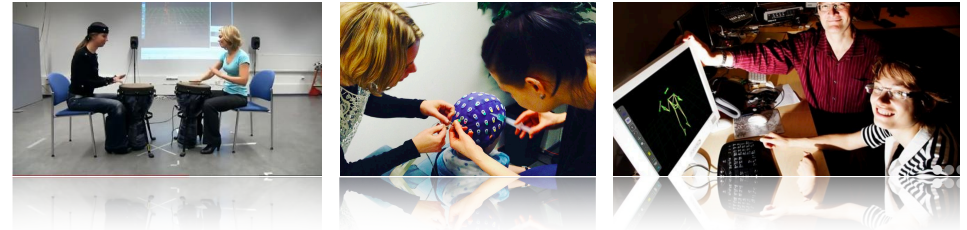


# Mitä musiikkipsykologian tutkimus tarjoaa musiikkikasvattajille?



# Miten musiikki meihin vaikuttaa?



MUSIIKIN, MIELEN, KEHON JA AIVOJEN  
TUTKIMUKSEN HUIPPUYKSIKKÖ  
CENTRE OF EXCELLENCE IN  
MUSIC, MIND, BODY AND BRAIN

MUSIC@CONNECT

# Musiikki?



äänneä tunneilmaisua

kognitiivisia taitoja

luovuutta

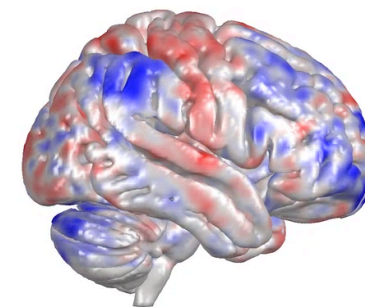
kulttuurisia merkityksiä

liikettä ja motoriikkaa

osallistumista

vuorovaikutusta

# Musiikki tavoittaa kokemuksen monet tasot

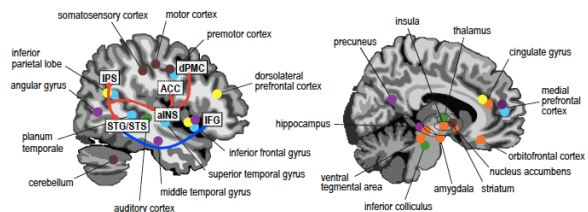


# Musiikki tavoittaa kokemuksen monet tasot

Musiikki on motoriikkaa

Musiikki on emotionaalista prosessointia

Musiikki on sosiaalisuutta



- SINGING PATHWAYS:**  
**VOCAL PRODUCTION**  
**AUDITORY PERCEPTION**
- MUSIC PROCESSING NETWORKS:**  
 ● **Basic auditory pathway:** perceiving the basic acoustic features of music  
 ● **Musical-syntactic network:** perceiving higher-order musical features  
 ● **Attention and working memory network:** focusing and keeping track of music in time  
 ● **Episodic memory network:** recognising music and recalling associated memories  
 ● **Motor network:** playing, singing, and moving to the beat of music  
 ● **Reward and emotion network:** music-evoked emotions, experiencing pleasure

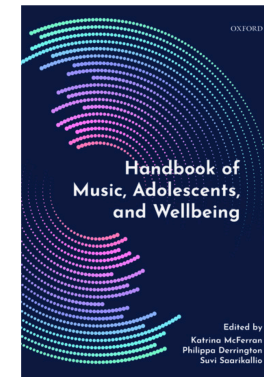
Sarkamo, T. & Silvonen, A.J. (2018). Golden oldies and silver brains: Deficits, preservation, learning, and rehabilitation effects of music in ageing-related neurological disorders. *Cortex*, 109, 104-123.

# Musiikki on osa nuorten psykososiaalista kehitystä

Tunteet ja tunteiden säätely

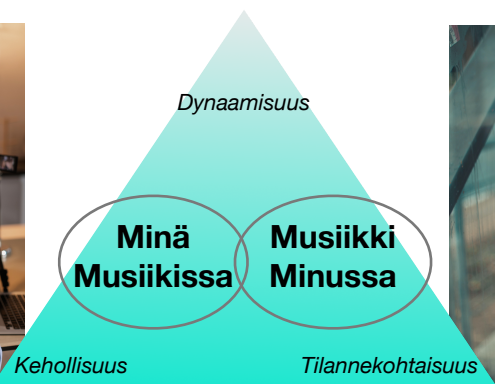
Identiteetti ja toimijuus

Yhteenkuuluvuus ja vertaisryhmä



Laiho, S. (2004). The psychological functions of music in adolescence. *Nordic Journal of Music Therapy*, 13 (1), pp.49-65.  
 K. McFerran, P. Derrington, & S. Saarikallio (Eds.). (2019). *Handbook of Music, Adolescents and Wellbeing*. Oxford: OUP

# Musiikki on osa identiteettiä

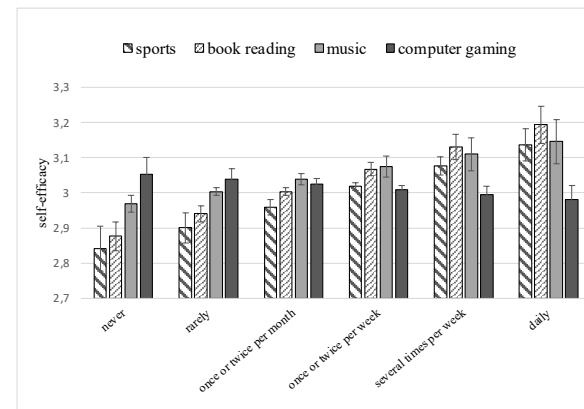


MacDonald, R. & Saarikallio, S. (2023) Musical identities in action: embodied, situated and dynamic, *Musicae Scientiae*

# Musiikkiharrastus tukee itsetuntoa

Musiikki, liikunta ja kirjojen lukeminen ovat yhteydessä parempaan itsetuntoon - tietokonepelaaminen ei.

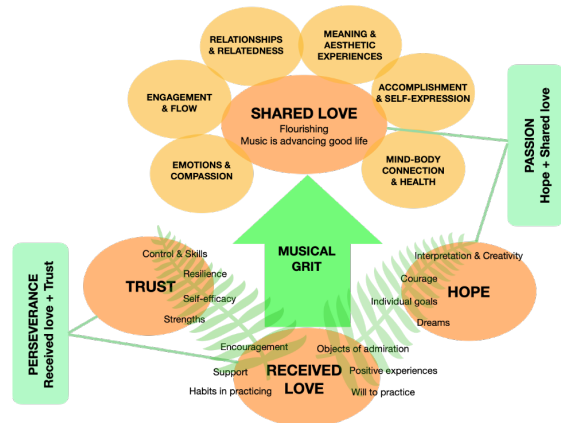
Yhteys on vahvempi nuoremmissa ikäluokissa



Kreutz, G., Feldhaus, M. & Saarikallio, S. (Submitted). Leisure activities are associated with enhanced self-efficacy during the first two decades of life



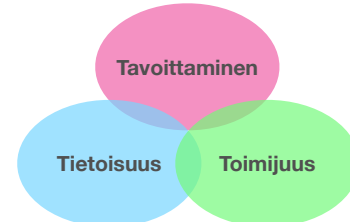
# Musiikkiharrastus tukee itsetuntoa



Olander, K., & Saarikallio, S. (2022). Experiences of grit and flourishing in Finnish comprehensive schools offering long-term support to instrument studies: building a new model of positive music education and grit. *Finnish Journal of Music Education*

# Musiikki voi tukea tunnetaitoja

Tunteiden äärelle pääseminen, erilaisten tunnesävyjen kokonaisvaltainen kokeminen



Ymmärrys tunteista, tunteiden tunnistaminen ja niiden merkitysten ymmärtäminen

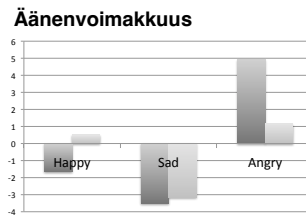
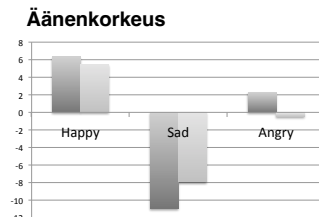
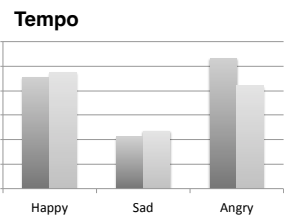
Tunteiden säätely, kyky käsitellä tunteita ja muokata mielialaa toivotunlaiseksi



Saarikallio, S. (2019). Access-awareness-agency (AAA) model of music-based social-emotional competence (MuSEC). *Music & Science*. Olander, K., & Saarikallio, S. (2022). Experiences of grit and flourishing in Finnish comprehensive schools offering long-term support to instrument studies: building a new model of positive music education and grit. *Finnish Journal of Music Education*

# Jo 3-vuotiaat osaavat käyttää musiikin elementtejä tunteiden ilmaisuun

■ 3-vuotiaat ■ 5-vuotiaat



Saarikallio, S., Tervaniemi, M., Yrjö, A. & Huottilainen, M. (2019). Expression of emotion through musical parameters in 3- and 5-year-olds. *Music Education Research*.

# Musiikki on tunteiden säätelyä

Mielihyvää, elpymistä ja irtautumista - musiikissa korostuvat rytmit ja soundit



Tunteiden ja ajatusten työstämistä - musiikissa korostuvat muistot, sanat, merkitykset

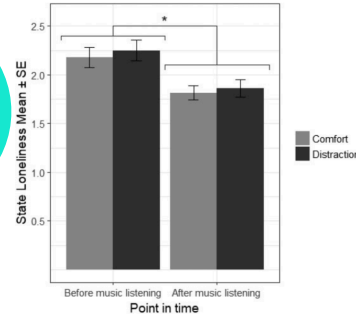
Baltazar, M. & Saarikallio, S. (2017). Strategies and mechanisms in musical affect self-regulation: A new model. *Musicae Scientiae*; Saarikallio, S., Maksimainen, J., & Randall, W. (2018). Relaxed and connected: Insights on the emotional-motivational constituents of musical pleasure. *Psychology of Music*; Saarikallio, S. & Erkkila, J. (2007). The Role of Music in Adolescents' Mood Regulation. *Psychology of Music*; Carlson, E., Wilson, J., Baltazar, M., Duman, D., Peltola, H., Tervaniemi, P., & Saarikallio, S. (2021). The Role of Music in Everyday Life During the First Wave of the Coronavirus Pandemic: A Mixed-Methods Exploratory Study. *Frontiers in Psychology*

# Jos on paha mieli...

...voit kuunnella iloista musiikkia joka piristää

...voit kuunnella surullista musiikkia joka lohduttaa

Molemmat toimivat!

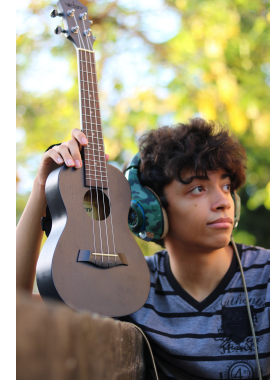
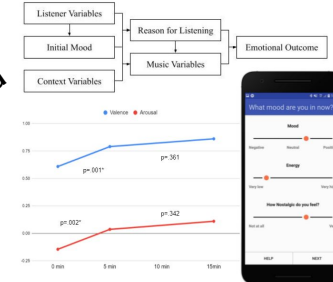


Schäfer, K., Saarikallio, S., Eerola, T. (2020). Music may reduce loneliness and act as social surrogate for a friend: evidence from an experimental listening study. *Music & Science*.

# Tunnesäätelyn onnistumiseen vaikuttaa moni asia

Musiikin piirteet, oma musamaku, tilanne, tunnetaipumukset - kaikella on vaikutusta

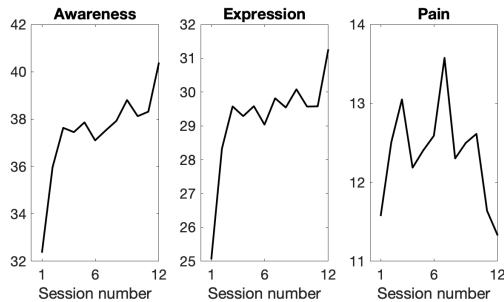
Onnistumme musiikillisessa tunnesäätelyssä erityisesti silloin kun mieli on maassa



Randall, W. M., & Rickard, N. S. (2017). Personal music listening: A model of emotional outcomes developed through mobile experience sampling. *Music Perception*, 34(5), 501-514.  
 Baltazar, M., & Saarikallio, S. (2017). Strategies and mechanisms in musical affect self-regulation: A new model. *Musicae Scientiae*  
 Randall, W. M., Baltazar, M., & Saarikallio, S. (2023). Success in reaching affect self-regulation goals through everyday music listening. *Journal of New Music Research*, Early online

# Miksi musiikkiterapia auttaa masennukseen?

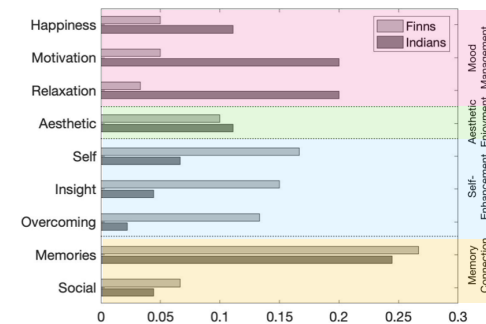
Musiikkiterapiassa kyky ilmaista ja ymmärtää tunteita vahvistuu, mikä ennustaa toipumista masennuksesta



Saarikallio, S., Toiviainen, P., Brabant, O., Snape, N., & Erkkilä, J. (2022) Music therapeutic Emotional Processing (MEP): Expression, Awareness, and Pain predict therapeutic outcome. *Psychology of Music*.

# Musiikin tunnemerksityksissä on eroja

• Verkkokysely (N=230) Suomessa ja Intiassa:



Intialaiset korostivat mielialan säätelyä **kohti iloa rentoutta ja motivaatiota**

Suomalaiset korostivat **minuutta vahvistavaa** tunneprosessointia

**Hyvät muistot läheisistä ihmisistä** tärkeitä molemmissa kulttuureissa. Myös **estetiikka ja kauneus** mainittiin usein



Saarikallio, S., Ahuri, V., Maksimainen, J., & Toiviainen, P. (2020). Emotions of music listening in Finland and in India: Comparison of an individualistic and a collectivistic culture. *Psychology of Music*, first published online May 2020: <https://doi.org/10.1177/0305725620917739>

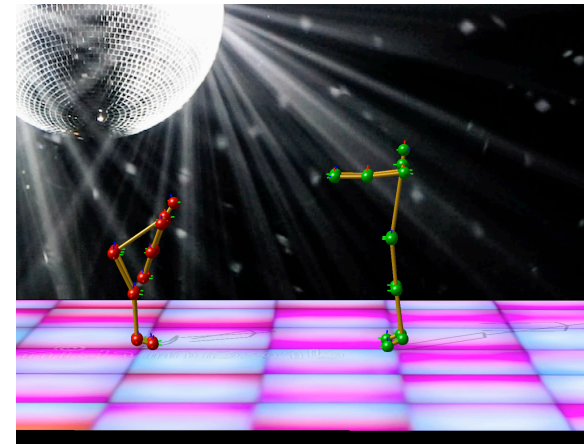
# Tukeeko musiikki sosiaalisia taitoja?

- Musiikkiryhmätoiminta lisää lasten (pro)sosiaalista vuorovaikutusta (Kirschner & Tomasello, 2012) ja empaattisuutta (Rabinowitch, Cross & Burnard, 2012)
- Kuorolaulu ja tanssiminen lisäävät kokemusta vuorovaikutuksesta ja yhteenkuuluvuudesta (Davidson & Emberty, 2012; Clift, 2012; Murcia & Kreutz, 2012)



Sanna Salminen (2021): Musiikkiharrastuksella osallisuuteen. Väitöskirja, Jyväskylän yliopisto

# Tahdistuminen luo yhteenkuuluvuutta



**Kun 4-vuotiaat leikkivät yhdessä musiikin tahdissa, kaveritaidot paranivat**

(Kirschner & Tomasello, 2004)



Eveliina Stolp Oppilaan toimijuus yhteismusiisoinnissa. Väitöskirja, JYU

# Auttaako musiikki oppimaan?

**Musiikki voi parantaa mielialaa ja virkistää - hyvä olotila tiedonkäsittelylle**

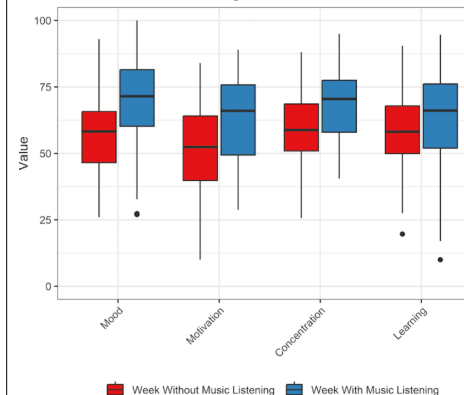
**Musiikki aktivoi aivoja - hyvää aivojumbppaa**

**Musiikki voi sulkea pois häiriötekijät - oma maailma ja apua keskittymiseen**



# Auttaako musiikki oppimaan?

A: Differences in Learning Outcomes, N = 48



Ojell, M. & Sipilä, H. (2022). Ennen oppituntia kuunnellun tutun ja mielialaa nostattavan musiikin vaikutus oppimiseen. Pro Gradu, Jyväskylän yliopisto.



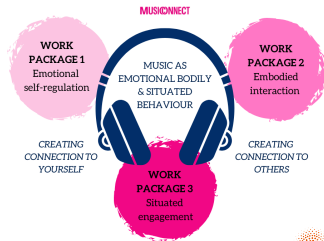
ERC Consolidator Grant (2022-2026)

# MUSIC@NNECT

Music as youth empowerment: Creating connection to self and others

EU youth strategy (2019-2027): Engage, Connect, Empower  
(European Commission, 2018)

## YOUTH MUSICAL EMPOWERMENT



 **European Research Council**  
Established by the European Commission

# Kiitos!!

 **JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO**  
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

**MUSIC@NNECT**

 **erc**

**European Research Council**  
Established by the European Commission

 **MUSIIKIN, MIELEN, KEHÖN JA AIVOJEN**  
TUTKIMUKSEN HUIPPUYKSIKKO  
CENTRE OF EXCELLENCE IN  
MUSIC, MIND, BODY AND BRAIN