

Musiikin opetus rentoutumiskasvatuksen tukena

Tutkielma (kandidaatti)
Kevät 2021

Sirke Salni
Musiikkikasvatuksen aineryhmä
Taideyliopiston
Sibelius-Akatemia

Tutkielman nimi	Sivumäärä
Musiikin opetus rentoutumiskasvatuksen tukena	32
Tekijän nimi	Lukukausi
Sirke Salni	kevät 2021
Aineryhmän nimi	
Musiikkikasvatuksen koulutusohjelma	
Tiivistelmä	
<p>Tämän kandidaatintutkielman tarkoituksena on selvittää musiikin opetuksen mahdollisuuksia peruskouluikäisten rentoutumistaitojen vahvistamisessa. Tässä tutkimuksessa rentoutumista käsitellään ensisijaisesti osana kokonaisvaltaista hyvinvointia. Koska tutkimus keskittyy koulukontekstiin, tarkastellaan rentoutumisen hyötyjä myös oppimisen näkökulmasta.</p> <p>Tutkimuskysymykseni on:</p> <ol style="list-style-type: none">1) Millä tavoin musiikin opetuksessa voidaan tukea peruskoululaisten rentoutumisen taitojen vahvistumista? <p>Tutkimusmenetelmänä käytin systemaattista kirjallisuuskatsausta. Tarkastelin rentoutumistaitoja ja niiden vahvistamista musiikin opetuksen sekä yleisen hyvinvoinnin ja kasvun tukemisen näkökulmista. Keskeisiä käsitteitä tutkimuksessani olivat rentoutuminen, vireystila, kehomieli, stressinsäätely ja musiikin opetus.</p> <p>Musiikki vaikuttaa sekä mieliimme että kehoihimme ja on merkittävä kanava kehollisen tiedostamisen ja sitä kautta esimerkiksi rentoutumisen kykyjen vahvistamiseen. Tutkimustulosten perusteella voidaan olettaa, että peruskouluikäiset yleisesti voisivat kokea rentoutumisharjoitukset koulukontekstissa positiivisina ja että musiikin opetuksen keinoin rentoutumista voitaisiin tukea luovasti ja monipuolisesti.</p> <p>Musiikki voi vaikuttaa hyvinvointiimme positiivisesti. Tämän näkökulman korostaminen ei kuitenkaan vähennä musiikin itseisarvoa taiteellisten elämysten tuottajana ja tärkeänä sosiaalisen kanssakäymisen muotona. Musiikin terveys- ja hyvinvointivaikutukset voidaan pikemminkin nähdä positiivisina sivuvaikutuksina, jotka syntyvät taiteen ja taiteen tekemisen ja siihen osallistumisen myötä. Tunne- ja itsesäätelytaitojen opettamista ja tukemista musiikin keinoin tulisi tutkia lisää osana koululaisten hyvinvoinnin ja mielenterveyden edistämistä.</p>	
Hakusanat	
Rentoutuminen, vireystila, kehomieli, stressinsäätely, musiikin opetus	
Tutkielma syötetty Turnitin-plagiaatintunnistusjärjestelmään	
29.03.2021	

Sisällys

1. Johdanto	1
2. Keskeiset käsitteet.....	4
2.1. Psykofysiologinen rentoutuminen.....	4
2.2. Rentoutuminen, stressinsäätely ja oppiminen	5
2.3. Rentoutuminen ja musiikki	7
2.4. Lapsi ja rentoutuminen	8
3. Tutkimusasetelma.....	11
3.1. Tutkimustehtävä ja -kysymys.....	11
3.2. Tutkimusmenetelmä ja -prosessi	11
3.3. Aineiston keruu	12
3.4. Tutkimusetiikka.....	13
4. Tulokset	14
4.1 Kokeva kehomieli musiikissa.....	14
4.2 Rentoutuminen musiikintunnilla	15
4.3 Terapeuttinen musiikkikasvatus	18
5 Johtopäätökset ja pohdinta.....	21
5.2 Johtopäätökset	21
5.3 Pohdinta.....	23
5.4 Luotettavuustarkastelu.....	25
5.5 Jatkotutkimusaiheet	26
Lähteet.....	28

1. Johdanto

Voidakseen kokonaisvaltaisesti hyvin, ihminen tarvitsee sopivassa suhteessa toimintaa ja räsitusta sekä lepoa ja rentoutumista elämäänsä. Oman vireystilan tiedostamista, kuormittumiseen liittyviä itsesäätelytaitoja ja rentoutumista on mahdollista oppia ja opetella (Hanson 2019, 37–38; Tompuri 2016, 25). Tässä musiikki voi toimia hyvänä apuna ja tukena (Khalifa ym. 2003, 374). Tämän tutkimuksen tavoitteena on tarkastella musiikin opetuksen mahdollisuuksia peruskouluikäisten rentoutumistaitojen vahvistamisessa. Tutkimuksessa lähestytään rentoutumista ensisijaisesti osana kokonaisvaltaista hyvinvointia. Koska tutkimus keskittyy koulukontekstiin, tarkastellaan rentoutumisen hyötyjä myös oppimisen näkökulmasta.

Rentoutumistaitoja voidaan pitää osana itsesäätelytaitoja ja omasta hyvinvoinnista huolehtimisen taitoja. Perusopetuksen opetussuunnitelmassa (2014) todetaan, että perusopetuksen tehtävänä on tukea oppilaan kasvua ihmisyyteen, jota kuvaa pyrkimys totuuteen, hyvyyteen ja kauneuteen sekä oikeudenmukaisuuteen ja rauhaan. Sivistyksen katsotaan opetussuunnitelmassa merkitsevän yksilön ja yhteisöjen taitoa tehdä ratkaisuja eettisen pohdinnan, toisen asemaan asettumisen ja tietoon perustuvan harkinnan perusteella. Sivistykseen liittyy myös pyrkimys itsesäätelyyn ja vastuunottoon omasta kehittymisestä sekä hyvinvoinnista. (POPS 2014, 16.)

Itsesäätelyyn ja omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen kuuluu sekä kehon että mielen hyvinvointi ja niihin liittyvien erilaisten reaktioiden tiedostaminen ja säätely. Ihmisen oloon ja olemiseen vaikuttaa paljon hänen kulloinenkin vireystilansa. Vireystilaa voidaan kuvata myös sanoilla aktivaatiotaso ja toimintavalmius. Vireystila vaihtelee aina syvästä unesta valppaaseen valvetilaan. (Tompuri 2016, 23.) Ihmiset säätelevät vireystilaansa eri keinoin vaistomaisesti ja usein huomaamattaan. Vireystilaa voi säädellä myös aistien ja liikkeen avulla eli sensomotorisin keinoin joko aistimuksia tuottavan toiminnan kautta tai toimintaympäristöä muuttamalla (Tompuri 2016, 25). Vireystilaa on kuvattu myös mielen ja kehon valmiustilana (Kallio & Niemi 2017,

9). Stressitilassa tämä valmiustila voi olla liian voimakas tai liian pitkäkestoinen. Vastaavasti alikuormitustilanteissa valmiustila voi olla liian alhainen. (Seppälä 2011, 103.) Stressi ja kuormitus siis vaikuttavat vireystilaan olennaisina tekijöinä.

Stressiä kokevat ja stressinsäätelytaitoja tarvitsevat sekä aikuiset että lapset. Lapsille stressi- ja jännitystiloja saattaa aiheuttaa muun muassa eläminen jatkuvasti muuttuvassa maailmassa (Omizo ym. 1988, 267). Elintapojen ja kulttuurin muutokset ovat olleet viime vuosikymmeninä nopeita, mikä heijastuu monin tavoin lastenkin elämään, joka on muuttunut hektiseksi, lyhytjännitteiseksi ja stressaavaksi. Jos aikuiset rasittuvat tavallisessa arjessa, lapset rasittuvat vielä paljon heitä enemmän. (Sinkkonen 2012, 128.) Kouluun liittyen lapsille tyypillisiä stressitekijöitä voivat olla erilaiset vuorovaikutustilanteet, pitkät koulupäivät sekä läksyjen ja kokeiden aiheuttama paine (Omizo ym. 1988, 269). Lapsilla ja nuorilla korkea stressitaso saattaa aiheuttaa väsymystä, masentuneisuutta ja erilaisia jännitys- ja pelkotiloja (Omizo ym. 1988, 267; Sinkkonen 2012, 129). Palautuminen, rentoutuminen ja oman vireystilan säätely ovatkin merkittävässä asemassa sekä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin näkökulmasta että siksi, että elämme ärsykerikkaassa ja nopeatempoisessa yhteiskunnassa. Rentoutuminen on psykofysiologinen tila, joka liittyy rasituksesta palautumiseen ja vireystilaan. Rentoutuminen viittaa elimistön lepotilaan ja rauhoittuneisuuteen, mielihyvän tunteeseen ja jännityksen lievenemiseen (Hanson 2019, 36) ja rentoutumista on mahdollista harjoitella. Palautumisen ja rentoutumisen taitoja on hyvä opetella lapsesta lähtien, ja musiikki voi toimia tässä hyvänä apuna. Kun taidot automatisoituvat, ne myös palvelevat paremmin elämän varrella. Rentoutumistaitojen omaksumisella on merkitystä myös oppimiselle.

Musiikin ja rentoutuneen mielentilan välinen yhteys on yleisesti hyvin tunnistettu (Carlson ym. 2004). Musiikkia käytetään rentoutumiseen mm. musiikin kuuntelun tuoman mielihyvän vuoksi (Smith 2007). Monilla musiikin osatekijöillä voi olla rauhoittava vaikutus. Musiikin koettuun rentouttavuuteen vaikuttavat myös musiikin tuttuus sekä se, miten paljon kuulija musiikkikappaleesta pitää (Tan ym. 2012, 151). Tämän rentouttavan ja rauhoittavan vaikutuksen tiedostaminen ja tutkiminen antaa mahdollisuuden käyttää musiikkia yhtenä stressinsäätelykeinona ja kehotietoisuuden sekä rentoutumiskykyjen vahvistamisen apuna myös koulukontekstissa.

Tässä tutkimuksessa kartoitan musiikin opetuksen ja rentoutumistaitojen välisiä yhteyksiä peruskoulukontekstissa. Tutkimusmenetelmäni on systemaattinen kirjallisuuskatsaus. Keskeisiä käsitteitä tutkimuksessani ovat rentoutuminen, vireystila, keho mieli ja stressinsäätely. Tutkimuksen tulososiossa esittelen rentoutumiseen ja stressinsäätelyyn liittyviä työtapoja ja mahdollisuuksia musiikin opetuksessa. Lopuksi tarkastelen tutkimukseni luotettavuutta, tulosten merkittävyyttä musiikkikasvatuksen alalla sekä mahdollisia jatkotutkimusaiheita.

2. Keskeiset käsitteet

Tässä luvussa esittelen tutkimukseni keskeiset käsitteet ja tutkimuksen teoreettiset lähtökohdat. Käyn aluksi läpi rentoutumiseen liittyvää teoriataustaa ja rentoutumisen ja stressinsäätelyn suhdetta. Tämän jälkeen avaan rentoutumisen yhteyttä musiikkiin ja lopuksi käsittelen lasten rentoutumisen erityispiirteitä.

2.1. Psykofysiologinen rentoutuminen

Ihminen on psykofysiologinen mielen ja kehon kokonaisuus. Ihmisen psyykinen vireystila vaikuttaa fysiologisiin toimintoihin ja päinvastoin. Rentoutuminen on psykofysiologinen tila, joka liittyy rasituksesta palautumiseen ja vireystilaan. Rentoutuminen voidaan nähdä olemisen tilana tai harjoiteltavissa olevana menetelmänä. Herjalan, Karholan ja Sandströmin (2008, 169) mukaan rentoutuminen on elimistöä tasapainottavien ja terveyttä ylläpitävien reaktioiden elvyttämistä, vahvistamista ja säilyttämistä. Kyky rentoutua on taito, jota voi harjoitella erilaisin keinoin (Pietikäinen 2011, 158). Näin voi oppia muuntelemaan omaa vireystasoaan ja käyttää rentoutumisen taitoa apuna erilaisten olojen ja oireiden hallinnassa.

Sekä stressitiloihin että rentoutumiseen liittyy olennaisena osana hermosto, joka on kehon viestintä- ja säätelyjärjestelmä. Autonominen hermosto on keskeinen kehon stressi- ja palautumisreaktioissa, ja siinä on kaksi haaraa: sympaattinen hermosto ja parasympaattinen hermosto. Ne toimivat sopusoinnussa keskenään yksilön elämän ja kehon tasapainotilan ylläpitämiseksi. Sympaattinen hermosto aktivoituu stressitilanteissa ja parasympaattinen hermosto on aktiivisena levon ja rentoutumisen aikana. (Rothschild & Rand 2014, 95–96.) Parasympaattista hermostoa voi aktivoida erilaisin keinoin, kuten syvähengityksen ja lihasrentoutuksen avulla (Pietikäinen 2011, 158).

Smith (2007, 39–41) on pyrkinyt tutkimuksissaan selvittämään mitä ihmiset kokevat rentoutuessaan ja mitkä ovat rentoutumisen positiiviset psykologiset vaikutukset. Hän jakaa psykologisen rentoutumisen teoriassaan rentoutumiskokemukset neljään

eri kategoriaan. Perusrentoutumisen kategoria sisältää unisuuden, fyysisen rentoutumisen, irrottautumisen tunteen ja levollisuuden kokemukset. Tietoisen läsnäolon kategoriaan kuuluvat hyväksynnän, hiljentymisen, selkeyden ja valppauden kokemukset. Iloisuus ja optimistisuus liittyvät positiivisen energian kategoriaan ja salaperäisyys, kunnioittavuus ja ajattomuuden kokemukset sisältyvät transsendenttien kokemusten kategoriaan. Voidaan ajatella, että musiikin keinoin on mahdollista tuottaa rentoutumiskokemuksia, jotka musiikillisesta toiminnasta ja sen tavoitteista riippuen asettuvat näihin eri kategorioihin.

2.2. Rentoutuminen, stressinsäätely ja oppiminen

Rentoutuminen on yhteydessä stressinsäätelyyn. Tässä tutkimuksessa stressinsäätely ymmärretään taitona, jolla voidaan vaikuttaa hyvinvointiin ja oppimiseen. Stressi vaikuttaa oppimiseen ja muistitoimintoihin (Joels ym. 2006, 157). Joels ym. (2006) tekemän tutkimuksen mukaan oppimisen kannalta kyse ei ole niinkään siitä, kuinka paljon stressiä koetaan, vaan siitä milloin stressiä koetaan. Stressi parantaa opitun muistamista vain, jos stressihormonia vapautuu verenkiertoon samaan aikaan tai heti sen jälkeen, kun jotain tiettyä asiaa opiskellaan. Jos stressiä koetaan ennen oppimistilannetta tai paljon sen jälkeen, stressihormonin vaikutukset ovat negatiivisia. (Joels ym. 2006, 152.) Näin ollen voidaan olettaa, että stressaantuneina oppimistilanteeseen tulevien lasten on vaikeampi oppia kuin rentoutuneessa ja rauhallisessa olotilassa olevien lasten.

Stressi voidaan määritellä epämiellyttäväksi ja hallitsemattomaksi koetuksi fyysisen vireyden voimistumiseksi (Kim & Diamond 2002) ja haitalliseksi psykososiaaliseksi kuormitukseksi (Koskenvuo 2000). Stressiä eli kuormitusta voivat aiheuttaa sekä sisäiset että ulkoiset tekijät, jotka uhkaavat ihmisen tasapainotilaa (Tompuri 2016, 15). Korkeila (2008) toteaa, että stressin suhde sairauksiin on monen suhdetta monen, mutta stressi voi vaikuttaa somaattisen sairausprosessin käynnistymiseen (Koskenvuo 2000). Stressi voi myös pahentaa monien somaattisten sairauksien oireita sekä vaikeuttaa sairauksia, joihin liittyy kipua (Koskenvuo 2000). Riittävä palautumisaika stressin jälkeen on välttämätön, koska palautumisjärjestelmät toimivat selvästi stressivastetta eli taistelujärjestelmää hitaammin (Korkeila 2008).

Stressivaste on periaatteessa normaali ja välttämätönkin ihmisen sopeutumiselle. Sen tarkoituksena on mobilisoida voimavarat erilaisia koitoksia varten, jotta ihminen yltäisi niissä parhaimpaansa. (Sinkkonen 2012, 119.) Omia stressireaktioita on tärkeä oppia huomaamaan ja tiedostamaan ja sitä kautta säätelemään. Sinkkonen (2012, 121) toteaa, että lasten stressikokemuksia ja niiden merkitystä on raskaasti aliarvioitu. Paul Gilbert (2015, 52–53) kuvaa ihmisillä olevan kolme tärkeää tunteiden säätelyjärjestelmää. Yksi näistä on rauhoittava ja tyydytystä tuottava järjestelmä, joka auttaa meitä tasapainon palauttamisessa ja turvallisuuden tunteen vahvistamisessa. Tämä järjestelmä kytkeytyy rauhoittumiseen, levollisuuteen, kiintymykseen ja ystävällisyyteen.

Rentoutuksen tarpeellisuutta ja hyötyjä opetuksessa voidaan perustella myös sillä, että opiskeltavaan asiaan keskittyminen ja tarkkaavaisuus vaihtelevat yksilöllisesti (Siekkinen 2019), ja tauot ja rentoutuminen voivat virkistää ja vahvistaa keskittymistä ja tarkkaavaisuutta. Tarkkaa aikasuositusta siitä, kuinka pitkään oppilaat jaksavat kerrallaan keskittyä opiskeluun, ei tutkimusten mukaan voida asettaa (Siekkinen 2019). Sosiaali- ja terveysministeriön antamissa kansallisissa istumisen vähentämisen suosituksissa todetaan, että istumista tulisi tauottaa vähintään tunnin välein (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015, 18), ja tämä toki koulupäivissä yleensä toteutuukin taukojen ja välituntien muodossa. Valitsemalla lisäksi pedagogisesti monipuolisia opetus- ja oppimismenetelmiä, voidaan opiskelijoiden motivaatiota pitää paremmin yllä. Tutkimusten mukaan lyhytkin seisomaan nousu, istumisen katkaisu ja kevyet liikkumistauot aktivoivat aivojen aineenvaihduntaa ja edesauttavat oppimista (Siekkinen 2019). Rentoutusharjoitus voi toimia hyvänä taukona sekä fyysisen ja psyykkisen vireyden vahvistajana oppitunnilla.

Esimerkiksi Carlson ym. (2004) ovat tutkimuksessaan löytäneet yhteyksiä musiikin, rentoutumisen, paremman oppimissuorituksen ja tehokkaamman aivotoiminnan välillä. Tutkimukset ovat osoittaneet, että rentoutuminen helpottaa sellaisia fysiologisia muutoksia, jotka mahdollistavat aivojen tehokkaamman työskentelyn (Hepler & Kapke, 1996). Kootusti voidaan todeta, että rentoutumisen opettelu on tärkeää oppilaiden hyvinvoinnin kannalta ja musiikin voidaan nähdä olevan oppiaine, joka tarjoaa erityisen hedelmällisen alustan tälle kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta tärkeäl-

le taidolle. Lisäksi rentoutuminen ja rentous vaikuttavat usein suotuisasti myös oppimiseen ja oppimistuloksiin.

2.3. Rentoutuminen ja musiikki

Musiikilla voi olla monella tapaa rentouttava vaikutus. Musiikin rytmin yhteys rentoutumiseen ja rauhoittumiseen näkyy kuitenkin usein selvimmin – suhde musiikin rytmin ja kehon rytmien välillä näyttäytyy tässä merkittävänä. Yksi nopeimmista fyysisistä muutoksista stressitilanteissa on sydämen sykkeen kiihtyminen. Tutkimukset ovat osoittaneet, että hidas ulkoinen rytmi (esim. musiikin rytmi n. 50-60 bpm) usein rauhoittaa myös kuulijan sykettä ja voi edistää rentoutuneemman olon saavuttamista. (Carlson ym. 2004.) Erityisesti hiljaisen ja hidastempoisen musiikin on havaittu laskevan sydämen sykettä (Ukkola-Vuoti 2017, 180). Ferrer ym. (2014, 490) toteavat, että musiikin tempo ei saisi ylittää sydämen leposykettä (< 80 bpm), jotta optimaalinen rentoutumisvaikutus saavutetaan. Robb ym. (1995) lisäävät, että hyvän rentoutusvasteen saavuttamiseksi musiikissa olisi rauhallisen tempon lisäksi tärkeä olla ennustettava dynamiikka, miellyttävä harmonia, säännöllinen rytmi, sujuvat melodiset linjat ja tietynlainen instrumentaatio. Esimerkiksi Lee ym. (2012) arvelevat, että nämä musiikin osatekijät vaikuttavat kehon rauhoittumiseen ja rentoutumisvasteen syntymiseen musiikin genrestä tai kestosta riippumatta. Toisaalta erilaisissa musiikin genreissä on usein toisistaan jonkin verran poikkeavat instrumentaatiot ja voidaan olettaa, että myös musiikkityylillä voi olla vaikutusta musiikin rentouttavuuteen. Musiikin osatekijöiden ohella musiikin koettuun rentouttavuuteen vaikuttavat myös kuulijaan liittyvät tekijät, kuten musiikin herättämät yksilölliset assosiaatiot ja muistot sekä kulttuurisidonnaiset tekijät. Myös sillä, miten paljon musiikkikappaleesta pitää, on suuri vaikutus kappaleen koettuun rentouttavuuteen. Mitä enemmän kappaleesta pitää, sitä rentouttavampana sen yleensä kokee. Lisäksi tutumpi musiikki saatetaan kokea tuntemattomampaa musiikkia rentouttavampana. (Tan ym. 2012, 151.) Nämä näkökulmat on tärkeä huomioida silloin, kun musiikin opetukseen sisällytetään rentoutumista ja rentoutumistaitojen harjoittelua.

Musiikin kuunteleminen, soittaminen ja laulaminen vaikuttavat kehoomme ja aiheuttavat muutoksia mm. hermoston ja immuunijärjestelmän toiminnassa. Musiikin har-

joittamisen ja kuuntelemisen on todettu muuttavan hermoston toimintaan vaikuttavien välittäjäaineiden määrää, stressihormoni kortisolin pitoisuuksia laskevasti ja muun muassa mielihyvävasteessa tärkeän välittäjäaine dopamiinin pitoisuuksia lisäävästi. Aktiiviset ja passiiviset musiikkikokemukset myös aktivoivat aivoja laaja-alaisesti ja lisäävät aivojen verenkiertoa. (Ukkola-Vuoti 2017, 179–181.)

Kehon reaktioihin liittyen musiikki vaikuttaa kokemuksiimme ja tunteisiimme. Passiiviset ja aktiiviset musiikkikokemukset, eli sekä esimerkiksi musiikin vastaanottaminen kuuntelemalla että vaikkapa yhtyeessä soittaminen voivat vähentää ahdistusta ja lieventää stressin oireita, lisätä itsesäätelykykyä ja rentoutta. Lisäksi passiiviset musiikkikokemukset voivat myös vähentää lihasjännitystä ja vähentää avoimia levottomuuden merkkejä. (Maranto 1999, 166.) Musiikkiterapiassa käytetään erilaisia tekniikoita rentoutumisen ja kehotietoisuuden vahvistamiseen. Yksi näistä tekniikoista on *toning*, jossa improvisoitua ja yhtämittaista ääntelyä tai laulamista eri korkeuksilla käytetään hengityksen vahvistamiseen ja rentouden lisäämiseen tai esim. huomion kohdistamiskyvyn ja keskittymisen parantamiseen (Maranto 1999, 168).

Perusopetuksen opetussuunnitelmassa (2014, 148) mainitaan rentoutuminen osana liikunnan oppiainetta. Tarkemmin opetussuunnitelmassa todetaan, että liikunta tarjoaa mahdollisuuksia iloon, keholliseen ilmaisuun, osallisuuteen, sosiaalisuuteen, rentoutumiseen, leikinomaiseen kisailuun ja ponnisteluun sekä toisten auttamiseen (POPS 2014, 148). Myös musiikkiin ja musiikin opetukseen liittyy vahvasti kehollisuus ja kehollinen kokeminen, musiikkikin voi oppiaineena tarjota edellä mainittuja mahdollisuuksia. Tämän lisäksi toiminnallinen musiikin opetus ja opiskelu edistävät oppilaiden musiikillisten taitojen ja ymmärryksen kehittymistä, kokonaisvaltaista kasvua ja kykyä toimia yhteistyössä muiden kanssa (POPS 2014, 263).

2.4. Lapsi ja rentoutuminen

Lapsilla, kuten aikuisilla, on tarve ajoittain rentoutua ja on tärkeää muistaa, että lapset tarvitsevat keinoja stressin hallitsemiseksi (Korhonen & Kuusisto 1999). Lapsuusiän stressiä voivat aiheuttaa erilaiset asiat, kuten muutokset tai kuormittavat tekijät perheessä tai elämäntapahtumissa. Kouluympäristössä stressiä voivat aiheuttaa

esim. haasteet oppimisessa, kiusaamiskokemukset tai erilaisuuden kokemukset (Sandberg 2000). Lisäksi pitkät koulupäivät, läksyjen ja kokeiden aiheuttama paine, vuorovaikutussuhteet ja –tilanteet sekä epäonnistumisen pelko voivat aiheuttaa kuormitusta (Omizo ym. 1988, 269). Jokapäiväiset pienemmät ja lyhyemmät kuormitustilanteet voivat luoda tarpeen rauhoittua ja purkaa kuormitusta.

Erilaisia rentoutumiskeinoja ja -tekniikoita on usein käytetty apuna lasten selviytymiskeinojen vahvistamisessa. Rentoutumisen arvellaan vaikuttavan stressaavissa tilanteissa sekä emotionaalisten että fyysisten reaktioiden säätelyyn. Rentoutumisen harjoittelu voi vähentää lapsilla somaattista tai psykologista oireilua. (Lohaus ym. 2001.) Tutkiessaan lasten rentoutumista Lohaus ja Klein-Heßling (2000) käyttivät erilaisia rentoutustekniikoita ja totesivat, että rentoutumisella oli merkittäviä lyhytaikaisia vaikutuksia lasten verenpaineeseen, sydämen syketaajuuteen, ihon lämpötilaan ja lasten omiin arvioihin mielialastaan ja fyysisestä hyvinvoinnistaan. Zaichkowsky ja Zaichkowsky (1984) tutkivat kuuden viikon rentoutusharjoittelun vaikutuksia neljäsluokkalaisiin lapsiin. He totesivat, että lapset voivat oppia tällaisen peruskoulun opetukseen sisällytetyn rentoutusharjoittelun avulla paremmin säätämään omia stressireaktioitaan. Tutkijat päättelivät, että opittuaan käyttämään stressinsäätelykeinoja jo varhaisella iällä, lapset pystyvät suoriutumaan itselleen optimaalisella tasolla ja kehittävät myös rakentavampia käyttäytymismalleja.

Rentoutumisen fysiologiaan liittyy olennaisesti kiertäjä- eli vagushermon, joka on parasympaattisen eli rauhoittavan hermoston tärkein hermo (Palomäki 2018, 114). Vagushermon aktivoituminen (ns. vagaalinen jarru) hillitsee sympaattisen hermoston reagointia stressiin vaimentaen näin myös stressiin liittyviä käytösreaktioita. Sajaniemi (2017) toteaa, että ammattitaitoiset ja sensitiiviset pedagogit voivat omilla ilmaisuillaan ja vuorovaikutustavoillaan luoda turvallisen oppimisympäristön, mikä jo sinällään auttaa oppilaita rauhoittumaan ja käyttämään vagaalista jarruaan ja näin vaimentamaan liiallisia stressivasteita. Tällä tavoin pedagogit voivat merkittävästi tukea lasten stressinsäätelyä. (Sajaniemi 2017, 83–84.)

Lasten ja aikuisten keskittymiskyvyssä on eroja. Lasten toiminnan tarve on suuri, eivätkä lapset pysty olemaan kovin pitkään paikallaan ja keskittymään yhteen asiaan (Tompuri 2016, 79). Tämä on tärkeää pitää mielessä myös pohdittaessa lapsille soveltuvia rentoutuskeinoja. Voidaan ajatella, että aikuisilla on velvollisuus auttaa lap-

sia ja nuoria stressin hallinnassa ja siinä, että he oppivat pysymään rauhallisina myös haastavissa ja vaativissa tilanteissa. On myös tärkeää opettaa heille stressin ja rentoutumisen vaikutuksista kehossa ja mielessä sekä rentoutumisen kyvyn tärkeydestä ja merkityksellisyydestä. Tässä erityisesti musiikki voi oppiaineena tarjota tukea. Tämä tutkimus perustuu siihen ajatukseen, että musiikilla tulee olla koulussa itseisarvo taiteenlajina ja oppiaineena, mutta samalla musiikilla voi olla ominaispiirteidensä ansiosta suotuisa vaikutus hyvinvointiimme.

3. Tutkimusasetelma

Tässä luvussa esittelen tutkimustehtävän ja -kysymyksen, jotka ohjaavat tutkielmani etenemistä. Esittelen systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tutkimusmenetelmänä ja kuvaan tutkimusprosessini etenemistä. Lopuksi pohdin tutkimukseni tutkimusetiikkaa ja kerron, millaisia tutkimuseettisiä valintoja tähän tutkimukseen liittyy.

3.1. Tutkimustehtävä ja -kysymys

Tässä tutkielmassa tutkin musiikin opetuksen roolia rentoutumisen tukemisessa. Tarkastelen musiikin rentouttavia ja palauttavia ominaisuuksia ja niiden merkitystä musiikin opetuksessa kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta. Tutkimukseni tarkoitus on hahmottaa tutkimuskirjallisuuteen ja siitä tehtyihin johtopäätöksiin perustuen niitä tapoja, joilla musiikilla ja musiikinopettajalla on kouluympäristössä mahdollisuus tukea oppilaan rentoutumisen taitoja ja myös auttaa ymmärtämään näiden taitojen tärkeys ja merkitys.

Tutkimuskysymykseni on:

Millä tavoin musiikin opetuksessa voidaan tukea peruskoululaisten rentoutumisen taitojen vahvistumista?

3.2. Tutkimusmenetelmä ja -prosessi

Tämä tutkimus on toteutettu tutkimustyypiltään teoreettisena analyysinä (Tuomi & Sarajärvi 2018). Tutkimuksessa ei siis ole kerätty empiiristä aineistoa, vaan aineistonkeruumenetelmänä on käytetty systemaattista kirjallisuuskatsausta. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus tarkoittaa tiivistelmää tietyn aihepiirin aiempien

tutkimusten olennaisesta sisällöstä (Salminen 2011, 9). Kirjallisuuskatsauksessa kiinnitetään huomiota käytettyjen lähteiden keskinäiseen yhteyteen ja lähteitä tarkastellaan kriittisesti (Salminen 2011, 4–5). Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen työstäminen voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen, joita ovat katsauksen suunnittelu, katsauksen tekeminen hakuineen, analysointineen ja synteeseineen sekä katsauksen raportointi (Johansson ym. 2007, 5).

Katsauksen suunnitteluvaiheessa pohdin tutkimuskysymyksiä sekä sopivaa strategiaa tutkimuskirjallisuuden keruuseen ja sen analysointiin. Kirjallisuuden löytäminen liittyy erityisesti hakutermin ja niiden yhdistelmien muodostamiseen ja valintaan sekä tietokantojen valintaan. Pohdin hakutermejä aluksi hyvin laajasti ja lähdin sitten rajaamaan termejä teemoitellen ne musiikin, musiikin opetuksen ja rentoutumisen ympärille. Analysoin tutkimukseni aineistoa käyttäen induktiivista eli aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Sisällönanalyysia käytetään kuvailemaan tutkittavaa ilmiötä. Sen avulla voidaan muodostaa tutkittavaa ilmiötä kuvaavia kategorioita ja käsitteitä (Elo & Kyngäs 2008).

3.3. Aineiston keruu

Pyrin tutkimuksessani selvittämään, miten rentoutumiskeinoja on käytetty musiikkikasvatuksessa peruskouluissa Suomessa ja muualla. Etsin aineistoa tutkimukseeni Taideyliopiston Arsca-hakupalvelusta, DOAJ-artikkelihausta, Google Scholar -hausta ja EBSCO-tietokannasta. Rajasin käyttämäni aineiston suomen- ja englanninkielisiin julkaisuihin, jotka on julkaistu vuosina 1999-2021. Tutustuin vertaisarvioituihin musiikkikasvatuksen ja psykologian alan artikkeleihin ja näiden tieteenalojen kirjallisuuteen ja perehdyin kahteen väitöskirjatutkimukseen sekä kahteen pro gradu -tutkimukseen. Löysin lisäaineistoa myös artikkelien ja kirjojen lähdeluetteloista. Tässä käytin apuna niin sanottua snowball-tekniikkaa, eli etsin lähdeluetteloista sellaisia lähteitä, jotka tarjosivat uutta merkittävää ymmärrystä ja tietoa tutkimusaiheeseen (Gaunt & Treacy 2020, 425).

Keskeisimpiä hakusanoja tutkimuksessani olivat:

- Musiikkikasvatus + rentous
- Musiikkikasvatus + rentoutuminen
- Music education + relaxation
- Psykofysiologinen rentoutuminen
- Musiikki + rentoutuminen
- Music + relaxation
- Musiikkikasvatus + vireystila
- Music education + vitality

3.4. Tutkimusetiikka

Tutkimusprosessissani noudatan Opetus- ja kulttuuriministeriön asettaman tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) laatimia ohjeita hyvästä tieteellisestä käytännöstä (TENK 2012). Noudatan tutkimuksessani myös Taideyliopiston eettisiä ohjeita ja jaettua eettistä arvopohjaa (Taideyliopiston eettiset ohjeet). Tutkimusta tehdessäni huomioin muiden tutkimustyöt ja saavutukset mainitsemalla tekstissäni käyttämäni lähteet asianmukaisesti ja pyrin dokumentoimaan tutkimukseni mahdollisimman selkeästi ja tarkasti, tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten mukaisesti. Noudatan tieteen avoimuuden ja vastuullisuuden periaatteita tutkimusprosessissani (TENK 2012, 6).

Tutkimuksen aiheen eettisyyttä pohdin sekä tutkimuksen merkityksellisyyden että hyödyn kannalta. Kuten Pietikäinen (2011, 158) toteaa, kyky rentoutua on taito, jonka moni usein haitallista stressiä kokeva on kadottanut. Rentoutumista ja stressinsäätelykeinoja voidaan pitää nyky-yhteiskunnassa merkittävänä ja tärkeinä aiheina sekä yksilöllisen hyvinvoinnin että yhteisöjen hyvinvoinnin ja rakentavan vuorovaikutuksen kannalta. Tämän lisäksi tutkimusaihetta voidaan pitää merkittävänä myös musiikin erityispiirteet ja musiikin opetuksen mahdollisuudet huomioivana.

4. Tulokset

Tässä luvussa vastaan tutkimuskysymykseeni aiemman tutkimuksen pohjalta. Kukaan aineistooni perustuen sitä, miten rentoutumista ja rauhoittumista on musiikin opetuksessa hyödynnetty sekä sitä, millaisia merkityksiä niille on annettu. Esittelen rentoutumisen merkitystä ja mahdollisuuksia musiikin opetuksessa kolmessa alaluvussa, joiden teemoja ovat kokeva kehomieli musiikissa, rentoutuminen musiikintunnilla sekä terapeutin musiikkikasvatus.

4.1 Kokeva kehomieli musiikissa

Musiikkia on hyödynnetty kuntoutuksessa ja hoidossa tuhansien vuosien ajan. Musiikkia koetaan yleensä useamman aistikanavan kautta, yleisesti ainakin sekä kuulo- että tuntoaistin kautta. Jotkut saattavat myös esimerkiksi nähdä kuulemiaan ääniä väreinä, mitä kutsutaan synestesiaksi. Aistiminen on merkityksiä luovaa toimintaa ja kehollisen tietämisen muoto (Juntunen 2009, 245). Musiikki vaikuttaa sekä mieliimme että kehoihimme ja on merkittävä kanava kehollisen tiedostamisen ja sitä kautta esimerkiksi rentoutumisen kykyjen vahvistamiseen.

Juntunen (2002) toteaaakin, että jos musiikin opetuksessa halutaan hyödyntää oppilaiden kinesteettisiä eli tuntohavaintoihin perustuvia kokemuksia, on tärkeää ohjata oppilaita keskittymään ja kohdistamaan huomionsa oman kehonsa tuntemuksiin ja kokemuksiin, saattaa heidät kinesteettisesti tietoisiksi. Juntunen mukaan tätä voidaan harjoittaa eri tavoin, esimerkiksi aloittamalla oppitunti sellaisella harjoituksella, jossa liikkeen avulla saadaan aikaan koettu muutos kehossa (esim. syvempi hengitys, rentous, parempi asento).

Dalcroze-pedagogiikassa keho nähdään kokevana, maailmalle avoimena ja aktiivisesti muuttavana. Kehon ajatellaan olevan väylä myös musiikilliseen ymmärtämiseen ja suoraan tunteisiin sekä tunteiden ja ajatusten yhdistämiseen musiikillisessa kokemuksessa. Keho oppii sekä tiedostetun että tiedostamattoman toiminnan kautta.

(Juntunen 2009, 246.) Tiedostettujen kehotuntemusten ja kehokokemusten kautta kehon oppimista ja kehon hyvinvointia tukevaa kokemista voidaan vahvistaa.

Koska on huomattu, että rentoutunut ilmapiiri vaikuttaa positiivisesti oppimiseen ja oppimiskokemuksiin (Carlson ym. 2004), musiikkia on sovellettu eri tavoin rentoutumisen välineenä. Esimerkiksi Carlson ym. (2004) ovat tutkineet vibroakustisessa musiikkituolissa (vibroacoustic music chair) istumisen ja samanaikaisesti soitetun hidastempoisen (50-60 bpm) instrumentaalimusiikin kuuntelun vaikutuksia 3.-luokkalaisten (8-9-vuotiaiden) lasten lukemissuorituksiin. Tulokset osoittivat, että tuolissa istuminen ja musiikin kuunteleminen yhdessä paransivat oppilaiden lukemissuorituksia selvästi. Tutkijat kuitenkin huomauttavat, ettei tässä tutkimuksessa kaikkia vaikuttavia tekijöitä pystytty kontrolloimaan. Kiinnostavana sivutuotteena tutkimuksessa myös havaittiin, että vibroakustista musiikkituolia esim. pää- tai vatsakiivun lieventämiseen käyttäneet oppilaat raportoivat systemaattisesti kokeneensa olonsa paremmaksi tuolissa istumisen jälkeen. Jotkin tutkimukseen osallistuneet oppilaat kuvasivat kokeneensa musiikkituolissa tulleen ikään kuin ”musiikin halaamiksi”.

1900-luvun alkupuolelta lähtien musiikin rentouttavaa vaikutusta on käytetty apuna kirurgiassa keskustelun ohella potilaitten rentouttamisessa ennen anestesiaa. (Ukkola-Vuoti 2019.) Rentoutuminen voi parantaa keskittymis- ja suorituskkyä sekä poistaa jännitystiloja (Korhonen & Kuusisto 1999), mikä nousee esiin myös edellä mainitussa tutkimuksessa. Tutkimus vahvistaa, että sekä musiikki että rentoutumisen kokemus vaikuttavat niin kehoihimme kuin mieliimme ja voivat tukea kokonaisvaltaista hyvinvointia ja vaikuttaa lisäksi suotuisasti oppimiseen. Musiikin opetuksessa rentoutumistaitojen oppimista voidaan tukea esimerkiksi aloittamalla oppitunti sellaisella harjoituksella, joka tukee oppilaiden kehotietoisuutta ja vaikuttaa samalla ilmapiiriin rentouttavasti.

4.2 Rentoutuminen musiikintunnilla

Perusopetuksen opetussuunnitelmassa (2014, 264) musiikin opetuksen yhdeksi tavoitteeksi on nimetty hyvinvointi ja turvallisuus musiikissa. Tarkemmin tämä tavoite on määritelty siten, että oppilaita ohjataan tunnistamaan musiikin vaikutuksia hyvinvointiin sekä huolehtimaan musisointi- ja ääniympäristön turvallisuudesta. Eräänä

musiikin hyvinvointivaikutuksena voidaan pitää musiikin rentouttavaa vaikutusta, ja rentous lisää yleensä myös turvallisuuden kokemuksia.

Syvärentoutuksen harjoittaminen esimerkiksi lihasrentoutuksen, mielikuvaharjoitteiden, palleahengityksen tai mietiskelyn avulla aikaansaa fysiologisen tilan, jossa elimistö reagoi päinvastoin kuin stressin alla. (Bourne 1995, 61.) Korhonen ja Kuusisto (1999) tutkivat neljäsluokkalaisten oppilaiden kokemuksia rentoutuksesta koulussa. Rentoutuskeinoina käytettiin autogeenista eli omatoimista rentoutusta, mielikuvarentoutusta ja progressiivista rentoutusta. Enemmistö oppilaista koki rentoutumistuokiot hyvinä, mutta jotkut oppilaat kokivat, että koulussa ei ole helppo rentoutua. Tutkijat kuitenkin arvelevat, että suhtautuminen rentoutumiseen saattaisi muuttua myönteisempään kokemuksen karttuessa. Tätä tukee myös ajatus siitä, että rentoutuksen hyötyihin päästään parhaiten säännöllisellä harjoittelulla (Bourne 1995, 61). Rentoutumistilanteen toistuessa kaikki oppilaat saivat mahdollisuuden tottua kokemukseen, jolloin rentoutumisesta voisi tulla heille helpompaa kouluympäristössäänkin.

Rauhoittavan ja rentouttavan musiikin kuunteleminen voi olla hiljaisuudessa olemista tehokkaampi tapa palautua stressitilanteesta. Khalfa ym. (2003) toteavat tutkimuksessaan, että koehenkilöiden kortisoli-stressihormonipitoisuudet vähenivät nopeammin stressitilanteen jälkeen silloin, kun he kuuntelivat rauhoittavaa musiikkia (Enya, Yanni, Vangelis) kuin silloin, kun he olivat vain hiljaisuudessa. Tutkijat tuovat esiin replikoineensa tässä aiempia vastaavia tutkimustuloksia. Avoimeksi kuitenkin jää, olisiko tässä myös muunlainen musiikki tuonut mahdollisesti samanlaisen vaikutuksen ja toisaalta, vaikuttaisiko se, miten paljon kyseisestä musiikista pitää, tutkimuksen tuloksiin. Tutkijat myös toteavat, että lisätutkimuksia tarvitaan jotta saadaan vahvistusta sille, liittyykö rentoutusvaikutus nimenomaan musiikkiin vai voitaisiinko se saavuttaa myös muunlaisilla ärsykkeillä.

Musiikin oppitunneilla opettajat käyttävät musiikkia muun muassa rauhoittamaan musiikintunnin muuten vilkastakin toimintaa. Rentoutuminen musiikin tunnilla voi liittyä esimerkiksi musiikin virkistävään vaikutukseen muiden oppiaineiden joukossa, musiikin kuuntelun avulla rentoutumiseen ja rauhoittumiseen keskittymiseen sekä helppojen laulu- ja soittotehtävien avulla rentoutumiseen. Opettaja voi auttaa oppilasta keskittymään myös esimerkiksi antamalla oppilaalle riittävän yksinkertaisen

tehtävän, jossa on selkeästi erilaisia jaksoja. Välillä oppilas on hiljaa, ja välillä hän soittaa tai laulaa mukana. Musiikin opettajat käyttävät rentoutumisharjoituksia myös työrauhan opetteluun tukena sekä kuuntelun kautta hiljentymisen ja pysähtymisen apuna. (Turunen 2009.) Musiikin ja käyttäytymis- ja tunnetaitojen oppimisen voidaan nähdä täydentävän toisiaan opetusprosessissa. Musiikkia voidaan käyttää emotionaalisenä ärsykkeenä, esteettisen kokemuksen tuottajana sekä rentoutumisen ja mielikuvituksen tukena. Lisäksi musisoiminen voi toimia itseilmaisun muotona ja musiikin tekeminen voi olla myös yhteisöllinen kokemus. (Küpana 2015.)

Edellytyksenä tietyn musiikkikappaleen koetulle rentouttavuudelle voidaan olettaa olevan se, että kuulija kokee kyseisen kappaleen jotenkin positiivisesti. Tämä on tärkeä huomioida myös rentouttavaa musiikkia peruskoulun musiikintunneille valittaessa. Tutkimuksissa iän on todettu vaikuttavan musiikillisiin mieltymyksiin (Kopiez & Lehmann 2008, 122). Myös musiikin monimutkaisuus saattaa olla yhteydessä musiikkimieltymyksiin (Hargreaves ym. 2015, 313), samoin kuin musiikin tutuus (Kopiez & Lehmann 2008, 135). Lisäksi, kuten Hargreaves ym. (2015, 313) toteavat, useissa tutkimuksissa on osoitettu iän ja musiikillisen harjaantuneisuuden liittyvän 'vakavammasta' musiikista pitämiseen. Tutkijoiden voidaan olettaa tarkoittaneen tässä kontekstissa 'vakavammalla' musiikilla länsimaista taidemusiikkia. Tutumpi musiikki saatetaan kokea tuntemattomampaa musiikkia rentouttavampana (Tan ym. 2012, 151), ja voidaan myös olettaa, että sellainen musiikki, josta itse ei pidä, ei ole omiaan vaikuttamaan kuulijaansa rentouttavasti. Tämä viittaisi siihen, että ei ole sellaista musiikkia, jonka kaikki automaattisesti kokisivat rentouttavana.

Tutkiessaan lasten musiikkimieltymyksiä Kopiez ja Lehmann (2008) havaitsivat, että avoimuus epätavanomaiselle musiikille (ko. tutkimuksessa epätavanomaiseksi musiikiksi oli määritelty klassinen musiikki, eri puolilta maailmaa olevat kansanmusiikit ja avant-garde- musiikki) väheni iän myötä. Tosin tätä vaikutusta ei tuloksissa enää näkynyt sen jälkeen, kun klassisen musiikin tulokset poistettiin tulosanalyysistä. Musiikkituntemus ja sensitiivisyys erilaisille musiikin tyyleille varmasti kuitenkin kehittyvät lapsuusvuosien aikana (Hargreaves ym. 2006), ja tähän sensitiivisyyteen liittyy myös mieltymysten ulottuvuus. Näin ollen lasten mieltymysarvot heijastelevat myös lisääntyvää tietoisuutta erilaisten musiikkityylien eroista ja vivahteista (Hargreaves ym. 2006).

Oppimiselle optimaalisen vireystason voidaan ajatella olevan sellainen, että oppilas on valppaassa ja kiinnostuneessa mielentilassa. Usein tämä tarkoittaa lievän stressin vallassa olemista ja olotilaa, jossa kaikki aistit ovat tarkkoina. Tällainen olotila ja positiivinen vire myös myötävaikuttavat siihen, että opittavat asiat tallentuvat kirkkaina muistikeskuksiin. (Sinkkonen 2012, 120.) Sen, minkä tunnepitoisesti opimme, myös yleensä paremmin muistamme. Rentoutumisharjoitukset voivat tukea oppilaita säätelemään omaa vireystilaansa ja sitä kautta löytämään itselleen optimaalisen oppimisvireyden.

4.3 Terapeuttinen musiikkikasvatus

Peruskoulun musiikin opetuksen voidaan nähdä olevan monella tapaa terapeuttista. Terapeuttisuus tarkoittaa toimintaa, jolla on myönteisiä vaikutuksia mieleen tai kehoon, eli joka edistää yksilön hyvinvointia (Mitchell 2016, 21–22). Terapeuttinen musiikkikasvatus on vielä melko uusi käsite (Turunen 2009). Terapeuttisuus käsitteenä on hyvä erottaa terapia-käsitteestä ja voidaankin ajatella, että kasvatusalan ammattilaisten keskuudessa terapeuttisuutta pyritään lähestymään kasvun tukemisen kautta ja tässä yhtenä luovana mahdollisuutena voisi olla musiikki (Lilja-Viherlampi 2007). Musiikin opetuksessa oppilaat opiskelevat musiikkia monipuolisesti, mikä edesauttaa heidän ilmaisutaitojensa kehittymistä (POPS 2014, 263), ja mikä luo myös hyvän lähtökohdan opettajalle tukea oppilaiden itseilmaisua, kasvua ja hyvinvointia.

Turunen (2009) tutki maisterintutkielmassaan terapeuttista musiikkikasvatusta juuri kasvun ja yleisen hyvinvoinnin tukemisen näkökulmasta. Turunen (2009) toteaa, että hänen tutkimuksensa merkittävin anti on siinä, että se vahvistaa musiikin opetuksella olevan kokonaisvaltaisen kasvun kannalta myönteisiä vaikutuksia oppilaisiin. Tutkimuksessa tällaisia positiivisia vaikutuksia olivat sosiaalisten taitojen ja itsetunnon kehittyminen ja onnistumiskokemukset. Myös tunnetyöskentely näytti mahdollistuvan musiikin tunneilla, mikäli luokkayhteisö koettiin tarpeeksi turvalliseksi.

Musiikin opetuksella näyttäisi siis olevan monenlaisia terapeuttisia eli yksilön hyvinvointia edistäviä mahdollisuuksia, kuten tunnetyöskentelytaitojen ja sosiaalisten taitojen vahvistaminen sekä itsetunnon ja hyvän minäkuvan kehittymisen tukeminen. Eräs minän rakentumista kuvaava malli koostuu neljästätoista polariteetista eli vastakkaisuudesta (Boyce-Tillman, 2000). Boyce-Tillman (2000, 92–94) on tutkinut musiikin vaikutusta ihmisen hyvinvointiin ja kehittämänsä mallin pohjalta hän tarkastelee, miten musiikin opetuksessa voitaisiin ottaa huomioon minän kokonaisvaltainen rakentuminen. Yksi mallin polariteeteista on jännitys-rentoutuminen- akseli. Jännityksen ja rentoutumisen synteeksi Boyce-Tillman määrittelee rytmin. Hänen mukaansa ihminen tarvitsee jännityksen ja rentoutumisen vaihtelua elämässään ja tähän voi käyttää apuna esimerkiksi musiikkia. Kovaääninen ja nopea musiikki herättää, kun taas rauhallinen musiikki rentouttaa kuulijaa. Myös Lilja-Viherlampi pitää yhtenä musiikin terapeuttisena tekijänä levon ja aktivaation rytmisen vaihtelun kokemista ja mahdollisuutta oppia itsensä rauhoittamisen taitoja musiikin kautta (Lilja-Viherlampi 2005, 282; Turunen 2009). Kokeneet kuuntelijat osaavat Boyce-Tillmanin mukaan musiikin kautta rytmittää elämäänsä ja oppilaita tulisikin opettaa taitaviksi kuuntelijoiksi. (Boyce-Tillman 2000, 93, 96–97; Turunen 2009.)

Kuuntelemisen opettamisen eli kuuntelukasvatuksen voidaan myös nähdä liittyvän terapeuttiseen musiikkikasvatukseen. Kuunteleminen on sekä fyysinen että psyykinen prosessi. Se on myös empatiaa, tilanteen hahmottamista ja taitoa kuunnella sekä itseään että muita. (Gothóni 2020, 15.) Kankkunen (2018) on tutkinut väitöskirjassaan suomalaisen perusopetuksen kuuntelukasvatusta ja sitä, miten kuuntelua voisi oppia ja opettaa. Hän toteaa, että perusopetuksen kuuntelukasvatuksen opetus- ja kasvatustehtävässä on kaksi osa-aluetta, yksilön ja yhteisön hyvän edistäminen. (Kankkunen 2018, 6.) Kuunteluun liittyy akustisen kommunikaation eri järjestelmissä monia erilaisia tarpeita ja tavoitteita. Näin ollen kuuntelutavan valinta kertoo kuuntelun tehtävästä. (Kankkunen 2018, 117.) Kankkunen toteaa (2018, 150), että peruskoulun musiikissa kuuntelu sisältyy perusopetuksen opetus- ja kasvatustehtävän, yhteiskunnallisen tehtävän sekä kulttuuritehtävän perusteella jokaiseen tavoitealueeseen sekä opetuksen päätehtävään. Musiikin oppiaineen keskeisistä sisältöalueilta jokainen edellyttää musiikinkuuntelua tai oman ja yhteisön kuuntelutapojen pohtimista (Kankkunen 2018, 150). Kuuntelutapojen pohtiminen ja omien tunnereak-

tioiden, vireystilan ja rentoutumisen kuunteleminen voisivat toimia hyvinä keinoina rentoutumiskasvatuksessa musiikin oppitunneilla.

5 Johtopäätökset ja pohdinta

Tässä luvussa tiivistän tutkimusaineistostani nousevat keskeiset tulokset ja pohdin niiden merkitystä musiikkikasvatuksen näkökulmasta. Tarkastelen tutkimusprosessini luotettavuutta ja pohdin lopuksi mahdollisia jatkotutkimusaiheita.

5.2 Johtopäätökset

Musiikin opetukseen sisältyy monipuolisia mahdollisuuksia oppilaiden hyvinvoinnin tukemiseen muun muassa kuuntelu-, itsesääätely- ja rentoutumistaitojen vahvistamisen kautta. Musiikin opetuksessa paitsi opitaan musiikista taiteena, musiikin rakenteista ja musiikin tuottamisesta ja tekemisestä, voidaan samalla myös vaikuttaa oppilaiden hyvinvointiin ja kokonaisvaltaiseen kokemiseen. Tämä mahdollistuu, koska musiikkia koetaan useamman aistikanavan kautta (Juntunen 2009, 245), ja lisäksi musiikin opetuksessa on mukana sensorinen, kognitiivinen ja emotionaalinen oppimisen taso. Musiikin opetuksella on kokonaisvaltaisen kasvun kannalta myönteisiä vaikutuksia oppilaisiin (Turunen 2009), mikä myös osaltaan puoltaa musiikin ja taidekasvatuksen tärkeyttä ja erityisyyttä peruskoulun opetuksessa. Kuten McFerran ym. (2018, 357) toteavat, taideaineiden asema on tärkeää turvata perusopetuksessa osana koulun hyvinvointia.

Musiikki vaikuttaa sekä mieliimme että kehoihimme ja on merkittävä kanava keholisen tiedostamisen ja sitä kautta esimerkiksi rentoutumisen kykyjen vahvistamiseen. Esimerkiksi Dalcroze-pedagogiikassa kehon ajatellaan olevan väylä myös musiikilliseen ymmärtämiseen ja suoriin tie tunteisiin sekä tunteiden ja ajatusten yhdistämiseen musiikillisessa kokemuksessa (Juntunen 2009, 246.) Oppilaiden kinesteettisiä eli tuntohavaintoihin perustuvia kokemuksia voidaan hyödyntää ja harjoittaa esimerkiksi aloittamalla oppitunti sellaisella harjoituksella, jossa liikkeen avulla saadaan aikaan koettu muutos kehossa (esim. syvempi hengitys, rentous, parempi asento) (Juntunen 2002). Esimerkiksi musiikin opetuksessa tällainen tapa aloittaa oppitunnit voisi olla hyvä keino kääntyä kuuntelemaan omaa kehoa ja omaa oloa ja samalla virittäytyä

sekä kuuntelemiseen että kehollisuuteen, jotka kummatkin ovat olennaisella tavalla läsnä musiikin opetuksessa.

Musiikin opetuksessa voidaan nähdä olevan mukana myös terapeuttisia elementtejä. Kuten Lilja-Viherlampi (2007) toteaa, kasvatusalan ammattilaisten keskuudessa terapeuttisuutta voidaan lähestyä kasvun tukemisen kautta ja tässä yhtenä luovana mahdollisuutena voisi olla musiikki. Yhtenä musiikin terapeuttisena tekijänä voidaan pitää levon ja aktivaation, rentoutumisen ja jännityksen rytmisen vaihtelun kokemista ja mahdollisuutta oppia itsensä rauhoittamisen taitoja musiikin kautta (Lilja-Viherlampi 2005, 282; Turunen 2009; Boyce-Tillman 2000, 93). Tässä musiikin voidaan nähdä toimivan vireystilan tiedostamisen ja säätelyn tukena. Musiikkiin sisältyvän rentoutumisen ja jännityksen rytmisen vaihtelun voidaan myös nähdä symbolisesti edustavan elämänkulkuun elimellisenä osana liittyvää vaihtelua, aaltoilua ja jatkuvaa muutosta. Musiikki voi tuoda symbolisesti ja tiedostamattomalla tasolla kuulijan oloon helpotusta ja rentoutumista, kun kuulija jollain tasolla tiedostaa voitavansa luottaa siihen, että musiikissa jännitystä seuraa yleensä aina rentous ja helpotus, tyyneys ja rauha.

Musiikin oppitunneilla rentoutumisen on todettu liittyvän muun muassa musiikin virkistävään vaikutukseen, musiikin kuuntelun avulla rentoutumiseen ja rauhoittumiseen keskittymiseen sekä helppojen laulu- ja soittotehtävien avulla rentoutumiseen (Turunen 2009). Korhonen ja Kuusisto (1999) havaitsivat tutkimuksessaan, että neljäsluokkalaisista oppilaista enemmistö koki koulussa rentoutumisen hyvänä, vaikkakin jotkut oppilaat kokivat, että kouluympäristössä ei ole helppo rentoutua. Kyseisessä tutkimuksessa rentoutuskeinoina käytettiin autogeenista eli omatoimista rentoutusta, mielikuvarentoutusta ja progressiivista rentoutusta. Tämän tutkimuksen perusteella avoimeksi jää ja mielenkiintoiseksi mahdollisen jatkotutkimuksen aiheeksi nousee se, miten oppilaat olisivat kokeneet musiikin avulla toteutetun rentoutuksen.

On todettu, että rauhoittavan ja rentouttavan musiikin kuunteleminen voi olla hiljaisuudessa olemista tehokkaampi tapa palautua stressitilanteesta (Khalifa ym. 2003). Voidaan myös olettaa, että sellainen musiikki, josta itse ei pidä, ei ole omiaan vaikuttamaan kuulijaansa rentouttavasti ja itselle tutumpi musiikki saatetaan kokea tunteuttomampaa musiikkia rentouttavampana (Tan ym. 2012, 151). Tuttuuden lisäksi

myös iän (Kopiez & Lehmann 2008, 122) ja musiikin monimutkaisuuden (Hargreaves ym. 2015, 313) arvellaan olevan yhteydessä musiikkimieltymyksiin. Myöskin musiikkiin mahdollisesti liittyvät assosiaatiot ja muistot sekä musiikin tonaliteetti (duuri- tai mollivoittoinen musiikki) varmasti vaikuttavat osaltaan musiikin koettuun rentouttavuuteen. Musiikin yksilöllistä rentouttavuutta pohdittaessa on lisäksi otettava huomioon erilaiset musiikkikulttuurit ja niihin liittyvät traditiot. Näyttäisi siis siltä, että kaikkia optimaalisella tavalla rentouttavaa musiikkia voi olla vaikea löytää, koska musiikkimieltymyksiin ja musiikin tuttuuteen liittyy paljon yksilöllisiä eroja. Tämä on tärkeää huomioida myös mahdollista rentouttavaa musiikkia tai rentouttavaa tuokiota musiikin opetukseen suunniteltaessa. Vaikuttaa kuitenkin siltä, että rentouttavan musiikin kuuntelusta voidaan yleisesti hyötyä ja että musiikissa on elementtejä, jotka yleensä koetaan rentouttavina.

Sen, minkä tunnepitoisesti opimme, myös yleensä paremmin muistamme. Turvallinen oppimisympäristö on myös tärkeä edellytys oppimiselle ja rentoutumisen ja rauhoittumisen puolestaan tuovat turvaa. Monipuolisella musiikin opetuksella voidaan muiden mahdollisuuksien lisäksi tukea lasten rentoutumisen taitoja, millä voi olla kauaskantoisia positiivisia seurauksia. Tunteet ja omakohtaisuus vahvistavat oppimiskokemusta, mutta tärkeää on luoda turvallinen oppimisympäristö ja ilmapiiri (Ridanpää 2013, 41).

5.3 Pohdinta

Tämän tutkimukseni tavoitteena oli selvittää, miten musiikin opetuksessa voitaisiin tukea ja vahvistaa yhtä itsesäätelyn tärkeää osa-aluetta, rentoutumisen kykyä. Tutkimusaineistossani tätä aihetta lähestytään sekä opettajien että oppilaiden näkökulmista. Nimenomaan musiikin opetuksessa toteutettavaan rentoutukseen liittyvää aineistoa löysin tutkimukseeni niukahkosti, ja tuloksissa pyrinkin yhdistelemään kehomielen kokemuksellisuuteen, musiikkikasvatuksen terapeuttisuuteen ja musiikin opetuksen erityispiirteisiin liittyviä aiheita tutkimuskysymykseni kannalta mielekkäällä tavalla. Tuloksissani olen tarkastellut rentoutumista oppilaiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin näkökulmasta. Olen lisäksi käynyt läpi sitä, miten rentoutuminen on yhteydessä oppimiseen ja oppimistuloksiin.

Opettajan omat rentoutumiskäsitykset ja arvomaailma vaikuttanevat musiikin opetuksen mahdollisuuksiin rentoutumiskasvatuksen tukemisessa. Voidaan ajatella, että opetustavoitteiden painottaminen ja opettajan suhde omiin tunteidensäätelytaitoihin ovat tässä myös tärkeässä asemassa. Nuoret ovat alttiita muoti-ilmiöille ja vertaispainelle, mikä voi näkyä heidän musiikkisuhteessaan. Ihmissuhteissa musiikilla ja musiikkimaulla on suuri rooli yksilön kannalta määrittäessä sosiaalisia ryhmiä, joihin koemme kuuluvamme tai joista koemme olevamme erillämme (Thompson ym. 2014, 573–574). Sen sijaan peruskouluiässä oma musiikkisuhde ei vielä liene niin vakiintunut, ja tällöin voisi olla otollinen maaperä esitellä opiskelijoille esimerkiksi erilaisiin tarkoituksiin soveltuvaa musiikkia, kuten vaikkapa juuri rentoutumiseen sopivaa musiikkia. Rentoutumisen ja rauhoittumisen arvostamisen voidaan nähdä liittyvän myös asennekasvatukseen. Hitaus ja rauhallisuuskin ovat omia hyveitään. Nopeus ja kiire eivät saisi olla itseisarvoja. Voidaan ajatella, että rentoutumisen taitoja ei tarvita ainoastaan itsensäätelyyn, joustavuuden ja läsnäolemisen kykyjen vahvistamiseen, vaan myös siksi, että rentoutumisen kautta voimme oppia jotain tärkeää itsestämme ja ihmisenä olemisesta.

Rentoutumiseen voidaan nähdä olennaisena osana liittyvän kehon kuuntelun, ja kuuntelu puolestaan liittyy olennaisesti musiikkiin ja musiikin opetuksen tematiikkaan. Rentoutumisharjoitukset voisi sisällyttää musiikin tunneille esimerkiksi osaksi erilaisten sisäisten ja ulkoisten tekijöiden ja ärsykkeiden kuuntelutehtäviin. Sekä kehon viestejä että omia tunteita on hyvä opetella kuuntelemaan, tulkitsemaan, hallitsemaan ja ymmärtämään. Tunteet antavat arvokasta tietoa ja ovat ikään kuin meihin sisäsyntyisesti koodattuja suunnannäyttäjiä ja tiedonlähteitä kohti vahvempaa ja kestävämpää tasapainoa ja hyvinvointia. Kun luodaan tilanne ja tilaisuus, jossa omia kehontuntemuksia on tarkoituskin kuunnella ja kuulostella, se vie oman olon tiedostamisen äärelle ja sitä kautta oloa on taas hieman helpompi myös säädellä.

Kuuntelu ja kuunteleminen ovat myös hyvin tärkeä osa vuorovaikutusta ja sosiaalisia tilanteita. Lisäksi sosiaalisella ympäristöllä on paljon aikaisemmin uskottua suurempi vaikutus siihen, miten ihminen oppii hallitsemaan väistämättömiä kielteisiä tunnetilojaan. Tarvetta stressin kanssasäätelylle on esimerkiksi silloin kun aistimusten tempo tai voimakkuus ylittää mielen kyvyn hallita niitä. (Mäkelä ym. 2015; 116, 145.) Yhteisöllinen rentoutuminen luokkatilanteessa voisi toimia tällaisena stressin yhteis-

säätelyn kokemuksena ja luoda myös yhteisöllisyyttä vahvistavaa myönteistä ilmapiiriä.

Tutkimusta tehdessäni huomasin pohtivani, onko musiikin rentouttava vaikutus lajityyppillinen meille ihmisille vai voisiko musiikilla olla samantapaisia hyvinvointivaikutuksia myös eläimille. North ja Hargreaves (2008, 119) kuvaavat kirjassaan Wells ym. (2002) tekemää tutkimusta, jossa tutkijat soittivat eläinten turvakodissa olleille 50 koiralle ihmisten keskustelua, klassista musiikkia, hevimetallia ja pop-musiikkia. Klassinen musiikki oli selvästi koirille kaikista rauhoittavimpaa kuunneltavaa, ja kyseinen musiikki vaikutti koiriin niin, että ne lepäsivät enemmän, viettivät enemmän aikaa hiljaisuudessa ja vähemmän aikaa seisten. Kuten North ja Hargreaves (2008, 120) toteavat, myös muista vastaavanlaisista eläinten kanssa toteutetuista tutkimuksista on saatu viitteitä siitä, että eläimilläkin on potentiaali kokea stressiä tai rentoutumista reaktiona musiikkiin, mutta aihe vaatisi vielä lisätutkimuksia. Musiikin opetuksessa tällaista tietoa voisi linkittää musiikin hyvinvointivaikutuksista opettamiseen ja siihen, miten vahvasti musiikki ja äänimaailmat vaikuttavat meihin ihmisiin ja kehoihimme ja ilmeisesti myös eläimiin. Näkisin, että myös musiikkikasvatuksen opinnoissa olisi tärkeää tuoda esiin musiikin hyvinvointivaikutuksia ja musiikin opetuksen monipuolisia mahdollisuuksia.

5.4 Luotettavuustarkastelu

Tutkimukseni teoreettinen viitekehys rakentui tutkimusprosessin kuluessa, kun perehdyin aiheitani käsitteleviin tutkimuksiin. Myös tutkimuskysymykseni tarkentui prosessin kuluessa. Olen nostanut esiin tutkimuksessani keskeisimpiä musiikkiin ja rentoutumiseen liittyviä käsitteitä. Lisäksi tietyt teemat ja aiheet nousivat aineistossani esille useampaan kertaan, minkä näen vahvistavan tutkimukseni validiteettia (Tuomi & Sarajärvi 2018, 160).

Aineistossani on tutkimuskirjallisuutta sekä musiikkikasvatuksen, varhaiskasvatuksen että psykologian tieteenaloilta. Aineistoa kerätessäni vaikutelmaksi tuli, että rentoutumisen keinojen käytöstä musiikin opetuksessa on julkaistu vielä melko niukasti tutkimuksia. Sen sijaan opiskelijoiden rentoutumista koulukontekstissa käsitteleviä

artikkeleja ja opinnäytetöitä löysin aineistooni. Pysin ensisijaisesti etsimään vertaisarvioituja artikkeleja, mutta sisällytin aineistooni myös opinnäytetöitä, jotka arvioin menetelmällisesti luotettaviksi. Perustuen tutkimukseni kannalta oleellisiksi arvioimiini lähteisiin, rajasin aineistoni viimeisen noin 20 vuoden ajalle. Vaikka etsinkin aineistoa tutkimukseeni melko laajasti, ei tämän tutkimuksen aineiston voida sanoa olevan täysin kattava.

5.5 Jatkotutkimusaiheet

Oman vireystilan säätely esimerkiksi rentoutumisen keinoin ja tunne- ja itsesäätelytaidot yleisestikin ovat tärkeitä teemoja nyt ja tulevaisuudessa. Kuten mm. Mäkelä ym. (2015, 8) toteavat, elämme ajassa, jossa epävarmuuden sietämisen, oman mielen säätölemisen ja informaatiovirtojen hallitsemisen taidot ovat keskeisessä asemassa. Musiikki puolestaan voi vaikuttaa terveytemme positiivisesti, mikä ei kuitenkaan vähennä musiikin itseisarvoa taiteenlajina ja sosiaalisen vuorovaikutuksen tilana. Musiikin terveys- ja hyvinvointivaikutukset voidaan pikemminkin nähdä positiivisina sivuvaikutuksina, jotka tulevat taiteen mukana. (Ukkola-Vuoti 2017, 11.) Musiikin opetukseen peruskouluissa liittyy vahvasti yhteisö ja musiikin sekä musisoimisen sosiaalinen merkitys on hyvin tärkeä ja liittyy myös olennaisesti hyvinvointiin. Yhteisölliseen ja ryhmässä tapahtuvaan rentoutumiseen ja siihen liittyviin ilmiöihin olisi myös mielestäni tärkeä tuoda lisää ymmärrystä ja suunnata tutkimusta.

Kiinnostavaa olisi jatkossa saada lisää tietoa siitä, miten esteettinen kokeminen muunlaisten kokemusten joukossa voisi mahdollisesti vaikuttaa yleiseen hyvinvointiin ja rentouden sekä tyyneyden kokemuksiin. Olisi myös hienoa saada lisää tietoa ja näkemystä systemaattisesti toteutettujen, säännöllisten rentoutushetkien vaikutuksesta oppilaisiin. Kiehtovaa olisi pohtia ja kehittää tietynlaisia rentoutusmetodeja musiikin tunneille.

Tässä kandidaatintutkielmassa tavoitteenani oli muodostaa käsitys siitä, miten rentoutumisen taitoja on tuettu ja voidaan tukea musiikin opetuksessa. Toivon, että tutkimuksestani on hyötyä ja iloa muille aiheesta kiinnostuneille. Pidän tutkimukseni aihetta ja tunne- ja itsesäätelytaitojen opettamista ja tukemista sekä musiikin hyvin-

vointivaikutusten yhdistämistä tähän yleisesti erittäin tärkeinä aiheina ja toivonkin, että tutkimus aiheen ympärillä jatkuisi monipuolisena.

Lähteet

- Boyce-Tillman J. 2000. Promoting well-being through music education. *Philosophy of Music Education Review* 8, 89-98.
- Bourne E. J. 1995. Vapaaksi ahdistuksesta. Työkirja paniikista ja peloista kärsiville. Oakland: New Harbinger Publication.
- Carlson J.K., Hoffman J., Gray D. & Thompson A. 2004. A musical interlude: using music and relaxation to improve reading performance. *Intervention in school and clinic* 39 (4), 246-250.
- Elo S & Kyngäs H. 2008. The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing* 62 (1), 107–115.
- Ferrer E., Lew P., Jung S.M., Janeke E., Garcia M., Peng C., Poon G., Rathod V., Beckwith S. & Tam C. F. 2014. Playing music to relieve stress in a college classroom environment. *College student journal*, 481-494.
- Gaunt H. & Treacy D. S. 2020. Ensemble practices in the arts: A reflective matrix to enhance team work and collaborative learning in higher education. *Arts and humanities in higher education*, 19(4), 419–444.
- Gilbert P. 2015. Myötätuntoinen mieli. Uusi näkökulma arjen haasteisiin. Helsinki: Basam books.
- Gothóni R. 2020. Kuuntelijan käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hanson R. 2019. Kehitä Buddhan aivot. Helsinki: Viisas elämä Oy.
- Hargreaves D. J., North A. C. & Tarrant M. 2006. Musical preference and taste in childhood and adolescence. Teoksessa G. McPherson (toim.) *The Child as Musician* (135–54). New York: Oxford University Press.
- Hargreaves D. J., North A. C. & Tarrant M. 2015. How and why do musical preferences change in childhood and adolescence? In *The development of artistic and musical competence*, Chapter 16, 303 – 322.
- Hepler, C., & Kapke, R., 1996. Effect of music on cardiovascular performance during treadmill walking. *IAHPERD*, 29(2), 240–252.
- Herrala H., Kahrola T. & Sandström M. 2008. Psykofyysinen ihminen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Joels M., Pu Z., Wiegert O., Oitzl MS & Krugers HJ 2006. Learning under stress: How does it work? *Trends in cognitive sciences*, 10, 152-158.

- Johansson K., Axelin A., Stolt M. & Ääri R-L. 2007. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja.
- Juntunen M.-L. 2002. The practical applications of Dalcroze Eurhythmics. *Nordic Research in Music Education Yearbook* 6, 75-92.
- Juntunen M.-L. 2009. Musiikki, liike ja kehollinen kokemus. Teoksessa Louhivuori, J, Paananen, P & Väkevää, L. (toim.) 2009. Musiikkikasvatus: näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen. Jyväskylä: Atena, 245-257.
- Kallio L. & Niemi J. 2017. The Human Experiment; Vireystila ja siihen vaikuttaminen – soluessee. Saatavilla <http://essee pankki.proakatemia.fi/the-human-experiment-vireystila-ja-siihen-vaikuttaminensoluessee/>.
- Kankkunen Olli-Taavetti. 2018. Kuuntelukasvatus suomalaisessa perusopetuksessa: kohti yhteisöllistä äänellistä toimijuutta. Väitöskirja. Taideyliopiston Sibelius-Akatemia.
- Khalfa S., Dalla Bella S., Roy M., Peretz I. & Lupien S.J. 2003. Effects of relaxing music on salivary cortisol level after psychological stress. *Ann. N.Y. Acad. Sci.* 999: 374-376.
- Kim J.J. & Diamond D.M., 2002. The stressed hippocampus, synaptic plasticity and lost memories. *Nat Rev Neurosci*, 3:453 - 62.
- Kopiez R. & Lehmann M. 2008. The ‘open-earedness’ hypothesis and the development of age-related aesthetic reactions to music in elementary school children. *British journal of music education*. 25(2), 121–138.
- Korhonen S. & Kuusisto S. 1999. Rentona koulussa? – Kartoitus neljäsluokkalaisten oppilaiden kokemuksista koulussa toteutettavasta rentoutuksesta. Kasvatustieteen Pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto: Opettajankoulutuslaitos.
- Korkeila J. 2008. Stressi, tunteiden säätely ja immunitetti. *Duodecim*. 124(6):683-92.
- Koskenvuo M. 2000. Aiheuttaako stressi somaattisia sairauksia? *Duodecim*. 116(20): 2288-2295.
- Küpana M. N. 2015. Social emotional learning and music education. *sed*, 3 (2), s.75-88.

- Lee, K. C., Chao, Y. H., Yiin, J. J., Hsieh, H. Y., Dai, W. J., & Chao, Y. F., 2012. Evidence That Music Listening Reduces Preoperative Patients' Anxiety. *Biological Research for Nursing*, 14, 78-84.
- Lilja-Viherlampi L-M. 2005. About the therapeutic meaning and potentials of music and musical interaction in music educational context. The First European Conference on Developmental Psychology of Music.
- Lilja-Viherlampi L-M. 2007. ”Minunkin sisällä soi!” – musiikin ja sen parissa toimimisen terapeuttisia merkityksiä ja mahdollisuuksia musiikkikasvatuksessa. Väitöskirja. Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 24.
- Lohaus A., Klein-Hessling J., Vögele C. & Kuhn-Hennighausen C. 2001. Psychophysiological effects of relaxation training in children. *British Journal of Health Psychology*, 6(2), 197-206.
- Lohaus A. & Klein-Heßling J. 2000. Coping in childhood: A comparative evaluation of different relaxation techniques. *Anxiety, Stress, and Coping*, 13, 187–211.
- Maranto C. D. 1999. Musiikin sovellutukset lääketieteessä. Teoksessa Heal M. & Wigram T. (edit.): *Musiikkiterapia – hoitotyöstä kasvatukseen*. Helsinki, Hakapaino Oy. s. 157-176.
- McFerran K. S., Crooke A. H. D. & Hattie J. 2018. Understanding sustainability in school artsprovision: stakeholder perspectives in Australian primary schools. *Music Education Research* 20, 3, 342-359. Saatavilla <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/14613808.2017.1409203?scroll=top&needAccess=true>, luettu 24.1.2021.
- Mitchell E. 2016. Therapeutic music education: An emerging model linking philosophies and experiences of music education with music therapy. *Canadian journal of music therapy*, 22 (1), 19-41.
- Mäkelä J. E., Nislin M., Sajaniemi N. & Suhonen E. 2015. Stressin säätely: Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- North A. & Hargreaves D. 2008. *The social and applied psychology of music*. New York: Oxford University Press.
- Omizo M. M., Omizo S. A. & Suzuki L. A. 1988. Children and stress: An exploratory study of stressors and symptoms. *The school counselor* 35 (4), 267-274.

- Palomäki, K. 2018. Elämää voi aina parantaa. Helsinki: Otava.
- Pietikäinen A. 2011. Joustava mieli: vapaudu stressin, uupumuksen ja masennuksen yliotteesta. Helsinki: Duodecim Oy.
- POPS 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Helsinki: Opetushallitus. Saatavilla https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf, luettu 16.10.2020.
- Ridanpää, M-M. 2013. Arvokasta musiikkikasvatusta: Musiikinopettajaopiskelijoiden ajatuksia arvokasvattajuudestaan. Maisterin tutkielma. Helsinki: Sibelius-Akatemia.
- Robb S., Nichols R., Rutan R., Bishop B., & Parker J. 1995. The effects of music assisted relaxation on preoperative anxiety. *Journal of Music Therapy*, 32, 2-21.
- Rothschild B. & Rand M. L. 2010. Apua auttajalle: myötätuntouupumuksen ja sijais-traumatisoitumisen psykofysiologia. Oulu: Kalevaprint Oy.
- Sajaniemi N. 2017. The stressed child. Teoksessa *Childhood Today*, Toim. Alex Owen. S. 74 – 87. Liverpool Hope University, UK.
- Salminen A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasa: Vaasan yliopisto. Saatavilla https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf, luettu 30.9.2020.
- Sandberg S. 2000. Lasten ja nuorten stressi. *Duodecim*, 116: 2282–7
- Seppälä P. 2011. Vireystila, stressi ja monotonia. Teoksessa Launis, M. & Lehtelä, J. (toim.) *Ergonomia*. Tampere: Työterveyslaitos. 103-109.
- Siekkinen K. 2019. Opiskeluergonomia – sujuvampaa ja vaivattomampaa opiskelua. https://www.oppiportti.fi/op/ote00109/do?p_haku=tammelin#q=tammelin. 9.1.2021.
- Sinkkonen J. 2012. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. Helsinki: WSOY.
- Smith J.C. 2007. The psychology of relaxation. Teoksessa Lehrer P. M., Woolfolk R. L. & Sime W. E. (edit.): *Principles and practice of stress management*. New York: The Guilford Press. s. 38-52.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2015. Istu vähemmän - voi paremmin! Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen. http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74517/STM_e

ste_210x210_Kansalliset%20suositukset%20istumisen%20v%C3%A4hent%C3%A4miseksi_sisus_net_jpg..pdf. Luettu 9.1.2021.

- Tan X., Yowler C. J., Super D. M. & Fratianne R. B. 2012. The interplay of preference, familiarity and psychophysical properties in defining relaxation music. *Journal of music therapy*, 49(2), 150-179.
- TENK 2012. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta.
- Thompson W. F., Lamont A., Parncutt R., & Russo F. A., 2014. *Music in the Social and Behavioral Sciences: An Encyclopedia*. Los Angeles: SAGE Publications, Inc.
- Tompuri M. 2016. *Tenavat tasapainoon. Näin autat lasta säätelemään vireyttä ja kuormitusta*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Tuomi J. & Sarajarvi A. 2018. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Turunen E. 2009. *Kohti terapeutista musiikkikasvatusta. Musiikkikasvatuksen Pro gradu-tutkielma*. Jyväskylän yliopisto: Musiikin laitos.
- Ukkola-Vuoti L. 2017. *Musikaaliset geenit – hyvinvointia musiikista*. Liettua: Scandbook.
- Zaichkowsky L. B. & Zaichkowsky L. D. 1984. The effects of a school-based relaxation training program on fourth grade children. *Journal of clinical child psychology*. No 13, 81-85.