



Leppälä Joakim

Pelimusiikin mahdollisuudet tunnekasvatuksessa musiikin oppitunneilla

Kandidaatin tutkielma

KASVATUSTIETEIDEN JA PSYKOLOGIAN TIEDEKUNTA

Musiikkikasvatus

2024

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunta

Pelimusiikin mahdollisuudet tunnekasvatuksessa musiikin oppitunneilla (Joakim Leppälä)

Kandidaatintutkielma, 25 sivua

Kesäkuu 2024

---

Kandidaatintutkielmani pyrkimyksenä on selvittää pelimusiikin mahdollisuuksista tunnekasvatuksessa musiikin oppitunneilla. Tutkimus käsittelee tunteiden säätelyä, musiikin vaikutusta tunteisiin ja pelimusiikin tyypillisiä toimintatapoja.

Tutkimus on toteutettu kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Tutkimuskysymykseni ovat: ”Millä tavoilla pelimusiikki vaikuttaa tunteisiin?” sekä ”Miten pelimusiikin avulla voidaan toteuttaa tunnekasvatusta musiikin oppitunneilla?”

Tutkimuksessa selvisi musiikin vaikuttavan laajasti tunteisiin, tunteiden säätelyyn sekä vireystiloihin. Pelimusiikki on luonteeltaan dynaamista ja narratiivista, ja se suunnitellaan herättämään ja vahvistamaan tiettyjä tunnetiloja. Lisäksi tulkitsin lukion ja perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet puoltavan tunnekasvatusta sekä pelimusiikin käyttöä.

Pelimusiikin käyttö musiikin oppitunneilla tunnekasvatuksessa on varmasti mahdollista, mutta eri menetelmiä olisi hyvä kokeilla ja tutkia löytääksemme toimivimmat harjoitteet. Esimerkiksi pelimusiikin avulla voisi opetella tunteiden tunnistamista ja niistä puhumista. Lisäksi voisi tarkastella millaisia tunteita kyseinen kappale herättää, tai pohtia millaiseen tilanteeseen musiikki sopii.

Avainsanat: pelimusiikki, tunnekasvatus, tunteiden säätely, videopelit, vireystilat

# Sisältö

<b>1</b>	<b>Johdanto</b> .....	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Menetelmä</b> .....	<b>7</b>
2.1	Kirjallisuuskatsaus .....	7
2.2	Eettisyys .....	7
<b>3</b>	<b>Teoreettinen viitekehys</b> .....	<b>9</b>
3.1	Musiikki ja tunteet .....	9
3.2	Tunteiden säätely ja musiikki .....	10
3.3	Vireystilat ja musiikki .....	11
3.4	Pelimusiikki .....	13
3.5	Tunnetaidot opetussuunnitelmassa .....	15
<b>4</b>	<b>Tulokset</b> .....	<b>18</b>
<b>5</b>	<b>Pohdinta</b> .....	<b>20</b>
	<b>Lähteet</b> .....	<b>23</b>

# 1 Johdanto

Tutkimukseni aihe on ”Pelimusiikin mahdollisuudet tunnekasvatuksessa musiikin oppitunneilla”. Videopelit ovat olleet nouseva harrastus nuorten sekä aikuisten keskuudessa jo kymmeniä vuosia, ja tänä päivänä lähes kaikki ihmiset ovat jossain vaiheessa elämää päätyneet pelaamaan niitä, oli kyseessä sitten mobiilipeli, konsolipeli tai tietokonepeli. Williamsin (2018) mukaan videopelin audion suunnittelussa muuhun äänimaailmaan verraten, joissa yhdistyy kuva ja ääni, on ainakin kaksi ylimääräistä haastetta. Musiikin on oltava dynaamista, eli musiikin on vastattava jollain tavalla ruudulla tapahtuviin asioihin. Toiseksi musiikin täytyy olla emotionaalisesti yhteneväistä pelin narratiivin kanssa (Williams, 2018). Pelimusiikkia siis luodaan tiettyä tilannetta ja tunnelmaa ajatellen, eli se on luotu vaikuttamaan tunteisiin. Williamsin (2018) mukaan korkealaatuinen videopelimusiikki parhaimmillaan parantaa pelikokemusta. Kun lisätään pelin tarinan tunnemaailmaan sopivaa musiikkia, saadaan aikaan huomattavasti suurempia tunnereaktioita, kuin saataisiin pelkästään tarinalla tai musiikilla (Williams, 2018). Videopelit puhuttavat ihmisiä ja herättävät tunteita. Musiikin vaikutus peleissä siis vahvistaa näitä tunteita, vaikkei sitä välttämättä monet tiedostakaan.

Internetin keskustelupalstoilla peleissä musiikki vaikuttaa olevan yksi isoista aiheista, josta ihmiset jakavat mielellään paljon ajatuksia. Tutkimukseni kohde tuntuu loogiselta, sillä useat nuoret joka tapauksessa ovat perehtyneitä videopeleihin, joten miksi niitä ei voisi käyttää luonnollisena lisänä musiikin oppitunteja?

Maailmalla on ollut jo vuonna 2022 yli kolme miljardia videopelaajaa (Statista, 2022). Se on yli kolmasosa maapallon väkiluvusta. Videopelien ollessa suhteellisen tuore ilmiö, tämän luvun voisi kuvitella nousevan ajan saatossa vielä korkeammaksi. Tilastokeskuksen (2017) mukaan Suomessa digitaalisia pelejä pelasi vuonna 2017 vähintään kerran vuodessa 95 % 10–14 vuotiaista. 15–24 vuotiaista pelasi vähintään kerran vuodessa yli 85 % (Tilastokeskus, 2017). Näiden tilastojen pohjalta on perusteltua ajatella, että pelimusiikin tuominen musiikin tunneille voisi olla hyvä asia. Pelimusiikki ei selvästikään olisi uusi ja tuntematon asia näille ikäluokille, joten se saattaisi innostaa pelaavia oppilaita musiikin opiskelussa. Taas toisaalta vähemmistölle, jotka eivät ole pelanneet videopelejä, ei ole haittaa pelimusiikin käsittelystä, sillä pelimusiikkiin voidaan tutustua esimerkiksi yleissivistyksen ja ajankohtaisten ilmiöiden näkökulmasta. Kaiken lisäksi, kaikenlaisia musiikin ilmiöitä pelimusiikistakin löytyy, onhan sekin musiikkia

muun musiikin joukossa. Tulen tutkielmani aikana esittelemään, kuinka pelimusiikkia voi käyttää musiikintunneilla, eikä siihen liity pelkästään se, ovatko oppilaat pelanneet ennestään vai ei.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa [POPS] (Opetushallitus, 2015) tai lukion opetussuunnitelmassa [LOPS] (Opetushallitus, 2019) ei ole suoraan minkäänlaista mainintaa pelimusiikista. Kuitenkin POPSin (Opetushallitus, 2015) mukaan oppilaiden omat musiikilliset kiinnostuksen kohteet, sekä ajankohtaiset ilmiöt pyritään huomioimaan yläkoulun musiikin opetuksessa. Lisäksi joissain uudemmissa musiikin oppimateriaaleissa on jo hieman pelimusiikkikin edustettuna.

Tässä kandidaatin tutkielmassa pyrin selvittämään pelimusiikin mahdollisuuksia tunnekasvatuksessa musiikin oppitunneilla. Ensiksi tarkastelen musiikin vaikutusta tunteisiin ja tunteiden säätelyyn. Saarikallion (2007) mukaan musiikki on tehokas tunteiden säätelyn väline, ja musiikkia käytetään tunteiden säätelyssä moniin eri tarkoituksiin (Saarikallio, 2007). Sen jälkeen käsitellään pelimusiikin vaikutusta tunteisiin. Collinsin (2005) mukaan videopelien audio voi auttaa saamaan pelaaja emotionaalisesti tunnelmaan mukaan (Collins, 2005). Klimmt ym. (2019) mukaan tietyt elementit musiikissa voivat vahvistaa tai laukaista tunnetiloja pelaajassa (Klimmt ym., 2019). Lopulta käsitellään, mitä opetussuunnitelmat sanovat tunnetaitojen opettamisesta. POPSissa (Opetushallitus, 2015) tunnetaitoihin liittyviä mainintoja löytyy seitsemästä laaja-alaisista osaamisalueista kahdesta. Nämä osaamiskokonaisuudet ovat Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu (L2) ja Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3). Näiden osaamisalueiden tavoitteet on määritelty eri oppiaineissa vuosiluokkien mukaan (Opetushallitus, 2015).

Tutkimuskysymykseni ovat:

1. Millä tavoilla pelimusiikki vaikuttaa tunteisiin?
2. Miten pelimusiikin avulla voidaan toteuttaa tunnekasvatusta musiikin oppitunneilla?

Pelimusiikki on vähemmän tutkittu aihe, sillä videopelit ovat suhteellisen uusi ilmiö. Videopelit ovat nousseet selkeämmin suosioon parin viime vuosikymmenen aikana, ja nykyisin pelimusiikin vaikutuksesta tunteisiin on tutkittu ainakin jonkin verran. Toinen tutkimuskysymykseni spesifioituu sellaisiin aiheisiin, ettei suoraa tutkimustietoa välttämättä löydy. Tutkimustietoa voidaan kuitenkin etsiä monesta eri aiheesta, ja sitten yhdistää ja soveltaa. Tutkimustiedosta tekee

haastavaa myös se, että pelimusiikin vaikutusta on tutkittu nimenomaan pelaamistilanteen näkökulmasta, eikä irrallisena pelin kontekstista. Tämä on loogista, sillä Klimmtin ym. (2019) mukaan videopelin ääniraita pyritään suunnittelemaan niin, että se on yhteneväinen pelin tunnelman, visuaalisen ilmeen ja tapahtumien kanssa (Klimmt ym., 2019). Kuitenkin ylipäätään musiikin vaikutuksesta tunteisiin on tutkittu enemmän, ja niihin tuloksiin tämäkin tutkimus paljolti perustuu. Saarikallion ja Erkkilän (2007) mukaan musiikkia käytetään tunteiden itsesäätelyssä moniin eri tarkoituksiin (Saarikallio & Erkkilä, 2007). Lisäksi Peltolan, Saarikallion ja Eerolan (2022) mukaan ihmiset säätelevät mielialoja sekä tunteita musiikkia apuna käyttäen (Peltola, Saarikallio & Eerola, 2022, 369). Tämän tutkielman keskeiset käsitteet ovat pelimusiikki, videopelit, tunnekasvatus, tunnetaidot, tunteiden säätely sekä vireystilat.

## 2 Menetelmä

Tässä osiossa esittelen tarkemmin tutkimuskysymyksiäni sekä käyttämiäni menetelmiä. Avaan käsitteen kirjallisuuskatsaus, ja kerron lähteistäni sekä niiden haasteista. Esittelen käyttämäni hakukoneet, hakusanat ja pohdin tutkimukseni eettisyyttä.

### 2.1 Kirjallisuuskatsaus

Salmisen (2011) mukaan kirjallisuuskatsauksen tavoitteena on kehittää valmiiksi olemassa olevaa teoriaa, sekä luoda myös uutta teoriaa. Kirjallisuuskatsauksessa voidaan yhdistää kvalitatiivisia ja kvantitatiivisia metodeja. Kirjallisuuskatsauksen olisi hyvä olla mahdollisuuksien mukaan toistettavissa oleva, sillä siinä tiivistetään tutkijoiden ja muiden asiantuntijoiden valmiina olevaa ja julkaistua tutkimustyötä (Salminen, 2011). Tutkimukseni on tarkemmin sanottuna kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Kunnelan (2023) mukaan kuvaileva kirjallisuuskatsaus kertoo tai kuvailee aiheeseen liittyvää aiempaa tutkimusta, sen syvyyttä, laajuutta sekä määrää (Kunnela, 2023).

Kangasniemen ja muiden (2013) mukaan kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa on neljä vaihetta: tutkimuskysymyksen muodostaminen, aineiston valitseminen, kuvailun rakentaminen sekä tuotetun tuloksen tarkasteleminen (Kangasniemi ym., 2013).

Pyrin vastaamaan kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa asettamiini tutkimuskysymyksiin. Kysymyksiin liittyy muutamia haasteita. Kysymykset ovat suhteellisen laajoja, sillä niihin liittyy monta aihealuetta, joita yhdistettynä ei löydy valmista tutkimustietoa. Jotta voisin vastata näihin kysymyksiin, tulen tutkimaan muutamaa eri asiaa, ja pyrin yhdistelemään tietoa tavalla, jolla saisimme relevanttia tietoa kysymyksiin nähden. Tutkimukseni aikana tulen tutkimaan musiikin vaikutusta tunteisiin, pelimusiikkia, tunnekasvatusta sekä opetussuunnitelmia.

### 2.2 Eettisyys

Tutkimusprosessin aikana on syytä kiinnittää huomiota eettisyyteen. Eskolan ja Suorannan (1998) mukaan tutkimuksen etiikkaan ei ole tarkkaan määriteltyä aukottomia sääntöjä. Tällöin tutkijan on itse tehtävä ratkaisut eettisyydestä (Eskola & Suoranta, 1998). Kuitenkin Kuulan (2011) mukaan asianmukaiset viittaustiedot riittävät lähteen tutkimusperustaiseen arviointiin. Hyvät ja asianmukaiset viittaustiedot kertovat läpinäkyvästi lukijalle, mistä tieto on peräisin

(Kuula, 2011). Pyrin käyttämään lähteinä artikkeleja, joita on vertaisarvioitu, ja tarkistan niiden JUFO-luokitukset. Lähteen luotettavuutta lisää myös se, että sitä on käytetty lähteenä useissa muissakin tutkimuksissa.

Hain tietoa tutkimustani varten käyttämällä *EBSCOhost*, *Scopus*, *Google Scholar* ja *Oula Finna-tietokantoja*. Kuitenkin paljon lähteitä löysin myös selailemalla aiemmissa opinnäytetöissä sekä tutkimuksissa käytettyjä lähteitä. Lähteitä etsiessä kiinnitin huomiota siihen, että lähteitä olisi sekä suomeksi, että englanniksi. Pääasiassa hakusanoina käytin *pelimusiikki*, *videopelit*, *musiikkikasvatus*, *tunnekasvatus*, *musiikki ja tunteet*, *vireystilat* sekä *ludomusikologia*. Englanninkielisiä hakusanoja olivat *video game music*, *video games*, *music and emotion*, *music education*, *emotional education*, *state of alertness* ja *ludomusicology*. Näitä hakusanoja yhdistelemällä loin hakulausekkeita mainitsemini tietokantoihin.



### 3 Teoreettinen viitekehys

Tässä luvussa käsitellään musiikin yhteyttä tunteisiin, niiden säätelyyn sekä vireystiloihin. Lisäksi perehdytään tarkemmin videopelien äänimaailmaan, sekä tarkastellaan, mitä perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa [POPS] (Opetushallitus, 2015) ja lukion opetussuunnitelman perusteissa [LOPS] (Opetushallitus, 2019) kerrotaan tunnekasvatuksesta sekä pelimusiikista.

#### 3.1 Musiikki ja tunteet

Musiikki ja tunteet ovat tällä hetkellä musiikkipsykologian yksi aiheista, joka saavat kaikista eniten tutkimushuomiota. Tämä ei Peltolan, Saarikallion ja Eerolan (2022) mukaan ole lainkaan yllättävää, sillä tunteet ovat inhimillisen toiminnan keskeinen ominaisuus. Tiedetään, että ihmiset käyttävät arjessaan musiikkia apuvälineenä säädelläkseen mielialojaan ja tunteitaan (Peltola, Saarikallio & Eerola, 2022, 369). Monella opiskelijalla vaikuttaakin olevan preferenssi taustamusiikiksi opiskeluun. Muillakin ihmisillä on paljon erilaisiin tilanteisiin soveltuvia soitto listoja, esimerkiksi sali- tai kuntoilusoittolista. Peltolan ym. (2022) mukaan musiikin tunnevaikutukset ovatkin suorastaan erottamaton osa erilaisia arkielämän tilanteita. Musiikkia kuunnellaan – yksilöstä riippuen tietysti – lähes kaikissa arkisissa tilanteissa: opiskellessa, töitä tehdessä, juhliessa, syödessä sekä nukkumaan mennessä. Musiikin merkityksiin näissä tilanteissa liittyvät juuri tunteisiin liittyvät kokemukset, niin kuin erilaiset muistot, liikuttuminen, rauhoittuminen ja stressin lievittyminen, hyvälle tuulelle pääseminen tai mielialan parantuminen (Peltola ym. 2022, 386).

Gabrielsson (2010) käynnisti projektin nimeltä ”Strong Experiences with Music” (tästä eteenpäin SEM). Projektin alkoi 80-luvulla, ja jatkui aina 2000-luvulle asti. 953 henkilöä osallistui SEM-raportin tekemiseen, jossa heille esitettiin monenlaisia testejä ja kyselyitä. Näistä testeistä tärkein tähän aiheeseen liittyen on osio tunteista [feelings and emotions]. SEM-raporteissa tuli vastaan suuri joukko erilaisia tunteita, jotka lopulta jaettiin neljään eri kategoriaan: voimakkaat tai intensiiviset tunteet, positiiviset tunteet, negatiiviset tunteet sekä ristiriitaiset tunteet. Positiivisia tunteita tunsivat osallistujista 72 %, negatiivisia tunteita 23 %, kun taas voimakkaita tunteita 15 % ja ristiriitaisia tunteita 13 % (Gabrielsson, 2010, 547–561).

### 3.2 Tunteiden säätely ja musiikki

Kuten aiemmin todettiin, musiikki vaikuttaa meihin ja meidän tunteisiimme monilla eri tavoilla. Seuraavaksi perehdymme aiheeseen hieman syvemmälle. Saarikallion ja Erkkilän (2007) mukaan mielialan säätelyllä tarkoitetaan prosesseja, joilla muokataan tai ylläpidetään tunteiden esiintymistä, kestoa tai niiden voimakkuutta, oli ne sitten negatiivisia tai positiivisia tunteita. Mielialaa voidaan säädellä jopa noin kahdella sadalla eri tavalla, eivätkä ne aina ole tietoisia tekoja. Mieliala eroaa tunteista sen pidemmän keston, sekä erityisen syyn puutteen vuoksi (Saarikallio & Erkkilä, 2007). Saarikallio ja Erkkilä (2007) kirjoittavat artikkelissaan mielialan säätelystä [mood regulation]. Vaikka artikkelissa määritellään, kuinka mieliala ja tunteet eroavat, käytetään silti suomeksi enemmän termiä tunteiden säätely. Vaikuttaakin siltä, että suomeksi mielialan ja tunteen käsitteitä käytetään usein puhemielessä lähes synonyymeinä keskenään. Tästä syystä käytän tästä eteenpäin termiä tunteiden säätely, tunteiden itsesäätely tai lyhyemmin vain itsesäätely.

Saarikallion ja Erkkilän (2007) tutkimuksessa todettiin musiikin avulla tunteiden itsesäätelyyn liittyvän seitsemän erilaista strategiaa. Nämä seitsemän erilaista tarkoitusta, joihin itsesäätelyä käytettiin ovat viihdyke [entertainment], elpyminen [revival], elämykset [strong sensation], irtautuminen [diversion], purkaminen [discharge], mielikuvatyöskentely [mental work], sekä lohtu [solace]. Jokaisen strategian kohdalla kerrottiin, millainen mieliala oli ennen itsesäätelyä, ja miten mieliala muuttui sen avulla (Saarikallio & Erkkilä, 2007).

Saarikallion ja Erkkilän (2007) mukaan musiikin avulla tunteiden säätelyä tutkiessa nuoruusvuodet todettiin tärkeäksi ajanjaksoksi. Musiikilla oli voimakas vaikutus nuoriin tunnelman luonnin tarkoituksissa. Tutkimuksessa he mainitsivat useasti, kuinka taustamusiikki loi halutun tunteen sekä yksin ollessa, että sosiaalisissa tilanteissa. Lisäksi musiikki onnistui luomaan erittäin vahvoja tunnepitoisia kokemuksia, ja kosketti syvästi heidän syvempiäkin tunteitansa. Tutkimuksessa käsiteltiin tunteiden säätelyä musiikin avulla niin soittamisen, säveltämisen, esittämisen, tanssimisen kuin itse musiikin kuuntelunkin osalta (Saarikallio & Erkkilä, 2007). Tunteiden säätelyn näkökulmasta merkittävimmäksi musiikilliseksi toiminnaksi osoittautui kuitenkin musiikin kuuntelu (Saarikallio, 2009).

Saarikallion ja Erkkilän (2007) tutkimuksessa todettiin, että mielialan kohottaminen oli tärkeä tavoite tunteiden itsesäätelyssä musiikin avulla. Myös negatiivisten tunteiden lisääminen saattoi lisätä onnellisuutta pitkällä tähtäimellä. Esimerkiksi ikävän kokemuksen reflektointi surullista

musiikkia kuunnellessa saattaa lisätä melankolisuutta, mutta kuitenkin lisää onnellisuutta ja hyvinvointia, sillä tunteiden käsittely auttaa antamaan ymmärrystä ja kokemuksen selkenemistä (Saarikallio & Erkkilä, 2007). Saarikallio ja Erkkilä (2007) antoivat esimerkin, että esimerkiksi lemmikin kuoleman jälkeen on täysin tarkoituksenmukaista kokea negatiivisia tunteita jonkin aikaa. Tämä negatiivisten tunteiden ylläpitäminen kertoo, että hedonismi ei ole ainut tavoite tunteiden itsesäätelyssä (Saarikallio & Erkkilä, 2007).

Toinen päätavoite Saarikallion ja Erkkilän (2007) mukaan tunteiden säätelyssä musiikin avulla oli mielialan kontrollointi. Tämä kertoo tarpeesta päättää tunnetiloja, kyvystä kokea vapaaehtoisesti haluttuja mielialoja, sekä päämäärästä niiden toteutumiseksi. Tämä tavoite tunteiden säätelyssä heijastaa koko mielialan säätelymallia [control or system theory model of mood regulation], sillä siinä ajatellaan tunteiden säätelyn tarkoituksen olevan minimoida nykyisen tunnetilan ja halutun tunnetilan ristiriitaisuuksia. Mielialan kontrollointi myös heijastaa itsemääräämisen konseptia (Saarikallio & Erkkilä, 2007). Vuorisen (1990) mukaan tarve kokea omia tunteita mahdollisimman vapaaehtoisesti ja pakottamatta on oleellinen osa itsemääräämistä ja itsesäätelyä (Vuorinen, 1990).

Saarikallion ja Erkkilän (2007) mukaan tunteiden itsesäätelyn päätavoitteissa on erittäin abstraktin tason rakenteita. He myöntävät, etteivät välttämättä tutkimuksessaan onnistuneet tavoittamaan tutkittavien jokaista abstraktia menetelmää, joka motivoi tunteiden säätelyyn. Kuitenkin tutkimuksen päätavoitteena oli esitellä tekijät tunteiden säätelyssä, jotka tutkimustieto paljasti, eikä kaikkia tekijöitä (Saarikallio & Erkkilä, 2007).

### **3.3 Vireystilat ja musiikki**

Tunteiden säätelyn lisäksi on hyvä selvittää voisiko musiikin avulla säädellä myös vireystiloja. Hietakankaan (2019) mukaan vireystiloilla tarkoitetaan mielen ja kehon reagoinnin ja valveilolaolon tilaa. Tiettyjen aivoalueiden aktiivisuuden taso määrittää, millainen vireystilamme on. Karkeasti vireystila jaotellaan kolmeen erilaiseen vireystilaan: ylivireystilaan, alivireystilaan sekä optimaaliseen vireystilaan, jota kutsutaan myös stressinsietoikkunaksi. Vireystila voi vaihdella päivän aikana, reagoiden sekä ulkomaailman, että sisäisen maailman tapahtumiin. Jokaisella vireystilalla on kuitenkin oma tarkoituksensa (Hietakangas, 2019). Saarisen, Männistön ja Saarisen (2020) mukaan vireystilat ovat peräisin ihmisten alkukantaisista reaktioista ja tarpeista. Vireystila liittyy moneen asiaan kehomme toiminnassa. Yhteys on esimerkiksi sykkee-

seen, verenpaineeseen, hengityksen tiheyteen sekä aistiemme virittyneisyyteen (Saarinen, Mänistö & Saarinen, 2020). Hietakankaan (2019) mukaan optimaalisessa vireystilassa on helpointa pohtia ongelmia, löytää niihin ratkaisuja, tehdä suunnitelmia, ja muutenkin tehdä tietoisia valintoja. Ylivireystilassa aivot ovat hälytystilassa, eikä selkeä ajattelu ja oppiminen ole enää mahdollista. Alivireystilassa ihminen on väsynyt, tylsistynyt ja poissaoleva. Tällöin aivoissa ei ole tarpeeksi energiaa, eikä ihminen jaksaa keskittyä (Hietakangas, 2019).

Vireystilojen säätely on siis erittäin tärkeää koulunkäynnin ja oppimisen kannalta. Hietakankaan (2019) mukaan vireystilat vaikuttavat kehon toimintaan, käyttäytymiseen ja jopa vuorovaikutukseen. Ylivireystilassa ihminen saattaa huutaa tai olla hermostunut, kun taas alivireystilassa ihminen voi olla poissaoleva, välinpitämätön tai syrjään vetäytyvä (Hietakangas, 2019). Piirteet, jotka kertovat yli- tai alivireystilasta, saattavat näyttäytyä koulussa esimerkiksi häiritsevänä käytöksenä. Esimerkiksi opettaja voi tulkita oppilaan välinpitämättömältä vaikuttavan asenteen kiinnostuksen puutteena opiskeltavaa aihetta kohtaan. Kuitenkin vireystilojen kontekstissa käyttäytyminen on aivojen toiminnalla selitettävä tapa toimia. Koulumaailmassa on tärkeää tukea oppilaita heidän haasteissaan, joten olisi myös tärkeää auttaa mahdollisuuksien mukaan oppilaita vireystiloihin liittyvissä haasteissa. Hietakankaan (2019) mukaan on hyvä tunnistaa niitä merkkejä itsessään, jotka kertovat vireystilasi karanneen optimitason ulkopuolelle. Parhaimmillaan se antaa mahdollisuuden säädellä vireystilan takaisin optimitasolle (Hietakangas, 2019). Vaikuttaa siis siltä, että tietoisuus vireystiloista ja niiden hallitsemisesta olisi tärkeää opetettavaa oppilaille, mutta myös oikeastaan kaikille ihmisille iästä riippumatta. Tietysti vireystilan säätely vaatii myös itseohjautuvuutta, eli halua tehdä vireystilan säätelyä. Kuitenkin Hietakankaan (2019) mukaan musiikin kuuntelu on yksi vireystilan säätelyn tapoja, joten musiikin tunneilla tätä tietoa voi varmasti hyödyntää.

Musiikki vaikuttaa aivojemme toimintaan monin eri tavoin. Leppingin ym. (2019) mukaan motorinen aivokuori, joka hallitsee motorisia toimintoja, aktivoituu enemmän musiikillisen ärsykkeen aikana verrattuna ei-musiikilliseen ärsykkeeseen (Lepping ym., 2019). Yun ja Chenin (2024) tutkimuksen mukaan musiikki voi vaikuttaa ihmisen kognitiivisiin toimintoihin (Yu & Chen, 2024). Kognitiivisia toimintoja ovat toimintoja, jotka liittyvät tiedon käsittelyyn, eli muun muassa ajattelua, muistamista ja havaitsemista (Vuoksima, 2019). Dovorany ym. (2023) mukaan tarkkaavaisuus [attention] jakautuu kolmeen alakategoriaan: valppauteen ja valmiustilaan liittyvä kategoria [alerting], tarkkaavaisuuden suuntaminen [orienting] ja itse tarkkaavaisuuden toteuttaminen [executive] (Dovorany, Brannick, Johnson, Ratiu, & LaCroix, 2023). Näistä kol-

mesta kategoriasta valppauteen ja valmiustiloihin liittyä kategoria käsittelee käytännössä samoja asioita, kuin vireystiloista puhuessa. Donovanyn ym. (2023) tutkimuksen mukaan iloisen musiikin kuunteleminen nostaa vireystilaa, kun taas surullisen musiikin kuunteleminen tai ilman musiikkia oleminen ei nostanut vireystilaa. Tutkimuksessa iloinen musiikki oli määritelty nopeatempoiseksi musiikiksi, joka on duurissa, kun taas surullinen musiikki oli määritelty hidastempoiseksi musiikiksi, joka on mollissa. Tutkimus oli suoritettu yli 50-vuotiailla aikuisilla (Donovany ym., 2023). Ribyn (2013) tutkimuksessa tutkittiin Vivaldin ”Neljä vuodenaikaa” viulukonserttojen vaikutusta nuorten aikuisten vireystiloihin. Tämän tutkimuksen tulokset ovat linjassa Donovanyn ym. (2023) tulosten kanssa, sillä duurissa olevat konsertot, eli Syksy ja Kevät todettiin nostattavan vireystilaa, kun taas mollissa olevat konsertot eivät vaikuttaneet siihen, tai Talven tapauksessa, jopa laskivat vireystilaa (Riby, 2013)

### 3.4 Pelimusiikki

Äänet ovat tärkeä osa videopelejä. Itse varsinainen pelimusiikki on vain yksi osa tätä kokonaisuutta. Margounakis ja Lappa (2016) kertovat, että termin ”audio” alle menevät kaikki ääneen liittyvät elementit peleissä. Näihin kuuluu ääniefektit, dialogi, kappaleet, taustamusiikki sekä käyttöliittymän äänet (Margounakis & Lappa, 2016). Pelimusiikkiin tämän tutkimuksen näkökulmasta voisi luetella varsinaisen musiikin, eli kappaleet ja taustamusiikin.

Ymmärtääksemme, kuinka pelimusiikki vaikuttaa tunteisiin, täytyy ensin tutustua pelimusiikkiin ja sen eri toimintatapoihin. Collinsin (2005) mukaan pelimusiikkia on ollut olemassa jo ainakin vuoden 1978 pelihallimenestys *Space Invaders* -videopelistä lähtien. Tätä aikaisemmin oli ollut ääniefektejä videopeleissä, vaikkakin esimerkiksi ääniefektejä ensimmäisen kerran käyttänyt vuoden 1972 *Pong* tuotti vain yksinkertaisen piippauksen, kun pallo osui pelaajan mailaan (Collins, 2005). Muutamassa kymmenessä vuodessa on tultu hurjasti eteenpäin videopelien äänimaailman kanssa. Klimmtin ym. (2019) mukaan pelaajat reagoivat vahvasti videopelien musiikkiin, ja se vaikuttaa kaiken kaikkiaan pelaamiskokemukseen (Klimmt ym., 2019).

Summers (2016) jaottelee pelimusiikkia monella eri tavalla. Jako, jonka hän tekee, on musiikki ennen varsinaista pelaamista [before the gameplay], sekä musiikki pelaamisen aikana [gameplay music]. Musiikkia ennen pelaamista ovat itse konsolin äänet valikossa ennen pelin käynnistämistä, pelin käynnistyksen jälkeiset satunnaiset äänet muun muassa studion logon yhteydessä, musiikki mahdollisen avausvideon [opening] yhteydessä, sekä pelin alkuvalikossa kuuluva musiikki. Pelaamisen aikana taustalla on musiikkia, joka on yhteydessä esimerkiksi

kenttään, jota pelataan, tai alueeseen, jossa seikkaillaan. Hän jatkaa, että yleensä musiikki on suunniteltu toistumaan saumattomasti [loop], kunnes esimerkiksi kenttä loppuu tai alueelta poistutaan. Kuitenkin videopeleissä musiikki on usein jollain tavalla dynaamista, ja musiikissa tapahtuu jotain pelaajan tekojen perusteella. Nämä musiikilliset merkit [musical cues] vaihtelevat Summersin (2016) mukaan suuresti. Yksinkertaisimmillaan ne voivat olla pieni melodian pätkä tai ääniefekti, joka soi, kun peli alkaa, tai pelihahmo osuu viholliseen. Toisaalta pelimusiikin dynaamisuus mahdollistaa hänen mukaansa myös esimerkiksi sen, että taustamusiikki muuttuu intensiivisemmäksi, jos esimerkiksi vihollisjoukko hyökkää kimppuun. Hienovaraisien muutosten sijaan musiikki saattaa tietysti muuttua myös kokonaan. Pelaamisen ohella saattaa myös olla välivideoita [cutscene], joihin on usein elokuvamusiikin tavoin sävelletty musiikki kyseistä kohtausta silmällä pitäen (Summers, 2016).

Käsittelin hieman, milloin ja millaista musiikkia videopeleissä soi. Kuitenkin tärkeämpää tutkimukseni kannalta on perehtyä siihen, mitä musiikki peleissä kertoo, ja millaisia tunteita se herättää. Esimerkiksi useissa Super Mario -peleissä ajan ollessa vähissä alkaa sama musiikki soimaan nopeammalla tempolla. Tämä on keino saada pelaaja tuntemaan kiireen tunnetta, kertomatta sitä sanallisesti. Videopelien äänisuunnittelussa on usein tämän kaltaisia toimintatapoja, jotka vähäeleisesti ja hienovaraisesti viestittävät pelaajalle tarvittavaa informaatiota musiikin ja äänen avulla.

Collinsin (2005) mukaan videopelin audio voi auttaa pelaajaa paikantamaan, missä hän on, saada vedettyä pelaajan emotionaalisesti tunnelmaan mukaan, symboloida tiettyjä esineitä ja tapahtumia, kertoa onko pelaaja tehnyt jotain hyvää tai pahaa, tai kehottaa pelaajaa tekemään jokin toiminto (Collins, 2005). Klimmtin ym. mukaan (2019) monien pelien ääniraidat [soundtrack] muuttavat dynaamisesti taustamusiikin piirteitä, jotta se vastaisi paremmin pelin nykyistä tilannetta. He kertovat, että musiikin tunnelma voi muuttua muuttamalla esimerkiksi instrumentteja, rytmiä, harmoniaa tai melodiaa. Videopelien ääniraita suunnitellaankin niin, että se sopisi pelin narratiivisiin puitteisiin, tunnelmaan ja visuaaliseen ilmeeseen. Tyypillisesti videopelin ääniraita on yhteneväinen pelin tapahtumien kanssa (Klimmt ym., 2019).

Klimmt ym. (2019) kertovat, että tietyt elementit musiikissa voivat laukaista tai vahvistaa tunteita pelaajassa. Esimerkiksi, jos pelin musiikissa on elementtejä, jotka muistuttavat pelokkaita ääntelyitä shokeeraavissa tilanteissa, voi pelaajassa aktivoitua tai lisääntyä pelon tunnetta (Klimmt ym., 2019). Näitä voivat olla esimerkiksi yhtäkkiset äänet tai korkeat sävelet (Scherer

& Coutinho, 2013). Klimmtin ym. (2009) mukaan tämä vaikutus ei päde pelkästään negatiivisiin tunteisiin, vaan toimii yhtä lailla positiivisten tunteiden kanssa. Kun iloinen musiikki soi taustalla, ja pelaaja saa päihitettyä vahvan vihollisen, pelaaja voi kokea vahvistunutta helpotuksen ja ylpeyden tunteita (Klimmt, Blake, Hefner, Vorderer, & Roth, 2009).

Amerius-Sargeantin (2023) mukaan ihmisten aivot toimivat niin, että erilaiset ääniaallot auttavat meitä tunnistamaan milloin olemme turvassa tai vaarassa, jopa ennen kuin tiedostamme itse sitä. Tiedostamaton psyyken osa voi viestiä autonomiselle hermostolle, milloin on mahdollista levätä, ja milloin täytyy olla hälytystilassa. Tämä kaikki liittyy suoraan autonomiseen hermostoon, joka jakaantuu parasympaattiseen ja sympaattiseen hermostoon. Hänen mukaansa musiikki ei tarvitse tästä syystä sanoja ihmisten liikuttamiseen tai vaikuttamiseen. Syvät ja hitaat äänet voivat kertoa vaarasta, jonka hermostomme synnynnäisesti tunnistaa. Rumpujen hitaat lyönnit elokuvassa voivat kertoa meille tulevasta vaarasta, kun taas lempeät korkeat viulun sävelet voivat viestiä kohtausten romanttisuudesta (Amerius-Sargeant, 2023). Amerius-Sargeant (2023) käytti esimerkkinä elokuvamusiikkia, mutta tämän tyylliset keinot ovat tietysti myös videopeleissä hyvin tyypillisiä musiikillisia tapoja kertoa tarinaa, ja virittää ihmiset oikeaan tunnelmaan. Pelimusiikki on näin ollen luonteeltaan erittäin narratiivista. Vaikka ihmisten aivot toimivatkin äsken kuvatulla tavalla, on hyvä silti tiedostaa, että Fabryka-Protskan ym. (2024) mukaan kulttuurien väliset erot on hyvä ottaa huomioon, sillä kulttuuri-identiteetti voi määrittää tavan, jolla koemme taidetta (Fabryka-Protska, Pastushok, Kaplun, Gunder, & Hudakova, 2024).

### **3.5 Tunnetaidot opetussuunnitelmassa**

POPSissa (Opetushallitus, 2015) nähdään opetus kokonaisuutena, jolloin tavoitteena on oppiainerajat ylittävä opetus pelkän tiedonalakohtaisen opetuksen lisäksi. Siksi on määritelty tavoitteet laaja-alaisille osaamisalueille, jotka yhdistävät eri oppiaineita. Näitä laaja-alaisia osaamiskokonaisuuksia on seitsemän, joista tunnetaitoihin liittyviä mainintoja löytyy lähinnä seuraavista osaamiskokonaisuuksista: Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu (L2) ja Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3). Lisäksi laaja-alaisen osaamisalueiden tavoitteet on määritelty vuosiluokkakokonaisuuksittain eri oppiaineissa, joista löytyy myös tunnetaitoihin liittyviä tavoitteita (Opetushallitus, 2015).

POPSissa (Opetushallitus, 2015) tavoitteina on ohjata oppilaita asettumaan toisen asemaan ja kohtaamaan arvostavasti muita ihmisiä. Heidän on saatava mahdollisuus kehittää omia tunnetaitojaan (Opetushallitus, 2015). Hyvät tunnetaidot ovat pohja hyvälle kommunikaatiolle ja vuorovaikutustaidoille, sillä tunneherkkyys auttaa huomioimaan muiden tunteita ja pyrkiä ymmärtämään niitä parhaan mukaan.

Tunnekasvatus edesauttaa tunnetaitojen oppimisessa, joten mielestäni ihmisten mielekkään yhteiselön ja hyvinvoinnin kannalta tunnekasvatus on tärkeä osa kasvatusta esi- ja alkuopetuksesta aina lukioon saakka. Siitä huolimatta tunnekasvatus mainitaan koko LOPSissa (Opetushallitus, 2019) ainoastaan kahdesti. Kerran elämäkatsomustiedon yhteydessä, ja kerran terveystiedon oppiaineessa. Sen sijaan POPSissa (Opetushallitus, 2015) tunnekasvatuksesta puhutaan musiikin oppiaineen laaja-alaisen osaamisen tavoitteena. POPSissa (Opetushallitus, 2015) itsensä huolehtimisen ja arjen taitojen (L3) tavoitteissa ensimmäisellä ja toisella luokalla korostetaan tunnetaitojen kehittämistä esimerkiksi leikkien ja draaman avulla, kun harjoitellaan omien tunteiden tunnistamista ja ilmaisemista. Kolmannesta luokasta kuudenteen luokkaan asti harjoitellaan tunnetaitoja ja sosiaalisia taitoja yhteisessä työskentelyssä (Opetushallitus, 2015). POPSissa (Opetushallitus, 2015) kulttuurisen osaamisen, vuorovaikutuksen ja ilmaisemisen (laaja-alaisen osaamisen tavoite 2) tavoitteissa kolmannesta kuudenteen luokkaan ohjataan oppilaita asettumaan toisen asemaan. Oppilaita kannustetaan myös käyttämään omaa kehoa tunteiden ilmaisemiseen (Opetushallitus, 2015). Lisäksi POPSissa (Opetushallitus, 2015) musiikkiliikunnan tavoitteissa kannustetaan tunnetilojen keholliseen ilmaisuun peruskoulun kolmannesta luokasta kuudenteen luokkaan (Opetushallitus, 2015). Yhtenä vuosiluokkien 7–9, eli yläkoulun tavoitteena POPSissa (Opetushallitus, 2015) on, että oppilas tunnistaa musiikin vaikutuksia tunteisiin ja hyvinvointiin (Opetushallitus, 2015).

POPSin (Opetushallitus, 2015) ohjeistuksen mukaan yläkoulun musiikin opetuksessa pyritään tavoitteisiin huomioimalla oppilaiden omia musiikillisia kiinnostuksen kohteita. Myös valittaessa musiikkia kuunteluohjelmistoon suositellaan huomioimaan ajankohtaisia musiikillisiä ilmiöitä (Opetushallitus, 2015). Videopelit ovat vahvasti nykypäivää, kuten pelimusiikki kappa-leessa todettiin, joten videopelimusiikki menee vähintäänkin ajankohtaisesta musiikillisesta ilmiöstä. Digitaalisten pelien pelaaminen on jopa nelinkertaistunut 25 vuoden aikana (Tilastokeskus, 2017), joten myös nuoret pelaavat enenevässä määrin videopelejä. Tästä syystä olisi hyvä ottaa videopelit huomioon myös oppilaiden omissa musiikillisissa kiinnostuksen kohteissa.



LOPSin (Opetushallitus, 2019) mukaan musiikin opiskelu tukee yhteisöllisyyttä sekä oppimista. LOPS (Opetushallitus, 2019) kertoo yhteismusisoinnin olevan ryhmätoimintaa, joka vahvistaa vuorovaikutus- ja kommunikaatiotaitoja. Kuitenkin yhteismusisoinnin lisäksi musiikki oppiaineena kehittää kehollisia, motorisia ja kognitiivisia ilmaisutaitoja sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Vaikka nämä eivät vielä suoraan tunnetaitoihin liity, laaja-alaisen osaamisen otsikon alla lukee, että musiikki oppiaineena luo pohjaa hyvinvointi- ja vuorovaikutustaitojen kehittymiselle. Lisäksi musiikillisen toiminnan avulla opiskelijat oppivat ymmärtämään muiden tunteita ja ajatuksia, mikä taas auttaa myötätunnon kehittymistä sekä kykyä asettua muiden asemaan (Opetushallitus, 2019). Lähimmäksi tunnetaitoja LOPSin (Opetushallitus, 2019) yleisissä tavoitteissa päästään tavoitteessa ”musiikin merkitys ja musiikillinen vuorovaikutus”, jonka yhteydessä puhutaan muun muassa avoimuudesta ja arvostuksesta eri kulttuureja kohtaan, musiikin kautta myötätunnon suhtautumisesta, sekä musiikin käytöstä hyvinvoinnin ylläpitämiseen (Opetushallitus, 2019).

## 4 Tulokset

Klimmtin ym. (2019) mukaan empiiriset tutkimukset pelimusiikin vaikutuksesta pelaajien pelaamiskokemukseen ovat todella harvinaisia. Kuitenkin elokuvamusiikkia on tutkittu enemmän, ja pelimusiikki sekä elokuvamusiikki vaikuttavat olevan vertailukelpoisia, sillä termi *soundtrack music* pätee molempiin mediaformaatteihin. Esimerkiksi Klimmt ym. (2019) käyttävät elokuvamusiikkia tutkimuksensa teoriapohjana.

Tutkimuskysymykseni olivat:

1. Millä tavoilla pelimusiikki vaikuttaa tunteisiin?
2. Miten pelimusiikin avulla voidaan toteuttaa tunnekasvatusta musiikin oppitunneilla?

Kun tarkastellaan pelimusiikin vaikutusta tunteisiin, olennaista on tutkia ensin, kuinka ylipääntään musiikki vaikuttaa tunteisiin, sillä kaikki tämä tieto pätee oletettavasti myös pelimusiikkiin. Gabrielssonin (2010) tutkimusten mukaan musiikki herätti suuren määrän tunteita, jotka jaoteltiin positiivisiin tunteisiin, negatiivisiin tunteisiin, voimakkaisiin tunteisiin sekä ristiriitaisiin tunteisiin. Suurin osa osallistujista (72 %) koki positiivisia tunteita, mutta muitakin tunteita raportoitii merkittävä määrä (13–23 %) (Gabrielsson, 2010). Peltolan ym. (2022) mukaan musiikkia kuunnellaan useissa arkielämän tilanteissa, ja sen merkitys näissä tilanteissa liittyy juuri tunteisiin. Ihmiset käyttävätkin musiikkia apuvälineenä mielialojen ja tunteiden säätelyssä (Peltola ym., 2022). Musiikin rooli tunteiden säätelyssä vaikuttaa siis olevan todella laaja ja monipuolinen kaikenlaisissa arkielämän tilanteissa.

Pelimusiikilla on myös sille ominaisia tapoja vaikuttaa tunteisiin. Klimmtin ym. (2009; 2019) mukaan pelimusiikki pystyy luomaan tai vahvistamaan sekä positiivisia, että negatiivisia tunteita. Koska videopelien ääniraita suunnitellaan yhteneväiseksi pelin tapahtumien kanssa, pelimusiikki on luonteeltaan erittäin narratiivista ja dynaamista. Pelimusiikin tunnelma voi muuttua dynaamisesti muuttamalla rytmiä, harmoniaa, melodiaa tai instrumentteja, jotta taustamusiikki sopisi paremmin pelin tunnelmaan, visuaaliseen ilmeeseen ja narratiivisiin puitteisiin (Klimmt ym., 2009; 2019). Collinsin (2005) mukaan videopelien audion yksi tehtävistä on saada pelaaja emotionaalisesti tunnelmaan mukaan.

Saarikallio ja Erkkilä (2007) totesi nuoruusvuodet tärkeäksi ajanjaksoksi tunteiden säätelyn kontekstissa. Tutkimuksessa he kertoivat, kuinka musiikilla oli voimakas vaikutus nimenomaan

nuoriin tunnelman luonnissa. Musiikki loi todella vahvoja tunnepitoisia kokemuksia monipuolisesti eri musiikillisten toimintojen aikana, mutta kuitenkin merkittävimmäksi toiminnaksi tunteiden säätelyn näkökulmasta osoittautui musiikin kuuntelu (Saarikallio & Erkkilä, 2007). Tämä tutkimustulos vahvistaa alkuperäistä oletustani siitä, että pelimusiikin tuominen musiikintunneille tunnekasvatuksen tarkoituksessa voisi toimia tarkoitetulla tavalla, sillä oletettavasti musiikin kuuntelu olisi pääasiallinen tapa käsitellä pelimusiikkia musiikintunneilla. Näin ollen näen tutkimukseni perusteella pelimusiikin käytön tunnekasvatuksen välineenä perusteltuna.

Dunnin (2004) mukaan se, että oppii puhumaan tunteista auttaa tunteiden tunnistamisen oppimisessa. Pelimusiikin avulla voisi luoda harjoitteita, jotka auttavat tunteista puhumisessa ja niiden oppimisessa. Esimerkiksi harjoituksen tavoitteena voisi olla tunnistaa, millaisia tunteita kyseinen kappale herättää, tai myös kuvaila millaiseen tilanteeseen tämä musiikki sopii. Lisäksi tunteiden tunnistaminen sekä niiden nimeäminen on tärkeä taito, koska tunteen hallintaan vaaditaan myös sen ymmärtämisen ja siitä keskustelemisen (Dunn, 2004). Kuitenkaan haasteilta ei vältytä, sillä Webster-Strattonin (1999) mukaan tunteiden itsesäätely on taito, jonka voi oppia. Lapselta vaaditaan siis harjoittelua ja aikuisen ohjausta, että lapsi kykenee tunnistamaan omia tunteita, ja sitä kautta ohjailemaan omaa toimintaa (Webster-Stratton, 1999). Amerius-Sargeantin (2023) mukaan erilaiset ääniaallot vaikuttavat meihin tiedostamatta. Ääniaallot auttavat kertomaan milloin olemme turvassa tai vaarassa. Harjoituksia voisi rakentaa tämänkin tiedon puitteissa, ja pohtia yhdessä esimerkkien kanssa minkälaiset äänet vaikuttavat tiedostomattomaan puoleen, ja mikä luo meille turvan ja vaaran tunteita.

## 5 Pohdinta

Peruskoulun ydintehtäviin kuuluu kasvatusta. Tunteiden paremman ymmärtämisen ja niiden säätelyn avulla ihmiset voisivat kommunikoida toisilleen paremmin, sekä huomioida toisiaan paremmin. Mielestäni olisi tärkeää laajentaa ja monipuolistaa tunnekasvatuksen roolia kouluissa aina esi- ja alkuopetuksesta lukioon ja miksei korkeakouluunkin saakka. Vaikka LOPSista (Opetushallitus, 2019) ei löydy paljoa mainintoja tunnekasvatuksesta, voidaan sen käyttöä ajatella suositeltavana, sillä laaja-alaiseksi osaamiseksi luetellaan esimerkiksi ryhmätoiminnan, kommunikaatio- tai vuorovaikutustaitojen paraneminen. Tunteiden säätely ja toisten ymmärtäminen ovat kuitenkin lähellä kyseisiä taitoja. Kuitenkaan suoraan musiikin opetuksen yleisiin tavoitteisiin asti tällaiset taidot eivät ole päätyneet. LOPSin (Opetushallitus, 2019) musiikin opetuksen yleiset tavoitteet ovat suuremmissa yhteydessä musiikkiin ja musiikillisiin asioihin, kuten musiikilliseen monipuolisuuteen, musiikilliseen vuorovaikutukseen sekä musiikilliseen luovaan ajatteluun.

POPSista (Opetushallitus, 2015) tai LOPSista (Opetushallitus, 2019) ei löydy suoranaisia ohjeita, miten pelimusiikkia voitaisiin käyttää tunnekasvatuksessa. Kuitenkin myös näihin opetussuunnitelman perusteisiin peilaten näen pelimusiikin käytön tunnekasvatuksen välineenä perusteltuna. Opetussuunnitelmat sisältävät melko summittaisia ohjeistuksia ja tavoitteita, joka mahdollistaa niiden tulkitsemisen. Tämä antaa tilaa luovuudelle, ja siten erilaisille opetusmetodeille. Tulkitsemisen opetussuunnitelmien puhuvan tunnetaidoista ja tunnekasvatuksesta vähintäänkin kannustettavana asiana. Pelimusiikki on myös perusteltavissa opetussuunnitelmiin nojaten, vaikka ne eivät suoraan pelimusiikkia mainitsekaan. Monipuolinen musiikkiohjelmisto, ajan-kohtaiset ilmiöt sekä oppilaiden omat kiinnostuksen kohteet puoltavat pelimusiikin käyttöä musiikin tunneilla.

Yun ja Chenin (2024) tutkimus keskittyi tarkkaavaisuuteen erilaisen musiikin kuuluessa, sekä hiljaisuudessa. Heidän tutkimuksensa mukaan keskittymiskyky oli hiljaisuudessa parempaa, tai jossain tapauksissa samalla tasolla, kuin musiikin kuuluessa taustalla (Yu & Chen, 2024). Musiikki voi vaikuttaa keskittymiseen ja muihin kognitiivisiin toimintoihin monin eri tavoin. Joissain tilanteissa musiikki voi vaikuttaa positiivisesti ja joskus negatiivisesti. Musiikkikasvattajana olisi tärkeää ymmärtää paremmin, milloin ja miten musiikki vaikuttaa meihin ja meidän toimintaamme. Yun ja Chenin (2024) tutkimuksen mukaan musiikilla ei ole tarkkaavaisuutta merkittävästi parantavaa vaikutusta. Kuitenkin he totesivat musiikin vaikuttavan kognitiivisiin toimintoihin (Yu & Chen, 2024), joten musiikille saattaa löytyä hyödyllisiä käyttötapoja liittyen

muihin kognitiivisiin toimintoihin. Näiden toimintojen lisäksi tutkimuksessani on useita kertoja todettu musiikin yhteydestä tunteisiin, jonka vuoksi näen sen erinomaisena mahdollisena tunnekasvatuksen välineenä.

Perustelen tutkimuksessani useita kertoja, miksi pelimusiikki olisi hyvä tunteiden säätelyn väline. Aihetta voisi sinänsä laajentaa myös elokuvamusiikkiin, koska Collinsin (2005) mukaan elokuvamusiikkiin pätee useat samat asiat kuin pelimusiikkiin. Myös elokuvissa musiikki auttaa korostamaan liikettä, luo ympäristön mukaista tunnelmaa sekä toimii tarinallisin keinoin esimerkiksi jatkumon [continuity], merkkäämisen [cuing], yhteneväisyyden [unity] sekä enteilyä [foreshadowing] avulla (Collins, 2005). Siispä myös elokuvissa musiikki ja äänimaailma ovat tarinankerronnan elementtejä, oli kyseessä piinaavan jännityksen tunne tai suuri ilo. Elokuviin on usein jopa videopelejä vahvemmin sävelletty musiikkia kohtausta tarkasti silmällä pitäen. Koen kuitenkin pelimusiikin jopa elokuvamusiikkia vahvempana tunnekasvatuksen välineenä sen monipuolisuuden, mukautuvaisuuden ja interaktiivisuuden vuoksi. Collinsin (2005) mukaan juuri pelien interaktiivisuuden vuoksi pelien audiolla on useampia tarkoituksia kuin elokuvamusiikilla. Videopeleissä audiolla on tarkoitus auttaa pelaaja paikantamaan itsensä, saada pelaaja vedettyä tunnelmaan mukaan, symboloida esineitä ja tapahtumia, kertoa onko pelaaja tehnyt jotain hyvää tai pahaa, sekä kehottaa pelaajaa toimintojen teossa (Collins, 2005).

Löysin paljon lähteitä, joiden mukaan pelimusiikki herättää paljon tunteita. On hyvä tiedostaa, että oletettavasti suurin osa lähteistä lähtökohtaisesti käsitteli tunteiden heräämistä ja vahvistumista nimenomaan videopelaamisen aikana. Tutkimukseni lähtökohtana taas on nimenomaan käyttää pelimusiikkia irrallaan pelin kontekstista, vaikkei ole tietenkään poissuljettua, ettei videopelaamista voisi yhdistää jotenkin osaksi tunnekasvatukseen liittyviä harjoituksia musiikin oppitunneilla. En ole kuitenkaan turhan huolissani tästä, sillä tutkimani lähteet osoittavat myös musiikin ylipäättään vaikuttavan tunteisiin vahvasti, joten pelimusiikki oletettavasti toimii tähän tarkoitukseen vähintään yhtä hyvin. Kuitenkin oletukseni mukaan videopelien ääniraidan luomisessa kiinnitetään erityisen tarkasti huomiota oikeanlaisen tunnelman luomiseen, jonka vuoksi pelimusiikista voisi löytyä erityisen vahvasti tunteisiin vaikuttavaa musiikkia.

Seuraavaksi pohdin, millä tavoilla pelimusiikkia voisi esimerkiksi käyttää tunnekasvatuksessa musiikin oppitunneilla. Kuten aiemmin mainitsin, videopeleissä audiota on ääniefektien, dialogin, kappaleiden, taustamusiikin sekä käyttöliittymän äänien muodossa (Margounakis & Lappa, 2016). Ei ole poissuljettua, etteikö pelin muutakin audiota voisi käyttää tunnekasvatuksessa,

mutta musiikin oppituntien näkökulmasta on yksinkertaisinta keskittyä varsinaiseen musiikkiin, eli kappaleisiin tai taustamusiikkiin.

Pelimusiikin narratiivisuuden ansiosta musiikilla vaikuttaa olevan yleensä tietty tarkoitus. Schererin ja Coutinhon (2013) mukaan kuuntelijat useimmiten ovat vahvasti samaa mieltä siitä, millaisia tunteita kappale – tai jopa kappaleen tietty kohta – herättää. Tämä viittaa vahvasti siihen, että musiikki kykenee välittämään tunneperäisen merkityksen (Scherer & Coutinho, 2013). Kuten muukin musiikki, myös pelimusiikki kykenee siis herättämään tiettyjä haluttuja tunteita. Peleissä esiintyy ja toistuu tietynlaiset teemat ja musiikissakin vaikuttaa olevan tietynlaista toistuvaa tarkoituksenmukaisuutta. Näitä pelimusiikin arkkityyppejä voisi käyttää hyödyksi musiikin oppitunneilla esimerkiksi tietynlaisen tunteen käsittelyn tukena, tai kun on pyrkimyksenä saavuttaa tietynlainen tunnelma, esimerkiksi vireystilojen säatelemiseksi.

Tutkimukseni aihe valikoitui omien kiinnostuksen kohteitteni mukaan. Huomasin tutkimuksen aikana useita kertoja, kuinka sekä tunteisiin, tunnekasvatukseen, videopelisiin, että erityisesti pelimusiikkiin olisi voinut sukeltaa huomattavasti paljon syvemmälle, mutta yritin pitää tutkimuksen niin suoraviivaisena kuin osasin. Sivuhaaroja, joita olisi voinut lähteä tutkimaan oli siis useita, jonka vuoksi tutkimus tuntuu jonkinlaiselta pintaraapaisulta aiheista. Jatkotutkimusaiheina mahdollisia olisivat myös tämän tutkielman ulkopuolelle rajautuneet musiikilliset teemat ja motiivit. Toistuvia teemoja on toki kaikessa musiikissa, mutta erityisen paljon tätä esiintyy elokuvissa, musikaaleissa ja videopeleissä. Tutkimuksessa voitaisiin selvittää, vaikuttavatko toistuvat melodiat, harmoniat ja rytmiset elementit kuulijoihin nimenomaan niiden toistuvuuden takia, ja voiko niiden mahdollinen vaikutus olla jopa tiedostamatonta. Lisäksi voisi tutkia voisiko pelimusiikin avulla vaikuttaa oppilaiden vireystiloihin siten, että valikoimalla tietynlaista musiikkia tiettyihin harjoituksiin voitaisiin rauhoittaa hieman vilkkaampi tai ylivirittynyt ilmapiiri, tai vastaavasti aktivoida alivirittyneitä oppilaita stimuloivan musiikin avulla.

Aiheestani ei löydy suoraa tutkimustietoa, jota selittää osaksi videopelien ja etenkin pelimusiikin nuori tutkimuskenttä. Voisin mielelläni jatkaa aihepiirin parissa pro gradu -tutkielmassani. Laajempaa tutkimusta tehdessä empiirinen tutkimus mahdollistaisi harjoitteiden toteuttamisen kouluympäristössä. Kyselytutkimuksen avulla voitaisiin selvittää oppilaiden ja opettajien kokemuksia. Tutkimusta voisi myös laajentaa tunnekasvatuksen ulkopuolelle, tarkastellen muitakin pelimusiikin mahdollisuuksia musiikin tunneilla.

## Lähteet

- Alf Gabrielsson (2010) Strong experiences with music. Teoksessa: Juslin, P. N., & Sloboda, J. A. (2010). Handbook of music and emotion: Theory, research, applications. Oxford University Press.
- Amerius-Sargeant, N. (2023). Music: Archetypal Sounds of Life, Healing, and Transformation. *Jung Journal*, 17(4), 3-18.
- Collins, Karen. (2005) From Bits to Hits: Video Games Music Changes its Tune. *Film International*, 12.
- Digipelaaminen 2017, 1. Digitaalisten pelien pelaaminen nelinkertaistunut 25 vuodessa. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 2.11.2023]. Saantitapa: [http://www.stat.fi/til/vpa/2017/02/vpa\\_2017\\_02\\_2019-01-31\\_kat\\_001.fi.html](http://www.stat.fi/til/vpa/2017/02/vpa_2017_02_2019-01-31_kat_001.fi.html)
- Dovorany, N., Brannick, S., Johnson, N., Ratiu, I., & LaCroix, A. N. (2023). Happy and sad music acutely modulate different types of attention in older adults. *Frontiers in Psychology*, 14, 1029773.
- Dunn, J. (2004). Children's friendships: The beginnings of intimacy. Blackwell Publishing.
- Eskola, J. & Suoranta, J. (1998). Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Fabryka-Protska, O., Pastushok, T., Kaplun, T., Gunder, L., & Hudakova, J. (2024). The Interrelation and Influence of Cultural Identity in the Performing Arts: Archetypes, Reflections, Interpretations. *International Journal of Religion*, 5(4), 261-269.
- Hietakangas, Airi 2019. Finla. Millainen on sinun stressinsietoikkunasi? Aivojen käyttöopas vireystilan hallintaan. Viitattu: 15.5.2024 Saantitapa: <https://finla.fi/blogi/millainen-on-sinun-stressinsietoikkunasiaivojen-kayttoopas-vireystilan-hallintaan/>
- Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S. M., Pietilä, A. M., Jääskeläinen, P., & Liikanen, E. (2013). Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon. *Hoitotiede*, 25(4), 291-301.
- Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S-M., Pietilä, A-M., Jääskeläinen, P. & Liikanen, E. Klimmt, C., Possler, D., May, N., Auge, H., Wanjek, L., & Wolf, A. L. (2019). Effects of soundtrack music on the video game experience. *Media Psychology*, 22(5), 689-713.
- Klimmt, C., Rizzo, A., Vorderer, P., Koch, J., & Fischer, T. (2009). Experimental evidence for suspense as determinant of video game enjoyment. *Cyberpsychology & behavior*, 12(1), 29-31.
- Kunnela A. (2023). Kirjallisuuskatsaukset. Opinnäytetyön ohjaajan käsikirja – Thesis Tutor Handbook. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

- Kuula, A. (2011). Tutkimusetiikka: aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.
- Lepping, R. J., Bruce, J. M., Gustafson, K. M., Hu, J., Martin, L. E., Savage, C. R., & Atchley, R. A. (2019). Preferential activation for emotional Western classical music versus emotional environmental sounds in motor, interoceptive, and language brain areas. *Brain and cognition*, 136, 103593.
- Louhivuori, J., Saarikallio, S., & Toiviainen, P. (2022). Musiikkipsykologia (2. uudistettu painos.). Eino Roiha -säätio. 369-
- Margounakis, Dimitrios & Lappa, Ioanna. (2016). Music in Video Games. Kirjassa: Digital Tools for Computer Music Production and Distribution (s.160-182)
- Opetushallitus. (2015). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Opetushallitus. [POPS]
- Opetushallitus. (2019). Lukion opetussuunnitelman perusteet 2019: Nuorille tarkoitetun lukio-koulutuksen opetussuunnitelman perusteet. Opetushallitus. [LOPS]
- Riby, L. M. (2013). The joys of spring. *Experimental psychology*.
- Saarikallio, S. (2009). Musiikki ja nuoren psykososiaalinen kehitys. Musiikkikasvatus: Näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen.
- Saarikallio, S. 2007. Music as mood regulation in adolescence. *Jyväskylä Studies in Humanities*. Vol 67. Jyväskylä. Jyväskylä University Printing House.
- Saarikallio, S., & Erkkilä, J. (2007). The role of music in adolescents' mood regulation. *Psychology of Music*, 35(1), 88-109. <https://doi.org/10.1177/0305735607068889>
- Saarinen, S. L., Männistö, E., & Saarinen, P. (2020). Piupalipotti: Vakautta ja virtaa vireystilojen ja tunteiden säätelystä. MeTree Educating.
- Salminen, A. (2011). Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasa: Vaasan yliopisto.
- Scherer, K. R., & Coutinho, E. (2013). How music creates emotion: A multifactorial process approach. The emotional power of music, multidisciplinary perspectives on musical arousal, expression, and social control, 121-145.
- Scherer, K. R., & Coutinho, E. (2013). How music creates emotion: A multifactorial process approach. The emotional power of music, multidisciplinary perspectives on musical arousal, expression, and social control, 121-145.
- Statista Number of Video Game Users Worldwide from 2017 to 2027. 2022. Viitattu 2.11.2023  
Saantitapa: <https://www.statista.com/statistics/748044/number-video-gamers-world/>
- Summers, T. (2016). Understanding video game music. Cambridge University Press.



- Suomen virallinen tilasto (SVT): Vapaa-ajan osallistuminen [verkkójulkaisu]. Viitattu 2.11.2023
- Vuoksimaa, E. (2019). Kognitiivisten toimintojen muutokset-mikä on ikääntymistä, mikä sairautta?. *Duodecim*, 135(11), 1075-1084.
- Vuorinen, R. (1990) *Persoonallisuus ja minuus*. Juva: WSOY
- Webster-Stratton, C. (1999). *How to promote children's social and emotional competence*. Sage Publications.
- Williams, D., & Lee, N. (Eds.). (2018). *Emotion in video game soundtracking*. Springer International Publishing.
- Yu, S., & Chen, X. (2024). The Effect of Musical Environments on Designers' Attention: Persistent Music Listening Interferes with Attention. *Behavioral Sciences*, 14(3), 216.