



Sutinen Enni

Musiikkikasvatus emotionaalisen hyvinvoinnin tukena

Kandidaatin tutkielma

KASVATUSTIETEIDEN JA PSYKOLOGIAN TIEDEKUNTA

Musiikkikasvatus

2025

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunta

Musiikkikasvatus emotionaalisen hyvinvoinnin tukena (Enni Sutinen)

Kandidaatin tutkielma, 25 sivua

Huhtikuu 2025

Tässä kandidaatin tutkielmassa perehdyn kirjallisuuteen ja artikkeleihin, joista kerään ymmärrystä, kuinka musiikkikasvatus voi toimia emotionaalisen hyvinvoinnin tukena. Tutkimus toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena, jossa käsittelen musiikin, emotionaalisen hyvinvoinnin ja tunnekasvatuksen välisiä yhteyksiä. Teoreettisessa viitekehyksessä käsittelen keskeisiä käsitteitä kuten emotionaalista hyvinvointia, tunnekasvatusta, tunteita, tunnetaitoja opetussuunnitelmassa sekä musiikin ja tunteiden välistä yhteyttä. Tutkimuksen tavoitteena on syventää ymmärrystä kahteen eri tutkimuskysymykseen: (1.) *miten musiikki vaikuttaa emotionaaliseen hyvinvointiin?* ja (2.) *miten musiikkikasvatus voi tukea emotionaalista hyvinvointia?*

Kirjallisuuskatsauksen perusteella musiikilla on merkittävä rooli emotionaalisen hyvinvoinnin tukemisessa. Musiikki on vahvasti sidoksissa tunteisiin ja edistää osaltaan tunnetaitojen kehittymistä luomalla positiivisia tunnekokemuksia. Tunnekokemukset ja tunnetaidot ovat olennainen osa emotionaalista hyvinvointia, ja tutkimustulosten mukaan musiikki voi toimia välineenä tunnekasvatuksessa.

Kirjallisuuskatsauksen tekemisen aikana huomasin, että musiikin ja emotionaalisen hyvinvoinnin yhteyksiä käsittelevää tutkimusta löytyi suhteellisen vähän. Erityisesti emotionaalisen hyvinvoinnin tutkimus näyttäytyi osittain hajanaisena, mikä johtui käsitteiden ja määritelmien eroavaisuuksista. Mikäli emotionaalisen hyvinvoinnin tutkimusperustaa yhtenäistettäisiin, se mahdollistaisi selkeämmän tutkimusotteen musiikin vaikutusten arvioimisessa. Se voisi myös auttaa rakentamaan ymmärrystä millä tavoin musiikki tukee emotionaalista hyvinvointia.

Avainsanoja ovat: emotionaalinen hyvinvointi, musiikkikasvatus, tunnekasvatus, tunnetaidot

Sisältö

1	Johdanto	4
2	Tutkimuksen toteutus	6
3	Teoreettinen viitekehys.....	8
3.1	Emotionaalinen hyvinvointi	8
3.2	Tunnekasvatus	10
3.3	Tunteet.....	11
3.4	Tunnetaidot opetussuunnitelmassa.....	12
3.5	Musiikki ja tunteet.....	12
4	Tulokset ja johtopäätökset	15
4.2	Musiikin vaikutus emotionaaliseen hyvinvointiin	15
4.3	Musiikkikasvatuksen keinot emotionaalisen hyvinvoinnin tukemisessa	16
4.4	Musiikki, emotionaalinen hyvinvointi ja opetussuunnitelma.....	17
5	Pohdinta	18
6	Lähteet	20

1 Johdanto

Nuorten pahoinvointi on ollut kasvavana yhteiskunnallisena huolenaiheena viime vuosina. Mediassa on uutisoitu nuorten kasvavasta pahoinvoinnista, ahdistuneisuudesta ja mielenterveyshaasteista (ks. esim Åström & Nurmilaakso, 2024). Nuorten pahoinvoinnista puhutaan jo kriisinä (ks. esim Kähkönen, 2022). Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen kouluterveyskyselyn (2023) tulokset vahvistavat tätä tietoa, että lasten ja nuorten pahoinvointi on kasvanut viime vuosina. Kun mietin kandidaatin tutkielman aihetta, pohdin, kuinka voisin kerätä tietoa ja ymmärrystä, miten musiikinopettajan työssä voisi tukea nuorten hyvinvointia. Tässä kandidaatin tutkielmassa tarkastelen, miten musiikkikasvatus voi tukea emotionaalista hyvinvointia. Musiikki ja hyvinvointi ovat aktiivisen tutkimuksen kohteena (Saarikallio, 2017) ja musiikin vaikutusta nuoren kehitykseen ja hyvinvointiin on tutkittu monipuolisesti (Saarikallio, 2009). Tarkastelen hyvinvointia juuri emotionaalisen hyvinvoinnin näkökulmasta, sillä musiikki on sidoksissa ihmisen tunteisiin (Dunbar, ym., 2012; Eerola ja Saarikallio 2011; Sloboda, 2012) ja tunteet liittyvät keskeisesti emotionaaliseen hyvinvointiin, sekä emotionaalinen hyvinvointi voidaan käsittää osaksi kokonaisvaltaista hyvinvointia (Diener, ym., 2018; Feller, ym., 2018). Tarkastelen tässä kandidaatin tutkielmassa myös tutkimuksia ja kirjallisuutta, joissa käsitellään tunnekasvatusta ja tunnetaitoja, sillä tunnetaidot ovat yhteydessä yksilön emotionaaliseen hyvinvointiin (Djambazova-Popordanoska, 2016; Schutte, ym., 2002).

Hyvinvointia, tunteita ja tunnetaitoja käsitellään myös perusopetuksen opetussuunnitelmassa (2014) ja lukion opetussuunnitelmassa (2019). Musiikin oppiaine kuuluu *perusopetuksen opetussuunnitelman perusteisiin (2014)*, sekä *lukion opetussuunnitelman perusteisiin (2019)*, joista perusopetuksen opetussuunnitelman laaja-alaisiin tavoitteisiin kuuluu tunnetaitojen opettelu (2014). Lukion opetussuunnitelman perusteissa (2019) laaja-alaiseen oppimiseen kuuluu hyvinvointi- ja vuorovaikutustaidot, johon kuuluu yksilön harjaantuminen ymmärtämään muiden tunteita. Musiikin oppiaineen yleisiin tavoitteisiin kuuluu, että opiskelija oppii käyttämään musiikkia hyvinvoinnin tukemisessa, sekä ymmärtää musiikin vaikutusta hyvinvointiin ja tunteisiin (Opetussuunnitelma, 2014; Opetussuunnitelma, 2019).

Ajattelen, että musiikki on monella tapaa osana jokaisen ihmisen elämää. Sitä käytetään arjessa ja juhlahetkinä, niin ilossa kuin surussakin. Slobodan (2012) mukaan musiikilla onkin kyky

vahvistaa, ylläpitää ja lieventää tunnetiloja. Tässä kandidaatintutkielmassa keskityn tarkastelemaan kirjallisuutta ja tutkimuksia, joiden avulla voidaan ymmärtää musiikkikasvatuksen mahdollisuuksia tukea emotionaalista hyvinvointia. Tutkimuskysymyksiksi muodostuivat *miten musiikki vaikuttaa emotionaaliseen hyvinvointiin* ja *miten musiikkikasvatus voi tukea emotionaalista hyvinvointia*. Tarkastelen tässä kandidaatin tutkielmassa emotionaalista hyvinvointia, tunnekasvatusta, tunteita, tunnetaitoja opetussuunnitelmassa, sekä musiikkia ja tunteita.

2 Tutkimuksen toteutus

Toteutan tämän kandidaatin tutkielman kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus toimii Salmisen (2011) mukaan kirjallisuuskatsauksen menetelmänä, joka tarkastelee, arvioi ja kokoaa yhteen olemassa olevaa teoriaa ja tutkimustietoa, sekä tarjoaa yleiskatsauksen tutkittavasta ilmiöstä. Hänen mukaansa kuvaileva kirjallisuuskatsaus pystyy kuvaamaan tutkittavaa ilmiötä laaja-alaisesti, sekä jäsenellä ilmiön keskeisiä ominaisuuksia, eikä aineistonkeruussa vaadita tarkkoja metodisia sääntöjä. Olen pyrkinyt toteuttamaan tämän kirjallisuuskatsauksen näitä periaatteita noudattamalla, keräämällä olemassa olevaa tutkimustietoa ja teoriaa aiheen parista, sekä pyrkinyt kokoamaan yleiskatsausta tutkittavasta ilmiöstä.

Tässä kandidaatin tutkielmassa tarkastelen tutkimuksia ja kirjallisuutta, joilla pyrin saamaan vastauksen kahteen eri kysymykseen:

1. Miten musiikki vaikuttaa emotionaaliseen hyvinvointiin?
2. Miten musiikkikasvatus voi tukea emotionaalista hyvinvointia?

Tiedonhaku olen tehnyt eri tietokannoista kuten esimerkiksi Google Scholarista, EBSCO:sta, PubMedistä ja Oula Finnasta. Olen käyttänyt tiedonhakusanoina *emotionaalinen hyvinvointi*, *musiikki* ja *emotionaalinen hyvinvointi, musiikki ja tunteet, tunteet, tunnekasvatus, musiikki ja tunnekasvatus*. Huomatessani, että hakuja löytyi vähemmän suomeksi, olen myös tehnyt tiedonhakuja englanniksi samoilla tiedonhakusanoilla. Tiedonhaussa olen käyttänyt Boolean operaattoreita vapaasanahaussa (OR, AND) saadakseni monipuolisia hakuja, kun mahdollista myös lähdemateriaalien suodattimia, joilla olen pyrkinyt etsimään 15 vuoden sisällä julkaistuja ja vertaisarvioituja lehtiartikkeleita niiden luotettavuuden lisäämiseksi. Olen myös käyttänyt Googlen hakupalvelua etsiessäni peruskoulun ja lukion opetussuunnitelman perusteita, sekä ajankohtaista keskustelua ja lehtiartikkeleita liittyen kandin aiheeseeni.

Olen käyttänyt myös Chat GPT- ja Perplexity -sovelluksia tiedonhakuun. Käyttäessäni Chat GPT- ja Perplexity -sovelluksia olen tehnyt hakuja samoilla tiedonhakusanoilla, mitä olen käyttänyt etsiessäni hakuja aiemmin mainitsemistani tietokannoista. Hakusanoilla olen hakenut tieteellisiä artikkeleita, sekä varmistanut artikkeleiden luotettavuuden hakemalla artikkelia muistakin tietokannoista kuten Oula Finnasta ja Google Scholarista. Chat GPT –sovellusta olen käyttänyt myös lausejärjestyksen hiomiseen ja lauseiden tyyllittelyyn. Keskeisimmäksi lähteeksi tässä kandidaatin tutkielmassa on muodostunut kokoomateos *Handbook of Music and*

Emotion (2010) ja tutkijoista mainitsen erityisesti Suvi Saarikallion, jonka tutkimuksiin olen perehtynyt erityisesti tätä kirjallisuuskatsausta tehdessä.

Otan huomioon tutkimusetiikan arvioimalla kriittisesti käyttämiäni aineistoja ja tutkimuksia, viittaamalla oikein ja huolellisesti käyttämiini tutkimuksiin. Lisäksi kuvaan tutkimuksen toteutuksessa läpinäkyvästi koko prosessin. Olen pyrkinyt takaamaan tutkimuksen uskottavuutta ja luotettavuutta sillä, että pyrin noudattamaan hyviä tieteellisiä periaatteita ja menettelytapoja. Hyvät tieteelliset menettelytavat ja periaatteet taataan noudattamalla tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja, soveltamalla tutkimus-, tiedonhankinta- ja arviointimenetelmiä, sekä tieteennemukaisia kriteereitä. (Kuula-Luumi, 2011; Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2024).

3 Teoreettinen viitekehys

Tässä luvussa aloitan tarkastelemalla emotionaalista hyvinvointia (3.1). Sen jälkeen käsittelen tunnekasvatusta ja sen yhteyttä tunnetaitoihin ja emotionaaliseen hyvinvointiin, (3.2), seuraavaksi käsittelen tunteita (3.3), ja sitten tunnetaitoja opetussuunnitelmassa (3.4). Lopuksi avaan musiikin ja tunteiden välisistä yhteyksistä (3.5).

3.1 Emotionaalinen hyvinvointi

Emotionaalisen hyvinvoinnin määrittely ei ole yksioikoista. Sen tutkimuksessa on käytetty eri termejä ja käsitteitä kuten subjektiivinen hyvinvointi, psykologinen hyvinvointi. Hyvinvoinnin psykologiset lähtökohdat tunnustetaan yleisesti, ja on kasvava aktiivinen tieteenala. Eri käsitteet ja määritelmät ovat saattaneet hajauttaa emotionaalisen hyvinvoinnin tutkimusta. (Park, ym., 2022.)

Parkin ja kollegoiden (2022) tutkimuksessa pyrittiin kehittämään alustava käsitteellinen määritelmä emotionaalille hyvinvoinnille. Tutkimuksessa käsitettä ja määritelmiä tarkasteltiin eri tieteenalojen asiantuntijoiden kanssa. Tutkimuksessa selvisi, että emotionaalinen hyvinvointi voidaan käsittää yleisesti sellaisena, missä yksilö arvioi kuinka positiiviseksi kokee olonsa yleisesti ja suhtautuu elämäänsä kokonaisuutena. Emotionaaliseen hyvinvointiin heidän mukaansa kuuluu arkisten tunnekokemusten laadun ja hetkien lisäksi myös yksilön reflektointi elämästään pidemmällä aikavälillä ja kokemukset sen merkityksellisyydestä. Tunnekokemukset ja käsitys omasta elämästä ilmenevät kulttuurin, elämäntavan, eri resurssien ja olosuhteiden keskellä. (Park, ym., 2022.)

Emotionaalinen hyvinvointi on Fellerin ja kollegoiden (2018) mukaan sateenvarjokäsite, johon kuuluu tyytyväisyyden ja merkityksellisyyden kokemukset elämästä, sekä positiiviset tunnekokemukset. Rehin ja kumppanien (2021) mukaan emotionaalinen hyvinvointi ilmenee siinä, että yksilö kokee elämänsä aikana enemmän positiivisia kuin negatiivisia tunnekokemuksia. Tämä ei rajoitu vain nykyhetken kokemukseen, vaan se kattaa myös menneisyyteen, nykyisyyteen ja tulevaisuuteen koskevat odotukset ja kuvitelmat (Reh, ym., 2021).

Emotionaalinen hyvinvointi voidaan käsittää Dienerin ja kumppanien (2018) mukaan osana subjektiivista hyvinvointia (SWB). Subjektiivisesta hyvinvoinnista on julkaistu viimeisen 15

vuoden aikana noin 170 000 artikkelia ja on aktiivinen alue tutkimuksen kohteena. Subjektiiivinen hyvinvointi koostuu kolmesta eri komponentista, kognitiivisesta ja kahdesta eri affektiivisesta komponentista. Kognitiivinen komponentti käsittää yksilön kokemuksen elämästään. Elämäntyytyväisyyteen vaikuttavat esimerkiksi ne asiat, että kokeeko yksilö tyytyväisyyttä työhönsä, perhesuhteisiinsa, harrastuksiinsa, taloudelliseen tilanteeseensa. (Diener, ym., 2018.)

Kognitiivinen komponentti voidaan nähdä järkipäisenä arviona yksilön elämästä, affektiivinen komponentti liittyy sen sijaan tunteiden kokemiseen, positiivisten ja negatiivisten tunteiden tasapainoon. Affektiiviseen komponenttiin kuuluu positiiviset ja negatiiviset affektit. Positiivisissa affekteissa yksilö kokee positiivisia tunteita, kuten iloa, innostusta ja tyytyväisyyttä. Yksilön kokemat myönteiset tunteet ovat yhteydessä parempaan elämänlaatuun ja elämäntyytyväisyyteen. Negatiiviset affektit tarkoittavat negatiivisia tunteita, kuten surua ja stressiä. Ne voidaan kuitenkin kokea merkityksellisinä esimerkiksi oppimisprosessin kannalta. Subjektiiiviseen hyvinvointiin vaikuttaa siis yksilön positiiviset ja negatiiviset affektit, sekä yksilön elämäntyytyväisyys. (Diener, ym., 2018.)

Subjektiiivinen hyvinvointi tulee käsittää erillään heudamonisesta käsityksestä hyvinvoinnista, jossa keskitytään hetkellisiin nautintoihin. Ihmiset tekevät arviota elämän tyytyväisyydestä pitkällä aikavälillä. Subjektiiiviseen hyvinvointiin vaikuttaa myönteisesti myös se, että positiivisia affekteja koetaan enemmän kuin negatiivisia affekteja. Matala negatiivisten affektien määrä ei kuitenkaan tarkoita, että henkilö kokisi subjektiiivista hyvinvointia, vaan affektit ovat toistaan erillisiä ja niitä voidaan tutkia toisistaan erillisinä. (Diener, ym., 2018.)

Emotionaalisen hyvinvoinnin käsite on tärkeä myös opetustyötä tekeväälle, sillä perusopetuksen opetussuunnitelman (2014) ja lukion opetussuunnitelman (2019) mukaisesti opetustyön tulee edistää hyvinvointia. Opettajalla on vastuu opetusryhmänsä hyvinvoinnista ja jokaiselle oppilaalla on oikeus opetussuunnitelman mukaiseen opetukseen ja opettajan tukeen. Hyvinvoinnin, kehityksen ja oppimisen edellytysten luomisessa keskeisiä osa-alueita ovat itsetunnon ja hyvinvoinnin vahvistaminen, itseilmaisun, sosiaalisten taitojen, sekä kommunikaatiotaitojen harjoittelu. (Opetushallitus, 2014.) Perusopetuksen opetussuunnitelmaan (2014) ja lukion opetussuunnitelmaan (2019) sisältyy myös oppilaan ohjaaminen ymmärtämään musiikin vaikutusta tunteisiin hyvinvointiin.

3.2 Tunnekasvatus

Tunnekasvatus (engl. emotional education) on opetus- ja oppimisprosesseja, joissa yksilön emotionaalisia taitoja voidaan kehittää (Ignat, ym., 2011; Raptis, 2023). Emotionaaliset taidot voidaan käsittää osaksi sosioemotionaalisia taitoja. Emotionaalisia taitoja on tutkittu tieteessä runsaasti sosioemotionaalisesta näkökulmasta. (Durlak, ym., 2022; Ignat, ym., 2011).

Emotionaaliset taidot kehittyvät jatkuvassa ja emotionaalisia kompetensseja tukevassa kasvatuksessa, ja emotionaalisten kompetenssien kehittyminen kuuluu yksilön kokonaisvaltaiseen kehitykseen. (Ignat, ym., 2011.) Sosioemotionaalisessa oppimisessa yksilö oppii käsittelemään ja tunnistamaan tunteita, käsittelemään ja ratkaisemaan ongelmia, kokemaan empatiaa ja ylläpitämään ystävyyssuhteita ja tekemään vastuullisia päätöksiä (Durlak, ym., 2022; Zins & Elias, 2007).

Emotionaaliset taidot, eli tunnetaidot vaikuttavat myös yksilön emotionaaliseen hyvinvointiin (Djambazova-Popordanoska, 2016; Schutte, ym., 2002). Mieliala ja itsetunto voidaan nähdä kahtena emotionaalisen hyvinvoinnin osa-alueena (Ciarrochi, ym., 2000; Schutte, ym., 2002). Tunnetaidot tukevat yksilöä vaikeiden tilanteiden käsittelyyn ja auttavat yksilöä käsittelemään ympäristön negatiivisia vaikutuksia. Tunnetaidot auttavat myös yksilöä käsittelemään, tunnistamaan ja säätelemään tunteita, empatiakykyyn toisia kohtaan, sekä päätöksentekoon. Näin tunnetaidot tukevat yksilön itsetuntoa. Tunnetaidot lisäksi tukevat toimivia sosiaalisia suhteita. (Ciarrochi, ym., 2000; Schutte, ym., 2001.) Tunnetaitojen kehittymiseen vaikuttavat myös kasvattajat. Opettajan omat tunnetaidot vaikuttavat lasten itsesäätelytaitojen kehittymiseen (Puolimatka, 2011), luokkaympäristöön (Jennings & Greenberg, 2009; Puolimatka, 2011; Raptis, 2023) ja opettajan tunnetaidot voivat luoda luokkailmapiiiristä sellaisen, jossa pystytään puhumaan tunteista (Raptis, 2023).

Blasco-Magraner ja kumppanit (2021) tutkivat musiikin vaikutuksia 3–12-vuotiaiden lasten tunteisiin, ja musiikin myönteisiä vaikutuksia tunne-elämään. Tutkimus osoitti, että musiikin käyttäminen opetuksen mukana voi tukea oppilaita emotionaalisisessa kehityksessä. Siinä selvisi myös, että oppilaat, jotka osallistuivat musiikilliseen toimintaan, olivat kehittyneempiä tunnistamaan, käsittelemään ja säätelemään tunteitaan, kuten esimerkiksi vihaa ja aggressiota. Heidän mukaansa musiikilla on mahdollisuus tarjota sosioemotionaalisia ja kasvatuksellisia hyötyjä, sillä se kehittää sen emotionaalisen vaikutuksen myötä myös empatia- ja sympatiakykyjä, sosiaalisia taitoja ja voi lieventää ahdistusta. (Blasco-Magraner, ym., 2021.)

Musiikintunnit koulussa voivat keskeisesti tukea oppilaita tunteiden käsittelyssä (Hallam, 2010). Tunteiden tunnistamista ja käsittelyä voidaankin harjoitella musiikin parissa. Keinoja tunnetaitojen opetteluun voivat olla laulaminen, soittaminen, tanssiminen, musiikin ja erilaisten äänien kuuntelu. Myös keskustelu tunteista, piirtäminen musiikin kanssa ja liittämällä piirtäminen johonkin tarinaan, ovat esimerkkejä keinoista, joilla yksilö voi oppia hahmottamaan, käsittelemään ja reflektoimaan tunteita. (Raptis, 2023.)

3.3 Tunteet

Tunteiden määrittelyssä ja mittaamisessa on ollut jatkuvaa haastetta tutkijoiden kesken (Scherer, 2005), kuitenkin niistä tehty tutkimus on kasvanut merkittävästi viime vuosina (Ekman, 2016; Eerola ja Saarikallio 2011). Suurin osa tutkijoista on myös sitä mieltä, että on olemassa erilaisia universaaleja perustunteita kuten viha, pelko, inho, ilo ja suru (Ekman, 2016; Eerola ja Saarikallio 2011; Pulkkinen, ym., 2023). Psykologian näkökulmasta tunteet ovat tieteellinen konstruktio, joka muodostaa ilmiöjoukon tuntemuksista, käytöksestä ja kehollisista reaktioista ja ne ilmenevät yksilön arkielämässä (Juslin & Sloboda, 2010).

Tunteet kasvatuksessa on ollut kasvavana tutkimuksen kohteena viime vuosina (Blasco-Magraner, ym., 2021) ja tutkimukset ovat osoittaneet, että tunteilla on keskeinen paikka lapsen kehityksessä (Ignat, ym., 2011; Mäntymaa, ym., 1999; Pulkkinen, ym., 2023). Lapsen syntymästä alkaen vauva kokee erilaisia tunteita, kuten pelkoa ja tyytyväisyyttä. Noin kolmantena ikävuotena lapsi alkaa kokemaan ja ilmaisemaan tunteita, joissa ilmenee lapsen tietoisuus omasta itsestä. (Pulkkinen, ym., 2023.) Varhaislapsuudessa tunnekokemuksia ohjaa vuorovaikutus aikuisen kanssa, jolloin tunnetilojen jakaminen on keskeistä lapsen tunne-elämän kehittämisessä. (Mäntymaa, ym., 1999; Pulkkinen, ym., 2023.) Lapsen tietoisuus omasta itsestä, tunteiden kokemisesta, ja tunteiden ilmaisusta alkaa kehittyä noin kolmannella ikävuodella. Tunteidensäätelykeinot alkavat kehittyä lapsella noin neljäntenä ikävuotena. Tunnesäätelykeinot voivat esiintä silloin esimerkiksi itsensä rauhoittamista puheella, tai vaikean asian välttelemistä. (Pulkkinen, ym., 2023.) Lapsen itsesäätely ja tunne-elämä kehittyy ja muotoutuu keskeisesti siis vuorovaikutuksessa. Tämä on merkittävää kasvattajille, sillä tämä vuorovaikutus tapahtuu aikuisen, vanhemman, tai huoltajan kanssa. (Mäntymaa, ym., 1999; Pulkkinen, ym., 2023). Itsesäätely käsitetään osaksi emotionaalista kompetenssia, eli se kuuluu osaksi tunnetaitoja (Pulkkinen, ym., 2023).

3.4 Tunnetaidot opetussuunnitelmassa

Tunnetaidot mainitaan perusopetuksen ja lukion opetussuunnitelmissa monessa eri kohdassa (Opetushallitus, 2014; Opetushallitus, 2019). Perusopetuksen opetussuunnitelmassa opetuksen tehtävänä on kasvatus, joka tukee oppilaan itsetuntoa, kasvua ja oppimista, joka on mahdollista vain tunnetaitoja ohjaamalla (Opetushallitus, 2025). Tunnetaidot mainitaan perusopetuksen opetussuunnitelmassa (2014) eri oppiaineiden, kuten terveystiedon, äidinkielen, elämäkatsomustiedon ja ympäristötiedon kohdalla. Lisäksi tunnetaidot mainitaan myös perusopetuksen opetussuunnitelmassa laaja-alaisissa oppimistavoitteissa. Laaja-alaisissa oppimistavoitteissa ohjataan oppilas asettumaan toisten asemaan ja pohtimaan, mitkä asiat eivät ole yleisesti hyväksyttäviä. Oppilaita ohjataan ymmärrykseen omasta toiminnasta, sen vaikutuksesta oman ja muiden hyvinvointiin, turvallisuuteen ja terveyteen. Oppilaita kannustetaan ottamaan vastuuta omasta työstä ja yhteisistä ryhmätöistä ja edellytetään, että oppilailta on mahdollisuus harjoitella sosiaalisia- ja tunnetaitoja. (Opetushallitus, 2014.)

Musiikin vaikutusta tunteisiin ja hyvinvointiin käsitellään musiikin oppiaineen kohdalla *perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa* (2014), sekä *lukion opetussuunnitelman perusteissa* (2019). Musiikin oppiaineen tavoitteissa on oppilaiden ohjaus ymmärtämään musiikin merkitystä hyvinvointiin ja tunteisiin (Opetushallitus, 2014). Lukion opetussuunnitelmassa (2019) musiikin oppiaineen tavoitteissa on myös ohjata oppilaita tunnistamaan musiikin vaikutusta hyvinvointiin ja tunteisiin, mutta lisäksi myös edistää oppilaiden musiikillista osallisuutta ja toimintaa. Oma musiikillinen suhde edistää omaa hyvinvointia kokonaisvaltaisesti ja pystyy myös vahvistamaan omaa itsetuntemusta. (Opetushallitus, 2019.)

3.5 Musiikki ja tunteet

Musiikki ja tunteet liittyvät toisiinsa erottamattomasti (Dunbar, ym., 2012; Eerola & Saarikallio 2011; Sloboda, 2012) ja musiikilla on kyky saada ihmisessä aikaan voimakkaita tunteita (Mori & Iwanaga, 2017). Musiikki ja keho ovat luontaisesti yhteydessä toisiinsa, ja musiikilla on kyky herättää samankaltaisia tunne ja kehoreaktioita yli kulttuurirajojen (Putkinen, ym., 2024). Tunnevasteet musiikkiin ovat myös hyvin samankaltaisia riippumatta kuuntelijasta ja heidän iästään (Peretz, 2010). Musiikin vaikutus tunteisiin on kiinnostanut tutkijoita kautta historian (Juslin & Sloboda, 2010) ja musiikkia ja tunteita tutkitaan esimerkiksi musiikkiterapian

näkökulmasta (Shaefer, 2017). Musiikin ja tunteiden tutkimus etenee pääosin psykologisen tutkimuksen valtavirrassa (Eerola & Saarikallio 2011).

Musiikki voi auttaa käsittelemään tunteita, sekä toimia tunteita vahvistavana elementtinä. Musiikki toimii monipuolisena välineenä hyvinvoinnin tukemisessa (Saarikallio, 2023.) Musiikki voi synnyttää ihmisessä tunne-elämyksiä, jotka tukevat ihmisen itsesäätelykeinoja (Saarikallio, 2011). Musiikin peruselementeistä esimerkiksi rytminen musiikki toimii hyödyllisenä välineenä yksilön tunteiden säätelyssä (Cook, ym., 2019) ja musiikki voi muovata tunnekokemuksia (Blasco-Magraner, ym., 2023).

Musiikki synnyttää tunnekokemuksia monin eri tavoin ja eri mekanismien kautta (Juslin & Västfjäll 2008; Eerola & Saarikallio 2011). Tunnekokemukset voivat syntyä kuuden mekanismin myötä (Juslin & Västfjäll, 2008) ja niihin kuuluvat aivorungon refleksit, ehdollistuminen, emotionaalinen samaistuminen, mielikuvat, episodinen muisti ja musiikilliset odotukset. Aivorungon refleksit liittyvät automaattisiin fysiologisiin reaktioihin, joita musiikki voi laukaista, esimerkiksi yllättävän voimakkaan äänen aiheuttaman säpsähdyksen. Ehdollistumista tapahtuu silloin, kun ihminen on oppinut assosioimaan musiikkia johonkin negatiiviseen tai positiiviseen asiaan. Samaistuminen on reagoimista musiikin ilmaisemaan tunnetilaan samalla tavalla kuin eläytyisimme esimerkiksi lähimmäisen hymyyn. Mielikuvat viittaavat siihen, että musiikillinen rakenne voi herättää visuaalisia mielikuvia ja visuaalinen mielikuva muistuttaa musiikillista rakennetta, kuten luonnonmaisemia. Episodinen muisti liittyy musiikin kykyyn palauttaa muistoja ja niihin liittyviä tunnekokemuksia. Musiikilliset odotukset perustuvat kuulijan ennakoimiseen kappaleen kulusta ja odotusten täytyessä tai rikkoutuessa musiikki voi synnyttää tunnereaktion. Siispä musiikki voi aiheuttaa tunnereaktioita monin eri tavoin. (Juslin & Västfjäll, 2008.)

Musiikilla on havaittu olevan laaja kyky vahvistaa, ylläpitää tai lieventää tunteita ja tunnetiloja. Pienilläkin tunteita vahvistavilla kokemuksilla voi olla positiivisia kumulatiivisia vaikutuksia ihmisen arjessa. Se ei tarkoita sitä, että musiikin tyypillinen efekti arjessa olisi saada esimerkiksi muutos lievästä tunnetilasta toiseen päähän todella voimakkaaseen tunnetilaan, vaan musiikki voi tehdä esimerkiksi ihmisen tylsän tehtävän vähemmän tylsäksi. Sillä voi olla kuitenkin merkittävä tehtävä ihmisen sosiaalisen ja kognitiivisen toiminnan tukemisessa (Sloboda, 2010.) Musiikki voi lieventää myös yksilön stressitasoja ja auttaa rentoutumisessa (Hanser, 2010), ja musiikki voi toimia apuna tunteiden tunnistamisessa ja hallinnassa, sekä reagoinnissa (Nwokenna, ym., 2022; Peters, ym., 2024).

Musiikkia ja tunteita on tutkittu myös musiikkiterapian näkökulmasta (Shaefer, 2017) ja musiikilla on havaittu olevan ahdistusta lieventävä vaikutus (Sun, 2022). Taipale kollegoineen (2024) tutkivat tutkimuksessaan musiikin roolia ahdistuksen hoidossa. Tutkimuksessa käsiteltiin myös musiikin mahdollista roolia, vaikutusta tunteiden ilmaisussa ja käsittelyssä, sekä musiikin käyttöä itsehoitotyökaluna arjessa. Tutkimuksessa selvisi, että epäterveellisten musiikkikäyttötapojen rooli tuli esiin erityisesti korkean ahdistustason potilailla. Lisäksi tutkimuksessa selvisi, että yksilöllinen suhde musiikkiin, kuten tietyt laulut tai artistit, voivat paljastaa yksilön emotionaalisia tarpeita. Artikkelissa myös yhdistetään musiikin käyttö arkeen ahdistuksen itsehoitokeinona, jolla yksilö pystyy oppimaan tunnistamaan tunteita ja säätelemään niitä musiikin avulla. (Taipale, ym., 2024.)

4 Tulokset ja johtopäätökset

Tässä luvussa vastaan tämän kirjallisuuskatsauksen kirjallisuuteen pohjaten, kuinka musiikkikasvatus voi tukea emotionaalista hyvinvointia. Aloitan tarkastelemalla, kuinka musiikki vaikuttaa emotionaaliseen hyvinvointiin (4.2). Sen jälkeen tarkastelen kuinka musiikkikasvatus voi tukea emotionaalista hyvinvointia (4.3). Lopuksi tarkastelen musiikkia ja emotionaalista hyvinvointia opetussuunnitelman valossa (4.4).

Tutkimuskysymykseni ovat:

1. Miten musiikki vaikuttaa emotionaaliseen hyvinvointiin?
2. Miten musiikkikasvatus voi tukea emotionaalista hyvinvointia?

4.2 Musiikin vaikutus emotionaaliseen hyvinvointiin

Ensin tarkastelen, kuinka musiikki voi vaikuttaa emotionaaliseen hyvinvointiin. Musiikki ja tunteet ovat toisiinsa sidoksissa (Dunbar, ym., 2012; Eerola ja Saarikallio 2011; Sloboda, 2012) ja musiikki synnyttää tunnekokemuksia monin eri tavoin (Juslin & Västfjäll, 2008; Eerola & Saarikallio, 2011). Emotionaaliseen hyvinvointiin liitetään yksilön tunnekokemukset (Diener, ym., 2018; Feller, ym., 2018; Park, ym., 2022; Reh, ym., 2021), ja musiikki pystyy vaikuttamaan yksilön tunnekokemukseen tunnetta vahvistamalla, lieventämällä tai ylläpitämällä (Sloboda, 2012). Emotionaaliseen hyvinvointiin kuuluu myös yksilön kokemus omasta elämän tyytyväisyydestä (Feller, ym., 2018; Park, ym., 2022; Reh, ym., 202) ja musiikki pystyy vahvistamaan yksilön kokemusta elämästään (Sloboda, 2012).

Dienerin ja kumppanien (2018) mukaan emotionaaliseen hyvinvointiin kuuluu kolme komponenttia, joista yksi on kognitiivinen komponentti. Tähän komponenttiin kuuluu yksilön käsitys siitä, miten kokee oman elämänsä, esimerkiksi arkensa yleisesti, perhesuhteet ja harrastukset. Slobodan (2012) mukaan musiikilla voi olla tunteita vahvistava elementti, jolla voi olla kumulatiivisia positiivisia vaikutuksia ihmisen arkeen. Se voi hänen mukaansa ikään kuin toimia positiivisten tunnetilojen vahvistajana arjessa, millä on merkittävä vaikutus yksilön sosiaaliseen ja kognitiiviseen toimintaan, sekä toimii tehokkaana välineenä niiden tukemisessa.

Toinen komponentti Dienerin ja kumppaneiden (2018) mukaan on affektiivinen komponentti, joka sisältää negatiiviset ja positiiviset affektit. Negatiiviset ja positiiviset affektit voidaan käsittää negatiivisina ja positiivisina tunnekokemuksina, negatiivisesta suru ja stressi,

positiivisesta ilo ja tyytyväisyys. Musiikilla on kyky herättää tunnekokemuksia (Juslin & Västfjäll, 2008; Eerola & Saarikallio, 2011) esimerkiksi samaistumisen kautta, assosioimalla musiikkia negatiiviseen tai positiiviseen tunnemuistoon tai vaikkapa siten, että musiikki vastaa yksilön odotuksiin ja ennakkointiin kappaleen kulusta (Juslin & Västfjäll, 2008).

4.3 Musiikkikasvatuksen keinot emotionaalisen hyvinvoinnin tukemisessa

Seuraavaksi tarkastelen, kuinka musiikkikasvatus voi toimia emotionaalisen hyvinvoinnin tukena. Musiikin oppiaine voi tarjota oppilaille ympäristön, jossa oppilaat hyödyntävät musiikkia tunnetaitojen kehittämiseen (Blasco-Magraner, ym., 2021). Musiikki voi auttaa yksilöä tunteiden käsittelyssä ja purkamisessa (Hallam, 2010; Peters, ym., 2024; Saarikallio, 2009; Taipale & Saarikallio, 2024) sekä tunnetaidot ovat yhteydessä yksilön emotionaaliseen hyvinvointiin (Djambazova-Popordanoska, 2016; Schutte, ym., 2002). Tunnekasvatus on oppimis- ja opetusprosessi, jolla pyritään kehittämään yksilön emotionaalisia taitoja (Ignat, ym., 2011). Emotionaaliset taidot voidaan nähdä osana sosioemotionaalista oppimista (Durlak, ym., 2022). Sosioemotionaalisisessa oppimisessa yksilö kykenee esimerkiksi tunnistamaan ja käsittelemään tunteita (Durlak, ym., 2022; Zins & Elias, 2007)

Kasvattajan tunnetaidot vaikuttavat myös osalta paljon luokkaympäristöön (Jennings & Greenberg, 2009; Puolimatka, 2011; Raptis, 2023). Opettajan omat tunnetaidot vaikuttavat myös osaltaan avoimuuteen, tunteista keskusteluun ja kuinka sallittavaa tunteista keskustelu yleisesti on luokan ilmapiirissä. (Raptis, 2023.)

Musiikkikasvatuksella on merkittävä mahdollisuus olla osana tunnekasvatusta sen emotionaalisen vaikutuksen myötä. Musiikki auttaa tunnistamaan ja käsittelemään tunteita (Blasco-Magraner, ym., 2021; Nwokenna, ym., 2022; Peters, ym., 2024 Taipale, ym., 2024) sekä toimii yleisesti monipuolisena välineenä mielialan säätelyssä (Saarikallio, 2009). Musiikin parissa esimerkiksi laulaminen, tanssiminen, musiikin ja erilaisten äänien kuuntelu voivat kehittää yksilön tunnetaitoja (Raptis, 2023).

Emotionaalisisessa hyvinvoinnissa yksilön elämäntyytyväisyydellä (Diener, ym., 2018; Park, ym., 2022), itsetunnolla ja minäpystyvyydellä (Diener, ym., 2018) on vaikutusta siihen, kuinka tyytyväiseksi hän kokee elämänsä. Aktiivisella musiikillisella toiminnalla voi olla vahvistava vaikutus yksilön kokemukseen omasta itsestä (Hallam, 2010). Musiikkikasvatuksella on

mahdollisuus muovata yksilön itsetuntoa ja minäpystyvyyttä positiivisemmaksi, sekä lieventää yksilön ahdistusta, joka tukee yksilön hyvinvointia kokonaisvaltaisesti (Sun, 2022).

4.4 Musiikki, emotionaalinen hyvinvointi ja opetussuunnitelma

Musiikin oppiaine kuuluu perusopetuksen opetussuunnitelman perusteisiin (2014) ja lukion opetussuunnitelman perusteisiin (2019). Opetussuunnitelmissa musiikin oppiaineeseen sisältyy, että oppilaita ohjataan ymmärtämään musiikin yhteyttä ja vaikutusta tunteisiin ja hyvinvointiin. Saarikallion (2009) mukaan musiikinopettajan ymmärrys ja tiedostaminen musiikillisten toimintojen vaikutuksesta yksilön psykologisiin tarpeisiin auttaa musiikinopettajaa olemaan oppilaille hyvinvoinnin tukena. Musiikilla on tunteita vahvistava, lieventävä ja ylläpitävä vaikutus (Sloboda, 2012) ja tunnekokemukset ovat keskeisesti osana emotionaalista hyvinvointia (Diener, ym., 2018; Feller, ym., 2018; Park, ym., 2022; Reh, ym., 2021).

Tunnetaidot korostuvat opetussuunnitelmassa monessa eri kohdassa (Opetushallitus, 2014; Opetushallitus, 2019). Perusopetuksen opetussuunnitelmassa (2014) laaja-alaisissa oppimistavoitteissa edellytetään tunnetaitojen harjoittelun mahdollisuus. Tunnetaitoja pyritään kehittämään tunnekasvatuksella (Ignat, ym., 2011; Raptis, 2023), joka on jatkuvaa ja jossa emotionaalisia kompetensseja tuetaan (Ignat, ym., 2011). Raptisin (2023) mukaan musiikinopettajien tulisi olla tietoisia musiikin hyödyistä emotionaalisten taitojen tukemisessa, sekä olla motivoituneita käyttämään musiikkia opetustyössään. Musiikki on tehokas väline yksilön tunteiden tunnistamisessa ja käsittelyssä (Nwokenna, ym., 2022; Peters, ym., 2024; Taipale, ym., 2024) sekä tunnekasvatusta voidaan toteuttaa musiikkikasvatuksessa esimerkiksi tunteista keskustelemalla, kuuntelemalla, refleктоimalla musiikkia ja liittämällä se johonkin tarinaan, tanssimalla, soittamalla tai laulamalla (Raptis, 2023).

Tunnetaidot ovat yhteydessä yksilön emotionaaliseen hyvinvointiin (Djambazova-Popordanoska, 2016; Schutte, ym., 2002) ja niiden kehittymiseen voivat vaikuttaa kasvattajat (Pulkkinen, ym., 2023; Puolimatka, 2011). Tunnetaitoihin kuuluu myös yksilön itsensäätely (Pulkkinen, ym., 2023), joka kehittyy keskeisesti vuorovaikutuksessa aikuisen, vanhemman tai huoltajan kanssa (Mäntymaa, ym., 1999; Pulkkinen, ym., 2023).

5 Pohdinta

Tämän kirjallisuuskatsauksen tulokset osoittavat, että musiikkikasvatuksella on mahdollisuus toimia välineenä yksilön emotionaalisen hyvinvoinnin tukemisessa. Musiikin käyttäminen kasvatuksessa oppilaiden tunnetaitojen tukemiseen on myös tehokas keino emotionaalisen hyvinvoinnin tukemisessa. Tunnetaidot korostuvat monessa kohdassa opetussuunnitelmassa, eikä kokonaisvaltaisen kasvun, itsetunnon, ja oppimisen kehitys ole Opetushallituksen (2025) mukaan mahdollista ilman tunnetaitojen ohjausta. Mielestäni musiikkikasvattajan olisi tärkeää ottaa tunnetaitojen näkökulma huomioon kasvatuksessaan. Tämän kandidaatin tutkielman tulokset osoittavat, että musiikki tukee tunnetaitojen kehittymistä.

Tämän tutkimuksen tulokset myös osoittavat, että musiikilla on laaja kyky saada meissä aikaan tunteita. Tutkimuksessa selvisi, että musiikki voi vaikuttaa osaltaan yksilön tunteisiin ja lisätä positiivisia tunnekokemuksia sekä sitä kautta parantaa yksilön kokemusta arjestaan. Voisin siis todeta, että musiikilla on luontainen kyky parantaa yksilön emotionaalista hyvinvointia siten, että se voi olla luomassa positiivisia tunnekokemuksia. Saarikallion (2009) mukaan musiikinopettajan ymmärtäminen ja tiedostaminen musiikillisten toimintojen vaikutuksesta oppilaiden psykologisiin tarpeisiin tukee nuoren kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä ja hyvinvointia. Musiikkikasvatus voi avata oven projekteille, improvisaatioharjoituksille ja rentoutukselle musiikin parissa ja nämä voivat luoda ikimuistoisia elämyksiä arjen keskelle (Saarikallio 2009). Musiikkikasvatusympäristöillä, sekä muillakin kasvatusympäristöillä onkin vaikutusta siihen, millaisia mahdollisuuksia tarjotaan oppilaille musiikin parissa (Gruhn, 2005) ja tutkimukset osoittavat, että aktiivinen musiikillinen toiminta tukee lapsen kehitystä monin tavoin (Hallam, 2010; Schellenberg, 2005).

Tiedonhakuja tehdessäni löysin hyvin tutkimuksia musiikista, tunteista ja tunnekasvatuksesta. Emotionaalisen hyvinvoinnin ja musiikin tutkimusta sen sijaan tuntui löytyvän vähän. Myös emotionaalisen hyvinvoinnin tutkimuksessa sen eri määritelmät ja teoriat vaikeuttivat tutkimusten välistä arviointia. Emotionaalisen hyvinvoinnin teoriat ja määritelmät tarvitsevatkin lisää yhtenäistämistä, joka voisi helpottaa tutkimuksen välistä arviointia. Kirjallisuuskatsausta tehdessä minulle heräsi kiinnostus jatkaa tutkimusta pro gradu – tutkielmaan musiikin, tunnekasvatuksen ja emotionaalisen hyvinvoinnin yhteyksistä. Tarkkaa rajausta tutkielmaan ei vielä ole, mutta voisin esimerkiksi perehtyä ja tutkia musiikkikasvatuksen käytännöllisiä mahdollisuuksia emotionaalisen hyvinvoinnin tukemiseen.

Käytännölliset ja selkeät toimintatavat voisivat auttaa kasvattajia olemaan tukemassa konkreettisesti oppilaiden emotionaalista hyvinvointia.

Opettajat ja kasvattajat ovat tällä hetkellä haasteen edessä, sillä nuorten pahoinvointi on lisääntynyt viime vuosina huomattavasti. Ihmisten hyvinvointi on tällä hetkellä hyvin aktiivisen tutkimuksen kohteena ja mielestäni olisi tärkeää, että musiikin ja emotionaalisen hyvinvoinnin yhteyksiä tarkastelevia tutkimuksia julkaistaisiin lisää. Musiikin ja tunteiden yhteys kasvatuksellisesta näkökulmasta emotionaalisen hyvinvoinnin tukemisessa, sekä opettajien tietoisuuden lisääminen aiheesta tärkeää, sillä lasten ja nuorten hyvinvointi on valtavan tuen tarpeessa. Ajattelen, että tästä tutkimuksesta on hyötyä kasvattajille, musiikinopettajille, opettajaopiskelijoille ja muille opetusalan ammattilaisille.

6 Lähteet

- Aurora-Adina, I., Otilia, C., & Rusu, P. P. (2011). Teachers' training on emotional education. Needs assessment. *Journal of educational Sciences and Psychology*, 1(2). https://www.researchgate.net/profile/Colomeischi-Adina/publication/271136434_Teacher's_training_on_emotional_education_Needs_assessment/links/56fd3b7d08ae3c85c0c9bf0a/Teachers-training-on-emotional-education-Needs-assessment.pdf
- Blasco-Magraner, J. S., Bernabé-Valero, G., Marín-Liébana, P., & Botella-Nicolás, A. M. (2023). Changing positive and negative affects through music experiences: a study with university students. *BMC Psychology*, 11(1), 76. <https://doi.org.pc124152.oulu.fi:9443/10.1186/s40359-023-01110-9>
- Blasco-Magraner, J. S., Bernabe-Valero, G., Marín-Liébana, P., & Moret-Tatay, C. (2021). Effects of the educational use of music on 3- to 12-year-old children's emotional development: A systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 18(7). <https://doi.org/10.3390/ijerph18073668>
- Ciarrochi, J. V., Chan, A. Y. C., & Caputi, P. (2000). A critical evaluation of the emotional intelligence construct. *Personality and Individual Differences*, 28(3), 539–561. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(99\)00119-1](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(99)00119-1)
- Cook, T., Roy, A. R. K., & Welker, K. M. (2019). Music as an emotion regulation strategy: An examination of genres of music and their roles in emotion regulation. *Psychology of Music*, 47(1), 144–154. <https://doi.org/10.1177/0305735617734627>
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2018). Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra: Psychology*, 4(1). <https://doi.org/10.1525/collabra.115>
- Djambazova-Popordanoska, S. (2016). Implications of emotion regulation on young children's emotional wellbeing and educational achievement. *Educational Review*, 68(4), 497–515. <https://doi.org/10.1080/00131911.2016.1144559>
- Dunbar, R. I. M., Kaskatis, K., MacDonald, I., & Barra, V. (2012). Performance of music elevates pain threshold and positive affect: Implications for the evolutionary function of

702. <https://doi.org/10.1177/147470491201000403>

Durlak, J. A., Mahoney, J. L., & Boyle, A. E. (2022). What we know, and what we need to find out about universal, school-based social and emotional learning programs for children and adolescents: A review of meta-analyses and directions for future research. *Psychological Bulletin*, 148(11–12), 765–782. <https://doi-org.pc124152.oulu.fi:9443/10.1037/bul0000383>

Eerola, T., & Saarikallio, S. (2010). Musiikki ja tunteet. *Musiikkipsykologia*, 259-278.

Ekman, P. (2016). What Scientists Who Study Emotion Agree About. *Perspectives on Psychological Science*, 11(1), 31–34. <https://doi-org.pc124152.oulu.fi:9443/10.1177/1745691615596992>

Feller, SC., Castillo, EG., Greenberg, JM., ym., (2018) Emotional well-being and public health: Proposal for a model national initiative. *Public health reports*.
[doi:10.1177/0033354918754540](https://doi.org/10.1177/0033354918754540)

Gruhn, W. (2005). Children need music. *International Journal of Music Education*, 23(2), 99–101. <https://doi-org.pc124152.oulu.fi:9443/>

Hallam, S. (2010). The power of music: Its impact on the intellectual, social and personal development of children and young people. *International Journal of Music Education*, 28(3), 269–289. <https://doi-org.pc124152.oulu.fi:9443/10.1177/0255761410370658>

Hanser, S. B. (2010) Music, Health, and Well-Being. *Handbook of Music and Emotion: Theory, Research*. <https://doi-org.pc124152.oulu.fi:9443/10.1093/acprof:oso/9780199230143.003.0030>

Hernández, M. M., Eisenberg, N., Valiente, C., Spinrad, T. L., Berger, R. H., VanSchyndel, S. K., Silva, K. M., Diaz, A., Thompson, M. S., Gal, D. E., & Southworth, J. (2018). Bidirectional associations between emotions and school adjustment. *Journal of personality*, 86(5), 853–867. <https://doi.org/10.1111/jopy.12361>

Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of educational research*, 79(1), 491–525. <https://doi.org/10.3102/0034654308325693>

Juslin, P. N., & Västfjäll, D. (2008). Emotional responses to music: The need to consider underlying mechanisms. *The Behavioral and brain sciences*, 31(5), 559-575. <https://doi.org/10.1017/S0140525X08005293>

Juslin, Patrik N., and John A. Sloboda. (2010). Introduction: aims, organization, and terminology. *Handbook of music and emotion: Theory, research, applications*. <https://doi-org.pc124152.oulu.fi:9443/10.1093/acprof:oso/9780199230143.003.0001>

Juslin, P. N., Sloboda, J. A., Juslin, P. N., & Sloboda, J. A. (2010). *Handbook of music and emotion: Theory, research, applications*. Oxford University Press. Haettu osoitteesta <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199230143.001.0001>

Kaski H. (2014) *Musiikki liimaa ja tahdistaa ihmisiä* <https://yle.fi/a/3-7668919>

Kosonen, E. (2009). Musiikkia koulussa ja koulun jälkeen. Teoksessa J. Louhivuori, P. Paananen, & L. Väkevä (Toim.), *Musiikkikasvatus: näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen* (s.221–231). Suomen Musiikkikasvatusseura - FiSME r.y.. Haettu osoitteesta <https://fisme.fi/musiikkikasvatuskirja>/>

Kuula-Luumi, A. (2011). *Tutkimusetiikka: Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys* (2. uud. p.). Vastapaino.

Kähkönen K. (2022) Nuorten pahoinvointi on Suomessa jo kriisi. <https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/nuorten-pahoinvointi-on-suomessa-jo-kriisi-liian-moni-tarvitsee-apua-juuri-nyt/8509154>

Lasten ja nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskysely 2023 <https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset>

Louhivuori, J., Saarikallio, S. (2010). *Musiikkipsykologia*. Atena.

Mori, K., & Iwanaga, M. (2017). Two types of peak emotional responses to music: The psychophysiology of chills and tears. *Scientific reports*, 7(1), 46063.

Mäntymaa, M., & Tamminen, T. (1999). Varhainen vuorovaikutus ja lapsen psyykinen kehitys. *Duodecim*, 115(22), 2447-2453.

Nwokenna, E. N., Sewagegn, A. A., Falade, T. A., (2022) Effect of educational music intervention on emotion regulation skills of first-year university music education students. *Medicine 101*(47). DOI: 10.1097/MD.00000000000032041

Opetushallitus. (2016). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Opetushallitus. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf

Opetushallitus. (2019). Lukion opetussuunnitelman perusteet 2019: Nuorille tarkoitettun lukiokoulutuksen opetussuunnitelman perusteet. Opetushallitus. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/lukion_opetussuunnitelman_perusteet_2019.pdf

Opetushallitus. (2025). Tunnetaitoja oppii harjoittelemalla. <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/3-tunnetaitoja-oppii-harjoittelemalla>

Park, C. L., Kubzansky, L. D., Chafouleas, S. M., Davidson, R. J., Keltner, D., Parsafar, P., Conwell, Y., Martin, M. Y., Hanmer, J., Wang, K. H. (2022) Emotional well-being: What it is and why it matters. doi: 10.1007/s42761-022-00163-0

Peretz, I. (2010). Towards a neurobiology of musical emotions. In P. N. Juslin & J. A. Sloboda (Eds.), *Handbook of music and emotion: Theory, research, applications* (pp. 99–126). Oxford University Press.

Peters, V., Bissonnette, J., Nadeau, D., Gauthier-Légaré, A., & Noël, M.-A. (2024). The impact of musicking on emotion regulation: A systematic review and meta-analysis. *Psychology of Music, 52*(5), 548–568. <https://doi-org.pc124152.oulu.fi:9443/10.1177/03057356231212362>

Pulkkinen, L., Ahonen, T., Ruoppila, I., Aunola, K., PS-kustannus, & Santalahti-kustannus. (2023). *Ihmisen psykologinen kehitys* (10., uudistettu painos.). PS-kustannus.

Puolimatka, T. (2011). *Kasvatus, arvot ja tunteet* (Toinen uudistettu painos.). Suunta-kirjat.

Putkinen, V., Zhou, X., Gan, X., Yang, L., Becker, B., Sams, M., & Nummenmaa, L. (2024). Bodily maps of musical sensations across cultures. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 121*(5). <https://doi.org/10.1073/pnas.2308859121>

Raptis, T. (2023). The study of past emotions as a basis for emotional education in music education today. *European Journal of Education Studies*, 10(10).

Reh, S., Wieck, C., & Scheibe, S. (2021). Experience, vulnerability, or overload? Emotional job demands as moderator in trajectories of emotional well-being and job satisfaction across the working lifespan. *Journal of Applied Psychology*, 106(11), 1734–1749. <https://doi.org/10.1037/apl0000859>

Rimm-Kaufman, S. E., & Pianta, R. C. (2000). An Ecological Perspective on the Transition to Kindergarten: A Theoretical Framework to Guide Empirical Research. *Journal of applied developmental psychology*, 21(5), 491–511. [https://doi.org/10.1016/S0193-3973\(00\)00051-4](https://doi.org/10.1016/S0193-3973(00)00051-4)

Saarikallio, S. (2011). Music as emotional self-regulation throughout adulthood. *Psychology of Music*, 39(3), 307–327. <https://doi.org/10.1177/0305735610374894>

Saarikallio, S. (2009). Musiikki ja nuoren psykososiaalinen kehitys. Teoksessa J. Louhivuori, P. Paananen, & L. Väkevä (Toim.), *Musiikkikasvatus: näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen* (s.221–231). Suomen Musiikkikasvatusseura - FiSME r.y.. Haettu osoitteesta <https://fisme.fi/musiikkikasvatuskirja/>

Saarikallio, S. (2017). *Music and health: Physical, mental, and emotional*.

Saarikallio, S. (2023). Musiikin tunnekokemukset toimijuuden ja hyvinvoinnin rakentajina. In M.-L. Juntunen, & H. Partti (Toim.), *Musiikkikasvatus muutoksessa* (s. 135–146). <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-329-321-2>

Salminen, A. (2011). Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. *Vaasan yliopiston julkaisuja*. Haettu osoitteesta https://www.uwasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf

Schaefer, Hans-Eckhardt. "Music-evoked emotions—current studies." *Frontiers in neuroscience* 11 (2017): 600. <https://doi.org/10.3389/fnins.2017.00600>

Schellenberg, E. G. (2005). Music and Cognitive Abilities. *Current Directions in Psychological Science*, 14(6), 317–320. <https://doi.org/10.1111/j.0963->

Scherer, K. R. (2005). What are emotions? And how can they be measured? *Social Science Information*, 44(4), 695–729. <https://doi.org/10.1177/0539018405058216>

Schutte, N. S., Malouff, J. M., Simunek, M., McKenley, J., & Hollander, S. (2002). Characteristic emotional intelligence and emotional well-being. *Cognition and Emotion*, 16(6), 769–785. <https://doi.org/10.1080/02699930143000482>

Schutte, N. S., Schuettpelez, E., & Malouff, J. M. (2001). Emotional Intelligence and Task Performance. *Imagination, Cognition and Personality*, 20(4), 347–354. <https://doi.org/10.2190/J0X6-BHTG-KPV6-2UXX> (Alkuperäinen työ julkaistu 2001)

Sloboda, John A. (2010). Music in everyday life: The role of emotions, *Handbook of music and emotion: Theory, research, applications*. <https://doi-org.pc124152.oulu.fi:9443/10.1093/acprof:oso/9780199230143.003.0018>

Sun, J. (2022). Exploring the impact of music education on the psychological and academic outcomes of students: mediating role of self-efficacy and self-esteem. *Frontiers in Psychology*, 13, 841204.

Taipale, M., Carlson, E., & Saarikallio, S. (2024). The role of music listening in the music therapy process for people with anxiety disorders: The therapist's perspective. *Nordic Journal of Music Therapy*, 1–19. <https://doi.org/10.1080/08098131.2024.2377974>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta [TENK], (2024). Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). <https://tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk>

Zins, J. E., & Elias, M. J. (2007). Social and emotional learning: Promoting the development of all students. *Journal of Educational and Psychological consultation*, 17(2–3), 233–255. doi: [10.1080/10474410701413152](https://doi.org/10.1080/10474410701413152)

Åström M, Nurmilaakso T. (2024). *Nuorten mielenterveyshäiriöt räjähtämässä käsiin, mutta ilmiössä myös toivo*. <https://yle.fi/aihe/a/20-10006638>