

This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.

Author(s): Saarikallio, Suvi

Title: Musiikin tunnekokemukset toimijuuden ja hyvinvoinnin rakentajina

Year: 2023

Version: Published version

Copyright: © 2023 Sibelius-Akatemia

Rights: In Copyright

Rights url: <http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en>

Please cite the original version:

Saarikallio, S. (2023). Musiikin tunnekokemukset toimijuuden ja hyvinvoinnin rakentajina. In M.-L. Juntunen, & H. Partti (Eds.), *Musiikkikasvatus muutoksessa* (pp. 135-146). Sibelius-Akatemia. DocMus-tohtorikoulun julkaisuja, 20. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-329-321-2>

Musiikin tunnekokemukset toimijuuden ja hyvinvoinnin rakentajina

SUVI SAARIKALLIO

Johdanto

Tunnekokemukset ovat luonteenomaisesti läsnä musiikillisessa toiminnassa. Tunteet ovat toki osa kaikkea oppimista ja kasvatustyötä, mutta musiikki- ja taideaineilla on tunne-elämän näkökulmasta monia ainutlaatuisia vahvuuksia. Musiikki kykenee tavoittamaan tunnekokemusten maailman monin tavoin – kehollisesta tahdistumisesta aina elämäkerrallisiin merkityksiin (Juslin, 2019). Musiikkiin liittyviä tunteita tutkitaan tällä hetkellä aktiivisesti, ja tässä luvussa pohditaan mitä musiikin tunnetutkimus voi tarjota musiikkikasvatukselle. Luvussa avataan musiikillisen toiminnan potentiaalia tunne-elämän voimavarana ja tunteisiin liittyvän kasvun tukijana. Samalla nostetaan kuitenkin kriittisesti esiin se, ettei musiikki automaattisesti toimi tunne-elämää, vuorovaikutusta ja hyvinvointia vahvistavana voimavarana, vaan musiikin tunnetasoinen hyödyntäminen edellyttää kasvatustajalta herkkyyttä ja valmiutta kriittiseen reflektioon. Parhaimmillaan tieto ja ymmärrys musiikin tunnetasoisesta voimasta on kuitenkin erinomainen työkalu kohti musiikkikasvatusta, jolla voidaan rakentaa sosiaalista toimijuutta ja hyvinvointia. Artikkelitarkastelee musiikin olemusta tunteiden tavoittajana oppilaiden kokemusmaailmassa ja osana musiikkikasvatustyötä, nostaten tunnetasoisesta kokemuksesta keskiöön pyrkiessämme ymmärtämään oppilaiden vuorovaikutustaitoja, toimijuutta ja hyvinvointia.

Musiikkikasvatuksen luonteeseen ja merkityksellisyyteen kohdistuva tarkastelu on jatkuvassa muutoksessa ja kytköksissä yhteiskunnallisiin ilmiöihin. Tällä hetkellä emme voi tieteenalana keskittyä pelkäs-

tään esimerkiksi kehittämään musiikin oppimista tukevia pedagogisia ratkaisuja, vaan lisäksi meitä haastetaan aktiivisesti argumentoimaan sitä, mikä on tieteenalamme ja opettamamme aineen olemassaolon oikeutus ja merkitys yleisinhimillisestä, yhteiskunnallisesta ja taloudellisestakin näkökulmasta tarkasteltuna. Saman ilmiön kanssa kasvokkain on yhtä lailla tutkimusrahoitusta etsivä väitöskirjatutkija, konservatorion rehtori, kuin vanhempainillassa oppilaiden vanhempien kanssa keskusteleva musiikinopettaja. Tämä ilmiö ei kuitenkaan ole uhka, vaan suuri mahdollisuus. Tämänkaltainen paine voi kannustaa musiikkikasvattajia yhä syvempään ja monitieteisempään pohdintaan siitä, mikä onkaan musiikin ja musiikkikasvatuksen olemus, merkitys ja arvo.

Näkökulmien laajentumisen trendi on nähtävissä myös sisä-tieteenalallamme, musiikkipsykologiassa. Kaukana on se musiikinpsykologisen tutkimuksen alkuaika, jolloin tieteenalan kohteena olivat lähes yksinomaan musiikillisiin piirteisiin kuten rytmiin tai sävelkorkeuteen liittyvät havaintoprosessit. Tutkimuskenttä on laajentunut huimaa vauhtia yhä monitasoisempien ilmiöiden, kuten juuri tunteiden, vuorovaikutuksen, oppimisen, esiintymisen ja musiikin synnyttämän hyvinvoinnin, tarkasteluun. Vuonna 2019 koottu bibliografinen raportti alan tieteellisten lehtiartikkeleiden yleisimmistä asiasanoista paljastaa, että sanan ”musiikki” jälkeen toiseksi yleisin asiasana on ”tunteet” (Anglada-Tort ja Sanfilippo 2019).

Näissä kehityskuluissa on suuria, myönteisiä mahdollisuuksia. Musiikin merkityksellisyyden monitasoinen etsintä voi yhdistää musiikkia eri tavoin lähestyviä tieteenaloja ja rikastaa niiden välistä dialogia. Musiikin parissa tehtävällä tutkimuksella on tällöin valtavasti annettavaa myös musiikin ulkopuolisille filosofisille, kasvatustieteellisille ja psykologisille lähestymistavoille, joiden parissa puolestaan on nähtävissä kasvavaa kiinnostusta ymmärtää oppimista, kognitiota ja ihmisen kokemusta ylipäätään yhä holistisempänä kokonaisuutena (Johnson 2008; Lobo ym. 2018; Newen ym. 2018; Rauhala 2005). Vuorovaikutus musiikin ja muiden tieteenalojen välillä voi avata uusia näköaloja hahmottaa musiikkikasvatuksen laajempaa merkitystä osana niin koulutus- kuin terveydenhuoltosektorin toimintakenttää. Tässä artikkelissa tartutaan tähän dialogiseen mahdollisuuteen ja nostetaan musiikin ja

tunteiden tutkimus yhdeksi musiikkikasvatuksen tieteenalaa ja käytännön musiikkikasvatustyötä rikastavaksi näkökulmaksi.

Musiikki tunteiden tavoittajana ja tunne-elämän voimavarana

Tunteet ovat ihmisen toiminnan voimavara ja motivaation lähde. Vastoin perinteistä kartesiolaista erottelua järkeen ja tunteisiin nykyään tiedetään, että tunteet ohjaavat erottamattomalla tavalla tarkoituksenmukaista ja mielekästä, järkevää päätöksentekoa elämässämme (Damasio 1994; 1999). Tunteet syntyvät reaktioina tärkeiksi koettuihin asioihin ja suuntaavat toimintaamme kohti tavoiteltavia asioita ja oloiloja. Suutumme, kun koemme vääryyttä, tulemme surulliseksi, jos menetämme ystävän, tai olemme pakautua onnesta, kun löydämme mahdollisen elämänkumppanin. Tunteisiin, niiden ymmärtämiseen, säätelyyn ja hyödyntämiseen liittyvät taidot ovat keskeisiä vuorovaikutuksen, itsesäätelyn ja hyvinvoinnin osatekijöitä (Mayer ja Salovey 1997; Eisenberg ym. 2000; Gross 2002). Mutta miten tämä liittyy musiikkiin? Mistä musiikin yhteydessä koetut tunteet kumpuavat? Lukuisat tutkimukset ovat osoittaneet, että myös musiikki herättää tunteita, laajalla kirjolla melankoliasta elämäniloon (Zentner, Grandjean ja Scherer 2008). Miksi näin on? Mitä mahdollisuuksia musiikin kyky koskettaa tunteita tarjoaa musiikkikasvattajalle? Asettaako se myös haasteita?

Hiljattain julkaistu *Handbook of Music, Adolescents and Wellbeing* (McFerran ym. 2019) esittelee erilaisia näkökulmia siihen, miten musiikki voi tukea nuorten tunne-elämää, identiteetin rakentumista ja kuuluvuuden kokemista. Kirjan artikkelit nostavat esiin valtavan kirjon korjaavia, ennaltaehkäiseviä, toimijuutta vahvistavia, itsen uudelleenmäärittelyä tukevia, yhdistäviä ja voimauttavia kokemuksia. Punaisena lankana näyttäytyy se, että musiikki tavoittaa nuoren kokemusmaailman tunteiden tasolla, avaten syvän ja henkilökohtaisenkin ikkunan erilaisiin kasvuprosesseihin. Kirjoittajien näkemyksen mukaan musiikin potentiaali niin kasvatukseen kuin hoivatyön konteksteissa kytkeytyy siihen, että musiikkitoiminta kykenee näennäisen keveässä ja leikinomaisessa

olemuksessaan kuitenkin tavoittamaan varsin monisävyisiä ja syviä inhimillisen kokemisen, merkityksenannon ja vuorovaikutuksen tasoja.

Musiikki on rikas ilmaisumuoto. Melodiat, harmoniat ja rytmit heijastelevat monipuolista kirjoa tunnesävyjä (Juslin ja Laukka 2004). Musiikki voikin kokijassaan herättää tunteita hellyydestä voimantunteeseen tai melankolisesta nostalgiaa hilpeyteen ja ihmetykseen (Zentner ym. 2008). Musiikillinen tunneilmaisu nojaa hyvin monen tasoisiin mekanismeihin, joita on koonnut ja esitellyt erityisesti Patrik Juslin (2019). Osa vaikutusmekanismeista ei edellytä minkäänlaista musiikillista perehtyneisyyttä, vaan vertautuu sanattomaan keholliseen vuorovaikutukseen. Esimerkiksi musiikin tempoon on helppoa tahdistua kehollisesti. Myös musiikin äänenvärit heijastelevat tunnesävyjä, joihin voi eläytyä sanattomasti tunnetartunnan kautta. Tempo, äänenväri ja äänenvoimakkuus ovatkin äänellisen ilmaisun elementtejä, jotka ovat läsnä jo pienen vauvan tavassa olla vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa (Stern 1999; Trevarthen ja Aitken 2001). Vauva osaa taitavasti hahmottaa ja kommunikoida tunnemerkitsejä – äänellä voi viestiä omasta olotilasta, tai äänen piirteet kertovat onko äiti hätääntynyt vai levollinen. Tunteiden välittyminen tällaisilla ilmaisun tasoilla on välitöntä, ja perustunnesävyt musiikissa tunnistetaankin alle sekunnissa (Bigand ym. 2006).

Tunteiden välittyminen musiikissa hyödyntää lisäksi myös sellaisia mekanismeja, jotka edellyttävät merkityksenantoa, symboliikkaa ja oppimista, tai jolloin musiikki tuottaa tunne-elämyksiä puhtaasti esteettisenä nautintona (Juslin 2019). Musiikin synnyttämät mielikuvat ja musiikkiin liittyvät muistot, arvot ja henkilökohtaiset merkitykset herättelevät ajattelua ja tulkintaa (Juslin ja Västfjäll 2008, Peltola ym. 2022). Musiikkiin perehtymisen myötä osaamme myös odottaa esimerkiksi sointuasteiden etenevän tietyllä tavoin ja kokea tyytyväisyyttä tai yllättyneisyyttä näiden odotusten täytyessä tai jäädessä täyttymättä (Juslin 2019). Musiikin lukuisat vaikutusmekanismit ovat usein läsnä yhtäaikaaisesti tuottaen monisävyisiä ja joskus myös osin ristiriitaisia tunnekokemuksia.

Musiikin kyky tavoittaa tunteita monipuolisesti tekee musiikista erinomaisen tunne-elämän voimavaratekijän. Musiikki voi olla tärkeä

tunne-elämän rikastuttaja ja kanssakulkija, ja itse valittu musiikki resonoi usein arjen tunnelmien kanssa. Musiikki on ajassa liikkuva taide-muoto, joka tempaa mukaansa ja muuttaa muotoaan: musiikin soljuessa kokija voi eläytyä tunnesävyihin, liukua tunnelmien halki ja antaa musiikin lohduttaa, virkistää tai viedä ajatuksia eteenpäin (Lehtonen 1995, Saarikallio ja Erkkilä 2007). Musiikki onkin erityisesti nuorille tärkeä osa arjen tunnesäätelyä. Tunnesäätely musiikin avulla voi sisältää myönteisen taustatunnelman luomista, rentoutumista, oman olotilan ilmaisua ja purkamista, elämysten etsintää, huolista irrottautumista, tunnekokemusten käsittelyä tai murheen hetkellä lohduttautumista (Saarikallio ja Erkkilä 2007).

Musiikki tuottaa iloa ja nautintoa eläytyessämme musiikin rytmeihin, soundimaailmaan ja keholliseen kokemiseen. Näillä myönteisillä kokemuksilla on hyvinvoinnin kannalta tärkeä tehtävä: ne auttavat irrottautumaan stressistä ja murheista (Baltazar ja Saarikallio 2017; VanDenToll ja Edwards 2014). Musiikin kuuntelu voi edistää hyvinvointia myös tarjoamalla keinon kohdata ja käsitellä tunteita: musiikkiin voi heijastaa omia elämänsisältöjä, arvoja ja merkityksiä, kokea tullessa kuulluksi ja ymmärretyksi, jopa löytää omille kokemuksille uusia valoisampia tulkintoja (Chin ja Rikcard 2014). Tia DeNora (1999) onkin osuvasti kuvannut musiikkia taikapeiliksi: musiikki ei ainoastaan heijasta sitä, miltä kuulijasta tuntuu, vaan se voi auttaa kokemusta myös muuttumaan, syventymään tai liikkumaan johonkin suuntaan. Musiikki on kuin tunneprosessoinnin katalysaattori, jonka avulla kokemukset saavat muodon ja tulevat työstetyksi (Erkkilä ja Ylönen 2019, Saarikallio 2017).

Musiikin oppimisen ja opetuksen kontekstissa tulevat erityisen selkeästi näkyviin myös onnistumisen elämyksiin ja flow-kokemuksiin linkittyvät tunnepitoiset, hyvinvointia vahvistavat kokemukset (Csikszentmihalyi ja Larson 1984; Custodero 2011; Loepthien ja Leipold 2022). Musiikin oppimisessa intohimo ja vaivannäkö kietoutuvat toisiinsa, rakentaen vastavuoroisesti sekä sinnikkyyttä että palkitsevia tunnekokemuksia (Olander ja Saarikallio 2022).

Musiikki on mitä suurimmassa määrin myös jaettuja tunnekokemuksia. Kun musiikki lähtee soimaan, olimmepa itse sitä tuottamas-

sa tai kuulijoina vastaanottamassa, tahdistumme helposti toinen toisiimme. Olemme sanalla sanoen samassa sykkeessä. On esitetty, että musiikki on osa lajimme käyttäytymistä juuri siksi, että se vahvistaa yksilöiden ja ryhmien välistä yhteenkuuluvuuden tunnetta, mistä on etua evoluutiossa (Cross 2014; Laland ym. 2016). Useat tutkimukset tukevat ajatusta, että kehollinen tahdistuminen musiikin rytmiin yhdessä muiden kanssa vahvistaa sosiaalista vuorovaikutusta (Hove ja Risen 2009; Hari ym. 2013). Kun esimerkiksi 4-vuotiaat lapset leikkivät toistensa kanssa samassa musiikillisessa sykkeessä, he ovat kontrolliryhmän lapsia taipuvaisempia toteamaan, että auttaisivat ryhmässä olevia muita lapsia (Kirschner ja Tomasello 2004). Vastaavasti, kun kuulijoille soitetaan tietylle kulttuurille tyypillistä, miellyttävällä äänellä laulettua helläsävyistä musiikkia, kuulijat ovat verrokkiryhmää taipuvaisempia liittämään myönteisiä adjektiiveja kyseistä kulttuuria edustaviin kasvokuviiin (Clarke ym. 2015). Musiikilla on vahvasti yhteenkuuluvuutta rakentava vaikutus, joka on luonteeltaan tietoiselle ajattelulle usein huomaamaton – kehollinen ja tunnetasoinen.

Musiikin tapa tavoittaa inhimillinen kokemusmaailma on luonteeltaan varsin kokonaisvaltainen, kehollisuudesta merkityksenantoon. Olen kuullut musiikkia verrattavan elämäänsä itseensä – niin teini-ikäisten haastateltavieni kuin opettaja- ja tutkijakollegoitteni toteamana. Mistä tämä kumpuaa? Onhan opetus- ja kasvatustyö toki kaikissa muodoissaan monitasoista vuorovaikutusta, joka sisältää myös tunteiden ja kehollisen kokemisen tason. Musiikissa kehollisuus on kuitenkin alati pinnalla, jopa jossain määrin ensisijaisena kokemuksellisena tasona (Juntunen ja Hyvönen 2004; Juntunen tässä teoksessa). On mielenkiintoista, jopa hälyttävää, että tämänhetkinen tunnetaitoja käsittelevä tutkimuskirjallisuus kohdistuu melko puhtaasti tunteiden tiedollisen käsittelyn tasoon: tunteiden tunnistamiseen, tiedostamiseen, ymmärtämiseen, ja säätelyyn, sivuuttaen lähes kokonaan tunteiden kokonaisvaltaisen ja kehollisen kokemisen ja eläytymisen tason (Saarikallio 2019). Musiikkia tunnetaitona määrittelevä AAA-malli (*Access-Awareness-Agency* -malli) nostaakin tunnetaitojen joukkoon myös nonverbaalisen tunteiden kokemisen. Mallin mukaan tunteiden äärelle pääseminen, niihin uskaltautuminen ja läpieläminen kehollisena ja sanattoman tason

kokemuksena on ensiaskel myös tunteisiin kohdistuvalle ymmärrykselle ja tunnetoimijuudelle (mt. 2019).

Mitä musiikin tunnepitoisuus tarkoittaa musiikkikasvattajalle?

Musiikkikasvattajan näkökulmasta voisi ajatella, että musiikillinen tekeminen kaikessa moninaisuudessaan, tunnepitoisuudessaan ja hyvinvointia tukevassa potentiaalissaan on kasvatustalouden ammattilaisen unelmatoimintamuoto. Musiikin kyky tavoittaa ja luoda tunnekokemuksia ei kuitenkaan automaattisesti tee musiikista tunnetasolla osallistavaa tai hyvinvointia rakentavaa ihmelääkettä. Musiikin yhteydessä koetaan myös esimerkiksi epäonnistumisen pelkoa tai arvostelun kohteeksi joutumista. Esimerkiksi Stolp (Stolp ym. 2022) havaitsi väitöskirjassaan, että yhteismusisointi voi tarjota oppilaan toimijuudelle hyvin kokonaisvaltaisen, tunnetasoisien ja palkitsevan ympäristön, mutta tämän toteutuminen myös edellyttää opettajalta paljon: on rakennettava turvallisuuden ilmapiiri, joka mahdollistaa rohkeuden heittäytyä yhteiseen soivaan tekemiseen. Vasta kun olemme valmiit tahdistumaan, voi yhteinen syke kantaa ja rakentaa osallisuuden ja toimijuuden kokemusta.

Musiikin tunnepitoisuus onkin tavallaan kaksiteräinen miekka: yhtäältä se mahdollistaa henkilökohtaisen ja jaetun elämyksellisyyden syvällä ja voimakkaalla tavalla, toisaalta se edellyttää musiikkikasvattajalta sensitiivisyyttä, vastavuoroisuutta, avoimuutta ja ymmärrystä musiikin kokemisen monista tasoista (ks. myös Siljamäki tässä teoksessa). Se, mikä voi yhdistää, voi myös erottaa. Se, millä on voima tuoda tunteet kuuluviin, voi paitsi voimauttaa myös haavoittaa. Musiikkikasvattajan työssä kriittinen pedagoginen ajattelu ja sensitiivinen pedagoginen ote jokaisessa opetustilanteessa onkin lähtökohtaisen tärkeää, koska työskentelemme toisinaan varsin syvien tunnetasojen ja henkilökohtaisten kokemusten äärellä (ks. myös Huhtinen-Hildén tässä teoksessa).

Myös musiikkikasvattajan oma suhde musiikkiin tulee näkyväksi ehkä helpommin kuin opettajan suhde moneen muuhun opetettavaan

aineeseen. Tämäkin ilmiö on luonteeltaan syvästi mahdollistava, mutta pahimmillaan rajoittava. On oppilaille suunnaton, inspiroiva voimavara jos opettaja tuo näkyväksi oman intohimonsa musiikkiin, mutta samalla opettajan tulee säilyttää avoimuus ja kuunteleva arvostus myös omien mieltymystensä ulkopuolisille virtauksille. Tarvitaan herkkyyttä ja uskallusta avoimesti kohdata sekä omia että toinen toistemme tunnetasoisia kokemuksia, ja kykyä hyödyntää niitä opetuksellisessa vuorovaikutuksessa.

Tunteet kertovat meille elämämme merkityksellisistä asioista ja ohjaavat toimintaamme, ja näin toimivat myös musiikkiin liittyvät tunteet. Musiikkikokemukset voivat muodostaa tunnepitoisia merkityksen kehiä. Joy Vamvakaris (2020) esittää väitöskirjassaan ajatuksen myönteisestä tunnekehästä (*virtuous cycle*), jossa musiikin yhteydessä koetut myönteiset tunteet vahvistavat yksilön uskoa musiikin myönteisiin vaikutuksiin omalle hyvinvoinnille ja tämä uskomus edelleen motivoi yksilöä näiden kokemusten pariin. Tunteilla on näin ollen valtava merkitys myös sille, onnistummeko tukemaan oppilaitamme rakentamaan heidän omaa musiikkisuhdettaan myönteiseen ja hyvinvointia vahvistavaan suuntaan.

Musiikkikasvatuksella kohti sosiaalisesti kestäväää maailmaa?

Tässä teoksessa perehdytään musiikkikasvatuksen rooliin osana kestäväää tulevaisuutta. Tunteiden hyödyntäminen ja niiden arvon tunnistaminen osana kasvatustyötä tarjoaa kiinnostavan perspektiivin tarkastella musiikkikasvatuksen luonnetta ja merkitystä erityisesti sosiaalisen kestävyuden ja tunne-elämän hyvinvoinnin rakentamisen näkökulmista. Voimme kysyä, mistä musiikillisessa toiminnassa pohjimmiltaan on kysymys? Musiikkipsykologinen tutkimus nostaa musiikilliset tunnekokemukset keskeiseen rooliin ja tutkii musiikkia inhimillisen toiminnan muotona, esimerkiksi tunteiden säätelyn, identiteettityön, sosiaalisuuden ja hyvinvoinnin välineenä (McFerran ym. 2019; MacDonald ym. 2012). Evoluutiopsykologiset näkökulmat lähestyvät musiikkia ensisijaisesti inhimillisen vuorovaikutuksen muotona ja

yhteenkuuluvuuden tunteiden edistäjänä (Dissanayake 2008). Musiikin olemusta ja merkityksellisyyttä eri tavoin tarkastelevat tieteenalat rikastavat tapaamme ymmärtää musiikkikasvatuksen roolia ja merkitystä. Musiikin varhaiskasvatuksessa lasten musiikillista kehitystä ja oppimista onkin viime aikoina tarkasteltu yhä enemmän siitä näkökulmasta, mitä erilaisia asioita musiikki voi lapsen elämässä palvella ja tukea, ja keskustelussa on nostettu esiin juuri muun muassa rytmisen tahdistumisen merkitys sosiaalisen vuorovaikutuksen edistäjänä (Young 2016).

Tunteiden rooli linkittyy vahvasti siihen, millaista sosiaalista maailmaa olemme kasvattajina rakentamassa. Viimeaikainen ymmärrys siitä, mitä nuoret ihmiset tarvitsevat elämässään – sekä menestyäkseen että voidakseen hyvin – nostaa tunne- ja vuorovaikutustaidot keskeiseen rooliin (Trilling ja Fadel 2009). Kestävä tulevaisuus ei rakennu vain perinteisten akateemisten tietotaitojen kautta, vaan tarvitaan myös kykyä empatiaan ja psyykkisiä voimavaroja sen toteuttamiseen. Tunnetasoinen kokeminen ja tunteisiin liittyvän kasvun ja kehityksen tukeminen osana musiikkikasvatusta tarjoaakin ajankohtaisen näkökulman sille, miten musiikkikasvatus voi yhteiskunnassamme osallistua sosiaalisesti kestäväen tulevaisuuden rakentamiseen. Musiikkia voi käyttää henkilökohtaisena voimavarana, tunne-elämän tasapainoa ja hyvinvointia synnyttävien kokemusten lähteenä. Musiikin kautta voi myös harjoitella toinen toistemme kuuntelemista ja yhdessä soimista, rakentaen tilaa sanattomille, tunnetasoisille yhteenkuuluvuuden kokemuksille. Musiikki on maailma, jossa toimijuus ja osallisuus voivat toteutua ilman sanoja, kehon ja tunnekokemusten tasolla. Musiikillinen toiminta voikin parhaimmillaan olla tapa istuttaa siemeniä empatian, myötätunnon, vastavuoroisuuden ja välittämisen kulttuurille.

Musiikin merkityksen kytkeytyminen tunne- ja vuorovaikutusprosesseihin haastaa meitä uudelleenmäärittelemään musiikkikasvattajan ammatillista roolia (ks. myös Huhtinen-Hildén tässä teoksessa). Ymmärrys siitä, miten musiikki voi vaikuttaa tunteisiin ja mikä on tunnekokemusten rooli lasten ja nuorten oppimis- ja kasvuprosesseissa, on tässä ajassa olennainen osa musiikkikasvattajan ammattitaitoa. Tieto tunteiden voimasta on musiikkikasvattajalle mitä tärkein työkalu:

voimme olla oppilaittemme myönteisten tunnekehien käynnistäjiä ja vauhdittajia, herkästi kuunnellen, ja itse mukana soiden.

Lähteet

- Anglada-Tort, Manuel ja Sanfilippo, Katie Rose M. 2019. Visualizing Music Psychology: A Bibliometric Analysis of Psychology of Music, Music Perception, and *Musicae Scientiae* from 1973 to 2017. *Music & Science* 2. Saatavissa: <https://doi.org/10.1177/2059204318811786> (luettu 30.8.2022).
- Baltazar, Margarida ja Saarikallio, Suvi 2019. Strategies and mechanisms in musical affect self-regulation: A new model. *Musicae Scientiae* 23 (2), 177-195. Saatavissa: <https://doi.org/10.1177/1029864917715061> (luettu 30.8.2022).
- Bigand, Emmanuel, Filipic, Suzanne ja Lalitte, Philippe 2006. The Time Course of Emotional Responses to Music. *Annals of the New York Academy of Sciences* 1060. 429-37. Saatavissa: <https://doi.org/10.1196/annals.1360.036> (luettu 30.8.2022).
- Chin, Tan Chyuan ja Rickard, Nikki Sue 2014. Emotion regulation strategy mediates both positive and negative relationships between music uses and well-being. *Psychology of Music* 42 (5), 692-713.
- Clarke, Eric, DeNora, Tia ja Vuoskoski, Jonna 2015. Music, empathy and cultural understanding. *Physics of life reviews* 15. Saatavissa: <https://doi.org/10.1016/j.plrev.2015.09.001> (luettu 30.8.2022).
- Cross, Ian 2014. Music and communication in music psychology. *Psychology of music* 42 (6), 809-819.
- Csikszentmihalyi, Mihaly ja Larson, Reed 1984. *Being Adolescent: Conflict and Growth in the Teenage Years*. New York, NY: Basic Books.
- Custodero, Lori A. 2011. The call to create: Flow experience in music learning and teaching. Teoksessa Hargreaves, David, Miell, Dorothy ja MacDonald, Raymond (toim.) *Musical Imaginations. Multidisciplinary perspectives on creativity, performance and perception*. Oxford: Oxford University Press, 369-384.
- Damasio, Antonio 1994. *Descartes' error: Emotion, reason, and the human brain*. New York, NY: Putnam Publishing.
- Damasio, Antonio 1999. *The feeling of what happens: Body and emotion in the making of consciousness*. New York, NY: Harcourt Brace.
- DeNora, Tia 1999. Music as a technology of the self. *Poetics* 27 (1), 31-56. Saatavissa: [https://doi.org/10.1016/S0304-422X\(99\)00017-0](https://doi.org/10.1016/S0304-422X(99)00017-0) (luettu 30.8.2022).
- Eisenberg, Nancy, Fabes, Richard, Guthrie, Ivanna ja Reiser, Mark 2000. Dispositional emotionality and regulation. Their role in predicting quality of social functioning. *Journal of personality and social psychology* 73 (1), 136-157. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.1.136>
- Erkkilä, Jaakko ja Ylönen, Maarit 2019. *Ennen sanoja - Pohdintoja ruumiillisuudesta*. Eino Roiha -säätiö. Suomen Musiikkiterapiayhdistys ry.
- Gross, James 2002. Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology* 39 (3), 281-291.

- Hari, Riitta, Himberg, Tommi, Nummenmaa, Lauri, Hämäläinen, Matti ja Parkkonen, Lauri 2013. Synchrony of brains and bodies during implicit interpersonal interaction. *Trends in Cognitive Sciences* 17 (3), 105–106.
- Hove, Michael ja Risen, Jane 2009. It's all in the timing: interpersonal synchrony increases affiliation. *Social Cognition*, 27, 949–960. Saatavissa: <https://goi.org/10.1521/soco.2009.27.6.949> (luettu 15.9.2022).
- Johnson, Mark 2008. The meaning of the body. Teoksessa Overton, Will, Müller Ulrich ja Newman Judith (toim.), *Developmental perspectives on embodiment and consciousness*. New York, NY: Lawrence Erlbaum. 19–43.
- Juntunen, Marja-Leena ja Hyvönen, Leena 2004. Embodiment in musical knowing – How body movement facilitates learning within Dalcroze Eurhythmics. *British Journal of Music Education* 21 (2), 199–214. doi: <https://doi.org/10.1017/S0265051704005686>
- Juslin, Patrik 2019. *Musical emotions explained: Unlocking the secrets of musical affect*. Oxford: Oxford University Press.
- Juslin, Patrik 2013. From everyday emotions to aesthetic emotions: towards a unified theory of musical emotions. *Physics of Life Review* 10 (3), 235–266. doi: 10.1016/j.plprev.2013.05.008.
- Juslin, Patrik ja Laukka, Petri 2004. Expression, perception, and induction of musical emotions: A review and a questionnaire study of everyday listening. *Journal of new music research* 33 (3), 217–238.
- Juslin, Patrik ja Västfjäll, Daniel 2008. Emotional responses to music: the need to consider underlying mechanisms. *Behavioral and brain sciences* 31 (5), 559–75; discussion 575–621. Saatavissa: <https://doi.org/10.1017/S0140525X08005293> (luettu 30.8.2022).
- Kirschner, Sebastian ja Tomasello, Michael 2010. Joint music making promotes prosocial behavior in 4-year-old children. *Evolution and Human Behavior* 31 (5), 354–364. Saatavissa: <https://doi.org/10.1016/j.evolhumbehav.2010.04.004> (luettu 30.8.2022).
- Laland, Kevin, Wilkins, Clive ja Clayton, Nicky 2016. The evolution of dance. *Current Biology* 26 (1), R5–R9.
- Lehtonen, Kimmo 1995. Is Music an Archaic Form of Thinking? *British Journal of Music Therapy* 9 (2), 20–26. Saatavissa: <https://doi.org/10.1177/135945759500900205> (luettu 30.8.2022).
- Lobo, Lorena, Heras-Escribano, Manuel ja Travieso, David 2018. The history and philosophy of ecological psychology. *Frontiers in Psychology* 9, 2228. Saatavissa: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02228> (luettu 30.8.2022).
- Loepthien, Tim ja Leipold, Bernhard 2022. Flow in music performance and music-listening: Differences in intensity, predictors, and the relationship between flow and subjective well-being. *Psychology of Music* 50 (1), 111–126.
- Mayer, John ja Salovey, Peter 1997. What is emotional intelligence? Teoksessa Salovey, Peter ja Sluyter, David (toim.) *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* New York, NY: Basic Books, 3–31.
- McFerran, Katrina, Derrington, Philippa ja Saarikallio, Suvi (toim.) 2019. *Handbook of music, adolescents, and wellbeing*. Oxford: Oxford University Press.
- Newen, Albert, de Bruin, Leon ja Gallagher, Shaun 2018. 4E cognition: Historical roots, key concepts, and central issues. Teoksessa Newen, Albert, De Bruin, Leon ja Gallagher, Shaun (toim.) *The Oxford handbook of 4E cognition*. Oxford: Oxford University Press. 3–18.

- Olander, Katri ja Saarikallio, Suvi 2022. Experiences of grit and flourishing in Finnish comprehensive schools offering long-term support to instrument studies: building a new model of positive music education and grit. *Musiikkikasvatus* 25 (2), 87–109.
- Peltola, Henna-Riikka, Saarikallio, Suvi ja Eerola, Tuomas 2022. Musiikki ja Tunteet. Teoksessa Louhivuori Jukka, Saarikallio Suvi ja Toiviainen Petri (toim.). *Musiikkipsykologia*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.
- Rauhala, Lauri 2005. *Ihmiskäsitys ihmistyössä*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Saarikallio, Suvi ja Erkkilä, Jaakko 2007. The role of music in adolescents' mood regulation. *Psychology of Music* 35(1), 88–109. Saatavissa: <https://doi.org/10.1177/0305735607068889> (luettu 29.8.2022).
- Saarikallio, Suvi 2019. Access-Awareness-Agency (AAA) Model of Music-Based Social-Emotional Competence (MuSEC). *Music and Science* 2, 1–16.
- Stern, Daniel N. 1999. Vitality contours: The temporal contour of feelings as a basic unit for constructing the infant's social experience. Teoksessa Rochat, Philippe (toim.) *Early social cognition: Understanding others in the first months of life*. New Jersey, NY: Lawrence Erlbaum Associates Publishers, 67–80
- Stolp, Eveliina, Moate, Josephine, Saarikallio, Suvi, Pakarinen, Eija ja Lerkkanen, Marja-Kristiina 2022. Student experiences of their agency in whole-class playing. *International Journal of Music Education*, 0(0). Saatavissa: <https://doi.org/10.1177/02557614221130419> (luettu 1.3.2023).
- Trevarthen, Colwyn ja Aitken, Ken 2001. Infant intersubjectivity: Research, theory, and clinical applications. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines* 42 (1), 3–48.
- Trilling, Bernie ja Fadel, Charles 2009. *21st century skills: Learning for life in our times*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Vamvakaris, Joy 2020. *As long as I've got my music, I'll get there in the end': a mixed-methods investigation of music listening and health and wellbeing*. [Väitöskirja.] Edinburgh College of Arts.
- Van Den Tol, Annemieke J. M. ja Edwards, Jane 2014. Listening to sad music in adverse situations: How music selection strategies relate to self-regulatory goals, listening effects, and mood enhancement. *Psychology of Music* 43 (4), 473–494. Saatavissa: <https://doi.org/10.1177/0305735613517410> (luettu 29.8.2022).
- Zentner, Marcel, Grandjean, Didier ja Scherer, Klaus R. 2008. Emotions Evoked by the Sound of Music: Characterization, Classification, and Measurement. *Emotion* 8 (4), 494–521. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.8.4.494>

Keywords: music education, listening education, dialogue, dialogic listening, democracy, empathy, ethics, working together

Suvi Saarikallio

Emotional experiences of music as builders of agency and well-being

The active and natural presence of the emotional level of experience is, from an educational perspective, a special feature of music. Musical emotions are being actively studied, and this article discusses what music and emotion research can potentially provide for music education. Music can reach the world of emotional experiences in multiple ways: it can be a tool for allowing concrete sound expression for personal feelings or it can be used to create an emotional sense of group cohesion at the level of bodily affective experiences. However, music does not automatically function as a positive resource for emotionality, interaction and well-being, but the use of the emotional potential of music requires the music educator to be sensitive and open to critical reflection. At best, knowledge and understanding of the emotional power of music can be an excellent tool for advancing music education in the direction of building a socially sustainable future.

Keywords: Music education, emotions, emotional skills, potential, social resilience