

Mietin usein, miltä tunteeni minusta tuntuvat

**Sosioemotionaalisten taitojen kehityksen tukeminen peruskoulun
musiikinopetuksessa**

Kandidaatintutkielma
10.04.2026

Helmi Kuokka
Musiikkikasvatuksen
koulutusohjelma
Taideyliopiston
Sibelius-Akatemia

Tutkielman nimi	Sivumäärä
Mietin usein, miltä tunteeni minusta tuntuvat: Sosioemotionaalisten taitojen kehityksen tukeminen peruskoulun musiikinopetuksessa	29
Tekijän nimi	Lukukausi
Helmi Kuokka	kevät 2026
Aineryhmän nimi	
Musiikkikasvatuksen koulutusohjelma	
Tiivistelmä	
Tämän tutkimuksen tarkoituksena on lisätä ymmärrystä siitä, miten musiikkikasvatus voi tukea peruskouluikäisten tunne- ja vuorovaikutustaitojen eli sosioemotionaalisten taitojen kehittymistä. Nämä taidot nähdään olevan yhteydessä musiikin hyvinvointivaikutuksiin ja terapeutisuuteen koulun musiikinopetuksessa. Tutkimuksessa kiinnitetään erityistä huomiota siihen, minkälainen pedagoginen ympäristö mahdollistaa näiden ulottuuksien tunnistamisen ja toteutumisen. Tutkimuskysymykseni on: Miten musiikkikasvatus voi tukea lasten ja nuorten sosioemotionaalisten taitojen kehittymistä? Tutkimukseni teoreettisessa viitekehyksessä tarkastelen sosioemotionaalisia taitoja, turvallista oppimisympäristöä sekä musiikin terapeutisuutta. Menetelmänä on käytetty kirjallisuuskatsausta. Aineisto koostuu kasvatuksen ja musiikkikasvatuksen tieteenalojen tutkimusjulkaisuksista. Musiikinopetuksen toimintatavoilla ja ympäristöllä, opettajan pedagogisilla valinnoilla ja opetuksen sisältövalinnoilla voidaan tutkimusten mukaan vaikuttaa lasten sosioemotionaalisten taitojen kehitykseen sekä terapeutisuuden tunteen kokemiseen esimerkiksi osallistamalla oppilaita kappalevalintoihin ja panostamalla ryhmäytymiseen. Kyseisten taitojen kehittäminen vaatii kuitenkin oikeanlaisen ympäristön ja esimerkiksi ryhmien ja tilojen koot sekä luokan varustelu ja kunto ovat opettajan vaikutuksen ulottumattomissa. Opettaja voi kuitenkin omalla toiminnallaan, asenteellaan ja tuntien suunnittelulla parantaa mahdollisuuksia oikeanlaisen turvallisen ja pedagogisen ympäristön muodostumiseksi. Aineiston pohjalta rakentuu käsitys musiikinopetuksen ja musiikkiterapian yhtäläisyyksistä ja eriäväisyyksistä ja niiden toimintatapojen potentiaalista terapeutisuuden ja sosioemotionaalisten taitojen kehityksen tukemisessa koulukontekstissa. Tutkimusten perusteella voidaan todeta musiikintuntien opettavan ja kehittävän luontevasti sosiaalisia taitoja ja terveen itsetunnon sekä tunnetaitojen kehittymistä.	
Hakusanat	
musiikkikasvatus, sosioemotionaaliset taidot, terapeutisuus, oppimisympäristö	
Tutkielma syötetty Turnitin-plagiaatintunnistusjärjestelmään	
10.04.2026	

1 Johdanto	4
2 Keskeiset käsitteet	7
2.1 Sosioemotionaaliset taidot	7
2.2 Turvallinen oppimisympäristö tunteiden näkökulmasta	8
2.3 Musiikin terapeuttisuus	9
3 Tutkimusasetelma	11
3.1 Tutkimuskysymys	11
3.2 Tutkimusmenetelmänä kirjallisuuskatsaus	11
3.3 Tutkimusprosessi	12
3.4 Tutkimuseettisiä näkökohtia	13
4 Tulokset	15
4.1 Turvallinen oppimisympäristö sosioemotionaalisten taitojen kehittymisen ehtona 15	
4.2 Musiikin terapeuttisten mahdollisuuksien tunnistaminen ja soveltaminen opetuksessa	17
4.2.1 Musiikkiterapian ja musiikkikasvatuksen yhteisiä rajapintoja	17
4.2.2 Musiikin terapeuttisuus opettajan näkökulmasta	18
4.3 Sisältövalinnat musiikin oppiaineessa	19
5 Pohdinta	22
5.1 Johtopäätökset	22
5.2 Luotettavuustarkastelu	24
5.3 Tulevia tutkimusaiheita	25
Lähteet	27

1 Johdanto

Musiikki on osa lähes kaikkien ihmisten arkea. Sitä saatetaan kuunnella matkalla töihin tai kouluun, kannustukseksi vaikeissa tilanteissa, tai sillä voidaan luoda tietynlaista tunnelmaa tilanteen mukaan. Musiikkimaku voi olla hyvin henkilökohtainen asia, ja musiikkivalinnoilla voikin tuoda monenlaisia tunteita esille. Varsinkin nuorilla musiikki voi tavoittaa kokemusmaailmaa syvällä tunteiden tasolla, mikä avaa mahdollisuuden erilaisiin kasvuprosesseihin (Saarikallio, 2023, s. 137). Musiikin tunteita tavoittava kyky antaa myös erinomaisia voimavaroja tunteiden käsittelyyn kaikilla elämän osa-alueilla. Esimerkiksi rentoutuminen, oman olotilan ilmaisu ja purkaminen, huolista irtautuminen sekä murheen keskellä lohduttautuminen ovat musiikin mahdollistamia arjen tunnesäätelytapoja. Myös musiikin tuottama ilo ja nautinto tuovat positiivisia kehollisia kokemuksia, jotka ovat tärkeitä esimerkiksi juuri stressistä ja murheesta irrottautumisessa. (Saarikallio, 2023, s. 138–139.) Tämä niin sanottu musiikkitodellisuus eli musiikin synnyttämä arki-maailmasta irtautuminen luo tarvittavan turvavälin oikean elämän ja leikkisyyden välille (Huhtinen-Hildén, 2023, s. 296). Musiikin voidaankin sanoa olevan kuin tunneprosessoinnin katalysaattori. Sen avulla vaikeat tunteet ja kokemukset voivat saada muodon, mikä mahdollistaa niiden työstämisen. (Saarikallio, 2023, s. 138–139.)

Ihmisen hyvinvointi muodostuu monista seikoista, joista yksi tärkeimmistä on osallisuuden kokemusta. Yhdessä tekeminen luo yhteenkuuluvuuden tunnetta, vastavuoroisuutta ja hyväksyntää. Musiikilla on tästä näkökulmasta erityispiirteitä kuten se, että se voi toimia sanattomana kielenä, ja sen kokeminen yhdessä muiden kanssa voi synnyttää sanallista vuorovaikutusta voimakkaampia vuorovaikutuksen kokemuksia. Parhaimmillaan musiikillinen yhteistoiminta voi saada aikaan vahvoja merkityksellisyyden ja osallisuuden tunteita (Huhtinen-Hildén, 2023, s. 292).

Musiikin oppiaineella on aiemmin mainittuja asioita tukiessaan potentiaalia kasvatusalojen ammattilaisten unelmatoimintamuodoksi (Saarikallio, 2023, s. 141). Perusopetuksessa huomioidaan konkreettisten musiikillisten tavoitteiden lisäksi myös hyvinvointiin ja kasvatukseen liittyviä aiheita. Esimerkiksi tunne- ja vuorovaikutustaidot eli sosioemotionaaliset taidot ovat esillä perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (POPS 2014) ja sitä kautta osa perusopetuksen kasvatuksellisia tavoitteita.

Musiikin oppiaineen perimmäinen tehtävä on perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden mukaan luoda edellytykset monipuoliseen musiikilliseen toimintaan ja aktiiviseen kulttuuriseen osallisuuteen, sekä ohjata oppilaita tulkitsemaan musiikin merkityksiä eri kulttuureissa sekä yksilöiden ja yhteisöjen toiminnoissa. (POPS, 2014, s. 141.)

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa puhutaan oppimiskäsityksestä ja mainitaan seuraavasti:

” Uusien tietojen ja taitojen oppimisen rinnalla oppilas oppii refleктоimaan oppimistaan, kokemuksiaan ja tunteitaan. Myönteiset tunnekokemukset, oppimisen ilo ja uutta luova toiminta edistävät oppimista ja innostavat kehittämään omaa osaamista.”
(POPS, 2014, s. 17.)

Myös opetussuunnitelman laaja-alaisessa tavoitteessa *L3 Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot* mainitaan perusopetuksen tavoitteeksi se, että oppilas oppii tuntemaan ja ymmärtämään hyvinvointia ja terveyttä edistäviä ja haittaavia tekijöitä. Oppilaalle annetaan myös mahdollisuus kantaa vastuuta omasta ja yhteisestä työstä sekä kehittää tunnetaitojaan ja sosiaalisia taitojaan. (POPS, 2014, s. 22.) Tunnetaidot mainitaan siis perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa laaja-alaisena tavoitteena yleisesti kaikessa koulunkäynnissä ja kasvatuksessa (POPS, 2014, s. 17). On hyvä myös huomata, ettei oppilas täysin yksin tai automaattisesti pysty kehittämään kyseisiä taitoja. Kasvattajalta vaaditaan herkkyyttä, ammattitaitoa ja valmiutta kriittiseen reflektioon, jolloin pystytään tukemaan lasten tunne-elämän, vuorovaikutuksen ja hyvinvoinnin voimavarojen kehittymistä. (Saarikallio, 2023, s. 135; Huhtinen-Hildén, 2023, s. 296.)

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa puhutaan myös vuorovaikutuksesta laaja-alaisessa tavoitteessa 2. Vuorovaikutus on tunnetaitojen ohessa yksi osa sosioemotionaalisia taitoja. Oppilaita rohkaistaan vuorovaikutuksen harjoitteluun koulutyössä mm. antamalla tilaisuuksia esittää mielipiteitä rakentavasti, ohjaamalla oppilasta asettumaan toisen asemaan sekä havainnoimaan tilanteita eri näkökulmista. Oppilaat pääsevät esiintymään ja ilmaisemaan itseään eri tavoin, mikä kehittää sosiaalisia taitoja. Opetussuunnitelmassa mainitaan myös seuraavasti:

”Yhtä tärkeitä on oppia käyttämään matemaattisia symboleita, kuvia ja muuta visuaalista ilmaisua, draamaa sekä musiikkia ja liikettä vuorovaikutuksen ja ilmaisun välineinä.” (POPS, 2014, s. 21).

Myös Huhtinen-Hildén (2023) mainitsee, että yhteinen musiikillinen luova toiminta auttaa rakentamaan yhteyttä tunteisiimme ja toisiimme. Musiikillinen vuorovaikutus yhdessä koettuna voi tuntua jopa voimakkaammalta yhteen liittävältä sosiaaliselta kokemukselta, kuin mitä pelkkä sanallinen vuorovaikutus voi tarjota. (Huhtinen-Hildén, 2023, s. 292, 296.)

Musiikin yhteisöllisyyden ja yhdessä tekemisen takia sillä on oppiaineena peruskoulussa hyvät edellytykset sosioemotionaalisten taitojen harjoitteluun. Tässä tutkimuksessa pyrin avaamaan ajatus- ja toimintatapoja peruskoulun musiikinopetuksessa, jotka voivat oikein toteutettuna auttaa lasten ja nuorten sosioemotionaalisten taitojen kehittämisessä. Samalla sivuan myös muita musiikin hyvinvointivaikutuksia ja pohdin musiikin terapeuttisuutta koulukontekstissa.

2 Keskeiset käsitteet

2.1 Sosioemotionaaliset taidot

Sosioemotionaalisten taitojen määrittelyssä voidaan käyttää monia erilaisia termejä. Suomenkielisissä tutkimuksissa ja kasvatustoppaissa käytetään sosioemotionaalisista taidoista usein termejä kuten tunnetaidot, tunneäly, tunneälytaidot, emotionaalinen kompetenssi sekä tunteiden säätelyn taidot. Ne viittaavat usein samaan asiaan, mutta mahdollisesti hieman eri näkökulmista. Perusopetuksen opetussuunnitelmassa käytetään termejä tunnetaidot sekä tunne- ja vuorovaikutustaidot (Salo, 2022, s. 5–6). Ne linkittyvät vahvasti yhteen (Jääskinen & Pelliccioni, 2017, s. 35) ja tulen itse viittaamaan kyseisiin taitoihin tässä kirjallisuuskatsauksessa termillä sosioemotionaaliset taidot.

Sosioemotionaalisilla taidoilla tarkoitetaan yksilön kykyä tunnistaa, säädellä, ilmaista, purkaa, sietää ja käsitellä tunteitaan (Jääskinen & Pelliccioni, 2017, s. 34). Niihin liittyvät vahvasti myös itsetietoisuus, empatia, motivaatio, yhteistyötaidot, suvaitsevaisuus, rohkeus, itsekuri, välittäminen, reiluus, kunnioitus, itsesääteily, itsekunnioitus ja altruismi (Coskun, 2019, s. 765). Sosioemotionaaliset taidot ovat jatkuvasti läsnä kaikkien jokapäiväisessä elämässä ja vaikuttavat käyttäytymisen lisäksi myös itseen ja muihin suhtautumiseen sekä henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Kun henkilö osaa tunnistaa tunteitaan ja toimia niiden kanssa, hän osaa myös huomioida muita sosiaalisissa tilanteissa. (Jääskinen & Pelliccioni, 2017, s. 35.) Tunteiden hallitseminen onkin välttämätöntä sosiaalisten tilanteiden onnistumiseksi. Varsinkin suurissa ryhmissä toimiminen edellyttää ennakkointia, ja tunteiden säätelytaidon puuttuminen voi johtaa yllättäviin tilanteisiin pienenkin erimielisyyden takia. (Nummenmaa, 2019, s. 276.)

Tunteiden tunnistaminen, ilmaisu ja säätely ovat lapsilla vasta kehittymässä, mikä ilmenee yleisesti esiintyvänä ristiriitatilanteina leikin keskellä. Tunnetaitoja täytyy harjoitella, ja lapsi tarvitsee siihen aikuisen mallia, tukea, ohjausta ja kärsivällisyyttä. Sosioemotionaalisia taitoja harjoittelemalla vuorovaikutus, yhteyden rakentaminen ja empatiakyky paranee sekä ihmissuhteiden luomisesta ja ylläpidosta tulee helpompaa. Oman toiminnan ohjaus ja sinnikkyys vahvistuvat, minkä lisäksi sisäisen turvan kokemukset, itseluottamus, myönteinen elämänasenne ja elämäntilanteiden tunteet lisääntyvät. Kaikki tämä vaikuttaa positiivisesti yksilön oppimiseen ja kehitykseen. Kun oman toiminnan ohjaus ja stressinsäätelytaito paranee, on oppiminenkin helpompaa.

Sosioemotionaalisten taitojen hallinnalla on myös kehollisia terveydellisiä vaikutuksia. Vastustuskyky paranee, hengitys syvenee, kehon tulehdustilat vähenevät tunneilmaisun vapautumisen myötä ja riski tunneliitännäisiin sairauksiin ja oireisiin, kuten sydänsairauksiin ja masennukseen, vähenee. (Jääskinen & Pelliccioni, 2017, s. 36.)

Lasten tunteiden säätelytaidot alkavat näkyä kehityksessä noin 5–7 vuoden iässä. Viimeistään seitsemän vuoden iässä sosioemotionaalisten taitojen tärkeys korostuu koulun aloittamisen myötä. (Jääskinen & Pelliccioni, 2017, s. 75.) Peruskoulu onkin hyvä ja tarpeellinen paikka tunnetaitojen harjoittelulle.

2.2 Turvallinen oppimisympäristö tunteiden näkökulmasta

Turvallisella oppimisympäristöllä tarkoitetaan tilaa, jossa oppilaat uskaltavat olla avoimia sekä rehellisiä itsensä ja muiden kanssa. He uskaltavat ottaa riskejä, ilmaista omia näkökulmiaan ja rauhassa kokeilla tietojen, asenteiden ja käyttäytymisen rajoja. Oikeanlaisessa turvallisessa ympäristössä oppilaat uskaltavat tuoda erilaisuuttaan esille riippumatta yhteisön normeista. (Holley & Steiner, 2013, s. 50.) Turvallisella tilalla tai ympäristöllä voidaan tarkoittaa myös opettajien ja oppilaiden välistä tai oppilaiden keskinäistä vuorovaikutuksen hallintaa niin, että kyseinen vuorovaikutus lisää turvallisuuden tunteiden kokemuksia. Opettajan tulisi tunnistaa ja puuttua syrjintään sen eri muodoissa ja kantaa samalla vastuuta opetustilanteissa syntyvistä riskeistä. (Väkevä & Thomson, 2025, s. 96–97.)

Tässä yhteydessä turvallisuudella ei tarkoiteta fyysistä turvallisuutta. Turvallinen oppimisympäristö pyrkii estämään psykologista ja emotionaalista turvattomuuden tunnetta. On myös tärkeää huomata, että turvallisuuden tunne ei tarkoita samaa asiaa kuin mukavuuden tunne. Turvallisessa oppimisympäristössä oppilaat saattavat edelleen kokea epä-mukavuutta, haasteita tai henkistä kipua. Toiminnan tulisi kuitenkin painottaa positiivisia kokemuksia, kuten onnistumisen ja esimerkiksi henkilökohtainen kasvun kokemuksia, enemmän kuin ikäviä tuntemuksia. (Holley & Steiner 2013, s. 50.)

Turvallisen oppimisympäristön saavuttaminen ei ole aina yksinkertaista. Oppilaita kuuluu kannustaa jakamaan omia mielipiteitään muille, vaikka joskus mielipiteet voivat aiheuttaa toiselle turvattomuuden tunnetta. Esimerkiksi rasistiset, seksistiset, homofobiset tai yhteiskuntaluokkia eriarvoistavat mielipiteet voivat tuntua hyvin epä-mukavilta ja hyökkääviltä. (Holley & Steiner 2013, s. 52.) Opettajan puuttuessa matalalla kynnyksellä

erimielisyyksiin, riitoihin, häirintään ja kiusaamiseen, hän samalla viestii välittämisestä, kunnioittamisesta sekä rohkeudesta (Rikander, 2021, s. 141). Luokassa tulisi kannustaa oppilaiden keskinäiseen rakentavaan keskusteluun vaikeistakin aiheista huolimatta. Tässä on kuitenkin paljon riskejä, sillä avoimessa keskustelussa oppilaat saattavat tahtomattaan-kin vahingoittaa vakavasti toista oppilasta henkisesti. Nämä haasteet korostuvat erityisesti monikulttuurisissa luokissa. (Holley & Steiner 2013, s. 52.)

2.3 Musiikin terapeuttisuus

Musiikkia on käytetty kautta historian välineenä ilmaista itseään. Musiikkia voidaan kuvata tunteiden kieleksi ja siksi se voikin olla hyvin terapeuttista. Jo pelkästään musiikin harrastaminen voi olla terapeuttista toimintaa, sillä se voi musiikillisten tavoitteiden lisäksi kehittää esimerkiksi itsetuntoa, rentoutumista tai toimia välineenä omien tunteiden ilmaisemiseen. Musiikkiterapia voi olla terapeuttista, mutta kaikki terapeuttinen musiikillinen toiminta ei ole musiikkiterapiaa. Musiikkiterapiassa terapeutti ottaa vastuun terapiaprosessin etenemisestä, ja se voi perustua myös erilaisiin psykologisiin teorioihin. On tärkeää huomata, että musiikkiterapiaa antaa vain kyseisen alan koulutuksen saanut henkilö, kun taas terapeuttista toimintaa voi harjoittaa kuka tahansa (Ahonen, 2000, s. 22).

Musiikilla on monenlaisia terapeuttisia ulottuvuuksia. Yksi musiikin emotionaalisista merkitystasoista, psykodynaaminen taso, leimaa vahvasti kaikenlaisia musiikillisia merkityksiä läpi elämän. Ominaista psykodynaamiselle tasolle ovat traumat ja konfliktit, mutta myös todella voimakkaat positiiviset kokemukset. Yleisesti psykodynaamisen tason kokemukset ja merkitykset ovat hyvin yksilöllisiä ja voivat olla kokijalleen tiedostamattomia. Traumoihin ja konflikteihin liittyy usein hallinnan menetyksen tunne, ja musiikki voikin tuoda suurta mielihyvää esimerkiksi rytmin avulla, kun henkilö on siitä itse hallinnassa. Musiikin elementit voivat myös luoda yllättäviä mielihyvän kokemuksia, joiden perimmäisiä syitä ei itse välttämättä tiedosta. Esimerkiksi toistuva rytmi voi muistuttaa sikiövaiheessa kuullusta äidin sydämenlyönnistä, joka liittyy alkukantaisiin rauhallisuuden, turvallisuuden ja mielihyvän kokemuksiin. (Lilja-Viherlampi, 2007, s. 87.)

Toinen tärkeä musiikin terapeuttisuuteen liittyvä ulottuvuus on katarssi. Katarssilla tarkoitetaan tunteiden purkamista, ja sillä on niin sanotusti puhdistava vaikutus. Lilja-Viherlampi (2007, s. 89) viittaa Aristoteleen kuvailemaan ilmiöön, jossa taide herättää

katsojissaan erilaisia tunteita, joita taide itsessään auttaa purkautumaan. Tätä seuraa energinen ja vapautunut olo, kun tunteen pidättelemiseen käytetty energia pääsee vapautumaan.

Termi musiikkiterapia koostuu kahdesta osasta: musiikki ja terapia. Sana ”terapia” tulee kreikan kielen sanasta ”therapeia”, joka tarkoittaa lääketieteellistä hoitoa sekä mahdollisesti palvelemista, hoitamista ja läsnäoloa. Terapialla pyritään vähentämään ihmisen kokemaa kärsimystä sekä löytämään omia voimavaroja, joiden avulla hän pystyy kuntoutumaan. Läsnäolon näkökulmasta terapiassa on tärkeää kuunnella toisen tunteita ja ajatuksia, viestittää hyväksymistä ja välittämistä sekä murtaa rakennettuja panssareita. (Ahonen, 2000, s. 20–21.)

Musiikkiterapia on terapiamuoto, jolla pyritään optimoimaan ja parantamaan hoidettavan asiakkaan terveyttä käyttämällä erilaisia musiikillisia välineitä. Se perustuu asiakkaan ja terapeutin yhteistyöhön, jossa hyödynnetään musiikkia kanssakäymisessä sekä vuorovaikutuksessa auttavana tekijänä. Musiikkiterapiasta voidaan löytää myös erilaisia sovelluksia, joita voidaan hyödyntää erilaisten tarpeiden mukaan. Näitä ovat esimerkiksi musiikin psykoterapeuttinen alue ja virkistystoiminnan alue. Musiikin psykoterapeuttisen alueen tarkoitus on keskittyä yksilön tunteisiin, itsetuntoon, mielikuviin, ihmissuhteisiin tai hengellisyys- ja niiden kautta tukea asiakasta löytämään elämänsä merkityksellisyyttä ja täyttymystä. Virkistystoiminnan alue taas keskittyy musiikista nauttimiseen ja viihtymiseen, sekä ajanvietteeseen tai osallisuuteen erilaisissa kulttuurisissa tai sosiaalisissa aktiviteeteissa. (Lilja-Viherlampi, 2007, s. 102.)

Musiikkiterapeutin tehtävä on tukea asiakasta prosessissa ja pyrkiä luomaan tähän musiikillinen suhde, jonka avulla terapeutti pystyy ymmärtämään asiakkaan ongelmia ja tarpeita paremmin (Lilja-Viherlampi, 2007, s. 107). On kuitenkin hyvä tiedostaa, että musiikkiterapialla ei ole valmiiksi strukturoituja tavoitteita. Musiikkiterapiassa keskeisiä asioita ovat vaikeammin sisäisesti havaittavat tapahtumat, jotka ilmenevät vähitellen musiikillisessa vuorovaikutuksessa.

3 Tutkimusasetelma

3.1 Tutkimuskysymys

Tutkielman tavoitteena on tarkastella musiikin oppiaineen työskentelytapojen mahdollisuuksia lasten ja nuorten sosioemotionaalisten taitojen kehityksen tukena ja tarkastella musiikin terapeuttisuuden ilmentymistä ja sille otollista pedagogista ympäristöä. Tutkimuskysymykseni on:

- **Miten musiikkikasvatus voi tukea lasten ja nuorten sosioemotionaalisten taitojen kehittymistä?**

3.2 Tutkimusmenetelmänä kirjallisuuskatsaus

Kirjallisuuskatsauksella tarkoitetaan tutkimustapaa, jossa tutkitaan ja analysoidaan eri tutkijoiden alkuperäistutkimuksia tietyn näkökulman ja tutkimuskysymyksen valossa. Tarkoituksena on tiivistää alkuperäistutkimuksissa olemassa oleva tieto ja tarkastella sitä etukäteen asetetun tutkimuskysymyksen näkökulmasta. Kirjallisuuskatsaus on olemassa aihepiirin tiedon tunnistamiseksi, arvioimiseksi, tulkitsemiseksi ja yhdistämiseksi. (Vilkkä, 2023, s. 16–18.) Kirjallisuuskatsauksella pyritään siis rakentamaan kokonaiskuva eli synteesiä jostakin tietystä asiakokonaisuudesta tekemällä ’tutkimusta tutkimuksesta’. Näin ollen kirjallisuuskatsaus voi itsessään tuottaa uusia tutkimustuloksia tai toimia perusteluna uuden tutkimuksen toteuttamiselle tietystä aiheesta. Uuden tiedon luomisen lisäksi kirjallisuuskatsaus voi myös arvioida tarkasteltujen tutkimusten teorioita. (Salminen, 2011, s. 3.)

Kirjallisuuskatsauksia on useita eri tyyppejä, mutta kaikkia niitä yhdistää kurinalaisuus. Kirjallisuuskatsauksen tulee olla täsmällinen ja toistettavissa oleva menetelmä (Salminen, 2011, s. 5). Tässä yhteydessä kurinalaisuudella tarkoitetaan pyrkimystä luotettavuuteen, pätevyYTEEN ja yleistettävyyteen, jotka yhdessä luovat ajatuksen menettelytapojen tarkkuudesta ja läpinäkyvyydestä. Kurinalaisuuteen liittyy esimerkiksi aineiston hankinta harkitusti, rajatusti, järjestelmällisesti ja johdonmukaisesti. Läpinäkyisyys taas ilmenee tutkimuksessa menettelytapojen avaamisena, kuten aineiston hankinnan ja niihin liittyen valintakriteereiden avaaminen esimerkiksi kertomalla tarkasti avainsanoja, haku- ja valintakriteerejä, käytettyjä tietokantoja sekä suorittamalla hakutulosten kriittistä arviointia ja johdonmukaista tulkintaa. (Vilkkä, 2023, s. 21.)

On tärkeää huomata myös, mitä kirjallisuuskatsaus ei ole. Se ei ole lähdeluettelo tai kirja-arvostelu. Kirjallisuuskatsauksen yksi vaatimuksista on usein kriittinen tarkastelu, jota ei ole löydettävissä luetteloista, vaikka ne sisältäisivätkin tiivistelmiä useista aihealueen teoksista. Kirja-arvostelut analysoivat vain yhtä teosta kerrallaan, kun taas kirjallisuuskatsauksessa analysoidaan ja kootaan tietoa useista eri aineistoista. (Salminen, 2011, s. 5.)

3.3 Tutkimusprosessi

Tutkimukseni lähtökohtana on oma kiinnostukseni musiikin hyvinvointivaikutuksia kohtaan. Ensimmäisenä kiinnostukseni suuntautui musiikkiterapiaan ja musiikin terapeuttisuuteen. Musiikin terapeuttisuuden lisäksi olin alusta asti kiinnostunut nimenomaan tunneprosesseista ja tunnetaitoihin liittyvistä aiheista musiikkikasvatuksen kentällä. Kiinnostukseni on suuntautunut peruskouluun ja sen musiikinopetukseen.

Olen etsinyt tutkimukseeni aineistoa muun muassa Arsca- ja Google Scholar -hakupalveluista sekä Taideyliopiston avoimesta julkaisuarkistosta Tajusta käyttämällä seuraavalaisia hakusanoja:

- *music education AND therapy*
- *music education AND therapeutic*
- *music education AND feelings*
- *music education AND emotions*
- *musiikkikasvatus ja terapia*
- *musiikkikasvatus ja terapeuttisuus*
- *musiikkikasvatus ja tunteet*
- *musiikkiterapia*
- *positive pedagogy AND socio-emotional*
- *repertoire choices AND creativity AND elementary school AND music education*
- *repertoire choices AND elementary school AND music education*
- *repertoire choices AND socio-emotional AND music education*
- *turvallinen tila*
- *turvallinen oppimisympäristö*

Olen pyrkinyt pitämään kyseisen listan hakusanoista mahdollisimman kronologisessa järjestyksessä. Tästä saa hyvän kuvan tutkimusprosessin etenemisestä ja aiheen tarkentumisesta. Olen tutkimuksen aineistoa etsiessäni käyttänyt monia erilaisia hakusanoja ja hakusanojen yhdistelmiä eri kielillä liittyen tutkimukseni aiheisiin. Pyrin valitsemaan hakukoneiden tarjoamista tuloksista ensin mahdollisimman monenlaisia musiikkikasvatuksen tutkimuksia, jotka liittyivät aiheeseeni. Prosessin aikana siirryin kuitenkin myös valitsemaan muita musiikki- ja taidealojen tutkimuksia, erityisesti liittyen taiteen ja musiikin terapeuttisuuteen ja sosioemotionaalisiin taitoihin sekä turvallisen tilan luomiseen. En päätenyt rajaamaan hakukoneista etukäteen tiettyä aikaväliä aineistolle, vaan pyrin tutkimuksia löytäessäni valitsemaan mahdollisimman ajankohtaisia ja uusia tutkimuksia. Tutkimukseni aineisto rajautui 2000-luvun jälkeisiin tutkimuksiin, poikkeuksena muutamat teoriat, joita hyödynsin käsitteiden määrittelyssä. Useita valitsemiani tutkimuksia ja artikkeleita on julkaistu lähivuosina, 2020-luvulla, joten niihin sisältyvä tieto on tuoretta.

Hakukoneiden ja julkaisuarkistojen lisäksi etsin aineistoa tutkimukseeni tutustumalla kirjastojen valikoimaan käymällä Taideyliopiston sekä Helsingin yliopiston kirjastoissa. Yksi tärkeimmistä aineistonhankinnan menetelmistä tutkimuksessani oli kuitenkin niin sanottu lumipallotekniikka (*snowballing*). Kyseisen tekniikan perusideana on tutustua löydetyn aineiston lähteisiin ja sitä kautta löytää uusia tutkimuksia samaan aiheeseen liittyen sekä päästä mahdollisimman lähelle alkuperäistä tiedonlähdetä.

Tutkimusongelmani tarkentui prosessin aikana aineistosta löytämieni teemojen pohjalta. Tutkimusraporttini luvun ”4 Tulokset” alalukujen (4.1–4.3) otsikot muovautuivat lopulliseen asuunsa, kun olin ottanut huomioon tutkimusprosessin aikana saamani palautteen ja kommentit.

3.4 Tutkimuseettisiä näkökohtia

Tutkimus noudattaa Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) hyvän tieteellisen käytännön (*research integrity*) perusperiaatteita. Näihin periaatteisiin kuuluvat eurooppalaisen tutkimuseettisen ohjeistuksen mukaan luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto (TENK, 2023, s. 11). Olen pyrkinyt koko prosessin ajan noudattamaan näitä periaatteita esimerkiksi valitsemalla lähtökohtaisesti vain vertaisarvioitua aineistoa, kirjoittamalla läpinäkyvästi prosessista ja pyrkimällä aineiston analyysissa neutraaliin näkökulmaan tutkijan asemaa korostaen. Olen pyytänyt tutkimusprosessin ohjaajaltani apua tarvittaessa muun muassa aineistojen sopivuuteen, viittausmerkintöihin ja muihin

tutkimuskäytäntöihin liittyen saavuttaakseni mahdollisimman luotettavan tutkimuksen. Olen myös pyrkinyt merkitsemään viitatut lähteet mahdollisimman selkeästi ja oikeaoppisesti tekstin sisälle ja lähdeluetteloon, jotta lukijan olisi helppo tarkistaa lähteet niin halutessaan. Tämä antaa myös kunnian ja arvostuksen niille kuuluville henkilöille, joiden tutkimuksiin olen viitannut (TENK, 2023, s. 14).

4 Tulokset

4.1 Turvallinen oppimisympäristö sosioemotionaalisten taitojen kehittymisen ehtona

Musiikintunnit tarjoavat paljon erilaisia tilanteita sosioemotionaalisten taitojen harjoittelulle. Esimerkiksi esiintyminen, soittaminen, oman vuoron odottaminen ja vuoron tarjoaminen toiselle ovat tutkimuksen perusteella toimivia tilanteita kyseisten taitojen opettelua varten. (Ausmaa & Hyökyranta, 2019, s. 37–43.) Jotta sosioemotionaalisten taitojen harjoittelu olisi mahdollista musiikintunneilla, täytyy luokassa olla turvallinen oppimisympäristö. Opettajalla on tärkeä rooli tällaisen ympäristön luomisessa, mutta oppilaiden panosta tarvitaan myös. Opettajan tehtävä on luoda ryhmälle rajoja sekä yhteisiä pelisääntöjä ja sitä kautta ylläpitää turvallisuuden tunnetta (Malve, 2018, s. 14; Ausmaa & Hyökyranta, 2019, s. 33).

On tärkeää huomata, kuinka suuri merkitys ympäristöllä ja opettajalla on tunnetaitojen harjoittelussa ja nuoren itsetunnon kehittämisessä. Jos ympäristö tuntuu turvattomalta voi tunteiden käsittely olla äärimmäisen haastavaa. Negatiiviset kokemukset voivat pahimmillaan jopa murentaa lapsen tai nuoren itsetuntoa (Turunen, 2009, s. 63–64). On kuitenkin hyvä huomioda, että turvallisessakin oppimisympäristössä oppilas voi kokea myös ikäviä tunteita. Opettajan ei tule tavoitella täysin stressitöntä ja konfliktivapaata ympäristöä, sillä ilman pientä epämukavuutta tai haastetta kasvua ja oppimista ei tapahdu yhtä paljon. Opettajalla tulisi olla valmiuksia turvata avoin keskusteluilmapiiri luokassa ja säädellä vuorovaikutusta opetusryhmässä. (Holley & Steiner 2013, s. 52; Väkevä & Thomson 2025, s. 97.)

Turvallisen ja kannustavan oppimisympäristön luomiseen keskittyvät tutkimukset korostavat opettajan roolia esimerkiksi keskinäisen luottamuksen syntymisessä, oppilaiden tuntemisessa ja erilaisuuksien vaalimisessa, ihmissuhteiden ja ryhmädynamiikan vahvistamisessa sekä oppilaiden äänen ja valinnanvapauden vaalimisessa (Gray, Paris, Lowe, Perry & Warwick, 2025, s. 597). Vasta tällaisessa turvallisessa ympäristössä on mahdollista toteuttaa musiikkiterapeuttista opetusta onnistuneesti. Turvallista ympäristöä luodessa on tärkeää kohdella oppilaita tasavertaisesti, puuttua heti epäasialliseen käytökseen ja osoittaa kiinnostusta oppilaiden mielenkiinnonkohteita sekä heidän elämäänsä kohtaan. (Ausmaa & Hyökyranta, 2019, s. 33–34.)

Ryhmäytymisellä on suuri merkitys turvallisuuden tunteen syntymisessä. Opettajan olisi tärkeää saada ryhmän jäsenet tutustumaan toisiinsa mahdollisimman hyvin. Joissakin tutkimuksissa suositellaan, että ryhmäytymiseen kannattaa käyttää riittäväsi aikaa teettämällä esimerkiksi erilaisia tutustumisharjoituksia. (Malve, 2018, s. 14.) Niiden avulla oppilaat voivat osoittaa hyväksyntää ja välittämistä toisilleen (Vallenius, 2015, s. 79). Kun opettaja tutustuu uuteen ryhmään, hänen vastuunsa korostuu, sillä ryhmän jäsenillä on paljon odotuksia, epävarmuutta ja jännitystä (Malve, 2018, s. 14). Opettajan tehtävä on tarkkailla jatkuvasti ryhmäänsä sekä luoda ja ylläpitää siinä turvallisuuden kokemusta. (Vallenius, 2015, s. 74). Oppilaat voivat luoda myös keskenään kannustavaa ja turvallista ilmapiiriä käytöksellään, empatiallaan ja parhaimmillaan oppilaslähtöisellä musiikillisella vuorovaikutuksella (Fung, 2018, s. 59).

Vasta syvemmän tutustumisen ja turvallisen oppimisympäristön luomisen jälkeen oppilaat pystyvät keskittymään omaan oppimiseensa ja opiskelemiseen mahdollisimman hyvin. Ryhmäytymisen tapahduttua opettajan rooli ryhmän vetäjänä ei ole enää niin suuri, vaan hän pystyy keskittymään yhteisöllisyyden ja vuorovaikutuksen ylläpitämiseen esimerkiksi pitämällä huolta tasapuolisista osallistumisen mahdollisuuksista oppilaiden kesken. Ideaalitulanteessa ryhmän jäsenille kehittyy ryhmädynamiikka, jossa erilaisuus nähdään hyvänä asiana ja kommunikaatio toimii ensisijaisena ongelmanratkaisun välineenä. (Malve, 2018, s. 15.)

Toisaalta esimerkiksi haukkuminen ja toisille nauraminen voivat estää turvallisen oppimisympäristön syntymisen. Opettajan on tärkeää puuttua kaikkeen epäasialliseen käytökseen ja ristiriitatilanteisiin luokassa oppilaiden ikä- ja kehitystason puitteissa. (Ausmaa & Hyökyranta, 2019, s. 37; Vallenius, 2015, s. 80.) Muiden oppilaiden hyväksyntä ja kunnioittava käytös vaikuttavat myös suuresti ilmapiiriin ja turvallisuuden tunteeseen (Ausmaa & Hyökyranta, 2019, s. 37; Laine, 2025, s. 46). Oppilaita voi kannustaa empatiaan luomalla kysymisen kulttuuria luokassa ja ehdottamalla keskustelua ohjaavia kysymyksiä. Oppilaita voi laittaa pohtimaan esimerkiksi toisen näkökulmaa johonkin asiaan, pyytää toista antamaan esimerkki tarkoittamastaan asiasta tai kysyä jatkokysymyksiä toisen kannan ymmärtämiseksi. (Fung, 2018, s. 59.)

4.2 Musiikin terapeuttisten mahdollisuuksien tunnistaminen ja soveltaminen opetuksessa

4.2.1 Musiikkiterapian ja musiikkikasvatuksen yhteisiä rajapintoja

Musiikkikasvatuksella nähdään olevan erityinen merkitys lasten ja nuorten kokonaisvaltaisessa kasvussa elämän eri osa-alueilla. Näitä osa-alueita ovat muun muassa sosiaaliset taidot, keskittyminen, tunteiden käsittely, terveen itsetunnon kehittyminen, eettisen arviointikyvyn kehittyminen, luovuus, musiikin kokeminen ja musiikillinen itsehoito. (Turunen, 2009, s. 44–56) Musiikintunneilla yleisiä harjoitteita ja työskentelytapoja ovat muun muassa soittaminen, laulaminen, improvisointi, musiikkiliikunta ja musiikin kuuntelu (Turunen, 2009, s. 27–31). Samoja työvälineitä käytetään myös musiikkiterapiassa. Yksi musiikkiterapiasta koulun musiikintunneille siirtynyt työväline on selkeä rakenne ja selkeät ohjeet. Ne auttavat oppilasta hahmottamaan ja jäsentämään omaa elämäänsä. (Saari, 2015, s. 53–54.) Opetuksen selkeys ja perusteellinen ohjaus voivat myös lisätä minäpystyvyyden kokemuksia (Laine, 2025, s. 46–47).

On kuitenkin tärkeää huomioida musiikkikasvatuksen ja musiikkiterapian eroja. Opettaja voi toimia terapeutin tavoin ja luoda ilmapiiriä, joka on turvallinen, eheyttävä ja terapeutinen. (Turunen, 2009, s. 58–59.) Musiikkiterapeuttisessa opetuksessa erityisesti kiinnostuksen osoittaminen oppilaita kohtaan on erittäin tärkeää, sillä terapeuttisia ulottuvuuksia voidaan saada esille musiikinopetuksessa ottamalla tunneille käsittelyyn myös oppituntien ulkopuolisia asioita (Ausmaa & Hyökyranta, 2019, s. 33–34). Aineenopettajalla on kuitenkin rajalliset mahdollisuudet puuttua oppilaiden vaativiin ongelmatilanteisiin, joista vastuu on ensisijaisesti luokan vastuopettajalla ja koulupsykologilla (Turunen, 2009, s. 59–60).

Koulutetun musiikkiterapeutin ohjaamia soittotunteja voidaan pitää musiikkiterapiana, jos niillä pystytään vaikuttamaan asiakkaaseen oikeanlaisella tavalla. Vaikka samanlainen soitinopetuksen tilanne tapahtuisi musiikinopettajan toimesta koulussa, se ei ole suoraan musiikkiterapiaa. (Saari, 2015, s. 26.) Musiikkiterapiassa painotetaan musiikin tekemisen prosessia valmiin tuloksen sijaan enemmän kuin musiikkikasvatuksessa. Soittaminen ja erityisesti improvisointi on tärkeä ja yleisesti käytetty menetelmä musiikkiterapiassa. Siinä musiikki toimii kommunikaatiovälineenä asiakkaan ja terapeutin välillä. Improvisaation tavoitteita voivat olla esimerkiksi turvallisen ilmapiirin luominen, soittajan oman itsetunnon parantaminen suhteessa omiin asenteisiin ja tunteisiin tai tunteiden purkaminen turvallisella ja sosiaalisesti hyväksytyllä tavalla. Yhteissoitolla ja yhteisellä

harjoittelulla voidaan taas keskittyä ryhmän yhteistyökyvyn ja sosiaalisten taitojen tukemiseen. (Turunen, 2009, s. 29.)

4.2.2 Musiikin terapeuttisuus opettajan näkökulmasta

Opettajat kokevat opetuksen terapeuttisuuden eri tavoin. Linda Saaren (2015, s. 39–40) tutkimuksessa haastatellut opettajat ymmärsivät ja kokivat yleisen terapeuttisuuden hyvinvointia edistävänä asiana. Lähtökohtaisesti opettajat eivät koe itseään terapeuteiksi tai terapeuttisiksi. Oppitunneilla saattaa tapahtua terapeuttisia asioita, mutta opettajat kokevat itsensä enemmän kasvattajiksi, turvallisiksi aikuisiksi ja musiikin tekemisen mahdollistajiksi. (Turunen, 2009, s. 58; Rautakorpi, 2021, s. 36.) Terapeuttisuus koettiin sanana hieman mystisenä ja vaikeana määritellä. Tämän takia opettajat kertoivat mieluummin konkreettisia esimerkkejä hyvinvointia edistävästä musiikinopetuksesta koulussa. Terapeuttisuuteen vaikuttavia asioita olivat haastattelujen perusteella musiikinopettajan kompetenssi, musiikillisen toiminnan mahdollistaminen ja välillisesti itse musiikki. (Saari, 2015, s. 39–40.)

Opettajan kompetenssilla tarkoitetaan kokonaisuutta, johon kuuluvat pedagogiset taidot, opettajan vuorovaikutustaidot sekä opettajan arvomaailma ja asenne. Tutkimuksen mukaan opettajat kokivat hyvien pedagogisten taitojen olevan tärkein terapeuttisuuden mahdollistaja. Hyvä pedagoginen osaaminen mahdollistaa luokassa kaikkia osallistavan yhteissoon, soittamiseen liittyvän kynnyksen poistamisen ja opetuksen jakamisen sopiviin osiin tasoon nähden. Myös oppilaiden itse tekemien kappalevalintojen ja ylipäätään sopivien kappalevalintojen tekemisen koettiin edistävän oppilaiden hyvinvointia ja sitä kautta terapeuttisuutta musiikintunnilla. (Saari, 2015, s. 41–42.)

Hyvät vuorovaikutustaidot auttavat opettajaa löytämään jokaiselle ryhmälle sopivat työskentelytavat ja näin saamaan kaikki musiikin tekemiseen mukaan. Opettajan herkkyydestä, ”ihmislukutaidosta”, koettiin olevan hyötyä opetustilanteen etenemisen seuraamisessa ja ohjaamisessa. Samanlaista toimintaa harjoittaa myös musiikkiterapeutti. Myös tasa-arvon ylläpitämistä luokassa pidettiin tärkeänä ja terapeuttisuutta edistävänä. (Saari, 2015, s. 44–46.) Lisäksi oppilaiden kohtaaminen ja kuunteleminen on tärkeää. Opettaja voi kohdata oppilaita esimerkiksi osoittamalla aitoa kiinnostusta ihmisiä kohtaan, katsoamalla silmiin sekä huolehtimalla hiljaisemmistakin oppilaista. (Rautakorpi, 2021, s. 36.)

Musiikillisen toiminnan mahdollistamisen koettiin olevan jossain määrin opettajan vaikutuksen ulottumattomissa. Esimerkiksi tilojen esteettömyys, tilojen ja ryhmien koot sekä

muut tilaan vaikuttavat tekijät, kuten homeongelmat ja valaistus voivat luoda haasteita opetukselle. (Saari, 2015, s. 48.)

Musiikkiterapeuttisessa opetuksessa nähdään myös riskejä. Opettaja saattaa kadottaa omat rajansa opettajana ja alkaa työskennellä liikaa musiikkiterapeuttisesta näkökulmasta. Musiikkiterapiaa ja terapiaa ylipäänsä voi harjoittaa vain siihen kouluttautunut henkilö. Koulussa ei ole tarkoituskaan tehdä terapiatyötä oppilaiden kanssa, vaan hyödyntää mahdollisuuksien mukaan musiikkiterapian työvälineitä opetuksen tukena. Terapeuttisen musiikkikasvatuksen tarkoitus on olla vain yhdenlainen keino tukea oppilaita, eikä kaikkien opettajien tarvitse tietoisesti harjoittaa sitä. (Ausmaa & Hyökyranta, 2019, s. 36.) Opettajan ei myöskään tarvitse osata kaikkea, vaan tärkeää on toimia omien vahvuuksien mukaan (Rautakorpi, 2021, s. 58). Myös Lilja-Viherlampi (2007) mainitsee opettajan tehtävän olevan ensisijaisesti antaa oppilaille mahdollisuuksia tutustua musiikin vuorovaikutuksen eri puoliin ja tukea heitä musiikillisessa ja kokonaisvaltaisessa kasvussa. Terapeuttisuuden hän ehdottaa otettavaksi yhdeksi opettajan ajattelun työvälineeksi, jonka avulla voi toteuttaa laadukasta musiikkikasvatusta. (Lilja-Viherlampi, 2007, s. 311–312)

4.3 Sisältövalinnat musiikin oppiaineessa

Musiikinopettajat haluavat usein tarjota oppilailleen mahdollisimman monipuolisia musiikillisia kokemuksia. Tämän uskotaan ja halutaan kannustavan oppilaita jatkossa löytämään ja tutustumaan tarkemmin itseä kiinnostaviin musiikkityyleihin ja sen myötä jatkaamaan musiikin parissa itsenäisesti myös koulun ulkopuolella.

Monet musiikinopettajat kokevat, etteivät oppilaat innostu heidän valitsemistaan kappaleista (Green, 2006, s. 104). Monet ajattelevat, että valitsemalla nykyajan populaarimusiikkia oppilaiden kiinnostus musiikin oppiainetta kohtaan nousisi, mutta myös tässä on haasteita. Opettajan valitsemat kappaleet koetaan usein automaattiseksi tylsiksi ja joissain tapauksissa jopa ”klassiseksi musiikiksi”, vaikka kappale ei sitä genreltään olisikaan. Jos oppilaat kokevat musiikintunnit epämotivoiviksi, on vaikeampaa päästä käsittelemään tunnekokemuksia ja rakentamaan yhteisöllisyyttä luokassa. Nuorten musiikkimaku vaihtuu nykypäivänä viikoissa ja on vaikeaa onnistua löytämään opetuksen tarkoituksiin mahdollisimman hyvin soveltuvia kappaleita. Vaikka opettaja kehottaisi oppilaita

ehdottamaan kappaleita, eivät oppilaat usein uskalla tuoda omaa musiikkimakuaan näkyväksi koulussa. Tällöin kappalevalinnat löytyvät usein suosituimpien kappaleiden listoilta, mikä kertoo piiloutumisesta musiikilliseen valtavirran massaan, missä olo koetaan turvalliseksi. (Green, 2006, s. 105.) Erään toisen tutkimuksen mukaan oppilaat kuitenkin halusivat vaikuttaa itse ohjelmistovalintoihin, eikä tämä riippunut heidän harrastuneisuudesta musiikissa. (Pendergast & Robinson, 2020, s. 275–276).

Oppilaita voidaan kuitenkin innostaa itsenäiseen musiikin harjoitteluun kouluympäristössä. Britanniassa suoritetussa tutkimuksessa selviää, että oppilaat ovat keskenään harjoitellessaan paljon motivoituneempia, kuin mitä he olisivat opettajajohtoisessa opetuksessa. Tutkimuksessa perusopetuksen 13- ja 14-vuotiaille oppilaille annettiin tehtäväksi tuoda kouluun oma CD-levy, muodostaa pienet ryhmät sekä valita itsenäisesti ilman opettajan valvontaa kappale ja harjoitella soittamaan se. Projektin tuntien päätteeksi kappale esitettiin muulle luokalle. (Green, 2006, s. 107.) Projektin aikana oppilaat oppivat kuuntelemaan toisiaan paljon tarkemmin. Oppilaat löysivät yhteistä sykettä, eivätkä lopettaneet soittamista heti ongelmien syntyessä. Musisoinnin jatkaminen sen sijaan, että olisi aloitettu aina uudelleen alusta vaikutti luovan hyvää niin sanottua ”flow-tilaa” ryhmän keskuuteen. (Green, 2006, s. 109–110.) Flow-tilalla tarkoitetaan yleisesti optimaalista psyykkistä tilaa ja kokemusta, jossa kaikki sujuu ja muut asiat unohtuvat ympäriltä. Henkilön taidot vastaavat tehtävän tasoa säilyttäen näin tasapainon haasteen ja onnistumisen välillä, mikä saa aikaan vahvoja onnistumisen ja onnen kokemuksia. (Cziksentmihalyi, 1990.) Itsenäisesti harjoitellessa oppilaiden soittotaito kehittyi paljon pidemmälle, kuin opettajat ja tutkijat olivat arvioineet. Kun oppilaita haastateltiin projektin päätyttyä, moni koki tällaisen musiikinopetuksen mielekkääksi ja toivoi kaiken musiikinopetuksen olevan jatkossa samankaltaista. Soittamisen lisäksi oppilaiden analyttinen kuuntelu kehittyi. Moni projektiin osallistuneista oppilaista kertoi tämän oppimiskokemuksen jälkeen kuuntelevansa musiikkia vapaa-ajalla paljon tarkemmin. He kertoivat keskittyvänsä mm. rytmiin, melodioihin ja soitinnukseen paljon tarkemmin ja huomasivat miettivänsä, miten kappaletta soitettaisiin itse. (Green, 2006, s. 109–110.)

Opettajat huomasivat motivaation ja ryhmähengen parantuneen sekä yhteissoiton ja kuuntelemisen kehittyneen tutkimuksen myötä. Ryhmät myös tekivät paremmin yhteistyötä aiempiin tunteihin verrattuna. Opettajat uskoivat mm. vapauden ja vastuun lisäämisen vaikuttaneen oppilaiden käytökseen. Tätä metodologia käytettäessä opettajille jäi enemmän aikaa oppilaiden taitotason ja persoonan havainnoimiseen. (Green, 2006, s. 109–110.)

Vastapainona sille, että musiikin tunteilla harjoitellaan opettajan ja oppilaiden valitsemia olemassa olevia kappaleita, nähdään luovan tuottamisen lisäävän hyvinvointia, itsevarmuutta ja sosioemotionaalisia taitoja peruskouluikäisillä lapsilla. Sävellys ja laulunkirjoittaminen on erään tutkimuksen mukaan todettu hyväksi tavaksi kehittää lapsissa aiemmin mainittuja hyvinvoinnin piirteitä. Yhdysvalloissa toteutetussa tutkimuksessa Julianne Dweck (2024, s. 218) tutki laulunkirjoituksen mahdollisuuksia sosioemotionaalisten taitojen kehittämisessä. Tutkimus toteutettiin haastattelemalla kahdeksaa eri-ikäistä lasta, jotka osallistuivat 6–12-vuotiaille suunnattuun laulunkirjoitusprojektiin.

Tutkimuksen perusteella musiikki antoi lapsille mahdollisuuden tunteiden ilmaisuun ja vahvisti heidän käsitystensä itsestään. Osalle tutkittavista laulunkirjoittaminen oli emotionaalisesti parantava kokemus, kun taas toiset kokivat itsevarmuutensa kasvaneen ja tunsivat pystyvänsä asioihin, joihin eivät olleet uskoneet pystyvänsä. (Dweck, 2024, s. 225–228.)

Musiikki ja nimenomaan laulunkirjoitus antoi mahdollisuuden jakaa vaikeita kokemuksia ja tunteita ystävien kanssa. Se koettiin hyödylliseksi työkaluksi tulevaisuutta ajatellen, esimerkiksi ahdistuksen ja masennuksen omahoidossa. (Dweck, 2024, s. 225–227.) Haastatteluista nousi esiin myös sosiaalisten kontaktien ja ystävyys-suhteiden vahvistuminen tutkimusprosessin aikana. Ryhmässä yhteisen musiikillisen luomisen onkin todettu vahvistavan musiikillista yhteisöä. (Malve, 2018, s. 26.) Lapset jakoivat kunnioittavan kulttuurin ja jopa odottivat toistensa palautetta omista teoksistaan. He kokivat myös lähentyneensä musiikin kautta vaikeidenkin asioiden jakamisen myötä. Tämä tutkimus osoittaa laulunkirjoituksen olevan oppilaita selvästi hyödyttävä osa musiikinopetusta ja puoltaa sen ottamista mukaan koulujen lukujärjestyksiin ja musiikin opetussuunnitelmiin. (Dweck, 2024, s. 228.)

5 Pohdinta

5.1 Johtopäätökset

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tarkastella musiikin oppiaineen työskentelytapojen mahdollisuuksia lasten ja nuorten sosioemotionaalisten taitojen kehityksen tukena ja tarkastella musiikin terapeuttisuuden ilmentymistä ja sille otollista pedagogista ympäristöä.

Musiikinopetuksella nähdään olevan monenlaisia kokonaisvaltaisia myönteisiä vaikutuksia oppilaisiin. Tutkimusten mukaan musiikintunneilla voidaan opettaa ja kehittää luontevasti esimerkiksi sosiaalisia taitoja ja terveen itsetunnon sekä tunnetaitojen kehittymistä. Tässä osiossa tarkastelen tarkemmin peruskoulun musiikinopetuksessa toimivia työskentelytapoja, jotka voivat parantaa mahdollisuuksia sosioemotionaalisten taitojen kehittymiselle.

Tutkimusten mukaan turvallinen oppimisympäristö vaikuttaa olevan perusta sosioemotionaalisten taitojen harjoittelemiselle koulussa. Luottamuksen rakentaminen oppilaan ja opettajan sekä oppilaiden kesken on olennaista turvallisen oppimisympäristön syntymiselle.

Luottamus opettajaan rakentuu opettajan toimintatavoista. Asettamalla järkeviä rajoja ja puuttumalla epäasialliseen käytökseen, antamalla selkeitä ohjeita, kannustamalla ja kuuntelemalla oppilaita sekä tiedostamalla yksilöiden erilaisuudet luokassa voidaan tukea luottamuksen rakentumista. Rajat ja tavoitteet voivat myös lisätä oppilaiden luottamusta opetusta ja opettajaa kohtaan, mikä voi helpottaa opiskeluilmapiiiriä luokassa. Opettajan on syytä ilmaista selkeästi odotuksensa käyttäytymisen suhteen, jolloin epäselviä tai yllättäviä tilanteita ei synny niin helposti. Tällainen ennakoitavuus voi lisätä hallinnan tunnetta omasta elämästä, mikä voidaan taas kokea terapeuttiseksi.

Oppilaiden keskinäisen luottamuksen rakentumiseen opettajan on vaikeampi vaikuttaa. Luottamuksen syntymistä voi kuitenkin tukea hyvällä ja tarpeeksi pitkällä ryhmäytymisellä sekä kannustamalla oppilaita keskustelemaan kulttuuriin luokassa. Opettajan kannattaa panostaa siihen, että hän saa ryhmään kuuluvat oppilaat tutustumaan toisiinsa, jolloin työskentely helpottuu ja turvallisuuden tunne lisääntyy. Tutussa ja turvallisessa ympäristössä lasten ja nuorten on helpompi jakaa tunteitaan ja ajatuksiaan, mikä taas johtaa parempaan käsitykseen omista tunteista ja kehittää sosioemotionaalisia taitoja. Tutkimukset keskittyvät kuitenkin paljon vain ideaalitilanteeseen ryhmäytymisessä. Koulun arjessa

opettaja kohtaa monenlaisia ryhmiä, joiden kaikkien saaminen toivotulla tavalla toimiviksi voi olla vaikeaa. Musiikinopettajan voi olla myös vaikeaa ymmärtää kaikkia oppilaiden keskinäisiä suhteita ja jokaisen yksittäisen oppilaan hyvinvoinnin tilaa. Opettajan tehtävä ei kuitenkaan ole toimia terapeutina, vaikka musiikki ja musiikinopetus voikin välillisesti toimia terapeutisena apuna oppilaiden omien haasteiden käsittelyssä.

Turvallisuuden tunne ja turvallisen suhteen rakentaminen potilaan ja terapeutin välillä on tärkeää myös musiikkiterapiassa. Tutkimuksista voidaankin huomata paljon yhtäläisyyksiä musiikkikasvatuksen ja musiikkiterapian toimintatavoissa. Musiikkikasvatuksen julki lausuttuja tavoitteita kuten sosiaalisten taitojen, terveen itsetunnon, eettisen arviointikyvyn kehittymistä, keskittymistä, tunteiden käsittelyä, luovuutta, musiikin kokemista ja musiikillista itsehoitoa halutaan edistää myös musiikkiterapiassa. Musiikkikasvatuksessa osa mainituista toteutuu luonnostaan usein soittamisen, improvisoinnin tai laulamisen ohessa, kun taas musiikkiterapiassa ne ovat selkeästi ilmaistuja tavoitteita. Onkin tärkeää huomata tämä ero musiikkikasvatuksen ja musiikkiterapian välillä. Musiikintunneilla musiikki on itseisarvo, kun taas terapiassa työskentelyn väline. Tutkimuksissa esiin tulleista yhteisistä toimintatavoista on pääteltävissä, että myös musiikkikasvatuksella voidaan nähdä olevan terapeutisia vaikutuksia. Terapeuttinen opetus antaa hyvän mahdollisuuden sosioemotionaalisten taitojen kehittymiselle ja tukemiselle.

Opettajan ei kuitenkaan tarvitse suunnitella omaa toimintaansa terapeutiseksi. Tutkimusten mukaan musiikinopettajat eivät koe olevansa terapeutteja, vaikka tunnistavatkin musiikin ja oman opetuksensa mahdolliset terapeutiset vaikutukset. Opettajan on tärkeää tiedostaa ero oman työnsä ja terapeutin työn välillä, jolloin opettaja ei kadota omia rajojaan jaksamisen ja pätevyyden kanssa. Terapeuttisena toimiva opetus rakentuu opettajan pedagogisten taitojen sekä hyvien vuorovaikutustaitojen kehittymisen myötä. Pedagogiset taidot näkyvät esimerkiksi siinä, että opettaja saa madallettua tekemisen kynnystä ja saa koko luokan soittamaan yhdessä. Yhdessä tekeminen ja soittaminen voi olla hyvin terapeutista ja kehittää myös musiikillista ja muuta vuorovaikutusta toisten kanssa. Oppilaiden osallistaminen esimerkiksi kappalevalintoihin lisää luottamusta ja innostusta oppiainetta ja opettajaa kohtaan sekä edistää oppilaiden kokonaisvaltaista hyvinvointia. Hyvinvoinnin kasvaminen voidaan myös kokea terapeutisena. Tutkimuksista voidaan myös todeta, että kaikkien opettajien ei tarvitse suunnitella ja harjoittaa terapeutista opetusta, vaan sitä voidaan myös ajatella vain laadukkaan musiikkikasvatuksen työvälineenä ja joskus jopa musiikissa välillisesti syntyvänä asiana.

Sosioemotionaalisten taitojen kehittymistä voidaan tukea koulussa myös monipuolisilla opetuksen sisällöillä. Oppilaiden kannattaa tutkimusten mukaan antaa myös soittaa keskenään, jolloin kommunikointitaidot paranevat ja yhteishenki lisääntyy. Tällöin myös ilmapiiri paranee, turvallisuuden tunne ympäristöstä kasvaa ja tunteiden ilmaisusta tulee helpompaa. Tiiviissä ryhmässä käsitys itsestä, omista taidoista sekä omista ja muiden tunteista kasvaa. Tutkimuksissa toteutetuissa projekteissa voidaan huomata tiiviin ryhmähengen luovan turvallisempaa ilmapiiriä tunteiden ilmaisulle.

Luovan tuottamisen toimintaa tarkastelevissa tutkimuksissa musiikki antoi oppilaille väylän omien tunteiden tunnistamiseen, ilmaisuun ja käsittelemiseen. Samalla opitut musiikin luomisen taidot koettiin hyviksi apuvälineiksi tulevaisuuteen esimerkiksi masennuksen ja ahdistuksen estämiseen. Luovan toiminnan voidaan siis todeta tukevan sosioemotionaalisten taitojen kehitystä ja olevan myös itsessään terapeutista.

5.2 Luotettavuustarkastelu

Minulla oli vahva käsitys ja ennakko-oletuksia aiheittani käsittelevien tutkimusten tulokista. Musiikilla on minulle henkilökohtaisesti tärkeä merkitys elämässä ja koen lapsuudessa koulun musiikintunneilla saaneeni sosioemotionaalisiin taitoihin liittyviä kokemuksia. Itselläni musiikki on toiminut myös vapaa-ajalla tunteiden käsittelyn välineenä ja olen kokenut sen hyvin terapeutiksi.

Yritin etsiä monipuolista lähdeaineistoa ja ennakko-oletusten takia tutkimuksen teemat muuttuivat suunnitelluista aineistoja analysoidessa. Tutkimusta tehdessäni luin myös sellaista materiaalia, joka ei päätnyt lopulliseen kirjallisuuskatsaukseen. Nämä tekstit ovat voineet vaikuttaa käsityksiini tutkimuksen aiheesta, vaikka olenkin tässä tutkielmassa käsitellyt pelkästään lähdeluetteloön merkittyjä aineistoja. Olen pyrkinyt merkitsemään viittaukset mahdollisimman nopeasti käytettyäni aineistoa. Myös siirtäessäni tekstin osia omassa tutkimuksessani, olen pyrkinyt pitämään huolen siitä, että viittaukset pysyvät oikeassa kohdassa tekstiä.

Suurin osa haastatteluja sisältäneistä tutkimuksista on ollut laadullisia tutkimuksia, jolloin otanta ja osallistujamäärä on ollut pieni. Tiedostan, että vaikka haastatteluissa olleet henkilöt ovat kokeneet asioita tietyllä tavalla, kaikki eivät välttämättä koe samoin. Olen myös valinnut tutkimukseeni muutamia muita taide- ja kasvatusalojen tutkimuksia aineistoksi musiikkikasvatuksen tutkimusten lisäksi. Nämä aineistot eivät siis ole suoraan

sidoksissa musiikkikasvatukseen, mutta ne on valittu mukaan siksi, että uskon niiden olevan relevantteja ja viittaamieni asioiden helposti sovellettavissa myös musiikkikasvatukseen tutkimusaineistostani peruskoulussa.

Olen kääntänyt englanninkieliset artikkelit vapaasti itse tai kollegoja konsultoiden. Koen oman kielitaitoni englannin kohdalla hyväksi ja sujuvaksi, mutta tiedostan mahdollisuuden väärinymmärryksiin tekstiä lukiessa. Olen pyrkinyt tuomaan esiin tutkijoiden alkuperäiset ajatukset mahdollisimman tarkasti suomen kielellä.

Tutkimuksen aineiston objektiivisuuteen voi vaikuttaa hankinnassa käyttämäni lumipal-
lotekniikka (*snowballing*), jossa aineistot ovat usein linkittyneitä toisiinsa ja korostavat mahdollisesti myös samanlaista näkökulmaa. Tämän seurauksena tutkimukseeni ei ole päätynyt aineistoksi vahvasti vastakkaista näkökulmaa esittäviä julkaisuja.

5.3 Tulevia tutkimusaiheita

Olen nostanut esille erilaisia näkökulmia musiikin ja musiikinopetuksen terapeuttisuu-
teen sekä sosioemotionaalisten taitojen kehitystä tukeviin menetelmiin ja ajatustapoihin.
Esittelen nyt muutamia näkökulmia jatkotutkimuksen tekemistä ajatellen.

Tässä tutkimuksessa olen keskittynyt nimenomaan sosioemotionaalisten taitojen tuke-
misen mahdollisuuksiin peruskoulun luokkatasoilla 1–9. Sosioemotionaalisten taitojen
kehitys alkaa kuitenkin jo varhaislapsuudesta ulottuen aivan syntymään asti. Hyvä mah-
dollisuus laajentaa tutkimusta olisi pohtia esimerkiksi päiväkodin tai musiikkileikkikou-
lun eli muskarin mahdollisuuksia kyseisten taitojen kehittämisen tukemisessa. Olisi
myös mahdollista lähteä toiseen suuntaan ja tutkia sosioemotionaalisten taitojen tukemi-
sen mahdollisuuksia lukio- ja ammattikoulutuksessa, korkeakouluissa tai aikuisopetuk-
sessa. Sosioemotionaaliset taidot tuovat hyvinvointia elämään, joten näen tämän hyvänä
ja tarpeellisenä mahdollisuutena laajentaa tutkimusta.

Toisena näkökulmana nostan alkuperäisen rajaukseni tutkimuksessa, joka keskittyi
enemmän musiikkiterapiaan ja terapeuttisuuteen kuin sosioemotionaalisiin taitoihin.
Musiikista löytyy tutkimuksen kohteiksi monia terapeuttisia ulottuvuuksia. Jatkotutki-
muksessa voisi esimerkiksi syventyä musiikinopetuksessa turvallisen oppimisympäris-
tön vaikutuksiin ja toteuttamistapoihin. Samalla voisi tutustua paremmin

musiikkiterapian menetelmiin ja siihen, millaisia mahdollisuuksia ne voisivat tarjota musiikkikasvatuksen opettamiskulttuurin kehittämiseen.

Olen tutkinut aihettani tunnekasvatuksen ja tunnetaitojen näkökulmasta, joten kolmas hyvä jatkotutkimusaihe olisi myös erilaisten tunnetaitoharjoitusten tarjoamat mahdollisuudet musiikinopetuksessa. Näistä voisi löytyä uusia työkaluja musiikkikasvatukseen ja oppilaiden sosioemotionaalisten taitojen kehittämiseen. Voisiko musiikinopettajille tarjota enemmän tunnetaitoihin liittyvää koulutusta tai materiaalia? Olisi myös mielenkiintoista tutkia tunnetaitojen ja tunteiden kokemista lasten ja nuorten näkökulmasta, sillä tässä tutkimuksessa aineistoni painotti enemmän opettajan näkökulmaa ja mahdollisuuksia kyseisten taitojen tukemiseen.

Lähteet

Ahonen, H. (2000). *Musiikki, sanaton kieli: Musiikkiterapian perusteet* (3. korj. p.). Finn Lectura.

Ausmaa, K., & Hyökyranta, T. (2019). *Musiikkiterapeuttinen musiikkikasvatus peruskoulun musiikin opetuksessa: Musiikin opettajien käsityksiä ja kokemuksia*. Turun yliopisto. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe202001212861>

Coskun, K. (2019). Evaluation of the Socio Emotional Learning (SEL) Activities on Self-Regulation Skills Among Primary School Children. *Qualitative report*, 24(4), 764–780. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2019.3064>

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper Perennial.

Dweck, J. (2024). Children as songwriters: The social-emotional benefits of songwriting in the elementary grades. *Research studies in music education*, 46(2), 217–229. <https://doi.org/10.1177/1321103X231189387>

Fung, A. W. (2018). Equity in Music Education: Establish Safer Learning Environments Using Student-Centered Music Activities. *Music educators journal*, 105(1), 57–60. <https://doi.org/10.1177/0027432118788263>

Gray, C., Paris, L., Lowe, G., Perry, A., & Warwick, L. (2025). Belongingness, trust and connection: Arts teachers in Western Australian schools create safe learning spaces. *Issues in educational research*, 35(2), 590–610.

Green, L. (2006). Popular music education in and for itself, and for ‘other’ music: Current research in the classroom. *International journal of music education*, 24(2), 101–118. <https://doi.org/10.1177/0255761406065471>

Huhtinen-Hildén, L. (2023). Musiikkikasvatus osallisuuden, merkitysten ja mahdollisuuksien maisemassa. Teoksessa Juntunen, M., Partti, H., & Elmgren, H., *Musiikkikasvatus muutoksessa* (s. 289–312). Taideyliopiston Sibelius-Akatemia. <https://taju.uniarts.fi/bitstreams/10e8d7db-9538-427d-981b-88b19e302a8d/download>

Jääskinen, A., & Pelliccioni, S. (2017). *Mitä sä rageet?: Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen*. Lasten Keskus.

Laine, M. (2025). *Kohti itsevarmaa yhteissoittoa: Minäpystyvyyden tunteen kokemuksia peruskoulu- ja lukioikäisten bändiopetuksessa*. Taideyliopiston Sibelius-Akatemia. <http://www.urn.fi/URN:NBN:fi-fe20251121110031>

Lilja-Viherlampi, L-M. (2007). *"Minunkin sisällä soi!" – musiikin ja sen parissa toimimisen terapeuttisia merkityksiä ja mahdollisuuksia musiikkikasvatuksessa*. Turun ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-216-664-7>

Malve, T. (2018). *Henkinen turvallisuus luovassa musiikkikasvatuksessa: Lasten kokemuksia säveltämisestä, turvallisuuden tunteesta ja leikeistä Kuule, minä sävellän -projektissa*. Taideyliopiston Sibelius-Akatemia. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2018080633430>

Nummenmaa, L. (2019). *Tunnekartasto: Kuinka tunteet tekevät meistä ihmisiä*. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Opetushallitus. (2014). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf, luettu 3.4.2026

Pendergast, S., & Robinson, N. R. (2020). Secondary Students' Preferences for Various Learning Conditions and Music Courses: A Comparison of School Music, Out-of-School Music, and Nonmusic Participants. *Journal of research in music education*, 68(3), 264–285. <https://doi.org/10.1177/0022429420931826>

Rautakorpi, A. (2021). *"Opettajuus on yhtä kuin kohtaamista": Narratiivinen tapaustutkimus musiikinopettajan pedagogisesta ajattelusta ja toiminnasta*. Taideyliopiston Sibelius-Akatemia. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe202102154883>

Rikander, H. (2021). *Oppilaitosturvallisuus*. Helsinki: Edita.

Saari, L. (2015). *Terapeuttisuus yläkoulun musiikintunneilla: Musiikkiterapeuteiksi koulutettujen musiikinopettajien näkemyksiä terapeuttisuudesta ja musiikkiterapian keinosta*. Taideyliopiston Sibelius-Akatemia. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2018050923790>

Saarikallio, S. (2023). Musiikin tunnekokemuksen toimijuuden ja hyvinvoinnin rakentajina. Teoksessa Juntunen, M., Partti, H., & Elmgren, H., *Musiikkikasvatus muutoksessa* (s. 135–146). Taideyliopiston Sibelius-Akatemia. <https://taju.uniarts.fi/bitstreams/10e8d7db-9538-427d-981b-88b19e302a8d/download>

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

Salo, J. (2022). *Tunnetaidot opetussuunnitelmassa : Tunneälyn kykymallin yhteys perusopetuksen laaja-alaisen ja oppiainekohtaisen osaamisen tavoitteisiin*. Helsingin yliopisto. <http://hdl.handle.net/10138/347842>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2023). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf, luettu 3.4.2026

Turunen, E. (2009). *Kohti terapeutista musiikkikasvatusta*. Jyväskylän yliopisto. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:juu-200906161734>

Vallenius, L. (2015). *Oppilaan henkinen turvallisuus yläkoulun musiikkitunnilla*. Taideyliopiston Sibelius-Akatemia. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2018050923817>

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

Väkevä, L., & Thomson, K. (2025). Turvallinen tila taiteen korkeakoulutuksessa. Teoksessa Puustinen, M., Marjokorpi, J., & Sääntti, J., *Erimielisten tila: Vaikeiden aiheiden käsittely opetuksessa* (s. 95–110). Gaudeamus. <http://hdl.handle.net/10138/628121>