

Musiikkikasvattajana kiusaamista vastaan

Tutkielma (kandidaatti)
01.04.2022

Eerika Grof
Musiikkikasvatuksen aineryhmä
Taideyliopiston
Sibelius-Akatemia

Tutkielman nimi	Sivumäärä
Musiikkikasvattajana kiusaamista vastaan	36
Tekijän nimi	Lukukausi
Eerika Grof	kevät 2022
Aineryhmän nimi	
Musiikkikasvatuksen koulutusohjelma	
Tiivistelmä	
<p>Tämän tutkimuksen tavoitteena on tarkastella lasten ja nuorten elämässä ilmenevää kiusaamista, kiusaamista ehkäisevää työtä ja niitä keinoja, joita musiikkikasvattajalla on työssään kiusaamisen ehkäisemiseksi. Tutkimuksessa keskitytään sellaisiin kiusaamiseen liittyviin seikkoihin, joihin musiikkikasvatuksella voisi ratkaisevasti vaikuttaa. Tutkimus on luonteeltaan systemaattinen kirjallisuuskatsaus, ja tutkimusaineisto koostuu musiikkikasvatuksen, musiikkitieteen, psykologian, psykiatrian, sosiologian sekä ympäristö- ja terveystieteiden tieteenalojen tutkimusjulkaisuista. Tutkimuskysymys on: Millaisia mahdollisuuksia musiikkikasvatus tarjoaa kiusaamisen ehkäisemiseksi lasten ja nuorten keskuudessa?</p> <p>Tutkimuksen teoreettinen viitekehys muodostuu tunneälyn, tunnetaitojen, sosiaalisten taitojen ja empatian merkityksestä kiusaamisenvastaisessa työssä.</p> <p>Tutkimustulosten perusteella voidaan päätellä, että musiikillisella toiminnalla on erilaisia menetelmiä hyödyntämällä hyvät mahdollisuudet vahvistaa yksilön tunnetaitoja, sosiaalisia taitoja ja empatiakykyä. Nämä taidot ja kyvyt puolestaan voivat toimia kiusaamista ehkäisevinä ominaisuuksina. Opettajan omilla tunnetaidoilla ja hänen toiminnallaan luokassa on suuri merkitys, jotta musiikillinen tekeminen voi tuottaa toivotunsuuntaisia tuloksia työssä kiusaamista vastaan.</p>	
Hakusanat	
kiusaaminen, musiikkikasvatus, tunneäly, tunnetaidot, sosiaaliset taidot, empatia	
Tutkielma syötetty Turnitin-plagiaatintunnistusjärjestelmään	
01.04.2022	

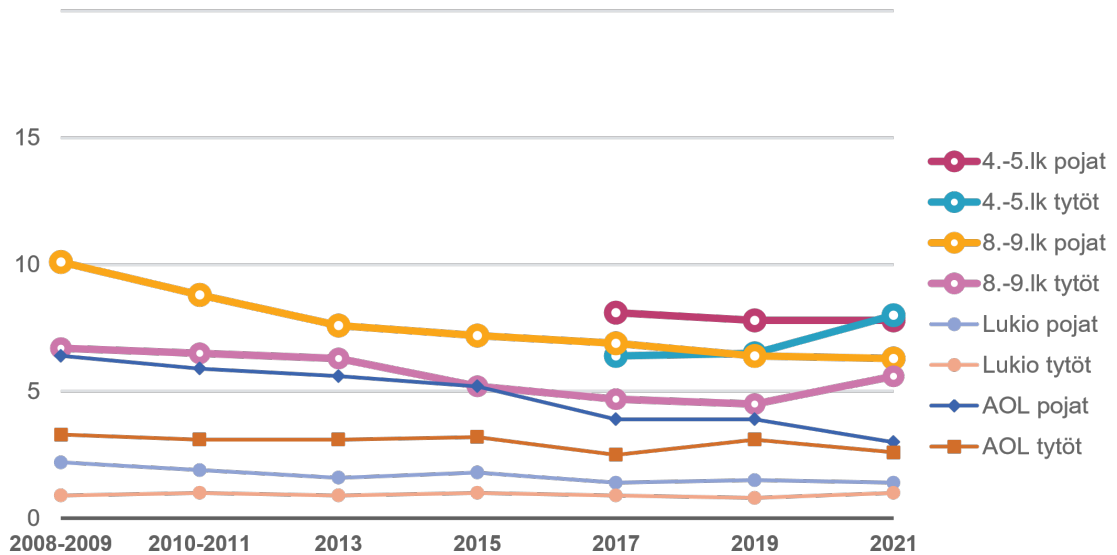
Sisällys

1 JOHDANTO	1
2 KESKEISET KÄSITTEET	4
2.1 Tunneäly ja sen kritiikki	4
2.2 Tunnetaidot	6
2.3 Sosiaaliset taidot.....	8
2.4 Empatia	9
3 TUTKIMUSASETELMA.....	12
3.1 Tutkimustehtävä- ja kysymys.....	12
3.2 Tutkimusmenetelmä	12
3.3 Tutkimusprosessi	13
3.4 Eettiset kysymykset	14
4 TULOKSET	16
4.1 Musiikin erityislaatuisuus kiusaamisen vastaisessa työssä	16
4.2 Tunnetaitojen ja musiikin yhteys.....	18
4.3 Musiikillinen vuorovaikutus empatian lisääjänä	21
4.4 Musiikinopettajan toiminnan merkitys	23
5 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	27
5.1 Pohdinta.....	28
5.1.1 Luotettavuustarkastelu.....	31
5.1.2 Jatkotutkimusaiheet.....	32
LÄHTEET	33

1 Johdanto

Toukokuussa 2021 opetusministeri Jussi Saramo otti ministeriön tiedotteessa kantaa opetuksen turvalliseen järjestämiseen: *”Koulut ja oppilaitokset tarvitsevat vahvat ja riittävät keinot taata jokaiselle lapselle turvallinen oppimisympäristö, sekä puuttua kiusaamiseen. Oikeus elää vailla pelkoa väkivallasta tai kiusatuksi ja syrjityksi tulemisesta on perustavanlaatuinen ja koskee aivan jokaista ihmistä”* (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021). Perusopetuksen opetussuunnitelmassa sanotaan, että kouluissa ei saa hyväksyä kiusaamista, väkivaltaa, rasismia tai muuta syrjintää, ja epäasialliseen käytökseen tulee puuttua (POPS 2014). Eduskunnan käsittelyssä on tällä hetkellä hallituksen lakiesitys perusopetuksen, ammatillisen koulutuksen, lukion ja tutkintokoulutukseen valmentavan koulutuksen uusista kurinpitotoimista (Hallituksen lakiesitys eduskunnalle 2021). Muutokset ovat osa häirinnän ja kiusaamisen vastaista ohjelmaa, ja niiden on tarkoitus tulla voimaan 1.8.2022 (Opetus- ja kulttuuriministeriö). Opettajien ammattiliitto OAJ on antanut oman lausuntonsa siitä, miten lakia pitäisi muuttaa, jotta kiusaaminen ja häirintä kouluissa ja oppilaitoksissa saataisiin kuriin (Opetusalan Ammattijärjestö). Lausunnossa sanotaan, että oppilaitoksissa tarvitaan enemmän aikaa tunne- ja vuorovaikutustaitojen, yhteisöllisen kasvatuksen sekä oppimisympäristön turvallisuuden tavoitteiden opettamiseen ja harjoitteluun. Nämä teemat ovat opetussuunnitelman perusteissakin laajasti läpileikkaavina tavoitteina.

Kiusaamista on monenlaista. Se voi olla fyysisesti käsiksi käymistä tai henkistä, jolloin esimerkiksi jätetään porukan ulkopuolelle tai haukutaan ja nimitellään. Koulukiusaaminen ei rajoitu nykypäivänä enää kouluun, vaan kiusaaminen jatkuu mahdollisesti vielä pahempana eri viestintävälineiden kautta ja sosiaalisessa mediassa. (Poliisi.) Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos julkaisi syksyllä 2021 kouluterveyskyselyn tilastoraportin, jonka yksi osa-alue oli kokemukset koulukiusaamisesta. Kyselyssä mukana olivat perusopetuksen 4.–5.- ja 8.–9.-luokkalaiset, lukiokoulutuksen 1.–2.-vuosikurssilaiset sekä ammatillisten oppilaitosten alle 21-vuotiaat 1.–2.-vuosikurssilaiset. Alla olevasta taulukosta käy ilmi koulukiusaamista vähintään kerran viikossa kokeneiden osuus vuosina 2008–2021. Eri ikäisiä on tutkittu eri vuosista lähtien.



Taulukko: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, kouluterveyskyselyn tilastoraportti 2021.

Kokemukset koulukiusaamisesta ovat joillakin luokka-asteilla tasaisesti vähentyneet 2000-luvun aikana. Vain 4.–5.-luokkalaisten tyttöjen osalta kokemukset kiusaamisesta ovat lisääntyneet. 8.–9. -luokkalaisten tyttöjen osalta kokemukset kiusaamisesta ovat olleet laskussa 2000 - luvun alusta saakka, kunnes nyt kahden viimeisimmän vuoden aikana lisääntyneet jälleen. Koulukiusaaminen on edelleen suuri yhteiskunnallinen ongelma ja jokainen tapaus on liikaa. Erittäin huolestuttavaa on se, että alaikäisten väkivaltarikokset ovat lisääntyneet selvästi (Poliisi).

Kiusaamisen vastainen työskentely on minulle musiikkikasvattajana hyvin tärkeää. Suomalaista yhteiskuntaa viime vuosina laajasti puhutelleet kiusaamistapaukset ovat jääneet mieleeni tavalla, joka on saanut minut todella pohtimaan keinoja kiusaamisen vähenemiseksi ja ennen kaikkea sitä, mitä minä ihmisenä voisin tehdä asialle. Olen hyvin tietoinen siitä, että kiusaaminen on monisyinen ja monimutkainen ongelma, joka vaatii moniammatillista osaamista ja yhteistyötä eri toimijoiden välillä. Uskon kuitenkin pieniltäkin tuntuvien tekojen mahdollisuuksiin isompien rakenteiden muutosvoimana.

Perehtyessäni eri tieteenalojen kiusaamista koskeviin tutkimusjulkaisuihin, nousivat yksilön tunnetaidot, sosiaaliset taidot ja empatiakyky jatkuvasti esille. Musiikin rooli nuorten elämässä on merkittävä, ja musiikki mahdollistaa hyvin monenlaisten ja monimutkaistenkin tunteiden käsittelyn. Musiikki sisältää sellaisia ominaisuuksia, jotka voivat tukea nuoruusiän keskeisiä psykososiaalisia tarpeita. (Saarikallio 2009, 227.)

Musiikilla on voimakas kyky koskettaa tunteita, mikä voikin tehdä siitä erityisen tärkeää nuorille, jotka usein kamppailevat nopeasti vaihtuvien, voimakkaiden tunteiden kanssa (emt, 222). Musiikinopettajan työssä korostuu yleinen kasvatustyö, ja musiikinopettajat voivatkin musiikin avulla lähestyä nuoren henkilökohtaista maailmaa aivan erityisellä tavalla (emt, 228). Musiikin elämää parantava ja rikastuttava voima on kiistaton. Musiikkikasvattajan mahdollisuudet vaikuttaa työssään kaikkiin edellä mainitsemiini kykyihin ovat tutkimusten perusteella merkittävät.

Tutkimukseni toisessa luvussa esittelen tutkimukseni teoreettisen viitekehyksen. Avaan tunneälyn, tunnetaitojen sekä tunneälyn kahden osa-alueen, sosiaalisten taitojen ja empatian käsitteitä. Kolmannessa luvussa esittelen tutkimusasetelmani, joka sisältää tutkimuskysymyksen, tutkimusmenetelmän, kuvauksen tutkimusprosessista sekä tutkimuksen tekoon liittyviä eettisiä kysymyksiä. Tutkimustulokset olen jaotellut neljän alaotsikon alle luvussa neljä. Viidennessä luvussa pohdin tutkimustulosteni merkitystä musiikkikasvatuksen kentällä sekä laajemmin, tutkimuksen luotettavuutta ja mahdollisia jatkokysymyksiä.

2 Keskeiset käsitteet

Tässä luvussa tarkastelen sellaisia ominaisuuksia ja taitoja, jotka tutkimusten valossa ovat vahvasti kytköksissä kiusaamisen ilmenemiseen ja toisaalta sen vähentämiseen lasten ja nuorten keskuudessa. Aluksi esittelen Daniel Golemanin (1995) teorian tunneälystä, ja sen jälkeen avaan tunneälyyn liittyviä tunnetaitojen, sosiaalisten taitojen ja empatian käsitteitä.

2.1 Tunneäly ja sen kritiikki

Tunneälyä käsitteenä on tutkittu ja kehitetty jo 1960-luvulta alkaen. Varsinaisten tunneälyteorioiden katsotaan saaneen alkunsa psykologi Howard Gardnerin vuonna 1983 julkaiseman älykkyysmallin persoonallista älykkyyttä käsittelevän osan pohjalta. (Goleman 2006, 361.) Suurempaa julkisuutta aihe sai psykologi Daniel Golemanin kirjan *Tunneäly* (1995) myötä. Koska Golemanin tunneälyteoria on tunnetuin ja sitä on sovellettu paljon myös työelämän tarpeisiin, tarkastelen tutkimuksessani tunneälyä juuri kyseisen teorian pohjalta.

Goleman (2006, 361) määrittelee tunneällyn kykynä havaita tunteita sekä itsessä että muissa, motivoitua ja hallita tehokkaasti niin omia tunnetiloja kuin ihmissuhteisiin liittyviä tunteita. Tunneäly ja perinteinen älykkyysosamäärä ovat toisistaan erillisiä älykkyiden muotoja. Emotionaalinen ja intellektuaalinen äly sijoittuvat eri osiin aivoissa, mutta tunneäly vaatii näiden aivoalueiden yhteistyötä. Golemanin malli tunneälystä pohjaa kahden psykologin, Peter Saloveyn ja John Mayerin, vuonna 1990 kehittämään teoriaan. Golemanin ensimmäisen tunneälymallin versio sisältää viisi tunneällyn osa-aluetta ja niiden suhteet kahteenkymmeneenviiteen tunnetaitoon (kuvio 1). Nämä viisi osa-aluetta ovat itsetuntemus, itsehallinta, motivoituminen, empatia ja sosiaaliset kyvyt.

Itsetuntemus	tietoisuus omista tunteista, itsearviointi, itseluottamus
Itsehallinta	itsekuri, luotettavuus, tunnollisuus, joustavuus, innovatiivisuus

Motivoituminen	kunnianhimo, sitoutuminen, aloitekyky, optimismi
Empatia	muiden ymmärtäminen, muiden kehittäminen, palvelualltius, moninaisuuden hyödyntäminen, yhteisötuntuma
Sosiaaliset kyvyt	vaikuttaminen, viestintä, ristiriitojen hallinta, johtajuus, muutosvalmius, suhteiden solmiminen, yhteistyö, tiimityö- taidot

Kuvio 1: Tunneällyn osa-alueet ja niihin liittyvät tunnetaidot (Goleman 2006, 42–43).

Goleman (2006, 362) määrittelee itsetuntemuksen ihmisen tarkkana käsityksenä omista taidoistaan, omien tunteiden reaaliaikaisena tiedostamisena ja kykynä käyttää niitä hyödyksi päätöksenteossa sekä todellisuuteen perustuvana itseluottamuksena. Itsehallinta on hänen mukaansa mielihyvän lykkäämistä, tunnollisuutta, toipumista ahdistavista tunteista sekä tunteiden käsittelemistä siten, että ne voisivat helpottaa tehtävien suorittamista. Motivoituminen puolestaan viittaa kykyyn saada voimaa elämän syvimmistä tarpeista. Motivaatio ohjaa päämäärien tavoittelussa, innostaa, kasvattaa sisua, rohkaisee kehittymään ja auttaa aloitekykyisyyteen. Empatia merkitsee ymmärrystä toisen yksilön tunteista ja kykyä nähdä asioita toisen yksilön kannalta, sekä taitoa luoda yhteisymmärrystä ja -henkeä monenlaisten ihmisten kanssa. Sosiaaliset kyvyt sisältävät ymmärryksen sosiaalisista tilanteista ja verkostoista, sujuvan vuorovaikutuksen, ihmissuhteisiin liittyvien tunteiden taitavan käsittelyn sekä kaikkien näiden kykyjen sulavan käytön ryhmä- ja tiimityöskentelyssä, neuvottelussa, suostuttelussa ja johtamisessa. Kaikki viisi tunneällyn osa-aluetta rakentuvat Golemanin mallin perusteella hierarkkisesti toistensa varaan, ja ne ovat vuorovaikutuksessa keskenään mutta toisistaan riippumattomia. (Goleman 2006, 41.)

Tunneäly ei Golemanin teorian valossa ole periytyvää tai jo lapsena muodostunutta vaan se on oppimisen tulosta ja kehittyä elämäkokemuksen myötä. Hän käyttää kehittyneestä tunneällystä nimeä kypsyys. (Goleman 2006, 20.) Golemanin mukaan hyvän tunneällyn omaavalla ihmisellä on hyvät mahdollisuudet oppia käytännön tunnetaitoja. Tunnetaitojen kehittymiseen vaikuttaa tunneällyn lisäksi ympäristön ilmapiiri

sekä ihmisen oma kiinnostus. Näin ollen hyvä tunneäly ei yksin takaa hyvien tunnetaitojen kehittymistä (emt, 40).

Golemanin tunneälyteoria on saanut paljon myös kritiikkiä osakseen. Tunneälyn olemassaoloa on vaikeaa todistaa tieteellisesti, koska tunneälyä ei voi selkeästi määrällisesti tai tietyn mittayksikön avulla määritellä. Myöskään dataa, johon tunneälyteoria perustuu, ei ole julkistettu ja siten sitä ei voida tarkastaa. Sosiaalipsykologian ja sosiailisen neurotieteen kentillä on kritisoitu tunneälyteorian yksinkertaisuutta, koska näiden tieteenalojen mukaan ihminen on monimutkaisempi kokonaisuus. Ihmisen yleisiä mentaalisia ominaisuuksia voi joidenkin kriitikoiden mielestä mitata paremmin muilla menetelmillä. (Waterhouse 2006, 218.) Monet työnantajat ja yrityksien johtajat haluavat palkata työntekijöiksi hyvän tunneälyn omaavia ihmisiä, mutta heillä ei ole konkreettisia työkaluja mitata työntekijän tunneälyä. Työnantajien ei tulisikaan pohjata työntekijävalintojaan liiaksi tunneälyteoriaa hyödyntäen. Tunneälyteoria ei nykyisensänsä riittä mittaamaan ihmisen mentaalisia ominaisuuksia, vaan ainakin tois- taiseksi se tarvitsee tuekseen muita menetelmiä (Conte 2005, 438.) Tunneälyteorian kritiikkiä käsittelee myös K.R Murphy teoksessaan *A Critique of Emotional intelligence. What Are the Problems and How Can They Be Fixed?* (2006). Oman tutkimus- kysymykseni kannalta Golemanin teoriassaan muotoilemat käsitteet tuntuvat kuiten- kin käyttökelpoisilta edellä kuvatuista rajoituksista huolimatta.

2.2 Tunnetaidot

Koulumaailmassa puhutaan tunneälyn sijaan yleisesti tunnetaidoista. Tunnetaidoilla tarkoitetaan kaikkia sellaisia taitoja, joita käytämme yrittäessämme vaikuttaa omiin tunteisiimme tai toisten ihmisten tunteisiin. Hyvät tunnetaidot omaava ihminen tiedos- taa ja ymmärtää kuhunkin tilanteeseen liittyvät tunteet ja osaa toimia siten, että tunteet tulevat huomioiduksi. (Lahtinen ym. 2019, 26.) Tunnetaidot ovat kaiken vuorovaiku- tuksen keskiössä (emt, 27; Nurmi ym. 2006, 104). Järkevä toiminta ja keskustelu on mahdollista sen jälkeen, kun tunteet on tunnistettu ja käsitelty (Lahtinen ym. 2019, 31). Tunteita ei kuulu tukahduttaa vaan sen sijaan käsitellä siten, että toimintakyky ja mielen tasapaino säilyvät mahdollisimman hyvinä. Ihminen voi esimerkiksi yrittää ymmärtää toisen ihmisen näkökulmaa ja johonkin tilanteeseen johtaneita tekijöitä. (Nurmi ym. 2019, 106.)

Lasten tunneilmaisu ja kyky tulkita omia ja toisten tunteita kehittyy asteittain muuta kehitystä mukaillen. Tunteet näkyvät ihmisissä fysiologisina reaktioina ilmein, asennoin, elein, silmien ja pään liikkeissä, puheessa ja äännähdyksissä. (Nurmi ym. 2006, 105.) Kymmenenteen ikävuoteen mennessä useimmat lapset ovat oppineet joitakin strategioita, joilla säädellä tunteita. Erilaiset yritykset ratkaista ristiriitoja ja aggressiivisessa käyttäytymisessä esiintyvät erot vaikuttavat siihen, kuinka ihminen suhtautuu ristiriitatilanteisiin. Ristiriitatilanteissa ihminen tarvitsee itsesäätelyn ja oman toiminnan ohjauksen kehitystä, sosiaalisia taitoja ja empatiaa. Tunteiden tulisi olla elämisen käyttövoimaa sen sijaan, että ne häiritsisivät ihmisen toimintaa yhteiskunnan jäsenenä. Etenkin kyvykkyys käsitellä kielteisiä tunteita on edellytys yhteiskuntaan sosiaalistumiselle. (emt, 106.)

Myös tarpeet tunteiden takana on oleellista tunnistaa, sillä tunteet heijastelevat ihmisen tarpeita. Usein kuitenkin tietoinen ja alitajuinen tahtomme ovat eri asioita keskenään, emmekä ehkä edes itse ymmärrä mitä todella tahdomme. (Lahtinen ym. 2019, 47.) Lahtinen ja Rantanen esittelevät kirjassaan *Tunnetaidot opetustyössä 7* tarvetta, jotka ovat merkityksellisiä kaikissa ihmisten välisissä kohtaamisissa ja tärkeitä oppimis- ja työskentelymotivaation kannalta (2019, 50–55):

1. Tarve olla kiinnostava, kokemus nähdyksi tulemisesta.
2. Tarve tulla aidosti ymmärretyksi.
3. Tarve olla arvostettu ja tärkeä.
4. Tarve tulla kohdelluksi reilusti.
5. Hallinnan tarve.
6. Tarve kokea edistymistä.
7. Tarve tuntea merkityksellisyyttä.

Kiusaamisen tutkimuksen kannalta on tärkeää ymmärtää seikkoja aggressiivisen käytöksen taustalla. Aggressio johtuu yleensä huomion tarpeesta tai fyysisestä epämukavuudesta. Aggression määrä vähenee yleensä esikoulun ja ensimmäisten kouluvuosien aikana, mutta samalla sen luonne muuttuu vihamielisemmäksi ja usein johonkin tiettyyn henkilöön kohdistuvaksi. Kouluiässä aggressiivisuus edelleen vähenee, mutta vakava väkivalta lisääntyy. (Nurmi ym. 105.) Yksilölliset erot aggressiivisuudessa näkyvät jo varhain, ja noin kahden vuoden iästä alkaen voidaan ennustaa lapsen kouluikäistä aggressiivisuustasoa. Lapsuusiässä ilmenevillä tunteiden säätelyn

vaikeuksilla on yhteys erilaisiin ongelmiin myöhemmällä iällä, kuten alkoholismiin ja rikollisuuteen. (emt, 109.)

2.3 Sosiaaliset taidot

Golemanin (2006, 362) tunneälyteorian mukaan ihmisen sosiaaliset kyvyt ovat yksi viidestä tunneälyn osa-alueesta (362). Koulumaailmassa puhutaan sosiaalisista taidoista, ja niillä tarkoitetaan sellaista hyväksyttäväksi opittua käyttäytymistä, joka mahdollistaa rakentavan vuorovaikutuksen toisen ihmisen kanssa. Sosiaalisesti taitava käyttäytyminen saa aikaan positiivisia tuloksia ja auttaa vähentämään negatiivisia seurauksia. (Kauppila 2005, 125.) Hyvässä vuorovaikutuksessa oleellista on positiivinen sosiaalinen kontakti. Sen edellytyksenä on, että ihmiset tulkitsevat toistensa viestit tai kontaktipyrkimykset myönteisiksi. (emt, 70.) Viestinnän taidot, toiminta ryhmien ja vertaisten kanssa ja ihmisen interpersonaalinen (= yksilöiden välinen) käyttäytyminen ovat keskeistä hyvässä sosiaalisessa vuorovaikutuksessa (emt, 126). Sosiaaliset taidot on jaettavissa sanallisiin ja sanattomiin taitoihin. Sanattomiin taitoihin lukeutuvat muun muassa kuunteleminen, katsominen ja eläytyminen yhdessä muiden ihmisten kanssa ja mielenkiinnon kohdistaminen ja osoittaminen toisille. (emt, 136.)

Lapsella sosiaaliset taidot merkitsevät sellaisia valmiuksia, joiden avulla hän kykenee selviämään arjen ongelmista ja saavuttamaan henkilökohtaisia päämääriään keinoin, jotka johtavat positiivisiin seuraamuksiin sosiaalisissa tilanteissa. Tämä edellyttää lapsen ymmärrystä omista tunteistaan ja niiden taitavaa, tilanteeseen sopivaa ilmaisua, oman toiminnan seuraamusten arviointia sekä empatiakykyä. Kolmen ja kuuden ikävuoden välillä lapsen sosiaaliset taidot kehittyvät nopeasti ja esikouluikässä lapsi kykenee vastavuoroiseen kanssakäymiseen (Nurmi ym. 2016, 54–55). Varhainen sosiaalisten taitojen oppiminen antaa hyvän perustan myöhempään onnistumiseen sosiaalisissa suhteissa (Kauppila 2005, 135).

Lapsen sosiaalisiin taitoihin vaikuttaa merkittävästi vanhemmilta ja perheeltä saadut vuorovaikutusmallit (Nurmi ym. 2016, 55). Lapsi alkaa opetella vuorovaikutustaitoja syntymästään saakka. Lapsen varhaisista vuorovaikutuksellisista kokemuksista muodostuu pohja myöhemmin tapahtuvalle kommunikaation oppimiselle. (Kauppila 2005, 134.) Ihmisten sosiaaliset taidot kehittyvät aikaisemman kokemuksen ja opitun perustella sekä käyttäytymisestä saadun palautteen perusteella. Vanhemmat antavat

lapselle malleja sosiaalisten taitojen käyttämiseen ja siten lapsi saa harjoitusta ja paljon palautetta siitä, kuinka hän on onnistunut sosiaalisissa tilanteissa. Saamansa palautteen avulla lapsi hiljalleen rakentaa yhä yksityiskohtaisemman ja paremmin toimivan sisäisen sosiaalisten taitojen malliston. Palautteella on uutta tietoa ja uusia taitoja rakentava, korjaava ja motivoiva merkitys. (emt, 131.) Harjoittelu ja toistaminen sekä runsas määrä palkitsevia kokemuksia vuorovaikutuksesta aikuisten kanssa ovat tärkeitä asioita sosiaalisia taitoja opeteltaessa. Hyvät kokemukset vuorovaikutuksesta auttavat lapsen minäkuvan ja itsetunnon kehittämisessä. (emt, 132.)

Lapset kehittyvät hyvin eri tahdissa sosiaalisilta taidoiltaan, koska sosiaaliset taidot ovat yhteydessä kielen oppimiseen ja kommunikatiivisiin valmiuksiin. Niinpä vuorovaikutukselliset osatekijät korostuvat pienten lasten sosiaalisissa taidoissa. Sellaisia ovat muun muassa tervehtiminen ja silmiin katsominen, hymyileminen ja nauraminen, liittyminen leikkeihin, ilmaisutaidot, toisten auttaminen ja muu toisten huomioon ottaminen, jakaminen ja yhteistyö, auktoriteettien hyväksyminen, positiivisten asenteiden osoittaminen, ristiriitatilanteesta selviäminen, tunteiden ilmaiseminen ja ryhmään sopeutuminen ja siinä toimiminen. (Kauppila 2005, 135–136.)

Monilta lapsilta puuttuu hyvin olennaisia sosiaalisia taitoja. Sosiaalisten taitojen puutteesta voi seurata monenlaisia ongelmia, kuten syrjäytymistä sosiaalisissa tilanteissa. Sosiaalisia taitoja on opetettava lapsille, sillä ne eivät kehity automaattisesti. (Kauppila 2005, 134.) Nuorilla heikot sosiaaliset taidot ovat vahvasti yhteydessä itsetuntoon ja itseluottamukseen. Nuorille opetetaan sosiaalisten taitojen yhteydessä jämäkkyyttä (emt, 129). Ongelmat sosiaalisissa taidoissa ovat tavallisia oppimisongelmista kärsivillä nuorilla. Kierteen katkaisemiseksi tällaisille nuorille olisi ensisijaisen tärkeitä opettaa sosiaalisia taitoja. (emt, 130.) Tässä opettajilla on merkittävä rooli: Ryhmässä tapahtuvassa vuorovaikutuksessa tunneilmaisulla on merkittävä asema ja opettajalla on suuri vaikutus siihen, millainen vuorovaikutus luokkaan muodostuu. Opettajan rooli onkin toimia eräänlaisena myötävaikuttajana. (emt, 90–91.)

2.4 Empatia

Empatia on sosiaalisten kykyjen tavoin yksi Golemanin (2006, 362) määrittämästä viidestä tunneälyn osa-alueesta (362). Nostan empatian käsitteen esiin omana kokonaisuutenaan, koska sen asema tämän tutkielman aihepiiriin liittyvässä tutkimuksessa on

niin keskeinen. Alkuperäinen saksankielinen sana *Einfühlung* tarkoittaa kirjaimellisesti jonkin tuntemista sisältä päin (Lair 2015, 56). Empatian avulla ihminen voi aistia mitä toinen yksilö ajattelee ja tuntee (Goleman 2011, 60). Empaattinen ihminen pystyy ymmärtämään toista yksilöä ja kykenee osallistumaan tunnetasolla toisen tilanteeseen (Kauppila 2015, 23).

Empaattinen vuorovaikutus on eläytymistä toisen ajatus- ja tunnemaailmaan. Empaattinen vuorovaikutus koostuu kognitiivisista, emotionaalisista, fysiologisista ja etenkin havaintotoimintaan liittyvistä tekijöistä. Empatian psyykkiset puolet sisältävät kognitiivisia eli tietoon ja tiedostamisprosesseihin kuuluvia asioita ja affektiivisia eli tunteeeseen kuuluvia asioita. Tärkein tunnekomponentti empatiassa on sosiaalinen sensitiivisyys, joka merkitsee herkkyyttä havaita toisen tunteita ja kykyä asettua toisen tunneaaltopituudelle. Kognitiivisena elementtinä esiin nousee toisen tunteiden arviointi, ajattelu, roolien tunnistaminen ja viestintä empaattisessa vuorovaikutuksessa. (Kauppila 2015, 186.)

Empatiaa ymmärretään ja määritellään monella tapaa. Golemanin (2011) mukaan on olemassa kognitiivista empatiaa, henkistä empatiaa sekä empaattinen huoli. Kognitiivinen empatia on sitä, että ihminen tietää miten näkee asiat, ja osaa siten ottaa muut huomioon. Henkinen empatia on myötätunnon tuntemista toista yksilöä kohtaan. Hyvän henkisen empatiakyvyn omaavat ihmiset pystyvät aistimaan hetkessä kuinka toinen reagoi. Empaattinen huoli ilmenee ihmisen spontaanina haluna auttaa toista yksilöä silloin, kun olettaa tämän tarvitsevan apua. (Goleman 2011, 60.)

Ihmisten taipumukset oppia empatiaa ovat yksilöllisiä. Empatian oppiminen on sosiaalisen vuorovaikutuksen oppimista ja lapsi saa siihen valmiuksia koulusta ja kotoa. (Kauppila 2015, 186.) Kognitiivisen kehityspsykologian näkemyksen mukaan kyky empatiaan kehittyy samalla tavalla kuin muutkin kognitiiviset taidot. Mallioppiminen on lapsen varhaisin tapa omaksua empatiaa, ja vanhemmat ovatkin lapsen ensimmäinen malli. Mallioppimisen jälkeen korostuu instrumentaalinen oppiminen, joka sisältää kokeilemistä, yrittämistä, harjoittelemista ja erehtymistä. Hiljalleen tähän yhdistyy enenevässä määrin kognitiivinen oppiminen eli pohdinta, ajattelu, analysointi ja empatian merkityksen tiedostaminen ihmisen sosiaalisessa käyttäytymisessä. Olennaista empatian oppimisessa on toisen ihmisen näkökulman ymmärtäminen ja roolien tiedostaminen. Empatian opettamiseen soveltuu hyvin erilaiset ryhmä- ja

vuorovaikutustilanteet ja sosiodraamaharjoitukset. Roolileikit ovat lapsille oiva tapa asettua toisen ihmisen asemaan ja nähdä asioita toisen näkökulmasta. (emt, 187.)

Empatia on viime vuosina saanut paljon huomiota useilla eri aloilla. Esimerkiksi politiikassa Yhdysvaltojen entinen presidentti Barak Obama on jo vuodesta 2001 alkaen puheissaan maininnut empatiavajeen yhtenä suurimmista yhteiskunnallisista ongelmista. (Clarke ym. 2015, 62.) Myös Suomessa on herätty empatian merkitykseen ja se näkyy jatkuvasti uutisoinnissa. Empatian puutteen on katsottu olevan seurausta tiettyjen arvojen, kuten pärjäämisen ja yksilökeskeisyyden korostamisesta sekä sosiaalisessa mediassa vallitsevasta ilmapiiristä (Savolainen 2016, YLE). Empatialla on myös ammattitaidollisia ulottuvuuksia. Opettaja tarvitsee hyvää empatiakykyä etenkin kohdatessaan oppilaita, joilla on ongelmia (Kauppila 2015, 24).

3 Tutkimusasetelma

Tässä luvussa esittelen tutkimukseni tutkimustehtävän ja -kysymykset. Lisäksi kerron tutkimusmenetelmänä käyttämästäni systemaattisesta kirjallisuuskatsauksesta ja kuvaan tutkimusprosessia. Lopuksi käsittelen myös tutkimukseen liittyviä eettisiä kysymyksiä.

3.1 Tutkimustehtävä- ja kysymys

Tutkimukseni lähtökohtana on lasten ja nuorten keskuudessa ilmenevä kiusaaminen ja siihen vaikuttavat tekijät. Tutkimuksessani tarkastelen joitakin sellaisia keinoja, joita musiikkikasvattajalla on työssään kiusaamisen ehkäisemiseksi. Tutkimuskysymykseni on:

1) Millaisia mahdollisuuksia musiikkikasvatus tarjoaa kiusaamisen ehkäisyyn lasten ja nuorten keskuudessa?

3.2 Tutkimusmenetelmä

Tutkimukseni on luonteeltaan kvalitatiivinen, eli laadullinen. Sen tarkoituksena on tuottaa lisää tietoa kiusaamisesta ja siihen vaikuttavista seikoista, ja näiden syy-seuraussuhteista. Laadullisessa tutkimuksessa olennaista on kyseenalaistaa ja epäillä itsestään selvinä pidettyjä asioita sekä pyrkiä löytämään totuuksia sen sijaan, että todentaisi vain vanhoja, jo olemassa olevia väittämiä. Laadullinen tutkimus on hyvin aineistovetoista, ja aineiston tuottaminen ja analyysi vaikuttavat suuresti tutkimuksen lopputulokseen. Se arvostaa näkökulmaisuuutta, toimijuutta ja subjektiivutta. Laadullinen tutkimus pyrkii vastaamaan miksi- ja miten -kysymyksiin ja on tavallista, että tutkimuskysymys muuttuu tutkimuksen edetessä. (Juhila 2022.)

Laadullisen tutkimuksen voi toteuttaa monella tapaa (Juhila 2022). Tässä tutkimuksessa lähestymistapa on teoreettinen, ja tutkimusmenetelmänä on systemaattinen kirjallisuuskatsaus. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus tiivistää tietystä aihepiiristä aiemmin tehtyjen tutkimusten keskeisen sisällön. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus voi olla itsenäinen kokonaisuus tai tutkimuksen alkuasetelma. (Salminen 2011, 9.) Kirjallisuuskatsaus pyrkii tuomaan esille niitä menetelmiä ja näkökulmia, joilla aihetta on

aiemmin tutkittu ja sen, miksi tutkimustieto on merkityksellistä juuri kyseisen tutkimuksen kannalta (Hirsjärvi ym. 1998, 115).

Systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa olennaista on käydä läpi runsas määrä tutkimusongelmaa käsittelevää tutkimusmateriaalia (Salminen 2011, 9). Tutkimusmateriaalia läpikäydessä on pyrittävä suhtautumaan kriittisesti erilaisiin tutkimusasetelmiin, näkökulmiin ja tuloksiin sekä objektiivisesti osoittamaan havaitut ristiriitaisuudet, näkemyserot ja puutteet. Tutkijan täytyy arvioida ja eritellä olemassa oleva tieto huolella ja valikoida kirjallisuuskatsaukseen vain sellainen asianmukainen ja laadukas kirjallisuus, joka liittyy suoraan kyseiseen tutkimusaiheeseen. (Hirsjärvi ym. 1998, 115–116.) Kirjallisuuskatsaukseen kuuluu lopuksi tutkimusaineiston syntetisointi, joka pitää sisällään tiedon raportoimisen, tutkimuskohteen tarpeellisuuden osoittamisen, löydön selvittämisen sekä tutkimuksen laadun kuvauksen. Tavoitteena on uskottava ja laadukas tutkimus, jossa lähdeaineistolla on keskenään looginen yhteys. (Salminen 2011, 11.)

3.3 Tutkimusprosessi

Tutkimusprosessini käynnisti oma vahva tarpeeni löytää keinoja kiusaamisen ehkäisyyn musiikkikasvatuksen parissa. Olen viime vuosina paljon pohtinut sellaisia mahdollisia seikkoja, joiden uskon vaikuttavan kiusaamiseen ja kiusatuksi tulemiseen. Koska pohdintani on ollut pitkälti omiin havaintoihini ja ajatuksiini perustuvaa, vailla varsinaista tietämystä aiheesta, halusin lähteä tutkimaan aihetta tieteellisesti. Ohjauksella opettajallani oli ehdottaa minulle kirjallisuutta, jonka parista olisi mahdollista löytää aiheeseeni sopivaa teoriapohjaa. Kirjallisuus käsitteli pitkälti tunnetaitoja, sosiaalisia taitoja sekä vuorovaikutustaitoja. Laajensin etsintääni myös kehityspsykologian kirjallisuuteen.

Omat ennako-olettamukseni alkoivat lukemani kirjallisuuden myötä saada vahvistusta niistä keskeisistä käsitteistä, jotka ovat yhteydessä kiusaamiseen. Kävin läpi tutkimusaineistoa musiikkikasvatuksen, musiikkitieteen, psykologian, psykiatrian, sosiologian sekä ympäristö- ja terveystieteiden tieteenaloilta. Etsin aiheen parista sellaisia tieteellisiä, vertaisarvioituja artikkeleita, joista oli koko teksti saatavilla luettavaksi. Tiedonhakukanavana käytin tieteellisten julkaisujen hakukoneita, kuten Finnaa, Ebscoa ja Google Scholaria. Aineistonhakua tein pääasiassa englanniksi, mikä

osaltaan hidasti aineiston sisäistämistä, ja hakusanoinani käytin seuraavia: *music education/music AND bullying/anti-bullying/social skills/belonging/empathy/emotional skills/emotional intelligence, bullying AND emotional skills, critique AND emotional intelligence*.

Minun täytyi tehdä lisää rajaamista hakutulosten suuren määrän vuoksi, joten hain lopulta vain vuodesta 2015 alkaen julkaistuja artikkeleita. Tutkimukseen pääsi kuitenkin mukaan muutama jo aiemmin 2000-luvulla julkaistu artikkeli. Tämänkin rajauksen jälkeen artikkeleita oli tarjolla todella paljon, joten päädyin lopulta vaan karkeasti valitsemaan niistä oman tutkimukseni kannalta kiinnostavimmat ja soveltuvimmat. Keskityin monipuolisuuteen ja tutkimusten luotettavuuteen. Lisäksi tutkin muutamia nettisivustoja, joilta löysin tuoreinta tietoa kiusaamisesta ja sen ehkäisemiseksi tehtäviä toimia koskien. Teemoittelin artikkelit alusta asti johdonmukaisesti kategorioihin tutkimusten päätulosten pohjalta.

Lukemieni tutkimusartikkeleiden viittaukset johtivat minut yhä uusien artikkeleiden pariin. Tätä kutsutaan termillä lumipalloeefekti. Lumipalloeefektissä jokin käsillä oleva materiaali johdattaa siinä oleviin viittauksiin, ja sama tapahtuu yhä uudelleen (Gaunt ym. 2020, 7). Jossain vaiheessa havahduin siihen, että en ollut kunnolla perehtynyt yhteenkään artikkeliin, koska aina löytyi uutta kiinnostavaa ja tärkeämmältä vaikuttavaa luettavaa. Tulosluku ei näin ollen edennyt tehokkaasti, jonka vuoksi minun oli tehtävä päätös pysyä niissä lähteissä, joita minulle siihen mennessä oli kerääntynyt ja jättää laajempi perehtyminen maisterintutkielmaa varten.

3.4 Eettiset kysymykset

Tutkimusta tehdessäni pyrin noudattamaan tutkimuseettisiä ohjeita ja hyvää tieteellistä käytäntöä. Tällä tavoin tutkimukseni voi olla eettisesti hyväksyttävä sekä luotettava (TENK 2012). Tässä tutkimuksessani seuraan niitä eettisiä ohjeistuksia, jotka Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK 2012) sekä Taideyliopisto ovat määritelleet. Etsiessäni lähteitä pyrin monipuolisuuteen ja niiden objektiiviseen arviointiin. Käyttämäni aineistot ovat tieteellisiä ja pääasiallisesti myös vertaisarvioituja. Rehellisyys, huolellisuus ja johdonmukaisuus lähteitä etsiessä lisäävät tutkimuksen luotettavuutta, kuten myös lähdeaineistoon viittaaminen tekstissä sekä asianmukainen lähdeluettelo. (TENK 2012.)

Kirjallisuuskatsauksen menetelmiin kuuluu tutkimustulosten neutraali käsittely (Hirsjärvi ym. 2018, 115–116) ja tähän pyrin tutkimusta tehdessäni. Tutkijan on oltava kriittinen ja otettava huomioon myös näkökulmat, jotka poikkeavat hänen omista valinnoistaan. Tutkijan on jatkuvasti arvioitava omaa työtään ja tarpeen vaatiessa korjattava sitä, sekä ymmärrettävä, että tutkimuksen tulokset ovat ehdollisia ja myöhemmin kumottavissa olevia. Pyrin tässä tutkimusraportissa myös kielelliseen selkeyteen, jotta raportin sisältö olisi helposti ymmärrettävissä. (Hirsjärvi ym. 2018, 25–26.)

Tutkimusaiheen valinta itsessään on eettinen ratkaisu (Hirsjärvi ym. 2018, 27). Käsitellen tutkimuksessani vain sellaista aineistoa, joka liittyy suoraan tutkimusaiheeseen, ja siten mahdollisuus väärinymmärrykseen tai virhetulkintaan pienenee. Työskentelyni tähtää objektiivisuuteen, vaikka tiedostan omat ennakkokäsitykseni ja -olettamukseni aiheeseen liittyen.

4 Tulokset

Tässä luvussa vastaan tutkimuskysymykseeni. Ensimmäisissä kappaleissa esittelen kiusaamisen yhteyttä tunneälyyn, tunnetaitoihin ja empatiaan, sekä musiikillisen toiminnan mahdollisuuksiin näiden kykyjen ja ominaisuuksien vahvistamisessa. Viimeisessä alaluvussa avaan ymmärrystä musiikinopettajan toiminnan merkityksestä luokassa ja toiminnan suhdetta edellä mainittuihin käsitteisiin ja kiusaamiseen. Sosiaalisten taitojen merkitys nousee esille läpi tulosluvun.

4.1 Musiikin erityislaatuisuus kiusaamisen vastaisessa työssä

Ihmisillä on tarve puolustaa itseään oman selviytymisensä ja hyvinvointinsa varmistukseen. Konfliktit ovatkin luonnollinen osa kaikenlaisia ihmissuhteita. (Epelde-Larrañaga ym. 2020, 1.) Kiusaaminen sen sijaan on toistuvaa aggressiivista käytöstä, joka suunnataan säännöllisesti ja tarkoituksellisesti johonkin henkilöön, aiheuttaen vammoja tai epämukavuutta. Kiusaamiselle tunnusomaista on vihamielinen käytös, voimasuhteiden epätasapaino, toistuvuus ja uhrin kokema ahdistus. (Darrow 2017, 18.) Kiusaamista voi havaita kiusaajan ja kiusatun välillä, mutta nykYTEKNOLOGIA mahdollistaa sen näkymättömyyden. Nettikiusaaminen on jatkuvaa kiusaamista, jossa kiusaaja voi hyökätä missä ja milloin tahansa. (Epelde-Larrañaga ym. 2020, 1.)

Lukioikäisille Espanjassa tehty tutkimus selvitti tunneälyn ja sosiaalisten taitojen yhteyttä toisiinsa sekä näiden vaikutusta kiusaamiseen. Tulokset osoittivat positiivisen yhteyden tunneälyn ja sosiaalisten taitojen välillä ja näiden molempien negatiivisen yhteyden vertaisten keskuudessa esiintyvään kiusaamiseen. Tunneälyltään kyvykkäimmät yksilöt kaipasivat muita enemmän sosiaalista kanssakäymistä ja he osoittivat suurempaa empatiakykyä, jolla puolestaan on positiivinen vaikutus sosiaalisiin suhteisiin vertaisten kanssa. (Trigueros ym. 2020, 6.) Tutkimuksen mukaan tunneäly voi myötävaikuttaa sosiaalisten taitojen kehittymiseen sekä parempiin suhteisiin vertaisen kanssa. Usein kiusaamistapausten taustalla on nimenomaan heikot tunteidenhallintataidot. Esimerkiksi heikot taidot hallita vihan tunnetta ovat monien käytösongelmien taustalla. Näin ollen hyvä tunneäly toimii suojaavana tekijänä vertaisiin kohdistuvalle kiusaamiselle. Optimaalinen tunneälyn kehittyminen takaa hyvän tunteiden hallinnan ja estää väkivaltaiselta käytökseltä. (emt, 7.)

Eräs tutkimus selvitti empatian, tunteiden säätelyn ja moraalisen sitoutumattomuuden rooleja nettikiusaamisessa ja netissä kiusatuksi tulemisessa. Tutkimustulokset osoittivat, että kiusaajien ja kiusattujen kyvykkyydet empatiaan erosivat toisistaan. Kiusatuilla ei ollut puutteita empatian kokemisessa (Arató ym. 2020, 5), mutta kiusaajat olivat kyvyttömiä näkemään asioita toisen ihmisen kannalta tai tuntemaan tämän tunteita (emt, 6). Sekä kiusaajilla että kiusatuilla oli vaikeuksia ymmärtää toistensa tunteita ja näkökulmia. Kiusatut keskittyivät kiusaajia enemmän siihen, miltä toisista ihmisistä tuntuu ja heillä oli taipumusta auttaa muita. (emt, 6.)

Musiikki voi yhdistää ihmisiä, lisätä ihmisten yhteenkuuluvuuden tunnetta (Rinde ym. 2021,630; Saarikallio 2009, 225; Lair 2015, 57) ja aikaansaada ymmärrystä ihmisten välille (Clarke ym. 2015, 62). Yhteiset musiikilliset kokemukset synnyttävät keskustelua ja vahvistavat ryhmään kuulumisen tunnetta (Saarikallio 2009, 225). Ryhmäopetustilanteissa musiikillinen toiminta on yhdessä tekemistä, yhteiseen päämäärään panostamista, osallistumista, toisen huomioon ottamista sekä yhdessä onnistumista, ja yhdistäen hyvinkin erilaisia ihmisiä, musiikki voi edistää sosiaalisten taitojen kehittymistä (emt, 227). Musiikki vahvistaa nuorilla vertaisryhmään identifioitumista, mutta se voi myös vahvistaa nuoren yhteenkuuluvuuden tunnetta muidenkin hänen elämänsä kuuluvien ihmisten kanssa (emt, 225). Nämä ulottuvuudet saattavat korostua erityisesti interkulttuurisessa työskentelyssä: interkulttuurinen musiikkikasvatus sisältää paljon enemmän kuin vain musiikillisen sisällön. Huomattavasti suurempi merkitys yhteenkuuluvuuden kannalta on niillä kyvyillä, jotka voivat syntyä kulttuurirajat ylittävästä, yhdessä jaetusta musiikillisesta tekemisestä ja sosiaalisesta osallisuudesta. (Rinde ym. 2021, 630.)

Musiikilla on merkittävä vaikutus ihmisen tunteisiin, ja musiikki voi myös laskea ihmisen aggressiotasoa (Epelde-Larrañaga ym. 2020, 11). Musiikilla on pitkä historia sen ihmisiä yhdistävänä ja rauhaa rakentavana tekijänä. Musiikki onkin musiikkikasvattajille voimallinen työkalu taistelussa ennakkoluuloja ja vihaa vastaan. Konkreettisia musiikillisia keinoja kiusaamisen ehkäisyyn ovat esimerkiksi sellaisen musiikin laulaminen, jossa sanat kertovat yhteenkuuluvuudesta/ykseydestä sekä sellaisen instrumentaalimusiikin soittaminen tai kuunteleminen, joka on luotu yhdistämään ihmisiä. Musiikkikasvattajat voivat käyttää opetuksessaan sellaista musiikkia, joka hyväksyy

kaikenlaiset ihmiset ja jonka välityksellä juhlitaan kaikkea sitä erilaisuutta ja monimuotoisuutta, joka tekee yhteisöstämme hienoja. (Darrow 2017, 20.)

Musiikkia ihmisiä yhdistävänä tekijänä on tutkittu esimerkiksi australialaisessa yläkoulussa, jonka oppilaista merkittävä osa on pakolaisia. Tutkimuksessa musiikkikasvatusta käytettiin keinona pakolaistaustaisten oppilaiden sitoutumiseen koulu yhteisössä. Tutkimuksen mukaan musiikin tunnit, joilla vaalittiin sosiaalisesti inklusiivisia harjoitteita, johtivat positiiviseen kulttuurirajat ylittävään oppimisympäristöön. (Crawford 2020, 248.) Yksilön henkilökohtainen kehittyminen, yleinen hyvinvointi, sosiaalinen inklusio ja lisääntynyt sitoutuminen opiskeluun olivat vahvasti riippuvaisia siitä, kuinka nuori pakolaistaustainen koki kuuluvansa opiskeluyhteisöön ja mikä oli hänen kokemuksensa yhteenkuuluvuudesta. (etm, 262.) Oppilaat kokivat musiikin tunnit merkityksellisinä ja nautinnollisina sekä turvallisena tilana ilmaista itseään. Yhteistyötä edellyttävän musiikillisen tekemisen koettiin syventävän yhdessä tekemisen arvostusta, ryhmän jäsenten keskinäistä arvostusta, parantavan sietokykyä ja lisäävän arvostusta vertaisten yksilöllisiä kykyjä kohtaan. Oppilaat tunsivat voivansa tukeutua toisiinsa ensemble-musisoinnissa, joka luonnostaan on yhteistyötä edellyttävää sosiaalista toimintaa. (emt, 263.)

4.2 Tunnetaitojen ja musiikin yhteys

Musiikilla on erityinen yhteys ihmisen tunteisiin ja siitä syystä musiikki on oivallinen väline tunnetaitojen kehittämiseen (Campayo-Muñoz 2017, 18; Saarikallio 2009, 222; Epelde-Larrañaga ym. 2020, 11; Clarke ym. 2015, 80). Musiikki voi auttaa yksilöitä erittelemään tunteita (Greenberg ym. 2015, 88; Saarikallio 2009, 224), jakamaan tunteita ja kokemuksia sekä luomaan yhteyden toisten ihmisten tunteisiin (Lair 2015, 59). Musiikki tarjoaa mahdollisuudet hyvin monimutkaistenkin tunteiden kokemiseen, ymmärtämiseen, muokkaamiseen ja ilmaisemiseen (Saarikallio 2009, 226). Musiikista voi saada iloa jokapäiväiseen elämään sekä helpotusta vaikeissa elämäntilanteissa (Greenberg ym. 2015, 88). Musiikki voi mahdollistaa ihmisen psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin (Clarke ym. 2015, 62).

Osallistuminen musiikilliseen toimintaan saattaa olla joillekin ihmisille heidän elämänsä voimakkain ja jonkin mahdollisen muutoksen aikaansaava kokemus. Musiikki on universaali ilmiö, ja esimerkiksi Clarke ym. (2015) esittävät, että se on kuin

universaali kieli, jolla on mahdollisuus ylittää kulttuuriset eroavaisuudet, etnisyydet, ihmisten iän, sosiaalisen luokan ja esimerkiksi sen, onko yksilö jollain tapaa vammainen tai ei. (62.) Musiikki voi tukea ihmistä oman identiteettinsä kehittämisessä sekä auttaa ihmisiä ymmärtämään paremmin toisiaan yli kulttuurirajojen (Clarke ym. 2015, 62; Saarikallio 2009, 227), koska musiikin kautta on mahdollista sekä rakentaa identiteettiä että tukea jo olemassa olevan identiteetin ilmaisemista, vahvistamista ja esiintuomista (Saarikallio 2009, 224). Nuorten elämässä musiikki liittyy usein hyvinkin oleellisiin psykologisiin tarpeisiin. Musiikillinen toiminta saattaa edesauttaa nuoren psyykkistä tasapainoa ja muuta myönteistä kehitystä, ja nuoret käyttävätkin musiikkia tunteidensa säätelyyn sekä tietoisesti että tiedostamattaan. (emt, 227.)

Musiikintunnit voivat tukea sekä intrapersonallisia (kyky tunnistaa ja hallita hyvin omia tunteita) että interpersoonallisia (kyky tunnistaa ja ymmärtää mitä muut ihmiset tuntevat) taitoja. Musiikintunneilla kehittyviin intrapersonallisiin taitoihin kuuluvat itsetunto (Campayo-Muñoz 2017; Clarke ym. 2015, 80), sietokyky, vastuullisuus, impulssien hallinta (Campayo-Muñoz 2017, 18–19; Saarikallio 2009, 225), itseilmaisu, luovuus ja kriittisen ajattelun kehittäminen. Interpersoonallisiin taitoihin kuuluu yhteistyötaidot, kokemus yhteenkuuluvuudesta, empatia ja aktiivinen kuunteleminen. (Campayo-Muñoz 2017, 18–19.)

Tutkimusten valossa parhaat mahdolliset hyödyt musiikkikasvatuksen parissa tunnetaitojen kehittymiselle saadaan, kun musiikillinen harjoittelu kestää riittävän pitkään. Joidenkin tutkimusten mukaan tarvitaan vähintään kaksi vuotta, ennen kuin mitään todisteita hyödyistä voi nähdä. Osa tutkimuksista puolestaan viittaisi siihen, että mitä aiemmin oppilas aloittaa jonkun instrumentin soittamisen, sitä suuremmat ovat hyödyt tunnetaitojen kehittymiselle. Positiivinen yhteys instrumentin soittamisen ja tunnetaitojen kehittymisen välillä on joka tapauksessa olemassa, mutta tämä yhteys syntyy vain jos musiikillinen kokemus on positiivinen. (Campayo-Muñoz 2017, 30.)

Tutkimusten mukaan vähäosaisilla alakouluikäisillä lapsilla ilmenee ikätovereitaan enemmän psykologisia ja sosiaalisia ongelmia. Eräs kiinalainen tutkimus käsitteli musiikillisen toiminnan hyvinvointivaikutuksia vähäosaisten perheiden keskuudessa. Tutkimuksessa oli mukana 171 vähäosaisesta perheestä tulevaa alakouluikäistä lasta, jotka pääsivät 12 viikon ajan, tunnin verran viikossa, osallistumaan ohjattuun

musiikilliseen ryhmätoimintaan. Tutkimuksen alkaessa lasten vanhemmat eivät nähneet musiikillista toimintaa kovin hyödyllisenä, mutta tutkimuksen edetessä he alkoivat huomaamaan toiminnan positiivisia vaikutuksia lastensa psykologiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Useat vanhemmat havaitsivat muutoksia lastensa mielialoissa ja jotkut kertoivat lastensa itkevän ja menettävänsä malttinsa harvemmin. Myös lasten itsetunnoissa havaittiin kohentumista. (Ho, L. ym. 2020, 4.) Suurin osa vanhemmista kertoi lastensa keskittymiskyvyn parantuneen ja heidän oppineen sekä itsenäisyyttä että sosiaalisia taitoja. Toiminnalla koettiin olevan huomattava positiivinen vaikutus lasten ja vanhempien välisiin suhteisiin, koska se lisäsi yhteistä tekemistä heidän välillään. (emt, 5.)

Tunnetaitoja kehittävää musiikillista tekemistä voi olla esimerkiksi toiminta, joka sisältää tiettyä termistöä musiikillisista ilmaisutavoista, jotka puolestaan linkitetään erilaisiin tunnetiloihin. Termeistä voi luoda myös sellaisia tarinoita, jotka kuvastavat hyvin jonkun esitetyn, kuunnellun tai soitettun musiikin synnyttämää tunnetta. Tällainen lähestymistapa voi auttaa oppilaita tunnistamaan omia tunteitaan ja käyttämään sellaista sanastoa, jolla ilmaista tunteita asianmukaisesti. Opettaja voi myös auttaa opiskelijoita "näkemään nuottien taakse", jolloin heillä on mahdollista saada syvempää ymmärrystä niistä tunteista, joita musiikki mahdollisesti synnyttää (Lair 2015, 60). Opettajan tulisi rohkaista oppilaita pohtimaan musiikin säveltäjää, soittajia, heidän ajatuksiaan ja persooniaan ja tunteita, joita he tuntevat musiikkia tehdessään tai minkälaisia tunteita he pyrkivät välittämään (Campayo-Muñoz 2017, 31–32). Tunteita voidaan käsitellä myös luovassa musiikillisessa toiminnassa, ja luovuutta voi harjoittaa esimerkiksi esittämällä vapaasti improvisoitua musiikkia (Saarikallio 2009, 227; Campayo-Muñoz 2017, 31–32). Yhteistyötä ja luokkakavereiden keskinäistä kunnioitusta tulisi viljellä luokassa, jotta interpersoonallisia taitoja voitaisiin vaalia. Oppilaat on saatava ymmärtämään yhteistyön merkitys, sillä yhteistyö mahdollistaa ryhmän sujuvan toiminnan. (Campayo-Muñoz 2017, 31–32.) On hyvä muistaa, että sosioemotionaalisia taitoja ei voi käyttää eristyksissä. Lisäksi niillä on vahva yhteys aivojen kehittymiseen, kognitiivisiin kykyihin ja ihmisen yleiseen hyvinvointiin. (emt, 30.)

Musiikin onnistunut esittäminen vaatii ihmiseltä tunteiden hallintaa ja vahvaa itsetuntoa. Molempien ollessa olennaisesti osa tunnetaitoja, on tunnetaitojen opiskelu musiikkiopintojen yhteydessä perusteltua. Oppilaiden on tärkeää kohdata myös haastavia

tilanteita musiikkia esittäessään ja oppia käsittelemään niitä. (Campayo-Muñoz 2017, 33.)

4.3 Musiikillinen vuorovaikutus empatian lisääjänä

Musiikkia on käytetty terapiassa ja hyvinvointia lisäämään jo tuhansien vuosien ajan. Musiikin terapeuttinen arvo on moniulotteinen. Sitä hyödynnetään muun muassa itsetunnon vahvistamiseen, motoristen taitojen kehittämiseen ja tunteiden vapauttamiseen. (Clarke ym. 2015, 80.) Tutkimukset viittaavat musiikillisen toiminnan lisäävän empatiaa (Greenberg ym. 2015, 80; Rabinowitch ym. 2013, 484; Lair 2015, 59) ja etenkin aktiivisen musiikillisen tekemisen olevan yksi mahdollinen keino vaikuttaa empatiaan (Lair 2015, 59). Keskeinen elementti musiikissa on sen kyky toimia väylänä empaattisessa vuorovaikutuksessa (Clarke ym. 2015, 80), ja musiikki voikin aikaansaada ymmärrystä ihmisten välille, ja siten kanavoida ja aktivoida empatiaa (etm, 62).

Ryhmässä tapahtuva musisointi saattaa musiikillisessa kontekstissa olla nautinnollisinta ja tehokkainta empatian kehittymiselle (Lair 2015, 59; Rabinowitch ym. 2013, 494). Tutkimusten valossa näyttäisi siltä, että toverillisuus ja yhteenkuuluvuuden tunne kehittyvät, kun musiikillista toimintaa tehdään yhdessä (Lair 2015, 57; Rinde ym. 2021,630; Saarikallio 2009, 225). Myös empatiaa esiintyy nimenomaan musiikillisessa vuorovaikutuksessa. Yhtyeessä jäsenet voivat kasvaa yhteen paitsi musiikillisesti myös empaattisesti. (Lair 2015, 58.) Musiikin avulla ihmiset ilmaisevat tunteitaan (Greenberg ym. 2015, 88; Saarikallio 2009, 224; Lair 2015, 59) ja yhtyvät toisten tunteisiin. Kun musiikkia tehdään yhdessä, ihmisillä on yhteiset päämäärät, joita yhdessä tavoitellaan (Lair 2015, 59). Ihminen saattaa ryhmässä musisoidessaan jopa kadottaa kykynsä erotella omat musiikilliset tekemisensä muiden tekemisistä, jolloin raja itsestä ja muista hälvenee. Musiikillinen tekeminen ryhmässä on hyvin intensiivistä yhteistyötä, jolloin ei välttämättä tiedä, kuka jäsenistä tuottaa milloinkin musiikkiin jonkun tietyn elementin. (Clarke ym. 2015, 67.) Tällainen "yhteinen subjektiivisuus" menee vielä empatiaa pidemmälle ja se on liitetty aktiiviseen toimintaan jossakin yhteistyötä vaativassa musiikillisessa tekemisessä, kuten kuoroissa, bändeissä tai muissa instrumenttiyhtyeissä (emt, 68).

Erityisiä merkityksellisyyden kokemuksia voi syntyä, kun oppilas saa yhdessä tekemiseen kognitiivisen toiminnan lisäksi myös emotionaalisen yhteyden. Yhdessä

asetetut tavoitteet, mahdollinen esiintyminen ja tekemisen reflektointi sekä uusien tavoitteiden asettaminen tekevät prosessin tutuksi opiskelijoille ja tarjoaa mahdollisuuden empatian lisääntymiselle. Kun oppilas kokee sekä itsensä että tekemisensä arvokkaaksi, hän sitoutuu ryhmään paremmin. (Lair 2015, 60.)

Neljä tutkimusta, joissa menetelminä käytettiin peilikuvaleikkejä, imitaatiota, synkronointia, musiikillisten ongelmien ratkaisua, yhteistyötä sekä tunteellisten kokemusten jakamista, osoittivat, että imitaatio, synkronointi ja jaettu kokemus olivat tehokkaimpia vaikuttamaan empaattiseen käytökseen. Tutkimusten musiikilliset aktiviteetit tapahtuivat ryhmämusisointina ja koostuivat rummuttamisesta, laulamisesta, musiikillisista peleistä, ryhmässä säveltämisestä ja improvisoinnista. (Lair 2015, 59.) Ryhmämusisoinnin merkitystä empatian kehittämisessä tuo esiin myös tutkimus, jonka perusteella pitkäaikainen ja ohjattu, vuorovaikutuksellista toimintaa sisältävä musiikillinen toiminta osana ryhmää, lisää empatiaa 8–11-vuotiailla lapsilla. Tutkimukseen osallistuneet lapset alkoivat viikkojen kuluessa käyttäytyä yhteistyöhaluisemmin ja empaattisemmin kuin verrokkiryhmäläiset, jotka osallistuivat vastaavanlaiseen, mutta ei ryhmämusisointia sisältävään toimintaan. (Rabinowitch ym. 2013, 494.) Tutkimus osoitti tunneprosessien osallisuuden musiikillisessa toiminnassa ja ryhmämusisoinnin huomattavan potentiaalın sosioemotionaalisia kykyjä, kuten empatiaa, lisäävänä toimintana (emt, 484).

Eräs tutkimus pyrki selvittämään sitä, mikä on ihmisen iän merkitys säännöllisen musiikillisen ryhmätoiminnan aloittamisessa suhteessa sosiaalisuuden kehittymiseen. Tutkimus osoitti, että yhden vuoden iässä musiikillisen ryhmätoiminnan aloittaneet lapset olivat empaattisempia alakouluiässä kuin 4-vuotiaana aloittaneet. Toisaalta taas vielä myöhemmin (6-7 - vuotiaana) musiikillisen ryhmätoiminnan aloittaneet saivat hekin hyvät pisteet empatiaa mitattaessa. Hyvin aikaisin aloittaneet saivat huomattavasti muita ryhmiä paremmat tulokset kommunikaatioon liittyvissä testeissä. He osasivat sanallistaa hyvin toisten ihmisten kokemuksia, he olivat kiinnostuneita muista ihmisistä ja osoittivat empatiaa muita kohtaan, ja lisäksi he olivat taitavia keskustelemaan ja kommunikoimaan. (Kawase, S. ym. 2018, 7.) Toinen tutkimus selvitti sitä, miten musiikki vaikuttaa ihmisten empatian tuntemuksiin. Tutkimuksessa käytettiin musiikkia, joka oli tutkittaville kulttuurisesti vierasta, tässä tapauksessa intialaista ja länsi-afrikkalaista musiikkia, ja esitetty musiikki sisälsi myös videokuvaa. Tutkittavat

eivät tienneet mistä laulut kertovat. Tutkimus osoitti, että empatian kokemukseen vaikuttaa se, kuinka ihminen jo ennestään suhtautuu erilaisiin kulttuureihin ja ihmisiin. Tutkimuksen perusteella ei voida sanoa, säilyykö empaattisuus ja kulttuurinen sensitiivisyys pitkäaikaisesti, tutkimuksen ulkopuolella. (Vuokoski ym. 2015, 75–76.)

Musiikin opettajilla voi erilaisten oppimisprosessien avulla olla merkittävä rooli oppilaiden empatiakyvyn edistämiseksi (Lair 2015, 56). Opettaja voi valita sellaista ohjelmistoa, joka käsittelee empatiaa ja toisten ymmärtämistä ja sitten kannustaa keskustelemaan aiheesta. Luokassa voidaan myös säveltää itse ja tehdä sanoituksia, joissa opiskelijat kuvailevat sellaisia kokemuksia, joissa ovat itse kokeneet empatiaa joltakin kohtaan tai joissa on itse saanut osakseen välittämistä ja ymmärrystä (emt, 60). Opettaja voi rohkaista opiskelijoita keskustelemaan heille tärkeistä asioista, kuten lempimusiikista. Kuuntelevien opiskelijoiden tehtävä on ottaa kaikki kuulemansa mielipiteet arvokkaina ja pohtia miksi kukin pitää juuri tietynlaisesta musiikista. (emt, 60.)

Musiikin opettajat voivat erityisellä tavalla auttaa erilaisista taustoista tulevia oppilaita ymmärtämään maailman monimuotoisuutta sekä kehittää heidän empatiakykyään (Shea 2020, 14). Opettaja voi oppilaidensa kanssa syventyä kulttuurisesti monimuotoisen musiikin pariin, vaikka ei itse kokisi tietävänsä kyseisestä aiheesta riittävästi. Opettaja voi sen sijaan myöntää oppilaille olevansa itsekin oppilaana aiheen parissa. (emt, 15.) Oppilaat, jotka ovat saaneet tutustua opettajan kanssa muuhunkin kuin länsimaiseen musiikkiin, ovat osoittaneet lisääntyntä avarakatseisuutta, empatiaa toisiinsa kohtaan, itse-ilmaisuutta sekä iloa (emt, 14).

Empatia on Lairin (2015) mukaan tullut esille myös neurotieteilijöiden tutkiessa aivojen peilisoluja. Peilisolu syttyy kun henkilö tekee jotakin ja havaitsee jonkun toisen tekevän samoin. Osa tutkijoista uskoo peilisolujen auttavan ihmisiä ymmärtämään toisia ihmisiä. Teoria peilisolujärjestelmästä saattaa olla merkittävä askel kohti neurologista ymmärrystä aivojen ja musiikin välisestä yhteydestä. (Lair 2015, 58.)

4.4 Musiikinopettajan toiminnan merkitys

Opettajan rooli sosioemotionaalisten taitojen kehittymisen kannalta luokahuoneessa on oleellinen. Opettajan on itse täytynyt saada asianmukainen koulutus tunnetaitojen parissa, ennen kuin niiden opettaminen oppilaille on mahdollista. (Campayo-Muñoz

2017, 30.) Kun opettaja oppii ensin ymmärtämään itseään ja on tietoinen omista toimintatavoistaan, hän voi oppia ymmärtämään oppilaita. Silloin myös opettamisesta ja oppimisesta voi tulla menestyksekkästä ja lisäksi luokkaan on mahdollista syntyä positiivisia ihmissuhteita. (Steele Royston 2017, 36.) Ne tavat, joilla hyvät tunnetaidot omaava musiikin opettaja kommunikoi oppilaiden kanssa, opettaa oppilaille paitsi musiikillisia seikkoja, myös myötätuntoista ja välittävää ihmisyyttä. (emt, 34.) Musiikin opettajalla on hyvät mahdollisuudet tunteiden tutkimiseen ja niiden ilmaisuun musiikin avulla, yhdessä oppilaiden kanssa. Opettajan on hyvä olla rehellinen omista tunteistaan ja keskustella niistä luokan kanssa, mutta tunteille ei pidä antaa valtaa eivätkä ne saa haitata opettamista. (emt, 38.)

Kiusaamisen ehkäisyssä kaikkein tärkeimpiä opettajan ominaisuuksia ovat empatiakyky ja ryhmädynamiikan ymmärrys (Mäkinen 2019). Musiikin opettajan tulisi yrittää nähdä asiat oppilaan kannalta ja pyrkiä ymmärtämään miltä oppilaasta tuntuu ja miksi. Kun oppilas kokee tulleen ymmärretyksi, hän voi tuntea turvallisuutta ja olonsa itsevarmemmaksi, ja ajan kanssa oppia ilmaisemaan omia tunteitaan hallitusti (Steele Royston 2017, 38). Kiusaamista on havaittu vähemmän sellaisissa kouluissa, joissa panostetaan sosiaalisiin suhteisiin. Luokassa oppilaat oppivat paljon muutakin kuin opetettavan aiheen tietosisältöjä. Opettajan tulisi pyrkiä vahvistamaan luokan yhteisöllisyyttä ja oppilaiden omaa empatiakykyä. Kiusaamista ruokkii tulosten ja onnistumisten sekä tiukka tieto-oppimisen painottaminen opetuksessa. Opettajan täytyy pystyä näkemään ja auttaa myös muita näkemään arvokas ihminen tietojen ja taitojen takana. (Mäkinen, 2019.)

Opettajan on tärkeä havainnoida opiskelijoiden tunteita ja yrittää luoda luokkaan positiivinen ja lämmin oppimisympäristö (Lair 2015, 59 ; Fung 2018, 57; Steele Royston 2017, 38). Opettajan tulee nähdä oppilaat yksilöinä, joilla on omat tunteet, ajatukset, mielipiteet, toiveet ja tarinat (Steele Royston 2017, 36). Musiikin opettaja voi tukea oppilaan identiteetin kehittymistä sitä kunnioittamalla, uusia näkökulmia tarjoamalla, kannustamalla omien näkemystensä perusteluun sekä toisten mielipiteiden kunnioittamiseen (Saarikallio 2009, 227). Opettajan on tärkeää osoittaa luottavansa oppilaisiin ja välittävänsä heistä. Opettajan kunnioittava ja luottavainen suhtautuminen oppilaisiin lisää oppilaiden inspiraatioita ja motivoi heitä tekemään töitä ja oppimaan. (emt, 38.) Oppilaiden oppimishalut voivat lisääntyä, kun luokassa vallitsee välittävä ja

empaattinen ilmapiiri. Joidenkin tutkimuksien mukaan kannustavalla ja oppilaista välittäväällä opettajalla on kaikista hyödyllisin vaikutus huonosti koulussa menestyviin oppilaisiin (Lair 2015, 57). Opettajan on syytä pyrkiä reagoimaan kaikkiin oppilaisiin samalla tavalla. Vaikka opettaja usein kuvittelee, etteivät ihmiset ympärillä huomaa eroja reaktioissa, todellisuudessa ne ovat hyvin näkyviä ja helposti havaittavissa. Itsensä ja omien toimintatapojensa ymmärtäminen voi auttaa opettajaa kontrolloimaan reaktioitaan ja käytöstään sellaisille tavoille, jotka voivat johtaa parempaan ja positiivisempaan kanssakäymiseen kaikkien kanssa ja samalla näyttää hyvää esimerkkiä oppilaille. (Steele Royston 2017, 36.) Tunteiden kokemisen kannalta on tärkeää, että jokaisen oppilaan tekeminen on arvokasta ja että kaikenlaisia yksilöitä kunnioitetaan (emt, 60).

Kiusaamista ehkäistäkseen opettajan on pyrittävä luomaan luokkaan keskittynyt ja hyvätapainen keskustelukulttuuri (Fung 2018, 57). Positiivisten kommenttien antaminen opiskelijoille ja opiskelijalta toiselle laukaisee jännitystä, ja oppiessaan ottamaan palautetta vastaan, opiskelijat alkavat sietämään paremmin myös kritiikkiä. Opettajan tulisi saada oppilaat huomaamaan toistensa vahvuuksia sekä rohkaista oppilaita löytämään samankaltaisuuksia yhteismusisoinnin ja jokapäiväisen ihmisten välisen, kunnioittavan, kanssakäymisen välillä. (emt, 58). Oppilaan on tarpeellista oppia mukauttamaan kehittämänsä musiikilliset kommunikointitaidot muihinkin kommunikaatitaitoihin ystävyysuhteissa. (Epelde-Larrañaga ym. 2020, 11.) Oppilaiden musisoidessa opettajan tulisi kuunnella, kommunikoida, demonstroida ja rohkaista oppilaita kuuntelemaan ja katsomaan toisiaan avoimin mielin. (emt, 58.) Kun oppilaat esimerkiksi säveltävät jotakin tai esiintyvät toisilleen, opettaja voi avata keskustelun, jossa esiintyjät ja yleisössä olleet saavat kertoa positiivisessa hengessä ja rakentavasti ajatuksistaan ja kysyä kysymyksiä toisiltaan. Esiintyjät voivat kertoa tunteistaan, musiikillisista tarkoituksistaan ja inspiraation lähteistään ja yleisönä olleet kertoa omista kokemuksistaan ja tunteista, joita kokivat esityksen aikana. Tällaisen syvemmän musiikillisen ymmärryksen, empatiakyvyn kehittämisen, ja kunnioittavan keskusteluilmapiirin viljeleminen vahvistaa myös oppilaiden sosiaalisia taitoja. Kun oppilaat oppivat keskustelemaan toisiaan tukien ja kunnioittavasti ja kokevat olevansa arvokkaita, sitoutuvat he ryhmään paremmin (Lair 2015, 60) ja niin verbaalinen kuin fyysinenkin kiusaaminen voi vähentyä. (Fung 2018, 59.)

Tunnekielinen kohtaaminen voi syntyä kuuntelemisesta, molemminpuolisesta avautumisesta ja hetkessä olemisesta toista varten. Nämä tilanteet mahdollistavat myös molemmin puoleisen kunnioituksen. Etenkin sellaisissa tilanteissa, joissa oppilas (tai opettaja) toimii epäasiallisesti oppitunnilla tai rikkoo sääntöjä, tunnekielen merkitys korostuu. Oppilaan on tärkeää kuulla, että vaikka opettaja ei hyväksyisi hänen toimintaansa, tämä silti arvostaa oppilasta ja hyväksyy hänet ihmisenä. Oppilasta hylkivät kurinpitotoimet eivät ole ratkaisu. Sen sijaan opettajan tulee pyrkiä tunnekieliseen keskusteluun oppilaan kanssa ja yrittää löytää ongelmanratkaisumalleja yhdessä oppilaan kanssa. (Pollari 2013, 2.) Opettajan on tärkeää etsiä keinoja, joilla oppilaiden usko itseensä vahvistuu. Opettajan on myös kuunneltava oppilaan antamaa palautetta esimerkiksi opettajan käytöksestä, oppitunneista ja tunnin ilmapiiristä. Anteeksi pyytäminen, anteeksianto ja pyrkimys myös opettajan oman toiminnan parantamiseen antaa oppilaalle hyvää mallia ja mahdollisuuksia kehittää omaa tunnekieltään. Tunnekielisen kohtaamisen vähyys voi johtaa siihen, että oppilas ei koe olevansa tärkeä jäsen oppimisyhteisössä. Tällä voi olla merkittävä vaikutus oppilaan sisäiseen tasapainoon ja hänen sitoutumisensa oppimistehtävään kärsii. (emt, 3.)

Jokaisella oppilaalla tulisi olla mahdollisuus johtaa pientä tai isoa ryhmää. Opettaja voi edistää oppilaan itsetuntoa jakamalla luokan ensin pareihin ja sitten vasta isompiin ryhmiin. Pienissä ryhmissä työskentely mahdollistaa enemmän aktiivisen roolin ottamista ja keskittyntä kanssakäymistä. (Fung 2018, 59.) Opettajan tulee ruokkia oppilaiden kokemuksia onnistumisesta asettamalla tehtäviä, jotka ovat vaikeustasoltaan sopivia ryhmälle ja kullekin yksilölle. Tavoitteiden on oltava realistisia ja palautteen selkeää, myönteistä ja rehellistä. Opettajan tulisi muistuttaa oppilaille, että konfliktit ovat oiva keino oppia lisää toisesta ihmisestä. Oppilaat voivat pohtia konfliktin syytä, mahdollisia keinoja sen ratkaisuun, keinon/keinojen valitsemista konfliktin purkamiseksi, ja sitten yhdessä toimia tavoitteen saavuttamiseksi. (emt, 59.) Koska oppilaat imevät jatkuvasti vaikutteita opettajastaan, ensisijaisen tärkeässä roolissa on opettajan oma esimerkki siitä, kuinka hän itse kouluarjessa toimii, kuten tekee päätöksiä tai suhtautuu konflikteihin (Steele Royston 2017, 36). Opettajien on tärkeää kehittää luokkaan sellaista ilmapiiriä, jossa pyritään näkemään sekä itsessä että muissa ihmisissä ilmenevä hyvä. Tämä on keskeistä, koska juuri positiivisuus, toisia kunnioittava keskustelukulttuuri ja kannustava ilmapiiri ovat tärkeitä keinoja kiusaamisen ehkäisyssä. (emt, 59.)

5 Johtopäätökset ja pohdinta

5.1 Johtopäätökset

Tutkimukseni tavoitteena oli tarkastella musiikkikasvatuksellisia keinoja kiusaamista ehkäisevässä työssä. Halusin selvittää millaiset seikat myötävaikuttavat kiusaamisen syntymiseen ja millä tavoin musiikkikasvattaja voisi työssään vaikuttaa niihin.

Koulumaailmassa puhutaan yleisesti tunnetaidoista, jotka pitävät sisällään myös tunneälyn määritelmiä. Tunnetaidoilla tarkoitetaan kaikkia sellaisia taitoja, joita ihminen käyttää yrittäessään vaikuttaa omiin tunteisiinsa tai toisten ihmisten tunteisiin (Lahtinen 2019). Tuloksissa korostuvat sosiaaliset taidot ja empatia, jotka Goleman (2006) määrittelee osana tunneälyä, sekä niiden harjoittaminen.

Kiusaamistapausten taustalla on monesti heikot tunteidenhallintataidot. Hyvä tunneäly voi toimia suojaavana tekijänä vertaisiin kohdistuvalle kiusaamiselle. (Trigueros ym. 2020.) Tutkimusaineistostani voi päätellä, että musiikilla on erityinen yhteys ihmisen tunteisiin ja näin ollen musiikki on tehokas väline tunnetaitojen kehittämiseen (Campayo-Muñoz 2017; Saarikallio 2009; Epelde-Larrañaga ym. 2020; Clarke ym. 2015). Musiikki mahdollistaa hyvin monimutkaistenkin tunteiden kokemisen, ymmärtämisen, muokkaamisen ja ilmaisemisen (Saarikallio 2009). Koulussa musiikintunnit voivat kehittää oppilaan itsetuntoa (Campayo-Muñoz 2017; Clarke ym. 2015), sietokykyä, vastuullisuutta, impulssien hallintaa (Campayo-Muñoz 2017; Saarikallio 2009), itseilmaisua, luovuutta, kriittisen ajattelun kehittämistä, yhteistyötaitoja, kokemusta yhteenkuuluvuudesta, empatiaa ja aktiivista kuuntelemista. (Campayo-Muñoz 2017.) Tärkeänä huomiona esiin nousi se, että positiivinen yhteys instrumentin soittamisen ja tunnetaitojen kehittymisen välillä voi syntyä vain jos musiikillinen kokemus on positiivinen (emt 2017).

Musiikki voi tukea ihmistä identiteettityössään sekä auttaa ihmisiä ymmärtämään paremmin toisiaan yli kulttuurirajojen (Clarke ym. 2015; Saarikallio 2009). Musiikillinen toiminta lisää empatiaa (Greenberg ym. 2015; Rabinowitch ym. 2013; Lair 2015) ja etenkin ryhmässä tapahtuva musisointi saattaa toimia tehokkaana empatiakyvyn

kehittäjänä (Lair 2015; Rabinowitch ym. 2013). Empatian kehittymisen kannalta näyttäisi olevan väliä musiikillisen toiminnan aloittamisen iällä, ja näin ollen hyödyllistä on mahdollisimman varhainen musiikkiharrastuksen aloittaminen (Kawase ym. 2018). Kun musiikillista toimintaa tehdään yhdessä, myös toverillisuus ja yhteenkuuluvuuden tunne kehittyvät (Lair 2015; Rinde ym. 2021; Saarikallio 2009). Yhteenkuuluvuudentunteen kehittymiselle vielä musiikintuntien varsinaista sisältöäkin tärkeämpääkin on sosiaalinen osallistuminen ja se, että toiminta on tapahtuu yhdessä muiden kanssa (Rinde ym. 2021).

Musiikinopettajan merkitys sille, että musiikin tunnit voisivat viljellä tunnetaitojen, sosiaalisten taitojen ja empatian kehittymistä, on oleellinen. Mikään musiikki tai mikään musiikillinen toiminta ei yksinään riitä. Ympäristöllä, ilmapiirillä, ihmissuhteilla ja tässä tapauksessa myös musiikinopettajalla on ratkaiseva merkitys sen kannalta, minkälaisia kokemuksia ja minkälaisia taitoja musiikillinen tekeminen tuottaa. Ensimmäkin musiikin opettajalla itsellään on oltava hyvät tunnetaidot opettaakseen niitä muille (Campayo-Muñoz 2017; Steele Royston 2017). Opettajan oma kyky kokea empatiaa sekä ryhmädynamiikan ymmärrys ovat ensiarvoisia (Mäkinen 2019). Opettajan on pyrittävä vahvistamaan luokan yhteisöllisyyttä (emt, 2019), luomaan luokkaan hyvä keskustelukulttuuri (Fung 2018) sekä positiivinen ja lämmin oppimisympäristö sekä havainnoimaan opiskelijoiden tunteita (Lair 2015; Fung 2018; Steele Royston 2017). Oppilaan tunnekielinen kohtaaminen on tärkeää (Pollari 2013). Musiikinopettaja voi vaikuttaa edellä mainittujen taitojen vahvistamiseen ja siten kiusaamisen ehkäisemiseksi monella tapaa myös toiminnan sisällöllisesti.

5.1 Pohdinta

Olen tutkimuksessani nostanut esiin käsitteet tunneälystä, tunnetaidoista, sosiaalisista taidoista ja empatiasta. Kaikki nämä kyvyt ja taidot ovat vahvasti kytköksissä toisiinsa ja menevät keskenään limittäin. Tutkimusten mukaan ne ovat myös oleellisessa asemassa kiusaamisen ilmenemisessä lasten ja nuorten keskuudessa.

Musiikkikasvattajilla näyttäisi tutkimustulosten perusteella olevan suuret mahdollisuudet vaikuttaa luokan ilmapiiriin, oppilaiden sosiaalisiin taitoihin, tunnetaitoihin ja empatiakykyyn ja siten myös kiusaamisen ehkäisyyn. Luokassa tapahtuva musisointi

on usein ryhmämusisointia, joka luonnostaan sisältää imitaatiota, keskustelua edellyttävää ongelmanratkaisua ja tunteiden ilmaisua, eli juuri niitä asioita, jotka tutkimusten valossa voivat lisätä empatiaa. Iso osa musiikkikasvattajista toimii näin ollen empatian lisääjinä, kenties tiedostamattaan. Olen tutkimukseni edetessä pohtinut sitä, että ryhmässä tapahtuva musisointi saattaa helposti myös lisätä kiusaamista ja jättää oppilaisiin todella huonoja kokemuksia. Olen vakuuttunut siitä, että on hyvin paljon opettajan toiminnasta kiinni, toimiiko ryhmämusisointi haitallisena vai hyödyllisenä keinona yksilön empatian kehittymisen kannalta ja suhteessa kiusaamiseen.

Musiikkikasvattajat voivat merkittävästi vaikuttaa myös siihen, kuinka oppilaat suhtautuvat erilaisten kulttuurien musiikkiin. Monesti itselle uusi ja vieras, kenties oudolta kuulostava tai näyttävä saattaa aluksi naurattaa. Tämä on ihan luonnollista, ja kun mietin omaa lapsuuttani ja nuoruuttani, niin todellakin oma ensireaktio on saattanut jonkin uuden äärellä olla huvitus, vailla minkäänlaista pahaa tarkoitusta. Jos opettaja ei syvennä oppilaiden ymmärrystä esittelemästään kulttuurista, sen musiikista ja esimerkiksi laulutavasta, ja käsittele aihetta kunnioittavasti, voi kosketus jäädä hyvin pinta-puoliseksi ja nimenomaan naurettavaksi.

Tutkimuskirjallisuudessa on tullut vahvasti esille lapsuuden ja vanhempien merkitys lapsen kehitykselle. Näin olen ajatellut ilman alan kirjallisuuttakin, mutta tutkimukseni myötä olen saanut ajatuksilleni tieteellisiä perusteluja. Kirjallisuus on saanut minut todella pohtimaan, kuinka paljon musiikkikasvattajilla tai muilla kasvatusalan ammattilaisilla on oikeasti tehtävissä, jos kotoa saatu malli on jotain aivan muuta kuin mitä pidetään hyvänä. Istun viikoittain metrossa ja seuraan ihmisiä, heidän eleitään, käytöstään ja puheenaiheitaan. Imen itseeni paljon informaatiota, suuren osan siitä ilman sanoja. Toisinaan kohtaan lapsia ja nuoria, jotka pysäyttävät hyvin räikeällä käytöksellään ja puheenaiheillaan. Toisista ihmisistä, kenties ikätovereista ja vastakkaisen sukupuolen edustajista, joskus myös marginaaliryhmiin kuuluvista ihmisistä, puhutaan todella rumasti, yksityiskohtaisesti ja kovalla äänellä. Havaitessani tällaista minusta tuntuu siltä, että peli on menetetty heidän kohdallaan, tähän ei mukava yhdessä musisoiminen auta. En haluaisi ajatella niin, pyristelen ajatusta vastaan, mutta ajatukseni on minulle tosi. Näissä tapauksissa kyse ei vaikuta olevan vain sinänsä harmittomasta, vaikkakin ympäristöä usein ärsyttävästä käytöksestä ja kielenkäytöstä, joka usein kumpuaa lapsuuden ja nuoruuden välimaastoon ajoittuvasta kipuilusta ja

kaveriporukan aiheuttamista paineista. Kyse on sellaisesta puhetavasta ja käytöksestä, jotka viestivät syvemmästä välinpitämättömyydestä ja tunteettomuudesta, ja jotka sellaisina aiheuttavat minussa fyysisiäkin pahanolon reaktioita.

En tietenkään voi olettaa, että ongelmat ovat kohtaamissani tapauksissa kotona ja vanhemmissa, mutta sillä on suuri vaikutus, miten kotona perheenjäsenet puhuvat toisilleen ja miten muista ihmisistä puhutaan. Voin hyvin kuvitella, että jos vaikka kotona opettajasta puhutaan rumaan ja vähättelevään sävyyn, on oppilaan äärimmäisen vaikeaa muodostaa omaa käsitystään opettajasta ja kunnioittaa häntä ihmisenä ja auktoriteettina. Toisin sanoen: mielessäni vuorottelevat tuntemukset siitä, ettei tietyille asioille ole tehtävissä mitään ja toisaalta taas positiiviset, mutta mielestäni kuitenkin realistiset visiot lasten hyvinvoinnin edistämiseksi. Kenties, koska kaikessa tässä on kyse ylisukupolvisista asioista, asenteiden ja elämäkatsomuksen siirtymisestä vanhemmilta lapsille, voisi empatiakykyyn vaikuttavan musiikkikasvatuksen ajatella olevan työtä myös negatiivisen kierteen katkaisemiseksi, seuraavien sukupolvien tunnetaitojen parantamiseksi. Jos toisinaan tuntuukin siltä, että ei voi opettajana enää muuttaa ja kasvattaa sen hetkisiä oppilaitaan, saattaa toiminnalla kuitenkin olla vaikutusta oppilaiden tulevien lasten asemaan ja niihin asenteisiin, joita heille tulevaisuudessa välitetään.

Kauppila (2011) suosittelee kirjassaan roolileikkejä välineeksi empatian opettamiseen lapsille. Kannatan tätä itsekin. Sain jo lapsena olla mukana ammattiteatterissa ja eläytyä erilaisiin rooleihin. Teimme paljon myös omia näytelmiä sisarusteni kanssa. "Hypäämällä toisen saappaisiin" ja seuraamalla muiden roolisuorituksia, voi sukeltaa erilaisten ihmisten mieliin ja todella kuvitella, miltä heistä tuntuu ja kuinka he näkevät jonkun asian. Mielestäni roolileikit toimivat aikuisille yhtä lailla. Myös musiikissa voi miettiä rooleja ja eläytyä niihin. Pohtia sanoituksia, tarinan henkilöitä ja sitä, mitä laulaja haluaa sanoa, miltä hänestä mahdollisesti tuntuu.

Tutkimusten mukaan sosioemotionaalisia taitoja ei voi käyttää eristyksissä (Campayo-Muñoz 2017). Niiden yhteys aivojen kehittymiseen, kognitiivisten taitojen kehittymiseen sekä yleiseen hyvinvointiin on merkittävä. Tämä tieto laittaa todella ajattelemaan korona-ajan mahdollisia seurauksia etenkin lasten ja nuorten terveen kehittymisen kannalta. Lasten ja nuorten lisääntynyt pahoinvointi näkyy jo nyt sosiaali- ja

terveysalalla sekä koulumaailmassa, mutta korona-ajan eristäytymisellä voi olla paljon kauaskantoisempia seurauksia yhteiskunnalle.

Kouluista tulee jatkuvasti yhä moninaisempia kulttuurisesti, ja tämä haastaa myös musiikinopettajat, joiden on otettava muutos huomioon. Kiusaamisen kohteet koetaan usein erilaisiksi "meistä muista", ja maahanmuuttajataustaiset - tai pakolaislapset ja nuoret ovat herkästi syrjinnän kohteina. Musiikin opettajat voivat osaltaan vaikuttaa siihen, kuinka nämä oppilaat saadaan osaksi kouluyhteisöä. On valtavan paljon opettajan toiminnasta kiinni, millaisiksi musiikin tunnit muotoutuvat, minkälainen ilmapääpiiri luokkaan muodostuu ja onko toiminta kiusaamista ehkäisevää.

5.1.1 Luotettavuustarkastelu

Olen tässä tutkimuksessani pyrkinyt noudattamaan eettisiä ohjeita sekä hyvää tieteellistä käytäntöä. Olen tekstiä kirjoittaessani keskittänyt johdonmukaisuuteen ja aiheen selkeään esittämiseen, jotta tutkimus olisi luotettava, kiinnostava ja helposti ymmärrettävissä. Olen ollut tarkkana lähdeviittausten kanssa, jotta lähdetekstit eroaisivat selkeästi omista ajatuksistani. Olen käsitellyt aineistoani mahdollisimman objektiivisesti tiedostaen samalla, että oma pedagoginen kiinnostukseni ja emotionaalinen side aiheeseen ovat osaltaan voineet vaikuttaa tutkimusartikkeleiden valintaan sekä aineiston tulkintaan. Kirjallisuuskatsaukseni lähteet ovat alojensa tuoreinta tutkimusta ja pääasiassa vertaisarvioituja julkaisuja.

Aineistohakua tehdessäni ymmärsin, että tutkimusaiheeseeni jollakin tapaa liittyvää tutkimusta on tehty paljon. Vaikka rajasin hakuani hyvinkin paljon, kiinnostavia artikkeleita oli tarjolla omasta mielestäni liikaa. Päädyin lopulta valitsemaan tutkimukseeni sellaiset artikkelit, jotka olivat mahdollisimman tuoreita ja jotka vaikuttivat luotettavilta ja kiinnostavilta, ja joista saisin monipuolisen, eri näkökulmista aiheeni tarkastelevan kokonaisuuden. Tutkimuksestani olisi kuitenkin voinut tulla hyvin erilainen ja nyt tehdyn tutkimukseni tuloksista poikkeava, jos olisin valinnut artikkelini toisin.

Valitsin tutkimusaiheeni oman kiinnostukseni sekä aiheen ajankohtaisuuden ja tärkeyden perusteella. Koska työlle oli annettu raamit niin pituuden kuin ajankin puitteissa, minun tuli hyvissä ajoin päättää, minkälaisiin seikkoihin haluan keskittyä. Koen tutkimukseni olevan pintaraapaisu aiheeseeni, ja sain siitä kipinän tutkia aiheita lisää. Tutkimuksen keskeisistä käsitteistä teoria tunneälystä osoittautui melko haastavaksi

tutkimuskentällä. Keskityinkin tutkimuksessani tarkastelemaan yleisemmin tunnetaitoja ja vain yhdessä artikkelissa puhuttiin juuri tunneälyn käsitteestä.

5.1.2 Jatkotutkimusaiheet

Tutkimuksessani nousi vahvasti esille opettajan esikuvallinen merkitys luokassa. Opettaja ei vain mekaanisesti siirrä tietoa oppilaisiin, vaan hän toimii suurena roolimallina ja esikuvana. Minua kiinnostaisi tutkia lisää sitä, minkälaisin keinoin tunnetaitoja voisi opettaa jo työelämässä oleville musiikinopettajille ja kuinka niitä voisi sisällyttää musiikkikasvattajien koulutukseen. Kiinnostaisi myös pidempiaikainen tutkimus jossakin luokassa, jossa opettaja on alkanut opiskella itse tunnetaitoja, ja seurata sitten minkälainen vaikutus sillä on vuosien kuluessa oppilaisiin ja luokan ilmapiiriin. Kysymys kuuluu, että kuka sitten määrittelee opettajan tunnetaidot riittäviksi opetustyöhön? Vai pitäisikö musiikkikasvattajan koulutukseen hakevien tunnetaitoja testata jotenkin jo pääsykoevaiheessa? Tällainen varmasti olisi haastavaa tunnetaitojen mittaamisen hankaluuden vuoksi, ja myöskin sen puolesta, että omasta mielestäni hyviä tunnetaitoja voi hyvin myös tarpeen vaatiessa pääsykoetilanteessa esittää. Joka tapauksessa kiinnostava aihe tutkia.

Toinen mielenkiintoinen tutkimuskohde voisi olla laulamisen ja ihmisen identiteetin, itsetunnon, tunnetaitojen sekä kiusaamisen yhteys toisiinsa. Laulamisella tarkoitan tässä tapauksessa oman äänen "löytämistä" tai sitten jo pienestä saakka oman äänensä kanssa työskentelemistä siten, että se voisi koko elämän ajan olla tiivis ja tuttu osa itseä ja omaa identiteettiä. Minkälainen vaikutus hyvällä suhteella omaan ääneen voisi olla ihmisen identiteettiin, itsetuntoon, tunnetaitoihin ja sosiaaliin taitoihin ja sitä kautta kiusaamisen vähenemiseen joko siten, että ei itse ala kiusaamaan tai ei tulisi helposti kiusatuksi.

Lisäksi voisi tutkia sitä, että minkälainen musiikki lisää empatiaa tai että onko sellaista musiikkia edes olemassa. Aiheen parista ei ole vielä juurikaan tutkimusta. Jos jonkin tietynlaisen musiikin avulla voisi lisätä ihmisten empatiaa, ja kun hyvä empatiakyky näyttäisi vähentävän kiusaamista, sellainen voisi toimia hyvänä lisätyökaluna musiikkikasvattajalle kiusaamisen vastaisessa työssä.

Lähteet

Arató, N., Zsidó A., Lénárd K. & Lábadi B. 2020. Cybervictimization and Cyberbullying: The Role of Socio-Emotional Skills. *Frontiers in Psychiatry*, 11:248.

Campayo-Muñoz, E. & Cabedo-Mas, A. 2017. The role of emotional skills in music education. *British journal of music education*, 34, 3, 243–258.

Clarke, E., DeNora, T. & Vuokoski, J. 2015. Music, empathy and cultural understanding. *Physics of Life Reviews*, 15, 61–88.

Conte, J.M. 2005. A review and critique of emotional intelligence measures. *Journal of Organizational Behavior*, 26, 433–440.

Crawford, R. 2020. Socially inclusive practices in the music classroom: The impact of music education used as a vehicle to engage refugee background students. *Research studies in music education*, 42, 2, 248–269.

Darrow, A. 2017. Teaching Tolerance in the Music Classroom. *General music today*, 30, 3, 18–21.

Epelde-Larrañaga, A., Oñederra Ramírez, J. A. & Estrada-Vidal, L. I. 2020. Music as a Resource Against Bullying and Cyberbullying: Intervention in two Centers in Spain. *Sustainability (Basel, Switzerland)*, 12, 5, 2057.

Fung, A. W. 2018. Equity in Music Education: Establish Safer Learning Environments Using Student-Centered Music Activities. *Music educators journal*, 105, 1, 57–60.

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.

Goleman, D. 2006. *Tunneäly työelämässä*. Otavan kirjapaino Oy

Goleman, D. 2014. *Aivot ja tunneäly. Uusimmat oivallukset. Samsaraa tasapaino-op-paat*.

Greenberg, D. M., Rentfrow, P. J. & Baron-Cohen, S. 2015. Can Music Increase Empathy? Interpreting Musical Experience Through the Empathizing–Systemizing (E-S) Theory: Implications for Autism. *Empirical musicology review*, 10, 1-2, 80–95.

Hallituksen lakiesitys eduskunnalle. 2021. Saatavilla https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/HallituksenEsitys/Sivut/HE_127+2021.aspx, luettu 7.11.2021.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1998. *Tutki ja kirjoita. Kirjayhtymä*.

Ho, L., Li, W., Cheung, A., Xia, W., Ho, K. & Chung, J. 2020. Low-income parents' perceptions of the importance of a musical training programme for their children: A qualitative study. *BMC public health*, 20, 1:1454.

Juhila, K. Teemoittelu. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Saatavilla <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/teemoittelu/>, luettu 7.2.2022.

Kauppila, R. 2011. Vuorovaikutusopas opettajille ja opiskelijoille. PS-kustannus.

Kawase, S., Ogawa, J., Obata, S. & Hirano, T. 2018. An Investigation Into the Relationship Between Onset Age of Musical Lessons and Levels of Sociability in Childhood. *Frontiers in psychology*, 9:2244.

Lahtinen, A. & Rantanen, J. 2019. Tunnetaidot opetustyössä. Opas haastaviin tilanteisiin. PS-kustannus.

Lair, L. 2015. Emphaty in the Classroom: Can Music Bring Us More in Tune with One Another? *Music Educators Journal*, 101, 4, 56–61.

Mäkinen, M. (29.11.2019). Opettajien vuorovaikutustaidot keskeisiä kiusaamisen ehkäisyssä. Tampereen yliopisto. Saatavilla <https://www.tuni.fi/fi/ajankohtaista/opettajien-vuorovaikutustaidot-keskeisia-kiusaamisen-ehkaisyssa>, luettu 10.12.2021

Murphy, K.R. 2006. A Critique of Emotional intelligence. What Are the Problems and How Can They Be Fixed?

Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L., Ruoppila, I. 2008. Ihmisen psykologinen kehitys. WSOY.

Opetusalan ammattijärjestö (OAJ). Väkivallan ja kiusaamisen ehkäisy koulussa edellyttää esimiesten ja opettajien-osaamisen varmistamista. Saatavilla <https://www.oaj.fi/ajankohtaista/lausunnot/2020/vakivallan-ja-kiusaamisen-ehkaisy-koulussa-edellyttaa-esimiesten-ja-opettajien-osaamisen-varmistamista/>, luettu 5.11.2021

Opetus- ja kulttuuriministeriö (OKM). 2021. <https://okm.fi/-/kiusaamisen-vastaisen-toimenpideohjelman-lakimuutokset-lausunnoille-lausunnoille-myos-laki-varhaiskasvatuksen-tuen-vahvistamisesta>, luettu 7.11.2021

Poliisi. Koulukiusaaminen voi olla rikos. [Saatavilla https://poliisi.fi/koulukiusaaminen-voi-olla-rikos](https://poliisi.fi/koulukiusaaminen-voi-olla-rikos), luettu 6.11.2021.

Pollari, J. 2013. Kohtaamattomuudesta vuorovaikutukseen - tunnekielinen toimintakulttuuri antaa yhä odottaa tuloaan. *Kieli, koulutus ja yhteiskunta: Kielikoulutuspolitiikan verkoston verkkolehti*, 12/2013.

POPS 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Helsinki: Opetushallitus.

Rabinowitch, T., Cross, I., & Burnard, P. 2013. Long-term musical group interaction has a positive influence on empathy in children. *Psychology of Music*, 41, 4, 484–498.

Rinde, F. B. & Kenny, A. 2021. Music in the school life of newly arrived migrant children: Potential paths to participation and belonging. *Music education research*, 23, 5, 622–633.

Saarikallio, S. 2009. Musiikki ja nuoren psykososiaalinen kehitys. Teoksessa J. Louhivuori, P. Paananen & L. Väkevä (toim.) *Musiikkikasvatus – näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen*. Suomen musiikkikasvatusseura FiSME r.y, 221–231.

Savolainen, L. (30.3.2016). Miksei meille koulu opettanut tätä? Nykylapset oppivat tunnistamaan miltä toisesta tuntuu. YLE. Saatavilla <https://yle.fi/uutiset/3-8751001>, luettu 17.1.2022

Shea, K. 2020. Why bring the world into your music room? Culturally diverse musics as a pathway to empathy. *The Canadian Music Educator*, 61, 3, 13–15.

Steele Royston, N. 2017. Improving Music Teaching through Interpersonal Relationships. *Music educators journal*, 103, 4, 34–39.

TENK 2012. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan hyvän tieteellisen käytännön ohjeet. Saatavilla https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos (THL). 2021. Kouluterveyskysely. Saatavilla <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely>, luettu 5.11.2021.

Trigueros, R., Sanchez-Sanchez, E., Mercader, I., Aguilar-Parra, J. M., López-Liria, R., Morales-Gázquez, Fernández-Campoy, M.J. & Rocamora P. 2020. Relationship between Emotional Intelligence, Social Skills and Peer Harassment. A Study with High School Students. *International journal of environmental research and public health*, 17, 12, 4208.

Työ- ja elinkeinoministeriö (TEM). 2020. Työolobarometri 2019. Saatavilla https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162527/TEM_2020_53.pdf?sequence=1&isAllowed=y, luettu 6.11.2021

Vuoskoski, J. K., & Eerola, T. 2015. Extramusical information contributes to emotions induced by music. *Psychology of Music*, 43, 2, 262–274.

Waterhouse, L. 2006. Multiple Intelligences, the Mozart Effect, and Emotional Intelligence: A Critical Review. *Educational Psychologist*, 41, 4, 207–225