

**YLÄKOULUN MUSIIKKIKASVATUS  
NUORTEN MIELENTERVEYDEN TUKENA**

Tiiu Marttinen  
Kandidaatintutkielma  
Musiikkikasvatus  
Musiikin, taiteen ja kulttuurin tutkimuksen laitos  
Jyväskylän yliopisto  
Kevät 2024

# JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Tiedekunta Humanistis-yhteiskuntatieteellinen	Laitos Musiikin, taiteen ja kulttuurin tutkimuksen laitos
Tekijä Tiiu Marttinen	
Työn nimi Yläkoulun musiikkikasvatus nuorten mielenterveyden tukena	
Oppiaine Musiikkikasvatus	Työn laji Kandidaatintutkielma
Aika Kevätlukukausi 2024	Sivumäärä 22
Tiivistelmä <p>Tässä kandidaatintutkielmassa tarkastellaan keinoja, joita yläkoulun musiikkikasvatuksella on nuorten yleistyvien mielenterveyden haasteiden tukemisessa. Nuorten kokemat tunteet, niiden säätely sekä ahdistus ja stressi ovat tärkeimpinä tarkasteltavina kohteina. Mielenterveys määritellään sisäiseksi voimavaraksi, jonka kehittymiseen vaikuttavat moninaiset tekijät, kuten elämäntilanteen kuormittavuus. Nykypäivän nuoriin kohdistuu liikaa odotuksia sekä paineita, mikä on lisännyt mielenterveyden haasteiden yleisyyttä ja varsinkin ahdistuneisuus on nostanut päätään. Tämän narratiivisen kirjallisuuskatsauksen tavoitteena oli löytää tapoja juuri lievän ahdistuksen sekä stressin helpottamiseen yläasteikäisillä nuorilla. Näitä haasteita tarkastellaan musiikkikasvatuksessa niin yksin kuin myös yhdessä tapahtuvan mielenterveyden edistämisen kautta.</p> <p>Tutkielman alussa käsitellään yleisesti nuorten mielenterveyttä, tunteita, niiden säätelyä, ahdistuneisuutta sekä stressiä. Tämän jälkeen siirrytään vuosiluokkien 7–9 opetussuunnitelmaan ja tarkastellaan erityisesti musiikin opetusta sekä sen roolia nuorten hyvinvoinnin sekä tunteiden näkökulmasta. Lopuksi perehdytään muutamaaan koulumusiikin työskentelytapaan, jotka ovat musiikin kuuntelu sekä yhteismusisointi. Musiikin kuuntelua käsitellessä korostetaan tutkimusten avulla nuorten omia kokemuksia. Yhteismusisointi koulussa on keskeinen osa musiikkikasvatusta ja se tarjoaa mahdollisuuksia kehittää sosiaalisia taitoja. Yhteismusisointi voi luoda yhteenkuuluvuuden tunnetta ja tarjota onnistumisen kokemuksia, mikä taas voi edistää mielenterveyttä. Yläasteen musiikkikasvatuksessa tulisi huomioida näiden työtapojen positiiviset vaikutukset oppilaiden mielenterveyteen. Tutkielma osoitti, että tunne- sekä sosiaalisia taitoja musiikkikasvatuksen avulla nuorille opettamalla voidaan edistää mielenterveyttä. Myös opettajan tuki, positiiviset kokemukset musiikin tunneilla sekä yhteenkuuluvuuden tunne olivat merkittäviä tekijöitä.</p>	
Asiasanat: musiikkikasvatus, mielenterveys, tunteet	
Säilytyspaikka: Jyväskylän yliopisto	
Muita tietoja	

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	1
2	NUORTEN MIELENTERVEYTTÄ HAASTAVAT TEKIJÄT.....	3
	2.1 Tunnekuohut ja niiden säätely.....	4
	2.2 Nuorten kokema ahdistus ja stressi .....	5
3	PERUSOPETUKSEN OPETUSSUUNNITELMAN TAVOITTEET .....	7
	3.1 Opetussuunnitelma yleisesti .....	7
	3.2 Musiikin tavoitteet .....	8
	3.3 Oppilaiden hyvinvointi ja tunteet .....	9
4	KOULUMUSIIKIN TYÖSKENTELYTAVAT MIELENTERVEYDEN TUKENA	
	11	
	4.1 Musiikin kuunteleminen.....	11
	4.2 Yhteismusisointi.....	14
5	POHDINTA.....	16
	LÄHTEET .....	18

# 1 JOHDANTO

Nuoruusikä on aikaa, jolloin monet kohtaavat voimakkaita tunnekokemuksia sekä mielenterveyteen liittyviä haasteita. Tässä elämän tunnerikkaassa vaiheessa, jossa kohdataan suuria kehityksellisiä haasteita voi musiikki olla monelle nuorelle erityisessä roolissa. (Saarikallio, 2010.) Haasteet mielenterveyden kanssa ovat valitettavasti yleistyneet nuorilla nopeasti (Huurre & Marttunen, 2013) ja jo yli kymmenen prosenttia suomalaisista nuorista kärsii nykypäivänä diagnosoidusta ahdistuneisuushäiriöstä (Terveyskirjasto, 2022).

Tässä kandidaatintutkielmassa pyrin selvittämään, mitä mahdollisuuksia yläkoulun musiikkikasvatuksella voi olla nuorten mielenterveyden tukemisessa. Käsitelen nuorten yleistyneitä mielenterveyden haasteita ja keskityn tarkemmin juuri monen nuoren kokemaan lievään ahdistukseen sekä stressiin. Olen kiinnostunut varsinkin siitä, miten yläkoulun musiikin tunneilla voidaan harjoitella tunne- sekä sosiaalisia taitoja ja sitä kautta lieventää ahdistuneisuutta ja laskea nousseita stressitasoja. Olen kiinnostunut lievästä ahdistuksesta sekä stressistä, koska näistä ei juurikaan löydy aikaisempaa tutkimustietoa, ennen kuin nämä negatiiviset tunnekokemukset pahenevat diagnosoiduiksi häiriöiksi. Nuoruudessa koetaan suurimpia tunnekuohuja (Karlsson & Marttunen, 2013), jonka takia rajaan tarkastelemani kohderyhmän juuri yläasteikäisiin nuoriin. Keskeisimpiä käsitteitä tässä tutkielmassani on mielenterveys, tunnetaidot sekä yhteismusisointi. Mielenterveyttä määrittelen kansallisen terveystieteen tietojen pohjalta ja tunnetaitoja sekä yhteismusisointia niin opetussuunnitelman kuin myös muidenkin hyvin aiheeseen liittyvien tutkimusten avulla. Määrittelen näitä keskeisimpiä käsitteitä tarkemmin tutkielman edetessä.

Tunnetaitojen kuten tunteiden säätelyn sekä sosiaalisten taitojen kehittymistä tarkastelen kahden koulumusiikin työskentelytavan pohjalta. Nämä työskentelytavat ovat musiikin kuuntelu sekä yhteismusisointi. Tunteita voi musiikin kuuntelun kautta ymmärtää helpommin, kun kappaleiden sanoituksista löytyy jotain mihin samaistua (Laiho, 2002), joten tässä kandidaatintutkielmassa tarkasteluni on kohteena nuorten omat kokemukset musiikin kuunteluun liittyen. Yhteismusisointi puolestaan luo vahvaa yhteenkuuluvuuden tunnetta (Stolp, 2023), ja yhteisen tekemisen kautta yhteismusisointi on loistava tapa sosiaalisten taitojen kehittämiseen. Musiikkikasvatus

yläkoulussa ei pelkästään kannusta oppilaita toimimaan musisoivan ryhmän jäsenenä, vaan sen tavoitteena on myös edistää nuorten kokonaisvaltaista kasvua ja sitä kautta vahvistaa kykyä toimia yhteistyössä muiden kanssa (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet, 2014, s. 422). Opetussuunnitelma ja sen tavoitteiden pohdinta kulkee vahvasti mukana koko tutkielmani läpi.

Pyrin jo olemassa olevan tiedon avulla löytämään myös uusia näkökulmia näihin valitettavasti yleistyneisiin lievään ahdistukseen sekä stressiin. Tämä tutkielma on narratiivinen kirjallisuuskatsaus, joka pyrkii kehittämään ja arviomaan jo olemassa olevaa teoriaa (Salminen, 2011). Käytän aineistoja, jotka tukevat tutkielmani aihetta ja antavat vastauksia tutkimuskysymyksiini.

Mielenkiintoni aiheeseen nousee omista kesätöistäni psykiatrisessa sairaalassa. En suoraan tehnyt töitä asiakkaiden kanssa, mutta monta kesää sivusta seuranneena olen saanut valtavasti tietoa mielenterveydestä ja tämä työskentely on herättänyt suuren palon ymmärtää lisää näistä haasteista sekä niiden ehkäisemisestä. Mielenterveys on myös nykypäivänä monesti keskustelussa ja toki ymmärrys niistä on lisääntynyt. Tämän vuoksi tutkielmani aihe on yhteiskunnallisesti relevantti sekä hyvin ajankohtainen. Tulevaisuudessa nuorten parissa työskennellessäni haluan ymmärtää lisää mielenterveydestä ja löytää käytännöllisiä keinoja nuorten mielenterveyden tukemiseen sekä haasteiden ehkäisemiseen.

## 2 NUORTEN MIELENTERVEYTTÄ HAASTAVAT TEKIJÄT

Ensimmäisessä luvussa käsittelen nuorten yleistynyttä mielenterveyden haasteiden ilmenemistä. Käsittelen myös tunteita, niiden säätelyä, ja sitä kautta usein ilmeneviä ahdistuksen sekä stressin tunteita. Avaan myös mielenterveyden käsitettä kirjallisuuden sekä terveystieteiden tietojen pohjalta.

Mielenterveys on meidän ihmisten sisäinen voima, jota rakennamme ja kulumme samanaikaisesti läpi elämän (Lönnqvist, 2013, s. 22). Tämä voimavara on osa terveyttä ja hyvinvointia sekä on toimintakykymme perusta (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, 2024). Mielenterveys on kuitenkin käsitteenä hyvin monimuotoinen ja sen tarkka määrittäminen on vaikeaa. Mielenterveyden kehittymiseen vaikuttavat hyvin monet tekijät, kuten perimä ja elämäntilanteen kuormittavuus. Mielenterveyden määrittämisestä vaikeuttaa myös sen kokoaikainen vaihtelevuus niin kuin muunkin terveydentilan. (Toivio & Nordling, 2013.)

Nuoruusikä on voimakasta niin fyysisen kuin psyykkisen kehityksen aikaa (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, 2024). Nuoruusiän kehityksen katsotaan alkavan, kun murrosiän biologiset muutokset alkavat (Karlsson & Marttunen, 2013). Biologiset muutokset näkyvät fyysisenä kasvuna ja näitä muutoksia voi olla vaikeaa ja jopa ahdistavaa hyväksyä. Erityisesti tytöillä vartalon muotoon liittyvät huolet ovat liiankin yleisiä tämän päivän ulkonäköihanteiden vuoksi ja tämä täydellisyyden tavoittelu altistaa nuoria naisia esimerkiksi masennukselle sekä syömishäiriöille. Poikien osalta tulokset näyttävät, ettei ulkonäköpaineilla ole niin suurta merkitystä mielenterveyteen, vaikka lihaksikkuus ja urheilullisuus on monilla tavoitteena. Psyykkinen kokemus itsestä nojautuu vahvasti kokemukseen fyysisestä minästä. Nuoren kehityksessä tapahtuu huomattavia tunnemaailmaan liittyviä muutoksia, ja nämä tuovat monesti esiin haasteita liittyen nuoren tunteisiin itseään kohtaan sekä sitä, kuinka he kokevat muiden suhtautuvan heihin. Nämä muutokset ovat hyvin usein nopeita ja sen takia niitä voi olla vaikeaa ymmärtää. (Toivio & Nordling, 2013.)

## 2.1 Tunnekuohut ja niiden säätely

Voimakkainta tunteiden kuohumista on yleensä varhaisnuoruudessa eli noin 12–14 ikävuosien aikana (Karlsson & Marttunen, 2013). Nämä ikävuodet 12–14 sijoittuvat juuri yläasteen alkuun. Tunteella tarkoitetaan sitä, että kehossa ja mielessä tuntuu joltakin ja ne ovat mukana kaikessa mitä teemme sekä koemme. Tunteet saavat monesti aikaan toimintaa, välttämään haitallisten asioiden tekemistä, ja ne myös auttavat pyrkimään kohti omia tavoitteita. Tunteista puhuttaessa ensimmäisenä tulee varmasti mieleen perustunteet. Näillä perustunteilla tarkoitetaan tunteita, jotka esiintyvät joka puolella maailmaa samankaltaisina. Nämä perustunteet ovat ilo, viha, suru, hämmästyminen, pelko ja inho. Perustunteiden lisäksi ihminen voi tuntea lukemattomia muitakin tunteita sekä pitkäkestoisia mielialoja. (Mielenterveystalo, ei pvm.)

Seuraavaksi keskityn jokaiselle ihmiselle tärkeisiin tunnetaitoihin. Näitä taitoja on määritelty monella tavalla, mutta yksinkertaisuudessaan tunnetaidoilla tarkoitetaan kykyä tunnistaa tunteita niin itsessä kuin muissa ihmisissä. Tunteiden alkuperää pitäisi pystyä ymmärtämään sekä vaikuttamaan niiden ilmenemiseen. Tunnetaitoja kehitetään läpi elämän ja jo pienemmällä lapsilla hyvät tunnetaidot ilmenevät esimerkiksi kyvyllä leikkiä sovussa kavereiden kanssa ja oppimalla hillitsemään omia mielihalujaan jonkin tavoitteellisen päämäärän hyväksi. Tunnetaidoilla tarkoitetaan myös ongelmien ja aggressioiden käsittelykykyä sekä hetken mielifohtojen eli impulssien hallintaa. Hyvät tunnetaidot omaava ihminen pystyy aidosti kohtaamaan ja suvaitsemaan erilaisia ihmisiä. (Jalovaara, 2005.) Tunnetaitojen avulla pystytään siis tunnistamaan, ilmaisemaan, purkamaan, käsittelemään sekä säätämään tunteita (Jääskinen & Pelliccioni, 2017). Tunnetaitojen osa-alueista keskityn tässä tutkielmassa juuri tunteiden säätelyyn. Kun nuori pystyy havainnoimaan sekä tunnistamaan omia kokemiinsa tunteita, pystyy hän myös säätämään niitä.

Tunteiden säätelyllä tarkoitetaan prosessia, jonka avulla ihminen vaikuttaa siihen, milloin ja miten hän kokee tunteita. Olennaista on myös, miten ihminen kokeemiinsa tunteisiin suhtautuu ja miten hän ilmaisee niitä muille. (Gross, 2014.) Omien tunteiden säätely vaatii siis kykyä tunnistaa omia hetkellisiä tunteita ja reagoida niihin järkevästi. Nuoruuden ollessa hyvin tunnerikasta aikaa on tunteiden säätelyn taidot hyvin olennaisia. Varsinkin positiivisilla tunteilla on suuri vaikutus kognitiiviseen käyttäytymiseen. Ihminen pystyy suoriutumaan paremmin haasteista, jos on positiivisesti virittäytynyt tulevaan tekemiseen. Positiivisesti virittäytyneenä tilanne yleensä koetaan miellyttävämpänä, jolloin monesti toimitaan luovasti ja joustavasti. Vastavasti tilanteisiin negatiivisesti virittäytyneenä ihminen näkee tulevan haastavana, eikä niin motivoivana. (Frijda, 2000.) Tunteilla on siis suuri vaikutus siihen, millä tavalla nuori suhtautuu asioihin ja esimerkiksi koulunkäyntiin tunteet voivat vaikuttaa suuressa määrin. Nuoren ajatellessa positiivisesti tulevasta koulusta voi suoriutuminen olla parempaa sekä helpompaa kuin negatiivisesti toimintaan lähtiessä.

Tunteiden säätelyn tärkeimpänä tavoitteena on siis lievittää liian kuormittavia tunteita. Nämä tunteet voivat olla mielestämme epämiellyttäviä, liian voimakkaita tai pitkäkestoisia, ja sitä kautta myös kuormittavia. Ahdistuneisuus, epävarmuus ja pelko ovat tunteita, joista ei kukaan voi sanoa nauttivansa, vaikka niistä voi monissa tilanteissa olla meille hyötyä. (Kokkonen, 2017, s. 20.) Ahdistuneisuuteen sekä stressiin liittyy keskeisesti vaikeudet negatiivisten tunteiden säätelyssä (Gross, 2014), ja tarkastellen seuraavaksi näitä kokemuksia.

## 2.2 Nuorten kokema ahdistus ja stressi

Nykypäivänä nuoriin kohdistuu aikaisempaa kovemmat odotukset ja tämä on johtanut mielenterveyden haasteiden kuten ahdistuneisuuden yleistymiseen (Strandholm & Ranta, 2013). Nykypäivänä noin 10–15 % nuorista kärsii diagnosoidusta ahdistuneisuushäiriöstä, mutta ohi menevää ahdistusta kokee vielä suurempi määrä nuoria (Terveyskirjasto, 2022). Vastaava tilasto noin kymmenen vuotta takaperin oli huomattavasti pienempi, eli vain noin 4–11 % (Strandholm & Ranta, 2013). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (2023) kuvailee ahdistuneisuutta seuraavasti; ahdistuneisuus on tunne-tila, johon voi yksilöstä riippuen liittyä monia tunteita kuten, jännitystä, pelkoa, levottomuutta, huolestuneisuutta tai jopa paniikin ja kauhun kokemuksia (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos, 2023). Ahdistuksen tunteet kuitenkin muuttuvat ahdistuneisuushäiriöksi, kun niistä alkaa olla selvää toiminnallista haittaa tai subjektiivista kärsimystä (Strandholm & Ranta, 2013).

Nuorilla ahdistuneisuushäiriö voi näkyä esimerkiksi sosiaalisten suhteiden solmimisen tai ylläpidon vaikeuksina, tai häiriö voi vaikeuttaa koulunkäyntiä sekä harrastuksia (Strandholm & Ranta, 2013). Sosiaaliset suhteet ovat keskeinen osa ihmisen hyvinvointia sekä mielenterveyttä. Ihmisillä on luontainen tarve tuntea kuuluvansa joukkoon, ja tämä tunne toimii voimavarana niin vaikeina kuin hyvinäkin hetkinä. Näiden suhteiden luominen sekä ylläpitäminen vaatii sosiaalisia taitoja, joiden pohja luodaan jo lapsuudessa. (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö, ei pvm.) Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2023) mukaan varsinkin ahdistuneisuushäiriöt alkavat monesti nuoruusiässä. Lapsuuden traumaattiset kokemukset, koulukiusaaminen sekä päihteiden käyttö voidaan nähdä altistavina tekijöinä ahdistuneisuudelle. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos, 2023.) Monet nuorista kärsivät muistakin mielenterveyden häiriöistä ahdistuksen rinnalla ja tyttöjen katsotaan olevan alttiimpia ahdistukselle kuin poikien (Strandholm & Ranta, 2013).

Tässä tutkielmassa en niinkään keskity niihin tekijöihin, joiden takia nuoret kokevat ahdistuneisuutta. Tutkimus on kuitenkin osoittanut, että ahdistuneisuus on yleistynyt ja yritän tässä tutkielmassa löytää keinoja sen lievittämiseen. Opettajana on



kuitenkin tärkeää ymmärtää niitä tekijöitä, joihin pystyy koulumaailmassa helposti vaikuttamaan. Yksi vaikuttava tekijä mielenterveyden haasteiden ilmenemiseen on juuri elämäntilanteen kuormittavuus (Toivio & Nordling, 2013) ja, koska nuoriin kohdistuu nykypäivänä entistäkin enemmän paineita (Strandholm & Ranta, 2013), ovat nämä syitä huomattavasti lisääntyneeseen ahdistuneisuuteen. Koulun kuormittavuutta sekä paineiden luomista pystyy opettaja säätämään ja näitä haasteita ymmärtäessä pystyy opettajana olemaan nuorten tukena. Tämä toki on haasteellista, koska opetussuunnitelman tavoitteisiin pitäisi opetuksessa päästä, mutta nämä ovat tietenkin täysin tilannekohtaisia toimenpiteitä.

Ahdistuksen rinnalla monet nuoret kokevat stressiä. Haasteet ja vaatimukset, joita koetaan eivät aina pysy helposti käsiteltävinä, vaan voimavarat voivat olla hyvinkin vähissä tai jopa ylittyä. Tällöin ihminen kokee itsensä stressaantuneeksi. Kaikki stressi ei kuitenkaan ole pahasta, vaan vähäinen tai lyhytkestoinen stressi auttaa meitä suoriutumaan haastavista tilanteista paremmin. Pitkään jatkunut stressi on kuitenkin monin tavoin vaarallista ja sen yleistymistä nuorilla pitäisikin ehkäistä. (Terveyskirjasto, 2023.) Mielenterveyden haasteet ja myös fyysinen oireilu voivat seurata elämän stressaavista kokemuksista (Duodecim, 2000). Terveyskirjasto (2023) mainitsee stressiä aiheuttavien tekijöiden olevan esimerkiksi kohtuuttomat vaatimukset, tuen puute, ihmissuhdeongelmat, kiusaaminen sekä syyllisyys tekemättömistä tehtävistä (Terveyskirjasto, 2023). Suojaavista tekijöistä nuorten kokemalle stressille on osoittautunut olevan aikuisten olemassaolo ja tuki (Duodecim, 2000), ja moniin näistä tekijöistä pystyy myös opettajana vaikuttamaan. Ahdistuksen tavoin opettaja pystyy myös nuorten stressitekijöihin, kuten kohtuuttomiin vaatimuksiin sekä kiusaamiseen vaikuttamaan ja olemaan läsnäoleva turvallinen aikuinen.

Monestakin tässä tutkielmassa käyttämästäni lähteestä löytyy tietoa nuorilla yleistyneestä diagnosoidusta ahdistuneisuushäiriöstä sekä vakavista äkillisistä stressireaktioista, jotka monesti johtuvat traumaattisista tapahtumista. Toki nämäkin vaikeammat tilanteet ovat tärkeitä pitää tarkastelun kohteena, mutta lieviä ahdistuksen ja stressin tunteita käsitellään liian vähän. Näitä mielenterveyttä haastavia tekijöitä pitäisi lievänä ilmetessä havaita sekä ehkäistä, ennen kuin ne paisuvat vakaviksi diagnosoiduiksi häiriöiksi.

Mielenterveyden edistämisestä puhutaan, kun toiminta tukee hyvän mielenterveyden toteutumista ja tavoitteena on vahvistavien sekä suojaavien tekijöiden lisääminen (Terveystieteiden tutkimuskeskus, 2024). Näiden suojaavien tekijöiden lisääminen nuorten kohdalla on tärkeää ja vanhempien sekä koulun tuella on suuri merkitys. Käsitellen tässä tutkielmassani tarkemmin sitä, miten koulumusiikilla voi olla näihin yllä mainittuihin mielenterveyttä haastaviin tekijöihin positiivisia vaikutuksia.

### 3 PERUSOPETUKSEN OPETUSSUUNNITELMAN TAVOITTEET

Tässä luvussa perehdyn tarkemmin vuosiluokkien 7–9 opetussuunnitelmaan. Aluksi käsittelen opetussuunnitelmaa yleisesti, mutta tärkeimpänä mielenkiinnonkohteena on musiikin opetus yläkoulussa. Lisäksi perehdyn niihin tavoitteisiin, jotka keskittyvät hyvinvointiin sekä tunteisiin ja sitä kautta myös mielenterveyteen. Sivuan myös laaja-alaisissa tavoitteissa käsitellyjä tunteita.

#### 3.1 Opetussuunnitelma yleisesti

Opetussuunnitelmalla tarkoitetaan konkreettista suunnitelmaa kasvatustoimintaa varten (Jyrhämä, Hellström, Uusikylä & Kansanen, 2016). Suomessa opetushallitus määrittää perusopetuksen opetussuunnitelmat. Opetussuunnitelman perusteet koostuvat yleisesti suurelta osin koulussa opeteltavien oppiaineiden tavoitteista sekä niiden sisällöistä. (Opetushallitus, 2024.) Opetuksen lisäksi opetussuunnitelmassa annetaan ohjeita sekä määräyksiä oppilashuollosta, joilla turvataan jokaisen oppilaan koulutyön turvallisuus sekä työrauha. (Jyrhämä ym., 2016.) Opetussuunnitelman tarkoitus on siis tukea koulun toimintakulttuuria sekä pedagogiikkaa (Opetushallitus, 2024).

Suomessa siirryttiin nykyiseen peruskoulujärjestelmään 1970-luvulla ja sen jälkeen käytössä on ollut yhteensä viisi opetussuunnitelmaa, joista viimeisin on julkaistu vuonna 2014. Tämä opetussuunnitelma on kuitenkin otettu käyttöön vasta muutamaa vuotta myöhemmin vuonna 2016, joten välillä voidaan nähdä käytettävän kumpaakin vuosilukua viitatessa nykyiseen opetussuunnitelmaan. Tässä kandidaatin tutkielmassa viitataan kuitenkin vuonna 2014 julkaistun perusopetuksen opetussuunnitelmaan.

Varsinainen opetussuunnitelma jaetaan karkeasti oppiaineiden osioihin, joista löytyy niin oppiainekohtaiset tavoitteet, sisällöt sekä niiden arviointi. Laaja-alaiset tavoitteet ovat myös suuri osa opetussuunnitelmaa. Laaja-alaisilla tavoitteilla tarkoitetaan tietojen, taitojen, arvojen, asenteiden ja tahdon muodostamia kokonaisuuksia, joita oppilaiden tulisi koulutaipaleella oppia (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet, 2014, s. 20). Suomalaisessa koulujärjestelmässä opetussuunnitelma on siis opettajien opas opetuksen suunnittelussa sekä toteutuksessa (Jyrhämä ym., 2016). Kuitenkin aikaisemmin totesin, opetussuunnitelma sisältää paljon toimintaa koskevia määräyksiä sekä ehtoja. Kuitenkin suomalaisen koulun vahvuutena on pidetty opettajille annettua luottamusta tehdä ratkaisuja opetuksen toteuttamisessa (Jyrhämä ym., 2016).

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteita on muutamaan otteeseen kuluneiden vuosien aikana täsmennetty. Täsmennysten tavoitteina on ollut vahvistaa oppilaan aktiivisuutta, lisätä opiskelun merkityksellisyyttä sekä mahdollistaa onnistumisen kokemuksia. Oppilaita ohjataan ottamaan vastuuta omasta opiskelusta, mutta jokaista oppilasta tuetaan koulupolkunsa matkalla yhteistyössä kotiväen kanssa. Myös oppilaat asettavat oppimiselle tavoitteita, eikä pelkästään opettaja. Oppilaita ohjataan ratkaisemaan ongelmia ja arvioimaan omaa oppimista näiden asettamiensa tavoitteiden pohjalta. Jokaisen oppilaan omat kokemukset, tunteet sekä kiinnostuksen kohteet ja vuorovaikutus muihin, luovat tärkeää pohjaa oppimiselle. (Opetushallitus, 2024.)

## 3.2 Musiikin tavoitteet

Musiikkikasvatus yläkoulussa kannustaa oppilaita toimimaan musisoivan ryhmän jäsenenä, jossa musiikillisten tietojen sekä taitojen oppiminen tapahtuu musisoiden. Musisoinnilla opetussuunnitelman tapauksessa tarkoitetaan laulua, soittoa, musiikin kuuntelua, liikkumista, improvisointia ja säveltämistä sekä näissä edellä mainituissa tilanteissa teknologian hyödyntämistä. Näiden lisäksi opetus ohjaa myös rakentamaan arvostusta, sekä uteliasta suhtautumista musiikkiin ja kulttuuriseen monimuotoisuuteen. Toisaalta myös musiikillisen osaamisen laajentaminen luo pohjaa musiikin elinikäiselle harrastamiselle. Musiikin opetus edistää myös kokonaisvaltaista kasvua ja sitä kautta vahvistaa kykyä toimia sosiaalisessa kanssakäymisessä muiden kanssa. Opetuksessa otetaan huomioon niin oppilaiden musiikilliset kiinnostuksen kohteet kuin muut oppiaineetkin sekä koulun tapahtumat ja ulkopuolinen toiminta. Monipuolinen musiikin opetus edesauttaa myös oppilaiden ilmaisutaitojen kehittymistä. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet, 2014, s. 422.) Musiikin tunnit

koulussa toimivat myös hyvänä vastapainona perinteiselle kirjasta pönttämiseen sekä pelkälle opettajajohtoiselle toiminnalle.

Kuten opetussuunnitelman yleisissä tavoitteissa on mainittu, myös omalle musiikilliselle oppimiselle oppilaat asettavat tavoitteita, sekä arvioivat niiden toteutumista. Opettajalta tuleva palaute auttaa oppilaita hahmottamaan omaa musiikillista toteutumista ja ilmaisua. Musiikin ollessa hyvin luovaa tekemistä tarvitsee se erityisesti opettajalta kannustavaa sekä rohkaisevaa palautetta. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet, 2014, s. 423.) Ylipäätään kaikki luova tekeminen voi nuoruusiässä olla vaikeaa ja moni voi kokea itsensä hyvinkin epävarmaksi sekä haavoittuvaksi tällaisessa toiminnassa. Tällaisten kokemusten välttämiseksi opettajan on tärkeää pyrkiä luomaan turvallinen ja virheet salliva tila musiikin tunneille. Keskustelu auttaa näissä tilanteissa, jolloin oppilaat huomaavat, että toimintaan heittäytyminen yhdessä ei ole kenellekään noloa.

### **3.3 Oppilaiden hyvinvointi ja tunteet**

Aikaisemmin käsittelemäni tunnetaidot löytyvät myös avattuna opetussuunnitelmasta. 7-9 luokkalaisten laaja-alaisissa tavoitteissa yksi tavoitteista keskittyy itsestä huolehtimiseen ja arjen taitoihin. Tässä tavoitteessa tunteet ovat myös käsittelyn kohteena. Opetussuunnitelman mukaan elämästä ja arjesta selviäminen edellyttää moninaisia taitoja terveyden sekä ihmissuhteiden osalta. Perusopetuksen aikana oppilaiden tulisi tuntea ja ymmärtää hyvinvointia sekä terveyttä, joten oppilaille tarjotaan mahdollisuus työstää ja kehittää näitä taitoja. Opetussuunnitelmassa painotetaan myös, että oppilaita tulisi kannustaa huolehtimaan niin omasta, kuin muiden hyvinvoinnista. Näitä laaja-alaisen osaamisen tavoitteita on yhteensä kahdeksan. Tavoitteet koskevat kaikkia oppiaineita ja niitä tuetaan kullekin oppiaineelle luontevalla tavalla. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet, 2014, s. 281-283.) Opetushallituksen (2014) mukaan tämä arjesta selviäminen vaatii siis niin tunne- sekä sosiaalisia taitoja, ja yläkoulun musiikkikasvatuksesta löytyy tähän hyvin luontevia keinoja.

Opetussuunnitelmasta musiikin kohdalta löytyy myös yksi tavoite koskien tunteita ja hyvinvointia. Yläkoulun musiikkikasvatuksen tulee ohjata oppilasta tunnistamaan musiikin vaikutuksia tunteisiin sekä hyvinvointiin. Samalla musiikin opetuksen tulisi ohjata tulkitsemaan musiikin merkityksiä ja oppilaan tulisi oppia jäsentämään omia musiikkiin liittyviä tunteita, sekä kokemuksia. Musiikin sisältötavoitteessa tuodaan myös esille, miten oppilaiden kanssa tulisi käsitellä heidän itse esille tuomia aihepiirejä sekä heidän omia musiikkiinsa liittyviä kokemuksia ja havaintoja. Tähän viitaten tunteiden käsittelyn sekä työskentelyyn motivoitumisen apuna opetuksessa tulisi käyttää monipuolisesti ohjelmistoja juuri oppilaille itselleen kiinnostavista

aihepiireistä, eri aikakausista sekä kulttuureista. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet, 2014, s. 423.) Musiikin tuntien materiaalien valitseminen oppilaiden omien mielenkiinnonkohteiden mukaan, luo mahdollisuuksia käsitellä omia tunteita lempikappaleiden kautta. Näiden omien kokemusten kautta voi musiikin vaikutuksia tunteisiin ja hyvinvointiin olla helpompi nähdä. Toisaalta myös omien lempikappaleiden soittaminen ja laulaminen musiikin tunneilla voivat vahvistaa työskentelyyn motivoitumista suuresti. Nämä lempikappaleet voivat myös tehdä musiikin tunteista entistä positiivisempia kokemuksia. Tämä toki luo opettajalle hieman lisää työtunteja uusien materiaalien tekemisessä, mutta itse musiikin opettajan sijaisuuksia tehdessäni olen todennut, että tämä on monella tavalla mukavin tapa koulussa oppia ja opettaa musiikkia. Tällä tavalla oppilaat kokevat tullessa kuulluiksi ja musiikin luokasta voi tulla entistäkin turvallisempi paikka.

Aikaisemmin tässä kandidaatintutkielmassani määrittelin jo käsitteen tunnetaidot. Koulumaailmassa ja sitä myöden myös musiikin tunneilla oppilaille tarjotaan mahdollisuuksia ymmärtää omia tunteitaan sekä tapoja, joilla niihin tulisi vaikuttaa. Hyvät tunnetaidot omaava nuori pystyy kohtaamaan ja suvaitsemaan kaikenlaisia ihmisiä. Konkreettisesti tunnetaitojen kehittäminen musiikin tunneilla voi olla esimerkiksi kompromissien tekoa kappale- tai soitinvalinnoissa. Kouluista ei aina välttämättä löydy jokaiselle oppilaalle samaan aikaan tiettyjä soittimia, joten oman vuoron odottaminen on monesti yleistä. Näissä tilanteissa omien, varsinkin negatiivisten tunteiden säätely nousee vahvasti esille.

Yläkoulussa musiikin opetuksella voidaan siis edistää oppilaiden hyvinvointia, tunnetaitoja ja sitä kautta myös mielenterveyttä, kun opetus toteutetaan opetussuunnitelman mukaisesti. Pohjan luominen elinikäiselle musiikin harrastamiselle tuo pysyvyyttä elämään ja yhdessä tekemisen hetket musiikin tunneilla vahvistavat kykyä toimia muiden kanssa. Kuten jo aikaisemmin tässä luvussa mainitsin, on jokaisella oppilaalla oikeus turvalliseen opiskeluympäristöön, johon kuuluu niin fyysinen, psyykinen sekä sosiaalinen turvallisuus. Itsetunnon vahvistaminen sekä yhdessä työskentelyn taidot musiikin kautta kasvattavat jokaista oppilasta ja vahvistavat turvallisuuden tunnetta. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet, 2014.) On myös hienoa, miten tunnetaidot on kirjattu opetussuunnitelmaan, ja oppilaat kasvavat oppien itsestään ja myös huomaavat ihmissuhteiden, sekä keskinäisen huolenpidon tärkeyden. Parhaimmillaan koulu voi tarjota nuorelle merkityksellisen yhteisön, jossa on mahdollista vahvistaa omaa itsetuntoa ja saada onnistumisen kokemuksia (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet, 2014, s. 281).

Seuraavaksi käsittelen näihin perusopetuksen opetussuunnitelman tavoitteisiin liitettäviä työskentelytapoja, joita yläkoulun musiikin opetuksessa voidaan käyttää. Nämä avaamani tunne- sekä sosiaalisten taitojen ulottuvuudet kulkevat vahvasti mukana seuraavan luvun musiikin kuuntelussa sekä yhteismusisoinnissa.

## **4 KOULUMUSIIKIN TYÖSKENTELYTAVAT MIELENTERVEYDEN TUKENA**

Kuten jo aikaisemmin tässä kandidaatin tutkielmassa todettiin, on musiikin opetuksella koulussa monta ulottuvuutta ja paljon muitakin tavoitteita kuin vain soittamisen ja laulamisen oppiminen. Tässä luvussa käsittelen ensin nuorten omia kokemuksia musiikin kuunteluun liittyen ja sen herättämiä tunteita muutaman tutkimuksen avulla. Luvun päätteeksi käsittelen tarkemmin koulussa tapahtuvaa yhteismusisointia ja sen mahdollisuuksia sosiaalisten suhteiden kehittäjänä.

Koulumusiikissa on tietysti myös paljon muita työskentelytapoja, kuten säveltäminen, improvisointi sekä musiikkiliikunta, mutta nämä työskentelytavat olen jättänyt tässä tutkielmassa tarkastelun ulkopuolelle. Musiikin kuunteleminen sekä yhteismusisointi koulussa valikoituivat tarkastelun kohteeksi näiden työskentelymuotojen yksilötason sekä yhteisötason vuoksi. Jokaisella nuorella on oma henkilökohtainen kokemuksensa musiikista ja musiikkimakuja löytyy yhtä monta kuin nuoriakin. Keskityn tässä tutkielmassa juuri yksin tapahtuvaan musiikin kuunteluun, vaikka sivuan myös yhdessä tapahtuvaa kuuntelua ja siitä keskustelua. Yhteismusisointi on aina yhdessä tapahtuvaa tekemistä, joten tämä työskentelytapa valikoitui yksin tekemiselle vastapainoksi. Pyrin tarkastelemaan sitä, miten näillä musiikin eri työskentelytavoilla voidaan tukea nuorten mielenterveyttä niin yksin kuin yhdessäkin.

### **4.1 Musiikin kuunteleminen**

Nuorten on todettu olevan eniten musiikkia kuluttava ikäryhmä ja tuossa iässä musiikin merkitys näyttäisi myös olevan suurin (Saarikallio, 2010). Nykypäivän teknologia on muuttanut tapaa, jolla ihmiset pääsevät olemaan vuorovaikutuksessa musiikin kanssa. Musiikki on jokaisella mukana mobiililaitteella ja suoratoistopalvelut

mahdollistavat kappaleiden toistamisen missä tahansa tilanteessa. (Krause, North & Hewitt, 2015.) Vaikka monesti vieläkin ajatellaan, että musiikki ja varsinkin soittaminen on vain niille, jotka sitä oikeasti osaavat tai ymmärtävät, niin uusien musiikin kuuntelemismahdollisuuksien myötä musiikki kuuluu jo kaikille. Musiikin läsnäolo näkyy koulussakin nykyään myös muualla kuin vain musiikin tunneilla juuri soittamisen kautta. Välitunneilla kuulokkeet päässä istuminen tai muillakin oppitunneilla taustamusiikin kuunteleminen on todella yleistä. Jokaiselle musiikki merkitsee eri asioita, eikä löydy kahta nuorta, jotka kokisivat musiikin täysin samalla tavalla. Tässä kappaleessa keskityn nuorten omiin kokemuksiin musiikin kuuntelemisesta ja siihen, miten musiikin kuuntelulla voisi olla koulussa sekä musiikin, että muidenkin oppiainesten tunneilla suurempi merkitys.

Nuorten musiikin kuuntelua tutkiessa on noussut vahvasti esille erilaiset tunteisiin liittyvät kokemukset, kuten jännittyneisyyden purkaminen, huolien ja murheiden unohtaminen, tylsyyden poistaminen, rentoutuminen sekä tunteiden säätely tai hallinta. Nuoret ovat myös kuvanneet lempimusiikkinsa auttavan rentoutumaan ja unohtamaan muut ajatukset sekä musiikin saavan heidät sopivalle tuulelle. (Saarikallio, 2010.) Hyvänä päivänä positiivisen tunnetilan kohottaminen entisestään musiikilla onkin varmasti monelle musiikin kuuntelijalle tuttua. Vastapainona taas huonona päivänä surulliseksi mielletyn musiikin kuunteleminen voi auttaa käsittelemään näitä negatiivisia tunnetiloja. Omastakin kokemuksesta voin sanoa, ettei huonona päivänä tule kuunneltua todella iloista musiikkia vaan on parempi sovittaa oma tunnetila musiikin kanssa yhtäläiseksi.

Saarikallio (2010) kirjoittaa Behnen (1997) nuorten musiikin kuuntelun taustatekijöitä käsittelevästä tutkimuksesta. Tässä tutkimuksessa todettiin varsinkin tunteiden säätelyn sekä selviytymiskäyttäytymisen tavoitteiden olevan nuorille tärkeimmässä roolissa. Tutkimuskohteena oli nuorten kokemukset omasta tunteiden säätelystä. Kohdehenkilöitä pyydettiin kuvittelemaan tilanteita, joissa he kokevat iloa ja tyytyväisyyttä sekä surua ja vihaa. Nuorten tuli myös perustella omia musiikkivalintoja näitä tunnekokemuksia herättävissä tilanteissa. Positiivisia tunnetiloja kokiessa nuoret valitsivat monesti tunnetilaansa vastaavaa iloista musiikkia. Negatiiviset tunnetilat puolestaan jakoivat kohdehenkilöt kolmeen ryhmään, tunteiden purkajat, lohdun etsijät ja rauhoittajat. Tunteiden purkajat valitsivat mieluiten raskasta ja aggressiivista musiikkia, kun taas lohdun etsijät valitsivat vihantunteelle vastakkaista rauhallista musiikkia ja tätä myöden pyrkivät säilyttämään surullisen tunnetilan. Nuoret, jotka pyrkivät musiikin kuuntelulla rauhoittumaan valitsivat rauhoittavaa sekä tunnepitoista musiikkia, mutta eivät kuitenkaan halunneet ylläpitää surullista mielialaa. (Saarikallio, 2010.)

Laiho (2002) puolestaan selvitti pro-gradu tutkielmassaan nuorten omia kokemuksia musiikista ja sen tuesta hyvinvoinnin osalta. Musiikki näytti olevan tutkimuksessa olleille nuorille erittäin merkittävä psyykkisen hyvinvoinnin lähde. Nuoret kokivat musiikin olevan osa heidän jokapäiväistä elämäänsä, ja maailma ilman

musiikkia olisi mahdollisesti masentuneempi sekä sulkeutuneempi. Haastatteluista selviää, miten monen nuoren on vaikea tuoda sanoiksi omia ajatuksiaan. Nuoret kokevat myös musiikin auttavan tunteita pintaan. Olkoot tunteet sitten itkua tai naurua, mutta sitä kautta näitä konkreettisia pintaan nousseita tunteita on helpompi tunnistaa. Osa nuorista myös koki biisin sanoituksista monesti löytyvän omaan elämään samais-tutuvia asioita, joita on helpompi purkaa sitä kautta. (Laiho, 2002.) Kappaleiden sanoituksista voi siis löytyä omiin ongelmiin verrattavissa olevia aiheita, joista voi huomata, ettei ole täysin yksin omien tunteiden kanssa, vaan muutkin tuntevat näin.

Behnen (1997) ja Laihon (2002) tutkimukset koskien nuorten musiikin kuuntelua eivät kuitenkaan ole täysin aukottomia. Tutkimukset on tehty muutama vuosikymmen sitten ja maailma on siitä toki muuttunut. Tällaiset tutkimukset antavat kuitenkin hyvää suuntaa vielä tämänkin päivän nuorten musiikin kuuntelusta, vaikka musiikin kuuntelun muodot ja määrä ovat muuttuneet. Nostaisin kuitenkin esiin muutamia huomioita kummastakin tutkimuksesta. Saarikallio (2010) käyttää Behnen (1997) tutkimusta tarkastellessaan termiä tunnepitoinen, mutta mitä tällä oikeastaan tarkoitetaan? Välittykö tunnepitoisuus musiikin kuuntelijalle kappaleen soitannallisesta puolesta, lyriikoiden valinnoista vai onko tämä täysin riippuvaa kuuntelijasta? Laiho (2002) puolestaan nuoria haastatellessaan käsittelee niin sanotusti masentuneempaa ja sulkeutuneempaa maailmaa. Mitä kyseisessä tutkimuksessa olleet nuoret näillä termeillä konkreettisesti tarkoittivat, jää kuitenkin epäselväksi. Muuhun tutkimustietoon nojaten musiikki auttaa nuoria käsittelemään tunteita sekä kokemuksia, joten sen pohjalta voidaan kyllä todeta, että nuoren maailma olisi masentuneempi sekä sulkeutuneempi paikka ilman musiikkia.

Musiikin opetussuunnitelman mukaan opetuksen tulisi tarjota oppilaalle mahdollisuuksia musiikin elämykselliseen kuunteluun sekä havainnointiin. Opetuksen tulisi myös ohjata heitä keskustelemaan havainnoistaan. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet, 2014, s. 422.) Omilta kouluajoilta muistan hyvin, miten emme saaneet esimerkiksi itsenäisen työskentelyn aikana kuunnella musiikkia kuulokkeilta, vaan piti keskittyä pelkästään esimerkiksi laskujen laskemiseen. On kuitenkin todettu, että musiikin kuuntelu voi auttaa stressin sekä ahdistuksen lievittämisessä (Saarikallio, 2007), joten voisiko tätä hyödyntää myös oppitunneilla?

Musiikin kuuntelemisella voisi siis olla varsinkin musiikin tunneilla, mutta myös muidenkin oppiaineiden tunneilla positiivisia vaikutuksia. Esimerkiksi koulupäivän aikana heränneen ahdistuksen tunteen käsitteleminen tai nousseen stressitason laskeminen musiikin kuuntelemisen avulla voisi auttaa keskittymään hetkessä olemiseen ja sitä kautta myös opeteltaviin aiheisiin. Musiikin kuuntelun mahdollisuuksien avaaminen musiikin tunneilla oppilaiden kanssa keskustellen olisi siis hyvin tärkeää. Toki oppitunneilla itsenäisesti musiikin kuuntelun oppilaille salliminen on nykypäivän älylaitteiden takia hieman haasteellista, koska monet oppilaat voivat nopeasti harhautua tekemään muuta. Tähän keinona voisi olla esimerkiksi oppitunnin



alkuun opettajan soittama musiikki. Hetkeen virittäytyminen ja rentoutuminen tunnin alussa opettajajohtoisesti voisi toimia tässä tilanteessa.

Aikaisemmin tässä luvussa käsittelin musiikin kuuntelun tutkimusta, jossa on noussut esille erilaiset tunteisiin liittyvät kokemukset, kuten tunteiden säätely. Opettajana myös omien musiikin kuuntelukokemusten jakaminen ja niistä keskusteleminen voisi auttaa myös oppilaita pohtimaan heidän omia kokemuksiaan. Tästä tunteiden säätelystä voisin itse kertoa oman kokemuksen yhdeltä opintojen aikaiselta syksyltä. Opinnoissa oli todella kiireinen hetki ja yksityiselämässä oli myös tapahtunut ikäviä muutoksia, joihin en itse pystynyt vaikuttamaan. Vaikka musiikki on ollut elämässäni aina todella merkittävässä roolissa, niin tuon syksyn aikana pelkkä musiikin kuuntelu oli todella suuressa roolissa arjesta selviytymisessä.

## 4.2 Yhteismusisointi

Tämän luvun päätteeksi perehdyn tarkemmin musiikin tunneilla tapahtuvaan yhteismusisointiin ja sen mahdollisuuksiin sosiaalisten taitojen kehittäjänä. Tärkeimpänä tarkasteltavana aineistona tässä luvussa käsittelen Stolpin (2023) väitöskirjaa, jossa tutkittiin oppilaiden toimijuutta yhteismusisointi tilanteissa. Tässä kolmiosaisessa haastattelututkimuksessa mielenkiinnonkohteena oli oppilaiden sekä opettajien omat kokemukset toimijuuden muodostumisesta, sekä tahdistumisen kokemuksista. Tässä luvussa kuitenkin keskityn vain yhteismusisoinnin määrittelyyn sekä sen sisältöihin. Tärkeimpänä tarkastelun kohteena on juuri yhteismusisoinnin luoma yhteisöllisyyden tunne sekä sosiaaliset ulottuvuudet.

Suomalaisessa musiikkikasvatuksessa koko luokan yhdessä soittaminen eli yhteismusisointi on hyvin keskeinen työskentelytapa. Yhteismusisoinnilla koulumaailmassa tarkoitetaan siis kaikenlaista yhdessä tapahtuvaa musiikillista toimintaa. Tämä ryhmässä tapahtuva toiminta voi sisältää niin erilaisia soittimia sekä ääntä kuin myös kehorytmejä. (Stolp, 2023.) Yhteismusisoinnilla voidaan osallistaa jokaista oppilasta huolimatta heidän musiikillisista taustoistaan. Suomalaisia oppilaita rohkaistaan työskentelemään eri soittimilla ja löytämään omia tapojaan osallistua, sen sijaan, että he keskittyisivät yhteen soittimeen. Yhteismusisointi on kuitenkin yksi haastavimmista työtavoista musiikkikasvatuksessa, koska se juuri osallistaa jokaista oppilasta taitotasosta huolimatta. Yhteismusisointi tilanteet voivat olla osalle oppilaista hyvinkin mieleistä ja innostavaa toimintaa, mutta toisaalta joillekin oppilaille pelottavaa ja he jättäytyisivät mieluummin tekemisestä pois. Tällaisissa tilanteissa musiikin luokassa turvallinen ilmapiiri ja oppilaiden oma kokemus joukkoon kuulumisesta ovat yhteisen toiminnan lähtökohta. Opettajalla on siis todella merkittävä rooli näissä yhteismusisointi tilanteissa, jotta oppilaat tuntisivat olonsa turvalliseksi. Opettajalta

vaaditaan siis erityistä valppautta pystyäkseen tunnistamaan oppilaiden tarpeita tulle ja sitä kautta ohjaamaan heitä kohti mukavaa yhteismusisointi kokemusta. (Stolp, 2023.)

Yhteismusisoinnilla on mahdollisuus luoda merkittäviä mahdollisuuksia osallistua ja tehdä yhteistyötä muiden kanssa. Se tarjoaa yksilölle tilanteita tutkia omia toimintatapoja ja koko ryhmälle mahdollisuuden harjoitella sosiaalisia taitoja. Tutkimuksessa oppilaat korostivat suhdettaan musiikkiin ja halua löytää turvaa yhteismusisointi tilanteissa. Yhteenkuuluvuuden tunne ja onnistumisen kokemukset nousivat myös nuorten haastatteluista esille. (Stolp, 2023.) Tällainen toiminta voi siis tarjota yläasteikäisille nuorille tilan, jossa he kokevat olevansa osa jotain merkityksellistä.

Kolmannessa luvussa käsittelin tarkemmin perusopetuksen opetussuunnitelman perusteita. Musiikin tavoitteiden kohdalta löytyy myös tavoite koskien yhteismusisointia. Musiikin opetuksen yläkoulussa tulisi kannustaa oppilasta kehittämään edelleen soitto- ja yhteismusisointitaitojaan keho-, rytmi-, melodia- ja sointusoittimin (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet, 2014, s. 422). Käsittelin myös aikaisemmin musiikin tavoitteiden yhteydessä sitä, miten oppilaita tulisi ohjata kohti parempaa kykyä toimia muiden kanssa. Yhteismusisoinnin ollessa aina yhdessä tapahtuvaa toimintaa, on se loistava tapa harjoitella toimimista muiden luokkatovereiden kanssa. Koulussa luokkien yhteishenki on muillakin oppitunneilla todella tärkeää jokaisen oppilaan koulussa viihtyvyyden kannalta, ja yhteismusisointi on tämän rakentamiseen yksi keino.

Itse musiikkiluokat käyneenä pystyn täysin samaistumaan juuri käsittelemääni yhteismusisoinnin herättämään yhteenkuuluvuuden tunteeseen, sekä sen mahdollistamiin onnistumisen kokemuksiin. Lukukausittaiset musiikkiluokkien konsertit, joihin osallistui jokainen musiikkiluokkalainen aina pienistä kolmas luokkalaisista yläasteen vanhimpiin asti, saivat ainakin minussa aikaan kokemuksen, että olin osa jotain merkityksellistä. Meillä musiikkiluokka taipaleen huipensi yhdeksännen luokan keväällä yhdessä suunniteltu bändikonsertti. Sitä päivää varten oli harjoiteltu kaikki lempikappaleet ja jokaisen läheiset pääsivät kuuntelemaan niitä. Yhteisöllisten kokemusten luominen niin musiikkiluokkien, kuin myös tavallisten luokkien oppilaille olisi todella hienoa. Kuten aikaisemmin tässä luvussa mainitsin, yhteismusisointi on hyvä keino harjoitella toimintaa muiden kanssa. Nämä positiiviset kokemukset, joita itse koin yhteismusisoinnin kautta olivat juuri niitä yhteishenkeä kohottavia hetkiä, jotka harjoittivat sosiaalisia taitoja.

Tämän luvun perusteella voidaan sanoa, että yhteismusisoinnin ollessa hyvin yhteisöllistä toimintaa voi sillä olla mahdollisuuksia luoda positiivista yhteisöllisyyden tunnetta, onnistumisen kokemuksia, sekä tunnetta olevansa osa jotain merkityksellistä. Tämä kaikki kehittää sosiaalisia taitoja ja sitä kautta myös edistää mielenterveyttä. Yhteismusisoinnin tuotos eli esimerkiksi musiikin tunneilla soitettu lempikappale lisää tietoisuutta nykyhetkestä ja voi samalla lieventää koulupäivän aikana ilmennyttä ahdistusta sekä stressiä.

## 5 POHDINTA

Yläkoulun musiikkikasvatus tarjoaa siis monipuolisia mahdollisuuksia nuorten mielenterveyden edistämiseen. Se ei ainoastaan vahvista musiikillisia taitoja, vaan myös edistää yhteisöllisyyttä, itsetuntemusta ja tunteiden ilmaisua (Opetushallitus, 2014), mikä tekee koulumusiikista arvokkaan osan nuoren koulutaipaletta. Tutkimuksen mukaan nuoret itse kokevat, että heidän maailmansa voisi olla mahdollisesti masentuneempi paikka ilman musiikkia ja lempikappaleiden sanoitusten samaistuttavuus voi auttaa käsittelemään omia tunteita (Laiho, 2002). Yhteismusisointi puolestaan luo yhteenkuuluvuuden tunnetta ja mahdollistaa onnistumisen kokemuksia ryhmän jäsenenä (Stolp, 2023). Itse musiikkiluokkalaisena muistan, miten yläasteella yhteismusisointi oli loistava tapa tuntea kuuluvansa joukkoon. Musiikin tunnit ovat siis yksi tehokas tapa tarjota keinoja sekä paikka oppia ahdistuksen sekä stressin hallintaa. Koulupäivän paineiden ja muiden stressitekijöiden keskellä musiikin tunnit tarjoavat nuorille mahdollisuuden rentoutua ja löytää hetkiä, joissa he voivat irrottautua arjen paineista.

Mielenterveyden haasteisiin ja niiden ennaltaehkäisyyn perehtyessäni kaikkien suomalaisten terveystieteiden sivustojen kautta huomasin, miten näille sivustoille ei ole missään muodossa listattuna musiikin vaikutuksia. Vaikka musiikki onkin todella läsnä monen nuoren arkea (Saarikallio, 2010), sen hyötyjä ei voi liikaa korostaa. Musiikin mahdollistama tunteiden säätely ja sitä kautta ahdistuksen lievittäminen olisi todella tärkeätä saada kaikille tietoon, ja tätä tulisi myös musiikin opettajana korostaa. Mielenterveyden haasteista tulisi myös puhua vielä enemmän kouluissa ja välillä esiintyvät häpeäleimat näiden ongelmien ympäriltä tulisi poistaa. Töiden puolesta olen huomannut, miten pahimmat stigmat ovat jo varsinkin nuorten keskuudessa hälvenneet, mutta vanhemmassa sukupolvessa ne vielä monesti elävät. Koulun pitäisi pystyä tekemään kotiväen kanssa tiivistä yhteistyötä ja sitä kautta auttamaan nuoria mahdollisimman hyvin ja aikaisin, jos ahdistusta tai stressiä ilmenee.

Sosiaaliset suhteet ovat jokaiselle ihmiselle hyvin tärkeitä, ja opettamalla nuorille näitä tunne- sekä sosiaalisia taitoja voidaan parantaa kykyä toimia muiden kanssa ja

sitä kautta myös ehkäistä mielenterveyteen liittyviä haasteita. Pääasiassa yksin tapahtuvaa musiikin kuuntelua ja aina yhdessä tapahtuvaa yhteismusisointia tarkasteltuani voin tutkimustietoon nojaten todeta, että yläasteen musiikkikasvatuksella on loistavia tapoja tukea nuorten mielenterveyttä niin yksin kuin yhdessäkin.

Tutkielmassani käytetyt aineistot ovat aiheen tutkimuksessa hyvin tärkeitä ja tätä kautta myös luotettavia. Ahdistuksen sekä stressin tunteet eivät lievissä muodoissaan ole aikaisemmin ollut tutkimuksen kohteena, joten tässä uudessa näkökulmassa on myös varmasti puutteita. Narratiivisen kirjallisuuskatsauksen avulla pystyin kuitenkin kasaamaan jo tutkittua tärkeää tietoa yhteen, mutta tällä aiheella olisi vielä hyviä jatkotutkimus mahdollisuuksia. Tässä tutkielmassa käsittelemäni tutkimukset nuorten musiikin kuuntelusta ovat muutaman vuosikymmenen takaa, joten vastaavia kokemuksia nykypäivän nuorilta olisi tärkeää vertailla. Haastattelututkimus nuorten kokemasta lievästä ahdistuksesta sekä stressistä ja siitä, miten musiikki näissä kokemuksissa voisi helpottaa, toisi myös uutta tietoa aiheen tutkimukseen. Tätä tietoisuutta, mitä tutkielman avulla kasasin, pystytään hyvin käyttämään sellaisenaan sekä soveltamaan koulumaailmaan.

Tärkeimpänä tavoitteena tällä kandidaatintutkielmalla oli löytää keinoja tukea nuorten mielenterveyttä musiikkikasvatuksen avulla. Yläasteen musiikin tunneilla ei tietenkään korjata jokaisen nuoren mielenterveyttä, mutta kannustava ja turvallinen ilmapiiri, opettajan tuki sekä yhteenkuuluvuuden tunne voivat tarjota hyviä työvälineitä positiivisen mielenterveyden rakentamiseen.

## LÄHTEET

- Duodecim. (2000). *Lasten ja nuorten stressi*.  
<https://www.duodecimlehti.fi/duo91831>
- Frijda, N. (2000). *Emotions*. Teoksessa K. Pawlik & M. Rosenzweig (toim.) *The International Handbook of Psychology*. (s. 207 – 222). London: SAGE Publications Ltd.  
<https://ebookcentral.proquest.com/lib/jyvaskyla-ebooks/reader.action?docID=334573>
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of emotion regulation* (Second edition.). The Guilford Press.
- Jalovaara, E. (2005). *Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa*. Pilot-kustannus.
- Jyrhämä, R., Hellström, M., Kansanen, P., & Uusikylä, K. (2016). *Opettajan didaktiikka*. PS-kustannus.
- Jääskinen, A., & Pelliccioni, S. (2017). *Mitä sä rageet?: Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen*. Lasten Keskus.
- Karlsson, L., Marttunen, M. (2013). Nuoruus ja mielenterveys. Teoksessa Huurre, T., Viialainen, R., Marttunen, M., & Strandholm, T. (toim.), *Nuorten mielenterveyshäiriöt: Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille*. (s. 7–14). Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/handle/10024/THL\\_OPA025\\_2013.pdf?sequence=110484](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/handle/10024/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=110484)
- Kokkonen, M. (2017). *Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet: Opi tunteiden säätelyn taito* (3., uudistettu painos.). PS-kustannus.
- Krause, A. E., North, A. C., Hewitt, L. Y. (2015). *Music-listening in everyday life: Devices and choice*. Psychology of music.  
<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0305735613496860>
- Laiho, S. (2002). *Musiikki nuorten kehityksen ja psyykkisen itsesäätelyn tukena*.
- Lönnqvist, J., Henriksson, M., Marttunen, M., Partonen, T. (2013). *Psykiatria* (9–10. uud. p.). Helsinki: Duodecim.
- Mielenterveystalo. (ei pv.m.). *Mitä tunteet ovat?*  
<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/ahdistus/mita-tunteet-ovat>
- Opetushallitus. (2024). *Perusopetuksen opetussuunnitelman ydinasiat*.  
<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/perusopetuksen-opetussuunnitelman-ydinasiat>
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. (2014). Opetushallitus.  
[https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf)
- Saarikallio, S. (2010). Musiikin tunnemerkit arkielämässä. Teoksessa Louhivuori, J., Saarikallio, S., Toiviainen, P., Eerola, T., Järveläinen, H., Huotilainen, M., Erkkilä, J. (toim.), *Musiikkipsykologia*. (s. 279–293). Ateena.
- Saarikallio, S. (2007). *Music as mood regulation in adolescence*. University of Jyväskylä.

- <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/13403/9789513927318.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Salminen, A. (2011). *Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin*. Vaasa: Vaasan yliopisto.
- Strandholm, T., & Ranta, K. (2013). Ahdistus ja ahdistuneisuushäiriöt. Teoksessa Huurre, T., Viialainen, R., Marttunen, M., & Strandholm, T. (toim.), *Nuorten mielenterveyshäiriöt: Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille*. (s. 17–38). Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/handle/10024/THL\\_OPA025\\_2013.pdf?sequence=110484](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/handle/10024/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=110484)
- Stolp, E. (2023). *Student agency in whole-class playing in music education*. Jyväskylän yliopisto.
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. (2023). *Ahdistuneisuushäiriöt*. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/ahdistuneisuushairiot>
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. (2023). *Mielenterveyden edistäminen*. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>
- Terveyskirjasto. (2023.) *Stressi*. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00976>
- Terveyskirjasto. (2022.) *Lasten ja nuorten ahdistuneisuus ja pelkotilat*. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00369>
- Toivio, T., & Nordling, E. (2013). *Mielenterveyden psykologia* (3. uudistettu painos.). Edita.
- Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. (ei pvm.). *Sosiaaliset suhteet*. <https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/sosiaaliset-suhteet/?cn-reloaded=1>