



Sipilä Mikael

Musiikin hyvinvointivaikutukset lukion musiikinopettajien käsityksissä ja opetuksessa

Pro gradu -tutkielma  
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA  
Musiikkikasvatus  
2023

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

Musiikin hyvinvointivaikutukset lukion musiikinopettajien käsityksissä ja opetuksessa

(Mikael Sipilä)

Pro gradu -tutkielma, 78 sivua, 5 liitesivua

Huhtikuu 2023

---

Musiikin hyvinvointivaikutukset ovat aiheena erittäin moniulotteinen ja ajankohtainen. Tutkimustiedon alati lisääntyessä ja kasvavassa määrin löytäessä tiensä myös yhteiskunnalliseen keskusteluun herää kysymyksiä siitä, kuinka hyvin tutkimustieto lopulta saavuttaa tulevia sukupolvia. Tutkimuskirjallisuuden valossa tällä voidaan nähdä olevan merkitystä yksilöllisen hyvinvoinnin tukemisesta lähtien aina kansanterveydelliselle tasolle asti.

Tämän tutkimuksen teoriaosuudessa tarkastelen hyvinvoinnin käsitettä ja sen esiintymistä tuoreimmissa lukion opetussuunnitelman perusteissa. Luon myös katsauksen musiikin vaikutuksia koskevaan tutkimukseen ja esittelen esimerkinomaisesti musiikin hyvinvointivaikutuksia niin psyykkisellä, fyysisellä kuin sosiaalisella tasolla nojautuen 2000-luvulla julkaistuun tutkimuskirjallisuuteen. Lisäksi nostan esiin alan kirjallisuudesta kumpuavia kriittisempiäkin näkökulmia aiheeseen.

Tutkimukseni empiirisessä osuudessa tarkastelen lukion musiikinopettajien käsityksiä ja opetuksen sisältöjä musiikin hyvinvointivaikutuksiin liittyen. Tutkimukseni on toteutettu laadullisena kyselytutkimuksena ja aineisto analysoitu käyttäen laadullista sisällönanalyysiä. Tutkimustulosteni perusteella lukion musiikinopettajat hallitsevat aiheeseen liittyvää tutkimustietoa kollektiivisella tasolla kattavasti mutta yksilöllisesti tarkasteltuna vaihtelevasti. Aiheen hallinnan laajuudesta riippumatta jokainen raportoi opettavansa musiikin hyvinvointivaikutuksista tavalla tai toisella, mikä viittaa aiheen arvostukseen opettajien keskuudessa. Tutkimukseni luotettavuuteen vaikuttavat kuitenkin monet tekijät ja näitä erittelen raporttini Pohdinta-luvussa seikkaperäisesti.

Avainsanat: musiikki, hyvinvointi, lukion musiikinopetus, musiikkikasvatus, laadullinen kyselytutkimus, sisällönanalyysi

# Sisältö

<b>1</b>	<b>Johdanto.....</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Hyvinvointi .....</b>	<b>6</b>
2.1	Hyvinvointi käsitteenä.....	6
2.2	Vaikutus käsitteenä.....	8
2.3	Hyvinvointi ja LOPS .....	9
<b>3</b>	<b>Musiikin hyvinvointivaikutukset.....</b>	<b>11</b>
3.1	Yleistä taustaa.....	11
3.2	Psyykkiset vaikutukset.....	14
3.3	Fyysiset vaikutukset.....	21
3.4	Sosiaaliset vaikutukset .....	25
3.5	Muita näkökulmia.....	29
<b>4</b>	<b>Tutkimuksen metodologia ja toteutus.....</b>	<b>32</b>
4.1	Laadullinen kyselytutkimus .....	32
4.2	Kyselylomakkeen laatiminen .....	33
4.3	Tutkimusaineisto ja analyysi.....	37
4.3.1	<i>Aineiston keruu ja tutkimuksen osallistujat.....</i>	<i>37</i>
4.3.2	<i>Aineiston analyysi.....</i>	<i>39</i>
<b>5</b>	<b>Tulokset.....</b>	<b>43</b>
5.1	Lukio-opettajien käsityksiä musiikin hyvinvointivaikutuksista.....	43
5.1.1	<i>Psyykkiset vaikutukset.....</i>	<i>44</i>
5.1.2	<i>Fyysiset vaikutukset.....</i>	<i>46</i>
5.1.3	<i>Sosiaaliset vaikutukset.....</i>	<i>49</i>
5.2	Tutkimustiedon välittyminen musiikintunneilla .....	52
5.2.1	<i>Opetuksen sisällöt.....</i>	<i>52</i>
5.2.2	<i>Käytetyt menetelmät ja materiaalit .....</i>	<i>55</i>
5.2.3	<i>Kurssit ja aiheelle omistettu aika .....</i>	<i>57</i>
5.3	Tulosten yhteenveto .....	60
<b>6</b>	<b>Pohdinta .....</b>	<b>62</b>
6.1	Tulosten tulkintaa .....	62
6.2	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus .....	64
6.2.1	<i>Eettisyys.....</i>	<i>64</i>
6.2.2	<i>Toteutus ja luotettavuus.....</i>	<i>65</i>
6.3	Jatkotutkimusaiheita.....	68
6.4	Lopuksi.....	68
	<b>Lähteet.....</b>	<b>71</b>
	<b>Liitteet.....</b>	<b>79</b>

# 1 Johdanto

Musiikin hyvinvointivaikutuksia on tutkittu laajasti erilaisissa yhteyksissä ja uutta tietoa tulee lisää jatkuvasti. ”*Musiikkia harrastavat lapset erottuvat edukseen tarkkaavuudessa*” uutisoi aiheesta Helsingin yliopisto (Peltonen, 9.6.2022). Lisääntyvä tutkimustieto löytää tiensä aika ajoin myös julkisiin medioihin, kuten Helsingin Sanomien artikkelissa ”*Musiikki hoitaa mieltä ja fyysistä terveyttä – sillä ei ole merkitystä, laulaako, soittaako vai kuunteleeko musiikkia*” (Viljanen, 19.5.2022). Musiikkikasvatuksen opiskelijana olen itse saanut kuulla musiikin monenlaisista hyvistä vaikutuksista hajanaisesti koko opintopolun ajan. Mitään kattavaa kokonaisesitystä nykytiedosta ei kuitenkaan ole ainakaan pakollisiin opintoihin sisällynyt. Sen sijaan olen kyllä oppinut, että tutkittu tieto rakentaa pohjaa kaikelle (musiikin)opetukselle. Näin ollen tulevien opettajien olisi hyvä olla perillä siitä, mihin kaikkeen musiikki positiivisesti vaikuttaa, sillä tätä tietoa tulisi kyetä myös välittämään omassa työssään.

Muun muassa lukion opetussuunnitelman perusteiden ([LOPS], 2019) musiikin oppiaineen yleisissä tavoitteissa mainitaan, että opiskelijan tulisi oppia käyttämään musiikkia hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja edistämiseen (s. 341). Tutkimuksiin pohjautuvaa tietoa hyödynnetään myös jossain määrin oppiaineemme merkityksellisyyden perusteluissa, kun joudumme jatkuvasti puolustamaan alaamme ja sen jatkuvuutta niin oppilaille, näiden vanhemmille kuin koko yhteiskunnalle päättäjistä lähtien. Norma Daykin (2021) arvioi, että juuri tämä tavoite vallan- ja rahahanojen kahvassa olevien tahojen vakuuttamisesta taiteen terveys- ja hyvinvointivaikutuksiin liittyen on ollut vauhdittamassa taiteisiin liittyvän tutkimuksen lisääntymistä viime aikoina. *Musiikki*-lehden hyvinvointiteemaisen erikoisnumeron esipuheessa Ranta-Meyer, Houni ja Vikman (2021) toteavatkin taiteen vaikutuksista puhumisen nousseen viime aikaisessa tutkimuskeskustelussa hyvin tavoitteelliseksi, ellei jopa poliittiseksi ohjelmaksi (Ranta-Meyer, Houni & Vikman, 2021). Näistä lähtökohdista asetin yhdeksi omaksi tavoitteekseni tämän pro gradu -tutkielman kautta itsekin perehtyä paremmin siihen, mitä tämän hetkinen tutkimustieto musiikin hyvinvointivaikutuksista kertoo ja näin tukea omaa ammatillista kasvuani ja laajentaa tieteellistä ymmärrystäni tästä moniulotteisesta taiteenalasta.

Tähänastisen elämäni ja opintojeni muovaaman käsitykseni mukaan musiikki tosiaan voi vaikuttaa hyvin monilla hyödyllisillä tavoilla ihmisten hyvinvoinnin tukemisessa ja parantamisessa. MacDonald, Kreutz ja Mitchell (2012) toteavat, että musiikkiin on liitetty

parantavia, terapeutisia ja muita lääketieteellisiä arvoja kautta historian. Oma vajavainen tietämykseni asiassa herätti kuitenkin kysymyksen siitä, onko nyt ammatissa toimivilla musiikinopettajillakaan sen syvällisempää ymmärrystä aihetta koskevasta tutkimuksesta, ja mikä ehkäpä vielä tärkeämpää, välittyykö tämä tieto oppilaille asti? Mikäli musiikilla on todella niin suuri potentiaali kuin usein annetaan ymmärtää, olisi mielestäni ensiarvoisen tärkeää, että tietämys siitä välittyisi kattavasti opetuksen kautta myös tuleville sukupolville. Tällä voisi kuvitella olevan merkitystä paitsi alamme arvostuksen myös ihmisten yleisen hyvinvoinnin ja jopa kansanterveyden kannalta, kuten alan kirjallisuudessaakin on alettu pohdiskella (ks. esim. Clift et al., 2015; Kreutz, 2015).

Tutkimukseni kohderyhmäksi valikoitui lukion musiikinopettajat Suomessa. Koen, että lukiotasolla oppilailla on parhaat mahdollisuudet omaksua laaja-alaisemmin tietoutta loppuelämää ajatellen. Näin ollen he voisivat olla otollisinta kohderyhmää vastaanottamaan tietoa musiikin hyvistä vaikutuksista niin, että tieto olisi heille hyödyksi myös opintojen jälkeen. Lukio on myös tuoreen oppivelvollisuus uudistuksen myötä viimeinen yleissivistävä kouluaste, jossa musiikki kuuluu osaksi pakollisia opintoja. Niinpä lukiossa saatava musiikinopetus on ikään kuin ”viimeinen mahdollisuus” saada opetusta myös näistä terveyttä ja hyvinvointia edistävästä vaikutuksista. Ainakaan Suomessa musiikinopettajien käsityksiä ja opetusta musiikin hyvinvointivaikutuksiin liittyen ei myöskään vaikuttaisi olevan aiemmin tutkittu.

Edellä läpikäytyjen asioiden valossa tämän työn tutkimuskysymykset muodostuivat seuraaviksi:

- 1. Minkälaisia käsityksiä lukion musiikinopettajilla on musiikin hyvinvointivaikutuksista?*
- 2. Mitä, miten ja missä määrin opettajat välittävät tietoa musiikin hyvinvointivaikutuksista opetuksessaan?*

Tutkimukseni on luonteeltaan laadullinen ja tutkimusaineistoni olen kerännyt avokysymyksistä koostuvalla kyselylomakkeella internetin välityksellä. Aineisto koostuu lukion musiikinopettajien (n=11) kirjallisista vastauksista kysymyksiin koskien heidän käsityksiään ja opetustaan musiikin hyvinvointivaikutuksiin liittyen. Aineiston analyysin olen toteuttanut laadullisena sisällönanalyysinä.

## 2 Hyvinvointi

Tässä luvussa esittelen joitakin hyvinvoinnin käsitteeseen liittyviä näkökulmia ja määritelmiä. Avaan myös hieman vaikutuksen käsitettä ja luon katsauksen lukion opetussuunnitelman perusteiden hyvinvointia koskeviin sisältöihin.

### 2.1 Hyvinvointi käsitteenä

Hyvinvoinnin käsitteen määrittely tuntuu olevan haastavaa jopa alan asiantuntijoille ja sen määritelmät vaihtelevat kontekstista riippuen. Laitinen (2017a) toteaa taiteen hyvinvointivaikutuksia tarkastelevassa katsauksessaan seuraavaa: ”[H]aasteena on usein pidetty sitä, ettei yleisesti hyväksytyä määritelmää taiteesta tai hyvinvoinnista ole olemassa tai edes mahdollista tuottaa. Taide ja hyvinvointi ovat keskusteltuja ja kiisteltyjä käsitteitä, ilmiöinä tyhjentäviä ja pysyviä määritelmiä pakenevia.” (s. 19). Vaikkei mitään yksiselitteistä ja kaiken kattavaa määritelmää löydykään, eikä siis ehkä voikaan löytyä, voidaan eri lähteisiin tutustumalla luoda käsitteestä jonkinlainen yleiskuva.

Nykykeskustelussa hyvinvointi (eng. *wellbeing*) liitetään vahvasti osaksi terveyttä, mihin ainakin osin on vaikuttanut yksi tunnetuimmista terveyden määritelmistä, eli Maailman terveysjärjestön (World Health Organization, [WHO]) alkuperäinen määritelmä (MacDonald, Kreutz & Mitchell, 2012). Vuonna 1948 perustetun järjestön perustamisasiakirjoissa todettiin terveydestä [kirjoittajan vapaasti kääntämänä] seuraavaa: ”Terveys tarkoittaa täydellisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaa eikä ainoastaan sairauden tai heikkouden poissaoloa.” (WHO, 2020, 1). Daykin (2021) toteaa kuitenkin, että hyvinvointi on viime aikoina lanseerattu omaksi terveydestä erilliseksi käsitteekseen politiikan ja päätöksenteon saralla. Hänen mukaansa hyvinvointi koostuu hedonisista ja eudaimonisista ulottuvuuksista. Hedonia käsittää erilaiset tunnetilat, kuten onnellisuuden, ahdistuksen ja stressin, kun taas eudaimonia liittyy merkityksellisyyden ja tarkoituksen kokemuksiin (Daykin, 2021).

Hedonian ja eudaimonian käsitteiden yhdistäminen hyvinvoinnin määrittelyssä vaikuttaisi olevan hyvinvointitutkimuksen alueella vielä verrattain uusi ilmiö. Vuonna 2008 julkaistussa johdantoartikkelissaan Ryan ja Deci toteavat subjektiivisen hyvinvoinnin tutkimuksen keskittyvän pääasiassa hedonistiseen lähestymistapaan, mutta että eudaimonistisella tulokulmalla voisi olla paljonkin lisäarvoa annettavana (Ryan & Deci, 2008). Vielä muutamia

vuosia sitten Huppert (2017) esitti, että hyvinvoinnin määrittelyssä ja tutkimisessa tulisi käyttää tätä moniulotteisempaa lähestymistapaa. Daykin vaikuttaisi siis edustavan määritelmässään modernia näkökulmaa. Joka tapauksessa oleellista hedoniassa ja eudaimoniassa on se, että ne liittyvät molemmat ylempänä mainitun *subjektiivisen hyvinvoinnin* käsitteeseen. Stiglitzin, Senin ja Fitoussin (2009) mukaan subjektiivisen hyvinvoinnin käsitteen taustalla vaikuttaa pitkä filosofinen perinne, joka näkee yksilöt oman olemisensa parhaina arvioijina. Subjektiivisuuden korostamiselle on perusteluja, sillä ihmisten onnellisuus ja tyytyväisyys elämään ovat kautta historian olleet yksi ihmisyyden perustavanlaatuisia pyrkimyksiä (Stiglitz, Sen & Fitoussi, 2009). Laitinen (2017a) toteaa, että subjektiivisessa hyvinvoinnissa tarkastelun kohteeksi nousevat ihmisten omat kokemukset, kertomukset ja tulkinnat heidän omasta elämästään ja hyvinvointiinsa vaikuttavista tekijöistä. Kansainvälisellä tasolla hyvinvoinnin tutkimus on enenevässä määrin alkanut keskittyä nimenomaan subjektiivisen hyvinvoinnin kartoittamiseen (Laitinen, 2017a).

Subjektiivisen hyvinvoinnin käsite linkittyy myös sen mittaamiseen, ja mittaaminen puolestaan edellyttää sen määrittelyä, mitä ollaan mittaamassa. Näin ollen myös tätä kautta voidaan tarkastella, minkälaisista tekijöistä hyvinvoinnin nähdään koostuvan. Esimerkiksi Yhdistyneen kuningaskunnan kansallinen tilastolaitos on mitannut subjektiivista hyvinvointia viidellä osa-alueella: tyytyväisyys elämään; merkityksellisyyden kokemus; onnellisuus; ahdistus; kulttuuriin ja urheiluun liittyvä toiminta (Daykin et al., 2017). Suomessa – ja ilmeisesti laajemmin Pohjoismaissa – hyvinvoinnin mittaamista on lähestytty sen kääntöpuolen, eli huono-osaisuuden kautta. Osa-alueina subjektiiviselle, tai *koetulle* hyvinvoinnille ovat *Suomalaisten hyvinvointi 2018* -teoksessa sosiaaliset suhteet, elämänlaatu, turvallisuus ja osallisuus (Karvonen, 2019). Toisaalta samainen teos liittyy hyvinvoinnin määritelmään myös aineellisten puitteiden, kuten elinolojen, tulotason ja palveluiden saavutettavuuden ulottuvuuden (ks. Kestilä & Karvonen, 2019). Hieman huvittavasti teoksen koettua hyvinvointia koskevassa luvussa Sakari Karvonen (2019) mainitsee hyvinvointia määritellesään sen yhdeksi osa-alueeksi terveyden, mikä on selkeässä ristiriidassa aiemmin esitetyn MacDonaldin ja kollegojen (2012) päinvastaisen näkemyksen kanssa.

Kaiken kaikkiaan erilaiset näkökulmat ja määritelmät hyvinvoinnista sisältävät runsaasti päällekkäisiä ulottuvuuksia, jotka kontekstista riippuen painottuvat eri tavoilla. Mielestäni ansiokkaan tiivistyksen käsitteestä tarjoavat Lehikoinen ja Vanhanen (2017b) osana omaa synteesiään aiheesta esittäessään, että

hyvinvointi muodostuu ihmisen kokemista tarpeista, niiden tyydyttämisestä ja ihmisen mahdollisuuksista toimia elinympäristössään sekä myös ympäristön mahdollistamista voimavaroista. Hyvinvointia voidaankin myös ajatella kykynä elää ja toimia siten, että elämästä tulee ihmiselle itselleen merkityksellinen. Näin nähtynä hyvinvointi on ihmisen elämässä moniulotteinen, dynaaminen ja aina suhteessa johonkin. Hyvinvointi on aina myös henkilökohtaisesti koettua (s. 15).

## 2.2 Vaikutus käsitteenä

Lähdekirjallisuudessa vaikutuksen käsite on paikoin nostettu erikseen esille, joten sillekin on syytä antaa maininta. Kuten hyvinvointia, myös vaikutuksen käsitettä lähestytään Laitisen (2017a) mukaan tutkimuksissa eri tavoilla. Eri tutkimuksissa taiteen hyvinvointivaikutuksista vaikutuksen käsitteeseen liitetään erilaisia merkityksiä. Kysymyksiä käsitteen ympärillä ovat muun muassa ”mitä vaikutuksilla tarkoitetaan, millaisia vaikutuksia tarkastellaan sekä millä tasolla ja aikavälillä vaikutuksia hyvinvointiin tarkastellaan” (Laitinen, 2017a, 22).

Lehikoinen ja Vanhanen (2017b) toteavat vaikutuksen tarkoittavan jostakin toiminnasta mahdollisesti seuraavaa muutosta alku- ja lopputilanteiden välillä. He myös huomauttavat, että vaikutusta ei tulisi sekoittaa *vaikuttavuuden* käsitteeseen, joka tarkastelee vaikutuksia (eli tapahtuneita muutoksia) pidemmällä aikavälillä ja syväluotaavammin. Vaikuttavuuden yhteydessä tulevat tarkastelun kohteeksi myös muiden mahdollisten tekijöiden aikaansaamat vaikutukset (Lehikoinen & Vanhanen, 2017b).

Laitinen (emt.) nostaa taiteen vaikutuksia tutkittaessa keskeiseen asemaan käsityksen vaikutusten taustalla olevasta kausaliteetista, eli syy-seuraussuhteesta. Erilaiset kausaliteettikäsitykset vaikuttavat siihen, kuinka tutkimuksissa voidaan ottaa huomioon erilaisia yksilöön liittyviä, sosiaalisia ja tilanteisia tekijöitä. Vaikutusten voidaankin tutkimuskirjallisuuden pohjalta todeta olevan suhteellisia, tilanteisia ja kontekstiin sidottuja (Laitinen, emt.). Kausaliteettiin liittyen MacDonald, Kreutz ja Mitchell (2012) ovat todenneet kausaalisten linkkien löytämisen olevan avainasemassa oleva haaste musiikin hyvinvointivaikutuksia tutkittaessa.



## 2.3 Hyvinvointi ja LOPS

Kun opettajat suunnittelevat opetustaan, toimii opetussuunnitelma kaiken perustana ja lähtökohtana. Tutkittaessa lukion musiikinopettajien antamaa opetusta on siis hyvä selvittää, mitä tuorein LOPS (2019) aiheesta sanoo. Kyseisestä dokumentista voidaan näistä lähtökohdista tarkastella kahdesta näkökulmasta: mitä hyvinvointiin liittyen mainitaan yleisellä tasolla ja mitä puolestaan spesifisti musiikin oppiaineen puitteissa. Tämän työn keskittyessä musiikkiin ja sitä sivuaviin teemoihin, on joitakin lainauksia lyhennetty soveltuvilta osin.

Ensimmäinen maininta hyvinvoinnista löytyy lukiokoulutuksen tehtävää ja arvoperustaa avaavasta luvusta: ”*Lukio-opetus edistää yhdenvertaisuutta ja sukupuolten tasa-arvoa sekä demokratiaa ja hyvinvointia.*” (s. 17). Lukion toimintakulttuurista puhuttaessa todetaan lukiokoulutuksella haluttavan vahvistaa opiskelijan hyvinvointia niin fyysisellä, psyykkisellä kuin sosiaalisella tasolla ja antaa valmiuksia tämän kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ylläpitoon läpi elämän. Hyvinvoinnin näkökulmien korostetaan ohjaavan kaikkea lukion toimintaa – myös opetusta (s. 21). Opetuksessa hyvinvointia rakennetaan vuorovaikutus-, yhteistyö-, ja ilmaisutaitoja vahvistamalla muun muassa kannustamalla ”*eri taiteenaloille ominaiseen ilmaisuun ja toimintaan sekä taide- ja kulttuurielämään osallistumiseen*” (s. 59). Jonkinlaista linkkiä musiikin oppiaineeseen on siis löydettävissä jo LOPS:n yleisestä osuudesta.

Myös tuoreimmissa opetussuunnitelman perusteissa uutena lisäyksenä esitellyt laaja-alaisen osaamisen tavoitteet pitävät sisällään hyvinvointiosaamisen. Sen kohdalla palataan uudelleen ihmiseen psyko-fyysis-sosiaalisena kokonaisuutena ja opiskelijan tavoitteena onkin oppia vaalimaan hyvinvointiaan ja toimintakykyään kaikilla näillä osa-alueilla. Tavoitteen saavuttamiseksi opiskelijaa ohjataan omaksumaan niin ”*hyvinvointiaan tukevia ja iloa tuottavia toimintatapoja*” kuin myös ”*elämäntapoja, joissa korostuvat itselle merkityksellinen kulttuuri (--)*” (s. 62).

LOPS:n mukaan musiikin oppiaineen tehtäviin kuuluu auttaa opiskelijaa syventämään myönteistä suhdettaan niin musiikkiin kuin taiteelliseen ilmaisuun ja pohtimaan niiden merkitystä elämässä. Musiikille annetut merkitykset ja musiikkiin liittyvät kokemukset ovatkin opetuksen lähtökohtia, sillä ”*[o]makohtainen musiikkisuhde vahvistaa itsetuntemusta ja kokonaisvaltaista hyvinvointia sekä musiikillisen identiteetin kehittymistä*”. Laaja-alaisen osaamisen tavoitteista mainitaan musiikin luovan pohjaa muun muassa hyvinvointitaitojen

kehittymiselle. Lisäksi musiikin – ja muidenkin taiteiden – keinoin todetaan olevan mahdollista käsitellä elämään kuuluvia vaikeitakin aihepiirejä (s. 339–340).

Hyvinvointi nostetaan esiin myös musiikin oppiaineen tavoitteissa, musiikin merkityksen ja musiikillisen vuorovaikutuksen osa-alueena: ”*Tavoitteena on, että opiskelija ... osaa käyttää musiikkia hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja edistämiseen*” (s. 341). Musiikin pakollisten opintojen kurssikohtaisten tavoitteiden kuvauksissa hyvinvoinnin teema on kuitenkin luettavissa enää rivien välistä. MU1-moduulin tavoitteista yksi on, että opiskelija ”*ymmärtää musiikin merkityksiä ja merkityksellisyyttä elämässä ja yhteiskunnassa*” (s. 342), mikä perustuu aiemmin esiteltyihin ajatuksiin oppiaineen tehtävästä.

LOPS:n mukaan hyvinvointinäkökulmia tulisi siis pitää vahvasti esillä kaikessa lukio-opetuksessa, joskaan mitään erityisen konkreettista aiheesta ei sanota. Hyvinvoinnin käsitettä ei myöskään millään lailla määritellä, mikä vastaa Peltomäen (2018) havaintoa perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden puolelta. Käytännössä jää siis pitkälti musiikinopettajan kontolle, mitä, miten ja missä määrin hän musiikin hyvinvointivaikutuksista opettaa – jos opettaa.

### 3 Musiikin hyvinvointivaikutukset

Tässä luvussa esittelen esimerkinomaisesti musiikin hyvinvointivaikutuksiin liittyvää tutkimusta ja avaen hieman aiheen taustaa yleisemmin. Lisäksi nostan esiin joitakin alan kirjallisuudesta kumpuavia kriittisempiäkin näkökulmia.

#### 3.1 Yleistä taustaa

Taide ja taidetoiminta ovat olleet erityisen huomion kohteena viimeisen parinkymmenen vuoden ajan, toteavat Ranta-Meyer, Houni ja Vikman (2021). Heidän mukaansa kiinnostusta ovat herättäneet nimenomaan taiteisiin liittyvät terveys- ja hyvinvointivaikutukset, joita on alettu tarkastella aiempaa monipuolisemmista näkökulmista. Samalla he toteavat, ettei aihepiiri ole historiallisesti millään lailla uusi, sillä taiteen tervehdyttävistä vaikutuksista tiedettiin jo antiikin aikoina. Tästä tunnetuimpia esimerkkejä lienee Aristoteleen *katharsis*, taiteen aikaansaama puhdistava vaikutus (Ranta-Meyer, Houni & Vikman, 2021). Katsauksia taiteen vaikuttavuustutkimuksesta onkin viime vuosina koottu niin meillä (esim. Laitinen, 2017a; Lehikoinen & Vanhanen, 2017a) kuin maailmalla, jopa itsensä WHO:n julkaisemana (Fancourt & Finn, 2019).

Tämän tutkimuksen keskiössä oleva taiteenlaji, musiikki, tuntuu kautta aikain olleen vahvasti edustettuna kirjoituksissa taiteen ja hyvinvoinnin välisistä yhteyksistä. Spintgen ja Droh'n mukaan musiikin psyykkisiä, fyysisiä ja sosiaalisia vaikutuksia on dokumentoitu muusikoiden, terapeuttien ja filosofien toimesta jo 4000 eaa lähtien (viitattu lähteessä MacDonald, Kreutz & Mitchell, 2012). Hyviä vaikutuksia ei ole huomattu vain länsimaissa, vaan musiikin potentiaalia terveyden edistämässä on läpi historian arvostettu eri kulttuureissa ympäri maailman (Saarikallio, 2012). Musiikin terveys- ja hyvinvointivaikutuksia on myös modernina aikana tutkittu verrattain paljon esimerkiksi musiikkilääketieteen, aivotutkimuksen ja neuro- ja kognitiotieteiden alueilla, minkä johdosta musiikin vaikutuksia tunnetaan laajemmin kuin monien muiden taiteenlajien (Ranta-Meyer, Houni & Vikman, 2021).

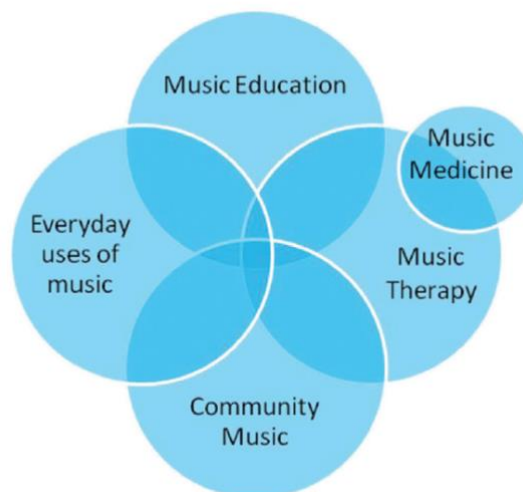
Miksi sitten taiteenaloista juuri musiikki on saanut osakseen erityistä huomiota? Näkökulmia tähän kysymykseen tarjoavat MacDonald, Kreutz ja Mitchell (2012). He esittävät, että uskomusta, jonka mukaan musiikki voi liikuttaa ja koskettaa ihmisiä, ei voida pitää vain vertauskuullisena. Tämä käy heidän mukaansa ilmi musiikin käyttämisestä hyvin moninaisissa

terveys- ja hyvinvointi-interventioissa. Mahdollisia syitä musiikin vaikuttavuuteen tutkijat listaavat omien pohdintojensa tuloksena kymmenen kappaletta:

1. Musiikki on ubiikkia, eli kaikkialla läsnä olevaa. NykYTEknologia on mahdollistanut sen, että voimme kuunnella valitsemaamme musiikkia missä ja milloin tahansa.
2. Musiikilla on yhteys tunteisiin.
3. Musiikki aktivoi aivoja monin tavoin.
4. Musiikki voi kiinnittää huomion ja ohjata ajatuksia. Tämä voi auttaa esimerkiksi fyysisen ja psyykkisen kivun käsittelyssä tai olla luomassa optimaalista keskittymisen tilaa, flow'ta.
5. Musiikki on fyysistä. Tämä liittyy paitsi musiikin ja tanssin yhteyteen myös musisoinnissa tarvittavaan motoriseen toimintaan, joka voidaan valjastaa käyttöön esimerkiksi kuntoutuksen apuna.
6. Musiikki on monitulkintaista. Tästä syystä se voi sisältää moninaisia henkilökohtaisia merkityksiä kuulijalle, mikä edesauttaa voimakkaiden tunnekokemusten synnyttämisessä.
7. Musiikki on sosiaalista. Se yhdistää ihmisiä lukuisin tavoin, vaikuttaen siten jopa yhteiskunnallisella tasolla.
8. Musiikki on kommunikatiivista. Sen kautta on mahdollista välittää ideoita ja tunteita maailmanlaajuisesti jopa läpi kielimuurien. Kommunikointi musiikin kautta on myös tärkeässä roolissa musiikkiterapian toimialueella.
9. Musiikki vaikuttaa käyttäytymiseen.
10. Musiikki vaikuttaa identiteetteihin (MacDonald, Kreutz & Mitchell, 2012, s. 4–6).

MacDonald (2013) on hahmotellut mallia musiikin, terveyden ja hyvinvoinnin yhteyksistä erilaisissa konteksteissa (Kuva 1, seuraavalla sivulla). Hän nimeää viisi toisiinsa limittyvää toimialuetta, joissa musiikkia hyödynnetään terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi: musiikkiterapia (*music therapy*), yhteisömusiikki (*community music*), musiikkikasvatus (*music education*), musiikin arkikäyttö (*everyday uses of music*) sekä musiikkilääketiede (*music medicine*). Musiikkiterapiassa on yksinkertaistettuna kyse musiikin hyödyntämisestä osana asiakkaan ja terapeutin välistä terapeutista hoitosuhdetta, ja terapiamuotona sillä on jo pitkät perinteet. Yhteisömusiikissa päätavoitteena on terapeuttisuuden sijaan tarjota mahdollisuuksia päästä osalliseksi taiteellisesta toiminnasta ja luovasta ilmaisusta perinteisen oppilaitos- ja opistoympäristöjen ulkopuolella esimerkiksi kuorolaulun tai perkussioryhmiä kautta.

Huomionarvoista on, että monissa yhteisömusiikki-interventioissa positiiviset psykologiset vaikutukset nähdään kuitenkin toiminnan tärkeinä oheishyötyinä. Musiikkikasvatuksen päämääränä on perinteisesti ollut kehittää osallistujien musiikillisia taitoja, mutta nyttemmin kiinnostus on alkanut enenevässä määrin kohdistua myös musisoinnin mukanaan tuomiin ulkomusiikillisiin vaikutuksiin [yhtenä konkreettisena esimerkkinä tämä pro gradu -tutkielma]. Musiikin arkikäyttö ei sinänsä ole itsenäinen toiminnan kenttä, mutta sillä on vahvoja kytköksiä musiikin hyvinvointivaikutuksista käytävään keskusteluun. Etenkin musiikin kuuntelun tunnistetut vaikutukset esimerkiksi tunteiden ja stressin säätelyssä (aiheesta tarkemmin luvussa 3.2) kuuluvat arkikäytön kontekstiin. Musiikkilääketiede puolestaan viittaa musiikin hyödyntämiseen kliinisissä ympäristöissä ja osana potilaiden hoitoa ja kuntoutusta (MacDonald, 2013). Tarkempi erittely esitellyistä konteksteista ja niiden keskinäisestä limittymisestä löytyy MacDonaldin artikkelista (2013).



**Kuva 1: MacDonaldin (2013) viitekehys musiikin käytön eri konteksteista terveyden ja hyvinvoinnin tukemisessa**

Mitä musiikin hyvinvointivaikutuksista sitten lopulta tiedetään? Tähän vastatakseni luon seuraavaksi katsauksen musiikin hyvinvointivaikutuksia koskevaan tutkimukseen ja alan kirjallisuuteen. Tutkimuskenttä on valtavan laaja ja moniulotteinen, eikä tämän työn puitteissa ole mahdollista käsitellä lähimainkaan kaikkea siihen liittyvää. Pysin kuitenkin esittelemään ja tarkastelemaan aiheen kannalta yleisesti merkittävää tutkimustietoa ja tällä tavoin muodostamaan jonkinlaista yleiskuvaa aiheesta.

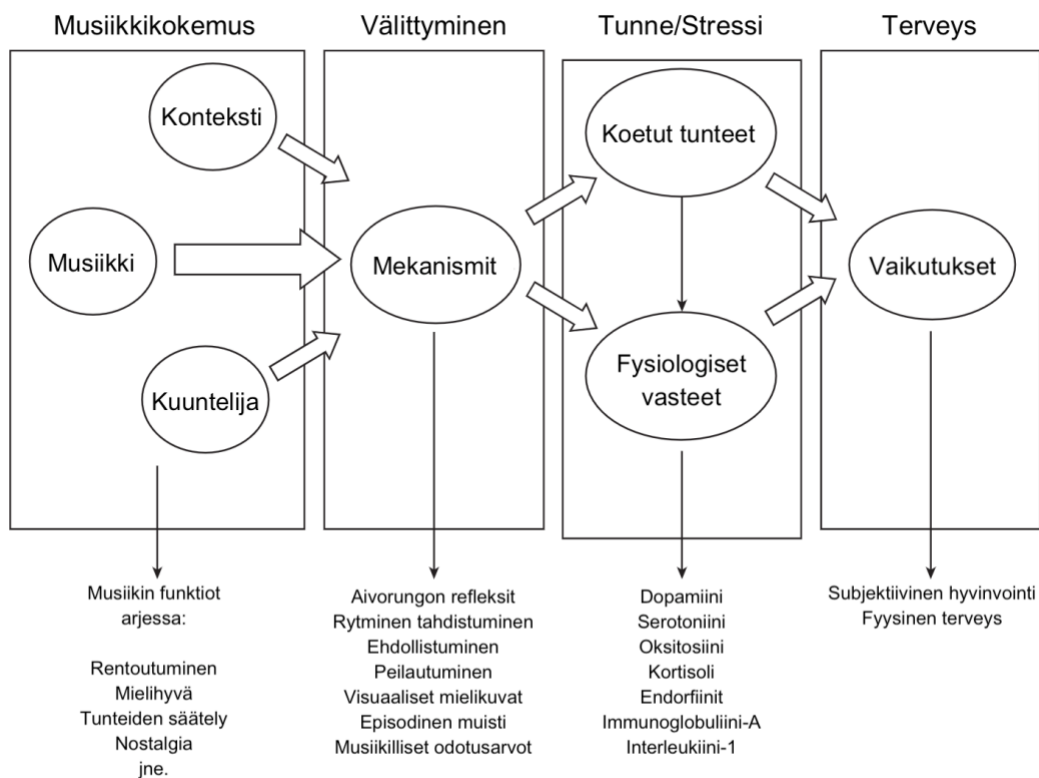
Ihminen on tunnetusti psyko-fyysis-sosiaalinen kokonaisuus ja esimerkiksi juuri LOPSissa ja WHO:n terveyden määritelmässä tämä kolmijako on myös hyvinvointiin liittyen nostettu esiin. Näin ollen päädyin jaottelemaan tarkasteluni koskemaan musiikin psyykkisiä, fyysisiä ja sosiaalisia vaikutuksia. Tutkimustiedon esittelemisen näkökulmasta jaottelu ei ole aivan optimaalinen, sillä joissain tutkimuksissa raportoidut tulokset sivuavat useampaa kuin yhtä näistä osa-alueista. Hyvänä esimerkkinä tästä toimii Stephen Clifin kollegoineen tekemät tutkimukset kuoro- ja yhteislaulun vaikutuksista (Clift et al., 2010; Clift, Manship & Stephens, 2017).

Kyselytutkimuksessaan iäkkäämmille kuorolaulajille ( $M=61$  vuotta) Clift ja kollegat (2010) tunnistivat kuusi hyvinvointiin vaikuttavaa mekanismia: kuorolaulu vähensi surullisuutta ja masentuneisuutta synnyttämällä onnellisuuden tunteita ja kohottamalla mielialaa; laulaminen vaatii keskittymistä, mikä auttoi ainakin hetkellisesti pääsemään irti arkisista murheista; laulaminen kehitti keuhkoja kontrolloidun hengityksen kautta ja hengityksen kontrollointi puolestaan auttaa helpottamaan ahdistuneisuutta; Kuoro tarjoaa ympäristönä sosiaalista tukea ja ystävyys-suhteita, mikä lievittää eristäytyneisyyttä ja yksinäisyyttä; kuorossa laulaminen edellyttää uuden oppimista ja harjoittelua, mikä virkistää mieltä ja torjuu kognitiivisten kykyjen heikentymistä; kuorossa sitoudutaan käymään harjoituksissa säännöllisesti, mikä motivoi ihmisiä olemaan fyysisesti aktiivisia ja poistumaan kotoaan toisten ihmisten pariin (Clift et al., 2010). Hieman tuoreemmassa tutkimuksessaan mielenterveyspotilaiden parissa Clift, Manship ja Stephens (2017) havaitsivat ryhmälaulun tuottavan hyvin samansuuntaisia vaikutuksia. Tutkimuksen löydöksissä psyykkisiin vaikutuksiin lukeutuivat tilanteesta nauttiminen, parantunut itsevarmuus ja psyykkinen joustavuus (resilienssi) sekä yleisesti koetut positiiviset vaikutukset mielen terveyteen ja hyvinvointiin. Fyysisistä vaikutuksista korostuivat rentoutuminen ja jännitysten laukeaminen, kun taas sosiaalisesti laulun lomassa saattoi tutustua uusiin ihmisiin, saada ystäviä ja kokea kuuluvansa joukkoon (Clift, Manship & Stephens, 2017).

### **3.2 Psyykkiset vaikutukset**

”[M]usiikki on siinä mielessä erityistä, että se on helposti mukana kulkeva, mutta myrkytön virike, joka vaikuttaa siihen, miltä meistä tuntuu, ja se, miltä meistä tuntuu, vaikuttaa käytännössä kaikkiin ihmisyyden kokemuksen osatekijöihin.” (Schellenberg, 2012, s. 334 [kirjoittajan käännös]) Tämä Schellenbergin ajatus alleviivaa, kuinka musiikin

hyvinvointivaikutuksia koskevassa tutkimuksessa ja kirjallisuudessa musiikin voimakas yhteys tunteisiin vaikuttaisi nousevan ehkäpä merkittävimmäksi tekijäksi vaikutusten aikaan saamisessa. Särkämö ja Huotilainen (2012) arvioivat musiikin kykenevän herättämään voimakkaita tunteita laajalla skaalalla mahdollisesti tehokkaammin kuin mikään muu aistiärsyke. Saarikallion ja Erkkilän (2007) mukaan tunnekokemusten on myös osoitettu olevan jopa keskeinen syy musiikin kulutukselle ja musiikilliselle toiminnalle. Västfjäll, Juslin ja Hartig (2012) esittävät, että tutkimustiedon valossa musiikin herättämät tunnevasteet ihmisissä ovat riittävän yleisiä ja toistuvia, jotta asialla voidaan katsoa olevan jopa kansanterveydellistä merkitystä.



**Kuva 2: Mahdolliset mekanismit musiikinhyvinvointivaikutusten taustalla (Västfjäll, Juslin & Hartig, 2012, s. 409 [kirjoittajan käännös])**

Västfjäll, Juslin ja Hartig (2008; 2012) ovat hahmotelleet musiikin hyvinvointivaikutusten taustalla vaikuttavia mekanismeja ja vaikutusten syntyprosessia laajemminkin (Kuva 2). Musiikillisen toiminnan muodoista kuuntelu on heidän esityksensä keskiössä sen huomattavan yleisyyden ja toistuvuuden perusteella. Heidän mukaansa juuri musiikin herättämät tunteet ovat avainasemassa hyvien vaikutusten aikaansaajina. Millaisia tunteita musiikki kulloinkin herättää, riippuu heidän mukaansa siitä, mitkä mekanismit aktivoituvat musiikkia kuunnellessa.

Mekanismeja he listaavat seitsemän: Aivorungon refleksit (*brain stem reflexes*), jotka liittyvät evolutiivisiin autonomisiin reaktioihin esimerkiksi yllättäviin koviin ääniin; rytminen tahdistuminen (*rhythmic entrainment*), joka viittaa kehon sisäisten rytmien, kuten sydämen sykkeen mukautumiseen musiikin ulkoiseen rytmiiin (tahdistumisesta lisää luvussa 3.4); ehdollistuminen (*evaluative conditioning*), eli tietyn musiikin toistuva liittyminen positiivisiin tai negatiivisiin tilanteisiin, jonka seurauksena sama musiikki voi alkaa herättää tilanteeseen liittyviä tunteita myös tilanteen ulkopuolella; peilautuminen (*contagion*), jonka seurauksena ihminen alkaa tuntea musiikista tunnistamiaan tunteita; visuaaliset mielikuvat (*visual imagery*), eli musiikin herättämät visuaaliset mielikuvat voivat herättää myös niihin liittyviä tunteita; episodinen muisti (*episodic memory*), joka liittyy musiikin herättämiin muistoihin ja niihin linkittyviin tunteisiin; musiikilliset odotusarvot (*musical expectancy*), jotka saavat aikaan tunnereaktioita riippuen siitä, eteneekö musiikki odotustemme mukaisesti vai niiden vastaisesti. Mitkä mekanismit kulloinkin aktivoituvat, riippuu puolestaan kuuntelijan, musiikin ja tilanteen monimutkaisesta vuorovaikutuksesta. Näin ollen musiikilla ei tutkijoiden mukaan ole ”puhtaita” vaikutuksia, jotka syntyisivät yksilöstä tai tilanteesta riippumatta (Västfjäll, Juslin ja Hartig, 2008; 2012).

Suvi Saarikallio on tutkinut musiikin käyttöä tunteiden säätelyssä niin nuorten kuin aikuisten parissa. Väitöstutkimuksessaan (2007) hän tunnisti seitsemän tunteidensäätelystrategiaa, joihin suomalaiset nuoret käyttävät omassa arjessaan apunaan musiikkia: *viihtyminen* (musiikki nostattaa tai ylläpitää positiivista mielialaa); *elpyminen* (musiikki auttaa sekä rentoutumaan että piristymään); *elämykset* (musiikki tarjoaa elämään tunteiden huippukokemuksia); *irtautuminen* (musiikki auttaa unohtamaan murheet ja päästämään irti negatiivisista ajatuksista); *purkaminen* (musiikki toimii väylänä negatiivisten tunteiden purkautumiselle); *mielikuvatyöskentely* (musiikki auttaa prosessoimaan monenlaisia ajatuksia ja kokemuksia etenkin sanoitusten kautta); *lohtu* (musiikki tuo lohtua suruun ja alakuloon). Tässä tutkimuksessa musiikin kuuntelu nousi selkeästi yleisimmäksi musiikillisen toiminnan muodoksi, ja musiikin käyttäminen tunteiden säätelyssä oli sitä yleisempää, mitä varttuneempia nuoret olivat. Kaiken kaikkiaan musiikilla näytti olevan todella suuri vaikutus mielialan kohottamisessa, kunhan nuori sai itse päättää musiikillisista aktiviteeteistaan ja niihin liittyvistä valinnoista (Saarikallio, 2007). Samansuuntaisia havaintoja on raportoitu esimerkiksi Kanadasta, jossa Morinville, Miranda ja Gaudreau (2013) tutkivat musiikin kuuntelun vaikutuksia 17–21 vuotiaiden nuorten subjektiiviseen hyvinvointiin. Tutkimuksensa perusteella he esittävät, että kunhan motivaatio musiikin kuunteluun on sisäsyntyistä, voi se parantaa nuorten hyvinvoinnin kokemusta



lisäämällä positiivisia ja vähentämällä negatiivisia tunnetiloja ja parantamalla tyytyväisyyttä elämään (Morinville, Miranda & Gaudreau, 2013).

Myöhemmässä tutkimuksessaan Saarikallio (2011) siirtyi tarkastelemaan suomalaisten aikuisten musiikin käyttöä tunteiden säätelyssä. Tulokset olivat hyvin saman kaltaisia kuin nuorten parissa niin käytettyjen strategioiden kuin iän myötä lisääntyneen ymmärryksen kannalta: mitä vanhemmaksi ihmiset tulivat, sitä todennäköisemmin heillä oli omakohtaista kokemusta musiikin potentiaalista hyvinvoinnin edistämiseksi. Tutkimus myös osoitti, että käytetyt strategiat ja musiikilliselle toiminnalle asetetut tavoitteet pysyivät hyvin samansuuntaisina koko aikuisuuden ajan (Saarikallio, 2011). Vastaavia tuloksia on saanut myös Laukka (2007) ruotsalaisten ikäihmisten (65–75 vuotiaiden) parissa tekemässä kyselytutkimuksessa, jonka osallistujat raportoivat käyttävänsä musiikkia muun muassa erinäisten psykologisten perustarpeiden tyydyttämiseen. Näihin lukeutuivat esimerkiksi mielihyvän hakeminen, tunteiden säätely ja rentoutuminen. Yleisimmäksi musiikin aiheuttamaksi reaktioksi nimettiin sen herättämät positiiviset tunteet. Tutkimuksen perusteella musiikin kuuntelu oli yksi yleisimmistä vapaa-ajan aktiviteeteista osallistujien keskuudessa (Laukka, 2007).

Musiikin kuuntelun hyödyistä kognitiiviseen suorituskykyyn ja älykkyyteen kohistiin 1990-luvulla, kun arvostetussa *Nature*-journaalissa julkaistun tutkimuksen mukaan Mozartin musiikin kuuntelu paransi koehenkilöiden suoriutumista erilaisia älyllisiä hahmotuskykyjä mittaavissa testeissä. Tämä niin kutsuttu *Mozart-efekti* aiheutti suurta innostusta, mutta osoittautui tarkemmassa tarkastelussa huuhaaksi (ilmiöstä tarkemmin, ks. Schellenberg, 2012). Costa-Giomi (2012; 2014) toteaa, että viitteitä lasten kognitiivisten kykyjen parantumisesta musiikin opiskelun seurauksena on sittemmin saatu, mutta tutkimukset ovat olleet alle vuoden kestoisia ja havaitut älylliset vaikutukset pieniä ja hetkellisiä.

Costa-Giomi (1999) on tehnyt alalla poikkeuksellisen pitkäkestoisen tutkimuksen musiikin opiskelun vaikutuksista lasten kognitiivisiin kykyihin. Tutkimuksessa koeryhmä sai piano-opetusta kerran viikossa kolmen vuoden ajan, ja mikäli heillä ei ollut pianoa kotonaan, heille lahjoitettiin sellainen. Yhden ja kahden vuoden jälkeen tehdyissä kognitiivisissa testeissä koeryhmä pärjäsikin kontrolliryhmää paremmin niin yleisellä tasolla kuin avaruudellisessa hahmottamisessa. Vaikka parannus oli tilastollisesti merkittävä, se oli kuitenkin suhteellisen pieni. Kolmen vuoden jälkeen ryhmien välillä ei enää havaittu eroja kognitiivisissa

suoriutumisessa, eikä eroja löytynyt myöskään seitsemän vuotta myöhemmin suoritettussa jatkotestauksessa (Costa-Giomi, 1999; 2012).

Costa-Giomi (1999; 2012) arvelee ensimmäisissä testeissä havaitun parantuneen suorituksen johtuneen uuden asian opettelun mukanaan tuomista uusista haasteista, jotka aluksi kehittivät suorituskykyä nopeasti motivaation ollessa korkealla, mutta motivaation hiivuttua haastetason kasvaessa myös kognitiivisten kykyjen tehostunut kehittyminen lakkasi. Hän esittääkin, että pidempikestoisia vaikutuksia voitaneen saada vain pitkäkestoisella sitoutumisella harjoitteluun. Pelkän soittotuntien tarjoamisen sijaan tulisikin erityisesti panostaa lasten mielenkiinnon ja ponnistelujen tukemiseen musiikin harjoittelussa (Costa-Giomi, 1999; 2012). Musiikkitunteja saaneet lapset eivät myöskään eronneet kontrolliryhmästä matemaattisten tai kielellisten kykyjen kehityksessä. Sen sijaan psykologisiin hyvinvointivaikutuksiin liittyen merkittävää oli lasten itsetunnon tapahtunut kohennus kontrolliryhmään verrattuna. Vaikutus oli luultavasti monen musiikkitunteihin liittyvän tekijän summa: Osallistujat tulivat keskimääräistä vähävaraisemmista perheistä, jolloin jo pianon omistaminen oli poikkeuksellista; lapset saivat mahdollisuuksia esiintyä ikätovereilleen matineoissa; lapset saivat soitonopettajaltaan henkilökohtaista huomiota (Costa-Giomi, 2004).

Musiikin positiivisista psyykkisistä vaikutuksista on saatu näyttöä myös erilaisten potilasryhmien hoidossa ja kuntoutuksessa. Esimerkiksi Särkämö kollegoineen (2008) tutkivat satunnaistetussa yksinkertaisessa sokkokokeessa musiikin kuuntelun vaikutuksia suomalaisten aivohalvauspotilaiden kuntoutuksessa. Kahden kuukauden intervention jälkeen potilaat, jotka kuuntelivat mielimusiikkiaan 1–2 tuntia päivässä, osoittivat merkittävämpää parannusta keskittymiskyvyssä ja verbaalisessa muistissa äänikirjoja kuunnelleeseen ja kontrolliryhmään verrattuna. Musiikin kuuntelu vähensi lisäksi masennusoireita ja sekavuutta, joskin jälkimmäinen vaikutus jäi pieneksi (musiikin negatiivisista vaikutuksista masennukseen ks. luku 3.5). Koska potilaiden kuuntelema musiikki sisälsi lyriikoita ja toisessa verokkiryhmässä kuunneltiin äänikirjoja, päättelivät tutkijat juuri musiikillisen sisällön olevan vaikuttavassa roolissa havaittujen parannusten tuottamisessa (Särkämö et al., 2008).

Fancourt kollegoineen (2016) tutkivat viikoittaisen ryhmämuotoisen rummutuksen vaikutuksia mielenterveyspotilailla. Kontrolliryhmään verrattuna edullisia vaikutuksia olivat masennusoireiden väheneminen sekä vahvempi sosiaalinen joustavuus. Interventiota jatkettaessa 10 viikon mittaiseksi vähenivät myös ahdistuksen tunteet, mitä ei tapahtunut vielä

kuuden viikon jälkeen. Raportoidut vaikutukset voitiin havaita myös kolmen kuukauden kuluttua tehdyssä testauksessa (Fancourt, Perkins, Ascenso, Carvalho, Steptoe & Williamon, 2016). Myöhemmin Ascenso tutkimusryhmineen (2018) jatkoi saman intervention parissa liittäen osallistujien joukkoon myös mielenterveyspotilaiden (omais)hoitajia. Tutkijat raportoivat useita psyykkisiä vaikutuksia niin kuuden kuin kymmenen viikon mittaisten interventioiden tuloksena. Näihin lukeutuivat hedonia emotionaalisen hyvinvoinnin, kuten positiivisten tunteiden muodossa; onnistumisen kokemukset niin musiikillisesti kuin yleisluontoisesti; keskittymiskyvyn parantuminen ja huomion kiinnittyminen täysin musiikkiin, mikä auttoi unohtamaan huolet ja murheet; itsen uudelleen määrittely ja sitä kautta positiiviset vaikutukset identiteettiin. Tutkijat myös toteavat heidän tutkimuksensa osoittavan, että musiikki-interventioiden vaikutukset psykologisen toimintakyvyn optimoimisessa eivät riipu osallistujien diagnoosista tai roolista, sillä sekä potilaat että heidän hoitajansa kokivat hyvinvointinsa parantuneen yhteisen musisoinnin seurauksena (Ascenso, Perkins, Atkins, Fancourt & Williamon, 2018).

Särkämön ja Huotilaisen (2012) mukaan musiikin kuuntelu aktivoi muistia monella tavalla. Musiikin kuunteluun liittyy monia kognitiivisia prosesseja: vastaanotettua ääni-informaatiota seurataan ajassa, musiikin rakenteita ja merkityksiä analysoidaan, kuultu musiikki mahdollisesti tunnistetaan ja siihen liitettyjä muistoja ja kokemuksia palautetaan mieleen. Nämä prosessit aktivoivat niin sensorista kuin työmuistia sekä episodista ja semanttista säilömuistia (Särkämö & Huotilainen, 2012). Musiikkia onkin tutkittu myös muistisairauksien apuna, esimerkiksi Särkämön ja kollegojen (2013) toimesta. Suomessa toteutetussa satunnaistetussa tutkimuksessa dementiapotilas–hoitaja-parit jaettiin kolmeen ryhmään: 10 viikkoa kestäviin laulu- ja musiikinkuunteluryhmiin sekä kontrolliin, eli tavallisen hoidon ryhmään. Sekä musiikin kuuntelu että laulaminen paransivat potilaiden mielialaa, ympäristön huomiointikykyä ja episodista kaukomuistia sekä hieman vähäisemmissä määrin myös tarkkaavuutta, toiminnanohjausta ja yleistä kognitiivista toimintaa. Laulaminen tehosti lisäksi lähimuistin ja työmuistin toimintaa, kun taas musiikin kuuntelu paransi potilaiden elämänlaatua (Särkämö et al, 2013).

Eräs merkittävä yhtymäkohta musiikin ja ihmisen psykologian välillä on Ascenson ja kollegojenkin (2018) tutkimuksessa esiin noussut musiikin rooli identiteettien rakentamisessa ja ylläpitämisessä. Hargreavesin, MacDonaldin ja Miellin (2017) mukaan ihmiselon aikajanalla vaikuttaisi olevan neljä selkeää musiikillisen identiteetin muovautumisen aikakautta.

Vauvaiässä kehittäessämme fyysisiä ja motorisia taitojamme, olemme vuorovaikutuksessa hoitajiemme kanssa leikin, tarinoiden ja laulujen kautta. Varhaislapsuudessa alamme olla yhteydessä ympäröivän kulttuurin musiikkeihin. Näiden vuorovaikutus omien musiikillisten ideoidemme kanssa tarjoaa kiehtovan alustan kehityksellemme. Nuoruudessa musiikilliset mieltymykset ovat tutkimustenkin mukaan avainasemassa oman identiteettimme kuvaamisessa ja musiikillisen identiteetin kautta erotamme myös mitä isompaa ryhmää edustamme ja mihin taas emme kuulu. Vanhalla iällä alamme tiedostaa omat rajoitteemme ja vähenevät voimamme, jolloin suhde musiikkiin muuttuu usein pohdiskelevammaksi. Musiikkia käytetään vanhuudessa monesti voimakkaana hyvinvoinnin ja itsensä kehittämisen lähteenä. On mahdollista, että nuoruuden ja vanhuusiän väliin jäävä suhteellisen pitkä ajanjakso pitää sekin sisällään merkityksellisiä jaksoja musiikillisen identiteettimme kannalta, mutta toistaiseksi siihen kohdistuvaa tutkimusta on suhteellisen vähän (Hargreaves, MacDonald & Miell, 2017).

Hargreaves kollegoineen (2017) esittää kolme näkökulmaa musiikillisiin identiteetteihin, kaksi omaansa ja yhden lainatun. *Identiteetti musiikissa* ("identity in music") viittaa erilaisiin kulttuurisiin rooleihin ja kategorioihin, kuten muusikko, säveltäjä ja musiikinopettaja. Nämä kategoriat ovat tärkeä osa paitsi musiikin ammattilaisten myös kaikkien muidenkin musiikin kanssa tekemisissä olevien käsityksiä itsestään. Tällaiset musiikilliset identiteetit ovatkin universaaleja: jokainen meistä tunnistaa oman musikaalisen luonteensa, oli kyse sitten suihkussa laulamisesta, Beatlesin ykkösfaniudesta tai sinfoniaorkesterin konserttimestariudesta. *Musiikki identiteetissä* ("music in identity") puolestaan viittaa siihen, kuinka käytämme musiikkia oman identiteettimme rakentamisessa. Meille tärkeät musiikin genret voivat liittyä esimerkiksi siihen, miten koemme sukupuolemme, etnisyytemme, ikämme ja arvomaailmamme (Hargreaves et al., 2017). Kolmannen näkökulman tuovat esiin Elliott ja Silverman (2017): musiikilliset identiteetit ovat esittäviä ja sosiaalisia, eli ne ovat kytköksissä siihen, mitä konkreettisesti teemme. Musiikillinen toiminta tarjoaa tärkeitä sosiaalisia, vuorovaikutteisia ja intersubjektiivisiä konteksteja, joissa ihmiset voivat yhdessä rakentaa toistensa musiikillisia, sosiaalisia ja yksilökohtaisia identiteettejään (Elliott & Silverman, 2017).

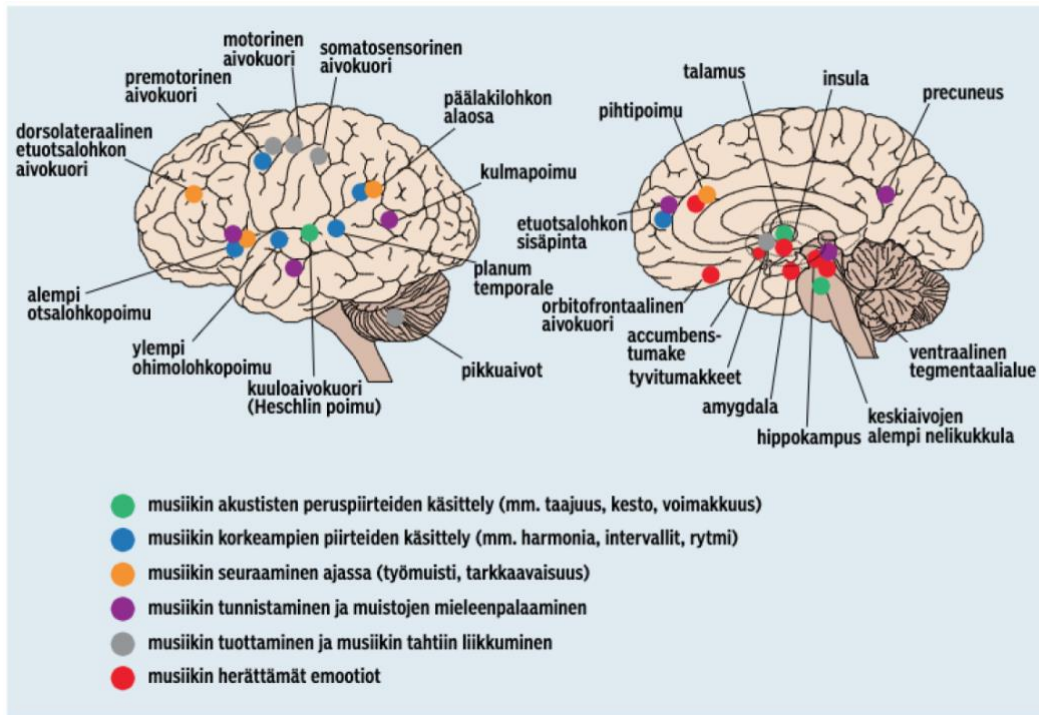
Musiikin yhteys identiteetteihin alleviivaa musiikin roolia psyykkisen hyvinvoinnin kannalta – ovathan identiteetit merkittävä osa ihmisen psyykkistä olemusta. Ruud (2017) on tunnistanut neljä hyvinvoinnin tekijää, joihin musiikin kautta saavutetulla vahvalla identiteetin tunteella on vaikutuksia: *Elinvoimaisuus*, eli tunnemme olevamme elossa ja kykeneviä osallistumaan

moninaisiin aktiviteetteihin; *Toimijuus*, johon liittyvät voimaantumisen ja sisäisen kontrollin tunteet; *Tunne kuulumisesta osaksi jotakin*, joka linkittyy identiteettien kehittymisen sosiaaliseen luonteeseen; *Selkeyden ja tarkoituksen tunne*, johon kytkeytyvät kokemukset flow’sta ja transsendenssista (Ruud, 2017).

Psykologisesta näkökulmasta myös musiikkiin liittyvä luovuus on yksi mahdollinen väylä hyvinvoinnin lisäämiseen. Musiikillista luovuutta on hyödynnetty erityisesti musiikkiterapian toimialueella improvisaation muodossa. MacDonald ja Wilson (2014) tunnistavat katsauksessaan neljä musiikilliselle improvisaatiolle uniikkia luonteenpiirrettä: se mahdollistaa tietoisten ja alitajuisten prosessien linkittymisen; siihen liittyvään luovaan prosessiin uppoutuminen kiinnittää improvisoijan huomiota vahvasti; se on kokemuksena non-verbaali, sosiaalinen ja luova; se mahdollistaa vaikeiden tai tukahdutettujen tunteiden ilmaisemisen ilman tarvetta sanojen käyttämiseen. Improvisaatiota käytetäänkin musiikkiterapian menetelmänä monien erilaisten asiakasryhmien parissa. Sen avulla voidaan kuntouttaa neurologisia ongelmia, kohentaa mielenterveyttä, lievittää stressiä ja ahdistusta sekä parantaa autismikirjolla olevien lasten kommunikaatiota ja huomiokykyä. Vaikka kliinistä improvisaatiota käytetäänkin lähinnä musiikkiterapian alalla, voidaan sen prosessien nähdä olevan käyttökelpoisia myös ei-kliinisissä konteksteissa, minkä johdosta sillä voisi olla paljon annettavaa yleisemminkin hyvinvoinnin lisäämisessä (MacDonald ja Wilson, 2014).

### **3.3 Fyysiset vaikutukset**

Vaikka musiikin vaikuttavuuden lähtökohtana toimivatkin sen herättämät tunnereaktiot, on vaikutusten konkreettisena tapahtumaympäristönä kuitenkin aina fyysinen ihminen: keho, hermosto ja erityisesti aivot, joissa tunnereaktiotkin saavat alkunsa. Särkämö ja Huotilainen (2012) kirjoittavat: ”Tutkimus on osoittanut, että musiikki aktivoi hyvin laajaa, molemmille aivopuoliskoille ulottuvaa ja useista kortikaalisista ja subkortikaalisista alueista koostuvaa hermoverkostoa, joka säätelee useita auditiivisia, emotionaalisia, kognitiivisia ja motorisia toimintoja.” (s. 1334). Kuva 3 (seuraavalla sivulla) esittelee kattavasti musiikin käsittelyssä aktivoituvia aivoalueita.



**Kuva 3: Musiikin käsittelyyn osallistuvat keskeiset aivoalueet (Särkämö & Huotilainen, 2012)**

Ihmisaivoille musiikki lienee yksi voimakkaimmista ja monipuolisimmista aistillisista, motorisista, kognitiivisista ja emotionaalisista kokemuksista (Särkämö, 2017). Voimakkaat tunnekokemukset aivoissa voivat saada vaikutuksia aikaan kaikkialla muuallakin kehossa niin autonomisen hermoston kuin immuuni- ja hormonijärjestelmien toiminnassa tapahtuvien muutosten kautta. Aivoalueiden aktivaation ohella konkreettisia (usein suotuisia) muutoksia voi tapahtua muun muassa sydämen sykkeessä, verenpaineessa, hengitystahdissa sekä erilaisten hormonien, kuten mielihyvää tuottavan dopamiinin ja stressihormoni kortisolin erittymisessä (Koelsch & Stegemann, 2012; Särkämö & Huotilainen, 2012; Sihvonen, Leo, Särkämö & Soynila, 2014; Pitkäniemi, Sihvonen, Särkämö & Soynila, 2020).

Kuten jo aiemmin mainittiin, musiikilla on kyky kiinnittää huomiota ja suunnata tarkkaavaisuutta, jopa ainutlaatuisella tavalla, mikä tekee siitä oivallisen apuvälineen kivunhoidossa (MacDonald, Kreutz & Mitchell, 2012; Särkämö & Huotilainen, 2012). Särkämön ja Huotilaisen (2012) mukaan kivun lievitys onkin yksi musiikin eniten tutkittuja kliinisiä käyttötarkoituksia. Pitkäniemi, Sihvonen, Särkämö ja Soynila (2020) ovat koonneet katsausartikkelissaan monipuolista näyttöä musiikin käytöstä kivun hoidon osana. Nykyisen tutkimustiedon valossa musiikki voi auttaa lievittämään sekä erilaisiin invasiivisiin toimenpiteisiin (leikkaukset yms.) liittyvää että kroonista alkuperää olevaa kipua.

Toimenpiteisiin liittyen musiikin kuuntelu vaikuttaisi voivan vähentää niiden jälkeistä kipua, potilaan ahdistusoireita sekä kipulääkkeiden tarvetta. Myös kroonisesta kivusta kärsivien kohdalla musiikin kuuntelun on todettu voivan vähentää merkitsevästi kipua, ahdistuneisuutta ja masennusta. Samoja potentiaalisia vaikutuksia musiikki-interventioiden käytöstä on havaittu lisäksi syöpäsairauksien hoidossa sekä palliatiivisessa hoidossa, joskin jälkimmäiseen liittyviä tutkimuksia on toistaiseksi melko vähän (Pitkäniemi et al., 2020).

Tärkeässä asemassa musiikin vaikuttavuuden suhteen näyttäisi olevan musiikin omakohtaisuus: on mahdollista, että mielimusiikin nostattamat positiiviset tunteet ja muistot muokkaavat kipuun liittyviä negatiivisia reaktioita ja toimintamalleja ja lisäävät samalla kontrollin ja selviytymisen tunnetta (Pitkäniemi et al., 2020). Mitchellin ja MacDonaldin (2012) mukaan lempimusiikki voi herättää muuta musiikkia voimakkaampia tunteita ja suunnata huomiota pois kivusta tehokkaammin. Itselle tutun musiikin tuominen vieraaseen ympäristöön tai uhkaavalta tuntuvaan tilanteeseen onkin oiva keino lisätä hallinnan kokemusta tilanteesta ja siihen liittyvästä kivusta (Mitchell & MacDonald, 2012). Suuri osa tutkimuksista korostaakin sen tärkeyttä, että potilaille annetaan valta hallita musiikin käyttöä: mitä musiikkia valitaan ja milloin, millä äänenvoimakkuudella ja miten kauan kerrallaan (Bernatzky, Strickner, Presch, Wendtner & Kullich, 2012).

Edellä kuvattujen vaikutustensa ansiosta musiikkia on alan kirjallisuudessa kuvattu kustannustehokkaaksi ja helposti saatavilla olevaksi välineeksi kivun hoidossa, niin perushoidon lisänä kuin omillaan tilanteissa, joissa lääkityksellä ei ole toivottuja vaikutuksia, lääkkeitä ei haluta käyttää tai niillä ei ole riittävästi aikaa vaikuttaa (Mitchell & MacDonald, 2012). Musiikilla ei myöskään vaikuttaisi olevan mainittavia haittavaikutuksia ja tutkimusten mukaan musiikista hyötyminen ei edellytä aiempaa harrastuneisuutta tai erityistä musikaalisuutta. Huomion arvoista on kuitenkin se, ettei yksittäinen ”hoitokerta” vielä takaa pitkäaikaisia hyötyjä, vaan musiikin käyttämisen tulisi muodostua säännölliseksi itsehoidon tavaksi arjessa (Pitkäniemi et al., 2020).

Kokonaisvaltaisen aivoaktivaation tuottajana musiikilla on suuri potentiaali myös aivojen kuntoutuksessa, mikä käy ilmi Sihvosen, Leon, Särkämön ja Soinilan (2014) katsauksesta. Tutkijoiden mukaan aivovauriopotilaiden kuntoutus perustuu vaurioilta säästyneiden hermosolujen käynnistämään synapsien uudelleen muodostumiseen, sillä hermosolut eivät juurikaan kykene jakaantumaan ja siten uusiutumaan. Musiikki saa aikaan laaja-alaista

aktiivaatiota, mikä auttaakin tässä prosessissa ja siten tukee aivojen hermoverkoston uudelleen rakentumista. Tätä vaikutusta voidaan hyödyntää niin aivovaurioiden (esim. aivoverenvuoto ja aivovamma) kuin rappeuttavaa aivosairautta (esim. Parkinsonin tauti ja Alzheimer) sairastavien kuntoutuksessa. Kuntouttavan musiikillisen toiminnan muotona käytetään useimmiten musiikin kuuntelua, joka tilanteesta riippuen voi tutkimusten mukaan lisätä potilaan ”keskittymiskykyä, nostaa mielialaa, vähentää sekavuutta ja ahdistuneisuutta, parantaa muistin toimintaa ja motoriikan säätelyä sekä nopeuttaa puheentuoton korjautumista” (s. 1856). Vaikutukset saavutetaan parhaiten päivittäisellä, lyhyelläkin musiikin kuuntelulla (Sihvonen et al., 2014). Motoriikan kuntoutuksessa erityisasemaan nousee musiikin rytmisen luonne. Ihmisen taipumusta mukauttaa liikkumistaan musiikin rytmiin onkin hyödynnetty esimerkiksi kävelykyvyn harjoittamisessa ja sen avulla parannusta on tutkimuksissa saatu muun muassa askelrytmissä ja -pituudessa, kävelynopeudessa sekä askelluksen symmetrisyydessä (LaGasse & Thaut, 2012; Särkämö & Huotilainen, 2012).

Aivoihin liittyvien moninaisten vaikutusten ohella musiikkia on tutkittu myös fyysisen suorituskyvyn kontekstissa. Melko tuoreessa katsausartikkelissa Terry kollegoineen (2020) esittelee tutkimustuloksia musiikin käytöstä fyysisen harjoittelun ja urheiluvoimien tehostamisessa. Analyysinsä perusteella tutkijat toteavat musiikin kuuntelun vaikuttavan positiivisesti neljään muuttajaan liikunnan yhteydessä: tunnetiloihin, fyysiseen suorituskykyyn, rasituksen tunteeseen sekä hapen kulutukseen. Tilastollisesti merkittävin vaikutus liittyi musiikin herättämiin positiivisiin tunnetiloihin, mikä tutkijoiden mukaan voi edesauttaa liikunnasta nauttimista ja siten auttaa toimintaan sitoutumista, mikä puolestaan johtaa parhaisiin terveysvaikutuksiin. Vaikka musiikin sisällöllä tuntunut olevan juurikaan merkitystä vaikutusten syntymisessä, suosittavat tutkimukset parhaan vaikutuksen mahdollistamiseksi jälleen itsevalittua musiikkia (Terry, Karageorghis, Curran, Martin & Parsons-Smith, 2020).

Hieman maltillisempi vaikutus musiikilla oli suorituskyvyn parantamisessa. Merkityksellistä näytti olevan lähinnä se, että musiikin tempo oli riittävän nopea ( $\geq 120$  iskua minuutissa), jolloin musiikin stimuloivat ominaisuudet aktivoituivat. Edelleen maltillisempi oli musiikin vaikutus rasituksen sietokykyyn, minkä tutkijat arvelivat johtuvan kivun lievityksen tapaan musiikin kyvystä viedä ajatuksia pois epämiellyttävästä fyysisestä tunteesta. Vähäisimmän, mutta edelleen tilastollisesti merkittävän muutoksen musiikin kuuntelu sai aikaan hapenkulutuksen tehostumisessa. Kaiken kaikkiaan tutkijat alleviivaavat esitettyjen positiivisten vaikutusten suhteellista pienuutta ja peräänkuuluttavat varovaisuutta tulosten tulkinnassa ja toppuuttelevat



liiallista intoilua musiikin potentiaalisista hyödyistä. Tästä huolimatta he huomauttavat, että pienikin positiivinen muutos voi olla ratkaisevassa asemassa huippu-urheilussa, jossa marginaali onnistumisen ja epäonnistumisen välillä saattaa olla hyvinkin pieni. Oleelliseksi he nostavat musiikin potentiaalini erityisesti niiden ihmisten motivoinnissa, jotka eivät ole aiemmin juurikaan harrastaneet fyysisiä aktiviteetteja. Katsauksensa perusteella he toteavat nykytiedon selkeästi osoittavan musiikilla olevan positiivista vaikutuksia, ja uuden tutkimuksen tulisikin näiden vaikutusten selvittämisen sijaan kääntää katseensa niiden optimaalisen hyödyntämisen tarkasteluun (Terry et al., 2020).

Vaikka tanssi ei täysin osukaan tämän tutkimuksen ydinalueisiin, ansaitsee sekin maininnan, sillä kuten Särkämö ja Huotilainen (2012) toteavat, ovat rytmi ja liike olennaisia osia musiikkiin liittyen. Joissain kulttuureissa musiikille ja tanssille ei edes ole olemassa erillisiä termejä tai sanoja (ks. esim. Lewis, 2013). Murcia ja Kreautz (2012) kuvaavat tanssia moniulotteiseksi toiminnaksi, jossa yhdistyy useita mahdollisesti hyvinvointia lisääviä elementtejä, kuten musiikillinen stimulaatio, kehon liikkuminen sekä sosiaalinen vuorovaikutus. Alpertin (2011) mukaan tanssilla on monia konkreettisia terveydellisiä vaikutuksia. Kuntoilumuotona se lisää liikkuvuutta, lihasvoimaa, kestävyyskuntoa, tasapainoa ja avaruudellista hahmottamista. Tanssiminen vahvistaa luustoa, parantaa ryhtiä ja voi ehkäistä selkäkipuja. Se myös aktivoi aivoja parantaen esimerkiksi muistin toimintaa ja keskittymiskykyä. Sosiaalisena liikuntamuotona se mahdollistaa myös uusien ihmissuhteiden muodostumista ja kehittymistä (Alpert, 2011). Monien positiivisten vaikutustensa ansiosta tanssia on alettu hyödyntää myös kliinisissä ympäristöissä niin fyysisten sairauksien, kuten syövän, sydänsairauksien ja Parkinsonin taudin, kuin mielenterveysongelmien, kuten ahdistuksen ja masennuksen hoidossa (Murcia & Kreautz, 2012).

### **3.4 Sosiaaliset vaikutukset**

Musiikille on toimintana luonteenomaista sen sosiaalisuus ja sillä onkin valtava potentiaali yhdistää ihmisiä ja edistää monenlaisia sosiaalisen toiminnan muotoja (Murray & Lamont, 2012). Koelsch ja Stegemann (2012) ovat jopa esittäneet, että musiikin vaikuttavuudelle oleelliset tunnereaktiot olisivat kytköksissä musiikkitoimintaan liittyviin sosiaalisiin tekijöihin, joita he alan kirjallisuudesta ammentaen nimeävät seitsemän kappaletta:

(1) Musisoidessamme yhdessä luomme samalla *kontaktia* toisiin yksilöihin. Tällainen yhteyden luominen on yksi ihmisyyden perustarpeita.

(2) Musiikin kuuntelu aktivoi *sosiaalista kognitiota* yrittäessämme ymmärtää ja tulkita musiikin tekijän ajatuksia ja tavoitteita.

(3) Musiikin tekeminen tai kuunteleminen yhdessä voi aktivoida tunteiden peilautumista (*”co-pathy”*) ja sitä kautta tasoittaa yksilöiden välisiä tunnetiloja kohti homogeenisuutta, esimerkiksi tyynnyttämällä yhden vihaista ja helpottamalla toisen masentunutta mielentilaa. Näin musiikki voi vähentää konflikteja ja parantaa ryhmän yhtenäisyyttä.

(4) Musiikkiin liittyy aina *kommunikaatiota*, ja esimerkiksi tuutu- ja leikkilaulut ovat tärkeitä lapsille niin sosiaalisen ja emotionaalisen säätelyn kuin kehityksenkin kannalta. Kommunikatiivisen luonteensa vuoksi musiikin avulla voidaankin aktiivisessa musiikkiterapiassa harjoitella myös non-verbaalista kommunikointia.

(5) Yhdessä musisointiin kuuluu toimintojen *koordinointia*: musisoivien yksilöiden tulee synkronoitua yhteiseen sykkeeseen ja pitää sitä yllä. Ryhmässä tapahtuvan koordinoitun liikkumisen (esim. tanssi) on myös havaittu lisäävän osallistujien mielihyvän kokemuksia.

(6) Musiikillinen esitys voi onnistua vakuuttavasti vain, mikäli osallistujat tekevät *yhteistyötä* ja kaikilla on yhteinen tavoite. Yhteistyö lisää yksilöiden välistä luottamusta ja vahvistaa yhteistyön tekemisen todennäköisyyttä myös tulevaisuudessa.

(7) Yhteisen toiminnan kautta musiikki lisää ryhmän *sosiaalista koheesiota*. Tämä edesauttaa tyydyttämään ihmisten tarvetta ”kuulua osaksi jotakin” ja kasvattaa yksilön luottamusta siihen, että näin tulee olemaan jatkossakin (Koelsch & Stegemann, 2012, 439–441).

Esiteltyjen sosiaalisten tekijöiden toteuttamisen tarpeen tutkijat toteavat olevan osa ihmisyyttä: niiden toteuttamisen koemme palkitsevaksi ja iloa ja onnellisuutta herättäväksi, kun taas toteutumisen estyminen tuo elämäämme stressiä ja hyvinvointia heikentäviä vaikutuksia. Musiikin erityisyys onkin siinä, miten sen kautta on mahdollista olla kosketuksissa kaikkiin näihin tekijöihin samanaikaisesti, minkä tutkijat arvelevat olevan yksi selitys musiikin voimakkaaseen emotionaaliseen vaikuttavuuteen (Koelsch, & Stegemann, 2012).

Musiikkia luonnehditaan usein sanattomaksi kieleksi. Tämän on konkreettisesti todennut Adam Ockelford (2012) omassa työssään musiikkiterapeuttina. Musiikin kommunikatiivista puolta ja vahvaa yhteyttä kieleen (Koelsch & Stegemann, 2012) hän on hyödyntänyt ja havainnoinut autismikirjolla olevien lasten parissa. Jotkut tällaisista lapsista käyttävät hyvin vähän – jos ollenkaan – sanoja kommunikoidessaan, mikä vaikeuttaa kanssakäymistä muiden ihmisten kanssa. Heillä voi kuitenkin olla valmiudet hyödyntää musiikkia kielen korvikkeena ja näin päästä aktiiviseksi osaksi sosiaalista vuorovaikutusta, kunhan kommunikaatioon osallistuvalla

toisella osapuolella on empaattista ja musiikillista kykyä osallistua tällaiseen vuorovaikutukseen. Musiikillisen kommunikaation avulla on myös mahdollista ottaa vuorovaikutustilanteessa kontrollia, joka monesti muutoin puuttuu autismikirjolla olevien lasten elämästä ja kokemuksista ympäröivästä maailmasta (Ockelford, 2012).

Musiikki voi edistää myös ”normaalien” lasten sosiaalisen osallisuuden kokemuksia. Welch kollegoineen (2014) tutki englantilaisen peruskouluikäisille suunnatun *Sing Up* -musiikinopetusohjelman vaikutuksia kolmen vuoden ajan (2008–2011), paitsi oppilaiden (n=6087) laulutaitoon myös heidän kokemuksiinsa itsestään ja sosiaalisesta osallisuudestaan. Tutkimukseen ja oppilaiden keskinäiseen vertailuun sisällytettiin myös kouluja, jotka eivät olleet osana *Sing Up* -ohjelmaa. Tulokset osoittivat, että *Sing Up* -koulutusta saaneet oppilaat kehittivät huomattavasti laulutaidoitaan. Sosiaalisen osallisuuden kokemuksiin tällä oli selkeä yhteys siinä mielessä, että taidoissaan pidemmälle kehittyneet oppilaat myös kokivat vahvempaa sosiaalista osallisuutta. Lisäksi heillä oli positiivisempi käsitys omasta itsestään. Huomion arvoista on se, että tulokset olivat samanlaisia riippumatta siitä, olivatko oppilaat olleet mukana *Sing Up* -ohjelmassa. Myöskään iällä, sukupuolella tai etnisellä taustalla ei näyttänyt olevan merkitystä korrelaation kannalta (Welch, Himonides, Saunders, Papageorgi & Sarazin, 2014).

Kouluikäisiä lapsia tutkittaessa on havaittu musiikkitoiminnan voivan kehittää myös lasten empatiakykyä (Rabinowitch, Cross & Burnard, 2013). Vuoden mittaisessa musiikillisen ryhmätoiminnan kokeessaan tutkijat kehittivät alakoululaisille empatiaa aktivoivia musiikillisiä elementtejä sisältäviä vuorovaikutteisia ja pelillisiä harjoituksia ja aktiviteetteja. Tuloksina koeryhmäläisten havaittiin kehittyneen empaattisilta taidoiltaan sekä alkumittaukseen että kontrolliryhmään nähden. Vaikka tulokset eivät olleet kaikilla mittapuilla täysin ilmeisiä, katsovat tutkijat niiden olevan enemmän kuin vain viitteellisiä. Tuloksilla he katsovat olevan merkitystä niin formaalin musiikkikasvatuksen kuin perhepiirissä tapahtuvan musisoinnin kannalta (Rabinowitch, Cross & Burnard, 2013).

Sosiaalisen koheesion parantumisesta laulun avulla on saatu viitteitä myös työyhteisön kontekstissa. Norjalaistutkimuksessa Giæver (2019) kartoitti haastatteluin ja kyselyin kunnalliseen *The sound of well-being* -kuorolauluinterventioon osallistuneiden työntekijöiden kokemuksia viikottaisista kuoroharjoituksista ja interventioon liittyvistä esiintymisistä ja aktiviteeteista. Osallistujat raportoivat ryhmäkoheesion ja yhteenkuuluvuuden parantuneen:

siinä, missä he aiemmin olivat vain osastonsa työntekijöitä, kokivat he nyt olevansa osa yhteisöä ja tulevansa nähdyksi. Toisaalta tutkimuksessa ilmeni myös intervention varjopuolia, sillä osa siihen osallistumattomista työntekijöistä saattoi kokea itsensä ulkopuolisiksi ja osallistujien kohentunut hyvinvointi saattoi herättää kateutta, mikä ei luonnollisesti vaikuta positiivisesti yleiseen ilmapiiriin työpaikalla. Lisäksi intervention päätyttyä melko lyhyen ajan jälkeen ilman erityisempää loppupurkua osallistujille, kokivat jotkut tämän anti-klimaattisena ja tyhjyyden tunnetta herättävänä. Vastaavia interventioita suunniteltaessa onkin tutkijan mukaan syytä olla huolellisempi myös loppuunsaattamisen suhteen (Gæver, 2019).

Ryhmämuotoisen musisoinnin sosiaalisia vaikutuksia on noussut esiin myös esimerkiksi dementikkojen ja heidän omaishoitajiensa (Lee, O'Neill & Moss, 2022) sekä mielenterveyspotilaiden ja heidän hoitajiensa (Ascenso, Perkins, Atkins, Fancourt & Williamon, 2018) parissa tehdyissä tutkimuksissa. Tuoreessa irlantilais tutkimuksessa (Lee, O'Neill & Moss, 2022) kolme dementian varhaisessa vaiheessa olevaa henkilöä osallistui omaishoitajineen ryhmälaulutuokioon kerran viikossa kuuden viikon ajan. Haastatteluisia osallistujat raportoivat moninaisista hyvistä vaikutuksista, joista sosiaaliin kuuluivat erityisesti johonkin osaksi kuulumisen ja yhteyden kokemukset vertaisiin. Tämän pohjalta tutkijat totesivat tällaisen ryhmämusisoinnin olevan oivallinen väline tutkimuksen kohderyhmää usein vaivaavan yksinäisyyden lievittämisessä. Tutkimuksessa musiikki toimi yhdistävänä mielenkiinnon kohteena, jonka kautta osallistujat saivat elää hetkessä nauttien omista kyvyistään samalla, kun rakensivat keskinäistä yhteyttä (Lee, O'Neill & Moss, 2022).

Samantyyppisiä tuloksia esittävät Ascenso ja kollegat (2018). Heidän Englannissa toteuttamassaan tutkimuksessa 33 mielenterveyspotilasta ja 6 hoitajaa osallistuivat viikoittain joko 6 tai 10 viikkoa kestävään djembe-rumpuryhmään. Useiden psyykkisten vaikutusten ohella (ks. luku 3.2) osallistujat nostivat yksilö- ja ryhmähaastatteluisia esiin sosiaalisia hyvinvointivaikutuksia yhteenkuuluvuudesta ja positiivisista ihmissuhteista toiminnan tuloksena. Vaikutusten todettiin kantavan myös elämään ryhmän ulkopuolella. Toisena merkittävänä sosiaalisena elementtinä esiin nousi osallistujien toimijuuden kohentuminen, mikä näkyi niin aloitekyvyn parantumisena kuin kontrollin tunteena elämässä. Tutkijat noteeraavat yhteismusisoinnin rummuttamalla olevan luonteeltaan hyvin tasa-arvoinen toimintamuoto, jossa jokainen voi toimia osana musiikillista kokonaisuutta taitotasoon katsomatta (Ascenso, Perkins, Atkins, Fancourt & Williamon, 2018). Samantyyppisistä positiivisista tuloksistaan huolimatta sekä Ascenson että Leen tutkimusryhmien tutkimuksilla

oli myös yhdistävä heikkous siinä, ettei niissä pystytty suorittamaan pidemmän aikavälin seuranta vaikutusten säilyvyyden tarkastelemiseksi.

Edellä mainittu toimijuuden käsite on vahvasti esillä tuoreessa suomalaistutkimuksessa, jossa Stolp tutkimusryhmineen (2022) tarkasteli *toimijuuden* ja musiikin sosiaaliseen puoleen vahvasti linkittyvän *tahdistumisen* keskinäistä suhdetta musiikintunneilla tapahtuvan luokkamusisoinnin kontekstissa. Sosiomusiikillisessa mielessä tahdistuminen tarkoittaa rytmisesti tapahtuvaa interaktiivista synkronoitumista musisointiin osallistuvien välillä. Tutkimuksensa perusteella tutkijat esittävät tahdistumisen olevan voimakas väline musiikin sosiaalisten vaikutusten – kuten yhteenkuuluvuuden tunteen – aikaansaamisessa ja toimijuuden vahvistamisessa. Toisaalta toimijuus itsessään on edellytyksenä tahdistumisen tapahtumiselle, sillä yksilö voi aktiivisesti päättää myös olla ottamatta osaa toimintaan, jolloin positiivisia sosiaalisia vaikutuksiakaan ei pääse syntymään (Stolp, Moate, Saarikallio, Pakarinen & Lerkkanen, 2022).

### **3.5 Muita näkökulmia**

Edellä tässä luvussa läpikäydyn pohjalta voidaan todeta, että musiikilla on paljon potentiaalia ihmisten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja terveyden edistäjänä. Tästä huolimatta on syytä muistaa, ettei musiikki ole mikään kaiken parantava ihmelääke. Wigram ja Gold (2012) muistuttavat, että vaikka tutkimusnäyttö osoittaisi musiikin vaikutusmahdollisuudet tilanteessa kuin tilanteessa, ihmiset ovat aina yksilöitä ja näin ollen myös heidän hoitovasteensa on yksilöllinen. Monet tutkimukset myös varoittavat vetämästä liian suoria johtopäätöksiä kausaaliteettiin liittyen, vaikka tulokset sinänsä olisivatkin intoa herättäviä (esim. Welch ym., 2014). Lisäksi on mahdollista, että monissa tutkimuksissa havaittuja vaikutuksia olisi voitu saavuttaa yhtä hyvin myös muilla kuin musiikillisilla interventioilla.

Pitkänen kollegoineen (2020) huomauttaa, että aivan kaikille musiikki-interventiot eivät edes sovi. Kivunhoidon kontekstissa syitä tähän voivat olla esimerkiksi ääniyliherkkyys, päänsärky, migreeni tai muu voimakas kiputila, jonka seurauksena musiikinkaltaisten aistiärsykkeiden sietokyky saattaa heikentyä. Musiikkiin liittyy myös neurologisia häiriöitä, kuten sävelkuuroutta tarkoittava amusia sekä musiikillinen anhedonia, eli kyvyttömyys nauttia musiikista. Tällaisten häiriöiden esiintyvyys väestössä ei ole kovin korkea (synnynnäisissä muodoissa alle viiden prosentin luokkaa), mutta niistä kärsivien ihmisten kohdalla musiikin

hyödyt voivat jäädä vähäisiksi. Aivoinfarktin kroonisessa vaiheessa amusiaa saattaa esiintyä jopa kolmasosalla potilaista, jolloin erityisesti näissä tilanteissa asia on parempi selvittää ennen musiikki-interventioiden suunnittelua. Tutkijat toteavat, että yleisesti ottaen kokonaisvaltaisessa kivunhoidossa musiikkia ei tulisikaan nähdä muun hoidon korvaavana vaihtoehtona, vaan yhtenä osana kokonaisuutta (Pitkäniemi et al., 2020).

Huomionarvoista on sekin, että suuresta positiivisesta potentiaalistaan huolimatta musiikilla voi olla myös negatiivisia vaikutuksia. Esimerkiksi Stewart kollegoineen (2020) on tutkinut musiikin kuuntelun vaikutuksia masennukseen taipuvaisten nuorten tunteiden säätelyssä. Siinä missä itse valittu musiikki saattoi auttaa hallitsemaan muun muassa voimakkaitakin ahdistuksen ja vihan tunteita, saattoi tilanne masennuksen kohdalla sen sijaan jopa pahentua musiikkia kuuntelemalla. Tämä oli seurausta nuorten käyttämistä strategioista musiikin valinnan suhteen: masentuneessa mielentilassa osa nuorista valitsi musiikkia, joka tunnelmiensa ja sanoitustensa kautta auttoi lähinnä vellomaan masennuksen tunteissa syventäen negatiivista olotilaa entisestään. Oleelliseksi asiassa vaikuttaisi tutkijoiden mukaan muodostuvan tietoisuus siitä, millä perusteella yksilö valitsee juuri tietynlaista musiikkia kuunneltavaksi ja millä tavoin kyseisenlainen musiikki mahdollisesti tunnetiloihin vaikuttaa. Nuoret, joiden olo paheni musiikkia kuuntelemalla, tiedostivat tällaisia seikkoja melko hatarasti (Stewart, Garrido, Hense & McFerran, 2020). Havainto on suoraan kytköksissä Saarikallion (2019) esitykseen, kuinka musiikin sosio-emotionaaliset vaikutukset eivät aina ole lähtökohtaisesti edullisia. Vaikutusten laatu riippuu juuri siitä, kuinka taitavasti yksilö osaa musiikkia hyödyntää toivottujen vaikutusten saavuttamiseksi (Saarikallio, 2019).

Kaikki musiikki ei miellytä meistä jokaista. Myöskään tästä näkökulmasta ei positiivisten vaikutusten synnyttämiseksi ole yhdentekevää, millaista musiikkia yksilö kuuntelee. Tämä käy hyvin ilmi tuoreesta suomalaistutkimuksesta, jossa Peltola ja Vuoskoski (2022) selvittivät ihmisten kokemuksia vastenmielisestä musiikista. Tutkimuksensa perusteella tutkijat tunnistivat kaksi erilaista kokija-tyyppiä, joista toinen suhtautui neutraalimmin ja toinen voimakkaan negatiivisesti epämieluiseseen musiikkiin. Tutkimukseen osallistujat raportoivat tällaisen musiikin useista negatiivisista vaikutuksista. Vaikutuksiin lukeutui niin fyysisiä, kuten pahoinvointi, lihasjännitykset ja jopa kivun tunteet päässä ja vartalossa, kuin psyykkisiä, kuten ärtymys ja aggressio, levottomuus sekä tarve poistua tilanteesta tai vaihtoehtoisesti saada epämiellyttävä musiikki lakkaamaan. Toisinaan poistuminen ei ole mahdollista, mikä heikensi osallistujien toimijuuden kokemusta ja aiheutti suurta ahdistusta (Peltola & Vuoskoski, 2022).

Tällaisten tulosten valossa ei siis ole lainkaan epäselvää, miksi nykyään musiikin hyvinvointivaikutusten yhteydessä korostetaan usein itselle mieluisen musiikin oleellisuutta (esim. Bernatzky et al., 2012; Ukkola-Vuoti, 2019; Pitkäniemi et al., 2020).

Kaiken kaikkiaan musiikin ja yleisemmin taiteen vaikuttavuus on monesti riippuvainen useista eri tekijöistä. Laitinen (2017b) toteaa, että ”lukuisat esimerkiksi yksilölliset, sosiaaliset, kulttuuriset, materiaaliset ja rakenteelliset tekijät vaikuttavat siihen, millaisia vaikutuksia taiteellisella toiminnalla voi olla” (s. 94). Toivottujen vaikutusten aikaan saamiseksi pitää näin ollen jo toimintaa suunniteltaessa huomioida siihen osallistujien tarpeiden moninaisuus, kontekstien erityisyyttä unohtamatta (Laitinen, 2017b). Huhtinen-Hildén (2021) on samaa mieltä todetessaan taiteen hyvinvointivaikutuksissa olevan kyse ”monenlaisin mekanismein rakentuvista prosesseista” (s. 101). Hän peräänkuuluttaakin sitä tosiasiaa, että näistä prosesseista tarvitaan edelleen lisää tutkimustietoa (Huhtinen-Hildén, 2021).

Tutkimustieto on toki tärkeää, mutta sekään ei kaikille riitä. Wigram ja Gold (2012) toteavat, että asia on pitkälti yksilöllinen: jotkut uskovat musiikin hyviin vaikutuksiin enemmän ja helpommin kuin toiset. Jotkut vakuuttuvat musiikin voimasta omien kokemustensa kautta, kun taas toiset tarvitsevat vahvaa tieteellistä näyttöä ennen kuin suostuvat hyväksymään musiikin potentiaaliset hyödyt. Sitten on niitäkin, joita edes kattava todistusaineisto ei voi vakuuttaa (Wigram & Gold, 2012). Loppujen lopuksi musiikista saatavat hyödyt voivat siis olla kiinni puhtaasti siitä, annammeko musiikille mahdollisuuden vaikuttaa. Toisaalta tässäkin on syytä olla tarkkana: musiikin voimaa on historian saatossa käytetty vahvistamaan yhteenkuuluvuuden tunnetta ja tuhoavia identiteettejä esimerkiksi natsisaksassa ja skinhead-kulttuurin rasistisen suuntauksen piirissä (Elliott & Silverman, 2017).

## 4 Tutkimuksen metodologia ja toteutus

Tässä luvussa esittelen tutkimukseeni liittyvät suuntaukselliset ja metodologiset ratkaisuni. Avaan myös aineistonkeruussa käyttämäni kyselylomakkeen suunnitteluprosessia ja esittelen tutkimusaineistoa ja sen analyysia. Tutkimukseni kautta pyrin vastaamaan seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. *Minkälaisia käsityksiä lukion musiikinopettajilla on musiikin hyvinvointivaikutuksista?*
2. *Mitä, miten ja missä määrin opettajat välittävät tietoa musiikin hyvinvointivaikutuksista opetuksessaan?*

### 4.1 Laadullinen kyselytutkimus

Tutkimukseni on lähtökohdiltaan kvalitatiivinen eli laadullinen. Puusan ja Juutin (2020) mukaan laadulliselle tutkimukselle on tyypillistä pyrkiä ymmärtämään tutkimuksen aihetta tutkimuksen kohteena olevien henkilöiden näkökulmasta. Tällaisessa tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita niistä kokemuksista, ajatuksista, tunteista ja merkityksistä, joita tutkimuksen osallistujat liittävät tutkimuksen aiheena olevaan asiaan (Puusa & Juuti, 2020). Laadullisen tutkimuksen tekee mielenkiintoiseksi sen prosessinomainen luonne, kuten Kiviniemi (2018) asian ilmaisee. Laadullisen tutkimusprosessin eri vaiheita ei hänen mukaansa voi aina etukäteen selkeästi jäsenellä erilleen toisistaan, vaan erilaiset tutkimukseen liittyvät ratkaisut esimerkiksi tutkimustehtävän, aineiston keruun ja aineiston analyysin osalta voivat muotoutua tutkimuksen edetessä. Näin ollen muuan muassa edellä mainitut tutkimuksen elementit kehittyvät joustavasti koko tutkimusprosessin ajan. Samalla kehittyvät myös tutkijan omat tutkimusaineistoon liittyvät näkökulmat ja tulkinnat (Kiviniemi, 2018).

#### *Kyselytutkimus*

Tuomi ja Sarajärvi (2018) toteavat kyselyn idean olevan hyvin yksinkertainen: ”Kun haluamme tietää, mitä ihminen ajattelee tai miksi hän toimii niin kuin toimii, on järkevää kysyä asiaa häneltä” (s. 62). Kyselyn määrittelyssä he viittaavat Eskolaan, jonka mukaan kysely on menettelytapa, jossa tiedonantajat itse täyttävät heille esitetyn kyselylomakkeen joko valvotussa ryhmätilanteessa tai kotonaan (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Vehkalahti (2019) muotoilee asian niin, että kyselytutkimuksessa tutkija esittää vastaajalle kysymyksiä



kyselylomakkeen välityksellä. Erona haastatteluun on se, että haastattelussa tutkija on itse paikalla, kun taas kyselyssä lomakkeen on toimittava täysin omillaan (Vehkalahti, 2019).

Vehkalahti (2019) toteaa kyselytutkimusten edustavan yleensä kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusta. Heikkilän (2014) mukaan laadulliselle puolelle päästään kuitenkin käyttämällä rajaamattomia avoimia kysymyksiä, jolloin vastaajat voivat vastata niihin täysin vapaasti. Avointen kysymysten käyttö tulee kysymykseen silloin, kun mahdollisia vastausvaihtoehtoja ei tunneta tarkasti etukäteen (Heikkilä, 2014). Laadulliseen tutkimukseen pyrkiessäni käytinkin omassa kyselyssäni pääasiassa avoimia kysymyksiä. Vallin (2018) mukaan yksi avointen kysymysten etu on se, että niiden avulla vastaajan näkemykset voidaan saada perusteellisesti selvitettyä. Toisaalta vapaamuotoisuus aiheuttaa sen, että vastaukset voivat jäädä pintapuolisiksi. Mahdollista on myös, että vastaaja vastaa kysymyksen vierestä, jolloin saatu data ei ole tutkimuksen kannalta käyttökelpoista. Lisäksi avointen kysymysten analysointi on työlästä (Valli, 2018).

Viime aikoina sähköiset kyselyt ovat kasvattaneet suosiotaan perinteisten paperisten lomakkeiden korvaajana. Sähköisen version etuna on etenkin tutkijan työn helpottaminen: vastausten tallentuessa suoraan sähköiseen muotoon, säästyy tutkijalta litteroinnin vaiva, ja samalla vältytään luotettavuutta heikentäviltä lyöntivirheiltä (Valli, 2018; Vehkalahti, 2019). Kysely on myös helppo saattaa vastaajien ulottuville esimerkiksi julkaisemalla se sosiaalisessa mediassa, kuten Facebookissa. Valli (2018) huomauttaa, että tällöin tutkija ei voi juurikaan rajata vastaajia, sillä vastaamaan pääsee periaatteessa kuka tahansa. Aineiston analysoinnin yhteydessä tuleekin tällöin puhua otoksen sijaan näytteestä. Samalla on myös syytä pohtia, onko aineisto mahdollisesti jollakin tavalla valikoitunutta (Valli, 2018).

## **4.2 Kyselylomakkeen laatiminen**

Tutkimuksessa käyttämäni kyselylomakkeen toteutin sähköisesti internetpohjaista Webropol-ohjelmaa hyödyntäen. Ohjelma ei ollut minulle entuudestaan tuttu kuin nimeltä, mutta olin kyllä vastannut useisiin sillä tuotettuihin kyselyihin. Nyt tilaisuuden tullen olin kiinnostunut kokeilemaan sitä, etenkin, kun yliopiston kautta muutoin maksullisen ohjelma käyttö oli mieluisaksi yllätyksekseni ilmaista.

Kyselylomakkeen suunnitteluprosessi noudatteli Heikkilän (2014) esittämiä vaiheita:

- Tutkittavien asioiden nimeäminen
- Lomakkeen rakenteen suunnittelu
- Kysymysten muotoilu
- Lomakkeen testaus
- Lomakkeen rakenteen ja kysymysten korjaaminen
- Lopullinen lomake (s. 46)

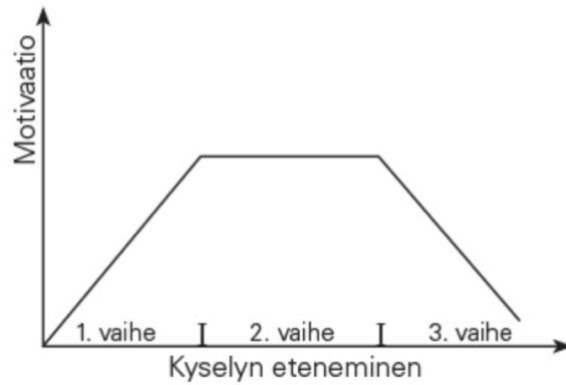
#### *Tutkittavien asioiden nimeäminen*

Heikkilä (2014) alleviivaa, että ennen kyselylomakkeen laatimista on oltava täysin selvillä, mihin kysymyksiin ollaan vastauksia etsimässä. Valli (2018) täydentää, että tämän avulla osataan paitsi kysyä oikeat kysymykset, myös jättää turhat kysymykset pois. Näin ollen pidin huolta siitä, että olin viilannut tutkimuskysymykseni (ks. sivu 32) lopulliseen muotoonsa ennen kuin etenin lomakkeen suunnitteluun.

#### *Lomakkeen rakenteen suunnittelu*

Ennen varsinaisen rakenteen miettimistä kiinnitin huomiota lomakkeen ulkoasuun. Heikkilä (2014) kehottaa tekemään lomakkeen, joka houkuttelee vastaamaan. Yksi houkuttelevuuteen vaikuttavista tekijöistä on hänen mukaansa lomakkeen ulkonäkö (Heikkilä, 2014). Täten pyrin omalla lomakkeellani erottumaan täysin kliinisten valkoisten lomakkeiden – joihin lähes poikkeuksetta olen itse saanut olla vastaajana elämäni aikana – joukosta valitsemalla lomakkeeni taustaksi ohjelmassa valmiina olevista ulkoasuteemoista miellyttävän, mutta silti hillityn vaihtoehdon, joka ei vie liikaa huomiota itse kyselyltä (ks. Liite 1).

Lomakkeeni rakenteen suunnittelussa otin huomioon Vallin (2018) esityksen vastaajan motivaatiotason vaihtelusta kyselyyn vastatessa:



**Kuva 4: Vastaajan motivaatiotason määrä kyselyn edetessä (Valli, 2018)**

Heikkilän (2014) mukaan lomakkeen alkuun olisi hyvä saada helppoja kysymyksiä. Monesti alkuun sijoitettavat taustatietokysymykset eivät hänen näkemyksensä perusteella ole silti välttämättä parhaalla kohdalla heti lomakkeen alussa, sillä vastaaja saattaa asettua kysyttyjen taustatietojen asettamaan rooliin, mikä voi vaikuttaa hänen vastauksiinsa (Heikkilä, 2014). Valli (2018) kuitenkin mainitsee alkuun sijoitettujen taustatietokysymysten toimittavan lämmittelykysymyksinä ennen itse asiaan siirtymistä. Oman kyselyni suhteellisen suppeuden johdosta päädyin seuraamaan Vallin ajatuksia sijoittamalla taustatietokysymykset ensimmäisiksi.

Sekä Heikkilä (2014) että Valli (2018) peräänkuuluttavat kyselyn pituuden rajaamista niin, ettei siitä tule liian pitkä. Tämä yhdistettynä näkemykseen vastaajan motivaatiotason vaihtelusta kyselyn edetessä (ks. Kuva 4) auttoi luomaan lomakkeelle loogisen rakenteen, jossa lämmittelyn jälkeen siirryttiin eniten ajatustyötä vaativiin avokysymyksiin. Nämä omaksi kokonaisuudekseen erotetut kolme kysymystä pyrkivät keräämään dataa ensimmäiseen tutkimuskysymykseeni. Näitä seurasivat viimeiset, jälleen omalla sivullaan olevat kevyemmät avo- ja sekamuotoiset kysymykset, joita oli vastaajasta riippuen 2–5 kappaletta, sen mukaan opettivatko vastaajat musiikin hyvinvointivaikutuksista vai eivät (ks. Liite 1). Nämä kysymykset koskivat luonnollisesti toisen tutkimuskysymyksen sisältöjä.

### *Kysymysten muotoilu*

Valli (2018) painottaa, että kysymysten huolellinen laatiminen ja muotoilu on ensiarvoisen tärkeää tutkimuksen onnistumiselle, ja virheet kysymysten muotoilussa aiheuttavat yleisesti eniten virheitä tutkimusten tuloksiin. Niinpä paneuduin kysymysten luomiseen kunnolla

huolehtien, että ne täyttäisivät mahdollisimman monia Heikkilän (2014) listaamista hyvälle kysymyksille ominaisista piirteistä. Näihin kuuluivat muun muassa, että kysymys on tarpeellinen ja hyödyllinen; se on ymmärrettävä, selkeä ja yksiselitteinen; se ei ole liian pitkä, monimutkainen tai johdatteleva; siinä kysytään vain yhtä asiaa; sen kieliasu on moitteeton (Heikkilä, 2014)

#### *Lomakkeen testaus ja rakenteen ja kysymysten korjaaminen*

Vain yksi silmäpari ja yhdet aivot ovat harvoin riittävät resurssit huomaamaan mahdollisia puutteita tai virheitä työn alla olevassa kyselylomakkeessa. Pyysinkin palautetta graduni ohjaajalta (prof. Pirkko Paananen) ja testiapua sopivaksi katsomiltani kohdejoukon edustajilta Heikkilän (2014) ohjeen mukaisesti. Saadun palautteen ja testivastausten perusteella hioin viimeiset särmät kysymyksistä ja lisäsin varotoimenpiteenä sanallista ohjeistusta opettajien käsityksiä koskevien avokysymysten yhteyteen yksiselitteisyyden lisäämiseksi.

#### *Lopullinen lomake*

Viimeistelyn avulla pyrin siihen, että lopullinen kyselylomakkeeni vastaisi ominaisuuksiltaan mahdollisimman kattavasti Heikkilän (2014) listaamia hyvän tutkimuslomakkeen tunnusmerkkejä, joita olivat esimerkiksi selkeä, siisti ja houkutteleva ulkoasu; teksti ja kysymykset hyvin aseteltuja; kysymykset etenevät loogisesti; samaa aihetta koskevat kysymykset on ryhmitelty kokonaisuuksiksi; alussa on helppoja kysymyksiä; lomake ei ole liian pitkä; lomake on esitestattu. (Heikkilä, 2014)

Lopullisen version valmistuttua päivitin vielä kyselyn yhteyteen luonnostelemani saatekirjeen. Heikkilän (2014) mukaan saatekirjeen tehtävä on motivoida vastaajaa sekä selventää tutkimuksen taustoja ja siihen vastaamista. Ulosannissa tulisi olla kohtelias ja myös kirjeen pituus tulisi säilyttää kohtuudessa (Heikkilä, 2014). Liitin saatetekstin kyselyni alkuun, jotta se kulkisi kyselyn mukana kaikille potentiaalisille vastaajille riippumatta siitä, mitä kautta he kyselyn äärelle päätyvät.

### 4.3 Tutkimusaineisto ja analyysi

Seuraavaksi esittelen tutkimusaineistoni keräämisen kulkua ja tutkimukseni osallistujia. Avaan lisäksi valitsemaani analyysimenetelmää, laadullista sisällönanalyysiä, sekä aineiston analyysiprosessia.

#### 4.3.1 Aineiston keruu ja tutkimuksen osallistajat

Aineiston keruussa hyödynsin sosiaalista mediaa julkaisemalla tutkimukseni Facebookissa. Vaikka Valli (2018) huomautti sosiaaliseen mediaan liittyvästä vastaajien rajoittamisen ongelmasta, pyrin itse rajaamaan vastaajia tutkimukseni kannalta oleelliselle kohderyhmälle julkaisemalla kyselyni yleisessä musiikinopettajille suunnatussa ryhmässä ”Mitä tehdä musatunnilla....” sekä vielä spesifimmin yksinomaan lukion musiikinopettajien verkostoitumiseen perustetussa ”Suomen lukioden musiikinopettajat” -ryhmässä. Ensimmäisessä oli kyselyn julkaisuhetkellä noin 12,2 tuhatta jäsentä ja jälkimmäistä seurasi 225 henkilöä.

Julkaisin kyselyni mainituissa ryhmissä 27.10.2022. Kyseisenä ajankohtana vallinneen aikataulusuunnitelmani puitteissa asetin vastaamisen takarajaksi 10.11.2022. Jaoin vastausajan kahteen noin viikon mittaiseen kierrokseen, joiden välissä 4.11.2022 julkaisin muistutuksen kyselystä molempiin ryhmiin. Ensimmäisellä kierroksella vastauksia kertyi yhdeksän kappaletta ja toinen kierros toi lisävastauksia kaksi, eli kokonaisuudessaan määräaikaan mennessä vastauksia sain 11. Määräajan päättymisen aikoihin oma aikatauluni työn valmistumiselle oli kuitenkin ehtinyt päivittyä, minkä seurauksena totesin parhaaksi jättää lomake avoimeksi uusille mahdollisille vastauksille siihen asti, kunnes aloittaisin aineiston analysointiprosessin. Näin ollen päivitin myös lomakkeen alussa olevaa saatekirjettä lisäämällä vastausajan takarajan yhteyteen huomautuksen asiasta:

**”(HUOM! Mikäli olet päässyt lukemaan tätä sivua, kyselyyn voi edelleen vastata!)”**

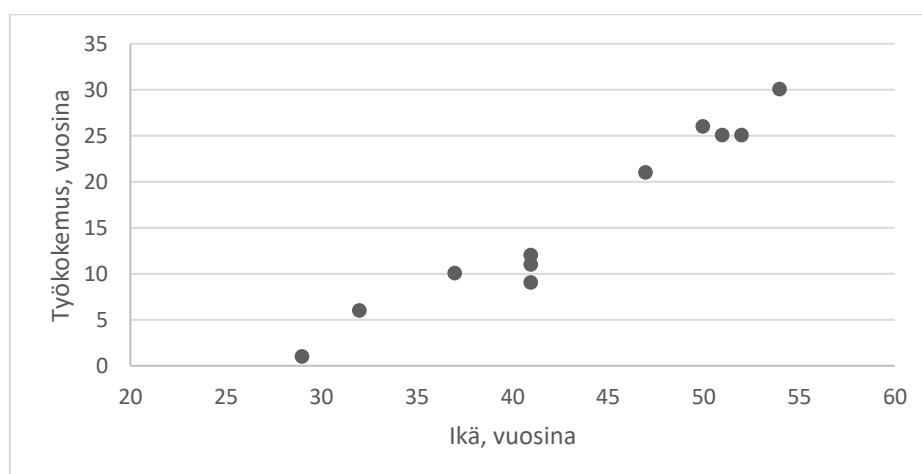
Ratkaisuni asian suhteen osoittautui onnistuneeksi, sillä sain kuin sainkin vielä yhden vastauksen ennen kyselyn lopullista sulkemista. Näin ollen vastausten kokonaismääräksi tuli 12.

Aineiston keruun päätyttyä silmäilin vastaukset kursorisesti läpi. Vastausten sisältö vaihteli kokonaisuin virkkein kirjoitetusta tekstistä yksittäisten sanojen tai käsitteiden listauksiin. Yllätyksekseni vastaajien joukosta nousi esiin laulupedagogi, joka ilmoitti vastauksissaan, ettei työskentele koulussa. Tutkimukseni kohderyhmän ollessa rajattu lukion musiikinopettajiin jouduin toteamaan, etten voi sisällyttää kyseistä vastaajaa tutkimukseni osallistujien joukkoon. Lopullinen osallistujien lukumäärä tutkimuksessani oli siis 11. Osallistujista jokainen ilmoitti sukupuolekseen naisen (Taulukko 1).

	n	Prosentti
Nainen	11	100,0%
Mies	0	0,0%
Muu	0	0,0%
En halua kertoa	0	0,0%

**Taulukko 1: Vastaajien sukupuolijakauma**

Ikäjakauman puolesta osallistujat sijoittuivat 29 ja 54 ikävuoden välille ( $M=41$ ). Kokemusta musiikinopettajuudesta oli osallistujien keskuudessa hyvin laajalla skaalalla yhden lukuvuoden opetuskokemuksesta aina 30-vuotiseen opetusuraan asti. Keskimäärin vastaajat olivat kuitenkin vähintään melko kokeneita, sillä vain kolmella työkokemusta oli kertynyt alle 10 vuotta (Kuvaaja 1).

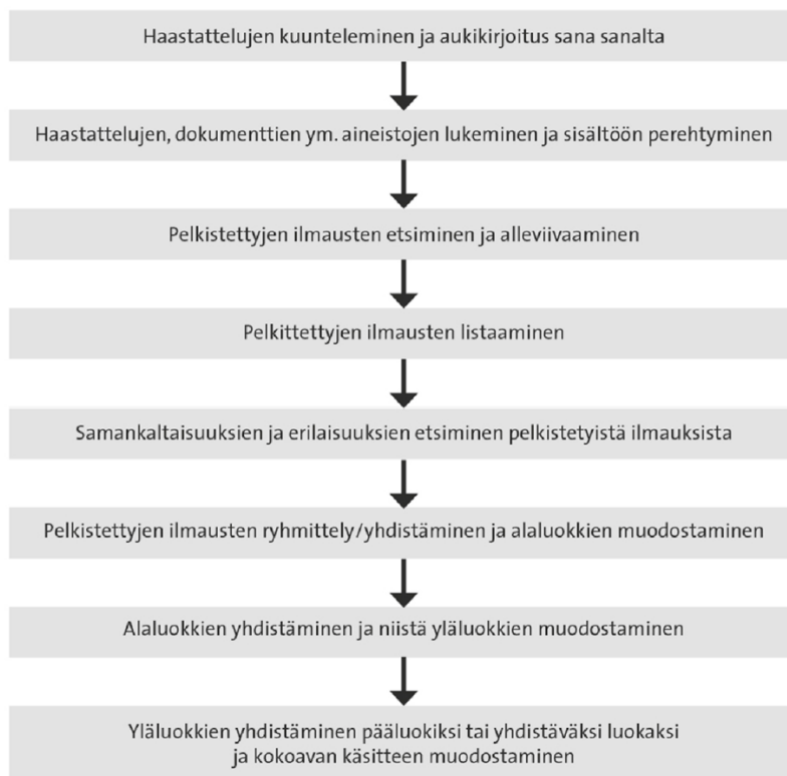


**Kuvaaja 1: Vastaajien ikä ja työkokemus musiikinopettajana**

### 4.3.2 Aineiston analyysi

Valitsin aineistoni analysointimenetelmäksi laadullisen sisällönanalyysin, sillä siitä minulla oli jo hieman alustavaa kokemusta opintojeni ajalta. Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan menetelmä sopii käytännössä kaikenlaisen kirjalliseen muotoon saatetun materiaalin analyysiin. He myös kuvaavat menetelmää suhteellisen yksinkertaiseksi ja aloittelijaystävälliseksi. Tarkoituksena menetelmässä on saada tutkittavana olevasta ilmiöstä tiivistetty ja yleismuotoinen kuvaus (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Puusan (2020) mukaan tavoite on aluksi saattaa tutkimuksen aineisto tiiviiseen muotoon ilman että sen sisältämä keskeinen tietoaines kadotetaan. Tähän liittyy oleellisesti aineiston pelkistäminen, sillä laadulliset aineistot ovat usein luonteeltaan hajanaisia vaikkakin sisällöstään rikkaita. Tästä hajanaisuudesta tutkijan olisikin kyettävä muodostamaan mielekäs ja yhtenäinen kokonaisuus, jonka pohjalta tehdä johtopäätöksiä tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä. Sisällönanalyysiä voidaan siis pitää keinona järjestää aineisto tulkintaa varten (Puusa, 2020).

Sisällönanalyysiä on menetelmänä kritisoitu juuri siitä, että se jää helposti vain uudelleen järjestellyn aineiston esittelyksi (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Näin ollen tutkijan onkin syytä muistaa, että analyysin perusteella syntyneiden tulosten *tulkinta* on oleellinen osa tutkimuksen kokonaisuutta (Puusa, 2020). Toinen kritiikin kohde on Salon (2015) mukaan ollut se, kuinka sisällönanalyysissä käytetään määrällisiä keinoja laadullisen aineiston analysointiin. Tämä juontaa juurensa menetelmän alkuperäiseen käyttömuotoon, jossa suurista tekstimassoista käytännössä laskettiin sanojen esiintymistiheyksiä ja tulokset tulkittiin tilastollisesti (Salo, 2015). Tuomi ja Sarajärvi (2018) toteavatkin, että sisällönanalyysistä puhuttaessa on syytä tehdä ero analyysin ja erittelyn suhteen: *sisällön erittely* viittaa kvantitatiiviseen lähestymistapaan aineiston käsittelyssä, kun taas *sisällönanalyysissä* pyritään kuvaamaan aineiston sisältöjä sanallisessa muodossa (Tuomi & Sarajärvi, 2018).



**Kuva 5: Sisällönanalyysin vaiheet Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan**

Kuva 5 havainnollistaa Tuomen ja Sarajärven (2018) luonnehdinnan sisällönanalyysiprosessin etenemisestä. Seurasin sitä omassa analyysissäni hieman soveltaen, ja esimerkiksi ensimmäistä vaihetta ei omaan työhöni sisällynyt, sillä aineistoni oli jo valmiiksi kirjallisessa muodossa. Analyysissäni noudatin Tuomen ja Sarajärven (2018) esittelemää *teoriaohjaavaa* lähestymistapaa, joka sijoittuu aineistolähtöisen ja teorialähtöisen tavan välimaastoon. Yksinkertaistettuna aineistolähtöisyydessä teoriaa muodostetaan aineistosta ammentaen, ”aineiston ehdoilla”, kun taas teorialähtöisyydessä aineistoa tarkastellaan valmiin, jo olemassa olevan teoreettisen viitekehyksen kautta. Teoriaohjaava tapa aloittaa aineistolähtöisesti mutta loppuvaiheessa tuo mukaan teoriasta esiin nostettuja elementtejä. Tuomi ja Sarajärvi käytännössä myivät ajatuksen minulle esittelemällä esimerkkitalanteen, jossa tutkitaan ihmisten kokemuksia terveydestä: Tutkimuksen teoriaosassa todetaan ihmisen olevan psyko-fyysis-sosiaalinen kokonaisuus; aineiston analyysissä alaluokat muodostetaan aineistolähtöisesti sen mukaan, mitä aineistosta tutkijan tulkinassa esiin nousee; yläluokiksi kuitenkin tuodaan teoriasta ammennetut psyykkinen, fyysinen ja sosiaalinen ulottuvuus (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Täsmälleen näin toimin itsekkin analysoidessani opettajien käsityksiä musiikin hyvinvointivaikutuksista.



Aloitin siis oman analyysini tutustumalla aineistoon lukemalla sen läpi useamman kerran, jotta sain siitä hyvän yleiskuvan. Tämän jälkeen aloin etsiä aineistosta oman tutkimukseni kannalta relevantteja ilmauksia. Apuna tässä toimivat tutkimukseni tutkimuskysymykset Salon (2015) ajatuksista oppia ottaen. Relevanttien ilmausten merkitsemisestä (tai ”alleviivaamisesta”, ks. Kuva 5 edellisellä sivulla) voidaan käyttää myös nimeä *koodaus* (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Koodaaminen voi Puusan (2020) mukaan tarkoittaa yksinkertaisimmillaan ”samaa tarkoittavien sanojen tai yhtenäisiä merkityksiä sisältävien lauseiden tunnistamista ja merkitsemistä koodein” (s. 148). Millaisia koodeja kukakin käyttää, on tutkimuksen tekijöiden itse määriteltävissä (Tuomi ja Sarajärvi, 2018). Omassa koodaamisprosessissani hyödynsin siihen suunniteltua NVivo-ohjelmistoa.

Suoritin jo koodauksen yhteydessä pientä luokittelua niin, että samaa teemaa käsittelevät alkuperäisilmaukset saivat saman koodin, jolloin koodit muodostivat eräänlaisia ”esiluokkia”. Huomion arvoista on, että osa alkuperäisistä ilmauksista osa sisälsi useampaan koodiin liittyviä teemoja, jolloin ne luonnollisesti koodattiin useampaan kertaan. Kun kaikki aineisto oli koodattu, aloin vertailla niitä toisiinsa löytääkseni niiden välisiä laajempia yhteyksiä, jolloin koodit alkoivat ryhmittäytyä selkeiksi alaluokiksi. Musiikin hyvinvointivaikutuksia koskeviin vastauksiin sisältyi kaikilla osa-alueilla myös joitakin vaikeatulkintaisia ilmauksia, jotka luokittelin omaan erilliseen alaluokkaansa. Alustavat alaluokat muodostettuani kävin vielä koko aineiston uudelleen läpi peilaten sitä muodostamiini koodeihin ja alaluokkiin, jotta varmistuin siitä, ettei mitään ollut jäänyt huomaamatta ja että olin tyytyväinen koodieni ja alaluokkieni sisältöihin ja nimityksiin. Tässä vaiheessa tein vielä jonkin verran muokkauksia niin koodien ryhmittelyyn alaluokkien alle kuin luokkien nimiin. Pyrin myös käsittelemään vaikeatulkintaiset koodit ja lisäämään niiden sisällöt muihin alaluokkiin, mutta aivan kaikkea en kokenut voivani uskottavasti tulkita. Hankalimmin tulkittavia olivat monissa vastauksissa esiintyneet yksittäiset sanat (aiheesta lisää luvussa 5).

Taulukoissa 2 ja 3 (seuraavalla sivulla) on esimerkein kuvattu analyysiprosessin eteneminen alkuperäisistä ilmauksista alaluokkiin. Prosessi oli sama sekä hyvinvointivaikutuksiin että opetuksen sisältöihin liittyen. Kuten edellä on todettu, muodostuivat alaluokat aineistosta tekemieni tulkintojen ja luokittelun pohjalta, kun taas yläluokat olivat valmiiksi olemassa joko teorian kautta (musiikin psyykkiset, fyysiset ja sosiaaliset vaikutukset) tai kyselylomakkeeni kysymyksissä (opetuksen sisällöt, käytetyt menetelmät ja materiaalit sekä kurssit ja aiheelle omistettu aika). Teorialähtöisten yläluokkien ja aineistolähtöisten alaluokkien

yhteensovittaminen tuntui alusta asti hyvin luontevalta ja loogiselta ja siltä osin työ sujui mutkattomasti. Yläluokat ja niihin liittyvät alaluokat löytyvät eriteltyinä seuraavasta luvusta: Psykkiset vaikutukset ks. sivu 44; Fyysiset vaikutukset ks. sivu 46; Sosiaaliset vaikutukset ks. sivu 49; Opetuksen sisällöt ks. sivu 52; Käytetyt menetelmät ja materiaalit ks. sivu 55; Kurssit ja aiheelle omistettu aika ks. sivu 57.

<b>Alkuperäinen ilmaus</b>	<b>Koodi/Esiluokka</b>	<b>Alaluokka</b>
<i>Musiikki voi auttaa rauhoittumaan str[e]ssaantuneena</i>	Rentoutuminen ja rauhoittuminen	Tunteet ja mieli
<i>Musiikki voi rentouttaa</i>		
<i>Musiikin kuunteleminen tai tekeminen yksin voi olla tärkeä kanava omien tunteiden käsittelyyn</i>	Tunteiden käsittely	
<i>Soittaminen, laulaminen tai omien biisien tekeminen voi auttaa tunteiden käsittelemisessä</i>		

**Taulukko 2: Analyysiprosessiesimerkki 1**

<b>Alkuperäinen ilmaus</b>	<b>Koodi/Esiluokka</b>	<b>Alaluokka</b>
<i>Olemme katsoneet myös Studeon Mul-materiaalista pari videota kappaleesta 2.4 Musiikin merkityksiä ja vaikutuksia (Suvi Saarikallion haastattelu ja Ylen Musiikki auttaa oppimaan)</i>	Videot	Käytetyt oppimateriaalit
<i>Erilaisia videoita</i>		
<i>näytän ja opiskelijat etsivät itse aiheeseen liittyviä tieteellisiä artikkeleita</i>	Tieteelliset tutkimus-artikkelit	
<i>erilaiset tieteelliset artikkelit mm. musiikkimausta musiikin tutkituista vaikutuksista</i>		

**Taulukko 3: Analyysiprosessiesimerkki 2**

## 5 Tulokset

Tässä luvussa esittelen analyysini tuloksia tutkimuskysymysteni näkökulmasta. Tutkimuksen uskottavuuden kannalta oleellinen tulosten *tulkinta* (Puusa, 2020) löytyy luvusta 6.1. Aineistokatkelmien yhteydessä ja yksittäisiin vastaajiin viitattessani käytän kullekin vastaajalle luomaani tunnusta ”V(astaja)+ikä+(opetuskokemus)”, eli esimerkiksi 37-vuotias vastaaja kymmenen vuoden musiikinopetuskokemuksella sai tunnukseksi V37(10).

Analyysin tulosten havainnollistamiseksi olen liittänyt jokaisen aihealueen alkuun analyysissä muodostuneet alaluokat ja niiden sisältämät esiluokat/koodit (Kuvat 6–11). Numero kunkin alaluokan ja esiluokan perässä kertoo, kuinka monen opettajan vastaus siihen linkittyy ja luokat on järjestetty laskevasti eniten vastauksia saaneista alaspäin. Alaluokkiin linkittyy näin ollen maksimissaan 11 vastausta tutkimukseen osallistujien määrän mukaisesti. Sen sijaan alaluokkien alle ryhmittyneiden esiluokkien yhteenlaskettu vastausmäärä voi ylittää kyseisen maksimin, sillä joidenkin opettajien vastauksia on linkittynyt useampaan esiluokkaan saman alaluokan alla. Muutamien esiluokkien perässä oleva merkintä ”(x)” tarkoittaa, että kyseiseen esiluokkaan liittyy jonkinlaista tulkinnanvaraisuutta, jonka avaan leipätekstissä tarkemmin.

### 5.1 Lukio-opettajien käsityksiä musiikin hyvinvointivaikutuksista

Seuraavissa alaluvuissa esittelen **ensimmäisen** tutkimuskysymyksen kannalta oleelliset tulokset, eli mitä opettajat kertovat käsityksistään musiikin hyvinvointivaikutuksista. Ensimmäinen tutkimuskysymyksen oli:

*Minkälaisia käsityksiä lukion musiikinopettajilla on musiikin hyvinvointivaikutuksista?*

Olen jaotellut tulokset aiheita koskevien lukujen (luvut 3.2–3.4) mukaiseen järjestykseen: psyykkiset, fyysiset ja sosiaaliset vaikutukset. Järjestys noudattaa myös kyselylomakkeeni rakennetta.

### 5.1.1 Psyykkiset vaikutukset

▼ <input type="radio"/> Tunteet ja mieli	11
<input type="radio"/> Rentoutuminen ja rauhoittuminen	8
<input type="radio"/> Tunteiden käsittely	8
<input type="radio"/> Stressin hallinta	5
<input type="radio"/> Pirstyminen, energisoituminen ja motivoituminen	4
<input type="radio"/> Mielihyvä	3
<input type="radio"/> Tunteiden säätely	3
<input type="radio"/> Ahdistuksen helpotus	2
<input type="radio"/> Lohdutus	2
<input type="radio"/> Mielialan kohennus	2
<input type="radio"/> Tunteet yleisesti	2
<input type="radio"/> Yksinäisyyden lievitys	1
▼ <input type="radio"/> Kognitiiviset toiminnot	7
<input type="radio"/> Muisti ja muistot	5
<input type="radio"/> Keskittyminen ja keskittymiskyky	3
<input type="radio"/> Kognitiivinen suorituskyky	1
<input type="radio"/> Luovuuteen virittyminen	1
<input type="radio"/> Oppiminen	1
<input type="radio"/> Pitkäjänteisyyden kehittyminen	1
▼ <input type="radio"/> Käsitteet itsestä	3
<input type="radio"/> Itsetunto	2
<input type="radio"/> Identiteetti	1
<input type="radio"/> Itseluottamus	1
<input type="radio"/> Vaikeatulkintaiset	1

#### **Kuva 6: Musiikinopettajien käsityksiä musiikin psyykkisistä hyvinvointivaikutuksista**

Psyykkisiin hyvinvointivaikutuksiin liittyen muodostui opettajien vastauksien perusteella kolme erillistä alaluokkaa: *Tunteet ja mieli*, *Kognitiiviset toiminnot* ja *Käsitteet itsestä*.

*Tunteet ja mieli* oli aihealueena selkeästi yleisin linkittyen ainakin jollain osa-alueella jokaisen vastaajan käsityksiin. Eniten vastauksissa painottuivat rentoutumiseen ja rauhoittumiseen sekä tunteiden käsittelyyn liittyvät vastaukset:

”Musiikki voi auttaa rauhoittumaan str[e]ssaantuneena” –V41(11)

”Musiikki voi rentouttaa” –V41(12) & V50(26)

”Musiikin kuunteleminen tai tekeminen yksin voi olla tärkeä kanava omien tunteiden käsittelyyn” –V41(9)

*”aggression käsittely, muidenkin tunteiden käsittely” –V29(1)*

Lähes puolet vastaajista nosti esiin stressin hallinnan musiikin avulla ja vielä yli kolmannes vastaajista mainitsi musiikin piristävät ja energisoivat vaikutukset:

*”Lukioikäisille ajattelin musiikin olevan melkoinen stressinhallinnan keino. Sitä se on toki myös itselleni” –V37(10)*

*”stressin avuksi” –V47(21)*

*”Musiikki voi ... piristää, antaa energiaa” –V50(26)*

Loput esiluokista mainittiin korkeintaan neljänneksessä vastauksissa. Musiikin avulla todettiin voitavan säädellä tunteita ja herättää mielihyvää esimerkiksi positiivisten tuntemusten muodossa. Lisäksi musiikista nähtiin saatavan lohdutusta, apua ahdistukseen ja yksinäisyyden tunteeseen sekä kohennusta mielialaan. Yleisemmin musiikin tunnevaikutuksista todettiin seuraavaa:

*”Tunteisiin liittyviä vaikutuksia pidän suurimpina ja merkittävimpinä” –V37(10)*

*”[Musiikki] ... virittää erilaisiin tunnetiloihin” –V51(25)*

*Kognitiivisiin toimintoihin liittyviä mainintoja sisältyi kahteen kolmannekseen vastauksista. Näistä selkeimmin esiin nousivat musiikin vaikutus muistin toimintaan sekä siihen liittyvät muistot:*

*”Musiikki auttaa myös muistamista (klassinen esimerkki muistisairaasta vanhuksesta, joka kuitenkin osaa edelleen lapsuutensa laulut)” –V50(26)*

*”Musiikkiin liittyy muistoja koko elämän kaaren aikana ja voi olla tärkeä aivojen ja laulun (puheen) aktivointi vielä siinä vaiheessa, kun muut perustoiminnot alkavat jo vähän herpaantua” –V41(9)*

Muutamassa vastauksessa todettiin musiikin myös auttavan tai parantavan keskittymistä. Loput vastauksista olivat yksittäisiä mainintoja musiikin vaikutuksista kognitiivisen suorituskyvyn tehostumiseen, oppimiskykyyn, pitkäjänteisyyden kehittymiseen sekä siihen, kuinka musiikki voi virittää ihmistä luovaan tilaan.

Viimeinen alaluokka *Käsitykset itsestä* sisältyi muutamaan vastaukseen. Itsetuntoon liittyen V50(26) totesi itsetunnon parantuvat musiikista saatujen onnistumisen kokemusten kautta. Itsetunnon lisäksi mainittiin musiikin rooli nuorten identiteetin kehityksessä sekä vaikutus itsevarmuuteen (itseluottamus).

Vaikeatulkintaisiksi psyykkisiä vaikutuksia koskevissa vastauksissa jäivät V54(30):n yksittäiset ilmaukset ”esiintymistaito” ja ”aktiivisuus”. Ehkäpä musisoinnin kautta kehittyvän esiintymistaidon ajatellaan tässä linkittyvän esiintymisten kautta mahdollisesti saataviin hyvinvointivaikutuksiin? Tulkinnanvaraiseksi jää, missä määrin tämä liittyy juuri musiikin aikaansaamiin vaikutuksiin. Aktiivisuus sen sijaan jäi liian irralliseksi käsitteeksi tullakseen uskottavasti tulkituksi (Kenen/minkä aktiivisuus? Millainen aktiivisuus? Musiikin rooli? Yhteys hyvinvointiin?).

### 5.1.2 Fyysiset vaikutukset

▼ <input type="radio"/> Fysiologia	9
<input type="radio"/> Fyysinen rentoutuminen	5
<input type="radio"/> Vaikuttaa sykkeeseen	5
<input type="radio"/> Kivun lievitys	3
<input type="radio"/> Vaikuttaa verenpaineeseen	3
<input type="radio"/> Vireystilan nostatus	2
<input type="radio"/> Ihon sähkönjohtavuus (x)	1
<input type="radio"/> Stressin hallinta (x)	1
▼ <input type="radio"/> Aivot	5
<input type="radio"/> Aivojen aktivaatio	4
<input type="radio"/> Kehittää aivoja	1
<input type="radio"/> Mielihyvähormonit	1
<input type="radio"/> Muistin parantuminen (x)	1
▼ <input type="radio"/> Keho ja fyysinen toiminta	5
<input type="radio"/> Saa jaksamaan liikkuesssa	3
<input type="radio"/> Hengitystekniikka	2
<input type="radio"/> Saa ihmiset liikkumaan	2
<input type="radio"/> Kehittää motoriikkaa	1
<input type="radio"/> Ryhdin parannus	1
<input type="radio"/> Tanssin vaikutukset	1
<input type="radio"/> Vaikeatulkintaiset	1

**Kuva 7: Musiikinopettajien käsityksiä musiikin fyysisistä hyvinvointivaikutuksista.**

Fyysisiin hyvinvointivaikutuksiin liittyviä alaluokkia muodostui niin ikään kolme kappaletta: *Fysiologia, Aivot sekä Keho ja fyysinen toiminta.*

*Fysiologiaan* liittyviä vaikutuksia esiintyi selkeästi eniten, joskaan mikään yksittäinen vaikutus ei noussut erityisen yleiseksi opettajien käsityksissä. Hieman alle puolet vastaajista mainitsi musiikin auttavan rentoutumaan myös fyysisesti ja saman verran vastauksissa todettiin musiikin voivan vaikuttaa sydämen sykkeeseen:

*”kehon rentoutuminen”* –V32(6) & V47(21)

*”Fyysinen rentoutus”* –V52(25)

*”Jos on sydämentykytyksiä, saa mieltä ja myös sykettä laskettua musiikin avulla”* –V37(10)

Noin neljännes vastaajista nosti esiin musiikin mahdollisuudet kivun lievityksessä, sekä sykkeen ohella vaikutuksen myös verenpaineeseen:

*”Musiikin kuuntelu saattaa myös vähentää kivun tunnetta”* –V51(25)

*”Vaikuttaa verenpaineeseen”* –V29(1)

Loput hajavastaukset koskivat fyysisen vireystilan nostatusta, ihon sähkönjohtavuutta ja stressin hallintaa. Kahteen jälkimmäiseen liittyy omilla tavoillaan tulkinnanvaraisuutta. Stressin hallinta nousi vastauksissa selvemmin esille psyykkisten vaikutusten puolella ja olisi ehkäpä perusteltua sisällyttää tämä yksittäinen maininta sinne. Toisaalta stressiin liittyy ilmiönä niin psykologisia kuin fysiologisia puolia, joten katsoin lopulta parhaaksi jättää tämän noston alkuperäiseen alaluokkaansa.

Ihon sähkönjohtavuus on nostona mielenkiintoinen. Musiikin tosiaan on tutkimuksissa havaittu vaikuttavan ihon sähkönjohtavuuteen. Tulkinnanvaraiseksi asian tekee se, että ihon sähkönjohtavuuteen itseensä ei kuitenkaan tutkimuskirjallisuudessa liitetä hyvinvointivaikutuksia, vaan se itse asiassa toimii yhtenä mittarina musiikin fysiologisten vaikutusten, kuten autonomisessa hermostossa heräävien vasteiden tutkimuksissa (ks. esim. Khalfā et al., 2002).

*Aivoihin* liittyviä vaikutuksia mainitsi hieman alle puolet vastaajista. Näistä suurin osa koski musiikin aikaansaamaa aktivaatiota aivoissa:

*”Aiheuttaa aivoissa ”ilotulituksen”, siellä tapahtuu hurjasti ihan jo musiikkia kuunnellessa!”*

–V29(1)

*”Aktivoi aivojen toimintaa erittäin laaja-alaisesti, mm. aivopuoliskojen yhteistyö”* –V41(12)

Muita aivoihin liittyviä yksittäisiä mainintoja olivat aivoja kehittävä vaikutus, musiikin aikaansaama mielihyvähormonien erityys aivoissa sekä parantunut muisti. Viimeisen tulkinnanvaraisuus vastaa aiemmin tarkasteltua stressin hallinnan tilannetta siinä, että myös muistiin liittyviä mainintoja nousi esiin lähinnä psyykkisten käsitysten yhteydessä. Muistin toiminta toki kytkeytyy vahvasti aivoihin ja sitä kautta fyysiseen maailmaan, minkä perusteella jätin maininnan jälleen fyysiselle puolelle, vaikka sen olisi voinut sijoittaa myös osaksi suurempaa vastausjoukkoa psyykkisten vaikutusten yhteydessä.

Noin puolet vastaajista nosti esiin musiikin vaikutuksia myös *kehoon ja fyysiseen toimintaan*. Tähän alaluokkaan valikoitui fyysiseen aktiivisuuteen ja toimintoihin liittyviä vastauksia, mistä syystä esimerkiksi kehon rentoutuminen sijoittui fysiologian alle. Eniten esiin nousi – joskin korkeintaan muutamassa vastauksessa – musiikista ammennettava jaksaminen liikuntasuorituksen aikana ja ylipäättään musiikin aikaansaama liikkuminen:

*”Musiikin kuuntelu voi antaa ”lisävirtaa” esim. lenkillä tai jumpassa -> ihminen jaksaa paremmin, ja sitä kautta kunto kohoaa nopeammin”* –V50(26)

*”Fyysinen tsemppaus esim urheilusuoritukseen[n]”* –V52(25)

*”Toisaalta se myös liikuttaa ja tsemppaa mahdollisissa liikuntasuorituksissa. Olen ollut soittamassa esimerkiksi vanhainkodeilla ja olen omin silmin nähnyt musiikin vaikutuksen jo osittain halvaantuneisiin/liikkumattomiin ihmisiin. Kummasti sen avulla saa liikettä aikaan”* –V37(10)

Lisäksi yksittäiset vastaajat totesivat musiikin vaikuttavan motoriikkaan ja ryhtiin. Yksi vastaaja eritteli myös tanssin vaikutuksia:



*”Säännöllinen tanssiharrastus parantaa tasapainoa sekä vahvistaa luustoa ja hengitys- ja verenkiertoelimistöä” –V50(26)*

Myös fyysisten hyvinvointivaikutusten kohdalla vaikeatulkintaisiksi jäi muutama V54(30):n listaama yksittäinen termi: ”rytmitaju”, ”liikunta”, ”motivointi” ja ”äänenkäyttö”. On melko selvää, että musiikin kanssa toimiminen voi kehittää rytmitajua, mutta rytmitajun yhteyttä hyvinvointiin en osaa arvioida. Liikunta saattaa terminä viitata muissa vastauksissa esiintyneisiin musiikin tsemppaaviin ja liikuttaviin vaikutuksiin. Näin saattaa olla myös motivoinnin kohdalla, sillä termit esiintyivät vastauksessa peräjälkeen, mutta musiikki voi toki motivoida muillakin kuin liikunnallisilla tavoilla, joten itsevarman tulkinnan tekeminen on haastavaa. Äänenkäyttö viitanee tässä yhteydessä laulamisen tuottamaan kehittymiseen äänenkäytössä ja voisi näin ollen mahdollisesti kuulua samaan kategoriaan hengitystekniikan kanssa (joka myös saman vastaajan vastauksissa mainittiin).

### 5.1.3 Sosiaaliset vaikutukset

<input type="radio"/> Musiikki ihmisten yhdistäjänä	11
<input type="radio"/> Yhteenkuuluvuudentunne	9
<input type="radio"/> Yhdistää ihmisiä	7
<input type="radio"/> Yhteishenki	3
<input type="radio"/> Yhteisöllisyys	3
<input type="radio"/> Sanaton yhteys	2
<input type="radio"/> Virittää ihmisiä samaan tilaan	2
<input type="radio"/> Uudet ystävät	1
<input type="radio"/> Sosiaaliset taidot ja tilanteet	5
<input type="radio"/> Kanssakäymisen taidot	2
<input type="radio"/> Toisten ihmisten huomioiminen	2
<input type="radio"/> Lapsen vuorovaikutustaitojen kehittyminen	1
<input type="radio"/> Musiikin merkitys juhlissa (x)	1
<input type="radio"/> Tunnelman nostatus (x)	1
<input type="radio"/> Vaikeatulkintaiset	2

**Kuva 8: Musiikinopettajien käsityksiä musiikin sosiaalisista hyvinvointivaikutuksista**

Musiikin sosiaaliset hyvinvointivaikutukset jakoutuivat analyysissä kahteen alaluokkaan: *Musiikki ihmisten yhdistäjänä* ja *Sosiaaliset taidot ja tilanteet*.

*Musiikki ihmisten yhdistäjänä* ilmeni jokaisen opettajan käsityksissä tavalla tai toisella. Erityisen vahvasti vastauksissa olivat esillä musiikin kautta koettu yhteenkuuluvuuden tunne ja musiikin ihmisiä yhdistävä vaikutus. Käytännössä myös musiikin herättämä yhteishenki ja yhteisöllisyys viittaavat hyvin samantyyppisiin asioihin ja vastauksissa kaikkia näitä termejä esiintyi yhteydessä toisiinsa:

*”Musiikki ja musisoiminen tuo ihmisiä yhteen” –V41(11)*

*”Yhdistää ystäviä, kansakuntia, yhteisöjä keskenään” –V52(25)*

*”Yhteenkuuluvuudentunne ja musiikin kautta koettu yhteisöllisyys ovat tärkeitä asioita” –V37(10)*

*”Luo yhteisöllisyyttä ja yhteenkuuluvuutta erilaisiin tilanteisiin” –V52(25)*

Harvemmin tulivat mainituiksi musiikin mahdollistama sanaton yhteys, samaan tilaan virittyminen sekä uudet ystävät:

*”Joskus sanattomasti yhteys on voimakkaampi kuin mitä vain sanoilla saa aikaan” –V41(12)*

*”Musiikki voi toimia sosiaalisen tilan ”liimana”, auttaa ikään kuin virittämään yhteiseen tunnelmaan ja tuomaan ihmiset samankaltaiseen henkiseen tilaan” –V29(1)*

*”Musiikkiharrastusten kautta voi saada uusia ystäviä” –V50(26)*

Toiseksi, kokoluokaltaan selkeästi pienemmäksi alaluokaksi muodostui *Sosiaaliset taidot ja tilanteet*, jonka sisältö koostui pitkälti yksittäisistä maininnoista. Kanssakäymisen taidot ja toisten ihmisten huomioiminen ovat vahvasti kytköksissä toisiinsa ja niihin liittyvät vastauksetkin tulivat samoilta opettajilta:

*”Ehkä samalla voidaan oppia myös tulemaan toimeen erilaisten ihmisten kanssa. Kun samalla opitaan (toivottavasti) noudattamaan sääntöjäkin, auttaa se ihmisten välisessä kanssakäymisessä muillakin elämänalueilla” –V50(26)*

*”toisten huomioiminen, kuunteleminen” –V54(30)*

Lisäksi esiin nousivat musiikin kautta tapahtuva pienen lapsen vuorovaikutuksen tukeminen, musiikin merkitys ja asema suomalaisessa juhlerinteessä sekä musiikki tunnelman nostattajana. Kahteen viimeiseen liittyy jälleen tiettyä tulkinnanvaraisuutta. Tunnelman nostatus voisi yhtäältä olla kytköksissä esimerkiksi musiikin kykyyn virittää ihmisiä samaan tilaan ja toisaalta liittyy myös psyykkisiin vaikutuksiin, kuten mielialan kohottamiseen tai piristykseen ja energisointiin. Näin ollen sitä on vaikea yksiselitteisesti tulkita. Haasteita tuottaa myös V37(10):n kommentti:

*”Suomalaisessa kulttuurissa myös juhliin liitetyt kappaleet tai musisointityylit ovat mielestäni tärkeä osa musiikin sosiaalista puolta. Juhlat ovat lähes aina sosiaalisia tilanteita ja musiikin rooli ja merkitys on niissä suuri”*

Lainauksen sisällöstä on helppo olla yhtä mieltä, mutta haastavaa on tulkita se musiikin sosiaalisten hyvinvointivaikutusten näkökulmasta. Asia liittyy ainakin osittain tunnelman luontiin ja nostamiseen, joka sekin todettiin jo ylempänä hankalaksi tulkita. Kommentti sivuaa sisällöllään enemmän keskustelua musiikin merkityksestä yleensä, mikä ei aivan puhtaasti osu tämän tutkimuksen ytimeen, vaikka onkin aiheena erittäin ajankohtainen.

Myös musiikin sosiaalisiin hyvinvointivaikutuksiin sisältyi vastauksissa vaikeasti tulkittavia yksittäisiä termejä, tällä kertaa kahdelta vastaajalta: ”kaveruus” (V47(21)); ”suvaitsevaisuus” ja ”uteliaisuus” (V54(30)). Kaveruus saattaa viitata esimerkiksi musiikin kautta muodostettuihin ihmissuhteisiin tai yhdessä musisoinnin yhteishenkeä tai ”kaveruutta” vahvistavaan vaikutukseen. Suvaitsevaisuus on terminä hankala liittää suoraan musiikin hyvinvointivaikutuksiin. Tällä saatetaan viitata ajatukseen siitä, kuinka musiikin kautta voidaan oppia muista kulttuureista ja sitä kautta myös niitä arvostamaan tai ainakin ”suvaitsemaan”. Ehkä löyhää yhtymäkohtaa tutkimustietoon voisi edustaa suvaitsevaisuuden ja empatian kehityksen (esim. Rabinowitch et al., 2013) jonkinlainen linkittyminen, joskin tulkintana se alkaa tuntua jo hieman väkinäiseltä. Uteliaisuus jättää terminä liikaa avoimia kysymyksiä tullakseen uskottavasti tulkituksi, lähtien jo siitä, mitä uteliaisuudella ylipäänsä tarkoitetaan musiikin sosiaalisten hyvinvointivaikutusten kontekstissa.

## 5.2 Tutkimustiedon välittyminen musiikintunneilla

Seuraavissa alaluvuissa esittelen **toisen** tutkimuskysymyksen kannalta oleelliset tulokset, eli mitä opettajat kertovat opetuksestaan musiikin hyvinvointivaikutuksiin liittyen. Toinen tutkimuskysymyksen oli:

*Mitä, miten ja missä määrin opettajat välittävät tietoa musiikin hyvinvointivaikutuksista opetuksessaan?*

Olen jaotellut alaluvut kyselylomakkeessa käyttämäni kysymysjärjestykseen.

### 5.2.1 Opetuksen sisällöt

▼ <input type="radio"/> Tietoa vaikutuksista	10
<input type="radio"/> Käsitksissä mainittuja asioita (Psyyk-Fyys-Sosi)	9
<input type="radio"/> Negatiiviset vaikutukset	1
<input type="radio"/> Vaikutukset aivoissa [ei mainittu käsityksissä]	1
<input type="radio"/> Vaikutukset sikiövaiheessa [ei mainittu käsityksissä]	1
▼ <input type="radio"/> Musiikki hyvinvoinnin edistämässä	4
<input type="radio"/> Musiikin käyttö arjessa	2
<input type="radio"/> Musiikki hoitomuotona	2
<input type="radio"/> Musiikki oppimisen tukena	2
<input type="radio"/> Kuulonhuolto (x)	1
▼ <input type="radio"/> Sisällöt opiskelijoiden elämästä	2
<input type="radio"/> Nostot opiskelijoiden kirjoituksista	1
<input type="radio"/> Opiskelijoiden omat kokemukset	1

**Kuva 9: Mitä lukion musiikinopettajat opettavat musiikin hyvinvointivaikutuksista? (n=10)**

Kysymykseen opetuksen sisällöistä tuli vastauksia lopulta vain kymmenen kappaletta, sillä yksi vastaajista oli tulkinnut kysymyksen tarkoittavan opetusmenetelmiä, mitä todellisuudessa kysyttiin vasta seuraavassa kysymyksessä. Vastaaja käytännössä totesi seuraavassa kysymyksessä samat asiat mutta tiivistetysti, joten olen huomionut tähän kysymykseen saadun vastauksen seuraavan kysymyksen analyysissä (luku 5.2.2). Opetuksen sisältöjä kuvaavista vastauksista muodostui kolme alaluokkaa: *Tietoa vaikutuksista*, *Musiikki hyvinvoinnin edistämässä* ja *Sisällöt opiskelijoiden elämästä*.

Vähemmän yllättävästi jokainen vastaaja kertoi sisällyttävänsä opetukseensa ainakin jotakin yleistä tietoa musiikin vaikutuksista. Yhdeksän kymmenestä raportoi käsittelevänsä samoja asioita kuin oli tuonut esiin hyvinvointivaikutuksia koskevia käsityksiä kartoittaneiden kysymysten kohdalla. Osa vastaajista tyytyi toteamaan asian sellaisenaan, kun jotkut toivat uudelleen esiin jo aiemmin mainitsemiaan asioita:

*”Lukiassa varsinkin puhun musiikin vaikutuksista kaikilla edellä mainituilla tasoilla” –V41(9)*

*”Yritän myös tuoda esiin juuri nuo terveyden kolme eri osaaluetta; musiikki vaikuttaa niin psyykkiseen, sosiaaliseen kuin fyysiseenkin terveyteen” –V50(26)*

*”Erityisesti olen kertonut musiikin psyykkisistä hyvinvointivaikutuksista. Bändisoittoon liittyen kerron myös sosiaalisista vaikutuksista ja siitä, miten tärkeää sanaton kommunikaatio on yhteisöiden aikana” –V29(1)*

*”Laulaminen on hyväksi ihmiselle. Soittaminen kehittää aivoja” –V41(11)*

Yksittäisissä vastauksissa tulivat mainituiksi lisäksi musiikin negatiiviset vaikutukset (esimerkkeinä kurssitutkintojen aiheuttama stressi ja voimakas esiintymisjännitys) ja musiikin vaikutukset sekä aivoissa että sikiövaiheen aikana. Kaksi jälkimmäistä ovat siinä suhteessa kiinnostavia, etteivät samat vastaajat tuoneet niitä ilmi heidän käsityksiään kartoittavien kysymysten yhteydessä. Syitä tähän voi olla useita, ja pohdin aihetta tarkemmin luvussa 6.

Muutama opettaja raportoi kertovansa myös konkreettisemmin musiikin käyttämisestä hyvinvoinnin edistämisessä. Omat mainintansa saivat niin musiikin hyödyntäminen arjessa, musiikin käyttö hoitomuotona sekä musiikin valjastaminen oppimisen tukemiseen:

*”Lukiolaisille olen opettanut esimerkiksi musiikin käyttötarkoituksista arjessa” –V29(1)*

*”miten esim muistisairaiden kanssa musiikkia voi käyttää kuntoutuksessa” –V47(21)*

*”Oppimisen tukena itselle sopiva musiikki auttaa keskittymään, toimimaan palauttavana tai energisoivana asiana” –V32(6)*

Liitin tähän alaluokkaan myös vastaajan 37(10) esiintuoman kuulonhuollon, joka kuitenkin on tulkinnanvarainen sen suhteen, liittyykö sekään suoranaisesti musiikin vaikutuksiin. Itse koen

kuulonhuollon liittyvän ensisijaisesti ennaltaehkäisevään toimintaan, joka ei kytkeydy pelkästään musiikkiin – musiikin oppiaine vain sattuu olemaan luonteva konteksti aiheen käsittelylle. Aihe on kuitenkin siinä mielessä relevantti tämänkin tutkimuksen kannalta, että kuulon suojele mainitaan opetussuunnitelman perusteissa musiikin merkitystä koskeissa oppiaineen yleisissä tavoitteissa (LOPS, 2019).

Viimeinen, hyvin marginaalinen alaluokka *Sisällöt opiskelijoiden elämästä* pitää sisällään kaksi poikkeavaa lähestymistapaa käsiteltävien hyvinvointivaikutusten valikoitumiseen opetuksen osaksi:

*”mu1-kurssilla keskustellaan musiikin vaikutuksista omien kokemusten pohjalta” –V51(25)*

*”Opiskelijat kirjoittavat ensin esseen, jossa he kertovat omista musiikkiharrastuksistaan ja -mielityksistään, ja samassa yhteydessä he pohtivat myös musiikin hyvinvointivaikutuksia omasta näkökulmastaan. Opiskelijoiden vastausten pohjalta nostan esiin joitakin kohtia, joista keskustellaan enemmän” –V50(26)*

Sisällöllisesti nämäkin lähestymistavat toki luultavasti käsittelevät toisissa alaluokissa mainittuja aihealueita. Kummankaan vastaajan kohdalla opetuksen sisältö ei myöskään koostunut pelkästään opiskelijoiden määrittelemistä teemoista.

## 5.2.2 Käytetyt menetelmät ja materiaalit

▼ <input type="radio"/> Aiheesta puhuminen	8
<input type="radio"/> Keskustelut	6
<input type="radio"/> Opettajan kertomat	3
▼ <input type="radio"/> Käytetyt oppimateriaalit	8
<input type="radio"/> Videot	6
<input type="radio"/> Nettiartikkelit	3
<input type="radio"/> Tieteelliset tutkimusartikkelit	3
<input type="radio"/> Valmiit oppimateriaalit	3
<input type="radio"/> Itsetehdyt oppimateriaalit	2
▼ <input type="radio"/> Käytännön toiminta ja harjoitukset	6
<input type="radio"/> Rentoutusharjoitukset	5
<input type="radio"/> Musiikin kuuntelu ja analysointi	2
<input type="radio"/> Yhdessä musisointi	2
<input type="radio"/> Ääniharjoitukset ja laulaminen	1
<input type="radio"/> Musiikkiliikunta	1
▼ <input type="radio"/> Tehtävät	3
<input type="radio"/> Soittolistojen tekeminen	2
<input type="radio"/> Essee-tehtävä	1
<input type="radio"/> Fiilisbiisin tekeminen	1
▼ <input type="radio"/> Vierailut	2
<input type="radio"/> Musiikkiterapeutin vierailu	1
<input type="radio"/> Vierailu vanhainkodissa	1

### **Kuva 10: Minkälaisia menetelmiä ja materiaaleja lukion musiikinopettajat käyttävät musiikin hyvinvointivaikutuksista opettamisessa?**

Musiikin hyvinvointivaikutuksista opettamiseen käytetyt menetelmät ja metodit jakautuivat analyysissäni neljään alaluokkaan: *Aiheesta puhuminen*, *Käytännön toiminta ja harjoitukset*, *Tehtävät* ja *Vierailut*. Oman alaluokkansa muodostivat opettajien käyttämät oppimateriaalit.

Yleisimpänä opetusmenetelmänä opettajat käyttivät *Aiheesta puhumista*. Reilut kaksikolmasosaa pui musiikin hyvinvointivaikutuksia joko keskustellen tai itse kertoen. Yksi opettaja on hyödyntänyt tässä yhteydessä myös havainnollistavaa lähestymistapaa:

*”Yhden tunnin olen aloittanut kysymällä, millainen fiilis tänään on, ja millaista musiikkia haluaisit juuri nyt kuunnella. Tässä yhteydessä ollaan tehty se havainto, että musiikkia voi käyttää joko tietyn olotilan vahvistamiseen (rentoutunut -> haluan kuunnella rentouttavaa*

*musiikkia ja pysyä siinä olotilassa) tai muuttamiseen (väsyttää -> haluan piristyä ja kuunnella jotain reipasta musiikkia)” –V29(1)*

*Käytännön toimintaa ja harjoituksia* raportoi hyödyntävänsä hieman yli puolet vastaajista. Suosituimmaksi näistä nousivat erilaiset rentoutumiseen liittyvät harjoitteet:

*“Äänimaljarentoutusharjoitus tai muut rentoutusjutut” –V32(6)*

*”Rentoutuminen musiikkia kuunnellen (käytännön harjoitus)” –V41(12)*

Hajamainintoja saivat myös musiikin kuuntelu tai sen analysointi sekä yhdessä musisointi. Lisäksi yksittäisten opettajien vastauksissa tulivat esiin erilaisten ääniharjoitusten käyttö ja musiikkiliikunta.

Suoranaisia *Tehtäviä* opettajat teettivät melko vähän, yhteensäkin vain noin neljännes vastaajista. Jo aiemmin mainitun essee-tehtävän lisäksi opettajat teettivät opiskelijoillaan erilaisia soittolistoja ja yhden opettajan kurssilla opiskelijat ovat päässeet itse tekemään musiikkia hyvinvointivaikutuksia sivuten:

*“Erialaisten soittolistojen tekeminen” –V52(25)*

*”opiskelijat ovat tehneet oman ”tämän hetken fiilis -biisin” Bandlabilla” –V50(26)*

Kaksi opettajaa raportoi muiden menetelmien ohella hyödyntäneensä toisinaan erityisiä *Vierailuja*. Vaikka kyseisenlaiset menetelmät luultavasti vaativat opettajalta ylimääräistä panostusta, voivat ne elävöittää aiheen käsittelyä merkittävästi ja parhaimmillaan tuottaa ikimuistoisia kokemuksia:

*“musaterapeutin vierailu” –V37(10)*

*”Yhtenä vuonna vein musiikinkurssilaiset vanhainkotiin juttelemaan ja kyselemään ikäihmisiltä musiikista. Nämä kohtaamiset olivat nuorten mielestä ainutlaatuisia” –V41(9)*

*Oppimateriaaleja* raportoi käyttävänsä kahdeksan opettajaa. Suosituimpia olivat erilaiset videot (esimerkiksi Youtube) ja niitä kertoi käyttävänsä vastaajista hieman yli puolet. Netistä



löytyviä artikkeleita ja tieteellisiä tutkimuksia hyödynsi muutama opettaja. Valmiista materiaaleista mainittiin erityisesti verkosta löytyvä Studeo-oppimateriaalipalvelu. Kaksi vastaajaa mainitsi lisäksi tehneensä omia materiaaleja, kuten diaesityksiä.

### 5.2.3 Kurssit ja aiheelle omistettu aika

Musiikin hyvinvointivaikutuksista opettamiseen käytettyä aikaa selvitti kyselyssäni kaksi kysymystä:

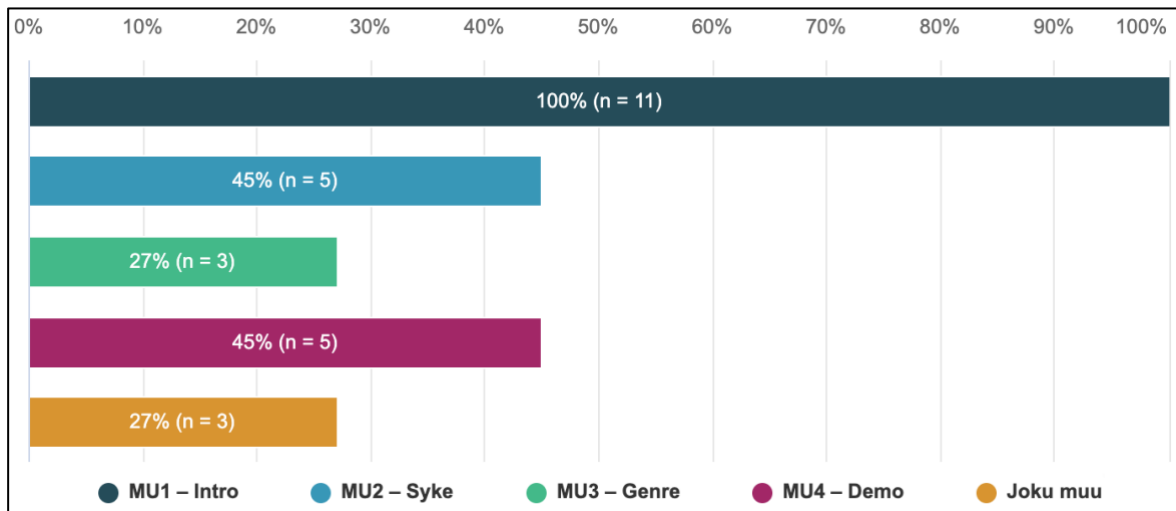
1. Millä kursseilla/missä moduuleissa opetat musiikin hyvinvointivaikutuksista?
2. Paljonko käytät aikaa musiikin hyvinvointivaikutuksista opettamiseen?

Käsittelen kysymyksiin saadut vastaukset kysymys kerrallaan.

#### *Kurssit ja Moduulit*

Kuvaaja 2 (seuraavalla sivulla) havainnollistaa, millä opetussuunnitelman perusteisiin (LOPS, 2019) kuuluvista kursseista opettajat käsittelevät musiikin hyvinvointivaikutuksia. Jokainen vastaaja sisällytti aiheen ainakin kaikille lukiolaisille pakolliseen moduuliin MU1. Noin puolet jatkoi aiheen parissa myös toisessa pakollisessa moduulissa MU2 sekä toisessa valtakunnallisessa valinnaisessa moduulissa MU4. Reilu neljännes vastaajista käsitteli aihetta ensimmäisessä valinnaismoduulissa MU3, ja saman verran opettajia ilmoitti aiheen sisältyvän paikallisesti tarjottaviin opintoihin. Näihin lukeutuivat:

- Musiikkiterapiakurssi; Abikurssi –V52(25)
- MU5 - Juhlakurssi –V54(30)
- MU13 - Musiikki ja hyvinvointi; Kuorokurssi –V41(12)



**Kuvaaja 2: Millä kursseilla/missä moduuleissa lukion musiikinopettajat opettavat musiikin hyvinvointivaikutuksista?**

*Aiheelle omistettu aika*

▼ <input type="radio"/> Aiheen esilläolo opetuksessa yleisesti	11
<input type="radio"/> Mainitaan aiheen sopiessa	5
<input type="radio"/> Sivutaan ainakin satunnaisesti	5
<input type="radio"/> Aihe usein tai jatkuvasti esillä	3
▼ <input type="radio"/> Aiheelle varatut oppitunnit	8
<input type="radio"/> Yksi kokonainen oppitunti	5
<input type="radio"/> Kaksi kokonaista oppituntia	1
<input type="radio"/> Kokonainen kurssi aiheesta	1
<input type="radio"/> Kokonainen viikko aiheelle	1
▼ <input type="radio"/> Joukosta poikkeavat	5
<input type="radio"/> Aiheen opetus vähentynyt	1
<input type="radio"/> Ei vielä aiheelle omistettua oppituntia	1
<input type="radio"/> Itsenäinen tehtävä kouluajan ulkopuolella	1
<input type="radio"/> Opettaisin enemmänkin jos voisin	1
<input type="radio"/> Opiskelijoiden kiinnostuksen mukaan	1

**Kuva 11: Minkä verran aikaa lukion musiikinopettajat käyttävät musiikin hyvinvointivaikutuksista opettamiseen?**

Musiikin hyvinvointivaikutuksista opettamiselle omistettu aika jakautui opettajien vastauksissa ensisijaisesti kahteen alaluokkaan: *Aiheen esilläolo opetuksessa yleisesti* ja *Aiheelle varatut oppitunnit*. Näiden lisäksi poikkeavat vastaukset saivat analyysissä oman alaluokkansa.

Kahdeksan opettajaa raportoi konkreettisesti varaavansa musiikin hyvinvointivaikutuksille aikaa omassa opetuksessaan jollakin yhdellä kurssilla. Selkeä enemmistö varasi aiheelle yhden kokonaisen oppitunnin. Muut yksittäiset vastaukset vaihtelivat määrän suhteen kahdesta oppitunnista kokonaiseen viikkoon, ja ultimaattisimmillaan jopa aiheeseen perustuvaan kokonaiseen kurssiin (Musiikkiterapia kurssi, V52(25)).

Varattujen kurssien ohella musiikin hyvinvointivaikutuksia pidettiin opetuksessa yleisesti esillä kaikkien vastaajien toimesta. Noin neljännes piti aihetta yllä usein tai jatkuvasti. Hieman alle puolet kertoi mainitsevansa aiheesta aina sopivan tilaisuuden tullen ja samansuuruinen osuus vastaajista sivusi aihetta vähintään satunnaisesti oppituntiansa lomassa:

*”MUI-moduulissa mainitsen asian aina aiheen sopiessa” –V41(9)*

*”Pidän aihetta esillä enemmän tai vähemmän pitkin kursseja, mutta esim. mul vähintään kolmella tunnilla aihe tulee jostakin näkökulmasta esiin” –V41(12)*

*”pyrin kaikilla kursseilla ottamaan aiheen esiin jollain tavalla” –V32(6)*

*Joukosta poikkeaviin vastauksiin sisältyi sekä opiskelijoihin liittyviä näkökulmia että opettajien pohdintoja aiheelle omistamastaan ajasta. Jo aiemmin mainittu essee-tehtävä ei vienyt aikaa opetuksesta mutta oli kuitenkin selkeästi omistettu juuri kyseiselle aiheelle. Toinen opettaja puolestaan antoi myös opiskelijoiden oman kiinnostuksen vaikuttaa aiheelle varatun ajan määrään:*

*”Nelosmoduulissa oppilaat saavat valita aiheet ja usein hyvinvointivaikutukset on valittu yhdeksi kokonaisuudeksi. Silloin niitä käsitellään useamman tunnin ajan (ehkä yhteensä 3-4 (75min) oppituntia” –V37(10)*

Musiikin hyvinvointivaikutuksille omistettu opetusajaka herätti muutamassa opettajassa lisäksi yleisempia ajatuksia aiheesta. Joillakin aikaa oli vähemmän kuin ennen tai muuten rajallisesti, kun taas yksi harkitsi jopa ottavansa aiheen aiempaa tarkempaan käsittelyyn opetuksessaan:

*”Aikaisemmin puhuttiin paljonkin mu4, mutta uuden OPS:n aikana kyseinen aihe on jäänyt” –V51(25)*

*”Enemminkin käyttäisin tähän mielelläni aikaa, mutta tunteja on vähän, ja käsiteltäviä aiheita ja musisointia on paljon” –V29(1)*

*”Toistaiseksi en ole pitänyt erillistä tuntia/sessiota aiheesta, voisikin suunnitella sellaisen!”  
–V41(11)*

### **5.3 Tulosten yhteenveto**

*Minkälaisia käsityksiä lukion musiikinopettajilla on musiikin hyvinvointivaikutuksista?*

Tutkimukseeni osallistuneet opettajat nimesivät musiikin hyvinvointivaikutuksia laaja-alaisesti niin psyykkisellä, fyysisellä kuin sosiaalisella tasolla. Psykkisistä vaikutuksista korostuivat erityisesti musiikin yhteys tunteisiin ja niiden monipuoliseen käsittelyyn ja säätelyyn sekä musiikin käyttömahdollisuudet rentoutumisessa ja rauhoittumisessa. Melko vahvasti olivat esillä myös musiikin rooli stressin hallinnassa, energian ja piristyksen lähteenä sekä musiikin vaikutukset muistiin ja muistoihin. Lähinnä yksittäisiä mainintoja saivat lisäksi monet muut vaikutukset, joihin lukeutuivat muun muassa keskittymiskyvyn tukeminen, mielihyvän kokeminen, itsetunnon parannus, ahdistuksen helpotus ja musiikista saatava lohtu.

Fyysisellä puolella eniten mainintoja saivat musiikin fysiologiset vaikutukset, kuten fyysinen rentoutuminen, sykkeen ja verenpaineen lasku sekä kivun lievitys. Vaikutukset aivoissa olivat nekin esillä kohtalaisesti, keskittyen lähinnä aivoissa tapahtuvaan aktivoitumiseen. Jonkin verran nousi esiin myös musiikin potentiaali fyysisen toiminnan edistämiseksi ja aikaan saamisessa, esimerkkeinä kuinka musiikki voi auttaa jaksamaan liikuntasuorituksen aikana ja ylipäänsä saada ihmiset liikkumaan.

Musiikin sosiaalisella tasolla selkeästi tärkeimpänä näyttäytyivät sen ihmisiä yhdistävät vaikutukset. Oli kyseessä sitten musiikin aikaansaama yhteenkuuluvuuden tunne, yhteishenki, yhteisöllisyys, sanaton yhteys tai samaan tilaan virittyminen, musiikki ihmisten yhdistäjänä oli tavalla tai toisella esillä jokaisen opettajan käsityksissä. Muita sosiaalisia vaikutuksia mainittiin hyvin vähän ja maininnat liittyivät lähinnä sosiaalisiin taitoihin, kuten yleiset kanssakäymisen taidot, toisten huomioiminen ja vuorovaikutustaitojen kehittyminen lapsuudessa.

*Mitä, miten ja missä määrin opettajat välittävät tietoa musiikin hyvinvointivaikutuksista opetuksessaan?*

Jokainen tutkimukseen osallistunut opettaja kertoi opettavansa musiikin hyvinvointivaikutuksista jollain tavalla. Opetuksen sisällöt koostuivat käytännössä opettajien käsityksissä mainitsemista vaikutuksista, eli aihetta käsiteltiin niin psyykkisten, fyysisten kuin sosiaalisten vaikutusten kautta. Kaksi opettajaa poimi opetukseensa teemoja myös opiskelijoiden omista ajatuksista ja kokemuksista. Lisäksi muutama sisällytti opetukseen tietoa musiikin konkreettisesta käyttämisestä hyvinvoinnin edistämiseksi: miten musiikkia voi hyödyntää omassa arjessaan, oppimisen tukena tai osana kliinistä hoitoa.

Opetuksen menetelmistä käytetyin oli yleinen aiheesta puhuminen ja keskustelu. Myös käytännönharjoituksia kuului monen opettajan repertuaariin. Suosituimpia näistä olivat erilaiset musiikin avulla tapahtuvat rentoutusharjoitukset. Lisäksi oppitunneilla musisoitiin yhdessä ja kuunneltiin ja analysoitiin musiikkia. Muutama myös teetätti aiheeseen liittyviä tehtäviä. Erikoisuutena vastauksista nousivat esiin musiikkiterapeutin kutsuminen oppitunnille sekä vierailu vanhainkodissa musiikista keskustelun merkeissä. Opetuksessa käytettiin oppimateriaaleina erilaisia videoita, artikkeleita ja valmiita oppimateriaaleja esimerkiksi Studeon oppimateriaalipankista. Kaksi opettajaa valmisti oppimateriaaleja myös itse. Materiaaleista kaikkein käytetyimpiä olivat videot (muun muassa Youtube) ja niitä hyödynsi hieman yli puolet vastaajista.

Jokainen opettaja käsitteli musiikin hyvinvointivaikutuksia ainakin valtakunnallisesti pakollisessa MU1-moduulissa. Noin puolet jatkoi aiheesta myös toisessa pakollisessa moduulissa MU2 sekä toisessa valtakunnallisesti valinnaisessa moduulissa MU4. Muutama tarkasteli aihetta MU3-moduulissa ja niin ikään muutama opetti aiheesta myös paikallisesti tarjottavilla valinnaiskursseilla. Jokainen vastaaja sivusi aihetta opetuksessaan vähintään satunnaisesti mainitsemalla asiasta sopivissa tilanteissa. Muutaman opetuksessa aihe oli esillä usein tai jatkuvasti. Valtaosa myös omisti aiheen käsittelylle vähintään yhden kokonaisen oppitunnin jaksosuunnitelmissaan.

## 6 Pohdinta

Tässä luvussa pohdiskelen tutkimukseni tuloksia ja niiden merkitystä musiikkikasvatuksen toimialueella. Tarkastelen myös tutkimukseni eettisyyteen ja luotettavuuteen liittyviä näkökulmia ja esitän mahdollisia suuntauksia jatkotutkimukselle.

### 6.1 Tulosten tulkintaa

Mitä tutkimukseni tulokset lopulta kertovat? Kun tarkastellaan tutkimukseni osallistujajoukkoa kokonaisuutena, löytyy lukion musiikinopettajien keskuudesta runsaasti tietoa musiikin hyvinvointivaikutuksista, ja tieto on myös pitkälti linjassa tutkimuskirjallisuuden kanssa. Iällä tai opetuskokemuksella ei vaikuttaisi olevan ilmeistä yhteyttä tietämyksen laatuun tai laajuuteen. Jokainen opettajista toi ainakin jollain tasolla esiin musiikin voimakkaan ja moniulotteisen yhteyden tunteisiin ja mieleen sekä musiikin potentiaalin niin psyykkisen olotilan hallinnoinnissa kuin ihmisten yhdistäjänä ja yhteenkuuluvuuden tunteen vahvistajana. Kun vastaajia tarkastellaan pidemmälle yksilöllisen tiedon tasolla, alkaa kollektiivinen aiheen hallinta kuitenkin hajaantua hyvin nopeasti. Vielä noin puolet vastaajista mainitsi vaikutuksia, kuten stressin hallinta, muisti ja muistot, fyysinen rentoutuminen ja sykkeenlasku, mutta loput mainituista vaikutuksista (eli melko suuri osa) sisältyivät enää korkeintaan muutaman opettajan vastauksiin joukossaan monia yksittäisen opettajan esiin nostamia asioita. Näin ollen kaikista vastaajista ei yksilötasolla vaikuttaisi välttämättä löytyvän kovinkaan kokonaisvaltaista aiheenhallintaa.

Vastausten sisältöjen hajanaisuuteen on epäilemättä useita syitä, eikä kaikki suinkaan ole luultavasti täysin kiinni opettajien aiheenhallinnan tasosta. Ensinnäkin vastauksissa ilmenee melko konkreettisesti musiikin hyvinvointivaikutuksia koskevan tutkimuskentän laajuus ja moniulotteisuus. On hyvin todennäköistä, että kaikkea hallittuakaan tietoa ei ole joko muistettu kyselyyn vastaamisen hetkellä tai yksinkertaisesti kaikkea ei vain ole jaksettu kirjoittaa ylös, mikä ehkä osaltaan näkyy opetuksen sisältöjä koskevissa vastauksissa aihealueina, joita ei mainittu käsityksiä koskevissa vastauksissa. Valtavan tutkimuskentän erittelyn työläys näkyi myös useissa vastauksissa vaikutusten listaamisena yksittäisinä sanoina ja käsitteinä, mikä osaltaan vaikeutti niiden tulkintaa analyysivaiheessa. Lisäksi on täysin mahdollista, että musiikinopettajat keskittyvät aiheen suhteen erityisesti teemoihin, jotka kokevat hyödyllisiksi omien opiskelijoidensa kannalta, vaikka tutkittuja vaikutuksia sinänsä olisikin paljon enemmän.

Toisaalta on myös mahdollista, että kaikilla opettajilla kaikki tieto ei ole aktiivisessa muistissa siitä syystä, että opetuskäytössä on runsaasti valmiita materiaaleja, joissa vaikutuksia on koottu tiiviiseen ja helposti esitettävään muotoon. Tällöin kaikkea ei tarvitsekaan pitää kirkkaana muistissa, sillä opetustilanteessa on käytettävissä kattava tietopankki aiheesta ja tarpeen vaatiessa tietoa voi nopeasti etsiä myös lisää. Hyvänä esimerkkinä kaikesta edellä käsitellystä toimii V32(6), jonka vastaukset käsityksiä koskien olivat hyvin suppeita, mutta aiheelle oli hänen opetuksessaan varattu kokonainen viikko (mitä se oppituntien määrässä sitten tarkoittaakaan). On hyvin todennäköistä, että ainakin hänen oppitunneillaan musiikin vaikutuksia tulee esille laajemmin, kuin mitä tämän tutkimuksen kyselylomakkeelle päätyi.

Joka tapauksessa on ilahduttavaa huomata, että olivatpa vastaukset kattavuudeltaan laajempia tai suppeampia, jokainen opettaja opettaa musiikin hyvinvointivaikutuksista ja suurin osa on myös varannut aiheelle erikseen aikaa osana opetustaan. Aihe siis tunnutaan koettavan tärkeäksi. Hienoa on myös, että kaikki opettavat aiheesta ainakin valtakunnallisesti pakollisella kurssilla, jolloin tieto tavoittaa opiskelijat varmimmin. Erittäin kiinnostavaa oli sekin, että paikallisella tasolla aiheeseen saattaa liittyä jopa kokonaisia kursseja! Ikä tai opetuskokemus eivät vaikuttaisi olevan merkittäviä tekijöitä tälläkään tutkimukseni osa-alueella. Menetelmien ja sisältöjen laaja kirjo sekä aiheelle omistetun ajan suurikin vaihtelu opettajien välillä osoittavat kuitenkin konkreettisesti, kuinka on jokaisen opettajan omissa käsissä, miten aihetta opetuksessaan lähestyy. Siinä missä yksi näyttää aiheesta videon tai pari, toinen kutsuu vierailulle musiikkiterapian ammattilaisen ja kolmas vie opiskelijat vanhainkotiin keskustelemaan musiikin merkityksestä. Mahdollista on sekin, että opiskelijoiden oma kiinnostus aihetta kohtaan ratkaisee, missä määrin he saavat siihen liittyvää opetusta.

Johdanto-luvussa esittämäni huoli siitä, välittykö tietoa musiikin hyvistä vaikutuksista tuleville sukupolville, vaikuttaisi saamieni tulosten valossa siis olleen turha. Jonkinlainen täsmäkoulutus aiheesta ei silti olisi välttämättä lainkaan liioittelua niin opiskelijoiden kuin ammattilaistenkaan keskuudessa. Tietoa voidaan aina tarkentaa ja täydentää, esimerkkinä musiikin ja ihonsähköjohtavuuden suhde (ks. luku 5.2). Välittämänsä tiedon kanssa saa myös toisinaan olla tarkkana. V52(25) totesi psyykkisten vaikutusten ja tunteiden kohdalla seuraavaa: *“Voi velloa surussa kuunnellen itselle merkityksellisiä ”surullisia” biisejä”*. Musiikin avulla on tosiaan mahdollista velloa erilaisissa tunteissa, mutta kuten Stewart ja kollegat (2020) ovat todenneet, se ei suinkaan aina johda positiivisiin vaikutuksiin (ks. luku 3.5). Koulutuksen kautta

vastaavat detaljit voitaisiin saattaa paitsi opettajien tietoon myös heidän kauttaan osaksi opiskelijoiden saamaa opetusta.

Huomion arvoista lienee sekin, että opetuksen sisältöihin liittyen vain muutama opettaja totesi konkreettisesti kertovansa musiikin käytöstä hyvinvoinnin tukemisessa ja edistämisessä jollain tavalla. LOPSissa (2019) tämä on asetettu yhdeksi musiikin oppiaineen tavoitteista, mikä herättää kysymyksen tavoitteen toteutumisen tasosta. Tässä kohtaa on silti varottava viemästä tulkintaa liian pitkälle, sillä kuten todettua, jokainen tutkimukseen osallistuja kyllä opettaa musiikin hyvinvointivaikutuksista, jolloin voidaan myös tulkita, että jo tämä yleinen tieto vaikutuksista auttaa opiskelijoita huomaamaan musiikin mahdollisuudet myös heidän oman hyvinvointinsa kannalta.

## **6.2 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus**

Tutkimuksen uskottavuuden kannalta on lopuksi tarpeen arvioida sen toteutukseen liittyviä eettisiä näkökulmia sekä etenkin pohtia tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttavia tekijöitä.

### **6.2.1 Eettisyys**

Tuomi ja Sarajärvi (2018) liittävät hyvän tieteellisen käytännön toteuttamisen osaksi tutkimuksen eettisyyttä. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2023) mukaan hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluvat muun muassa huolellisuus ja avoimuus tutkimuksen suunnittelussa, toteutuksessa ja raportoinnissa, tiedeyhteisön muiden jäsenten työn kunnioittaminen sekä tutkittavien terveydestä ja turvallisuudesta huolehtiminen. Oman tutkimukseni toteutuksessa ja raportoinnissa olen vilpittömästi pyrkinyt olemaan huolellinen ja avoin. Olen myös huolehtinut hyvistä viittauskäytännöistä parhaan kykyni mukaan aina, kun olen hyödyntänyt muista lähteistä peräisin olevaa tietoa.

Tutkittavien terveydestä ja turvallisuudesta huolehtimiseen liittyen Puusa ja Juuti (2020) toteavat, ettei tutkimuksesta saisi aiheutua haittaa sen kohteena oleville tai ihmisille tai muille tahoille. Heikkilä (2014) korostaa, että osallistujien tietosuojasta on tutkimusraportissa huolehdittava niin, ettei yksittäisiä vastaajia pysty tunnistamaan. Olenkin pyrkinyt turvaamaan tutkimukseeni vastaajien anonymiteetin alusta alkaen, enkä esimerkiksi ole kerännyt osallistujien tai heidän edustamiensa oppilaitosten nimiä tai yhteystietoja – en siis itsekään



tiedä, ketkä ovat tutkimukseeni vastanneet, tai miten vastaukset ovat jakaantuneet vaikkapa maantieteellisesti.

Eettisiä periaatteita noudattaen tehdyn tutkimuksen Puusa ja Juuti (2020) kuvailevat täyttävän myös kriteerin, jonka mukaan käytetyt menetelmät ja analyysitavat ”voisivat toimia minkä tahansa hyvin tehdyn tutkimuksen ohjenuorina” (s. 168). Ensimmäisenä itsetehtynä empiirisenä tutkimuksena en täydellä itsevarmuudella voi todeta tämän olevan erityisen esimerkillinen tai sopiva ohjenuoraksi. Käytettävissä olevan ajan ja saatavissa olevan tiedon puitteissa olen kuitenkin pyrkinyt tekemään parhaani ja koen, että lopputulos siihen nähden on tyydyttävä.

### 6.2.2 Toteutus ja luotettavuus

Tutkimukseni toteutuksesta ja luotettavuudesta on matkan varrella herännyt monia kriittisiäkin ajatuksia aina aiheen valinnasta aineiston keräämiseen ja analyysiin. Aaltio ja Puusa (2020) huomauttavat, että kriittisyys on kuitenkin vain hyväksi, sillä se kuuluu olennaisesti tieteellisen tutkimuksen ihanteisiin. Oman työn itsearvioinnilla voidaan jopa lisätä tutkimuksen luotettavuutta (Aaltio & Puusa, 2020).

Heikkilä (2014) huomauttaa, että hyvässä opinnäytetyössä tulisi aiheen puolesta pyrkiä laajan ja pinnallisen sijaan mieluummin suppeaan ja syvälliseen tarkasteluun. Musiikin hyvinvointivaikutukset on aiheena todella laaja ja hankalasti rajattava, mikä luultavasti näkyy paitsi aihetta koskevassa teorialuvussa, myös tutkimusaineistoni sisällöissä (ks. luku 6.1). Tällä lienee vaikutusta myös tutkimustulosteni luotettavuuteen, sillä kaikkea mahdollista aiheeseen liittyvää en varmastikaan ole pystynyt tutkimuksessani tavoittamaan.

Erytisestä aineiston keruuseen liittyvät metodologiset ratkaisut pohdituttivat prosessin aikana. Yksi valintaani ohjaavista tekijöistä oli jo työn aloittelun aikoihin opiskelijakollegoideni antama vinkki, että menetelmäksi kannattaa valita sellainen, joka itseä kiinnostaa. Olinkin hyvin kiinnostunut tutkimuskyselyn valmistamisesta ja siihen liittyvistä vaiheista, ja näin ollen valintani kohdistui siihen. Jälkikäteen voin kuitenkin todeta, että todellisuudessa, mikäli tutkimuksestaan haluaa mahdollisimman laadukkaan, tulisi ensisijaisesti valita metodi sen mukaan, mikä vaikuttaa parhaimmin sopivan tutkimuksen tavoitteisiin ja tarpeisiin. Näin ollen omat valintani eivät välttämättä olleet tutkimuksen laadun kannalta optimaalisimpia.

Heikkilän (2014) mukaan kyselytutkimukset ovat yleensä luonteeltaan määrällistä tutkimussuuntausta edustavia. En kuitenkaan ollut itse kiinnostunut puhtaasti määrällisistä ilmiöistä. Vaihtoehtona olisi tässä tapauksessa ollut toteuttaa tutkimukseni haastatteluina. Tavoittelin kuitenkin hieman yleisempää näkökulmaa opettajien käsityksiin ja opetukseen, jolloin koin pro graduille tyypillisen muutaman haastateltavan otoksen liian suppeaksi. Tästä näkökulmasta laadullinen kysely tuntui sopivalta kompromissilta. Selkeitä heikkouksia siihen kuitenkin tässä tutkimuksessa sisältyy. Luotettavuuden kannalta ilmeisimmän ongelman muodostavat aineiston tulkinnanvaraiseksi jääneet vastaukset. Haastattelussa epäselvyyksiä ja monitulkintaisia ilmauksia olisi voinut tarkentaa jatkokysymyksillä, kun nyt sellaiseen ei ollut mahdollisuutta – etenkin kyselyn ollessa täysin anonymi, jolloin edes mahdollisuutta jälkikäteen tapahtuvaan yhteydenottoon ei ollut.

Kyselyn valintaan metodiksi tässä tutkimuksessa liittyy muitakin kriittisiä näkökulmia. Esimerkiksi Valli (2018) huomauttaa, että tutkimuksissa on havaittu, että opettajat eivät ole kaikkein otollisin kohderyhmä sähköisesti toteutetuille kyselyille. Vehkalahti (2019) puolestaan varoittaa kyselyiden määrän jatkuvan kasvun mukanaan tuomasta vastausväsymyksestä ja vastausprosenttien huonontumisesta. Tilanteen helpottamiseksi lomake tulisi suunnitella mahdollisimman tiiviiksi ja helposti vastattavaksi (Vehkalahti, 2019). On hyvinkin mahdollista, että molemmat seikat ovat vaikuttaneet tutkimukseni lopulliseen vastaajamäärään. Vastauksia sain kuitenkin laadulliselle tutkimukselle kelvollisen määrän, joten tämän suhteen suurta ongelmaa ei lopulta muodostunut.

Lomakkeen toteutuksessa on sija kritiikille. Erityisesti kysymys 8: ”Mitä asioita opetat musiikin hyvinvointivaikutuksiin liittyen?” osoittautui lopulta hieman kömpelöksi, sillä monet vastaajista totesivat opettavansa jo aiemmin käsityksissä mainitsemaan asioita. Vastuksen informaatioarvo jätti siis toivomisen varaa, etenkin jos aiemmat vastaukset olivat olleet suppeita. Toisaalta osassa vastauksista tuotiin esille esimerkiksi aihealueiden painotuksia tai jopa asioita, joita käsityksiin ei alun perin sisältynyt, joten käyttökelpoista aineistoa tuotettiin onneksi tälläkin kysymyksellä.

Merkittävässä roolissa tutkimukseni luotettavuuden tarkastelussa on tutkimukseni otos. Tässä tutkimuksessa otos muodostui itsevalikoituvasti, mihin Kuuselan (2009) mukaan liittyy erinäisiä ongelmia. Itsevalikoituvassa otoksessa perusjoukkoa ei voida määritellä eikä voida

varmistua siitä, että kaikki oletetun perusjoukon jäsenet ovat saaneet kutsun. Myöskään osallistumista tai vastaamista ei voida kontrolloida mitenkään (Kuusela, 2009). Itse pyrin ratkaisemaan näitä ongelmia julkaisemalla kyselyn sen kohderyhmää parhaiten tavoittavilla sivustoilla. Hyvin todennäköistä on, ettei kutsuni silti tavoittanut läheskään kaikkia potentiaalisia vastaajia. Lisäksi alkuperäiseen otokseeni päätyi kuin päätyikin yksi kohderyhmään kuulumaton vastaaja (ks. luku 4.3.1), mikä alleviivaa itsevalikoituvuuden ongelmallisuutta.

Tulosteni luotettavuuden kannalta ehkäpä vielä kriittisempi seikka on kuitenkin Kuuselan (2009) esiin tuoma vastaajien kiinnostuksen vaikutus otoksen valikoitumiseen. Hänen mukaansa itsevalikoituvuuteen otokseen päätyy useimmiten lähinnä niitä, joita aihe todella kiinnostaa, jolloin otoksesta tulee vinoutunut. Luotettavamman yleiskuvan saamiseksi mukaan tarvittaisiin myös niitä, joita aihe ei juuri puhuttele (Kuusela, 2009). Omassa vastaajajoukossani kaikki ilmoittivat opettavansa aiheesta, mikä asettaa otoksen edustavuuden kyseenalaiseksi. Lisää vinoutumista otokseeni saattaa aiheuttaa vielä sekin, että kaikki osallistujat sattuiivat olemaan naisia. Asian arvioiminen ilman lisätutkimusta ei kuitenkaan ole mahdollista.

Tutkimukseni luotettavuutta olisi voinut lisätä se, mikäli alun perin olisin päättänyt tehdä työn yhteistyössä toisen opiskelijan kanssa. Yksin tehdessä analyysi on perustunut vain omiin tulkintoihini, jolloin kokemattomuuteni tutkijana on päässyt vaikuttamaan entistä enemmän lopputulokseen. Etenkin tulkinnanvaraisten ja vaikeatulkintaisten vastausten käsittely on saattanut vääristää tuloksia jossain määrin. Toisaalta kyse oli useimmiten yksittäistapauksista, jotka vielä monesti tavalla tai toisella linkittyivät yleisempiin alaluokkiin, joten vääränkään tulkinnan vaikutus ei liene erityisen suuri. Olen myös pyrkinyt rehellisyyteen sen suhteen, että kaikkea en ole kokenut voivani uskottavasti tulkita. Analyysiprosessiin ja tulkintaan vaikutti osaltaan myös tutkimuksen aikataulu: mikäli ajallisia resursseja olisi ollut käytettävissä enemmän (joko yksin tai jaetusti työparin kanssa), olisi aineistosta luultavasti ollut ammennettavissa enemmänkin. Tämänkään en silti koe suuresti haitanneen lopputulosta, sillä jo tällaisenaan tutkimukseni onnistui mielestäni tuottamaan riittävästi tietoa vastatakseni tutkimuskysymyksiini tyydyttävällä tavalla.

### **6.3 Jatkotutkimusaiheita**

Tutkimusta aiheen parissa voisi helposti jatkaa erilaisiin suuntiin. Mikäli tämän tutkimuksen tuloksiin haluttaisiin saada lisää syvyyttä, voisi tämän hetkisen aineiston rinnalle tuottaa syväluotaavampaa haastatteluaineistoa ja edetä kohti monimenetelmällisempää tutkimusta. Erityisen kiinnostavaa voisi olla pyrkiä löytämään opettajia, joille aihe ei syystä tai toisesta ole niin mieluinen ja selvittää, mitä sanottavaa heillä olisi.

Toinen vaihtoehto olisi kartoittaa käsityksiä ja opetusta tämän tutkimuksen ulkopuolelle jääneillä kouluasteilla, kuten yläkoulussa. Ikäero yhdeksäsluokkalaisten ja lukion aloittaneiden välillä ei ole suuri, jolloin tiedon omaksumis- ja käsittelykyvyissä ei välttämättä ole valtavaa eroa. Toki tässä tulisi huomioida, että nykyisin yläkoulussa valtaosa oppilaista suorittaa musiikinopintoja vain seitsemännellä luokalla. Joka tapauksessa on hyvin mahdollista, että yläkoulussakin musiikin hyvinvointivaikutukset sisältyvät monien opettajien opetukseen.

Laadullinen tutkimus ei lähtökohtaisesti tähtää tulosten yleistettävyyteen (Aaltio & Puusa, 2020). Yleistettävyyttä tavoiteltaessa voisi tutkimusta lähteä viemään määrälliselle puolelle. Tällöin nyt käsillä oleva tutkimus voitaisiin nähdä eräänlaisena esitutkimuksena, jonka avulla voidaan muodostaa määrällisessä kyselyssä käytetyt kysymykset (Heikkilä, 2014). Esimerkiksi musiikin hyvinvointivaikutuksiin liittyvän aiheenhallinnan lähestyminen määrällisesti voi kuitenkin olla erittäin haastavaa. Yksi mahdollisuus olisi listata kaikki mahdolliset vaikutukset monivalintakysymyksiksi, mikä itsessään vaikuttaa hyvin epäkäytännölliseltä. Valmiit vastausvaihtoehdot myös ohjaavat vastaajien ajatuksia voimakkaasti, mikä heikentää tulosten luotettavuutta. Määrälliselle puolelle siirryttäessä korostuu siis entisestään kyselyn suunnittelun tärkeys ja haastavuus.

### **6.4 Lopuksi**

Tässä tutkimuksessa olen Johdanto-luvussa mainitsemani tavoitteen mukaisesti luonut katsauksen musiikin hyvinvointivaikutuksia koskevaan tutkimukseen. Tiedostin alusta asti, että näin laajan ja vaikeasti rajattavan tutkimuskentän kokonaisvaltainen hahmottaminen ja tiivistäminen ei olisi täysin realistista. Silti tehdyllä työllä on ollut suuri arvo oman ymmärrykseni lisäämisessä. Auttamatta tulee mieleeni, kuinka vielä vuosi sitten opetin itse viimeisessä opetusharjoittelussani lukiolaisille Mozart-efektistä (ks. luku 3.2), autuaan

tietämättömänä sen aikaa sitten kumotusta asemasta nykytiedon valossa... Tämän työn kautta moista ei enää pääse tapahtumaan. Omaksuttavaa toki riittää tästä huolimatta vielä runsaasti.

Tutkimusta tehdessäni näkemykseni musiikkikasvatukseen ja musiikin oppiaineen roolista musiikin hyvinvointivaikutuksia koskevan tiedon välityksessä on vahvistunut entisestään. Yksi oppiaineen tärkeistä tehtävistä tähän liittyen on vahvistaa oppilaiden henkilökohtaista musiikkisuhdetta (LOPS, 2019). Omakohtainen musiikkisuhde ja tietämys musiikin potentiaalista ja sen valjastamisen mahdollisuuksista johtavat monien musiikin hyvinvointia tuottavien vaikutusten äärelle erityisesti mielimusiikin kautta. Kuten Costa-Giomi (2012) on tuonut esiin, voidaan kasvavien nuorten kiinnostuksen ja harjoittelumotivaation tukemisella myös mahdollisesti edistää jopa heidän kognitiivista kehittymistään. Hallam (2017) toteaa lisäksi, että monet säilyttävät kiinnostuksen musiikkia kohtaan läpi elämän ja osa palaa vahvastikin takaisin sen pariin myöhemmin elämässään, mitä ei tapahdu monien muiden koulussa opiskeltujen oppiaineiden kohdalla.

Kreutz (2015) on esittänyt, että musiikkikasvatus itsessään voisi olla yksi avaintekijöistä ihmisten hyvinvoinnin ylläpitämisessä sen saattaessa yksilöitä ja ryhmiä kosketuksiin musiikin monien hyvien vaikutusten kanssa konkreettisen ja säännöllisesti tapahtuvan musiikkitoiminnan kautta. Daykin (2021) huomauttaa, että perinteisesti taidetoimintaa ovat harrastaneet etupäässä parempituloiset, koulutetut ja rikkailla alueilla asuvat. Joidenkin tutkimusten mukaan osallistujia voisi olla paljon enemmänkin, mutta mainittujen kaltaiset tekijät vaikeuttavat pääsyä taidetoiminnan pariin (Daykin, 2021). Laadukkaan ja kaikille saatavilla olevan musiikkikasvatuksen merkitys yleisen hyvinvoinnin edistämisessä korostuukin myös tästä näkökulmasta.

Suomalaisessa koulujärjestelmässä on paljon potentiaalia musiikin hyvinvointivaikutusten kokonaisvaltaiselle hyödyntämiselle niin tiedonvälityksellisesti kuin konkreettisesti. Herääkin kysymys, tulisiko tämän näkyä nykyistä konkreettisemmin myös opetussuunnitelmissa? Yhteiskunnallisella tasolla käytävän hyvinvointi-keskustelun alati lisääntyessä ja siihen linkittyvän taiteen yleisen merkityksellisyyden puimisen tiimoilta voitaneen olettaa, että kysymystä tullaan tulevaisuudessa pohtimaan entistä tarkemmin myös koulutusta kehitettäessä.

Lopputyöni loppukaneettina todettakoon, että olipa tutkimukseni laadultaan millainen tahansa, koen saaneeni aikaan jotain merkityksellistä jo siinä, että V41(11) totesi kyselyni herättäneen

ajatuksen musiikin hyvinvointivaikutuksille omistetun oppitunnin suunnittelusta. Näin ollen on mahdollista, että olen osaltani pystynyt vaikuttamaan omaa alaani koskevan hyödyllisen tiedon leviämiseen tuleville sukupolville, nyt ja tulevaisuudessa.

## Lähteet

- Aaltio, I. & Puusa, A. (2020). Mitä laadullisen tutkimuksen arvioinnissa tulisi ottaa huomioon? Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.), *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät* [E-kirja] (s. 169–180). Helsinki: Gaudeamus Oy.
- Alpert, P. T. (2011). The Health Benefits of Dance. *Home Health Care Management & Practice* 23(2), 155–157. DOI: 10.1177/1084822310384689
- Ascenso, S., Perkins, R., Atkins, L., Fancourt, D. & Williamon, A. (2018). Promoting well-being through group drumming with mental health service users and their carers. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 13(1). DOI: <https://doi.org/10.1080/17482631.2018.1484219>
- Bernatzky, G., Strickner, S., Presch, M., Wendtner, F. & Kullich, W. (2012). Music as Non-Pharmacological Pain Management in Clinics. Teoksessa R. A. R. MacDonald, G. Kreutz & L. Mitchell (toim.), *Music, health & wellbeing* (s. 257–275). Oxford: Oxford University Press.
- Clift, S., Hancox, G., Morrison, I., Hess, B., Kreutz, G. & Stewart, D. (2010). Choral singing and psychological wellbeing: Quantitative and qualitative findings from English choirs in a cross-national survey. *Journal of Applied Arts and Health*, 1(1), 19–34. DOI: 10.1386/jaah.1.1.19/1
- Clift, S., Hancox, G., Morrison, I., Shipton, M., Page, S., Skingley, A. & Vella-Burrows, T. (2015). Group singing as a public health resource. Teoksessa S. Clift & P. M. Camic (toim.), *Oxford Textbook of Creative Arts, Health, and Wellbeing – International perspectives on practice, policy, and research* (s. 251–257). Oxford: Oxford University Press.
- Clift, S., Manship, S. & Stephens, L. (2017). Further evidence that singing fosters mental health and wellbeing: The West Kent and Medway project. *Mental Health and Social Inclusion*, 21(1), 53–62. DOI: <http://dx.doi.org/10.1108/MHSI-11-2016-0034>
- Costa-Giomi, E. (1999). The Effects of Three Years of Piano Instruction on Children's Cognitive Development. *Journal of Research in Music Education*, 47(3), 198–212. DOI: <https://doi.org/10.2307/3345779>
- Costa-Giomi, E. (2004). Effects of three years of piano instruction on children's academic achievement, school performance and self-esteem. *Psychology of Music*, 32(2), 139–152. DOI: <https://doi.org/10.1177/0305735604041491>

- Costa-Giomi, E. (2012). Music Instruction and Children's Intellectual Development: The Educational Context of Music Participation. Teoksessa R. A. R. MacDonald, G. Kreutz & L. Mitchell (toim.), *Music, health & wellbeing* (s. 339–355). Oxford: Oxford University Press.
- Costa-Giomi, E. (2014). The Long-Term Effects of Childhood Music Instruction on Intelligence and General Cognitive Abilities. *Update: Applications of Research in Music Education*, 33(2), 20–26. DOI: <https://doi.org/10.1177/8755123314540661>
- Daykin, N. (2021). Creativity, health and wellbeing: challenges of research and evidence. *Musiikki*, 51(4), 50–61. DOI: <https://doi.org/10.51816/musiikki.113249>
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1–11. DOI: 10.1007/s10902-006-9018-1
- Elliott, D. J. & Silverman, M. (2017). Identities and musics. Teoksessa R. MacDonald, D. J. Hargreaves & D. Miell (toim.), *Handbook of musical identities* (s. 27–46). Oxford: Oxford University Press.
- Fancourt, D. & Finn, S. (2019). *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. Haettu osoitteesta <https://apps.who.int/iris/handle/10665/329834>
- Fancourt, D., Perkins, R., Ascenso, S., Carvalho, L.A., Steptoe, A. & Williamon, A. (2016). Effects of Group Drumming Interventions on Anxiety, Depression, Social Resilience and Inflammatory Immune Response among Mental Health Service Users. *PLoS ONE* 11(3). DOI: 10.1371/journal.pone.0151136
- Giæver, F. (2019). Using Choral Singing to Improve Employee Well-Being and Social Cohesion in the Norwegian Public Sector. Teoksessa E. P. Antonacopoulou & S. S. Taylor (toim.), *Sensuous Learning for Practical Judgment in Professional Practice*, Palgrave Studies in Business, Arts and Humanities (s. 97–115). Cham: Springer Nature Switzerland AG. DOI: [https://doi.org/10.1007/978-3-319-98863-4\\_5](https://doi.org/10.1007/978-3-319-98863-4_5)
- Hallam, S. (2017). Musical identity, learning, and teaching. Teoksessa R. MacDonald, D. J. Hargreaves & D. Miell (toim.), *Handbook of musical identities* (s. 475–493). Oxford: Oxford University Press.
- Hargreaves, D. J., MacDonald, R & D. Miell (2017). The changing identity of musical identities. Teoksessa R. MacDonald, D. J. Hargreaves & D. Miell (toim.), *Handbook of musical identities* (s. 3–23). Oxford: Oxford University Press.
- Heikkilä, T. (2014). *Tilastollinen tutkimus* [E-kirja]. Helsinki: Edita Publishing Oy.



- Huhtinen-Hildén, L. (2021). Kulttuurihyvinvointialan palapeliä kokoamassa. *Musiikki*, 51(4), 98–103. DOI: <https://doi.org/10.51816/musiikki.113249>
- Huppert, F.A. (2017). Challenges in Defining and Measuring Well-Being and Their Implications for Policy. Teoksessa: M. White, G. Slemp & A. Murray (toim.) *Future Directions in Well-Being*. Cham: Springer. DOI: [https://doi.org/10.1007/978-3-319-56889-8\\_28](https://doi.org/10.1007/978-3-319-56889-8_28)
- Juslin, P. & Västfjäll, D. (2008). Emotional responses to music: The need to consider underlying mechanisms. *Behavioral and Brain Sciences* 31(5), 559–621. DOI: 10.1017/S0140525X08005293
- Juuti, P. & Puusa, A. (2020). Johdanto. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.), *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät* [E-kirja] (s. 9–19). Helsinki: Gaudeamus Oy.
- Khalfa, S., Isabelle, P., Jean-Pierre, B., & Manon, R. (2002). Event-related skin conductance responses to musical emotions in humans. *Neuroscience Letters*, 328(2), 145–149. DOI: 10.1016/s0304-3940(02)00462-7
- Karvonen, S. (2019). Koetun hyvinvoinnin tila tunnuslukujen valossa. Teoksessa L. Kestilä & S. Karvonen (toim.), *Suomalaisten hyvinvointi 2018*. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos. Haettu osoitteesta <https://www.julkari.fi/handle/10024/137498>
- Kestilä, L. & Karvonen, S. (toim.) (2019). *Suomalaisten hyvinvointi 2018*. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos. Haettu osoitteesta <https://www.julkari.fi/handle/10024/137498>
- Kiviniemi, K. (2018). Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa R. Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2: Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* [E-kirja]. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Koelsch, S. & Stegemann, T. (2012). The Brain and Positive Biological Effects in Healthy and Clinical Populations. Teoksessa R. A. R. MacDonald, G. Kreutz & L. Mitchell (toim.), *Music, health & wellbeing* (s. 436–456). Oxford: Oxford University Press.
- Kreutz, G. (2015). The value of music for public health. Teoksessa S. Clift & P. M. Camic (toim.), *Oxford Textbook of Creative Arts, Health, and Wellbeing – International perspectives on practice, policy, and research* (s. 211–217). Oxford: Oxford University Press.
- Kuusela, V. (2009). Otantamenetelmä on surveytutkimuksen kulmakivi. *Hyvintointikatsaus* 4. Helsinki: Tilastokeskus. Haettu osoitteesta [https://www.stat.fi/artikkelit/2009/art\\_2009-12-14\\_003.html?s=0#6](https://www.stat.fi/artikkelit/2009/art_2009-12-14_003.html?s=0#6)

- LaGasse, A. B. & Thaut, M. H. (2012). Music and Rehabilitation: Neurological Approaches. Teoksessa R. A. R. MacDonald, G. Kreutz & L. Mitchell (toim.), *Music, health & wellbeing* (s. 153–163). Oxford: Oxford University Press.
- Laine, T. (2018). Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa R. Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2: Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* [E-kirja]. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Laitinen, L. (2017a). *Vaikuttavaa? Taiteen hyvinvointivaikutusten tarkastelua*. Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 46. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Haettu osoitteesta <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166166.pdf>
- Laitinen, L. (2017b). Taide, taiteellinen toiminta ja mielenterveys. Teoksessa: K. Lehtikoinen, & E. Vanhanen, (toim.), *Taide ja hyvinvointi: Katsauksia kansainväliseen tutkimukseen*. Helsinki: Taideyliopisto. Haettu osoitteesta <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-7218-16-7>
- Laukka, P. (2007). Uses of music and psychological well-being among the elderly. *Journal of Happiness Studies*, 8, 215–241. DOI: 10.1007/s10902-006-9024-3
- Lee, S., O’Neill, D. & Moss, H. (2022). Promoting well-being among people with early-stage dementia and their family carers through community-based group singing: a phenomenological study. *Arts & Health*, 14(1), 85–101. DOI: 10.1080/17533015.2020.1839776
- Lehtikoinen, K. & Vanhanen, E. (toim.) (2017a). *Taide ja hyvinvointi: Katsauksia kansainväliseen tutkimukseen*. Helsinki: Taideyliopisto. Haettu osoitteesta <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-7218-16-7>
- Lehtikoinen, K., & Vanhanen, E. (2017b). Johdanto. Teoksessa: K. Lehtikoinen & E. Vanhanen (toim.), *Taide ja hyvinvointi: Katsauksia kansainväliseen tutkimukseen*. Helsinki: Taideyliopisto. Haettu osoitteesta <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-7218-16-7>
- Lewis, J. (2013). A Cross-Cultural Perspective on the Significance of Music and Dance to Culture and Society Insight from BaYaka Pygmies. Teoksessa M. Arbib (toim.) *Language, Music and the Brain: A mysterious relationship* (s. 43–65). Cambridge, MA: MIT Press.
- MacDonald, R. (2013). Music, health & well-being: A review. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 8(1). DOI: 10.3402/qhw.v8i0.20635
- MacDonald, R., Kreutz, G. & Mitchell, L. (2012). What is *Music, health, and wellbeing* and why is it important? Teoksessa R. A. R. MacDonald, G. Kreutz & L. Mitchell (toim.), *Music, health & wellbeing* (s. 3–11). Oxford: Oxford University Press.

- MacDonald, R. A. R. & Wilson, G. B. (2014). Musical improvisation and health: a review. *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*, 4(20). DOI: <https://doi.org/10.1186/s13612-014-0020-9>
- Mitchell, L. & MacDonald, R. (2012). Music and Pain: Evidence from Experimental Perspectives. Teoksessa R. A. R. MacDonald, G. Kreutz & L. Mitchell (toim.), *Music, health & wellbeing* (s. 230–238). Oxford: Oxford University Press.
- Morinville, A., Miranda, D. & Gaudreau, P. (2013). Music Listening Motivation Is Associated with Global Happiness in Canadian Late Adolescents. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 7(4), 384–390. DOI: 10.1037/a0034495
- Murcia, C. Q. & Kreutz, G. (2012). Dance and Health: Exploring Interactions and Implications. Teoksessa R. A. R. MacDonald, G. Kreutz & L. Mitchell (toim.), *Music, health & wellbeing* (s. 125–135). Oxford: Oxford University Press.
- Murray, M. & Lamont, A. (2012). Community Music and Social/Health Psychology: Linking Theoretical and Practical Concerns. Teoksessa R. A. R. MacDonald, G. Kreutz & L. Mitchell (toim.), *Music, health & wellbeing* (s. 76–86). Oxford: Oxford University Press.
- Ockelford, A. (2012). Songs Without Words: Exploring How Music Can Serve as a Proxy Language in Social Interaction with Autistic Children. Teoksessa R. A. R. MacDonald, G. Kreutz & L. Mitchell (toim.), *Music, health & wellbeing* (s. 289–323). Oxford: Oxford University Press.
- Opetushallitus (2019). *Lukion opetussuunnitelman perusteet 2019*. Helsinki: Opetushallitus.
- Peltola, H.-R. & Vuoskoski, J. K. (2022). “I hate this part right here”: Embodied, subjective experiences of listening to aversive music. *Psychology of Music*, 50(1), 159–174. DOI: 10.1177/0305735620988596
- Peltomäki, L. (2018). *Hyvinvointi valtakunnallisessa vuoden 2014 perusopetuksen opetussuunnitelmassa – Tutkimus opetussuunnitelman oppilaan hyvinvoinnin edistämisen keinoista ja hyvinvointikäsitteistä*. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Haettu osoitteesta <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/58573?locale-attribute=fi>
- Peltonen, M. (22.6.2022). Musiikkia harrastavat lapset erottuvat edukseen tarkkaavuudessa. *Helsingin yliopisto*. Haettu osoitteesta <https://www.helsinki.fi/fi>
- Pitkäniemi, A., Sihvonon, A., Särkämö T. & Soinila, S. (2020). Musiikki-interventiot kivunhoidon osana. *Suomen lääkärilehti*, 75(37), 1843–1848. Haettu osoitteesta <https://www.laakarilehti.fi/pdf/2020/SLL372020-1843.pdf>

- Puusa, A. (2020). Näkökulmia laadullisen aineiston analysointiin. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.), *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät* [E-kirja] (s. 141–152). Helsinki: Gaudeamus Oy.
- Rabinowitch, T.-C., Cross, I., & Burnard, P. (2013). Long-term musical group interaction has a positive influence on empathy in children. *Psychology of Music*, 41(4), 484–498. <https://doi.org/10.1177/0305735612440609>
- Ranta-Meyer, T., Houni, P. & Vikman, N. (2021). Musiikki, ääni ja hyvinvointi. *Musiikki*, 51(4), 50–61. DOI: <https://doi.org/10.51816/musiikki.113249>
- Ruud, E. (2017). Music, identity, and health. Teoksessa R. MacDonald, D. J. Hargreaves & D. Miell (toim.), *Handbook of musical identities* (s. 589–602). Oxford: Oxford University Press.
- Saarikallio, S. (2007). *Music as mood regulation in adolescence* (Väitöskirja). Studies in humanities 67. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Haettu osoitteesta <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/13403>
- Saarikallio, S. (2011). Music as emotional self-regulation throughout adulthood. *Psychology of Music*, 39(3), 307–327. DOI: 10.1177/0305735610374894
- Saarikallio, S. (2012). Cross-Cultural Approaches to Music and Health. Teoksessa R. A. R. MacDonald, G. Kreutz & L. Mitchell (toim.), *Music, health & wellbeing* (s. 477–490). Oxford: Oxford University Press.
- Saarikallio, S. (2019). Access-Awareness-Agency (AAA) Model of Music-Based Social-Emotional Competence (MuSEC). *Music & Science*, 2, 1–16. DOI: 10.1177/2059204318815421
- Saarikallio, S. & Erkkilä, J. (2007). The role of music in adolescents' mood regulation. *Psychology of Music*, 35(1), 88–109. DOI: 10.1177/0305735607068889
- Salo, U.-M. (2015). Simsalabim, sisällönanalyysi ja koodaamisen haasteet. Teoksessa S. Aaltonen & R. Högbacka (toim.), *Umpikujasta oivallukseen – Refleksiivisyys empiirisessä tutkimuksessa* (s. 166–190). Tampere: Tampere University Press.
- Schellenberg, E. G. (2012). Cognitive Performance After Listening to Music: A Review of the Mozart Effect. Teoksessa R. A. R. MacDonald, G. Kreutz & L. Mitchell (toim.), *Music, health & wellbeing* (s. 324–338). Oxford: Oxford University Press.
- Sihvonen, A. J., Leo, V. Särkämö, T. & Soinila, S. (2014). Musiikin vaikuttavuus aivojen kuntoutuksessa. *Duodecim*, 30, 1852–1860. Haettu osoitteesta <https://www.duodecimlehti.fi/duo11845>

- Stewart, J., Garrido, S., Hense C. & McFerran, K. (2020). Music Use for Mood Regulation: Self-Awareness and Conscious Listening Choices in Young People with Tendencies to Depression. *Frontiers in Psychology*, 10. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.01199
- Stolp, E., Moate, J., Saarikallia, S., Pakarinen, E. & Lerkkanen, M-K. (2022). Exploring agency and entrainment in joint music-making through the reported experiences of students and teachers. *Frontiers in Psychology*, 13. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.964286>
- Särkämö, T. (2017). Cognitive, emotional, and neural benefits of musical leisure activities in aging and neurological rehabilitation: A critical review. *Annals of Physical and Rehabilitation Medicine*, 61(6), 414–418. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.rehab.2017.03.006>
- Särkämö, T. & Huotilainen, M. (2012). Musiikkia aivoille läpi elämän. *Suomen lääkirilehti*, 67(17), 1334–1339. Haettu osoitteesta <https://docplayer.fi/3573681-Musiikkia-aivoille-lapi-elaman.html>
- Särkämö, T., Tervaniemi, M., Laitinen, S., Forsblom, A., Soinila, S., Mikkonen, M., ... Hietanen, M. (2008). Music listening enhances cognitive recovery and mood after middle cerebral artery stroke. *Brain*, 131, 866–876. DOI: 10.1093/brain/awn013
- Särkämö, T., Tervaniemi, M., Laitinen, S., Numminen, A., Kurki, M., Johnson, J. K. & Rantanen, P. (2013). Cognitive, Emotional, and Social Benefits of Regular Musical Activities in Early Dementia: Randomized Controlled Study. *The Gerontologist*, 54(4), 634–650. DOI: 10.1093/geront/gnt100
- Terry, P. C., Karageorghis, C. I., Curran, M. L., Martin, O. V. & Parsons-Smith, R. L. (2020). Effects of Music in Exercise and Sport: A Meta-Analytic Review. *Psychological Bulletin*, 146(2), 91–117. DOI: <https://doi.org/10.1037/bul0000216>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* [E-kirja]. Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2023). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. *Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2/2023*. Helsinki: tutkimuseettinen neuvottelukunta
- Ukkola-Vuoti, L. (2019). Miten musiikki vaikuttaa terveyteen. *Suomen lääkirilehti*, 74(21), 1348–1353. Haettu osoitteesta <http://hdl.handle.net/10138/318818>
- Valli, R. (2018). Aineistonkeruu kyselylomakkeella. Teoksessa R. Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1: Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle* [E-kirja]. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Vehkalahti, K. (2019). *Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät*. Helsinki: Helsingin yliopisto. DOI: 10.31885/9789515149817

- Viljanen, M. (9.5.2022). Musiikki hoitaa mieltä ja fyysistä terveyttä – sillä ei ole merkitystä, laulaako, soittaako vai kuunteleeko musiikkia. *Helsingin Sanomat*. Haettu osoitteesta <http://www.hs.fi>
- Västfjäll, D., Juslin, P. N. & Hartig, T. (2012). Music, Subjective Wellbeing, and Health: The Role of Everyday Emotions. Teoksessa R. A. R. MacDonald, G. Kreutz & L. Mitchell (toim.), *Music, health & wellbeing* (s. 405–423). Oxford: Oxford University Press.
- Welch, G., Himonides, E., Saunders, J., Papageorgi, I. & Sarazin, M. (2014). Singing and social inclusion. *Frontiers in Psychology*, 5. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00803>
- WHO (2020). *Basic documents: forty-ninth edition (including amendments adopted up to 31 May 2019)*. Geneva: World Health Organization. Haettu osoitteesta <https://apps.who.int/gb/bd/>
- Wigram, T. & Gold, C. (2012). The Religion of Evidence-Based Practice: Helpful or Harmful to Health and Wellbeing? Teoksessa R. A. R. MacDonald, G. Kreutz & L. Mitchell (toim.), *Music, health & wellbeing* (s. 164–182). Oxford: Oxford University Press.

## Liitteet

### Liite 1 – Saatekirje ja kyselylomake

#### Musiikin hyvinvointivaikutukset lukion musiikinopetuksessa – Kyselytutkimus lukion musiikinopettajille

Arvoisa musiikinopettaja!

Tervetuloa vastaamaan pieneen kyselyyni musiikin hyvinvointivaikutuksiin liittyen. Kysely on osa pro gradu -tutkielmaani, jossa pyrin kartoittamaan lukion musiikinopettajien käsityksiä musiikin hyvinvointivaikutuksista sekä mitä, miten ja missä määrin he musiikin hyvinvointivaikutuksista opettavat - jos opettavat.

Kyselyyn vastataan täysin anonyymisti ja vastauksiin on pääsy vain tutkijalla itsellään. Aikaa vastaamiseen kuluu arviolta 10-20 minuuttia. Mikäli tiukka paikka yllättää, voi senhetkiset vastaukset tallentaa ja jatkaa vastaamista myöhemmin. Vastaathan kuitenkin viimeistään 10.11.2022 mennessä. Kyselyyn vastaaminen on mukavinta tietokonetta käyttäen, mutta onnistuu hyvin myös älylaitteilla.

Mikäli tutkimuksestani herää kysyttävää, vastaan mielelläni! Yhteyden saa parhaiten sähköpostilla (osoite alla).

Kiitos antamastasi ajasta - arvostan sitä suuresti!

Ystävällisin terveisin,

Mikael Sipilä  
Oulun yliopisto  
Musiikkikasvatus  
mikael.sipila@student.oulu.fi

Seuraava

1 / 4

Pro gradu -tutkielma, Mikael Sipilä, Oulun yliopisto

## Musiikin hyvinvointivaikutukset lukion musiikinopetuksessa – Kyselytutkimus lukion musiikinopettajille

### Taustatiedot

1. Ikäsi vuosina (syötä vastaus numeroina) \*

2. Sukupuoli \*

- Nainen
- Mies
- Muu
- En halua kertoa

3. Kuinka monta vuotta olet toiminut musiikinopettajana? (syötä vastaus numeroina) \*

Edellinen

Seuraava

2 / 4



## Musiikin hyvinvointivaikutukset lukion musiikinopetuksessa – Kyselytutkimus lukion musiikinopettajille

Seuraavat kysymykset kartoittavat käsityksiäsi musiikin vaikutuksista ihmisen hyvinvointiin (yleisesti ottaen, eikä esimerkiksi ainoastaan koulukontekstissa, kuten musiikintunneilla). Termillä 'musiikki' viitataan tässä kaikenlaiseen yksin tai yhdessä muiden kanssa tehtävään musiikilliseen toimintaan, kuten musiikin kuunteluun, soittamiseen/laulamiseen, musiikin luovaan tuottamiseen, musiikkiliikuntaan, harjoitteluun, analysointiin jne.

### 4. Oman käsityksesi mukaan, millaisia *psykkisiä* hyvinvointivaikutuksia musiikilla on? \*

### 5. Oman käsityksesi mukaan, millaisia *fyysisiä* hyvinvointivaikutuksia musiikilla on? \*

### 6. Oman käsityksesi mukaan, millaisia *sosiaalisia* hyvinvointivaikutuksia musiikilla on? \*

Tallenna ja jatka myöhemmin

Edellinen

Seuraava

3 / 4

**Musiikin hyvinvointivaikutukset lukion musiikinopetuksessa –  
Kyselytutkimus lukion musiikinopettajille**

**7. Välitkö tietoa musiikin hyvinvointivaikutuksista omassa opetuksessasi? \***

- Kyllä  
 En

**8. Mitä asioita opetat musiikin hyvinvointivaikutuksiin liittyen? \***

**9. Millaisia metodeja ja materiaaleja käytät musiikin hyvinvointivaikutuksista opettaessasi? \***

**10. Millä kursseilla/missä moduuleissa opetat musiikin  
hyvinvointivaikutuksista?**

**Voit valita useamman vaihtoehdon. \***

- MU1 - Intro  
 MU2 - Syke  
 MU3 - Genre  
 MU4 - Demo  
 Joku muu:

**11. Paljonko käytät aikaa musiikin hyvinvointivaikutuksista opettamiseen?  
(Esim. Pidän yhden 30min luennon aiheesta joka kurssilla / Pidän aihetta  
jatkuvasti esillä oppitunneillani ja mainitsen asiasta aina sopivan tilaisuuden  
tullen / Varaan aiheelle yhden kokonaisen oppitunnin MU1-moduulista...)** \*

Tallenna ja jatka myöhemmin

Edellinen

Lähetä

4 / 4

## Musiikin hyvinvointivaikutukset lukion musiikinopetuksessa – Kyselytutkimus lukion musiikinopettajille

7. Välitätkö tietoa musiikin hyvinvointivaikutuksista omassa opetuksessasi? \*

- Kyllä  
 En

12. Mikä tähän on syynä? \*

- Ei kuulu paikalliseen opetussuunnitelmaan  
 Priorisoin muita aiheita, sillä aikaa ei riitä kaikkeen  
 Koen, että oma asiantuntemus/aiheen hallinta ei riitä  
 En koe aihetta merkitykselliseksi  
 En ole tullut ajatelleeksi, että tätäkin voisi opettaa  
 Muu syy:

Halutessasi voit avata ajatuksiasi aiheen tiimoilta tarkemmin:

Tallenna ja jatka myöhemmin

Edellinen

Lähetä

4 / 4