

Koulun musiikinopetus psyykkisesti oireilevien nuorten kasvun tukena

Kandidaatintutkielma
17.12.2025

Sara Saukko
Musiikkikasvatuksen
koulutusohjelma
Taideyliopiston
Sibelius-Akatemia

Tutkielman nimi	Sivumäärä
Koulun musiikinopetus psyykkisesti oireilevien nuorten kasvun tukena	28
Tekijän nimi	Lukukausi
Sara Saukko	syys 2025
Aineryhmän nimi	
Musiikkikasvatuksen koulutusohjelma	
Tiivistelmä	
Nuoruus on mielenterveyden haasteille otollista aikaa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan nuorista noin 20–25 % kärsii jostain mielenterveyden häiriöstä (THL, 2025). Tässä kirjallisuuskatsauksessa tarkastelen musiikin ja musiikkikasvatuksen terapeuttisten ulottuvuuksien mahdollisuuksia tukea psyykkisesti oireilevien nuorten kokonaisvaltaista kasvua. Tutkielman tavoitteena on tuottaa kootusti tietoa musiikkikasvatuksen kentälle siitä, miten musiikki ja musiikkikasvatus voivat olla osa ratkaisua nuorten mielenterveyden haasteisiin liittyen. Selvitän, millainen merkitys musiikilla voi olla nuoren kehityksessä ja psyykkisen hyvinvoinnin tukemisessa, ja millaisia mahdollisuuksia koulun musiikinopetuksella ja erityisesti opettajan ajattelulla ja asenteella voi olla psyykkisesti oireilevien nuorten kokonaisvaltaisen kasvun tukemisessa. Tutkielman teoreettisessa viitekehyksessä tarkastelen nuoruutta kehityksellisenä ajanjaksona ja kokonaisvaltaista kasvua nuoruudessa. Käsittelen nuorten mielenterveyttä ja niitä tekijöitä, jotka nuoruudessa voivat altistaa mielenterveyden häiriöille. Avaan musiikin käyttöä terapian välineenä ja esittelen terapeuttisuutta musiikin ja musiikkikasvatuksen näkökulmasta. Tutkimuskysymykseni on: Miten musiikin ja musiikkikasvatuksen terapeuttisia ulottuvuuksia voidaan hyödyntää psyykkisesti oireilevien nuorten kasvun tukena? Tulokset alleviivaavat musiikin merkitystä nuoruuden kehitystä tukevana voimavarana. Musiikilla on todettu olevan vaikutuksia nuorten hyvinvointiin, identiteetin kehittymiseen sekä tunteiden säätelyyn ja käsittelyyn. Koulun musiikinopetus yhdistää sekä pedagogisia että terapeuttisia ulottuvuuksia, millä voi turvallisessa ja sensitiivisessä ilmapiirissä toteutettuna olla monia hyvinvointia tukevia vaikutuksia nuorille. Opettajan ajattelulla ja asenteella on keskeinen rooli terapeuttisen musiikkikasvatuksen toteutumisessa. Terapeuttinen musiikkikasvattaja kykenee luomaan turvallisen ja avoimen oppimisympäristön, jossa kohtaa nuoret yksilöinä kokonaisvaltaisesti. Näin opettaja pystyy tukemaan nuorten tunne- ja identiteettikehitystä, millä voi olla kauaskantoisiakin vaikutuksia minäkasityksen ja hyvinvoinnin kannalta.	
Hakusanat	
Terapeuttinen musiikkikasvatus, nuoruus, psyykkinen hyvinvointi, mielenterveys	
Tutkielma syötetty Turnitin-plagiaatintunnistusjärjestelmään	
17.12.2025	

Sisällys

1 Johdanto	4
2 Keskeiset käsitteet	6
2.1 Nuoruuden kehitys ja kokonaisvaltainen kasvu	6
2.2 Nuorten mielenterveys	7
2.3 Musiikki terapian välineenä	7
2.3.1 Musiikin terapeuttisuus	8
2.3.2 Musiikkikasvatuksen terapeuttisuus	9
3 Tutkimusasetelma	10
3.1 Tutkimustehtävä ja -kysymys	10
3.2 Tutkimusmenetelmä	10
3.3 Tutkimusprosessi	11
3.4 Tutkimuseettisiä näkökohtia	12
4 Tulokset	13
4.1 Musiikki osana nuoruusiän kehityksellisiä prosesseja	13
4.2 Musiikki lohdun, itseilmaisun ja psyykkisten haasteiden käsittelyn lähteenä	14
4.3 Musiikinopetus nuorten tunne-elämän, itsetunnon ja yhteisöllisyyden vahvistajana	16
4.4 Opettajan ajattelu ja asenne musiikkikasvatuksen terapeuttisuuden mahdollistajina	18
5 Johtopäätökset ja pohdinta	21
5.1 Johtopäätökset	21
5.2 Luotettavuustarkastelu	23
5.3 Tulevia tutkimusaiheita	24
Lähteet	25

1 Johdanto

Tässä tutkielmassa tarkastelen musiikin ja musiikkikasvatuksen terapeuttisten ulottuvuuksien mahdollisuuksia psyykkisesti oireilevien nuorten kokonaisvaltaisen kasvun tukemisessa. Uusimmasta Valtion nuorisoneuvoston, Nuorisotutkimusseuran ja Opetus- ja kulttuuriministeriön teettämästä Nuorisobarometrasta (2025, s. 61) selviää, että nuorten kokema tyytyväisyys omaan elämäänsä on laskenut viime vuosina. Kouluarvosana-as-teikolla vuoden 2024 kyselyssä kiitettävän arvosanan elämälleen on antanut 44 %, mikä on yksi alimmista tuloksista kyselyn historiassa. Samalla arvosanan alle 8 antaneiden osuus 21 % on ollut suurimmillaan vuonna 2024. Nuorisobarometrasta käy myös ilmi, että samana vuonna nuorten usko tulevaisuuteen on ollut alimmillaan. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan noin 20–25 % nuorista kärsii jostain mielenterveydenhäiriöstä (THL, 2025). Vuoden 2025 kouluterveyskyselyn raportista selviää, että 34 % 8. ja 9. luokan ja ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden sekä 29 % lukioden 1. ja 2. vuoden tytöistä on kokenut kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta. Pojilla kokemukset ovat olleet huomattavasti pienempiä, vain 8–9 %. (THL, 2025, s. 3.)

Musiikin vaikutuksia nuorten hyvinvointiin on tutkittu melko paljon ja musiikilla on todettu olevan hyvinvointia parantavia, identiteettiä vahvistavia ja tunnesäätelyä tukevia vaikutuksia (Saarikallio, 2009; Saarikallio, 2023). Tutkimukset osoittavat, että ihmiset käyttävät arjessaan musiikkia terapeuttisena keinona, ja erityisesti nuorille musiikki toimii keinona säädellä tunteita (Erkkilä, 2015). Koulun musiikinopetuksen kentällä opettajan ajattelulla ja asenteella, oppilaan toimijuudella ja musiikin eri elementeillä on havaittu olevan vaikutusta musiikin ja musiikkikasvatuksen terapeuttisuuteen (Ahonen, 2000; Lilja-Viherlampi, 2007; Lehikoinen, 1973). Musiikin ja musiikkikasvatuksen terapeuttisuutta koskevissa tutkimuksissa on keskitytty pitkälti hyvinvointia tukeviin ja mielenterveyden häiriöitä ennaltaehkäiseviin vaikutuksiin, ja huomattavasti vähemmän on tutkittu musiikin ja musiikkikasvatuksen terapeuttisten elementtien vaikutuksia niiden nuorten kohdalla, jotka kamppailevat mielenterveyden haasteiden kanssa. Tässä tutkielmassa selvitän koulun musiikinopetuksen terapeuttisten ulottuvuuksien mahdollisuuksia mielenterveyden haasteiden kanssa jo kamppailevien nuorten kasvun tukemisessa.

Kiinnostukseni aiheeseen nousee henkilökohtaisesta kokemuksesta. Olen saanut kokea koulun musiikinopetuksen voimaannuttavana ja merkityksellisenä tekijänä hyvinvoinnin kannalta. Pienenä aloitettu musiikkiharrastus ja sitä kautta intohimo musiikkiin ovat

olleet todella tärkeitä identiteetin muotoutumisen ja itsetuntemuksen kehittymisen kannalta. Musiikin kautta on voinut peilata omia heikkouksiaan ja vahvuuksiaan sekä pohtia omaa minuuttaan. Opettajan empaattisuus ja ammattitaito ovat olleet merkittävässä roolissa siinä, että elämän haastavien ajanjaksojen ja vaikeiden tunteiden läpikäyminen on ollut turvallista musiikin keinoin.

Seuraavassa luvussa tarkastelen nuoruutta kehityksellisenä ajanjaksona ja kokonaisvaltaista kasvua nuoruudessa. Käsittelen nuorten mielenterveyttä ja niitä tekijöitä, jotka nuoruudessa voivat altistaa mielenterveyden häiriöille. Avaan musiikin käyttöä terapian välineenä ja esittelen terapeuttisuutta musiikin ja musiikkikasvatuksen näkökulmasta. Kolmannessa luvussa raportoin tutkimustehtävän ja -kysymyksen, esittelen tutkimusmenetelmän ja tutkielman toteutuksen vaiheet sekä pohdin tutkimuksen eettisiä näkökulmia. Neljännessä luvussa raportoin tuloksia musiikin vaikutuksista osana nuoruusiän kehitystä ja psyykkistä hyvinvointia ja pohdin koulun musiikinopetuksen olemusta nuorten hyvinvoinnin vahvistajana sekä opettajan ajattelun ja asenteen vaikutuksia musiikkikasvatuksen terapeuttisuudelle. Viidennessä luvussa teen johtopäätöksiä tulosteni pohjalta, tarkastelen tutkielmani luotettavuutta ja pohdin mahdollisia tulevia tutkimusaiheita.

2 Keskeiset käsitteet

Tässä luvussa tarkastelen nuoruutta kehityksellisenä ajanjaksona ja nuoruuden kokonaisvaltaista kasvua. Käsittelen nuorten mielenterveyttä ja niitä tekijöitä, jotka voivat altistaa mielenterveyden häiriöille nuoruudessa. Avaan musiikin olemusta terapian välineenä ja esittelen terapeuttisuutta musiikin ja musiikkikasvatuksen näkökulmasta.

2.1 Nuoruuden kehitys ja kokonaisvaltainen kasvu

Nurmen (1995, s. 257) mukaan nuoruus on melko pitkä ajanjakso elämässä, jonka voi jakaa varhaisnuoruuteen (11–14 vuotta), keskinuoruuteen (15–18 vuotta) ja myöhäisnuoruuteen (19–25 vuotta). Nuoruus määritellään nykyään kehityksen jatkumona ilman erityistä kriisiä, kun aikaisemmin se on kuvattu myllerryksen ajanjaksoksi (ks. Ahonen, 2000, s. 262). Psykologiassa nuoruus määritellään usein erilaisten kehitystehtävien kautta, jotka ovat sidoksissa yhteiskunnalliseen ja kulttuuriseen kontekstiin. (Leskisenoja & Sandberg, 2019, luku *Nuoruus kehityksellisenä ajanjaksona*.) Nuoruuteen kuuluu itsenäistymisen ja oman identiteetin pohtimisen lisäksi uusien taitojen oppimista, oman osaamisen tunnistamista ja itseluottamuksen kehittämistä. Samaan aikaan nuoruuteen kuuluu pelkoa, epävarmuutta, hämmennystä ja ehkä yksinäisyydenkin tunnetta. (Leskisenoja & Sandberg 2019, luku *Mahtava nuoruus!*.)

Itsenäistyminen, identiteetin muodostaminen, kehonkuvan hahmottaminen ja vertaisryhmiin kiinnittyminen ovat tärkeitä nuoruuden kehitystehtäviä. Nuoruudessa kasvua tapahtuu monien kriisien avulla. Häiriintynyt kriisi nuoruudessa voi ilmetä esimerkiksi depressiivisenä käyttäytymisenä tai häiriökäyttäytymisenä. (Ahonen, 2000, s. 262.) Nuoruus on elämänvaihe, jonka aikana kasvetaan lapsesta aikuiseksi monella tasolla. Aikuisen tulee tukea nuorta kehitysprosessin aikana ja vahvistaa nuoren itseluottamusta ja uskoa omaan osaamiseensa. (Leskisenoja & Sandberg 2019, luku *Mahtava nuoruus!*.) Saarisen, Ruoppilan ja Korkiakankaan (1989, s. 110) mukaan nuoruuden kehitystehtävistä selviytyminen tuo mukanaan suuria elämänmuutoksia, ja näistä muutoksista selviäminen vaatii sekä voimavaroja yksilöltä että sosiaalista tukea ympärillä olevilta ihmisiltä.

2.2 Nuorten mielenterveys

Maailman terveysjärjestö WHO:n määrittelee mielenterveyden olevan tila, joka auttaa ihmistä selviytymään stressitekijöistä, toteuttamaan omia kykyjään, oppimaan ja työskentelemään sekä osallistumaan yhteisönsä toimintaan (WHO, 2025). MIELI Suomen mielenterveys ry jakaa mielenterveyden osatekijöihin, joita ovat yksilölliset ja perinnölliset tekijät, sosiaaliset suhteet ja vuorovaikutus, yhteiskunnan rakenteelliset tekijät sekä kulttuuriset arvot ja uskomukset. Nämä tekijät tekevät mielenterveydestä monimuotoisen kokonaisuuden. (MIELI ry, 2022.)

Nuoruus on mahdollisuuksien ja haasteiden lisäksi haavoittuvuuden aikaa, jolloin osa nuorista kohtaa henkisenä pahoinvointina tai häiriökäyttäytymisenä näkyviä ongelmia (Nurmi, ym., 2014, s. 169). Nurmi kollegoineen (2014, s.169–174) nostaa yleisimpinä nuoruusiän haasteina esiin masennuksen ja ahdistuneisuuden, käytöshäiriöt, aggressiivisuuden ja rikollisuuden sekä päihteiden käytön ja riippuvuudet.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan mielenterveyden häiriöt ovat nuoruudessa yleisiä ja ne ovat tavallisimpia terveysongelmia koululaisilla ja nuorilla aikuisilla. THL nostaa Nurmen ja kollegoiden (ks. yllä) esiin nostamien haasteiden lisäksi syömishäiriöt, aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriön ja psykoosit nuorten yleisimpien mielenterveyden häiriöiden listalle. (THL, 2025.) Maailman terveysjärjestö WHO esittää, että murrosiän fyysiset, emotionaaliset ja sosiaaliset muutokset voivat altistaa nuoria mielenterveysongelmille. Nuorten terveydelle ja hyvinvoinnille murrosiässä ja myöhemmin aikuisuudessa vastoinikäymisiltä suojeleminen, sosioemotionaalisen oppimisen ja psyykkisen hyvinvoinnin edistäminen sekä mielenterveyspalveluiden saatavuuden varmistaminen ovat ratkaisevan tärkeitä. Perheen, koulun ja laajempien yhteisöjen suojaavalla ja tukevalla kasvuympäristöllä on merkittävä rooli murrosikäiselle. (WHO, 2025.)

2.3 Musiikki terapian välineenä

Musiikilla on todettu olevan hyvinvointia parantavia, identiteettiä vahvistavia ja tunteesäätelyä tukevia vaikutuksia (Saarikallio, 2009; Saarikallio, 2023). Tutkimukset osoittavat, että ihmiset käyttävät arjessaan musiikkia terapeuttisena keinona, ja erityisesti nuorille musiikki toimii keinona säädellä tunteita (Erkkilä, 2015, s. 254). Fyysisten ja psyykkisten oireiden ja sairauksien hoidossa voidaan saavuttaa myönteisiä tuloksia musiikkiterapian avulla (Ala-Ruona, Saukko & Tarkki, 2009, s. 3). Musiikki vaikuttaa mieleen monella tavalla ja monilla tasoilla, ja musiikin avulla voidaan nostaa asioita tietoisuuteen

sekä parantaa ja ratkaista niitä. Musiikin avulla voi ymmärtää paremmin sisäisiä prosessejaan. (Ahonen, 2000, s. 54–55.) Musiikkiterapiassa hyödynnetään musiikissa itsessään olevaa hoitavaa elementtiä terapeuttisuutta, joka yleisesti yhdistetään osaksi ihmisen hyvinvointia (Ahonen, 2000, s. 30). Musiikkiterapiassa painotetaan prosessia, jossa musiikki toimii välineenä. Hoitomuotona musiikkiterapia on tavoitteellista toimintaa, jonka välineenä käytetään musiikkia ja sen terapeuttisia elementtejä. Musiikkiterapiassa musiikkia ei pidetä itsetarkoituksena, ja sen tavoitteet liittyvät musiikillisten tavoitteiden sijaan ihmisen hyvinvoinnin parantamiseen tai kuntoutumiseen. (Ahonen, 2000, s. 22, 30–31.) Myös Ala-Ruonan, Saukon ja Tarkin mukaan musiikkiterapia voi toimia toimintakyvyn, osallistumismahdollisuuksien lisäämisen ja elämänlaadun parantamisen edistäjänä ja ylläpitäjänä (Ala-Ruona, Sauko & Tarki, 2009, s. 3). Erkkilä (2015, s. 252) mainitsee musiikin itsessään ja sen tekemiseen liittyvien käytäntöjen ja periaatteiden antavan kontekstin harjoitella pelisääntöjä, harjoittaa keskittymistä ja omaksua uusia taitoja lasten ja nuorten ryhmämuotoisessa musiikkiterapiassa. Ahonen (2000, s. 262) taas mieltää musiikkiterapian lähtökohdaksi nuorten kohdalla musiikin tarjoaman mahdollisuuden itsensä toteuttamiseen.

2.3.1 Musiikin terapeuttisuus

Musiikin terapeuttisuus eroaa Ahosen (2000, s. 22) mukaan musiikkiterapiasta siten, että musiikkia voi käyttää terapeuttisesti kuka tahansa, kun taas musiikkiterapiaa voi antaa vain siihen koulutettu henkilö. Esimerkiksi musiikin harrastaminen voi olla musiikin terapeuttista käyttöä. Erilaisissa tilanteissa musiikin terapeuttisella käytöllä, kuten musiikin kuuntelulla, soittamisella, laulamisella, improvisoinnilla tai siihen muulla tavoin eläytymisellä voi olla vaikutuksia itsetuntoon, rentoutumiseen, tunteiden ilmaisuun ja itseilmaisuun. (Ahonen, 2000, s. 22.) Lehikoinen (1973, s. 49) painottaa, että musiikin viihteellisyttä ja virkistystä ei pidä aliarvioida, sillä nämä ovat niitä musiikin terapeuttisen käytön muotoja, joita jokainen voi hyödyntää. Musiikki tarjoaa tilaa sosiaaliselle yhdessä ololle, joka voi olla myönteisen ihmissuhteen kehittymisen lähtökohta. Ahonen määrittelee musiikin elementtien – rytmi, harmonia ja melodia – terapeuttisia vaikutuksia: Rytmillä vaikuttaa kehon rytmisiin systeemeihin, verenkiertoon, hengitykseen ja sydämen sykkeeseen, harmonialla on suora vaikutus tunteisiin ja melodian vaikutus näkyy ajattelussa. (Ahonen, 2000, s. 41–43.) Musiikilla on aina olemassa myös kulttuurinen konteksti. Tietynlaiselle musiikille voi muodostua kokonaista kansakuntaa yhdistäviä merkityksiä ja tunnelataumia. Samalla jokainen yksilö kuitenkin kokee musiikin omalla tavallaan ja antaa sille omia sisäisiä merkityksiään. (Ahonen, 2000, s. 61.)

2.3.2 Musiikkikasvatuksen terapeuttisuus

Musiikkikasvatuksessa musiikille on asetettu musiikillisten tavoitteiden lisäksi monia yleisinhimillisiä tavoitteita, mutta yleensä tavoitteet ovat musiikillisia ja pääpaino on musiikillisessa tuotoksessa (Ahonen, 2000, s. 22). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014) otetaan huomioon oppilaan kokonaisvaltaisen kasvun, yhteistyötaitojen ja itseilmaisun kehittäminen musiikin tiedollisten ja taidollisten tavoitteiden ohella. Koulumaailmassa musiikinopettajalla on mahdollisuus huomioida ja soveltaa musiikkiterapian näkökohtia opetuksessaan musiikillisten kasvatustavoitteiden rinnalla (Lehikoinen, 1973, s. 157).

Terapeuttisuuden käsitteeseen sisältyy sekä toiminnan sisältö että toimijuus. Toimijan terapeuttisuutta tarkasteltaessa kyse voi olla opettajan arvoista ja asenteista sekä valinnoista ja teoista, tai oppilaan terapeuttisesta toimijuudesta suhteessa itseensä ja muihin oppilaisiin. Keskeisin terapeuttisuuden aspekti on lopulta toimijan oma terapeuttinen kokemus, jonka musiikkikasvatuksen piirissä toimiminen voi antaa. Oppilas on siis terapeuttinen toimija osana ryhmää tai yhteisöä. (Lilja-Viherlampi, 2007, s. 275.) Oppilaan terapeuttinen kokemus kytkeytyy opettajan rooliin, sillä opettaja toimii sekä musiikillisen että emotionaalisen oppimisympäristön rakentajana. Lehikoinen pitää tärkeänä sitä, että opettaja tutkii omia asenteitaan ja suhdettaan oppilaisiin. Opettajan asennoituminen voi olla terapeuttinen, vaikkei jatkuvasti ajattelisikaan opetuksen terapeuttisia tavoitteita. (Lehikoinen, 1973, s. 157.)

Musiikkikasvatuksen terapeuttisuudessa on kyse lopulta arkipäiväisistä asioista, jotka jokaisen kasvatustyötä tekevän on hyvä ottaa huomioon: Omaa käytöstään ja omia asenteita tutkimalla voi välttyä turhilta ristiriidoilta, ja hyväksymällä oppilaat voi auttaa heitä hyväksymään itse itsensä. Lisäksi opettaja voi havaita mielenterveyden häiriön varhaisessa vaiheessa, ja ohjata oppilasta oikeanlaisen avun piiriin. (Lehikoinen, 1973, s. 160.) Lilja-Viherlampi (2007, s. 311) summaa, että oppilaan suhde musiikkiin ja musiikillinen vuorovaikutus rikastavana elementtinä, musiikin oppimista mahdollistavana ja tukevana elementtinä, elämäntaitoja tukevana ja vahvistavana elementtinä sekä auttavana ja korjaavana elementtinä oppilaan elämässä tekevät musiikkikasvatuksesta terapeuttista.

3 Tutkimusasetelma

Tässä luvussa esittelen tutkimustehtävän ja -kysymyksen ja avaan kirjallisuuskatsausta tutkimusmenetelmänä. Kuvailen tutkimusprosessia kertoen aineiston hakuun käyttämäni hakusanat ja muut aineiston keruussa käyttämäni menetelmät. Lopuksi pohdin tutkielmani eettisiä näkökulmia.

3.1 Tutkimustehtävä ja -kysymys

Tutkielman tavoitteena on tuottaa kootusti tietoa musiikkikasvatuksen kentälle siitä, miten musiikki ja musiikkikasvatus voivat olla osa ratkaisua nuorten mielenterveyden haasteisiin liittyen. Tutkimuskysymyksenäni on:

Miten musiikin ja musiikkikasvatuksen terapeuttisia ulottuvuuksia voidaan hyödyntää psyykkisesti oireilevien nuorten kasvun tukena?

3.2 Tutkimusmenetelmä

Tutkielma on toteutettu kirjallisuuskatsauksena, joka mukailee systemaattisen kirjallisuuskatsauksen periaatteita. Kirjallisuuskatsaus on menetelmä, jolla tutkitaan aikaisempia tutkimuksia. Aikaisempien tutkimuksien tulosten koonti voi taas toimia uusien tutkimustulosten perustana. (Salminen, 2011, s. 4.) Salminen viittaa Finkin (2005) määritelmään, jonka mukaan kirjallisuuskatsauksen peruspiirteisiin kuuluu systemaattisuus, täsmällisyys ja toistettavuus. Kirjallisuuskatsauksella tunnistetaan, arvioidaan ja tiivistetään valmis ja julkaistu tutkimusaineisto. (Salminen, 2011, s. 5.) Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tuloksissa pyritään muun muassa puolueettomuuteen ja uskottavuuteen. Tällaisten tulosten saavuttamiseksi menettelytapojen tulee olla tarkkoja, järjestelmällisiä ja toistettavia. Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen prosessi lähtee ennalta määritellystä ja täsmällisestä tutkimuskysymyksestä. Tietoa yhdistetään suuresta yksittäisten tutkimusten määrästä, ja tarkoituksena on luoda kokonaiskuva siitä, mitä aiheesta tiedetään ja toisaalta ei tiedetä. (Vilka, 2023, luku 1.2.3.) Olen hyödyntänyt tutkielmani laatimisessa Salminen (2011, s. 10) esittelemää Finkin mallia, joka kuvaa tutkimusprosessin vaiheet tutkimuskysymyksen asettamisesta hakusanojen rajaukseen ja aineiston keräämisestä aina katsauksen tekemiseen ja tulosten syntetisointiin saakka.

3.3 Tutkimusprosessi

Tutkimusprosessini alkoi aiheen valinnalla ja rajaamisella. Tiesin jo prosessin alkuvaiheessa, että aiheeni liittyy nuoriin ihmisiin ja musiikin hyvinvointia lisääviin ja terapeutisiin näkökulmiin. Lopulta rajasin kohderyhmän psyykkisesti oireileviin nuoriin, koska nuoret kohderyhmänä tuntui liian laajalta omaan tutkielmaani. Tutkimusprosessi jatkui aiheen rajauksesta tutkimuskysymyksen asetteluun, teoreettisen viitekehyksen muodostamiseen, aineiston hakuun ja aineiston käsittelemiseen systemaattisen kirjallisuuskatsauksen periaatteita mukaillen. Aineiston kokoamisessa käytin Taideyliopiston Arsca-hakupalvelua sekä Finna-hakupalvelua. Hyödynsin aineiston kokoamisessa myös Google Scholar -hakuja. Aineisto sisältää vertaisarvioituja kansainvälisiä ja kotimaisia artikkeleita, väitöskirjan ja maisterin tutkielmia. Osan aineistostani löysin artikkelin tai maisterin tutkielman lähdeluettelosta niin sanottua lumipallotekniikkaa käyttäen (Vilka, 2023, luku 2.1.3). Englanninkielisen aineiston käänsin itse, ja kääntämisen tukena hyödynsin erilaisia internetin sanakirjoja. Aineiston kokoamiseen käytin seuraavia hakusanoja sekä niiden englanninkielisiä vastineita:

- Musiikkikasvatus AND musiikkiterapia
- Musiikkikasvatus AND terapia
- Musiikkikasvatus AND psykologia
- Musiikki AND nuoret AND hyvinvointi
- Musiikkikasvatus AND nuoret AND mielenterveyshäiriöt
- Terapeuttinen musiikkikasvatus

Lopullinen aineistoni kattaa ajallisesti jakson vuodesta 2007 vuoteen 2025 saakka. Julkaisuun pääsy oli yksi sisäänottokriteerini aineiston kokoamisessa, ja lisäksi rajasin aineistoni suomen- ja englanninkielisiin julkaisuihin. Päädyin lopulliseen aineistooni sen perusteella, miten ne suhteutuivat tutkimuskysymykseeni. Lähes kaikki aineistooni päätyneet julkaisut keskittyvät yläkoulu- ja lukioikäisiin. Muutama julkaisu sisältää yleismaailmallista kuvausta musiikin ja musiikkikasvatuksen mahdollisuuksista hyvinvointiin liittyen sekä musiikkikasvatuksen ja musiikkiterapian rajapintoihin liittyen. Yksi julkaisu keskittyy työikäisiin, mutta päätyi aineistooni, koska osa artikkelin kohderyhmästä kuuluu edelleen ikänsä puolesta myöhäisnuoruuteen (ks. Nurmi luku 2.1), ja toisaalta mielenterveyden haasteet eivät ole ikäsidonnaisia. Aineistooni päätyi lopulta 19 julkaisua: 14

vertaisarvioitua artikkelia, yksi väitöskirja ja neljä maisterin tutkielmaa. Aineiston kokoaamisen jälkeen vertailin ja yhdistelin aineistoja, ja ryhmittelin samankaltaiset aineistot omiin teemoihinsa. Tämän vaiheen pohjalta muodostin tulosluvun alaotsikot. Teemoittelun alkuvaiheessa muodostin yleiskuvan aineistosta perehtymällä siihen kokonaisvaltaisesti. Yleiskuvan perusteella jaottelin samankaltaiset aiheet omiin ryhmiinsä ja loin ryhmille yläkäsitteet. Lopuksi tarkensin teemoja ja muodostin lopulliset alaotsikot tuloslukuun.

3.4 Tutkimuseettisiä näkökohtia

Noudatan tutkielmassa Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) hyvän tieteellisen käytännön perusperiaatteita (2023), joihin kuuluu luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto. Luotettavuus on suunnittelun, menetelmien, analyysien ja voimavarojen käytön tieteellisen toiminnan laadun varmistamista. Rehellisyyteen sisältyy tieteellisen toiminnan suunnittelu, toteutus ja arviointi sekä avoimuus, oikeudenmukaisuus, puolueettomuus ja yksityiskohtien salaamattomuus tieteellisen toiminnan raportoisessa ja viestinnässä. Arvostus kattaa sekä kollegoiden, tieteellisen toiminnan osapuolten ja yhteiskunnan, että ekosysteemien, ympäristön ja kulttuuriperinnön arvostuksen. Vastuunkanto pitää sisällään koko tieteellisen toiminnan elinkaaren aina ideasta julkaisemiseen ja vaikutuksiin saakka. (TENK, 2023, s. 11–12.)

Olen ottanut luotettavuuden huomioon valitsemalla aineistooni vain vertaisarvioituja tieteellisiä julkaisuja, maisterin tutkielmia ja väitöskirjoja. Rehellisyyttä olen noudattanut kuvaamalla tutkimusprosessia läpinäkyvästi ja tarkastelemalla lähteitä ja tuloksia kriittisesti ja puolueettomasti. Olen pyrkinyt tuottamaan aineistoni mahdollisimman objektiivisesti tiedostaen kuitenkin omat ennakkokäsitykset ja -oletukset sekä aikaisemman tiedon vaikutukset aiheeseen ja päätöksiin liittyen. Olen viitannut lähteisiin asianmukaisella tavalla ja merkannut ne selkeästi lähdeluetteloon. Otan tutkijana vastuun hyvän tieteellisen käytännön noudattamisesta ja tutkielmani rehellisyydestä ja vilpittömyydestä (Tuomi & Sarajärvi, 2018, luku 5.3).

4 Tulokset

Tässä luvussa esittelen tuloksia, jotka on jaettu neljään alalukuun. Aluksi käsittelen musiikin merkitystä nuoruuden kehityksen tukena. Toisessa alaluvussa perehdyn musiikin psyykkistä hyvinvointia parantaviin tekijöihin. Tämän jälkeen tarkastelen koulun musiikinopetuksen mahdollisuuksia nuorten kasvun vahvistajana, ja viimeisessä alaluvussa käsittelen opettajan terapeuttisen kasvatustajattelen olemusta.

4.1 Musiikki osana nuoruusiän kehityksellisiä prosesseja

Nuoruusikä on monivaiheinen jakso ihmisen elämässä, jossa musiikilla voi olla keskeinen rooli. Seuraavaksi tarkastelen, miten musiikki kytkeytyy nuoruusiän kehitystä tukeviin tekijöihin. Ruokonen ja Tervaniemi esittävät Kurkelaan (1993) viitaten, että lempimusiikilla on mielialaa kohottava, mukaansa tempaava ja myötäeläjänä toimiva vaikutus. (Ruokonen & Tervaniemi, 2023, s. 76.) Musiikki, joka koetaan tärkeäksi, kertoo tavasta hahmottaa maailmaa, ympäristöä ja ihmissuhteita. Musiikkiin liittyvät mieluisat ja epämieluisat kokemukset, asenne ja reaktiot kertovat ihmisen tunne-elämästä ja ajattelusta. Merkityksellinen musiikki liittyy käännekohtiin ja merkittäviin ajanjaksoihin elämässä (Lehtonen, 2011, s. 82, 86.)

Ihmissuhteiden muotoutuminen on nuoruuden keskeisiä prosesseja, ja musiikki voi toimia merkittävänä taustatekijänä tässä kehityksessä. Musiikki kietoutuu vahvasti nuorten sosiaaliseen elämään, ja nuorten ystävyys-suhteissa ja vuorovaikutuksessa se toimii usein sekä yhdistävänä että yksityisyyttä turvaavana voimavarana. Musiikki on tukena nuoruuden muuttuvissa ihmissuhteissa, ja sitä voi hyödyntää sekä läheisyyden että yksityisyyden tarpeissa (Saarikallio, 2009, s. 225). Mäkelän (2023, s. 59) maisterin tutkielman haastattelut kertovat, että musiikin tuomalla yhteisöllisyydellä sekä ystävyys-suhteilla ja vuorovaikutuksella on merkittävä rooli hyvinvoinnin tukemisessa.

Musiikki voi tarjota nuorille elämyksien lisäksi myös keinoja jäsentää omaa minuutta. Sihvola (2018, s. 70) kertoo musiikin kuuntelemisella olevan voimakas vaikutus musiikilliseen identiteettiin. Mäkelän (2023, s. 59) mukaan musiikin kuunteleminen vaikuttaa vahvasti musiikillisen identiteetin muotoutumiseen nuoruudessa ja musiikillisella identiteetillä on valtava merkitys hyvinvointiin. Saarikallio (2009, s. 224) esittää, että nuoruuden jatkuvissa muutoksissa kokemus omasta identiteetistä voi olla epävarma, ja musiikin

avulla muuttuvaa minuutta saa pohtia rauhassa: musiikkiin voi heijastaa minuuteen liittyviä kokemuksia ja merkityksiä. Lisäksi nuori voi vahvistaa itseymmärrystään ja itsetuntemustaan musiikin kautta reflektoiden itselleen tärkeitä asioita, löytäen kosketuksen tunnekokemuksiinsa ja työstäen identiteettinsä osa-alueita. Musiikki myös tukee ja vahvistaa olemassa olevaa identiteettiä sen rakentamisen lisäksi. DeNoraan (1999), Larsoniin (1995) ja Ruudiin (1997a; 1997b) viitaten Saarikallio muistuttaa, että musiikki voi tarjota jatkuvuudentunnetta ja kokemusta identiteetin pysyvyydestä, kun monet muut asiat ovat muutoksessa (Saarikallio, 2009, s. 224).

4.2 Musiikki lohdun, itseilmaisun ja psyykkisten haasteiden käsittelyn lähteenä

Musiikin merkitys nuorten mielenterveydelle on merkittävä. Saarikallio painottaa, että musiikin tarjoamat kokemukset itsehallinnasta ja pystyvyydestä ovat tärkeitä nuoren itsemääräämisen ja sitä kautta hyvinvoinnin kannalta (Saarikallio, 2009, s. 224). Chenin mukaan musiikilla on vaikutuksia tunteiden ilmaisuun ja säätelyyn, sosiaalisten suhteiden ja yhteenkuuluvuuden edistämiseen sekä luovuuden ja älyllisen kehittymisen edistämiseen. Samalla musiikki tarjoaa keinon ilmaista itseään ja nuoret voivat valita erilaista musiikkia emotionaalisen tilansa ja psykologisten tarpeidensa mukaan. (Chen, 2023, s. 4.) Saarikallion ja Erkkilän mukaan musiikki edistää tunteiden selkiyttämistä ja ymmärtämistä sekä tarjoaa lohdutusta nuorille. Musiikki toimii voimavarana kasvuun ja toipumiseen tarjoamalla voimakkaita tunnekokemuksia ja viihdettä. Musiikin merkitys on luonnostaan yhteydessä nautintoon ja positiivisiin kokemuksiin, ja positiivisten tunteiden toimintojen ymmärtäminen on tärkeää musiikin roolin ymmärtämiseksi mielialan säätelyssä. Musiikki on monipuolinen mielialan säätelykeino, ja se tarjoaa nuorille välineitä hyvinvoinnin lisäämiseen ja palauttamiseen sekä mahdollistaa monipuolisemman ja värikkäämmän tunne-elämän. (Saarikallio & Erkkilä, 2007, s. 104–105.) Raittila, Taipale, Erkkilä ja Ala-Ruona (2025, s. 11) muistuttavat, että lapsuuden ja nuoruuden kokemuksilla on muiden elämänlaatuun vaikuttavien tekijöiden ohella suuri merkitys mielenterveyteen läpi elämän.

Musiikin luomat myönteiset kokemukset ovat tärkeässä roolissa hyvinvoinnin kannalta, sillä ne auttavat esimerkiksi pääsemään irti murheista ja stressistä (Saarikallio, 2023, s. 138–139). Sihvolan maisterin tutkielman haastatteluissa korostuu, miten merkittävä ja moniulotteinen voimavara musiikki voi olla elämässä. Musiikki voi toimia muistojen, tunteiden, ajatusten ja assosiaatioiden sekä voiman, ilon ja innostuksen lähteenä.

(Sihvola, 2018, s. 69–70.) Ihmiset käyttävät arjessaan musiikkia terapeuttisena keinona, ja erityisesti nuorille musiikki toimii keinona säädellä tunteita. Vaikeat tunteet on mahdollisesti helpompi kohdata musiikin kautta. (Erkkilä, 2015, s. 254.) Omakohtaisten tunnekokemusten lisäksi musiikki on mitä suurimmassa määrin myös jaettuja tunnekokemuksia: musiikki saa ihmiset tahdistumaan toisiinsa, mikä lisää kokemusta yhteenkuuluvuudesta (Saarikallio, 2023, s. 139–140).

Musiikki voi tarjota psyykkisten haasteiden kanssa kamppaileville nuorille turvallisen tilan vaikeiden tunteiden käsittelyyn. Salokivi, Salanterä, Saarikallio ja Ala-Ruona huomasivat haastattelututkimuksessaan, että musiikkiterapeuttisessa hoidossa olevilla mielenterveyden haasteiden kanssa kamppailevilla nuorilla on taipumus välttää tunteiden käsittelyä. Nuoret tarvitsevat emotionaalista tukea ja turvallisuuden tunteen, jotta ovat valmiita käsittelemään emotionaalisia ongelmiaan. (Salokivi ym., 2023, s. 437.) Musiikin avulla kehitetyt reflektoinnin ja tunnekäsittelyn taidot kantavat elämässä ja toimivat psyykkisenä voimavarana ihmiselle (Sihvola, 2018, s. 71). Musiikkiin nuori voi sijoittaa aggressiivisia tunteita ja synkkiä teemoja ja läpielää niitä musiikin avulla voimakkaastikin eläytyen (Hairo-Lax & Muukkonen, 2013, s. 33–34). Koska nuorten elämässä luovuus ja fantasiointi ovat keskeisessä asemassa, luovalla toiminnalla voi olla merkittävä vaikutus nuorten mielenterveyteen. Uuden luominen oman musiikin avulla kuvastaa ihmisen persoonaa ja kuulostaa häneltä ja musiikillisen vuorovaikutuksen kautta toisten tulkitsemana musiikki heijastuu ihmiselle takaisin. (Hairo-Lax & Muukkonen, 2013, s. 39–40.)

Vaikka musiikki tarjoaa monia mielenterveyden haasteita parantavia mahdollisuuksia, siihen voi liittyä myös haittatekijöitä, jotka edellyttävät ohjausta kasvattajilta. Chen huomauttaa Wangiin ja Jiangiin (2022) viitaten, että musiikin monien mielenterveyttä tukevien vaikutusten lisäksi musiikin sopimattomalla käytöllä voi olla haitallisia vaikutuksia nuorille: liian suuri äänenvoimakkuus voi johtaa kuulovaurioihin, liiallinen musiikin kuuntelu voi aiheuttaa tarkkaavaisuuden haasteita tai edistää riippuvuutta ja osa musiikkikisisällöstä voi aiheuttaa negatiivisia tunnereaktioita, kuten väkivallan tai syrjinnän teemoja (Chen, 2023, s. 4). Kasvattajien vastuulla on luoda nuorille sellaisia musiikillisia ympäristöjä, että musiikin positiiviset vaikutukset voidaan hyödyntää optimaalisesti ja mahdolliset negatiiviset vaikutukset voidaan välttää (Chen, 2023, s. 5).

4.3 Musiikinopetus nuorten tunne-elämän, itsetunnon ja yhteisöllisyyden vahvistajana

Tässä alaluvussa tarkastelen, millaisia terapeuttisia mahdollisuuksia ja merkityksiä koulun musiikinopetukseen liittyy ja miten ne voivat parantaa nuorten hyvinvointia. Turunen kirjoittaa pro gradu -työssään, että musiikinopetuksen tavoitteet yläkoulussa ovat kasvatuksellisia ja tiedollisia, mutta tiedollisia tavoitteita painotetaan opetussuunnitelmassa enemmän. (Turunen, 2009, s. 43.) Myös nykyisessä Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014) musiikilla on tiedollisten ja taidollisten tavoitteiden lisäksi kokonaisvaltaista kasvua, yhteistyötaitoja ja itseilmaisua kehittäviä tavoitteita, joita edistetään toiminnallisella opetuksella ja ottamalla huomioon muun muassa oppilaiden kiinnostuksen kohteet, eheyttävät teemat ja koulun ulkopuolella tapahtuva toiminta. Turusen haastattelemat henkilöt painottavat, että musiikin terapeuttista merkitystä ei tulisi hävittää tiedollisten tavoitteiden alle. Ihannetilanteessa tiedolliset tavoitteet kulkisivat käsi kädessä kasvatuksen tai terapeuttisuuden kanssa. (Turunen, 2009, s. 43.)

Koulun musiikinopetus voi tarjota oppilaille mahdollisuuksia kehittää sekä sosiaalisia että emotionaalisia taitoja, jotka ovat keskeisiä nuoruuden kasvuprosessissa. Lilja-Viherlampi kirjoittaa väitöskirjassaan, että musiikkikasvatus voi kohdata nuoria tuntevina ja kokevina yksilöinä, ei vain tiedollisina oppijoina. Musiikkikasvatuksen tehtävänä on tietojen ja taitojen opettamisen lisäksi tukea oppilaan persoonallista ja emotionaalista kasvua: Oppilaan tietojen ja taitojen lisääntyessä on tärkeää saada eväitä myös tunne-elämän, tahdon käyttämisen ja yhteisön jäsenenä toimimisen kasvuun ja kehitykseen. (Lilja-Viherlampi, 2007, s. 282.) Raittila kollegoineen (2025, s. 39) nostaa esiin tunteiden säätelyn ja itseilmaisun tukemisen lisäksi musiikin kyvyn tukea toimijuuden kokemusta. Koulun musiikinopetus toimii välineenä luovan keksimisen, innovatiivisuuden ja yhteistyötaitojen oppimisessa tunnetaitojen, kuuntelemisen, empatian ja suvaitsevaisuuden oppimisen lisäksi (Lehtonen & Juvonen, 2009, s. 96). Sihvola painottaa koulumusiikin tärkeyttä ja mainitsee musiikin valtavasta potentiaalista tukea yksilöllistä ja yhteiskunnallista hyvinvointia. Musiikki lisää yhteisöllisyyttä, toimii välineenä tunteiden hallinnassa ja maailman ilmiöiden havainnoinnissa. Lapsi ja nuori voi musiikin kautta tunnistaa identiteettiään ja löytää eläytymiskohteita erilaisiin ilmiöihin inhimillisellä tasolla ja yhteiskunnassa. (Sihvola, 2018, s. 72.) Lehtonen ja Juvonen muistuttavat, että musiikin yhteisöllisyyden tunnetta lisäävät tekijät voi tavoittaa vain kokemalla itse. Kokemusten avulla on helpompi käsitellä ja ilmaista haasteita, sitoutua yhteisöön sekä olla osa yhteisön musiikkia ja identiteettiä. (Lehtonen & Juvonen, 2009, s. 101.) Turusen mukaan kokonaisvaltaisen kasvun

kannalta musiikinopetuksella voidaan vaikuttaa myönteisesti erityisesti sosiaalisten taitojen ja terveen itsetunnon kehittymiseen sekä tunnekasvatukseen. Sosiaaliset taidot kehittyvät yhteisöllisen toiminnan ja yhteisen päämäärän kautta. (Turunen, 2009, s. 44–45.) Tunnekasvatus on läsnä musiikintunneilla monella eri tavalla, sillä oppilaan tulee antaa itsestään jotain ilmaistessaan musiikkia. Soittamisen, laulamisen tai musiikin kuuntelun kautta nuorella on myös mahdollisuus ilmaista tunteitaan ja käydä läpi niitä. Toisaalta Turunen nostaa esiin, että luokkatilannetta ei välttämättä koeta turvalliseksi tunteiden käsittelyyn. (Turunen, 2009, s. 48–49.) Itsetunnon vahvistamiseksi oivia tilanteita ovat Turunen (2009, s. 50) mukaan esimerkiksi esiintymiset, jotka antavat nuorelle kokemuksia onnistumisesta.

Musiikkiterapian työskentelytapoja voidaan soveltaa musiikinopetuksessa, sillä molemmat hyödyntävät samoja musiikillisia elementtejä eri tavoitteilla. Marcos Treceñon ja Arias Gagon mukaan musiikkiterapiatekniikoiden hyödyntäminen koulussa opetusmenetelmänä osaltaan parantaa oppimista, edistää osallisuutta ja monimuotoisuutta sekä vaikuttaa positiivisesti sosiaaliseen harmoniaan, motivaatioon, luovaan yhteistyöhön ja henkilökohtaiseen kehitykseen. Kouluympäristössä musiikkikasvatuksella on yhtäläisyyksiä ja päällekkäisyyksiä musiikkiterapian kanssa: musiikkiterapiassa musiikillisia elementtejä ja musiikin keinoja käytetään terapeuttisella tavoitteella ja musiikkikasvatuksessa taas samoja elementtejä ja keinoja sovelletaan koulutusjärjestelmän haasteiden ja tavoitteiden muokkaamilla koulutuksellisilla tavoitteilla. (Marcos Treceño & Arias Gago, 2024, s. 250.) Hairo-Lax ja Muukkonen nostavat esiin, että musiikin tunteilla voi helposti hyödyntää vapaata improvisaatiota ja musiikin nostamien tai musiikkiin liittyvien tunteiden käsittelyä, jotka ovat keskeisiä musiikkiterapeuttisia käytäntöjä. Opittavien ja tunnereaktioita herättävien asioiden äärelle voidaan pysähtyä ja musiikillisten prosessien syventymiselle antaa aikaa ja tilaa tietoisesti. Musiikinopetus voi mahdollistaa hallitun tunteiden ilmaisun puhumalla tai musiikin kautta pohtien. (Hairo-Lax & Muukkonen, 2013, s. 41.) Lilja-Viherlampi esittää, että hoidon välineinä musiikkiterapiatyössä ja oppilaan ja opettajan välisissä vuorovaikutustilanteissa on olemassa samat musiikin merkityksellisyden elementit. Terapeuttisuutta voidaan myös ajatella vain ajattelun työvälineenä, joka mahdollistaa musiikillisen vuorovaikutuksen eri puolien ja mahdollisuuksien, sekä oppilaan kasvun parhaan tukemisen tiedostamisen ja hahmottamisen. (Lilja-Viherlampi, 2007, s. 312.)

Musiikkikasvatuksen terapeuttinen potentiaali voi tulla näkyväksi, kun opettaja kykenee luomaan turvallisen, avoimen ja kannustavan ilmapiirin. Saarikallio muistuttaa, että

musiikki ei automaattisesti ole tunnetasolla osallistavaa ja hyvinvointia parantavaa, vaikka sillä onkin kyky tavoittaa ja luoda tunnekokemuksia. Oppilaan toimijuudelle yhteismusisoinnin tarjoama mahdollisuus kokonaisvaltaiseen, tunnetasoiseen ja palkitsevaan ympäristöön vaatii opettajalta kykyä rakentaa turvallista ilmapiiriä, joka antaa rohkeutta heittäytyä yhteissoittoon. Musiikkikasvattajalta edellytetään syvällistä ymmärrystä musiikin kokemisen tasoista, kriittistä pedagogista ajattelua ja sensitiivisyyttä, sillä työskentely-ympäristö sisältää syviä tunnetasoisia ja henkilökohtaisia kokemuksia. (Saarikallio, 2023, s. 141.) Turusen haastattelemat henkilöt painottavat opettajan pedagogisia taitoja esiintymisvalmennukseen, sillä musiikin parissa koetut epäonnistumiset voivat myös heikentää itsetuntoa (Turunen, 2009, s. 51).

Musiikin avulla musiikkikasvattajalla on mahdollisuus lähestyä nuoria ja tukea heidän kasvuaan. Lisäksi musiikin psykologisten vaikutusten merkityksen ymmärtäminen helpottaa nuorten maailman ymmärtämistä ja nuoruuden psykososiaalisen kehityksen tukemista. (Saarikallio, 2009, s. 228.) Kuoppamäki (2007, s. 117) korostaa vuorovaikutuksen tärkeyttä oppimisen kannalta ja pitää oppimisyhteisön ja yhteisen toimintakulttuurin rakentamista yhtenä opettajan tärkeimmistä tehtävistä. Yhteisöllisyys, tuntiviihtyvyys, ilo ja hyvä ryhmähenki ovat merkittäviä tekijöitä oppimisen kannalta. Luovempaan ja rohkeampaan ajatteluun ja ongelmanratkaisuun ohjaavassa avoimessa ja kokeilevassa ilmapiirissä virheet nähdään osana oppimista ja tunteiden näyttäminen sallitaan.

4.4 Opettajan ajattelu ja asenne musiikkikasvatuksen terapeuttisuuden mahdollistajina

Opettajan ammatillinen ajattelu ja asenne muodostavat perustan musiikkikasvatuksen terapeuttisen luonteen muotoutumiselle. Saaren maisterin tutkielman mukaan musiikinopettajan kompetenssilla, musiikillisen toiminnan mahdollistamisella ja välillisesti musiikilla on havaittu olevan vaikutuksia yläkoulun musiikintuntien terapeuttisuuteen. Opettajan kompetenssin taustalla taas vaikuttavat niin hänen arvomaailmansa ja asenteensa kuin pedagogiset ja sosiaaliset taitonsa. (Saari, 2015, s. 40–41.) Lilja-Viherlammen haastatteluissa nousee esiin opettajan rooli yksilöllisen kasvun tukemisessa liittyen kasvatuksen ja terapeuttisuuden vuoropuheluun. Terapeuttinen kasvatustajattelu ulottuu sekä normaalin kasvun tukemiseen ja ennaltaehkäisevään työhön, että alati laajenevaan oppimisvaikeuksien vaarassa olevien oppilaiden joukkoon. Kasvatuksen tulisi kohdistua ihmisen koko persoonaan ja persoonien väliseen vuorovaikutukseen ”riittävien” kognitiivisten

tietojen ja taitojen varustelun sijaan, ja samalla kohdata erilaiset oppijat. (Lilja-Viherlampi, 2007, s. 136, 142.)

Oppimisympäristöllä on merkittävä vaikutus siihen, miten opettaja voi parantaa oppilaiden hyvinvointia musiikinopetuksellaan. Saaren mukaan tarkoituksen mukaiset tilat, toimivat soittimet ja ryhmäkoko mahdollistavat musiikillista toimintaa, jonka on nähty vaikuttavat musiikintuntien terapeuttisuuteen. Musiikin välilliset vaikutukset musiikintuntien terapeuttisuuteen liittyvät siihen, että opettaja kykenee valitsemaan ikätasoon, hetkeen ja ryhmälle sopivaa musiikkia ja toimii näin välittäjänä musiikin terapeuttisille vaikutuksille. (Saari, 2015, s. 47–48, 50.) Saarikallio muistuttaa, että musiikkikasvattajan ammattitaitoon liittyy kyky asettaa ryhmän ja sen yksilöiden vaatimustasoon sopivia tehtäviä, mikä mahdollistaa onnistumisen elämykset musiikin kautta. Tunteiden käsittelyn tueksi musiikkikasvattajalla on mahdollisuus tarjota unohtumattomia elämyksiä yksin ja yhdessä, tarjota rentoutumishetkiä arjen keskelle ja kehottaa tutustumaan omiin tunteisiin. (Saarikallio, 2009, s. 227.)

Opettajan oma musiikkisuhde ja hänen tapansa kohdata oppilaat vaikuttavat musiikintuntien ilmapiiriin ja merkitysten rakentumiseen. Oman musiikillisen intohimon esiin tuominen voi olla oppilaille inspiroiva voimavara, mutta samaan aikaan opettajalla tulee olla avoin ja arvostava asenne omien mieltymysten ulkopuolelle (Saarikallio, 2023, s. 142). Musiikkikasvattajan rooli nuoren identiteetin kehityksessä liittyy nuoren identiteetin kunnioittamiseen, uusien näkökulmien ja musiikkityylien tarjoamiseen, omien näkemysten perusteluun kannustamiseen ja muiden mielipiteiden kunnioittamiseen. (Saarikallio, 2009, s. 227.) Hairo-Lax ja Muukkonen (2013, s. 32) muistuttavat tiedostavan opettajan olevan herkkä huomioimaan musiikin synnyttämät tunnelataukset ja auttavan tunteiden reflektoinnin mahdollistavien tilanteiden ja ilmapiirin syntymistä luokassa, sekä ottavan huomioon oppilaan oikeuden yksityisyyteen. Lilja-Viherlammen haastattelujen perusteella terapeuttisesti toimiva opettaja kykenee kohtaamaan sekä omaa että toisten maailmaa, on tietoinen persoonastaan ja on oppinut kokemuksistaan. Epäterapeuttinen opettajuus taas käsitetään laiskuutena itsensä kehittämiseen ja vuorovaikutustilanteiden luomiin haasteisiin liittyen, valta-aseman väärinkäyttönä sekä oppilaiden tarpeiden tukahduttamisena ja nolaamisena. (Lilja-Viherlampi, 2007, s. 257, 260.)

Opettajan ja oppilaan välinen suhde on tärkeä tekijä musiikkikasvatuksen terapeuttisuudessa. Kuten terapeuttisessa suhteessa terapeutin ja asiakkaan välillä, myös koulussa opettajan ja oppilaan välisessä suhteessa tukeminen ja empaattinen kohtaaminen ovat

keskeisessä roolissa (Mitchell, 2016, s. 28). Sinkkoseen (2010) viitaten Hairo-Lax ja Muukkonen (2013, s. 42) mainitsevat opettajan olevan keskeinen henkilö nuoren koulupäivässä ja omaavan melko merkittävän roolin nuoren hyvinvoinnin tukijana. Mitchellin mukaan terapeutin musiikkikasvattaja kykenee näkemään oppilaan musiikillisen olemisen ja henkilökohtaisen olemisen olevan yhteydessä toisiinsa: musiikillinen kasvu johtaa henkilökohtaiseen kasvuun (Mitchell, 2016, s. 30).

Musiikin terapeuttisuuden tarkastelu voi avata mahdollisuuksia, jotka voivat laajentaa käsityksiä opetuksen tehtävistä. Mitchell huomauttaa tiedostavansa, että ”terapeutin” käsitteen liian helppo käyttäminen koulutuksellisten kokemusten kuvailemiseen voi olla ongelmallista, mutta samaan aikaan on ongelmallista välttää musiikkikasvatuksen terapeuttisuuden tunnustamista ja siihen osallistumista väärin asioiden sanomisen pelossa. Musiikin terapeuttisen potentiaalin ja mahdollisuuksien hyödyntäminen on kaikkien oikeus, eikä se kuulu vain musiikkiterapeuteille. (Mitchell, 2016, s. 34.) Lilja-Viherlammen (2007, s. 179) mukaan terapeuttisesti toimiva opettaja opettaa erilaisilla oppimisen ja ihmisenä kasvamisen tarpeilla ja haasteilla varusteltuja oppilaita oppiaineen sijaan.

5 Johtopäätökset ja pohdinta

Tässä luvussa kokoan yhteen tutkimuksen päätulokset peilaten niitä tutkimuskysymyksiini. Tarkastelen luotettavuuteen vaikuttavia asioita ja luotettavuuden toteutumista tutkielmassa. Lopuksi pohdin mahdollisia jatkotutkimusaiheita.

5.1 Johtopäätökset

Tarkastelin tutkielmassani musiikin ja musiikkikasvatuksen terapeuttien ulottuvuuksien mahdollisuuksia tukea psyykkisesti oireilevien nuorten kokonaisvaltaista kasvua. Tutkielman tavoitteena oli tuottaa kootusti tietoa musiikkikasvatuksen kentälle siitä, miten musiikki ja musiikkikasvatus voivat olla osa ratkaisua nuorten mielenterveyden haasteisiin liittyen. Selvitin, millainen merkitys musiikilla voi olla nuoren kehityksessä ja psyykkisen hyvinvoinnin tukemisessa, ja millaisia mahdollisuuksia koulun musiikinopetuksella ja erityisesti opettajan ajattelulla ja asenteella voi olla psyykkisesti oireilevien nuorten kokonaisvaltaisen kasvun tukemisessa. Pyrin tutkielmassani vastaamaan seuraavaan kysymykseen:

Miten musiikin ja musiikkikasvatuksen terapeuttien ulottuvuuksia voidaan hyödyntää psyykkisesti oireilevien nuorten kasvun tukena?

Tulosten mukaan musiikilla on keskeinen rooli nuorten kasvun ja kehityksen sekä hyvinvoinnin kannalta. Musiikki tukee identiteetin muodostumista ja ylläpitää olemassa olevaa identiteettiä, tarjoaa pysyvyyttä nuoruuden muutoksissa, auttaa ihmissuhteiden rakentamisessa ja ylläpitämisessä sekä tarjoaa nuorille yhteisöllisyyden kokemuksia. Musiikin hyvinvointivaikutukset eivät kuitenkaan ole automaattisia, vaan liiallisella tai sopimattomalla käytöllä voi olla myös hyvinvointia heikentäviä vaikutuksia. Heikentävien vaikutusten välttämiseksi kasvattajalla on vastuu ohjata nuoria kestävään musiikin kuluttamiseen. Joillakin nuorilla voi olla taipumusta vältellä vaikeita tunteita ja niiden käsittelemistä, mutta musiikin terapeuttien keinojen avulla voidaan tukea mielenterveyden häiriöiden kanssa kamppailevien nuorten tunteiden käsittelyä. Musiikki voi tarjota tilan aggressiivisten tai synkkien tunteiden turvalliselle ilmaisulle. Kuten Ahonen (ks. luku 2.3) kirjoittaa musiikin terapeuttisuuksi avatessaan, musiikki vaikuttaa mieleen monella tavalla ja monilla tasoilla, ja musiikin avulla voidaan nostaa asioita tietoisuuteen sekä parantaa ja ratkaista niitä.

Tuloksista käy ilmi, että musiikinopetuksessa on monia hyvinvointia parantavia vaikutuksia, luontaisesti terapeuttisia elementtejä. Musiikkikasvatuksessa ja musiikkiterapiassa on tavoitteiden eroavaisuuksista huolimatta monia yhtäläisyyksiä, ja musiikinopetuksessa voidaan yhdistellä sekä pedagogisia että terapeuttisia ulottuvuuksia. Vaikka musiikkikasvatuksessa on luontaisesti terapeuttista potentiaalia, se ei ole musiikkiterapiaa. Toisaalta musiikkikasvatuksen mahdollisuutta olla psyykkistä hyvinvointia tukeva keino mielenterveyden häiriöiden kanssa kamppaileville nuorille ei tule myöskään väheksyä. Musiikinopettajan pätevyys antaa mahdollisuuden toimia opettajana koulussa, joten mielenterveyden haasteiden kanssa kamppailevien nuorten tukeminen voi osua kohdalle. Musiikin hyvinvointivaikutuksia tulisi korostaa musiikinopettajien koulutuksessa enemmän, jolloin tieto voisi lisätä ymmärrystä oppiaineen moninaisista ulottuvuuksista. Olisi todella tärkeää, että tilanteiden käsittelyyn saisi työkaluja jo opintojen aikana.

Opettajan terapeuttinen ajattelu ja asenne ovat keskeisessä roolissa musiikinopetuksen hyvinvointia tukevissa vaikutuksissa, ja kasvattajan on hyvä ymmärtää oma roolinsa nuorten hyvinvoinnin tukijana. Opettajan olemisella on valtava vaikutus siihen, millaiset edellytykset nuorilla on saada musiikintunneilta tukea kasvulleen ja hyvinvoinnilleen. Tutkimuksissa korostuu, että musiikkikasvatuksen terapeuttisten ulottuvuuksien toteutuminen edellyttää turvallista ilmapiiriä ja vaatii opettajalta erityistä sensitiivisyyttä ja pedagogisia taitoja. Ei ole yhdentekevää, miten musiikinopetus koulussa toteutetaan. Hyvinvointia, tunnesäätelyä, yhteisöllisyyttä ja itseilmaisua tukevat oppimisympäristöt ja toimintatavat vaativat pedagogisesti turvallisia keinoja, joita voi toteuttaa osana tavallista opetusta. Esimerkiksi tuntien ennakoitavuudella, myönteisen palautteen kulttuurilla, joustavalla ja prosessiin painottuvalla arvioinnilla sekä oppilaita ja heidän taustojaan kunnioittavilla lähestymistavoilla voidaan saada paljon hyvää aikaan.

Aineistosta saatujen tulosten valossa voisi todeta, että lähtökohtaisesti samoja musiikin parantavia ja hyvinvointia edistäviä elementtejä hyödynnetään sekä mielenterveyden ennaltaehkäisevissä että korjaavissa ja oireiden lievittämiseen tähtäävissä tavoitteissa. Tuloksissa on paljon esillä hyvinvointia edistävät ja mielenterveyden haasteita ennaltaehkäisevät tavoitteet. Musiikinopettaja ei välttämättä kohtaa ryhmän oppilaita yhtä viikkotuntia enempää, ja musiikinopettajalla ei todennäköisesti ole tietoa ryhmän nuorten diagnooseista. Mielenterveyden haasteiden kanssa kamppailevien nuorten kasvun tukeminen ei ole myöskään yksittäisen opettajan vastuulla, vaan koko kouluyhteisön yhteiset toimintatavat voivat osaltaan luoda hyvää maaperää oireilevien nuorten terveelle kasvulle. Tilanteet, joiden tavoitteena on parantaa ja korjata mielen haasteita tai lievittää psyykkisiä

oireita, vaativat kasvattajalta todella sensitiivistä ja empaattista lähestymistapaa, ja tällöin myös pedagogisten taitojen merkitys korostuu. Mielenterveyden haasteiden kanssa kamppailevien nuorten kohdalla musiikin ja musiikkikasvatuksen terapeuttinen potentiaali voi toimia kannattelevana, jäsentelevänä ja toipumista tukevana välineenä, jossa keskeistä on toivon ja toimintakyvyn vahvistaminen. Musiikki voi auttaa löytämään merkityksellisyttä omasta elämästä ja mahdollistaa sanoittamattoman kokemuksen ilmaisun puhumisen tuntuessa vaikealta.

5.2 Luotettavuustarkastelu

Olen noudattanut tutkielmassani hyvää tieteellistä käytäntöä ja tutkimuseettisiä ohjeita. Olen käsitellyt aineistoani kriittisesti ja puolueettomasti. Olen viitannut aineistoon asianmukaisesti ja erotellut puheenvuorot selkeästi, sekä koonnut aineiston lähdeluetteloon. Raportoin tutkimusprosessini avoimesti ja kerron, mitä tutkielmani eri luvut sisältävät.

Tiedostan tutkimusaiheeni valintaan vaikuttaneet kokemukseni ja ennakko-oletukseni. Ymmärrän myös aiempien tietojen ja taitojen vaikutukset omaan ajatteluun ja päätöksiin. Olen luotettavuuden takaamiseksi pyrkinyt kokoamaan mahdollisimman laajan aineiston ja pyrin siihen, että aineisto vastaa tutkimuskysymykseeni mahdollisimman hyvin. Aineisto on koottu melko satunnaisesti ja valikoiden, joten yksittäisten tulosten perusteella ei voi tehdä suoria johtopäätöksiä musiikin ja musiikkikasvatuksen terapeuttisten ulottuvuuksien mahdollisuuksista psyykkisesti oireilevien nuorten kasvun tukemisessa. Osa aineistostani on englanninkielisiä, joten käännöksissä on aina läsnä tulkinnanvaraisuutta ja merkityseroja. Käännösten tarkistamisessa olen hyödyntänyt erilaisia internetin sanakirjoja.

Ymmärrän, että jokaisen ihmisen psyyke on yksilöllinen ja toimii yksilöllisellä tavalla, jolloin samat keinot eivät toimi kaikille samalla tavalla. Siksi tutkimustulokset sisältävät paljon yleisluontoista asiaa musiikin hyvinvointivaikutuksista. Aineistossani on paljon esillä musiikin ja musiikkikasvatuksen psyykkisiä oireita ennaltaehkäisevät mahdollisuudet, sillä oli vaikeaa löytää tutkimuksia musiikinopetuksen vaikutuksista jo oireilevien nuorten tilanteen tukemiseksi. Tutkimusaiheeni rajauksessa tiedostan, että psyykkisesti oireilevien nuorten määrittely koulun musiikinopetuksen kontekstissa on äärimmäisen vaikeaa. Opettajalla ei todennäköisesti ole tietoa ryhmän nuorten diagnooseista, tai diagnoosia ei välttämättä vielä ole. Psyykkinen oireilu voi olla monenlaista ja monen tasoista, ja se voi olla piilossa hyvinkin pitkään.

5.3 Tulevia tutkimusaiheita

Musiikin vaikutuksia hyvinvointiin on tutkittu melko paljon eri aloilla, mutta jatkotutkimukselle on aihetta erityisesti musiikkikasvatuksen kontekstissa. Musiikin ja musiikkikasvatuksen mahdollisuuksista parantaa jo oireilevien nuorten tilannetta on tutkittu huomattavasti vähemmän, joten tälle näkökulmalle olisi mielestäni ehdottomasti tarvetta. Alati muuttuva maailma ja kasvava mielenterveyspalveluiden tarve vaativat uudenlaisia näkökulmia ja keinoja edistää ja parantaa nuorten hyvinvointia. Siksi musiikin terapeutinen ja hyvinvointia tukeva ja psyykkistä oireilua parantava näkökulma kaipaisi lisätutkimusta musiikkikasvattajien pedagogisesta näkökulmasta. Olisi tärkeää kuulla myös psyykkisesti oireilevien nuorten kokemuksia musiikin ja koulun musiikinopetuksen terapeuttisista ulottuvuuksista ja niiden vaikutuksista hyvinvointiin. Oppilaiden näkökulmaa musiikinopetuksen terapeuttisuudesta voisi olla hyödyllistä tutkia peruskoulujen lisäksi sairaalakouluissa. Terapeuttisen musiikkikasvatuksen ymmärtäminen ja hyödyntäminen voisi rikastuttaa opettajan toimintatapoja ja vuorovaikutusta oppilaiden kohtaamisessa.

Lähteet

- Ahonen, H. (2000). *Musiikki, sanaton kieli: Musiikkiterapian perusteet*. Oy Finn Lectura Ab.
- Ala-Ruona, E., Saukko, P. & Tarkki, A. (2009). *Musiikkiterapiapalvelut*. Suomen musiikkiterapiayhdistys ry.
- Chen, L. (2023). Influence of music on the hearing and mental health of adolescents and countermeasures. *Frontiers in neuroscience* 17, <https://doi.org/10.3389/fnins.2023.1236638>
- Erkkilä, J. (2015). Musiikkipsykoterapian ainutlaatuisuuden jäljillä. *Psykoterapia*, 34(4), 251–263.
- Hairo-Lax, U. & Muukkonen, M. (2013). Yläkoulun musiikinopetus nuoren kasvun ja hyvinvoinnin tukena: musiikkiterapeuttinen näkökulma. *Musiikkikasvatus* 16(1), 29–46.
- Happonen, K. & Kiilakoski, T. (2025). *Nuoruuden kolme vuosikymmentä. Nuorisobarometri 2024*. Valtion nuorisoneuvosto. Nuorisotutkimusseura. Opetus- ja kulttuuriministeriö. [Saatavilla 19.3.2025]
- Kuoppamäki, A. (2007). Vastaako metsä niin kuin sinne huudetaan?: Yhteisöllisyys ja tunteet musiikin oppimisen voimavarana. *Musiikkikasvatus*, 10(1–2). 114–117.
- Lehikoinen, P. (1973). *Parantava musiikki: Johdatus musiikkiterapian peruskysymyksiin*. Fazer.
- Lehtonen, K. & Juvonen, A. (2009). Edistääkö musiikkikasvatus hyvinvointia? *Musiikkikasvatus* 09(1), 92–104.
- Lehtonen, K. (2011). Musiikki ja mielikuvat. Teoksessa Lilja-Viherlampi L-M. *Ihminen ja musiikki* (s. 71–94) Tampere: Turun ammattikorkeakoulu.
- Leskisenoja, E. & Sandberg, E. (2019). *Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi*. PS-kustannus.
- Lilja-Viherlampi, L.-M. (2007). *”Minunkin sisällä soi”: musiikin ja sen parissa toimimisen terapeuttisia merkityksiä ja mahdollisuuksia musiikkikasvatuksessa*. Väitöskirja. Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 24. Turun ammattikorkeakoulu.

<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/819131/isbn9789522166647.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Maailman terveysjärjestö WHO. (N.d.). *Mielenterveys*. Saatavilla 8.10.2025. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> [Luettu 17.10.2025]

Maailman terveysjärjestö WHO. (N.d.). *Nuorten mielenterveys*. Saatavilla 1.9.2025. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> [Luettu 17.10.2025]

Marcos Treceño, G., & Arias Gago, A. R. (2024). The use of music therapy techniques as an educational tool: A systematic review. *Research studies in music education*, 46(2), 230–256. <https://doi.org/10.1177/1321103X231192370>

MIELI Suomen mielenterveys ry. (N.d.). *Mistä mielenterveys rakentuu?* Saatavilla 28.1.2022. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/mista-mielenterveys-rakentuu/> [Luettu 17.10.2025]

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, E. (2023). *Miten voit, musalinjalainen?: Narratiivinen tutkimus musiikilliseen toimintaan, lukio-opiskeluun ja hyvinvointiin liittyvistä kolmen nuoren kertomuksista*. Maisterin tutkielma. Taideyliopiston Sibelius-Akatemia. <https://taju.uniarts.fi/server/api/core/bitstreams/ad4938d6-e3fc-41bd-9387-c46d17113cc9/content>

Nurmi, J.-E. (1995). Nuoruusiän kehitys: etsintää, valintoja ja noudankehiiä. Teoksessa P. Lyytinen, M. Korkiakangas & H. Lyytinen (toim.) *Näkökulmia kehityspsykologiaan: Kehitys kontekstissaan*. (s. 256–274). WSOY.

Nurmi, J.-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. (2014). *Ihmisen psykologinen kehitys*. (s. 142–177). PS-kustannus.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Opetushallitus. <https://eperusteet.opintopolku.fi/eperusteet-service/api/dokumentit/9959715>

Raittila, T.-L., Taipale, M., Erkkilä, J. & Ala-Ruona, E. (2025). Musiikkiterapia masennuksen, ahdistuneisuuden ja työhön liittyvän stressin ja uupumuksen hoidossa työikäisillä: narratiivinen katsaus. *Musiikkiterapia*, 40(2), 8–45. <https://doi.org/10.65376/musiikkiterapia.178165>

Ruokonen, I. & Tervaniemi, M. (2023). Musiikkikasvatuksella luodaan oppimista ja hyvinvointia kaikilla koulutusasteilla ja opettajankoulutuksessa: kohti kulttuurisesti kestävä tulevaisuutta. *Musiikkikasvatus*, 26(1), 74–79.

Saari, L. (2015). *Terapeuttisuus yläkoulun musiikintunneilla: musiikkiterapeuteiksi koulutettujen musiikinopettajien näkemyksiä terapeuttisuudesta ja musiikkiterapian keinoista*. Maisterin tutkielma. Taideyliopiston Sibelius-Akatemia. https://taju.uniarts.fi/bitstream/handle/10024/6605/linda_valmis_gradu.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Saarikallio, S., & Erkkilä, J. (2007). The role of music in adolescents' mood regulation. *Psychology of music*, 35(1), 88–109. <https://doi.org/10.1177/0305735607068889>

Saarikallio, S. (2009). Musiikki ja nuoren psykososiaalinen kehitys. Teoksessa J. Louhi-vuori, P. Paananen & L. Väkevä (toim.) *Musiikkikasvatus. Näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen*. (s. 221–231). Suomen musiikkikasvatusseura – FiSME ry.

Saarikallio, S. (2023). Musiikin tunnekokemukset toimijuuden ja hyvinvoinnin rakentajina. Teoksessa M.-L. Juntunen, & H. Partti (toim.), *Musiikkikasvatus muutoksessa* (s. 135–146). Taideyliopiston Sibelius-Akatemia.

Saarin, P., Ruoppila, I. & Korkiakangas, M. (1989). *Kasvatuspsykologian kysymyksiä*. Helsingin yliopisto. Lahden tutkimus- ja koulutuskeskus.

Salminen, A. (2011). *Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin*. Vaasan yliopisto.

Salokivi, M., Salanterä, S., Saarikallio, S., & Ala-Ruona, E. (2023). Promoting emotional skills in early adolescents with mental health conditions in music therapy: a content analysis of focus group interviews. *Nordic Journal of Music Therapy*, 32(5), 423–444. <https://doi.org/10.1080/08098131.2023.2169336>

Sihvola, E. (2018). *Elämäkumppanina musiikki: kolme kertomusta musiikin merkityksistä elämässä*. Maisterin tutkielma. Taideyliopiston Sibelius-Akatemia.

<https://taju.uniarts.fi/server/api/core/bitstreams/f8e1ab5a-2ba2-4faf-b515-6d11989a6b8f/content>

TENK. (2023). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos THL. (N.d.). *Nuorten mielenterveyshäiriöt*. Saatavilla 10.6.2025. <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot> [Luettu 15.10.2025]

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos THL. (N.d.). *Lasten ja nuorten hyvinvointi: Kouluterveyskysely 2025*. Saatavilla 16.9.2025. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/152063/THL_Lasten_ja_nuorten_hyvinvointi_Kouluterveyskysely_tilastoraportti_44_2025.pdf?sequence=1&isAllowed=y [Luettu 9.11.2025]

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Tammi.

Turunen, E. (2009). *Kohti terapeutista musiikkikasvatusta*. Pro gradu -työ. Jyväskylän yliopisto. https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/21249/URN_NBN_fi_jyu-200906161734.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Vilkkä, H. (2023). *Kirjallisuuskatsaus metodina, opinnäytetyön osana ja tekstilajina*. Art House.