



OULUN YLIOPISTO  
UNIVERSITY of OULU

RÄISÄNEN, JOHANNA  
MUSIIKKI NUOREN HYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ

Musiikkikasvatuksen kandidaatintyö  
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA  
Musiikkikasvatuksen koulutus  
2017



**Kasvatustieteiden tiedekunta**  
**Faculty of Education**

**Tiivistelmä opinnäytetyöstä**  
**Thesis abstract**

Master's Programme in Education and Globalisation Musiikkikasvatuksen koulutus		Tekijä/Author Räisänen, Johanna	
Työn nimi/Title of thesis Musiikki nuoren hyvinvoinnin edistäjänä			
Pääaine/Major subject Musiikkikasvatus	Työn laji/Type of thesis (KK) Kandidaatintyö	Aika/Year Toukokuu 2017	Sivumäärä/No. of pages 33
Tiivistelmä/Abstract <p>Käsittelen kandidaatin tutkielmassani musiikkia nuoren hyvinvoinnin edistäjänä. Itselleni musiikki on ollut tärkeä osa elämää lapsuudesta saakka, mutta erityisesti nuoruudessa musiikin positiivinen vaikutus hyvinvointiini on ollut merkittävää. Kiinnostus nuoruuteen ja nuoriin sekä kehityspsykologiaan innosti minua valitsemaan aiheen. Käsittelen musiikkia osana nuoren jokapäiväistä elämää – niin koulussa kuin vapaa-ajalla. Tutkielmani perustuu nuoruudesta, musiikista, musiikkikasvatuksesta ja hyvinvoinnista tehtyyn kirjallisuuteen ja tutkimuksiin sekä muihin lähteisiin.</p> <p>Toisessa luvussa kerron nuoruudesta ihmisen elämänvaiheena: nuoruuden kehitystehtävistä, vaiheista ja kriiseistä sekä nuoren fyysisestä, kognitiivisesta ja sosiaalisesta kehityksestä. Nuoruus jaetaan kolmeen vaiheeseen, joita ovat varhaisnuoruus (11–14-v.), keskinuoruus (15–18-v.) ja myöhäisnuoruus (19–25-v.). Nuoruus on siirtymävaihe aikuisuuteen, jolloin ihmisen elämässä tapahtuu monia muutoksia. Nuoruudessa suhde vanhempiin etäännyy ja kaverit tulevat entistä tärkeämmiksi. Toisilla nuoruus sujuu mutkattomasti, kun taas toisilla voi ilmetä monia vaikeuksia. Musiikki voi olla apuna näissä vaikeuksissa.</p> <p>Kolmas luku sisältää tietoa musiikista nuoren elämässä. Koulussa tapahtuvan musiikkikasvatuksen lisäksi kerron vapaa-ajalla tapahtuvasta musiikkitoiminnasta, kuten opiskelusta taiteen perusopetusta tarjoavissa oppilaitoksissa ja vapaseen sivistystyöhön kuuluvissa kansalais- ja työväenopistoissa. Nuoret harrastavat musiikkia myös kotona muun muassa musiikkia kuunnellen. Musiikkia kuunnellaan nuorten keskuudessa nykyään lähes missä tahansa tilanteessa, niin bussimatkoilla kuin läksyjien teon yhteydessä. Musiikkiharrastukset ovat yleisiä nuorten keskuudessa ja myös erittäin tärkeitä nuorille. Musiikki on tärkeä voimavara nuorille – niin vaikeiden tunteiden käsittelijänä, yhteenkuuluvuudentunteen luojana kuin rakkaana harrastuksena.</p> <p>Neljännessä luvussa määrittelen, mitä hyvinvointi pitää sisällään ja miten musiikki edistää nuoren hyvinvointia. Keskityn musiikin sosiaalistavaan, terapeuttiseen ja rentouttavaan vaikutukseen. Käsittelen myös musiikin avulla tapahtuvaa tunteiden säätelyä. Kandidaatintyöni päättää viidennen luvun pohdinta.</p>			
Asiasanat/Keywords musiikki, nuoruus, hyvinvointi, musiikkikasvatus, harrastus			

## SISÄLLYS

<b>1</b>	<b>JOHDANTO</b> .....	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>NUOREN KEHITTYVÄ MAAILMA</b> .....	<b>3</b>
<b>2.1</b>	<b>Nuoruuden kehitystehtävät</b> .....	<b>4</b>
<b>2.2</b>	<b>Nuoruuden vaiheet ja kriisit</b> .....	<b>5</b>
2.2.1	Varhaisnuoruus - ihmissuhdekriisi .....	6
2.2.2	Keskinuoruus - identiteetikriisi.....	7
2.2.3	Myöhäisnuoruus - ideologinen kriisi .....	7
<b>3</b>	<b>MUSIIKKI NUOREN ELÄMÄSSÄ</b> .....	<b>9</b>
<b>3.1</b>	<b>Musiikkikasvatus koulussa</b> .....	<b>10</b>
3.1.1	Musiikkikasvatus perusasteella.....	11
3.1.2	Musiikkikasvatus lukiossa .....	12
<b>3.2</b>	<b>Musiikki vapaa-ajalla</b> .....	<b>13</b>
3.2.1	Taiteen perusopetus .....	13
3.2.2	Vapaa sivistystyö .....	14
3.2.3	Muu musiikillinen toiminta .....	15
<b>4</b>	<b>NUOREN HYVINVOINTI JA MUSIIKKI</b> .....	<b>17</b>
<b>4.1</b>	<b>Hyvinvointi käsitteenä ja nuoruudessa</b> .....	<b>18</b>
<b>4.2</b>	<b>Musiikin hyvinvointia edistävät vaikutukset</b> .....	<b>21</b>
4.2.1	Sosiaalisuus ja yhteisöllisyys.....	22
4.2.2	Tunteiden säätely .....	23
4.2.3	Terapeuttisuus .....	24
4.2.4	Rentoutuminen.....	25
<b>5</b>	<b>POHDINTA</b> .....	<b>27</b>
	<b>LÄHTEET</b> .....	<b>29</b>



# 1 JOHDANTO

Usein nuorten hyvinvointia tarkastellessa kiinnitetään huomiota ravintotottumuksiin, lepoon ja liikuntaan. Terveelliset elämäntavat nousevat siis esille hyvinvoinnista puhuttaessa. Myös musiikilla on tutkimuksien mukaan todettu olevan hyvinvointia edistävä vaikutus. Musiikki on iso osa ihmisten elämää, ja etenkin nuorten keskuudessa musiikki on läsnä lähes jokaisessa päivässä. Musiikki toimii nuorten ilmaisun ja vuorovaikutuksen välineenä sekä tunteiden säätelyssä. Nykyään nuoret kuuntelevat musiikkia kaikkialla, fanittavat artisteja ja viihtyvät myös muiden musiikkiharrastusten parissa.

Musiikkikasvattajilla on maailmanlaajuisesti huoli musiikin asemasta oppiaineena. Taide- ja musiikkialan edustajat joutuvat koko ajan perustelemaan musiikin ja muiden taideaineiden tärkeydestä koulussa. (Muukkonen 2010, s. 99.) Koulujen musiikintunnit ovat vähentyneet vuosi vuodelta. (Westerlund & Muukkonen 2009, s. 239). Musiikilla on tutkimuksien mukaan todettu olevan monia positiivisia nuoriin kohdistuvia vaikutuksia. Lukion opetussuunnitelman 2015 (LOPS) mukaan musiikinopetuksen tavoitteena on, että opiskelija tiedostaa oman suhteensa musiikkiin ja oppii käyttämään musiikkia hyvinvointinsa edistämiseen. (LOPS 2015, s. 211). Haluan tämän tutkielmani avulla osoittaa, että musiikkia todellakin tarvitaan ja se on tärkeää nuorille.

Itselleni musiikki on ollut tärkeä osa elämää lapsuudesta saakka, mutta erityisesti nuoruudessa musiikin positiivinen vaikutus on ollut merkittävää. Olen käynyt soittotunneilla ja soittanut bändissä yhdessä muiden musiikin harrastajien kanssa läpi nuoruuteni. Musiikki on ollut iso osa elämääni ja ilman sitä nuoruuteni ei olisi ollut yhtä tapahtumarikas. Musiikin kautta olen tutustunut muihin saman henkisiin ihmisiin ja solminut ystävyysuhteita. Myös koulun musiikintunnit ovat olleet tärkeitä – kouluviikon kohokohtia. Silloinen musiikinopettajani oli innostava ja hänen ansiostaan jaksoin jatkaa soittoharrastuksen parissa, ja sain kipinän musiikinopettajan ammattiin. Koen musiikin vaikuttavan merkittävästi omaan hyvinvointiini. Musiikki tuottaa minulle iloa, positiivisia kokemuksia sekä rentouttaa kiireen keskellä. Musiikki tuo paljon sisältöä sekä minun että monen muun nuoren elämään, ja se on läsnä jokaisessa päivässä.

Käsittelen tutkielmani toisessa luvussa musiikkia nuoren harrastuksena – musiikkikasvatuksena koulussa ja vapaa-ajan toimintana. Musiikin harrastaminen jossakin muodossa on yksi nuorten suosituimmista harrastuksista. Joku opiskelee koulun

ulkopuolella konservatoriossa tavoitteellisesti viulunsoittoa, kun taas toinen tykkää kuunnella musiikkia kotona. Myös konserteissa käyminen ja musiikin säveltäminen sekä sanoittaminen voivat toimia nuorten musiikillisina harrastuksina.

Musiikin harrastaminen ja esimerkiksi kuorossa laulaminen edistävät hyvinvointia. Musiikkia voidaan hyödyntää myös terapiamuotona. Neljännessä luvussa kerron hieman musiikkiterapiasta ja sen vaikutuksia nuoriin. Samassa luvussa käsittelen tunteiden säätelyä yhtenä musiikin hyvinvointia edistävänä tekijänä. Käsittelen itse musiikin kuuntelun avulla tunteitani: huonona päivänä iloisen musiikin kuuntelu tekee päivästä paremman. Eri kappaleisiin liittyy paljon tarinoita ja muistoja, jonka vuoksi niitä on mukavaa kuunnella ja palata hienoihin hetkiin. Neljäs luku sisältää lisäksi tietoa musiikin sosiaalisesta ja rentouttavasta vaikutuksesta.

Haluan kandidaatin tutkielmassani selvittää, mitä eri lähteet kertovat musiikin vaikutuksesta nuorten hyvinvointiin, ja millainen nuoruus on elämänvaiheena. Käytän tutkimuksessani nuoruudesta, musiikista, musiikkikasvatuksesta ja hyvinvoinnista kertovaa kirjallisuutta, tutkimuksia sekä muita lähteitä. Nuoruudesta puhuttaessa on muistettava, että jokainen nuori on yksilöllinen ja sen vuoksi kaikki nuoret eivät kehity samalla tavalla. Jokainen elää oman yksilöllisen nuoruutensa ylä- ja alamäkineen. Esittelen tässä tutkimuksessa tyypillisimpiä nuoruuteen kuuluvia asioita. Tulevana musiikkikasvattajana tulen työskentelemään nuorten parissa, minkä vuoksi nuoruus ja musiikin vaikutukset nuoriin ovat tärkeitä ja kiinnostavia. Minun on hyvä tietää nuoren kehityksen pääpiirteet, jotta osaan suunnitella ja ohjata nuorten kasvua ja kehitystä tukevaa toimintaa.

## 2 NUOREN KEHITTYVÄ MAAILMA

Nuoruus on Nurmen (1995) mukaan siirtymävaihe lapsuudesta aikuisuuteen. Nuoruudessa yksilö kehittyy vähitellen aikuiseksi ja oppii taitoja sekä valmiuksia, joita hän tarvitsee itsenäistyessään. Nuoruusiän kehitykseen vaikuttavat monet biologiset, psykologiset, sosiaaliset ja yhteiskunnalliset tekijät. Nuoruudessa tapahtuu biologinen kehitys, johon kuuluu kehon kasvu ja sukupuolikypsyyden saavuttaminen. Myös lapsuuden perheestä irtautuminen ja omilleen muutto ovat olennainen osa nuoruutta. (Nurmi 1995, s. 256.) Nuoruudessa tehtyjen valintojen pohjalta nuori luo pohjan aikuisuudelleen ja myöhemmälle elämälleen (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen, & Ruoppila 2014, s. 142). Maailma avartuu nuoruudessa, ja nuoren olemukseen alkaa vähitellen tulla aikuisen tunne-elämän, ajattelun ja käyttäytymisen piirteitä (Turunen 2005, s. 113). Janhunen (2013) on todennut väitöskirjassaan nuorten yläkouluajan olevan kiihkeää kasvun ja kehityksen aikaa, jolloin kehitystä tapahtuu niin fyysisesti kuin psyykkisesti. Nuorissa ja heidän elämässään tapahtuu muutoksia hormonaalisesti, tunne-elämässä, ajattelussa, käyttäytymisessä sekä ihmissuhteissa. (Janhunen 2013, s. 76.)

Piaget'n teorian mukaan yksilön ajattelu kehittyy nuoruudessa formaalisten eli muodollisten operaatioiden tasolle, jolloin yksilö pystyy ajattelemaan käsittein ja oppii ymmärtämään vertauskuvia. Nuoren sanavarasto laajenee ja ilmaisu muuttuu monipuolisemmaksi. Nuoruudessa nuori kykenee soveltamaan kokemuksista muodostuvia yleisiä lainalaisuuksia ratkaistessaan yksittäisiä ongelmia. Tätä kutsutaan deduktiiviseksi päättelyksi. (Nurmiranta, Leppämäki & Horppu 2009, s. 83.) Nuoren mielessä ei ole vielä kuitenkaan aikuisen tietoisuuden terävyyttä, jonka vuoksi hän elää usein tässä ja nyt pidemmälle ajattelematta (Turunen 2005, s. 124).

Nurmen ym. (2014) mukaan nuoren elämässä on läsnä kaksi sosiaalista ympäristöä: perhe ja kaveripiiri. Perhe on tärkeä nuorelle koko nuoruuden ajan. Nuori saa vanhemmiltaan tukea, neuvoja sekä ohjausta elämää varten ja hän voi omalla toiminnallaan vaikuttaa siihen, millainen suhde hänellä on vanhempiinsa. (Nurmi ym. 2014, s. 148, 163.) Nuoruudessa suhde vanhempiin alkaa kuitenkin tulla kaukaisemmaksi. Suhteet ystäviin ja kavereihin puolestaan tulevat yhä tärkeämmiksi. (Nurmiranta ym. 2009, s. 86.) On kuitenkin virheellistä sanoa ystävien olevan nuorelle vanhempia tärkeämpiä. Vanhemmat ovat nuorelle edelleen välttämättömiä tunnekohteita ja nuori tarvitsee vanhempiaan

edelleen monissa asioissa vähitellen tapahtuvasta itsenäistymisestä ja perheestä irrottautumisesta huolimatta. (Nurmiranta ym. 2009, s. 73; Vuorinen 1998, s. 207.) Riidat vanhempien kanssa ovat tavallisia nuoruudessa, ja nuoren suhde vanhempiin vaikuttaa merkittävästi nuoren hyvinvointiin. Pysyvillä ystävyysuhteilla on tärkeä rooli nuoren psyykkisen ja sosiaalisen kehityksen kannalta. (Nurmiranta ym. 2009, s. 86–87.) Jokainen nuori itsenäistyy yksilöllisesti. Nuoren itsenäistymiseen vaikuttavat muun muassa perhetausta, sosiaaliset suhteet, nuoren sukupuoli, murrosiän alkamisajankohta, suhteet vanhempiin, aivojen kehitys, harrastukset ja eettiset sekä uskonnolliset arvot. (Sinkkonen 2010, s. 63.)

Perheen ja ystäväpiirin lisäksi kouluyhteisöllä on suuri merkitys nuoren elämässä. Koulu toimii sosiaalisena yhteisönä, jossa nuoren suhteet opettajiin ja luokkakavereihin ovat tärkeitä. Tervo ja Uusimäki (2001) esittävät Kirsi-Marja Janhusen (2013) pohjalta, että koulu toimii lasten ja nuorten tärkeänä kasvu- ja kehitysyhteisönä. Sosiaalisen kehityksen vaiheessa on tärkeää, että nuori saa tukea sekä kodista että koulusta. Myös ystävät toimivat sosiaalisen tuen antajina. (Tervo, Uusimäki 2001, s. 13.) Sosiaalisessa kehityksessä nuori tavoittaa uudenlaisen ystävyuden, toveruuden ja läheisyyden. Seksuaalisuudesta tulee tärkeä uusi elämysalue. Nuori voi rakastua vakavasti jo kouluiässäkin, mutta eroottista rakkautta esiintyy vasta murrosiässä ja sen jälkeen. (Turunen 2005, s. 127.)

## **2.1 Nuoruuden kehitystehtävät**

Nuoruudessa nuoren on käytävä läpi erilaisia haasteita eli kehitystehtäviä (Nurmiranta ym. 2009, s. 76). Kehitystehtävällä tarkoitetaan erilaisia normatiivisia odotuksia, joita yksilöön liitetään tietyssä elämänvaiheessa. Nurmi (1995) luettelee Havighurstin (1972) pohjalta nuoruuden kehitystehtäviksi (1) uusien suhteiden luomisen kumpaakin sukupuolta oleviin ikätovereihin, (2) sukupuoliroolin omaksumisen, (3) oman fyysisen olemuksensa hyväksymisen, (4) emotionaalisen itsenäisyyden saavuttamisen vanhemmista ja muista aikuisista, (5) avioliittoon ja perhe-elämään valmistautumisen, (6) valmistautumisen työelämään, (7) ideologian tai maailmankatsomuksen kehittämisen ja (8) sosiaalisesti vastuullisen käyttäytymisen omaksumisen. (Nurmi 1995, s. 259.)

Erik H. Erikson puolestaan pitää psykososiaalisen kehitysteoriansa mukaan nuoruuden kehitystehtävänä identiteetin muodostamista. Hänen mukaansa minuuteen sisältyvän jatkuvuuden tunteen edellytyksenä ovat kokonaisuudeksi eheytyminen, aikaan



jäsentyminen ja ympäristöön jäsentyminen. Eheytyminen kokonaisuudeksi tarkoittaa sitä, että nuori tuntee olevansa sama ihminen huolimatta muuttuvien tilanteiden tuomista erilaisista rooleista ja itseä koskevien havaintojen muutoksista. Aikaan jäsentymisessä on kyse nuoren menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden kokemisesta jatkuvana kokonaisuutena. Jäsentymistä ympäristöön puolestaan tukevat historian, kulttuurin ja oman asuinympäristön tunteminen sekä tärkeät ihmissuhteet. (Nurmiranta ym. 2009, s. 76–77.)

## **2.2 Nuoruuden vaiheet ja kriisit**

Nuoruudessa ihminen siirtyy vähitellen työelämään, alkaa seurustella ja perustaa perheen. Nykyään nuoruus on melko pitkä ajanjakso yksilön elämässä, sillä se kestää yli kymmenen vuotta. Nurmi (1995) jaottelee nuoruuden kolmeen eri vaiheeseen: varhaisnuoruus (11–14-v.), keskinuoruus (15–18-v.) ja myöhäisnuoruus (19–25-v.). Myöhäisnuoruutta voidaan kutsua myös varhaisaikuisuudeksi. (Nurmi 1995, s. 257.) Varhaisnuoruudessa nuoren kehossa tapahtuvat suurimmat fyysiset muutokset. Varhaisessa nuoruusiässä luodaan myös ystävyysuhteita ja kapinoidaan vanhempia sekä muita auktoriteetteja vastaan. Keskinuoruudessa nuori alkaa pohtia identiteettikysymyksiä ja minäkokemuksia. Myöhäisnuoruudessa puolestaan tärkeäksi tulee oman aseman ja ideologisten teemojen pohtiminen. (Nurmiranta ym. 2009, s. 72–73.) Nuorten keskuudessa esiintyy myös ongelmakäyttäytymistä – osa nuorista ajautuu valitettavasti alkoholin ja rikollisuuden pariin. Usein nämä ongelmat kuitenkin häviävät nuoren siirtyessä aikuisuuteen. (Nurmi ym. 2014, s. 142.)

Nurmiranta ym. (2009) jakavat nuoruusajan kehityksen kolmeen kriisiin: ihmissuhdekriisiin, identiteettikriisiin ja ideologiseen kriisiin. Nämä kriisit ilmenevät tietyssä nuoruuden vaiheessa, edeten yleensä peräkkäin tai osittain samanaikaisesti. (Nurmiranta ym. 2009, s. 72.) Nuoruuden kriisien avulla nuorissa tapahtuu kasvua (Ahonen 2000, s. 262). Turunen (2005) osoittaa, että jokainen nuori kokee tietyssä ikävaiheessa kriisin ja kohtaa muutoksia, mutta aina muutos ei kuitenkaan näy tai tunnu erityisinä ongelmina (Turunen 2005, s. 115). Nurmi ym. (2014) puolestaan toteavat teoksessaan, että uusimpien tutkimuksien perusteella useiden nuorten kehitys on jatkuvaa ja asteittaista, eikä erityistä kriisiä välttämättä esiinny. (Nurmi ym. 2014, s. 142). Seuraavaksi esittelen tarkemmin nuoruuden kolme vaihetta ja kuhunkin vaiheeseen kuuluvat kriisit.

### 2.2.1 Varhaisnuoruus - ihmissuhdekriisi

Sanotaan, että varhaisnuoruudessa 11–14-vuotias nuori käy läpi ihmissuhdekriisin. Silloin nuori elää murrosikää, ja on tavallista, että nuori irtaantuu vanhemmistaan. Nuoren tunne-elämässä tapahtuu muutoksia: nuori voi alkaa esimerkiksi luonnonsuojelijaksi tai jonkin aatteen kannattajaksi. On luonnollista, että mieliala vaihtelee nopeasti. Murrosikä ei ole kuitenkaan kaikilla raju, vaan toisilla se sujuu suhteellisen rauhallisesti. Varhaisnuoruudessa nuoret fanittavat laulajia, näyttelijöitä ja urheilijoita jopa rakastumiseen asti. (Nurmiranta ym. 2009, s. 77–78.) Varhaisnuoren mielestä kaikki on usein noloa, varsinkin omat vanhemmat (Sinkkonen 2010, s. 58).

Nuoren fyysinen kehitys alkaa murrosiästä, jota voidaan kutsua myös puberteetiksi. Tytöillä murrosikä alkaa yleensä aiemmin kuin pojilla ja kehitys tapahtuu myös keskimäärin nopeammin. Murrosiän ajankohta vaihtelee yksilöllisesti, yleensä se kuitenkin alkaa 13 tai 14 vuoden iässä ja päättyy 16:n ikävuoteen. Murrosiässä yksilö kasvaa pyrähdysmäisesti kasvuhormonin lisääntyneen tuotannon vuoksi. (Nurmiranta ym. 2009, s. 73; Turunen 2005, s. 114–115.) Nuorta mietityttävät omassa kehossa tapahtuvat muutokset ja se, meneekö kaikki suunnitelmien mukaan. Murrosikä on melkoista myllerryksen aikaa, sillä silloin tapahtuu paljon ja nopeasti niin avioissa kuin kehossakin. Nuoruusikä ei kuitenkaan ole pelkkää kaaosta ja myllärrystä, vaan myös jäsentymisen aikaa. Nuori voi pysähtyä tehden havaintoja omasta itsestään, ja vanhempienkin puheet alkavat vähitellen tuntua järkeviltä. Nuoruudessa eletään kuitenkin hetkessä. (Sinkkonen 2010, s. 15, 18.) Murrosiässä nuori saavuttaa sukukypsyyden, joka näkyy kehossa elintoimintojen ja ulkomuodon muutoksina. Ikäkauteen kuuluvat olennaisena kehityspiirteinä tunteiden esiintulo ja voimistuminen, jonka vuoksi nuoren mielessä tapahtuu kuohuntaa ja hän elää ikään kuin uudessa todellisuudessa. Murrosiässä nuori käy joskus läpi vakavaakin kriisiä, jolloin hän voi tulla sulkeutuneeksi vetäytyen sosiaalisesta kanssakäymisestä. Usein tilanne on päinvastainen ja nuori villiintyy uusista tuntemuksistaan ja maailman houkutuksista. Tällöin nuoren läheiset voivat tuntea tilanteen vaikeaksi, vaikka nuori ei itse kokisikaan mitään kriisiä. Murrosikää on kutsuttu ”sosiaalisesti syntymäksi”, sillä silloin koti ei ole enää koko maailma, vaan nuoren elämässä kaverit ja muut ihmissuhteet alkavat tulla entistä tärkeämmiksi. (Turunen 2005, s. 114–115.)

Murrosikään kuuluu myös merkittävä ajattelun kehityksen vaihe. Nuori alkaa arvioida ympäristöä ja häntä kiinnostaa maailmankatsomuskysymykset. Turunen (2005) toteaa, että

nuoresta tulee persoona ajattelun ansiosta. Nuori kerää arvokkaita kokemuksia muun muassa taiteesta, kirjallisuudesta, filosofiasta, tieteestä, urheilusta tai seuratoiminnasta. (Turunen 2005, s. 129, 132–133.) Varhaisnuoruuden aikana nuori solmii enimmäkseen pysyviä ystävyysuhteita. Ystävään asennoidutaan omistavasti ja kaikki vapaa-aika vietetään yhdessä. Varhaisnuoruuden lopulla kuvioihin tulevat isommat ryhmät ja jengit, joiden arvot ja hyväksyntä tulevat tärkeiksi. (Nurmiranta ym. 2009, s. 87.)

### 2.2.2 Keskinuoruus - identiteetikriisi

Keskinuoruudessa 15–18-vuotias nuori elää identiteetikriisiä. Nuori etsii silloin itseään ja hänen tunteensa vaihtelevat laidasta laitaan. Seestymiskaudeksi kutsutaan tätä nuoruuden keskivaiheen aikaa, jolloin pahin kuohunta ja myllerrys laantuvat. Keskinuoruus on rajojen etsimisen aikaa: silloin nuori kokeilee kaikenlaista ja ottaa yleensä virheistään oppia. Tämän ikäkauden aikana nuori alkaa suunnitella tulevaisuuttaan ja kuvioihin tulevat myös maailmankatsomukselliset kysymykset. Nuorelle kehittyy myös vähitellen identiteetti eli selkeä, pysyvä sekä yksilöllinen minäkäsitys. 15–18-vuotiaan elämä koostuu muun muassa harrastuksista, vaihto-oppilasvuodesta, seurustelusta, opiskelusta, matkustelusta ja kesätöistä, jotka jäsentävät nuoren identiteettiä. Nuori voi omaksua itselleen negatiivisen identiteetin, jos hän yrittää suojautua ympäristön paineilta. Negatiivisesta identiteetistä seuraa ongelmakäyttäytymistä, rikollisuutta sekä alkoholin ja huumeiden käyttöä. Nuorella on tällöin uhmakas pyrkimys olla ympäristön toiveiden vastainen. (Nurmiranta ym. 2009, s. 78–80; Vuorinen 1998, s. 218.) Keskinuoruudessa yksilö rakentaa yhä kiinteämpiä ja pysyvämpiä ystävyysuhteita. Läheiset ystävät tarjoavat nuorelle vanhempia enemmän seuraa ja luottamusta. (Nurmiranta ym. 2009, s. 87.) Keskinuoruudessa on tyypillistä, että nuori samaistuu julkisuuden henkilöihin, kuten artisteihin ja urheilijoihin. Samaistuessaan nuoren identiteetti vahvistuu ja saa uusia sisältöjä. (Vuorinen 1999, s. 217.)

### 2.2.3 Myöhäisnuoruus - ideologinen kriisi

Ideologinen kriisi kuuluu myöhäisnuoruuteen (ikävuodet 19–25). Tässä vaiheessa nuoren maailmankuva selkeytyy tai on jo selkeytynyt. Identiteetti on myös vakiintunut. Ihminen pohtii moraalisia ja eettisiä kysymyksiä sekä arvoja ja asenteita. Myöhäisnuoruudessa nuori alkaa löytää oman paikan ja roolin maailmassa. Kodista irtautuminen tapahtuu yleensä viimeistään tällöin. Läheisyyden tunnetta jaetaan tärkeissä pari- ja ystäväsuhteissa.

Lisäksi myöhäisnuoruuteen kuuluvat työelämään siirtyminen ja tulevan uran suunnittelu. (Nurmiranta ym. 2009, s. 80.) Nuoren varsinainen minuuden kehitys alkaa varhaisaikuisuudessa (Turunen 2005, s. 124). Myöhäisnuoruutta elävä yksilö on vielä sisältä herkkä, mutta ulkoista varmuutta on kuitenkin rakentunut. Edessä on paljon mahdollisuuksia ja seikkailun tuntua. (Lehtovirta, Kuokkanen, Peltola & Tuohimaa-Kirveskari 1999, s. 173.)

Nuoruuden viimeisinä vuosina nuori alkaa aikuistua, joka näkyy tasapainoisemmassa asennoitumisessa ympäristöön. Nuoren olemus on keskittyneempi ja harkitsevampi kuin ennen. Nuori tarvitsee tilaa ja vapautta etsiä itseään. Hän hakee paikkaansa ja löytää sen yleensä varhaisaikuisuudessa jatkaen kuitenkin vielä elämänsuunnan hakemista. Nuori voi aikuistua nopeasti yllättävien elämänolojen muuttumisen ja vaikeuksien seurauksena. Nuoruuteen kuuluu estoton huolettomuus, jonka ansiosta nuori saa kuitenkin olla vielä lapsi. (Turunen 2005, s. 135, 138.)

### 3 MUSIIKKI NUOREN ELÄMÄSSÄ

Musiikki on merkittävä osa nuorten elämää ja nuoret kokevat musiikin itselleen tärkeäksi (Saarikallio 2011, s. 53). Niin kuin jo aiemmin mainitsin, nuoruudessa nuoren elämässä tapahtuu dramaattisia muutoksia. Muutokset eivät tapahdu ainoastaan kehossa, vaan myös henkiset suuntaviivat ja elämäntavat tuovat muutosta. Nuoruusikä on monille kuohunnan ja vastustuksen aikaa. Populaarimusiikki sopii hyvin nuorten päivittäiseen elämään, koska musiikin tekstit ja ilmapiiri kuvastavat nuorten huolenaiheita. (Lull 1989, s. 152.) Nuoret kuuntelevat paljon musiikkia ja kehittyneen teknologian myötä he pystyvät kuuntelemaan musiikkia melkein missä tahansa (Saarikallio 2009, s. 222).

Ruoppilan (1995) mukaan nuoruuteen kuuluu olennaisena osana harrastukset, joissa opitaan tietoja ja taitoja koulun ulkopuolella. Harrastuksen pariin hakeutuminen lähtee yleensä nuoren omasta kiinnostuksesta ja tahdosta. Musiikkiharrastukset ovat nousseet yhdeksi suosituimmista harrastuksista. Harrastukset tukevat nuoren sosiaalisten taitojen muodostumista, sillä monissa harrastuksissa ollaan sosiaalisessa vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Taideharrastusten on todettu edistävän esteettisten arviointien ja kannanottojen kehittymistä. Tutkimuksen mukaan vanhempien saman taidealueen harrastus vaikuttaa suuresti nuorten taiteiden harrastamiseen päiväkodista aina 7–8-luokille asti. (Ruoppila 1995, s. 165–166.) Harrastukset myös kasvattavat nuorta (Turunen 2005, s. 148). Koulun musiikinopetus ja musiikinopettaja yhdessä vanhempien ja perheen kanssa tukevat lapsen ja nuoren musiikillista kehitystä. Heidän merkityksensä musiikkiasenteen muodostumisessa on valtava. Lapsi ja nuori tarvitsee aineellista sekä henkistä tukea ja käytännön apua koko kouluajan. (Kosonen 2009, s. 159.) Paananen ym. (2012) painottavat myös koulua tärkeänä kehitysympäristönä, joka tukee hyvinvointia ja vahvistaa suojaavia tekijöitä. Harrastus voi olla nuorelle henkireikä ja kohottaa itsetuntoa. (Paananen, Eriksson, Santalahti, Solantaus, Taanila & Gissler 2012, s. 50.)

Koulussa tapahtuvien musiikintuntien tavoitteena on ohjata oppilasta musiikkiharrastuksen pariin. Musiikkiharrastus on vapaa-ajalla tapahtuvaa musiikkitoimintaa – muun muassa soittamista ja laulamista yksin tai erilaisissa yhtyeissä sekä orkestereissa. Myös omien sävellysten ja sovitusten tekeminen musiikkiteknologiaa hyödyntäen sekä musiikinkuuntelu äänitteiltä tai konserteissa ovat musiikin harrastamista. Musiikkia on

mahdollista harrastaa koulun ulkopuolella kansalais- ja työväenopistoissa sekä musiikkioppilaitoksissa. (Kosonen 2009, s. 157–158.)

Lapset ja nuoret ovat uteliaita ja kokeilunhaluisia uusia harrastuksia kohtaan. He valitsevat mieluisat, sopivan haasteelliset ja motivoivat harrastukset. Soittotuntien lopettaminen ei tarkoita, että soittaja olisi negatiivisesti suhtautunut musiikkiin ja harrastukseen. Määrätietoisen ja tavoitteellisen opiskelun sijaan positiivinen asenne musiikkiin kuitenkin säilyy. Soittaminen on satunnaista ja se säilyy tarkoituksenmukaisena ajanviettotapana. (Kosonen 2009, s. 160–161.) Murrosikään tullessaan moni nuori lopettaa soittotunneilla käymisen, vaikka harrastus olisi aloitettu jo varhain lapsena. Toisille taas soittaminen muuttuu silloin intohimoksi ja elämän tarkoitukseksi. (Sinkkonen 2010, s. 262.) Musiikkia harrastavat oppilaat valitsevat usein musiikin valinnaisaineekseen peruskoulussa. Vastavuoroisesti oppilaat, jotka eivät koe harrastavansa musiikkia, eivät valitse musiikkia valinnaiseksi aineeksi. (Kosonen 2009, s. 161.)

Seuraavaksi kerron tarkemmin, missä kaikkialla ja miten nuoren on mahdollista harrastaa musiikkia. Keskityn sekä perusasteen ylä- ja alaluokkien että lukion musiikkikasvatukseen, sillä ajanjaksona nuoruus alkaa alakoulusta ja jatkuu vielä lukion jälkeen. Käyn läpi myös vapaan sivistystyön ja taiteen perusopetuksen tarjoamia mahdollisuuksia musiikin opiskeluun ja harrastamiseen.

### **3.1 Musiikkikasvatus koulussa**

Musiikinopetuksella on pitkä perinne suomalaisessa koulutusjärjestelmässä (Kosonen 2009, s. 157). Se on ollut kautta aikojen osa suomalaista koulukasvatusta. Kansakouluaikoina musiikinopetusta nimitettiin lauluksi ja oppiaine koostui pääasiassa korvakuulolta opetelluista virsistä ja juhlissa lauletuista lauluista. Oppikouluissa taas tilanne oli vielä huonompi: laulu ei ollut pakollinen koko kouluaikaa, vaan ainoastaan kahdella ensimmäisellä luokalla. Tyttökouluissa puolestaan laulu oli pakollinen oppiaine aina ensimmäiseltä luokalta yhdeksännelle asti. Vähitellen oppiaineen nimeksi vakiintui musiikki. (Sidoroff 2009, s. 43; Virkkunen 2009, s. 7.)

Koulun musiikkikasvatus on tärkeä osa suomalaista musiikkikulttuuria. Monelle koulu on ainoa tavoitteellista musiikkikasvatusta tarjoava taho, jonka vuoksi se muokkaa tehokkaasti ihmisten käsityksiä musiikista ja heistä itsestään musiikillisesti. (Anttila 2006, s. 24.)

Musiikinopetuksen tehtävänä on ollut ja on edelleen tukea lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä sekä herättää oppilaiden kiinnostus musiikin harrastamiseen niin kouluaikana kuin sen jälkeen. Musiikin harrastaminen voi olla tavoitteellista soittamista ja laulamista, säveltämistä tai esimerkiksi musiikin kuuntelua. (Kosonen 2009, s. 157; Virkkunen 2009, s. 7.)

### 3.1.1 Musiikkikasvatus perusasteella

Perustasteen alaluokkien 3–6 musiikin opetuksessa oppilaat oppivat luomaan yhteenkuuluvuuden tunnetta ryhmässä ja suhtautumaan kunnioittavasti toisten kokemuksiin. Oppilaat kehittyvät laulamissa, soittamisessa, säveltämisessä, liikkumisessa ja kuuntelemisessa sekä myös ymmärrys musiikkikäsitteistä ja ilmaisukeinoista syvenee. Oppilaille annetaan mahdollisuus suunnitella ja toteuttaa erilaisia musiikillisia tai monitaiteellisia kokonaisuuksia, joissa oppilaat käyttävät mielikuvitustaan ja kekseliäisyyttään. Musiikin tunneilla oppilaille rakentuu käsitys itsestään musiikillisina toimijoina myönteisten oppimiskokemusten avulla. (POPS 2014, s. 263.)

Musiikki on kaikille yhteinen ja myös vapaasti valittava oppiaine perustasteen yläluokilla (Muukkonen 2010, s. 99). Musiikkia on mahdollista valita yhtenä yläkoulun taide- ja taitoaineiden valinnaisista viisi vuosiviikkotuntia. (POPS 2014, s. 95). Koulun musiikintunnit ovat osalle oppilaista ainoita hetkiä, jolloin he pääsevät musisoimaan yhdessä ja kokemaan itsensä tärkeäksi. Vain harvat kustakin ikäluokasta saavat mahdollisuuden opiskella musiikkia musiikkikouluissa ja -opistoissa. Oppilaat esiintyvät koulun juhlissa, jolloin on tärkeää, että kaikki halukkaat saavat osallistua yhteiseen prosessiin. Musiikintunnit ja koulun juhlissa esiintymiset ovat merkittäviä hetkiä oppilaiden elämässä, jolloin heidän itsetuntonsa kasvaa. (Juutilainen 2009, s. 67.)

Yläkoulun musiikinopetus on muuttunut vuosikymmenien kuluessa. 1950-luvun musiikintunneilla muun muassa kansanlaulut ja maakuntalaulut olivat tavallisia. Laulujen lisäksi opetettiin myös musiikkitietoa ja teoriaa. Kuorot ja orkesterit tulivat kouluihin 1950-1960-luvulla. Vähitellen laulusta siirryttiin musisointiin laattasoitinten avulla. Opittiin laulamaan asteikkoja duurissa sekä mollissa, ja järjestettiin myös laulukokeet. Tuona ajanjaksona uusimmissa musiikin oppikirjoissa käsiteltiin jo hieman populaari- ja kevyttä musiikkia. 1970-luvun peruskoulussa eri soittimet, kuten nokkahuilut, kitarat,

viulut, harmoni, piano, kellopeli ja rytmisoittimet tulivat ensimmäistä kertaa mukaan kuvioihin. Näiden soittimien avulla oppilaille opetettiin luovuutta ja toiminnallisuutta. Tuohon aikaan alkoi sähkösoittimien hankinta. Rumpusetit ja sähkösoittimet tulivat osaksi musiikinopetusta vuonna 1987. Nokkahuilu väistyi monilta yläasteen musiikkitunneilta 1990-luvun alussa. Nykyään useimmissa musiikkiluokassa on monipuolisesti soittimia ja muuta varustusta. Oppikirjoihin alkoi tulla enemmän kevyen musiikin ohjelmistoa ja painopiste oli musisoinnilla. 1990-luvun alussa alkoi myös koulujen bändikerhotoiminta, johon riitti paljon osallistujia. (Juutilainen 2009, s. 65–66.)

Nykyään perusasteen yläluokkien musiikinopetuksella pyritään laajentamaan oppilaiden monipuolista musiikillista osaamista vahvistaen myönteistä suhdetta musiikkiin ja luoden pohjaa musiikin elinikäiselle harrastamiselle. Musiikin taitojen lisäksi musiikki edistää kokonaisvaltaista kasvua ja kykyä toimia yhteistyössä muiden kanssa. Musiikin opetus luo myös mahdollisuuksia maailmankuvan laajentamiseen. (POPS 2014, s. 422.)

### 3.1.2 Musiikkikasvatus lukiossa

1970-luvulla lukiolaiset saivat valita oppiaineekseen joko musiikin tai kuvaamataidon. Vähitellen opetussuunnitelmien muuttuessa musiikki tuli pakolliseksi aineeksi lukiossa. Vuonna 1994 pakollisena oli kaksi musiikin kurssia, jonka lisäksi sai valita halutessaan syventäviä kursseja. (Kukkula 2009, s. 70.)

Tänä päivänä lukiossa kaikille yhteisiä musiikkikursseja on kaksi: Musiikki ja minä (MU1) sekä Moniääninen Suomi (MU2). Pakollisten kurssien lisäksi on mahdollista valita valtakunnallisia syventäviä musiikkikursseja. (LOPS 2015, s. 212–213.) Lukion musiikinopetuksessa tähdätään siihen, että opiskelija tiedostaa musiikkisuhteensa ja syventää sitä. Omakohtainen musiikkisuhde vahvistaa lukiolaisen kokonaisvaltaista hyvinvointia, itsetuntemusta sekä tukee itsetuntoa mielekkäiden musiikillisten tehtävien kautta. Samoin kuten yläasteen musiikinopetuksen tavoitteissa, myös lukion musiikinopetus rohkaisee opiskelijaa elinikäiseen musiikin harrastamiseen. Keskeistä musiikin opetuksessa ja oppimisessa on yhdessä tekeminen ja myönteiset kokemukset. Vuorovaikutuksessa muiden kanssa kehitetään luovan ja kriittisen ajattelun taitoja sekä musiikillista osaamista. Sosiaaliset- ja kommunikaatiotaidot vahvistuvat yhdessä musisoimalla. (LOPS 2015, s. 211.)



Lukion musiikintunneilla lauletaan, soitetaan, kuunnellaan ja harjoitellaan luovaa tuottamista. Musiikinopiskelun ansiosta opiskelija syventyy sekä omaan kulttuuriin että muihin kulttuureihin ja oppii näin ollen arvostamaan kulttuurien monimuotoisuutta sekä ymmärtämään kulttuurien- ja taiteidenvälistä vuorovaikutusta. Lukion musiikintunneilla opitaan lisäksi teknologian hyödyntämistä musiikillisessa ilmaisussa sekä median tarjonnan kriittistä tarkastelua. (LOPS 2015, s. 211.)

### **3.2 Musiikki vapaa-ajalla**

Koulun musiikinopetuksen lisäksi musiikkia voi harrastaa vapaa-ajalla taiteen perusopetusta tarjoavissa oppilaitoksissa ja vapaaseen sivistystyöhön kuuluvissa kansalais- ja työväenopistoissa sekä kotona. Musiikinopetusta ja -toimintaa järjestetään myös musiikkikouluissa ja -opistoissa, musiikkileikkikouluissa sekä erityisopetuksessa. Musiikin ammattiin kouluttavia oppilaitoksia ovat konservatoriot, ammattikorkeakoulut, yliopistot ja Sibelius-Akatemia. Musiikkia on mahdollista harrastaa myös seurakuntien yhteydessä. (Musiikinopetus Suomessa.)

#### **3.2.1 Taiteen perusopetus**

Taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän opetussuunnitelman perusteiden (2005) mukaan taiteen perusopetus on ensisijaisesti lapsille ja nuorille suunnattua tavoitteellista ja tasolta toiselle menevää opetusta, jonka tavoitteena on antaa edellytyksiä elinikäiseen taiteiden harrastamiseen. Taiteen perusopetuksen eri taiteen aloihin kuuluvat musiikki, sanataide, tanssi, esitettävät taiteet (sirkustaide ja teatteritaide) ja visuaaliset taiteet (arkkitehtuuri, audiovisuaalinen taide, kuvataide ja käsityö). Taiteen perusopetuksen tehtävänä on luoda perustaa emotionaaliselle, esteettiselle ja eettiselle kasvulle sekä kehittää oppilaiden ajattelemisen taitoja ja luovuutta. Lisäksi oppilaan opiskelu- ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen sekä eri kulttuurien ymmärtäminen kuuluvat taiteiden perusopetukseen. Oppilasta ohjataan määrätietoiseen ja pitkäjänteiseen työskentelyyn sekä yksilönä että ryhmän jäsenenä. (Taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän opetussuunnitelman perusteet 2005, s. 1.)

Taiteen perusopetuksen musiikin opetus tähtää musiikin elinikäiseen harrastamiseen ja luo edellytyksiä hyvän musiikkisuhteen syntymiselle edistäen myös luovuutta ja sosiaalisia taitoja. Opiskelussa painotetaan musiikin harrastamisen iloa ja oppilaan vapautta toteuttaa

itseään omien kokemustensa pohjalta. Musiikin yleisen oppimäärän opintokokonaisuuksien kirjo on laaja, sillä siihen kuuluvat yksinlaulu, kuoro/lauluyhtye, yhteismusisointi, soitinopinnot, musiikin tuntemus, musiikin teoria ja säveltapailu, vapaa säestys, musiikkiteknologia, maailmanmusiikki ja taiteidenvälisyys. Oppilaita rohkaistaan esiintymään ja musisoimaan yhdessä toisten kanssa. Myös musiikin kuuntelua korostetaan tärkeänä osana musiikin oppimista. (Taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän opetussuunnitelman perusteet 2005, s. 5–6.)

### 3.2.2 Vapaa sivistystyö

Vapaan sivistystyön oppilaitoksiin kuuluvat kansanopistot, kansalaisopistot, opintokeskukset, liikunnan koulutuskeskukset (urheiluopistot) ja kesäyliopistot. Opiskelu vapaan sivistystyön oppilaitoksissa on yleissivistävää, harrastustavoitteista ja yhteiskunnallista. Opetuksen sisältöjä ei säädellä lainsäädännössä, eikä opiskelu ole tutkintotavoitteista. Opetusta järjestetään sekä iltaisin että kokopäivisinä lyhytkursseina. Vapaalla sivistystyöllä pyritään elinikäiseen oppimiseen, yksilöiden persoonallisuuden monipuoliseen kehittymiseen sekä kykyyn toimia yhteisössä. (Vapaa sivistystyö.)

Kansalaisopistot ovat ensisijaisesti aikuisoppilaitoksia ja ne kuuluvat joko kunnan omistukseen tai ovat yksityisiä. Louhivuori (2004) toteaa opiskelijoiden keski-ikänsä kuitenkin nuorentuneen taiteen perusopetuksen vallattua alaa kansalaisopistoissa. Opetusta on mahdollista saada jokaisessa kunnassa eri puolilla kuntaa. Kansalaisopistojen opetus painottuu taideaineisiin, kädentaitoihin ja kieliin. Musiikkikurssit, etenkin kuorolaulu ja soittaminen erilaisissa ryhmissä, kuuluvat suurimpiin ja suosituimpiin oppiaineisiin. Kansalaisopistot toimivat sivistävinä oppilaitoksina tarjoten mahdollisuuksia omaehtoiselle oppimiselle ja kansalaisvalmiuksien kehittämiseksi. (Louhivuori 2004, s. 45; Vapaa sivistystyö.)

Kansalaisopiston toiminnan tarkoituksena on opetuksen tuominen lähelle ihmisiä. Suomessa kansalaisopistoja on yhteensä 185. Kansalaisopisto on voitu nimetä kansalaisopistoksi, työväenopistoksi, opistoksi tai aikuisopistoksi. Opiskelijoita kansalaisopistoissa on paljon – enemmän kuin missään muussa Suomen oppilaitosmuodossa. Kurseille ei ole pääsykokeita, vaan osallistua voi kuka tahansa ikään tai koulutustaustaan katsomatta. Musiikin osuus opetustarjonnasta on 19 prosenttia. Yksi

kansalaisopiston tavoite vapaan sivistystyön lain mukaan on ihmisten hyvinvoinnin edistäminen. (Kansalaisopistot.fi.)

Niin aloittelijoiden kuin pidempään harrastaneidenkin ihmisten on mahdollista opiskella kansalaisopistossa musiikkia. Tarjolla on laulun- ja soitonopetusta sekä kuoro- ja orkesteritoimintaa. Kansalaisopistojen internetsivuilla luetellaan opiskelun tavoitteeksi perusedellytysten luominen, soitto- tai laulutaidon kehittäminen, oman ilmaisun vahvistaminen tai esiintymisrohkeuden kartuttaminen. Myös musiikillinen yhteisöllisyys mainitaan. (Kansalaisopistot.fi.) Lampila (2009) kertoo kansalaisopistoissa opiskelun olevan vapaaehtoista ja perustuvan omaan haluun opiskella ja harrastaa. Työväen- ja kansalaisopistot ovat kehittyneet vähitellen 1900-luvulta nykyiseksi, kaikille musiikinharrastajille toimintaa tarjoaviksi kunnallisiksi sekä yksityisiksi opistoiksi. Musiikinopettajat toimivat usein työväen- ja kansalaisopistojen opettajina. (Lampila 2009, s. 93-94.)

Virtanen (1973) mainitsee ensimmäisen työväenopiston syntyneen Tampereelle vuonna 1898. Opiston tarkoituksena oli ”herättää ja vireillä pitää tiedon ja valistuksen halua sekä isänmaallista ja kansallista mieltä kunnan jäsenissä yleensä ja erittäin sen lukuisassa työväestössä”. Aluksi työväenopistoissa järjestettiin luentoja sekä oppitunteja. (Virtanen 1973, s. 9.) Lampilan (2009) mukaan työväenopiston tehtävänä ensimmäisten vuosikymmenien aikana oli tiedon jakaminen hyödyllisiksi katsotuissa aineissa. Alkuvuosina työväenopistoissa opetettiin laulua. Laulunopetus oli tärkeää ja sen vuoksi vuonna 1928 ilmestyi opistolaisten oma laulukirja Työväenopiston laulukirja. (Lampila 2009, s. 92-93.)

### 3.2.3 Muu musiikillinen toiminta

Musiikki on kaikkialla läsnä. Teknologian kehityksen myötä voimme nykyään kuunnella omaa mielimusiikkiamme vuorokauden ympäri. Digitaalisten musiikkilaitteiden ansiosta musiikkia on mahdollista kuunnella kotitöiden ohella, romanttisella aterialla ja lähes jokaisessa kuviteltavissa olevassa tilanteessa. (MacDonald, Kreutz & Mitchell 2012, s. 4.)

Monet tutkimukset ovat osoittaneet musiikin kuuntelun olevan erittäin tärkeää etenkin nuorille. Juvosen (2006) tutkimuksesta kävi ilmi, että nuoret käyttivät päivässä noin 2,25 tuntia musiikinkuuntelemiseen. Nuoret kuuntelevat musiikkia lähes kaikkialla: kotona,

kulkuneuvoissa, läksyjen teon yhteydessä, tietokoneella ollessa, nukkumaan mennessä ja jopa nukkuessa. Useat kyselyyn vastanneista käyttävät musiikkia mielialan parantamiseen ja masennushetkien apuna. Monet kertovat myös kappaleiden liittyvän muistoihin. Eräs tutkimuksen vastaajista kokee musiikinkuuntelun auttavan jaksamaan paremmin. Toisen vastaajan mielestä taas musiikin soidessa taustalla oppii paremmin asioita esimerkiksi kirjoja lukemalla. Juvosen tutkimus osoittaa, että nuoret harrastavat musiikkia kotona soittamalla ja laulamalla ja käyvät paljon konserteissa sekä bändien keikoilla. Nuorilla on omaa bänditoimintaa ja he seuraavat televisiosta tulevia musiikkiohjelmia. Räppääminen sekä omien kappaleiden teko ovat suosittuja harrastuksia. Lisäksi nuoret kertovat laulavansa karaokea. (Juvonen 2006, s. 240–241, 253–254, 258.)

## 4 NUOREN HYVINVOINTI JA MUSIIKKI

Musiikki on läsnä jokaisen ihmisen elämässä niin vapaa-ajalla kuin työssä. Musiikki on myös yleensä iso osa juhlia – se luo tunnelmaa ja viihtyvyyttä. Lisäksi musiikki tuo ihmisiä yhteen. Lehtonen (1989) väittää, ettei musiikin tajuamiseen tarvita älykkyyttä. Musiikkia kutsutaan tunteiden kieleksi ja sen sisältöjä tunteiden symboleiksi. Näitä sisältöjä ymmärretään yli kieli- ja kansallisuusrajojen. Musiikin laajan symbolikielen käyttäminen kasvun ja eheytyksen välineenä yhdistää musiikin sekä psyykkisen että fyysisen terveyden edistämiseen. Musiikilla on terveyttä edistäviä terapeuttisia vaikutuksia, jotka ovat kaikkien käytettävissä. Musiikin harrastaminen on omaehtoista terveyttä, kasvua ja tasapainoisuutta edistävää toimintaa. Se voi olla esimerkiksi musiikin kuuntelua tai soittimen soittamista, johon harrastaja on hakeutunut omasta mielenkiinnostaan. Elinikäisen aktiivisen musiikkisuhteen ansiosta ihminen voi käsitellä myös vaikeita tunteitaan. (Lehtonen 1989, s. 9–10.)

Opetushallitus listaa Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa 2014 (POPS) yhdeksi musiikinopetuksen tavoitteeksi hyvinvoinnin ja turvallisuuden musiikissa. Oppilasta ohjataan musiikintunneilla tunnistamaan musiikin vaikutuksia tunteisiin ja hyvinvointiin. Opetuksen tavoitteena on myös ohjata oppilasta huolehtimaan kuulostaan sekä musisointi- ja ääniympäristön turvallisuudesta. POPS 2014 korostaa musiikillisia vuorovaikutustilanteita ja yhteismusisointia sekä muuta musiikillista yhteistoimintaa. (POPS 2014, s. 423–424.)

Louhivuori (2009) korostaa Konlaan (2001) tutkimusta, jonka avulla on voitu ensimmäistä kertaa osoittaa kulttuuriharrastusten yhteys terveyteen. Tutkimuksesta käy ilmi, että konserteissa, teatterissa ja museoissa käynti lisää eliniän ennustetta useilla vuosilla. Viime vuosina musiikin ja hyvinvoinnin välistä yhteyttä on tutkittu paljon. (Louhivuori 2009, s. 14.) Hyyppä (2002) on todennut tutkimuksensa pohjalta kuorossa laulamisen edistävän terveyttä ja hyvinvointia. Hänen mukaansa harrastustoiminta, etenkin kuoroon kuuluminen ja yhtyeissä soittaminen, lisäävät sosiaalista pääomaa. (Hyyppä 2002, s. 48, 53.) Sosiaalisella pääomalla tarkoitetaan sosiaalisen ympäristön tai sosiaalisten suhteiden ulottuvuuksia, kuten sosiaalisia verkostoja, normeja sekä luottamusta, jotka edistävät yhteisön jäsenten välistä sosiaalista vuorovaikutusta. Sosiaalinen pääoma lisää yksilöiden tavoitteiden toteutumista ja myös yhteisön hyvinvointia. (Ruuskanen 2002, s. 5.) Musiikki

vaikuttaa positiivisesti myös muun muassa tarkkaavaisuuden ja kielellisen kehityksen kehittymiseen (Virkkunen 2009, s. 7). Musiikkikasvatuksella ja musiikilla ylipäätään on positiivisten terveysvaikutusten lisäksi myös syvempi henkinen vaikutus, joka edistää ihmisen elämänlaatua (Louhivuori 2009, s. 15).

Ansdellin (2014) mukaan musiikki auttaa monia ihmisiä monissa ongelmissa ja erilaisissa tilanteissa. Musiikki auttaa monin tavoin: se muun muassa rauhoittaa, elävöittää, motivoi, yhdistää ihmisiä ja toisaalta antaa heille myös tarvittaessa suojapaikan muilta. (Ansdell 2014, s. 12.) Saarikallio (2011) on tutkinut nuorten kokemuksia musiikin merkityksestä suhteessa tunteisiin, ystäviin ja omaan tulevaisuuteen. Tutkimuksen tulosten mukaan musiikki vaikuttaa monella tavalla nuorten elämään. Musiikki muun muassa auttaa tunteiden käsittelyssä, yhdistää ihmisiä, piristää sekä saa olon rentoutuneeksi. Nuorille musiikki on varsin kokonaisvaltainen osa elämää ja vastanneiden nuorten mukaan ”ilman musiikkia ei voisi elää”. (Saarikallio 2011, s. 53, 58.)

#### **4.1 Hyvinvointi käsitteenä ja nuoruudessa**

Ihmisen hyvinvointia voidaan määritellä monella tavalla. Sosiaali ja terveysministeriön laatiman Hyvinvointi 2015 -ohjelman mukaan hyvinvointi rakentuu useista tekijöistä: terveydestä, asumisesta, toimeentulosta, puhtaasta ympäristöstä, itsensä toteuttamisesta, turvallisuudesta ja läheisistä ihmissuhteista. Hyvinvointi pitää sisällään objektiivisesti mitattavia asioita sekä subjektiivisia henkilökohtaisia arvostuksia ja tuntemuksia. Hyvinvoinnin merkitys ihmiselle vaihtelee eri elämänkaaren aikana. Nuorelle uudet kokemukset ja kaverisuhteet ovat usein turvallisuutta ja huolenpitoa tärkeämpiä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2007, s. 11.)

Allardtin (1976) mukaan hyvinvointi rakentuu kolmenlaisten perustarpeiden tyydytyksestä. Nämä tarpeet on luokiteltu kolmeen perusluokkaan: elintaso (having), yhteisyyssuhteet (loving) ja itsensä toteuttamisen muodot (being). Myös sosiaali- ja terveysministeriö (2007) korostaa ajatusta, että hyvinvoivalla ihmisellä on tarpeiden tyydyttämisen jälkeen voimia myös virkistäytyä, levätä, toteuttaa itseään ja olla läheisten kanssa. Allardt nostaa esille ystävyysuhteiden merkityksen ihmisen elämässä. Ihmisellä on tarve kuulua sosiaalisten suhteiden verkostoon ja saada sekä antaa rakkautta ja helliä suhteita. (Allardt 1976, s. 37–38, 43; Sosiaali- ja terveysministeriö 2007, s. 11.) Allardtin (1976)

hyvinvoinnin määrittelyn loving-ulottuvuuteen kuuluvat perhe, ystävät, sukulaiset, työkaverit, parisuhde ja rakkaus (Forss & Vatula-Pimiä 2014, s. 115).



Kuvio 1. Lasten ja nuorten hyvinvoinnin kolmio (Vornanen 2006, s. 207).

Vornanen (2006) havainnollistaa hyvinvoinnin kolmiossa (Kuvio 1) lasten ja nuorten hyvinvoinnin osatekijöitä, joita ovat onnellisuuden, turvallisuuden ja tyytyväisyyden lisäksi lapsen oikeuksien yleissopimuksen korostamat oikeudet hoitoon ja suojeluun, osallistumiseen ja osallisuuteen sekä yhteiskunnallisiin voimavaroihin. Kuvion 1 mukaan lasten ja nuorten turvallisuus koostuu lasten hoidosta ja suojelusta sekä osuudesta yhteiskunnallisia voimavaroja. Onnellisuuteen vaikuttavat hoito ja suojelu sekä osallisuuden kokemukset. Osuus yhteiskunnallisista voimavaroista puolestaan edistää tyytyväisyyttä yhdessä osallisuuden ja osallistumisen kanssa. (Vornanen 2006, s. 207.)

Nuoren hyvinvoinnille on tärkeää, että elämässä on ihmisiä joihin voi tukeutua. Yhteisöllisyydellä tarkoitetaan yhteyttä toisiin ihmisiin. (Forss & Vatula-Pimiä 2014, s. 115.) Tervo ja Uusimäki (2001) ovat todenneet teoksessaan nuorten hyvinvoinnin perustuvan perheen hyvinvointiin ja vanhemmuuteen. Hyvinvointiin kuuluvat myös nuoren psykososiaalinen hyvinvointi sekä somaattinen terveys. Nuoren terveyttä ja hyvinvointia voidaan tukea kunnallisilla ja muilla palveluilla. (Tervo ym. 2001, s. 15.)

Vuosina 2000–2009 tehdyn kouluterveyskyselyn mukaan nuorten hyvinvoinnissa on tapahtunut pääasiassa myönteisiä muutoksia 2000-luvulla. Raportissa on tarkasteltu peruskoulun yläaste- ja lukioikäisten nuorten hyvinvoinnin kehitystä. Tutkimuksen mukaan koulussa tapahtuvaa työmäärää ei pidetä yhtä kuormittavana kuin ennen. Nuorten tupakointi ja huumekekeilut ovat vähentyneet sekä liikunnan harrastaminen vapaa-ajalla lisääntynyt. Tutkimuksessa ilmeni myös kielteisiä asioita: nuoret valvoivat kouluviikolla pidempään ja yhä useammalla nuorella oli ylipainoa. (Luopa, Lommi, Kinnunen & Jokela 2010, s. 71.)

Nuoren psykososiaalisen hyvinvoinnin keskeinen toimija on koulu (Tervo ym. 2001, s. 15). Janhusen (2013) tekemän kouluhyvinvoinnin tutkimuksen perusteella koti ja perhe ovat tärkeitä nuoren elämässä. Janhunen korostaa myös koulun roolia nuoren elämässä. Puutteellisten kotiolosuhteiden vuoksi opettaja voi nähdä nuorta päivän aikana vanhempia enemmän. Näin ollen koulun aikuisilla on nuorille iso merkitys. Janhunen toteaa nuoren vanhemmilla olevan vaikutus nuoren koulunkäyntiin ja yleiseen hyvinvointiin. Tutkimuksen tuloksien perusteella kavereilla, ystävillä ja muilla sosiaalisilla suhteilla on keskinen asema nuorten hyvinvoinnissa. Hyvinvointia edistetään kodin ja koulun lisäksi työelämässä, harrastuksissa ja erilaisissa hoivapalveluissa. (Janhunen 2013, s. 17, 94–95.)

Myös Konu (2002) on tutkinut oppilaiden hyvinvointia koulussa. Hyvinvointi jaettiin neljään kategoriaan: (1) koulun olosuhteet, (2) sosiaaliset suhteet, (3) itsensä toteuttaminen ja (4) terveydentila. Koulun olosuhteet sisältävät fyysisen ympäristön, aikataulut, ryhmytykset sekä oppilaille saatavilla olevat palvelut. Sosiaalisiin suhteisiin puolestaan kuuluvat oppilaiden ja opettajien suhteet sekä kiusaaminen. Itsensä toteuttaminen on oppilaan opiskelua omien valmiuksien ja kykyjen mukaan. Konu nostaa esille palautteen ja kannustamisen tärkeyden itsensä toteuttamisessa. Terveydentila käsittää psykosomaattiset oireet ja tavallisen flunssan. (Konu 2002, s. 68.)

Ihmisen hyvinvoinnin perusta rakennetaan lapsuudessa. Perimä ja biologinen, psykologinen ja sosiaalinen ympäristö vaikuttavat yksilön kehitykseen ja hyvinvointiin. Myös yhteiskunnallisilla päätöksillä ja sosiaalisilla, aineellisilla sekä kulttuurisilla elämänhallinnan voimavaroilla on vaikutusta. Asenteet, arvot ja erilaiset tavat opitaan jo varhain. Lapsuuden mallit löydetään aikuisena. Lapset ovat syntyessään terveitä, mutta nuorten aikuisten hyvinvoinnissa puolestaan on ongelmia. (Paananen ym. 2012, s. 37–38.)



Hyypä (2013) mainitsee teoksessaan Suomessa ja Norjassa tehdyn nuorisotutkimuksen, jonka perusteella vanhempien aggressiivisuudesta ja väkivallasta koituneet mielenterveyteen kohdistuneet vaikutukset olivat vakavammat suomalaisnuorilla. Kasvatusperinne on yhteydessä nuoren hyvinvointiin, terveyteen ja lopulta myös elämänsäkaaren pituuteen. ”Lasinen lapsuus” -tutkimuksen mukaan joka neljännelle suomalaislapselle on aiheutunut haittaa vanhempien juopottelusta. Vanhempien liiallinen alkoholinkäyttö luo lapselle ja nuorelle turvattomuutta ja hätää. Perheväkivalta on yleistä myös Suomessa. (Hyypä 2013, s. 54–57.) Nuorten hyvinvointia uhkaavia tekijöitä ovat vanhempien jaksamattomuus, sosiaalisten tukiverkkojen häviäminen, vanhempien työttömyys, alkoholi ja huumeet, liian suuret kokoluokat kouluissa ja lastensuojelun ammattitaitoisen työvoiman puute. (Forss & Vatula-Pimiä 2014, s. 107).

#### **4.2 Musiikin hyvinvointia edistävät vaikutukset**

Hyypä (2013) on havainnut yhdessä muiden kanssa kulttuuria harrastavien ihmisten elävän pidempään kuin ihmisten, joilla ei ole kulttuuriharrastuksia. Hänen työryhmänsä on todennut tieteellisillä tutkimuksilla, että kulttuuri- ja taideharrastaminen yhdessä muiden ihmisten kanssa pidentää elinikää ja edistää terveyttä. Eri maissa ja kulttuureissa tehtyjen tutkimusten mukaan musiikkikoulutus lisää oppimisvalmiuksia. Esimerkiksi Sveitsissä ja Ruotsissa musiikin tuntien lisäämisen myötä koululaisten sosiaaliset valmiudet ja oppimistulokset paranivat. Hyypä (2013) nostaa teoksessaan esille myös kulttuurin ja taiteen kiistattoman merkityksen lapsen sekä nuoren taitoihin ja kykyihin. Taiteella on myönteisiä vaikutuksia tunteeseen ja järkeen, emootioihin sekä kognitioihin. (Hyypä 2013, s. 19, 69, 101.)

Musiikilla on virkistävä, lohduttava, rauhoittava ja terveyshdyttävä vaikutus. John Deweyn määritelmän mukaan taide on elämyksiä ja tunteita synnyttävä kulttuuri-ilmiö. (Hyypä 2013, s. 97.) Juvosen (2006) tutkimuksessa taas osa vastanneista koki musiikin vaikuttavan heidän mielialoihinsa. Hyvän musiikin katsottiin piristävän pahana päivänä, haikkeiden kappaleiden tekevän surulliseksi ja menevän musiikin taas saavan energisen olon aikaan. Musiikki saa nuorissa aikaan myös monia muita tunteita ja olotiloja, kuten vihaa ja levottomuutta. (Juvonen 2006, s. 257.)

#### 4.2.1 Sosiaalisuus ja yhteisöllisyys

Kulttuuriin ja taiteeseen liittyy sosiaalinen luonne. Musiikin harrastaminen on sosiaalista – orkesterit, bändit, yhtyeet ja kuorot ovat hyviä esimerkkejä. Musiikki vahvistaa myös yhteenkuuluvuudentunnetta. Musiikilla on sosiaalistava vaikutus aivotutkimuksien perusteella. (Hyyppä 2013, s. 99, 103.) Musiikin sosiaaliset toiminnot ovat lukuisia ja valtavan tärkeitä yhteiskunnalle, yhdistäen ihmisiä suurissa kokoontumisissa tai teknologian kautta (MacDonald ym. 2012, s. 5).

Saarikallion (2009) mukaan nuori voi käyttää musiikkia apunaan sekä läheisyyden että yksityisyyden tarpeidensa tukemisessa. Musiikilla on myös yhdistävä vaikutus. Musiikki sopii moniin tilanteisiin, kuten rentouttavaksi taustamusiikiksi kaveritapaamisiin ja romantiikan luojaksi seurustelutilanteisiin. Yhteinen musiikkiharrastus ja konserttikäynti taas luovat yhteisiä kokemuksia. Musiikin avulla yhteenkuuluvuuden tunne vahvistuu toisten ihmisten kanssa, mutta se voi myös antaa nuorelle läheisyydentunteen, kun nuori on yksin, jolloin musiikki herättää muistoja läheisten ihmisten kanssa vietetyistä hetkistä. (Saarikallio 2009, s. 225–226.)

Saarikallio (2011) on todennut tutkimuksensa pohjalta, että musiikilla on merkittävä vaikutus nuorten sosiaalisessa kehityksessä. Musiikilla on yhdistävä vaikutus: nuorten mukaan musiikin kautta voi tutustua uusiin ihmisiin ja saada ystäviä. Tutkimuksen kyselyn vastauksissa musiikin kerrottiin olevan hyvä keskustelunaihe ja saman musiikkimaun tuovan nuoria yhteen. Tutkimuksesta selvisi myös, että musiikki on nuorille yhdessä tekemistä ja kokemista esimerkiksi bändissä soittaen, keikalla käyden ja yhdessä tanssien. (Saarikallio 2011, s. 56.) Roe (1989) nostaa esille joukkotiedotusvälineiden, mukaan lukien musiikin, merkityksen nuoren elämässä (Roe 1989, s. 212).

Ihmissuhteet kehittyvät musiikin opiskelussa ja etenkin kerran viikossa tapahtuvilla yksilöllisillä soittotunneilla. Viikoittain toistuva soittotunti saman opettajan kanssa muistuttaa rakenteeltaan tukea antavaa eli supportiivista psykoterapiaa. Opettaja on tunnilla oppilasta varten ja kuuntelee, mitä oppilaalla on esitettävänä. (Sinkkonen 2009, s. 294.) Lukion musiikintuntien ryhmätoiminta esimerkiksi yhdessä musisoiden vahvistaa sosiaalisia- ja kommunikaatiotaitoja. Musiikki taideaineena on iso osa koulun kulttuuritoimintaa, sillä se vahvistaa yhteisöllisyyttä ja on merkittävä osa lukion juhlia sekä muita tapahtumia. (LOPS 2015, s. 211.)

Kokko (2012) käsittelee tutkimuksessaan kuoroharrastuksen ja hyvinvoinnin välistä suhdetta nuoruusiällä. Hänen tutkimuksensa mukaan kuorolaulu on suosittu musiikkiharrastus, jossa sekä lauletaan että kasvetaan yhdessä. Nuoret kuoroharrastajat kokevat kuorossa laulamisen tukevan heidän hyvinvointiaan. Samoin kuin Hyypän (2002) tutkimuskin osoitti, olivat yhteisöllisyys ja sosiaalisen pääoman muodostuminen tässäkin tärkeimpiä tutkimuksessa esille nousseita nuoren kuoroharrastajan hyvinvointia tukevia tekijöitä. Nuori oppii kuorossa myös ottamaan vastuuta ja sitoutumaan yhteiseen toimintaan. Kokko toteaa kuitenkin, että hänen tutkimuksensa tulokset antavat suuntaa, eivätkä ole yleistettävissä aineiston niukkuuden vuoksi. (Kokko 2012, s. 1–2, 86, 89–90.) Louhivuori (2004) toteaa ihmisten tulevan kuoroon oppimisen lisäksi tapaamaan ystäviä ja vaihtamaan kuulumisia (Louhivuori 2004, s. 49). Myös Numminen, Erkkilä, Huotilainen ja Lonka (2009) korostavat kuorolaulun merkitystä. Kuorossa laulaminen vaikuttaa positiivisesti muun muassa ihmisen psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin sekä edistää myönteistä vuorovaikutusta. On todettu, että säännöllinen kuoroharrastus auttaa kestämaan vaikeissa elämäntilanteissa. (Numminen ym. 2009, s. 11-12.)

#### 4.2.2 Tunteiden säätely

Perusopetuksen opetussuunnitelman (2014) mukaan yläasteen musiikinopetus ohjaa oppilaita jäsentämään musiikkiin liittyviä tunteita ja kokemuksia (POPS 2014, s. 422).

Saarikallion (2011) tutkimuksesta kävi ilmi, että nuoret kokevat musiikin merkityksellisenä erilaisten tunteiden kokemisessa ja ilmaisemisessa. Yläasteikäisten nuorten vastauksista ilmeni, että musiikki auttaa surun, ahdistuksen ja pahan olon käsittelyssä. Musiikki saa nuoret myös herkistyneeksi ja pistää ajattelemaan. Nuoret ilmaisevat tunteitaan musiikin kautta niin soittaen, laulaen ja musiikkia kuunnellen kuin sanoittaen ja säveltäenkin. Musiikin avulla nuoret kertovat tunteistaan ja ilmaisevat itseään. (Saarikallio 2011, s. 55.) Saarikallio (2007) on tutkinut väitöskirjassaan nuorten musiikin avulla tapahtuvaa tunteiden säätelyä. Hän osoittaa, että tytöt säätelevät tunteitaan musiikin kautta poikia enemmän. Mielialan paraneminen ja mielialan hallinta ovat tunteiden säätelyn päämääriä, joita edistetään seitsemällä eri tunteiden säätelyn strategialla: viihdykkeellä, elpymisellä, elämyksillä, irtautumisella, purkautumisella, mielikuvatyöskentelyllä ja lohdulla. Tutkimuksesta selvisi myös, että tunteiden säätely on yhteydessä musiikilliseen taustaan,

harrastuneisuuteen, musiikkimakuun ja nuorten yleisiin tunteidensäätelytaitoihin. (Saarikallio 2007, s. 37–38.)

Wells ja Hakanen (1991) osoittavat tutkimuksensa pohjalta, että nuoret käsittelevät muun muassa jännityksen, ilon ja rakkauden tunteitaan musiikin avulla. Naiset liittävät miehiä enemmän tunteitaan musiikkiin käyttäen musiikkia apuna mielialan hallinnassa. (Wells, Hakanen 1991, s. 445.)

#### 4.2.3 Terapeuttisuus

Jo Pythagoras uskoi musiikin olevan terveydelle hyväksi. Hän lauloi soittajien ja laulajien kanssa lyyran säestyksellä erilaisia parannuslauluja, jotka tuottivat hyvän olon tunnetta sekä mielen ja sielun harmoniaa. (Ahonen 2000, s. 26.) Leslie Buntin (1994) määritelmän mukaan ”musiikkiterapia on musiikin ja äänen käyttämistä lapsen tai aikuisen ja terapeutin välisenä kehityksellisenä prosessina tavoitteena tukea ja edistää fyysistä, henkistä, sosiaalista ja emotionaalista hyvinvointia.” (Erkkilä 2003, s. 291). Musiikkiterapiassa keskeistä on ihmisten välinen vuorovaikutus ja sitä voidaan suunnata sekä yksilölle että ryhmälle. Terapian kohteena voivat olla kaikenikäiset ihmiset, ja se voidaan kohdistaa ihmisten terveyden mille tahansa alueelle. Musiikkiterapiaa voidaan harjoittaa psykodynaamisena eli psykoanalyttiseen teoriaan tukeutuvana ja supportiivisena eli tukea-antavana terapiana. Musiikkiterapiassa kuunnellaan erilaisia äänitteitä, keskustellaan musiikista, soitetaan, lauletaan ja improvisoidaan. Musiikki voidaan liittää myös esimerkiksi maalaamiseen, piirtämiseen ja keskusteluun. Musiikkiterapiaprosessin eri vaiheissa käytetään erilaisia musiikin käyttötapoja tilanteen mukaan. Ei ole olemassa vain yhtä tapaa harjoittaa musiikkiterapiaa, vaan siihen vaikuttavat terapiaan osallistuvan yksilön tai ryhmän halut ja ominaisuudet, terapeutin musiikilliset ja hoidolliset kyvyt sekä olosuhteet, kuten käytettävissä olevat tilat ja musiikkivälineet. Musiikkiterapia tarjoaa rajattomia mahdollisuuksia ja käyttötilanteita. (Ahonen 2000, s. 31; Lehtonen 1989, s. 12–13.)

Musiikkiterapiaa hoitomuotona on käytetty ihmisillä, joilla on emotionaalisia häiriöitä, elimellisiä sairauksia, kuulo-, näkö- ja liikuntavammoja, kummunikaatiohäiriöitä ja riippuvuusongelmia. Nuorten ja lasten oppimishäiriöitäkin on mahdollista helpottaa musiikkiterapian keinoin. Musiikkiterapiaa on sovellettu henkisesti ja fyysisesti kehitysvammaisilla, monivammaisilla sekä vanhusikäisillä hoitona tai virkistys- ja

aktivointitoimintana. (Erkkilä 2003, s. 291.) Koulun musiikinopettajan on tärkeää tuntea musiikin terapeuttisen käytön mahdollisuudet. Musiikinopettaja voi ohjata oppilaita, joilla on esimerkiksi mielenterveyden kanssa ongelmia, musiikkiterapian pariin. (Louhivuori 2009, s. 15.)

Musiikkiterapia ja musiikin harrastaminen eivät eroa toisistaan ulkoisesti. Musiikin harrastamisessa ihminen kuitenkin yrittää kehittää tietoisesti musiikillisia taitojaan. Musiikkiterapia sen sijaan lähtee ihmisestä itsestään, sisältä päin. Musiikin eri elementeillä on terapeuttinen vaikutus. On todettu, että rytmi vaikuttaa rauhoittavasti, lisää rohkeutta, rentouttaa ja vapauttaa. Harmonia taas vaikuttaa suoraan tunteisiin. Duurisoinnut luovat rohkeutta ja voimaa, kun taas mollissa menevät kappaleet helpottavat surussa ja murheessa. Melodiolla on todettu olevan yhteys ajatuksiin. Musiikkia kuunnellessamme voimme nähdä sisäisesti esimerkiksi värejä ja tilanteita sekä kokea hajuja ja makuja. (Ahonen 2000, s. 18, 41–43.)

Ahonen (2000) toteaa musiikin olevan avain nuorten maailmaan. Ongelmanuorelle musiikki voi tarjota onnistumisen elämyksiä ja myönteisiä kokemuksia tunne-elämässä. Musiikkiterapiassa nuorta lähestytään ensin hänen mielimusiikkinsa avulla yrittäen luoda luottamus ja yhteisymmärrys. Musiikin elementtien avulla nuori voi opetella hallitsemaan itseään ja ahdistavia tilanteita, sosiaalista vuorovaikutusta sekä ymmärtämään toisen tunnetilaa. Musiikkiterapia voi olla apuna nuoren syömishäiriössä, jolloin hoidon tavoitteena voi olla esimerkiksi itsekontrollin lisääminen. Musiikkiharrastuksen aloittaminen voi parantaa syömishäiriöisen itsetuntoa ja musiikin kuuntelun sekä maalaamisen avulla voidaan lisätä hänen sukupuoli-identiteettiään ja poistaa pelkoja. (Ahonen 2000, s. 263–265, 268–269.)

#### 4.2.4 Rentoutuminen

Ahonen (2000) toteaa ihmisten olevan nykyään stressaantuneita. He tuntevat olonsa usein yllirasittuneeksi sekä fyysisesti että henkisesti, ja jatkuvan kiireen sekä menestymisen tarpeen vuoksi ihmiselle ei jää aikaa olla kosketuksissa itsensä kanssa. Stressiä voi olla kahdenlaista: stressi sopivissa määrin pitää ihmisen vireänä ja hyvinvoivana, mutta liiallinen stressi kuluttaa ihmistä niin fyysisesti kuin psyykkisestikin. (Ahonen 2000, s. 17.)

Saarikallion (2011) tutkimuksen mukaan nuoret kokevat musiikin kuuntelun rentouttavana. Musiikki poistaa stressiä, tuo rentoa fiilistä ja saa nuoret rauhoittumaan. (Saarikallio 2011, s. 55.) Ansdell (2014) korostaa myös musiikin rauhoittavaa vaikutusta (Ansdell 2014, s. 12). De Vries (2010) tarkistelee artikkelissaan australialaisen peruskoulun 12–13-vuotiaiden lasten musiikkimieltymyksiä ja tapoja käyttää musiikkia. Kirjallinen kysely osoittaa, että vastanneet käyttävät musiikkia rentoutumiseen, rauhalliseen oleskeluun ja stressin poistoon. Vastauksista selvisi, että opiskelijat ovat tietoisia stressistä ja sen hallitsemisesta. Eräs tyttö kertoi elämässään olevan niin paljon paineita vanhemmilta, opettajilta, ystäviltä ja muilta koulun lapsilta. Hänen pitäisi tehdä niin paljon ja hyvin. Tyttö kertoo tarvitsevänsä aikaa rentoutua itsekseen ja musiikki on paras siihen tarkoitukseen. Myös muut vastaajat olivat samaa mieltä, ja esille tuli myös musiikin kuuntelu iPadilla tai MP3-soittimella, ”jolloin voi vain sulkea maailman ulos”. Vaikka musiikin katsotaan olevan laajalti sosiaalista toimintaa, kyselyyn vastanneet korostavat musiikin kuuntelua myös yksin. (De Vries 2010, s. 3, 7, 13.)

## 5 POHDINTA

Useisiin tutkimuksiin ja kirjallisuuteen tutustuneena sekä omien kokemuksieni pohjalta voin todeta musiikin vaikuttavan positiivisesti nuorten hyvinvointiin ja edistävän sitä. Musiikki on mukana nuorten kasvussa ja kehityksessä edistäen vuorovaikutustaitoja ja tunteiden säätelyä sekä tuoden rentouttavan olon. Kuten tässä kandidaatin tutkielmassani totesin aiemmin, hyvinvointi koostuu monista osatekijöistä, ja nuorille musiikki voi olla yksi niistä. Kaikki eivät välttämättä ajattele, että musiikin kuuntelu tai konsertissa käynti edistäisi hyvinvointia, sillä ne tekevät sitä huomaamattaan. Kuten Ansdellkin (2014) huomauttaa, voi tuntua hämmäntävältä, että jokin niin arkinen asia kuin musiikki voi olla niin voimakas ja vaikuttava (Ansdell 2014, s. 12).

On mahtavaa, että maailmassa on musiikkia ja nuorilla on mahdollisuus nauttia siitä monilla eri tavoilla. Jos musiikki kaikissa sen muodoissa vietäisiin nuorilta pois, olisi heidän elämänsä paljon kurjempaa. Kaikki nuoret eivät harrasta musiikkia vapaa-ajalla, jolloin koulun musiikintunnit ovat ainoa paikka, jossa he pääsevät opiskelemaan musiikkia. Tästä syystä musiikin merkitys oppiaineena on myös erittäin tärkeä. Olen kuullut tarinoita, joiden mukaan yläasteen musiikintunnit ovat pelastaneet oppilaan elämän. On myös muistettava, että kaikki nuoret eivät pidä musiikista, eikä sen vuoksi musiikki välttämättä edistä heidän hyvinvointiaan. Musiikin on kuitenkin todettu olevan yksi nuorten suosituimmista harrastuksista, jonka vuoksi voidaan yleisesti puhua musiikin hyvinvointia edistävästä vaikutuksesta. Numminen ym. (2009) ottavat esiin myös hiljaisuuden merkityksen: samoin kuin ihminen tarvitsee musiikkia, tarvitsee hän myös hiljaisuutta (Numminen ym. 2009, s. 12).

Katsaus nuoruuteen ihmisen elämänvaiheena oli kiinnostava ja hyödyllinen tulevaa opettajantyötä varten. Mielestäni opettajana on hyvä olla tietoinen siitä, miten ja miksi oppilas tiettyssä nuoruuden vaiheessa käyttäytyy, ja mitä nuoruus pitää sisällään. Näin ollen opettajan on ehkä helpompi ymmärtää nuoria ja työskennellä heidän kanssaan. Kuten Sinkkonenkin (2010) teoksessaan toteaa, mitä enemmän nuoren sisäisestä maailmasta tiedetään, sitä parempia ratkaisuja voidaan tehdä hänen auttamisekseen (Sinkkonen 2010, s. 52). Kandidaatin tutkielmani aiheesta löytyi paljon tietoa ja aiempaa tutkimusta, joten lähdemateriaalista ei ollut pulaa. Työn tekeminen kokonaisuudessaan oli mukavaa ja mielenkiintoista.

Minua kiinnostaisi jatkaa pro gradu -työssäni tutkimusta nuorista ja musiikista musiikkileiriympäristössä. Tästäkin minulla on omia kokemuksia, jonka vuoksi haluaisin tietää, miten muut nuoret kokevat musiikin opiskelun ja harrastamisen kesällä tapahtuvalla leirillä.

Musiikin hyvinvointia edistäviin tapoihin tulisi kiinnittää enemmän huomiota etenkin vaikeassa tilanteessa olevien nuorten kohdalla. Kuten Saarikallion (2011) teettämän tutkimuksen tuloksista selvisi, musiikki tekee olosta paremman ja piristää huonona päivänä. (Saarikallio 2011, s. 55). Musiikkiterapian mahdollisuudet ovat myös laajat. Nuorten itseluottamus kasvaa valtavasti yhteistyöllä valmistelluissa koulun musiikkiesityksissä, ja musiikki tuo nuoria yhteen. Musiikin positiivisten vaikutusten lista on pitkä ja arvokas. Musiikkia sekä muita taideaineita ei kuitenkaan enää arvosteta kouluopetuksessa yhtä paljon kuin ennen. Musiikkipohjainen kuntoutus ja terapiatoiminta eivät myöskään ole kunnolla tulleet osaksi virallista hoitojärjestelmää. (Numminen ym. 2009, s. 12.) Mielestäni tämä on kummallista, koska useat tutkimukset osoittavat musiikin olevan iso ja tärkeä osa ihmisten ja varsinkin nuorten elämää sekä edistävän myös heidän hyvinvointiaan.



## LÄHTEET

- Ahonen, H. (2000). *Musiikki, sanaton kieli : musiikkiterapian perusteet*. Helsinki: Finn Lectura.
- Allardt, E. (1976). *Hyvinvoinnin ulottuvuuksia*. Porvoo; Helsinki: WSOY.
- Ansdell, G. (2014). *How music helps in music therapy and everyday life* (s. 12). Farnham: Routledge.
- Anttila, M. (2006). Musiikin opiskelumotivaatio yläkoulussa ja lukiossa. Teoksessa Anttila, M. & Juvonen, A. 2006. *Kohti kolmannen vuosituhatosen musiikkikasvatusta: Osa 3, Musiikki koulussa ja nuorten elämässä* (s. 24). Joensuu University Press.
- De Vries, P. (2010). *What we want: the music preferences of upper primary school students and the ways they engage with music* (s. 3, 7, 13). Australian Journal of Music Education. No. 1.
- Erkkilä, J. (2003). Musiikkiterapia. Teoksessa Eerola, T., Louhivuori, J. & Moisala, P. (toim.), *Johdatus musiikintutkimukseen* (s. 291). Helsinki: Suomen musiikkiteollinen seura.
- Forss, P., Vatula-Pimiä, M.-L. (2014). *Sosiaalinen turva ja hyvinvointi* (s. 107, 115). Porvoo: Bookwell oy.
- Hyyppä, M. T. (2013). *Kulttuuri pidentää ikää*. Helsinki: Duodecim.
- Hyyppä, M. T. (2002). Kuorossa elämä pitenee. Sosiaalinen pääoma ja terveys. Teoksessa Ruuskanen, P. (toim.) *Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi. Näkökulmia sosiaali- ja terveysaloille*. (s. 48, 53). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Janhunen, K-M. (2013). *Kouluhyvinvointi nuorten tulkitsemana*. Väitöskirja. Dissertations in Social Sciences and Business Studies No 52. Itä-Suomen yliopisto.
- Juutilainen, E-M. (2009). Teoksessa Kotilainen, T. (toim.); Koulujen musiikinopettajat. 2009. *Musiikki kuuluu kaikille* (s. 65–67). Koulujen Musiikinopettajat ry. 100 vuotta. Jyväskylä: Kopijyvä oy.
- Juvonen, A. (2006). Musiikillinen orientaatio ja sen muodostuminen. Teoksessa Anttila, M. & Juvonen, A. 2006. *Kohti kolmannen vuosituhatosen musiikkikasvatusta: Osa 3, Musiikki koulussa ja nuorten elämässä* (s. 240–241, 253–254, 257–258). Joensuu University Press.

- Kansalaisopistot.fi. Lainattu 9.2.2017, saatavilla:  
<http://www.kansalaisopistot.fi/kansalaisopistot-pahkinankuoressa/> 30.10.2016
- Kukkula, T. (2009). Teoksessa Kotilainen, T. (toim.); Koulujen musiikinopettajat. 2009. *Musiikki kuuluu kaikille* (s. 70). Koulujen Musiikinopettajat ry. 100 vuotta. Jyväskylä: Kopijyvä oy.
- Kokko, M. (2012). *Kuoroharrastuksen merkitys nuoren hyvinvoinnin tukena : eksistentiaalis-fenomenologinen haastattelututkimus kuoroharrastuksen ja hyvinvoinnin välisestä suhteesta nuoruusiällä*. Pro gradu –työ. Oulun yliopisto.
- Konu, A. (2002). *Oppilaiden hyvinvointi koulussa* (s. 68). Väitöskirja. Tampere: Tampere University Press.
- Kosonen, E. (2009). Musiikkia koulussa ja koulun jälkeen. Teoksessa Louhivuori, J., Paananen, P. & Väkevä, L. (toim.), *Musiikkikasvatus - Näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen* (s. 157–158, 160–161). Jyväskylä: Suomen musiikkitieteellinen seura.
- Lampila, R. (2009). Työväenopiston musiikinopetuksen vaiheita. Idealistis-intomielisestä laulunopetuksesta monipuoliseen musiikillisten taitojen kehittämiseen ja yhdessä tekemiseen. Teoksessa Kotilainen, T. (toim.); Koulujen musiikinopettajat. 2009. *Musiikki kuuluu kaikille* (s. 92–94). Koulujen Musiikinopettajat ry. 100 vuotta. Jyväskylä: Kopijyvä oy.
- Lehtonen, K. (1989). *Musiikki terveyden edistäjänä*. Porvoo, Helsinki, Juva: Werner Söderström Osakeyhtiö. WSOY.
- Lehtovirta, M., Kuokkanen, M., Peltola, L. & Tuohimaa-Kirveskari, K. (1999). *Kasvurenkaita : psykologia ja kehityspsykologia*. Helsinki; Porvoo: WSOY.
- Louhivuori, J. (2009). Näkökulmia musiikkikasvatuksen merkityksiin. Teoksessa Louhivuori, J., Paananen, P. & Väkevä, L. (toim.), *Musiikkikasvatus - Näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen* (s. 14–15). Jyväskylä: Suomen musiikkitieteellinen seura.
- Louhivuori, S. (2004). ”Yhdessä soitetaan ja parannetaan maalimaa siinä samalla!”. Musiikkiharrastus kansalaisopisto-opiskelijan elämässä. Teoksessa Niemelä, S. & Luutonen, M. (2004). *Taitava ihminen – toimiva kansalainen : aikuisopiskelun motiiveja ja merkityksiä* (s. 45, 49). Helsinki: Kansanvalistusseura.
- Lull, J. (1989). Listener’s communicative uses of popular music. In: J. Lull (Ed.), *Popular music and communication*. Newbury Park, California: Sage Publications.

- Lukion opetussuunnitelman perusteet 2015*. Helsinki: Opetushallitus. Lainattu 12.2.2017, saatavilla:  
[http://www.oph.fi/download/172124\\_lukion\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2015.pdf](http://www.oph.fi/download/172124_lukion_opetussuunnitelman_perusteet_2015.pdf)
- Luopa, P., Lommi, A., Kinnunen, T. & Jokela, J. (2010). *Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000-luvulla: kouluterveyskysely 2000-2009*. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos.
- MacDonald, R., Kreutz, G. & Mitchell, L. (2012). What is Music, Health, and Wellbeing and Why is it Important? Teoksessa MacDonald, R., Kreutz, G. & Mitchell, L. *Music, health, and wellbeing* (s. 4–5). Oxford: Oxford University Press.
- Musiikinopetus Suomessa. Lainattu 9.2.2017, saatavilla:  
<http://www.musiikinopetus.fi/fi/opiskelu/konservatoriot> 30.10.2016
- Muukkonen, M. (2010). Monipuolinen eetos – Musiikin aineenopettajat artikuloimassa työnsä käytäntöjä. *Musiikkikasvatus 13 (1)* (s. 99). Helsinki: Sibelius-Akatemia.
- Numminen, A., Erkkilä, J., Huotilainen, M. & Lonka, K. (2009). *Musiikki hyvinvoinnin evoluutiossa: Aivot, mieli ja yhteisö* (s. 11–12). Tieteessä tapahtuu, 6/2009. Lainattu 7.2.2017, saatavilla: <http://journal.fi/tt/article/view/2420>
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. (2014). *Ihmisen psykologinen kehitys*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Nurmi, J-E. (1995). Nuoruusiän kehitys: etsintää, valintoja ja noidankehiä. Teoksessa Lyytinen, P., Korkiakangas, M. & Lyytinen, H. *Näkökulmia kehityspsykologiaan: kehitys kontekstissaan* (s. 256–257, 259). Porvoo: Werner Söderström Osakeyhtiö. WSOY.
- Nurmiranta, H., Leppämäki, P. & Horppu, S. (2009). *Kehityspsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen*. Helsinki: Kirjapaja.
- Paananen, R., Eriksson, J., Santalahti, P., Solantaus, T., Taanila, A. & Gissler, M. (2012). Aikuisten ongelmat, lasten murheet – lapsuus ja myöhempi hyvinvointi. Teoksessa Reivinen, J. & Vähäkylä, L. *Kansan terveys, yksilön hyvinvointi* (s. 37–38, 50). Gaudeamus Helsinki University Press.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014*. Helsinki: Opetushallitus. Lainattu 12.2.2017, saatavilla:  
[http://www.oph.fi/download/163777\\_perusopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf)

- Roe, K. (1989). The school and music in adolescent socialization. In: J. Lull (Ed.), *Popular music and communication* (s. 212). Newbury Park, California: Sage Publications.
- Ruoppila, I. (1995). Lapsuudesta nuoruuteen johdanto. Teoksessa Lyytinen, P., Korhakangas, M. & Lyytinen, H. *Näkökulmia kehityspsykologiaan: kehitys kontekstissaan* (s. 165–166). Porvoo: Werner Söderström Osakeyhtiö. WSOY.
- Ruuskanen, P. (2002). Sosiaalinen pääoma hyvinvointipoliittisessa keskustelussa. Teoksessa Ruuskanen, P. (toim.) *Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi. Näkökulmia sosiaali- ja terveysaloille*. (s. 5). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Saarikallio, S. (2011). Mitä musiikki nuorille merkitsee? Teoksessa Laitinen, S., Hilmola, A. (toim.) *Taito- ja taideaineiden oppimistulokset – asiantuntijoiden arviointia* (s. 53, 55–56, 58). Opetushallitus.
- Saarikallio, S. (2009). Musiikki ja nuoren psykososiaalinen kehitys. Teoksessa Louhivuori, J., Paananen, P. & Väkevä, L. (toim.), *Musiikkikasvatus - Näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen* (s. 222, 225–226). Jyväskylä: Suomen musiikkitieteellinen seura.
- Saarikallio, S. (2007). *Music as Mood Regulation in Adolescence*. Jyväskylä: University of Jyväskylä.
- Sidoroff, T. (2009). Laulunopetuksesta musiikinopetukseksi – musiikkikasvatuksen murros aikalaiskirjoituksissa 1952–1973. Teoksessa Kotilainen, T. (toim.); Koulujen musiikinopettajat. 2009. *Musiikki kuuluu kaikille* (s. 43). Koulujen Musiikinopettajat ry. 100 vuotta. Jyväskylä: Kopijyvä oy.
- Sinkkonen, J. (2009). Musiikki – yhtä aikaa yksilöllistä ja jaettua. Teoksessa Louhivuori, J., Paananen, P. & Väkevä, L. (toim.), *Musiikkikasvatus - Näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen* (s. 294). Jyväskylä: Suomen musiikkitieteellinen seura.
- Sinkkonen, J. (2010). *Nuoruusikä*. Helsinki: WSOY.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (2007). *Hyvinvointi 2015 -ohjelma: sosiaalialan pitkän aikavälin tavoitteita*. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2007:3. Helsinki.
- Taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän opetussuunnitelman perusteet 2005*. Helsinki: Opetushallitus. Lainattu 16.3.2017, saatavilla: [http://www.oph.fi/download/123012\\_taideyl\\_ops.pdf](http://www.oph.fi/download/123012_taideyl_ops.pdf)
- Tervo, A. & Uusimäki, A. (2001). *Lasten ja nuorten terveys ja hyvinvointi*. Oulu: Oulun lääninhallitus.
- Turunen, K. E. (2005). *Ikävaiheiden kriisit*. Jyväskylä: Atena.

- Vapaa sivistystyö*. Helsinki: Opetushallitus. Lainattu 16.3.2017, saatavilla: [http://www.oph.fi/koulutus\\_ja\\_tutkinnot/vapaa\\_sivistystyo](http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/vapaa_sivistystyo)
- Virtanen, M. E. (1973). Kansalais- ja työväenopisto oppilaitoksena. Teoksessa Toiviainen, T. (1973). *Työkenttänä kansalaisopisto*. Kansalais- ja työväenopistojen liiton julkaisuja (s. 9). Helsinki. (kustantaja tuntematon)
- Virkkunen, H. (2009). Musiikki kuuluu kaikille. Teoksessa Kotilainen, T. (toim.). Koulujen musiikinopettajat. 2009. *Musiikki kuuluu kaikille* (s. 7). Koulujen Musiikinopettajat ry. 100 vuotta. Jyväskylä: Kopijyvä oy.
- Vornanen, R. (2006). Turvallisuuden paradoksit ja nuorten turvallisuuden perusta. Teoksessa Hämäläinen, J., Vornanen, R. & Laurinkari, J. (2006) *Hyvinvointi ja turvallisuus 2000-luvulla* (s. 207). Kuopio: Kuopio University Press.
- Vuorinen, R. (1998). *Minän synty ja kehitys*. Porvoo: WSOY.
- Wells, A. & Hakanen, E. A. (1991). The emotional use of popular music by adolescents. *Journalism Quarterly*, 68 (3), (s. 445).
- Westerlund, H. & Muukkonen, M. (2009). Yleissivistys musiikissa – mihin koulu kasvatti ja kasvattaa. Teoksessa Kotilainen, T. (toim.); Koulujen musiikinopettajat. 2009. *Musiikki kuuluu kaikille* (s. 239). Koulujen Musiikinopettajat ry. 100 vuotta. Jyväskylä: Kopijyvä oy.