musiikinkuuntelun kokemukseen vaikuttavia tekijöitä, joihin musiikinopettaja voisi kiinnittää huomiota. Näitä tekijöitä ovat esimerkiksi kuuntelupaikka, -ajankohta ja äänenvoimakkuus. Maunus painottaa myös muita ulkomusiikillisia tekijöitä, jotka vaikuttavat nuorten musiikinkuunteluun, kuten keneltä nuoret saavat vaikutteita, missä ja milloin musiikkia kuunnellaan ja miksi. (Maunus 2003, 80-82.)

Näihin seikkoihin musiikinopettajan tulee tunneilla kiinnittää huomiota ja niiden avulla luoda musiikintunneilla tapahtuvista kuuntelukokemuksista vähemmän for-

maalaisia. Toki myös oppiva ja analysoiva tapa kuunnella ja toteuttaa musiikinkuuntelua on tärkeää esimerkiksi musiikin rakenteiden ja historian oppimisen kannalta. Jos koulussa kuitenkin pystyttäisiin luomaan jokseenkin samanlaisia kuuntelukokemuksia kuin nuorten vapaa-ajalla, on todennäköisesti myös oppiminen ja kuuntelusta syntyvä keskustelu tehokkaampaa. Musiikintunneilla käsitelty tieto on tällöin samaistuttavampaa ja oppilaat kykenevät luomaan koulusta saadulle tiedolle todennäköisesti enemmän merkityksiä. Maunus (2003) ehdottaa kuuntelun muokkaamiseksi esimerkiksi rentouttavaa kuuntelua makuulla, valot kiinni tai kuuntelupaikan muuten viihtyisämmäksi muuttamista esimerkiksi sohvien avulla. Tutkimukseen osallistuvat nuoret suhtautuivat myös itse myönteisesti kuuntelukasvatuksen kehittämiseen ja osan mielestä musiikinkuuntelua oli liian vähän musiikintunneilla. (Maunus 2003, 80-82.) Myös Takanen painottaa musiikintunneilla tapahtuvan kuuntelun kokemuksellisuutta (Takanen 2016, 87). Yhdyn Maunuksen ja Takasen ajatukseen. Siinä missä koulujen musiikkiluokissa panostetaan soittimiin, tulisi panostaa myös kuuntelukokemusten parantamiseen muun muassa mukavuutta lisäävillä kalusteilla sekä kunnollisilla kuunteluvälineillä. Tämä voisi osaltaan myös ratkaista Takasen (2016, 81) haastattelussa ilmennyttä epäilystä siitä, että oppilaat eivät hyödyntäisi koulussa käytyjä tapoja kuunnella musiikkia vapaa-ajalla.

## 5 POHDINTA

Musiikinkuuntelulla on tutkielmani tietojen valossa valtava potentiaali tunnekasvatuksen välineeksi musiikintunneille. Sillä on mahdollisuus täyttää myös opetussuunnitelmien tavoitteet, jotka painottavat tunnekasvatuksen osuutta osana opetusta. Tunnetaitojen opettamista ei tule rajata vain esimerkiksi terveystiedon tunneille, johon se usein ensimmäisenä yhdistetään. Musiikinkuuntelu aiheuttaa tunnereaktion eri mekanismien kautta nopeammin kuin muut taidemuodot. Koska musiikinkuuntelu vaikuttaa kokonaisvaltaisesti, niin fyysiseen kuin psyykkiseen hyvinvointiin, sitä tulee painottaa voimakkaasti tärkeänä osana musiikillista toimintaa siinä missä soittamista, laulamista ja musiikkiliikuntaa.

Musiikinkuuntelu aktivoi laajasti eri aivoalueita ja erityisesti sillä on yhteyksiä tunteita käsitteleviin aivoalueisiin, jotka sijaitsevat pääosin limbisessä järjestelmässä. Musiikki aktivoi aivojemme palkitsemisjärjestelmää, joka tuottaa mielihyvän tunteen dopamiinin avulla. Tästä syystä musiikki koetaan nautinnollisena. Palkitsemisjärjestelmän aktivoituminen musiikkia kuunnellessa on liitetty myös tunteisiin, joita musiikinkuuntelu eri mekanismien kautta aiheuttaa.

Erityisen tärkeää tunnekasvatuksen sisällyttäminen musiikinopetukseen on yläkouluissa ja lukiossa, sillä nuorille on luontaista käyttää musiikkia tunteidensa säätelyyn ja usein nuoruudessa musiikin kulutus onkin luonnostaan erityisen suurta. Sillä on merkittävä rooli muun muassa identiteetin rakentumisessa sekä vertaisidentifioitumisessa. Tunteidensäätelytaidot saattavat osalla nuorista olla kuitenkin heikot. Tunteidensäätelytaidot ovat merkittävä osa hyvinvointia ja sekä tunteiden yli- että alisäättely vaikuttavat merkittävän negatiivisesti psyykkiseen hyvinvointiin ja esimerkiksi ihmissuhteisiin. Tämän vuoksi tunnetaitojen tietoinen harjoittelu on ensiarvoisen tärkeää ja se voi parantaa niin oppilaiden koulumenestystä kuin vuorovaikutustaitojakin.

Opettajan asenteella ja toimintatavoilla on suuri vaikutus kuuntelun toteutumiseen ja tavoitteisiin musiikintunneilla. Osa opettajista pitää musiikin tunnevaikutusten käsittelyä osana musiikinopetusta turhana ja osa taas sisällyttää sitä opetukseen aktiivisemmin. Usein musiikintunneilla painottuu formaali kuuntelu, joka poikkeaa paljon nuorten vapaa-ajan kuuntelusta. Ellilän lukion luokalle toteutetussa tutkimuksessa selvisi, että oppilaat kokivat suurimmaksi osaksi työtävät mielekkäiksi ja mitä enemmän nuoret tottuivat musiikin tunne-elämyksistä puhumiseen, sitä helpommaksi se muuttui. Siispä, vaikka tunnekasvatus musiikissa on erityisen tärkeää yläkoulussa ja lukiossa, sillä on merkittävä rooli myös alakoulussa. Jos tunnekasvatusta sisällytettäisiin yhä enemmän, tietoisemmin sekä aikaisemmin opetukseen, voi se olla erityisen hedelmällistä lasten ja nuorten tunteidensäätelytaitojen kehitykselle.

Musiikinkuuntelu mahdollistaa jokaisen oppilaan osallistamisen ja merkitysten luomisen oppilaiden arkielämään. Musiikinopettaja voi tunneilla ohjata oppilaita tietoisesti pohtimaan, mitä kuuntelen, miksi kuuntelen, mitä tunteita tietty musiikki herättää, missä tilanteissa kuuntelisin mitään musiikkia ja miksi. Kuuntelukokemuksen muokkaaminen mukavaksi ja lähemmäksi oppilaiden vapaa-ajankuuntelua, voi mahdollisesti edesauttaa kuuntelutehtävien tavoitteiden onnistumista. Opettajan on tärkeää myös pyrkiä lähemmäksi nuorten kokemusmaailmaa ja tunnekasvatuksen tulee olla hyvin oppilaslähtöistä. Valitsemalla tunnekasvatuksen välineeksi oppilaiden itse valitsema kappaleita, ovat tunnekokemukset todennäköisesti voimakkaampia ja herättävät enemmän keskustelua. Tällöin päästään myös lähemmäs oppilaan omaa elämää ja merkityksiä on helpompi luoda. Vaikka kaikki oppilaat eivät välttämättä halua puhua omista tunteistaan luokkatilanteessa, on tunteiden säätelystä tärkeää puhua. Nuorten on tärkeää tiedostaa, miten tunteita voi säädellä musiikin avulla ja millaiset tunteidensäätelystrategiat ovat vahingollisia. Tärkeintä on, että oppilaat saavat musiikista työkalun tunteiden säätelyyn, joka edesauttaa hyvinvointia.

Sekä perusopetuksen että lukion opetussuunnitelmissa musiikin oppiaineen tavoitteina mainitaan tunnetaidot. Kuitenkin tavoitteiden toteutuminen on hyvin koulukohtaista. Jatkotutkimuksena olisikin mielenkiintoista tutkia, missä määrin opetussuunnitelmiin listatut tunnetaitoihin viittaavat tavoitteet toteutuvat musiikinopetuksessa. Lukion opetussuunnitelman uudistumisen myötä voisi myös tutkia, lisääntyykö tunnekasvatuksen osuus uuden suunnitelman myötä. Lisäksi kiinnostavaa olisi tutkia, vaikuttaako tunnekasvatuksen tietoinen lisääminen musiikinopetukseen nuorten tunteidensäätelytaitoihin vapaa-ajalla.



## LÄHTEET

- Aaltonen M., Ojanen T., Vihunen R. & Vilén M. (1999) *Nuoren aika*. Porvoo: WSOY.
- Ahonen H. (1993). *Musiikki, sanaton kieli: Musiikkiterapian perusteet*. Helsinki: Finn Lectura.
- Arias-Carrion, O., Stamelou, M., Murillo-Rodriguez, E., Menendez-González, M. & Pöppel, E. (2010). Dopaminergic reward system: a short integrative review. *International archives of medicine*, 3(24), 1-6.
- Christenson P.G. & Roberts D.F. (1998) *It's not only rock & roll popular music in the lives of adolescents*. Cresskill, New Jersey: Hampton Press.
- Ciarrochi J., Chan A. Y. C. & Bajgar J. (2001). Measuring emotional intelligence in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 31, 1105-1119.
- Ciarrochi J, Deane F.P., Wilson C. J. & Rickwood D. (2002). Adolescents who need help the most are the least likely to seek it: the relationship between low emotional competence and low intention to seek help. *British Journal of Guidance & Counselling*, 30(2), 173-188.
- Deci E. & Ryan R. (2000). The "what" and "why" of Goal Pursuits: Human needs and the Self-Determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Dingle G. A., Hodges J. & Kunde A. (2016). *Tuned In* Emotion regulation program using music listening: Effectiveness for adolescents in educational settings. *Frontiers in psychology* 7, 1-10.
- Eftekhari A., Zoellner L.A. & Vigil S.A. (2009) Patterns of emotion regulation and psychopathology. *Anxiety, Stress and Coping*, 22(5), 571-586.
- Eerola T. & Saarikallio S. (2010). *Musiikki ja tunteet*. Teoksessa J. Louhivuori, S. Saarikallio (toim.), *Musiikkipsykologia* (s.259-278). Jyväskylä: Atena
- Eerola T., Peltola H-R. (2016). Memorable Experiences with Sad Music: Reasons, Reactions and Mechanisms of Three Types of Experiences. *PLOS ONE*, 1-29
- Ellilä J. (2019). *Tunnetaitojen harjoittelu lukion musiikkikasvatuksessa*. Jyväskylän yliopisto. Musiikin, taiteen ja kulttuurin tutkimuslaitos. Pro gradu.
- Fridja N. (1988). The Laws of Emotion. *American Psychologist* 43(5), 349-358.

- Huron D. (2006). *Sweet Anticipation: Music and the Psychology of Expectation*. Massachusetts: MIT Press Cambridge.
- Huron D. & Margulis H. (2009). Musical expectancy and thrills. Teoksessa Juslin P.N. & Sloboda J. (toim.), *Music and Emotion* (s. 575-604). New York: Oxford University Press
- Juslin P.N. & Västfjäll D. (2008). Emotional responses to music: The need to consider underlying mechanisms. *Behavioral and Brain Sciences*, 31, 559-621.
- Kokkonen M. (2017). *Ihastuttavaat, vihastuttavaat tunteet: Opi tunteiden säätelyn taito* (3. uudistettu painos). Jyväskylä: PS-kustannus
- Laiho S. (2002) *Musiikki nuorten kehityksen ja psyykkisen itsesäätelyn tukena*. Jyväskylän yliopisto. Musiikin, taiteen ja kulttuurin tutkimuslaitos. Pro gradu.
- Lukion opetussuunnitelman perusteet 2016. Helsinki: Opetushallitus.
- Lukion opetussuunnitelman perusteet 2019 (LOPS) Helsinki: Opetushallitus.
- Maunus J. (2003). *Musiikinkuuntelu nuoren vapaa-ajalla ja koulussa*. Jyväskylän yliopisto. Musiikin, taiteen ja kulttuurin tutkimuslaitos. Pro gradu.
- Meyer L.B. (1956). *Emotion and Meaning in Music*. Chicago: University of Chicago Press
- Morawetz C., Bode S., Dernetl B. & Heekeren H.R. (2017). The effect of strategies, goals and stimulus material on the neural mechanisms of emotion regulation: A meta-analysis of fMRI studies. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 72, 111-128.
- Paavilainen P. (2016). *Toimivat aivot: Kognitiivisen neurotieteen perusteita* (1. Painos). Helsinki: Edita.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014 (POPS). Helsinki. Opetushallitus.
- Roberton T., Daffern M. & Bucks R.S. (2014). Maladaptive emotion regulation and aggression in adult offenders. *Psychology, Crime & Law*, 20(10), 933-954.
- Ruud E. (1997). Music and identity. *Nordic Journal of Music Therapy*, 6(1), 3-13.
- Räty P. & Heikkinen K. (2017). Aivot rakastavat musiikkia. *Tiede* 37(11), 14-21.

- Saarikallio S. (2010). *Musiikin tunnemerkit arkielämässä*. Teoksessa J. Louhivuori, S. Saarikallio (toim.), *Musiikkipsykologia* (s. 279-293). Jyväskylä: Atena
- Saarikallio S. (2009). *Musiikki ja nuoren psykososiaalinen kehitys*. Teoksessa J. Louhivuori, P. Paananen, L. Väkevä (toim.), *Musiikkikasvatus: näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen* (s. 221-231). Jyväskylä: Suomen musiikkikasvatusseura - FiSME ry
- Salimpoor V. N., Benovoy M., Larcher K., Dagher A. & Zatorre R. J. (2011). Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music. *Nature neuroscience*, 14(2), 257-264.
- Salimpoor V.N., Benovoy M, Longo G., Cooperstock J.R. & Zatorre R.J. (2009). The rewarding aspects of music listening are related to degree of emotional arousal. *PloS ONE* 4(10), e7487
- Sloboda J. & Juslin P.N. (2001). Psychological perspectives on music and emotion. *Music and Emotion: Theory and Research* 71-104.
- Schwartz, K.D. & Fouts, G.T. (2003) Music preferences, personality style, and developmental issues of adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 32 (3), 205-213.
- Särkämö, T. & Huotilainen, M. (2012) Musiikkia aivoille läpi elämän. Suomen Lääkärilehti (17), 1334-1339.
- Tett R.P., Fox K.E. & Wang A. (2005) Development and validation of a self-report measure of emotional intelligence as a multidimensional trait domain. *Personality and Social Psychology Bulletin* 31(7), 859-888.
- Trainor L. J. & Schmidt L. A. (2003) Processing emotions induced by music. Teoksessa I. Peretz & R. J. Zatorre (toim.) *The cognitive neuroscience of music* (s. 310-324). Oxford: New York: Oxford University Press.
- Takanen S. (2016). *Kuuntelukasvatuksen toteutuminen yläkoulun musiikin opetuksessa*. Jyväskylän yliopisto. Musiikin, taiteen ja kulttuurin tutkimuslaitos. Pro gradu.
- Vuorinen R. (1998). *Minän synty ja kehitys*. Porvoo: WSOY
- Webb T., Gallo I.S., Miles E., Gollwitzer P.M. & Sheeran P. (2012). Effective regulation of accent: An action control perspective on emotion regulation. *European Review of social psychology*, 23(1), 143-186.