

Mylana Stepanova

**MUSIIKIN OMAKSUMINEN PSYKOFYYSISESTÄ  
NÄKÖKULMASTA**

# **Musiikin omaksuminen psykofyysisestä näkökulmasta**

Mylana Stepanova  
Opinnäytetyö  
Syksy 2018  
Musiikin tutkinto-ohjelma  
Oulun ammattikorkeakoulu

## TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu  
Musiikin tutkinto-ohjelma, musiikkipedagogin suuntautumisvaihtoehto

---

Tekijä: Mylana Stepanova

Opinnäytetyön nimi: Musiikin omaksuminen psykofyysisestä näkökulmasta.

Työn ohjaaja: Jouko Tötterström

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: syksy 2018 Sivumäärä: 31

Tämä opinnäytetyön tarkoituksena on tarkastella, mitä ihmisen kehossa tapahtuu, silloin kun soitetaan ja kuunnellaan musiikkia. Mihin musiikkimenetelmät perustuvat ja mitä yhteyttä musiikin opetuksella on ihmisten kehon reaktioihin. Opinnäytetyön teoreettinen pohja perustuu yleispsykologian ja musiikin psykologian aineistoihin. Olen myös perehtynyt musiikinopetuksen menetelmiin, löytääkseni vastauksen siihen, mitä apuvälineitä opettajat käyttävät musiikin opetuksessa saadakseen parhaat tulokset musiikin omaksumiseen.

Opinnäytetyössä käydään läpi ihmisten fyysisiä ja psyykkisiä reaktioita musiikin. Ensin kuvataan fysiologista muutosta, joka tapahtuu musiikin omaksumisen aikana. Seuraavaksi käydään läpi, miten musiikin rytmi vaikuttaa ihmisen kehoon ja minkälainen yhteys sillä on ihmisen biorytmin kanssa. Lisäksi käsitellään ihmisten tunne-elämän reaktioita musiikin omaksumisen prosessissa ja sitä minkälaisia emootioita ihmiselle syntyy musiikin kuuntelun ja soittamisen aikana. Työssä pohditaan myös, miten esimerkiksi temperamentti on yksi niistä tekijöistä, joka vaikuttaa musiikin valintaan.

Työssä tarkastellaan kahta opetusmenetelmää ja niiden tavoitteita. Opetusmenetelmien kuvauksella olen halunnut tuoda esille sitä, kuinka musiikin menetelmät ovat yhteydessä ihmisen fyysisiin ja psyykkisiin rakenteisiin. Opetusmenetelmien lisäksi avaan myös ihmisen psykologiset kehitysvaiheet ja sen, miten musiikki vaikuttaa nuoren identiteetin rakenteisiin ja kuinka musiikki voi auttaa kasvun eri vaiheissa.

Lopuksi ihmispsykologiasta ja opetusmenetelmistä kokoamieni tietojen perusteella tuon esille, mitä uusia opetustapoja voitaisiin kehittää musiikin opetuksessa, jotta musiikin opetus tapahtuisi mahdollisimman luontaisesti ja vaivattomasti.

Työ on tarkoitettu sekä musiikin opettajalle, että musiikin harrastajille. Tiedostaessa enemmän itsestämme, kuten fysiologisista rakenteista ja psykologisesta prosessista, voimme lähestyä musiikkia hyödyntäen luonteenpiirteitämme ja henkilökohtaisia ominaisuuksia.

---

Asiasanat: fyysinen kehitys, psyykkinen kehitys, musiikkikasvatus, musiikkipsykologia, musiikki -- omaksuminen

## ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences  
Degree Programme in Music, Option of Music Pedagogue

---

Author: Mylana Stepanova

Title of thesis: Adopting music from a psycho-physical point of view

Supervisor: Jouko Tötterström

Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2018

Number of pages: 31

---

The meaning of this thesis was to view what happens in a person's body when one plays and listens to music. What music methods are based upon and what connections do music studies have on human body reactions.

The basis of this thesis was based on general and musical psychological material. Music teaching methods to find answers were familiarized with in order, to what sorts of aids teachers are using when teaching music to get the best results in embracing music.

This thesis dealt with physical and psychological reactions on how music affects a human. First, a description of physical changes which occur during music embracing. How music rhythm affects the human body and what kind of connection it has on human biorhythm. In addition, how human emotions react in the process of acquiring music and what kind of emotions awake in people while listening or playing music.

This thesis also considered how, for example, temperament is one of the factors that influences one's choice in music selection.

This thesis investigated two teaching methods and their goals. By describing the teaching methods, the aim was to bring up, how music methods are connected to physical and psychedelic structures. In addition, the stages of psychological development are discussed, how music affects the structure identities of the youth, and how music may help in different stages of growth and development.

Finally, based on the research of human psychology and teaching methods it will be introduced, how new teaching methods may develop music studies, so, the learning of music would happen as naturally and effortlessly as possible.

This work is intended for both music teachers and enthusiasts. The more we learn about ourselves, such as physical structures and psychological processes, the better we can benefit from our traits and personal characteristics.

---

Keywords: music, psychology, development

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	6
2	PSYKOFYYSINEN NÄKÖKULMA MUSIIKIN OMAKSUMISEEN JA VAIKUTUKSEEN .....	8
2.1	Ihmisten psykofyysinen reaktio ja yhteys musiikin omaksumiseen .....	8
2.2	Musiikin rytmin vastaanotto ja sen vaikutus kuulija .....	9
3	PSYKKINEN ILMIÖ JA MUSIIKILLINEN TUNNE-ELÄMYS .....	12
3.1	Emotion rooli musiikin vaikutuksessa .....	12
3.2	Positiivinen ja negatiivinen emootio musiikissa .....	13
3.3	Musiikin teoksien luonne.....	15
3.4	Yksilökeskeinen vaikutus musiikin käsittämisessä .....	16
4	MUSIIKIN PSYKOLOGIAN PERUSTEET .....	18
4.1	Identiteetin rakentaminen nuoruuden iässä.....	19
4.2	Itsemääräämisen tarkoitus.....	19
4.3	Tunteiden vaikutus nuoren kehitykseen.....	20
5	KARL ORFFIN JA ZOLDAN KODALYN PEDAGOGISET PERUSTEET ...	22
5.1	Karl Orffin pedagogiset innovaatiot.....	22
5.2	Menetelmän perusperiaatteet .....	22
5.3	Lasten elementaarinen musiikki .....	23
5.4	Zoldan Kodalyn pedagogista perustaa .....	24
5.5	Kodalyn näkökulma musiikkikasvatukseen.....	24
5.6	Kodalyn menetelmän periaatteet .....	25
5.7	Rytmin omaksuminen Kodalyn mukaan.....	25
6	POHDINTA .....	27
	LÄHTEET .....	30

# 1 JOHDANTO

Nykyisin on monenlaisia laitteita, joiden avulla musiikkia voi kuunnella kaikkialla ja niin paljon kuin haluaa. Tämän vuoksi voidaankin ajatella, että musiikista on tullut tausta jokapäiväisessä elämässämme. Miksi musiikki sitten vie meidät mukanaan? Millaisen musiikin me valitsemme? Millä perusteella musiikki menetelmät, musiikkityyli tai suunta on suosiossamme? Mihin musiikin opetus perustu ja miksi?

Opinnäytetyö tutki fysiologisia ja psykologisia prosesseja, jotka tapahtuvat ihmisten kehossa musiikin omaksumiseen aikana. Työssä pyrin löytämään yhteyden musiikin opetusmenetelmien ja ihmisten kehon reaktioiden välillä.

Näen valitsemani aiheen tutkimisen tärkeänä, sillä se antaa lisää tietoa musiikin opettajille ihmisten fyysisistä ja psyykkisistä rakenteista ja näiden tietojen pohjalta on mahdollista kehittää uusia menetelmiä musiikin opetukseen. Voidaan ajatella, että musiikin opetuksessa ei ole mahdollista saavuttaa optimaalisia metodeja, koska musiikin omaksuminen on henkilökohtainen prosessi, ja siihen liittyy monta tekijä. Lähestymistavat musiikin opiskeluun kehittyvät jatkuvasti. Opettajat yrittävät löytää mahdollisimman luovia ratkaisuja musiikin omaksumiseen. Nykypäivinä opetussuunnitelman mukaan musiikin opetus tapahtuu yksilölliset piirteet huomioiden, mutta musiikkia opetetaan usein ryhmissä, jolloin on tärkeää huomioida oppilaiden henkilökohtaiset ominaisuudet.

Ensimmäiseksi tuon esille teoreettista tietoa ihmis- ja musiikkipsykologiasta sekä tutkijoiden näkökulmia ja tuloksia. Käyn läpi myös ihmisen fysiologiset rakenteet ja sen kuinka paljon musiikki vaikuttaa ihmisen psyykkiseen ja fyysisen hyvinvointiin sekä millainen ilmiö on luonteeltaan. Tärkeässä roolissa opinnäytetyössäni on myös ihmisten tunne-elämä ja sen pohjalta musiikin omaksuminen. Tutkielma tuo myös lisätietoa ilmiön mahdollisista seurauksista, sekä negatiivisista että positiivisista. Tutkielmassa pyritään soveltamaan ihmisten psykofyysisiä prosesseja ja musiikki menetelmiä.

Tämän jälkeen käydään läpi esimerkkejä kahdesta opetusmetodeista, jotka ovat hyvin suosittuja opetusmaailmassa. Opetusmenetelmien esimerkeiksi otin Karl Orffin ja Zoltan Kodalyn oppimateriaalia. Tämä valinnan tein siksi, että Orffin ja Kodalyn opetuskokoelmat ovat hyvin tunnettu Suomessa ja monet musiikin opetussuunnitelmat perustuvat niihin. Menetelmät keskittyvät musiikin luontaiseen omaksumiseen, ja opetuskäytössä hyödynnetään menetelmien pääkohtia. Tämän jälkeen kerron myös lyhyesti, ketä Kodaly ja Orff ovat, sekä mistä heidän opetusmenetelmänsä ovat lähtöisin.

Tämän työn tarkoitus on löytää yhteyksiä opetusmenetelmän ja ihmisten fyysisten ja psyykkisten rakenteiden välillä. Työn avulla pystyy kehittämään uusia menetelmiä ja pohtimaan miten luoda uusia lähestymistapoja musiikin opiskeluun.

## **2 PSYKOFYYSINEN NÄKÖKULMA MUSIIKIN OMAKSUMISEEN JA VAIKUTUKSEEN**

Monen tutkijan mielestä musiikilla pystyy huomattavasti vaikuttamaan ihmisten psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Tässä prosessissa pääroolissa on emotionaalinen elementti. Tässä luvussa kerron muutamista asiantuntijoiden saamista tuloksista ja kokeiluista, jotka liittyvät siihen, kuinka musiikki vaikuttaa ihmisen elimistöön. "Kaiken taiteen kokeminen koskettaa ihmisen mieltä ja kehoa" (Vygotsky 1998, 347.)

### **2.1 Ihmisten psykofyysinen reaktio ja yhteys musiikin omaksumiseen**

Muiden asiantuntijoiden kokemusten pohjalta Charles Dizrens teoksessaan Musiikin vaikutukset ihmisten käyttäytymiseen päätyi seuraavaan tulokseen:

"Musiikki vaikuttaa syvällisesti ihmisten fysiologiseen reaktioon ja monet asiantuntijat päätyivät siihen ratkaisuun, että musiikki vaikuttaa elimistön metabolismiin, esimerkiksi korostaen tai vähentäen lihasenergiaa tai kiihdyttäen hengitystä. Musiikki vaikuttaa myös veren tilavuuteen, sykkeeseen sekä verenpaineeseen. Kaikki edellä mainitut seikat ilmentävät fysiologista prosessia emotionin syntyessä" (Dizrens 1983, 201.)

Cherkas korostaa että, "ei vaan koko musiikki kokonaisuudessaan, vaan myös esimerkiksi erilaiset sävelet yksinään saavat jo aikaan fysiologisen muutoksen elimistössä". Hänen saamansa tulokset kertovat, että äänen korkeus ja sävy muuttavat verenpainetta. (Kostyk 1971, 201.)

Hypotalamus on elimistön sisäisen tasapainon säätelykeskus ja hypotalamuksella on merkittävä rooli, minkä vaikutus näkyy, kun elimistöön syntyy emotionaalinen reaktio. (Blum, Leserson & Hofstedter 1988, 84, 85.) Asiantuntijoiden näkökulmasta hypotalamus muuntaa heimo impulssit, jotka lähtevät korvakkeen kautta aivokuoriin. Näin hypotalamus rakentaa tunnepitoisen komponentin musiikilliseen kokemukseen. Hypotalamus toteuttaa lisäksi säännöstelyä biologisessa rytmissä, mikä muuttuu merkittävästi kuultavan



musiikin rytmin mukaan. Mielenkiintoinen huomio on myös, että hypotalamus sisältää niin sanotun "nautintokeskuksen".

Musiikin kuulijan mielessä hypotalamus reagoi musiikin impulsseihin samalla tavalla kuin kaikkeen muuhunkin. Tämän vuoksi hypotalamus reagoi musiikkiin silloin, kun se täyttävää seuraavat kriteerit: a) Musiikin rakenne sisältää toistuvia elementtejä. Toistuvia jaksoja tulisi olla erilaisia, kuten matalataajuisia ja yhtäaikaaisesti korkeataajuisia. b) Musiikin jaksojen ominaisuudet ovat yhteensopivia ihmisten biorytmin kanssa.

Toistuvien äänten rakenteiden pitää olla synkronoituja, sillä ihmisten biorytmien rakenne on vahvasti synkronoitu. Esimerkiksi yksi hengityksen sykli on yhteensopiva neljän sydämenlyönnin kanssa. Yhden minuutin sykli veren jakelussa on yhteensopiva 16 hengityssyklin kanssa, neljän syklin verenpaineen muutoksen sekä 64 sydämenlyönnin kanssa. Yhteensopivuus on hyvin todennäköinen ja tiiviisti yhteydessä synkronoidun musiikin jaksojen kanssa. Yhtäjaksoisesti musiikin lauseita toistettaessa on mukana myös muuttava elementti. Kun tutkittiin elimistön spontaania rytmiä, tutkimuksessa tuli ilmi, ettei spontaani rytmi koordinoitu biorytmin kanssa ja että se on riippuvainen biorytmistä. Hypotalamuksella on rajoitettu paikallinen muisti. Tämän muistin sisällön määrittelee ihmisten reagointi musiikkiin ja määrittelee siitä, saako ihminen nautintoa musiikista vai ei. (Blum ym. 1988, 108, 121).

Tutkijat Marhasin ja Cehanovsky ovat todenneet musiikin rytmin vaikuttavan ihmisen elimistöön. Kokeilujen jälkeen asiantuntijoiden tulokset kertoivat sydänrytmien sykkeen muutoksesta, joka riippui musiikin kappaleen luonteesta. Sydänkäyrä näytti hallitsevan sydämen värähdyksiä, jotka syntyvät musiikin vaikutuksesta. Sydän on arkaluontoinen elin, joka on emootioiden suurin ilmaisija. Sydän on myös jatkuvasti keskushermoston kontrollissa heijastaen aivojen prosesseja. (Marhasin, Cehanovsky 1987, 204.)

## 2.2 Musiikin rytmin vastaanotto ja sen vaikutus kuulija

Musiikin rytmi vaikuttaa ihmisten luonnollisiin biorytmeihin. Seuraavaksi kuvataan musiikin rytmiin ja sen yhteensopivuutta ihmisten biorytmien kanssa. On olemassa neljä perusbiorytmiä, jotka rekisteröivät asioita aivoissa: deltarytmi, alfarytmi, beetarytmi ja theta jotka heilahtavat sekunnissa seuraavasti:

<b>Biorytmi</b>	<b>Heilahdus sekunnissa</b>
<b>deltarytmi</b>	<b>2-3</b>
<b>thetarytmi</b>	<b>4-7</b>
<b>alfarytmi</b>	<b>8-12</b>
<b>beetarytmi</b>	<b>13-30</b>

(Petrushin, 2008, 168, 169.)

Ihmisten aivokuvan perusteella voidaan todistaa, että tietyt biorytmit ovat dominoivia kyseessä olevaan henkilöön. (Blom, ym.1988, 147.) Jokaisella musikaalisella teoksella, kuten klassisella sarjalla tai nykypäivän tanssimusiikilla, on tietty rytmi. Tavallinen ihminen huomaa useimmiten helpommin musiikin melodian kuin rytmin. Tutkimusten mukaan rytmillä on kuitenkin suuri vaikutus fysiologiseen ja emotionaaliseen tilaan musiikin omaksumisessa.

Psykykefysiologi Walter on tehnyt tutkimusta musiikin rytmistä ja sen vaikutuksesta ihmisten biorytmeihin. Hän käytti välinettä, jonka avulla saa luotua äänien ja valojen sykkeitä. Sykkeet luovat värähtelytaajuuden, jolloin dominoiva biorytmi vahvistuu toistuvan rytmin takia. Walter kuvaa kokeilun tuloksia seuraavasti: jotkut huomaavat värikkäitä kuvia, sekä liikkuvia, että liikkumattomia. Jotkut tuntevat keinuntaa, hyppyjä, pyörimistä ja jopa päänhuimausta. Myös harha-aistimusten tunteminen on mahdollista, eli uupumisen tai hämmennyksen tunne, pelon, ahdistuksen tai tyytyväisyyden tunne. (Walter 1966, 237, 238.)

Petrushin jatkaa artikkelissaan aiheen tutkimusta ja tekee seuraavan hypoteesin: jos aivojen biorytmiä verrataan musiikin rytmisiin sykkeisiin, voidaan nähdä, että kolmen äänen vaihtelu sekunnissa on samankaltainen kuin deltarytmi. Tämän

kaltainen rytmi voidaan kuulla esimerkiksi Beethovenin Kuutamოსonaatissa sekä monissa Chopinin nokturneissa. Rytmiien sykkeen nopeus kahdeksan ääntä sekunnissa muistuttaa alfarytmiä. Samanlainen liikkumisnopeus voidaan havaita Beethovenin kolmannessa piano konsertissa, sekä monissa sotilasmarsseissa. Beeta-rytmiin äänen liikkumisnopeus ilmenee useasti Chopinin, Lisztin ja Paganinin etydeissä. (Petrushin 2008, 53.)

Näiden pohjalta voidaan todistaa, että musiikin rytmiin omaksuminen on prosessi, jossa ihmisen aivojen biorytmit ovat luontaisesti viritetty samanlaiseen toistumistiheyteen. Kaikkein suurin tunne-elämys voi ilmetä resonanssien hetkellä eli silloin, kun ihmisten biorytmi ja musiikin rytmi ovat yhteensopiva.

Reaktiossa toistuvilla rytmeillä, joiden avulla fysiologit tutkivat aivojen toimintaa, on tärkeä ominaisuus. Reaktiolla on suuri merkitys ihmisen hermostossa, ja se vaikuttaa ihmisen toimintakykyyn ja emotionaaliseen kestävyuteen, vaihdellen asteikolla vahva - heikko. Tutkimus osoittaa, että ihmiset, joilla on heikko hermosto, ovat herkkätuntoisia ja heidän reaktionsa biorytmiin uudistamisessa sykähdyttää suuren frekvenssialueen. Vahvarakenteisen ihmisen hermosto reagoi rytmeihin heikommin. Heikolle hermostolle ominaista on matala frekvenssi neljä ja kuusi heilahdusta sekunnissa, kun taas vahvalle, tunnusomaista on korkea toistumistiheys. Tästä voidaan tehdä se johtopäätös, että todennäköisemmin ihmiset, joilla on heikon hermoston rakenne, pystyvät herkemmin ja syvällisemmin kokemaan musiikin kappaleen sisällön ja pitävät enemmän rauhallisesta ja hiljaisesta musiikista. Vahvan hermoston omaavat pitävät enemmän nopeasta ja kovaäänisestä musiikista. (Petrushin 2008, 163, 173.)

Musiikki vaikuttaa vahvasti ihmisten psykofyysiseen toimintaan. Musiikki antaa fysiologisen pohjan emotionin syntymiselle. Musiikin rytmiin vaikutus ja yhteensopivuus ihmisten biorytmeihin rakentavat perustan musiikin mielekkyyteen.

### 3 PSYKKINEN ILMIÖ JA MUSIIKILLINEN TUNNE-ELÄMYS

#### 3.1 Emootion rooli musiikin vaikutuksessa

Emootion erityisasema täytyy tunnustaa musiikkiteosten sisällöissä. Emotionaalista piirteistä voidaan todeta, että

”Emootion ainutlaatuisuus on, että se heijastaa vain subjektiivisen tunne-elämyksen. Emootio on jokin tunne, joka motivoi, järjestää ja ohjaa käsittämistä ajattelutapaa ja toimintaa.” (Izard 1999, 29.)

Jokainen näkökulma emootiosta on tärkeä ymmärtääksemme emootion luonnetta. Emootio motivoi, kohdentaa energiaa ja kannustaa subjektia toimimaan. Emootiot johtavat ajattelukykyä ja fyysistä aktiivisuutta kohdistuen sitä tiettyyn asiaan. Esimerkiksi kun ihminen on vihainen, hän ei välttämättä lähde karkuun tai ihmisen säikähtäessä hän ei ole välttämättä aggressiivinen. Emootio ohjaa tai pikemminkin siivilöi käytöstämme. Emootion päivittäinen funktio on yhdistää todellisuus ja tarpeet. (Izard 1999, 32, 40.)

Ympäriällä tapahtuvat muutokset vaikuttavat emootioihin. Milnerin (1973) mukaan emootiot, kuten vihastuminen, riemastuminen ja kauhistuminen ovat yleisistä aistimuksista, kuten nälkä ja jano. Yksi syy, miksi tunne-elämykset erotetaan aistimuksista, on eriasteinen suhde subjektiivisen tunne-elämyksen ja aistinsolujen välillä (Nemov 2017, 19, 36, viittaa Milner.)

Solussa tapahtuu erilainen reaktio, riippuen siitä onko kysymyksessä emootio tai perustarpeiden tyydyttämisen liittyvä aistimus. Esimerkiksi kuumuus ja kipu ovat suoraan yhteydessä tiettyyn solun osaan. Tällaisia olotiloja aistitaan kuten tuntemuksia. Olotiloja, kuten pelko tai viha on vaikea yhdistää tiettyyn solun osaan, jonka vuoksi niitä määritellään emootioksi. Toinen syy, minkä vuoksi emootiot asettuvat vastakohtaksi yleisölle on emootion epäsäännöllinen syntyminen. Emootiot ilmestyvät usein spontaanisti ja ovat riippuvaisia ulkoisista ärsykkeistä, jota vastoin nälän ja janon tunne ilmestyvät säännöllisesti. Kuitenkin

emootiot ja yleistunne-elämykset heijastavat sisäisen olotilan elementtejä. (Izard 1999, 52, 54.)

Taidon sisältöä on mahdotonta ymmärtää ilman emootioita, kuten on mahdotonta ymmärtää taideteoksenkaan kaikkia merkityksiä. Teplov on yleistänyt lopputuloksen seuraavasti.

1. Ilman emootioita ei voi kohdata musiikin sisältöä
2. Musiikkia omaksuessa kokee aina emootioita, mutta omaksuminen ei pääty emootioon, vaan emootio auttaa tiedostamaan maailmaa.

”Taideteoksen ymmärtäminen tarkoittaa ensisijaisesti tuntemuksien ja emootioiden pohjalta syntyvää ajattelua, joka johtaa taideteoksen laajempaan ymmärtämiseen” (Teplov 1961, 55.) Todennäköisesti tutkija tarkoitti sitä, ettei taideteoksen ymmärtämisen tärkein päämäärä ole käsittää sen tiettyä ideaa. Teplov käsittää musiikin kautta koetun tunne-elämyksen miellyttäväksi ja selkeäksi tunteeksi, joka tarvitse kielen ja sen sisällön syvää ymmärrystä. Tämän vuoksi tutkija on kiinnittänyt huomiota musiikin eettisen ongelmallisuuteen. (Teplov 1961, 58, 60.)

Teplov on tuonut esille säveltäjien ja kaunokirjailijoiden lukuisia lausumia, kuten Tšaikovskin, Chopin, Turgenevin ja Tolstoin sitaatteja, argumentoiden emootion ja tunne-elämyksen tärkeän roolin musiikin sisällössä ja mahdollisuuden ilmaista emootioiden moninaisuutta musiikissa. Omassa erikoistutkimuksessaan Teplov vahvistaa, että kyky omaksua emotionaalisesti musiikkia, on musikaalisuudesta merkittävä tekijä. Musikaalisuuden keskus yhdistää emotionaalisia tunteita muihin yksiköihin, kuten kuuloaistiin. (Teplov 1961, 62, 70.)

Käsitteet ”tunne-elämys” ja ”tunne” näkyvät myös musiikin perusrakenteissa, kuten modaaleissa ja intervaleissa, rytmijaksossa ja sävelkorvassa. Teplov korostaa musiikin emotionaalista lähtökohtaa millä hän tarkoittaa, että musikaalisuudella on emotionaalinen pohja, esimerkiksi vähennetyntä intervallin kuulussa syntyy tunteita, kuten surullisuus, ärsytys tai iloisuuden tunne. (Teplov 1961, 70.)

### 3.2 Positiivinen ja negatiivinen emootio musiikissa

Elämässämme on sekä positiivisia, että negatiivisia emootioita. Elämään kuuluvissa emootioissa korostuu yksi erityispiirre: negatiivisilla emootioilla on suurempi vaikutus, kuin positiivisilla emootioilla. Esimerkkinä kymmenen ihmisillä synnynnäisesti olevaa perusemootiota: 1. mielenkiinto, mielenkihtymys 2. mielihyvä, ilo, 3. suru, epätoivo, 4. häpeä, häveliäisyys, 5. viha, raivo 6. inho, iljetys, 7. ihmetys, 8. halveksunta, ylenkatse, 9. pelko, kauhu 10. syyllisyys, katoavuus. Edellä mainitussa listassa on seitsemän negatiivista emootiota (suru, häpeä, viha, inho, halveksunta, kauhu, syyllisyys) ja vain kolme positiivista emootiota (mielenkiinto, mielihyvä, ihmetys). Negatiivisten emootioiden suurempi lukumäärä ei tarkoita, että ihmisten elämässä on enemmän negatiivisia emootioita. Negatiivisten emootioiden suuri lukumäärä johtuu siitä, että ne ovat tarpeellisia ihmisen eloonjäämisen kannalta: ihmisten täytyy reagoida pieniinkin uhkiin, ei kuitenkaan siten, että pieni uhka säikäyttää kuolettavasti ja toisaalta kuolettavaan vaaraan ei tule suhtautua vain kevyesti huolestumalla. (Izard 1999, 73, 77.)

Negatiivisille ja positiivisille emootioille on ominaisia akustisia ilmaisuja, mutta ne eivät ole keskenään samanlaisia, silloin kuin niitä imitoidaan äänellä tai otetaan vastaan kuulolla. Morozov vertaili keskenään useista lauluäänistä viittä perusemootiota: iloa, surua, kammoa ja piittaamattomuutta. Teknisesti emootiot osoitettiin korkealla lauluformantilla (KLF), äänenvoimakkuudella ja tauoilla. Ilo-emootiossa KLF sijoittuu korkeaan frekvenssiin (2300-3000 Hz) saavuttaen valoisan äänenlaadun. Suru- ja vihaemootioissa KLF laskee ja äänen laatu muuttuu tummemmaksi. Suruemootiossa äänen voimakkuus ja tehokkuus myös kasvavat. Kauhuemootiossa KLF voi olla ilmestymättä ollenkaan sekä äänen voimakkuus muuttuu minimaaliseksi. Suurin tauko havaittiin kauhuemootiossa, jolloin ääni keskeytyi 12,6 %:ssa tapauksista. Pienin tauko havaittiin piittaamattomuusemootiossa, jolloin ääni kulki lähes katkeamatta 2.1 %:ssa tapauksista. Tutkimukseen oli otettu Tšaikovskin "Kehtolaulu" ja eroavaisuuksia havaittiin emootioiden ilmaisussa: kaikkein ilmeikkäämmiin laulettiin surun, vihan, pelon ja piittaamattomuuden emootioita. Ilon ilmaiseminen tuli huonoiten esiin laulajista. Samat tulokset saatiin myös tutkimalla kuuntelijoiden reaktioita:

kaikkein lähimmin arvioitiin pelko (86 %), sitten viha (79 %), suru (68 %) ja piittaamattomuus (64 %), eli ne emootiot, mistä on parhaiten havaittu informatiivisia tuntomerkkejä. Kaikki yllämainitut asiat eivät tarkoita, että ihmiset elävät jatkuvasti pimeässä maailmassa. Biologeilla on useita päinvastaisia todisteita. Negatiivisilla emootioilla on suuri lajillinen erilaistuminen, ja ne hallitsevat paljon suurempaa osaa aivojen alueista, kuin positiiviset emootiot. (Morozov 1977, 56, 62.)

Mielenkiintoinen lähestymistapa on vertailla yleisiä, päivittäisen elämän emootioita sellaisiin emootioihin, jotka syntyvät taideteoksen, muun muassa musiikin teoksen käsittelyprosessissa.

Päivittäisen elämän emootiot vaikuttavat suoraan taiteeseen. Ihmisen ääni tai motoriikka pystyvät imitoimaan taideteoksia, esimerkiksi mielenkiihitys ja mielen rauhallisuus, liittyvät musiikin temporytmiin ja ovat tiiviisti yhteydessä ihmisen liikkuvuuden kanssa. "Rytmitaju on pohjimmiltaan liikkuvuuden lähtökohta" (Teplov 1947, 56.) Puheäänien semantiikkaa tutkiessa esiintyy laaja kirjo emotionaalisia olotiloja, jotka voivat olla sekä myönteisiä, että kielteisiä emootioita.

Elämän ja taiteesta syntyvien emootioiden välissä voidaan osoittaa olevan vastakkaista haaraa: yhteensopivuus ja vastakohtaisuus. Elämän kuuluvien emootioiden ja taiteellisten emootioiden yhteensopivuudella on molemmilla positiivinen psykologinen vaikutus. Elämän kuuluvilla emootioilla voi olla negatiivinen vaikutus, mutta taiteellisella, eli musikaalisella on aina positiivinen. Positiivisen taiteellisen piirteen ansiosta musikaalinen kokonaisuus ei koskaan aiheuta negatiivista emootiota. (Razhnikov 1980, 111, 119.)

### **3.3 Musiikin teoksien luonne**

Artikkelissaan Petrusin korostaa yleisiä lainalaisuuksia, jotka koskevat musikaalisuuden laatua. Yleiset lainalaisuudet koostuvat seuraavasti:

1. Hidas tempo ja mollisävellaji yleisimmässä muodossa rakentavat surun emootiota, surumielisyyttä, lannistusta ja murehtimista.

2. Hidas tempo ja duurisävellaji rakentavat rauhallisuutta, rentoutta ja tyytyväisyyttä. Tällöin musikaalisen teoksen luonne on pohdiskeleva ja tasapainoinen.
3. Nopea tempo ja mollisävellaji muodostavat vihan emootion. Musiikin luonne on jännittyntä, dramaattista, levotonta, intohimoista ja sankarillista.
4. Nopea tempo ja duurisävellaji osoittavat ilon emootiota. Musiikin luonne on optimistista, elämänmyönteistä, iloista ja riemukasta. (Petrushin 1988, 141.)

Ihmisten temperamenttia voidaan luokitella Eysenckin teorian avulla. Petrushin on Eysenckin teoriaan pohjautuen tehnyt luokittelun siitä, miten ihmisen temperamentti vaikuttaa kuunnellun musiikin valintaan. Petrushin määritteli käsitteen sulkeutuneisuus ja ekstroversio seuraavalla tavalla: stabiliteetti, eli mielen tasapaino ja mentaalinen vakaus, ja neurotisismi, eli ahdisteluherkkyys ja psyykkinen epävakaus. (Petrushin 2014, 62, 63.)

Temperamentti heijastuu kaiken ilmaisemisessa emotionaalisessa elämässä, musiikki toimii samalla tavalla. Tässä tapauksessa voimme korvata psykologiset parametrit, esimerkiksi: neurotisismi-levollisuus, musikaalisiin, kuten: duurimolli, ja sulkeutuneisuusekstroversio käsite voidaan korvata musikaalisiin käsitteen-nopeahidas. Neurotisismia kuvataan levottomana ja se saadaan aikaan mollin sävyllä, rauhallisuuden tunne kuvataan duurisävyllä. Introvertin psyykkisen aktiivisuuden tempo on hidas, toisaalta ekstrovertit erottavat nopean temmon psyykkisessä tilassaan. Tämän pohjalta saamme mallin, joka kuvaa, miten musiikissa ilmenee kaikkein perusteellisimmat ihmisten emootiot. (Petrushin 2014, 64, 68.)

**TAULUKKO 1. Temperamentin luokitus Hans Eysenck (Petrushin, 2014, 62.)**

#### **Neurotisismi**



Melankolikko johtava tunne – suru	Koleerikko johtava tunne - viha
Flegmaatikko johtava tunne- levollisuus	Sangviinikko johtava tunne - iloisuus

**Stabiliteetti**

**TAULUKKO 2. Temperamentin mallinsommittelu Hans Eysenck (Petrushin 2014, 62,63.)**

**Molli**

Melankolikko musiikki hidas ja surullinen	Koleerikko musiikki nopea, moolisävellaji
Flegmaatikko musiikki hidas, duurisävellaji	Sangviinikko musiikki nopea, duurisävellaji

**Duuri**

Jokainen yllä mainittu emootio heijastuu taidossa ja tuo ilmi ihmisten suhtautumista elämän arvoja kohtaan. Tragedia, komedia, muinaisruno ja eepos ovat tunteiden ja olotilojen kuvausta, jotka seuraavat ihmiselämää syntymisestä kuolemaan. Voimme tuntea emootioiden liikkuvuutta kaikkialla. (Teplov 1961, 28.)

**3.4 Yksilökeskeinen vaikutus musiikin käsittämisessä**

Kaikessa yksilöllisiä piirteitä käsittelevässä tutkimuksessa temperamentti käsitettiin suurimpana ja selkeimpänä ihmistä määrittelevänä kokonaisuutena. Miten suhde kuuntelijan temperamentin ja musiikin temperamentin välissä toimii?

Petrushin toteutti kokeen, jonka tarkoitus oli määritellä lasten temperamentin ja musiikillisten mieltymysten yhteyttä. Kokeeseen osallistui 58 koululaista, iältään 13-14 vuotiaita. Lapset kuuntelivat muutamaa musiikkiteosta, jotka ilmentävät erilaisia emootioita (suru, ilo, levollisuus, viha). Osallistujia pyydettiin arvioimaan

jokainen teos asteikolla, jossa vastausvaihtoehtona oli: - en tykkää lainkaan, en tykkää, neutraali, tykkään, tykkään erittäin paljon. Samalla asteikolla arvioitiin myös musiikin teoksia etukäteen. (Petrushin 1988, 56, 57, 58.)

Jokainen osallistuja oli täyttänyt etukäteen myös yksilökeskeisen Eysenckin kehittämän lomakkeen, jolla selvitettiin osallistujien temperamenttia. Analyysien perusteella kahdeksan lomaketta hylättiin, koska pisteiden määrä "valhe" -kohdassa oli ylittänyt viisi yksikköä. Lopputulos oli, että 21 osallistujalla oli täysin yhteensopiva temperamentti suhteessa musiikkiin, johon he olivat mieltyneet. 29 tapauksessa osallistajat pitivät musiikista, joka ei vastannut heidän temperamenttiansa. Tutkimuksessa päädyttiin seuraaviin johtopäätöksiin:

"Ennako-oletus siitä, että koululaiset pitävät sellaisesta musiikista, joka on yhteensopiva heidän temperamenttinsa kanssa, ei käynyt täysin toteen. Havaitimme, että yhteensopivuus koululaisten temperamentin ja musiikin tunnelman välissä oli niillä osallistujilla, joilla on musiikista aikaisempaa kokemusta vain vähän. Musikaalisesti kehittyneemmät lapset arvioivat myönteisesti kaiken ehdotetun musiikin. Tämä todennäköisesti kertoo siitä, että heillä on kehittyneemmät emotionaaliset piirteet." (Petrushin 1988, 57.)

Bochkarev tutki musiikin käsittämistä ja sen vaikutusta psyykkiseen olotilaan ja kuuntelijan henkilökohtaisiin luonteenpiirteisiin. Hän päätyi seuraavaan tulokseen

"mikäli tutkimukseen osallistuva henkilö on levoton ja raskasmielinen, hän kokee ja kuulee musiikista huolen, toivottomuuden, surun ja jos olotila on positiivisempi, musiikin ymmärtäminen voi olla täsmällisempää ja rauhallisempaa. Levottomuuden olotila korreloi korkeasti levottoman henkilökohtaisen ominaisuuden kanssa." (Bochkarev 1998, 77.)

Emootiollisuus liittyy meidän kulttuuri- sosiaaliseen elämään. Esimerkiksi, musiikkikonsertissa me kuuntelemme musiikkia tietyssä emotionaalisessa tilassa, varsinkin silloin, kun musiikkiteos tai esiintyjä on meille tuttu. Tuttua musiikkiteosta kuunnellessamme pystymme emotionaalisesti virittäytymään olotilaan jo etukäteen. Esiintyjä valmistautuu välittämään yleisölle sekä omaa, että säveltäjän olotilaa. Lopuksi esiintyjän, säveltäjän ja kuuntelijoiden olotilojen välille syntyy vuorovaikutusta.

## 4 MUSIIKIN PSYKOLOGIAN PERUSTEET

Havaitseminen on aina aktiivinen prosessi, ja se on aina aktiivista toimintaa. Se on ajatteluprosessin ensimmäinen vaihe, minkä vuoksi se edeltää ja seuraa kaikenlaista musiikillista toimintaa ja tekemistä. Musiikin tuntemus on johtava musiikillisen toiminnan muoto kaikissa ikäluokissa aina lapsuudesta aikuisuuteen. Musiikin kuuntelu ja musiikin tuntemus tarkoittaa, että kuuntelija osaa erottaa musiikin luonteesta esimerkiksi intonaation muutoksia sekä tunnelmia. (Teplov 1961, 38.)

Lapsen ja aikuisen käsitys ei ole samanlainen erilaisten musiikillisten ja elämäkokemusten vuoksi. Pikkulapsille musiikin tuntemus, musiikin luonteet ja emotionaalisuuden tunnistaminen on ominaista ja tahdosta riippumatonta. Vähitellen, kun lapsi kasvaa ja lapsi saa enemmän kokemuksia alkaessaan esimerkiksi hallitsemaa puhetta, hän voi tuntea musiikkia syvällisemmin sekä yhdistää musiikillisiä ääniä elämän ilmiöihin ja määrittää siten ilmiöiden luonnetta. Esikouluikäisistä alakouluikäisiin, elämän kokemuksen kasvettua, musiikin kuunteluun liittyvä kokemus ja musiikin ymmärtäminen herättävät monipuolisempia tuntemuksia. Aikuisen musiikin tuntemus eroaa lapsen musiikin tuntemuksesta musiikin syvällisemmässä ymmärtämisessä. Tällainen musiikki herättää aikuisella rikkaampia tunteita ja syvällisempää kykyä ymmärtää musiikkia ja musiikin yhteyksiä elämäkokemuksiinsa. (Teplov 1961, 42, 50.)

Musiikin tuntemus toteutuu paitsi kuuntelun myös musiikkiesityksen – kuten laulamisen, rytmisen liikkeiden ja soittimien soittamisen kautta. Kuten jo mainittu, kaikenlaiset musiikilliset toiminnot ovat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Lapsen musiikillinen käsitys ei kehity eikä kasva, jos se perustuu vain musiikin kuunteluun. Musiikillisen käsityksen kehittämisen kannalta on tärkeää seurata monenlaisia eri musiikkityylejä. (Teplov 1961, 64.)

Musiikilliset ja auditiiviset esitykset muodostavat yhdessä tunteiden ja rytmisten tuntemusten kanssa musiikillisten ideoiden perustan. Ne pohjustavat melodian

laatuun tai musiikillisen instrumentin kappaleen valintoihin. Kirjallisuudessa musiikkiauditiivisia tuntemuksia kutsutaan myös kokemukselliseksi, emotionaaliseksi kuunteluksi, vaikka ne rakentuvat ”sävelkorkeuden ja rytmien yhteistyössä”. (Teplov 1961, 72.)

Musiikilla on tärkeä ominaisuus, joka auttaa nuorten psykologisissa kehityksessä monilla eri tasoilla. Musiikin rakenteet, kuten rytmi, melodia, sävellaji ja sanat vaikuttavat fysiologisesti sekä psyykkisesti, ja antavat työkalut kognitiiviselle prosessoinnille. Musiikilla on myös laaja vaikutelma tunnemaailmaan, mikä on nuorelle keskeinen aihe. Itsenäisyys ja ensimmäinen rakkaus, epävarmuus ja epäily, sekä kaikki tähän liittyvät tunne-elämyksen kysymykset ja vastaukset siihen nuoret löytävät musiikista.

#### **4.1 Identiteetin rakentaminen nuoruuden iässä**

Nuorten ihmisen identiteetti on yleensä epävarmaa jatkuvan kehityksen vuoksi. Musiikki helpottaa käsittämään koko ajan muuttuvaa minäkuvaa ja antaa mahdollisuuden pohtia omia kokemuksia ja ympäröiviä tapahtumia. Musiikin avulla nuori ihminen reflektoi asioita, jotka ovat hänelle tärkeitä, kuten uudet tunnekokemukset (Louhivuori, Paananen, Väkevä, 2009, 224, viittaa Lehtosen).

Minäkuvan käsityksen lisäksi musiikki helpottaa ilmaisua, ja antaa mahdollisuuden kasvavalle ihmiselle tuomaan itseään esille. (Louhivuori ym. 2009, 224 viittaa Hargreaves & North, 2000; viittaa Laiho 2002). Nuorten ihmisen identiteetin rakentamisessa pidetään hyvin tärkeänä musiikin valintaa. Nykyteknologian mukaan lempimusiikki on aina käytettävissä ja siitä voi kuunnella ihan missä vain, ja omia epäilyksiä ja tunteiden kokemuksia voi esittää laulun sanoilla (Louhivuori, ym. 2009, 224, viittaa Järviluoma).

Toisaalta voi sanoa, että ilmaisu musiikin kautta on helppo ja turvallinen vaihtoehto nuorelle, jos hän tuntee paljastavansa oma itseään liikaa, hän voi aina

mennä musiikin sanojen taakse piiloon. Oma identiteettiään etsiessä nuori voi olla hyvin herkkä sen hetkisen lempimusiikin arvostelulle, joten aikuisen täytyy olla ymmärtäväinen ja kuunnella nuorten toiveet musiikin suhteen. (Louhivuori ym. 2009, 224, viittaa Csikzentmihalyi & Larson).

## **4.2 Itsemääräämisen tarkoitus**

Itsemäärääminen tarkoittaa omien tunteiden hallintaa ja osaamista vaikuttaa omiin tekemisiin, sekä osata käsittää ympäröiviä asioita ja omia kokemuksia ja tunteita. Nuorelle suhtautuminen ympäröivään maailmaan on koetuksella. Tasapainon etsiminen ja ensimmäisen vastuun kantaminen ovat aina painavia asioita nuorelle. Ristiriidat ja erimielisyydet, jotka syntyvät nuorten ja yhteiskunnan välissä, voivat aiheuttaa konflikteja. Korkeat tavoitteet voivat tuoda pelon epäonnistumisesta (Louhivuori, ym. 2009, 225, viittaa Csikszentmihalyi & Larson).

Musiikki voi auttaa monella eri tavalla nuorta tutkimaan sisintään. Lempimusiikin kuuntelu ja suosikki kappaleiden soittaminen antaa mahdollisuuden nuorelle tutustua itseensä paremmin. Musiikki opettaa hallitsemaan tunteita ja arvioimaan objektiivisesti omia kykyjään. Musiikki voi tarjota onnistumisen kokemuksia, toimii motivaationa, kasvattaa itsevarmuutta ja auttaa kontrolloimaan tunteita (Louhivuori, ym. 2009, 225, viittaa Kosonen).

## **4.3 Tunteiden vaikutus nuoren kehitykseen**

Monen tutkimuksen viittaavat siihen, että kaikki, mitä musiikissa tapahtuu, on peräisin tunteista. Musiikki voi herättää sekä negatiivisia että positiivisia tunteita, mutta kokonaisuudessa musiikki vaikuttaa psyykkiseen hyvinvointiin aina positiivisesti. Musiikkia auttaa käsittämään ja ymmärtämään negatiivisia tunteita itsestä ja maailmasta.

Tunteiden tärkeys musiikin vaikutuksessa ilmenee monissa tutkimuksissa, mutta musiikista syntyvien tunteiden alkuperäisyys psykologisestä näkökulmasta on edelleen puutteellinen. Saarikallio on ollut siitä mieltä, että musiikkiin liittyvät tunteet ovat muiden tunteiden rinnalla ja heijastuvat kaikkeen tekemiseen. Musiikin avulla nuoret voivat koordinoida oman käyttäytymistä ja parantaa oman mielen hallintaa. Oman tutkimuksensa pohjalta Saarikallio on kehittänyt nuorelle seitsemän käyttäytymismallia: musiikki voi auttaa epäonnistumisen hetkellä, se voi vähentää tilapäistä aggressiota, musiikin vaikutuksesta voi syntyä voimakkaita emootioita, musiikki voi lohduttaa yksinäisyydessä. Kuten aikaisemmin todettu, musiikin ja tunteiden välille syntyvä yhteys ei ole aina tietoista toimintaa, mutta nuoret ovat hyvin tarkkoja musiikin valinnasta ja musiikin kuuntelun ajankohdasta. (Louhivuori, ym. 2009, 226, 227 viittaa Saarikallio & Erkkilä.)

Musiikilla on monipuolinen rooli lasten ja nuorten kehityksessä. Musiikki on tärkeä apuväline identiteetin rakentamiselle sekä musiikki auttaa kehittämään nuoren personallisuutta ja säilyttämään psyykkistä tasapainoa. Musiikin ja psykologian yhteyden ymmärtäminen on olennainen aihe musiikkikasvatuksessa. Musiikinopettajan täytyy huomioida nuorten tarpeet musiikin valinnassa. Musiikinopettaja voi antaa mahdollisuuden tutustua erilaisiin musiikkityyleihin ja laajentaa näin nuorten osaamista musiikissa. (Louhivuori, ym. 2009, 227, 228.)

Musiikki voi myös toimia sosiaalisen elämän parantamisen keinona. Musiikin parissa työskentely voi yhdistää monet eri ihmiset ja avata monia mahdollisuuksia ilmaista itseään. Improvisointi ryhmässä antaa onnistumisen tunteita ja kokemuksia unohtumattomista emootioista sekä kasvattaa nuoren itsevarmuutta. Soiton ja laulun harrastus voi avartaa maailmaankatsomusta ja vahvista itsetuntemusta. Musiikin opetus on yksi hyvä keino lähestyä nuorta ja auttaa häntä saamaan uusia kokemuksia kannustamalla hänen itsetunnon kehittämistä ja psyykkisen hyvinvoinnin lisäämistä. (Louhivuori, ym. 2009, 227, 228.)

## **5 KARL ORFFIN JA ZOLDAN KODALYN PEDAGOGISET PERUSTEET**

” Musiikin omaksuminen on prosessi, jonka tarkoituksena on ymmärtää ja oivaltaa merkityksiä, joita musiikki heijastaa todellisuudesta taiteelliseksi esteettiseksi ilmiöksi”. (Tyutyunnikova 2000, 7.)

### **5.1 Karl Orffin pedagogiset innovaatiot**

Musiikillisten kykyjen kehittämisen haasteet ovat jatkuvasti herättäneet ja herättävät kiinnostusta sekä koti- että ulkomaisille muusikoille ja opettajille. 1900-luvun musiikillisessa käytännön opetuksessa syntyi useita musiikkipedagogisia järjestelmiä, jotka ovat yhä tärkeitä musikaalisuuden kehittämiseksi.

Orff on kehittänyt musiikillisen toiminnan järjestelmän, joka perustuu liikkeen, laulamisen ja erilaisilla lyömäsoittimilla soittamisen yhdistämiseen. Orffin kokeellisen musiikillisen ja pedagogisen työnsä tuloksena syntyi käsikirja musiikkikasvatuksesta ”Schulwerk”. Pääsyn musiikkiin pitäisi Karl Orffin mukaan perustua aktiivisen luovaan toimintaan, joka tuo iloa ja tyydytystä. Se toteutetaan liikkeessä, soittamalla tietyssä kohdassa yksinkertaisia soittimia melodisessa esityksessä. Orffin järjestelmän tarkoitus on jakaa sanat elementeiksi, puheeksi tai runoksi, tavurakenteeksi ja melodiseksi intonatiiviseksi ääneksi. Tämä ei koske pelkästään yksittäistä sanaa, vaan myös riimejä, sananlaskuja, sanontoja ja lasten loruja. (Tyutyunnikova, 2000 13, 15.)

### **5.2 Menetelmän peruseriaatteet**

Karl Orffin musikaalisessa ja pedagogisessa järjestelmässä sana ”musiikki” tulkitaan laajasti, eikä se rajoitu ainoastaan klassisen musiikin suppeaan määritelmään. Orff vastusti lasten musiikillisen korvan varhaista rajoittamista klassisen musiikin piiriin. Hän katsoi tämän perusteettomaksi ja pyrki luomaan edellytyksiä Schulwerkista, jonka ajatuksena on ymmärtää lapsien omaksuman

monikulttuurisen musiikin sekä menneisyydestä että nykyisyydestä. Orffin tavoite oli kouluttaa lapsia olemaan musiikillisesti avoimia maailmalle ja kehittämään musiikin kuulemista ja musiikkimakua eikä sulkemaan lapsia pelkästään 1800-1900 luvun eurooppalaiseen klassiseen musiikkiin.

### **5.3 Lasten elementaarinen musiikki**

Elementaarinen musiikki tarkoittaa lasten soittamien, keholla aikaansaatavien ja maailman sekä luonnon ääniä. Äänet, sävyt ja värit vaihtelevat lasta ympäröivässä äänimaailmassa, josta musiikki rakentuu. Orff oli vakuuttanut siitä, että lapset tarvitsevat oman erityisen musiikki. Sen pitäisi olla saatavilla lapsuuden kokemuksista ja vastata lapsen psyykkistä kehitystä. Se ei ole puhdasta musiikkia, se on musiikkia, joka on yhdistetty puheisiin sekä liikkeisiin: lapset esimerkiksi laulavat, tanssivat ja huutavat samanaikaisesti. (Tyutyunnikova 2000, 20, 24.)

Schulwerk opetusjärjestelmän tavoitteet

1. Lapsi osaa säveltää yksinkertaisen melodian.
2. Opettaa lapsia soittamaan soittimia, jotka eivät vaadi paljon työtä ja antavat iloa ja onnistumisen tunteen. Tätä varten Orff loi yksinkertaisia työkaluja ja käytti olemassa olevia. Lapsen päätyökalu on lapsi itse, työkalunaan omat kädet ja jalat. Lapsi voi keholla, esimerkiksi vapaasti taputtaa, napsauttaa ja tömistää.
3. Lasten luokkien yhteistoiminta. Miniryhmä koostuu kahdesta osallistujasta, joista jokaiselle varmistetaan yhtäläinen osallistuminen, näytelmän kopiointiin tai improvisaatioon. Ryhmän osallistujien enimmäismäärä on käytännössä rajoittamaton, suuretkaan lapsiryhmät eivät ole esteenä tämänkaltaiselle musiikin tekemiselle.
4. Luodaan lapsille vapaus toimia luokassa, jolloin he voivat taputtaa, tömistää ja liikkua.



5. Huomion kiinnittäminen ensimmäisiin päiviin, jolloin opiskelija oppii nopeasti tehtävän ja kehittymistä on helppo havaita.
6. Työskentely sanojen ja tekstien rytmin kanssa, joiden perustana on yksinkertaisia loruja ja lauluja. Musiikillisten tavoitteiden lisäksi syntyy kielellistä sujuvuutta. Jatkossa kielellistä sujuvuutta syntyy myös alitajuisesti. Tämä on perusta käsitykselle runoudesta ja laajemmin kirjallisuudesta.
7. Opiskelija ymmärtää intonaation merkityksen valitsemalla musiikin kappaleen merkittävimmät kohdat, kohdat oivalettuaan hän siirtyy viisisäveliseen asteikkoon.
8. Työskentely viisisävelisellä asteikolla vähintään yhden lukuvuoden ajan tai mahdollisesti pidempään. Kun oppilas käyttää sujuvasti viisisävelistä asteikkoa, hänen on helppoa siirtyä seitsensäveliseen asteikkoon. (Tyutyunnikova 2000, 33, 40.)

Tärkeä huomio Orffin näkemyksessä on, että lapsi säestää musiikkia ääntä synnyttävillä eleillä, kuten taputtamalla lonkkia, käsiä ja jalkoja. Orffin lainamaan ulkopuolisten eurooppalaisten kansojen ajatus on käyttää musiikkia soittaessa sellaisia välineitä, joita ihmisellä on luontaisesti. Tällaiset menetelmät ovat perusta musiikin oppimiselle. Laulaminen ja tanssiminen säestettävien eleiden avulla voidaan järjestää yleismusisointina missä tahansa tilanteessa, jos muita instrumentteja ei ole. Neljä keskeistä äänen synnyttäjää ovat neljä luonnollista soitinta: käsientaputus, muun kehon taputus, napsautukset ja tömistelyt. (Tyutyunnikova 2000, 23.)

Orffin kehittämä sävellajirytmien järjestelmä pohjautuu soinnillisiin eleisiin ja eleitä voidaan käyttää myös kokonaisten sävellysten luomiseen.

Musiikkiesitykset eivät ole pelkästään ääniin liittyviä – niiden käyttö tuo esiin liikkeen, mitkä auttavat lapsia rytmin omaksumiseen. Tämä on tärkeä metodologinen hetki, koska rytmi toteutetaan ja hallitaan vain liikkeessä.

#### **5.4 Zoldan Kodalyn pedagogista perustaa**

40 luvun alkupuolella Kodaly aloitti tieteellisen ja metodisen toiminnan: hän loi opetusvälineitä omien pedagogisten periaatteiden pohjalta. Hän kirjoitti useita harjoituksia, esimerkiksi kokoelman ”Laulaa oikein”, neljä kannetta ”Johdatus kahden äänen laulamiseen”, kaksi kokoelmaa ”Laulut koululaiselle” sekä ”333 harjoitusta lukemista varten”. Kodaly myös jatkoi relatiivinen solmisaatiojärjestelmän kehitystä. Kodaly piti lukiota tärkeänä osana musiikkikasvatuksen kouluopetuksen parantamiseksi. Opettaja harjoitti laajaa koulutustyötä, puhui lukuisista lehtiartikkeleista, esimerkiksi ”Musiikki katsaus” – ohjelmassa ja kehitti edelleen omaa musiikkikuulustelujärjestelmäänsä, joka kehittää sävelkorvaa. (Marchuk 1993, 18.)

#### **5.5 Kodalyn näkökulma musiikkikasvatukseen**

Kodalyn mukaan musiikkia täytyy lähestyä siten, ettei lapsille alkeisopetuksessa opeteta musiikkia teorialähtöisesti. Lapsille olisi annettava mahdollisuus nähdä musiikissa, ei pelkästään matematiikan algebrallisten merkkien järjestelmä, vaan musiikkia tulisi lähestyä luonnollisesti, käytännöllisestä näkökulmasta. Musiikkiteorian ja metodologian on perustuttava yksinomaan siihen, mitä on jo opetettu käytännössä. Kodalyn mukaan ei ole tarpeen selittää lapsille teoreettisia sääntöjä, sillä heillä ei ole käytännön kokemusta tai riittävää tietoa oppimateriaaleista. Teoriaa ei ole tarpeen tutkia erikseen, vaan kuuluisien kappaleiden yhteydessä. Kappaleissa tulee kiinnittää huomiota tiettyihin rakenteellisiin pirteisiin: toistoihin, lauseisiin ja kadenssiin. Musiikinteoriaa on mahdollista hyödyntää kappaleiden yhteydessä silloin, kun lapset ovat 13-14 vuotiaita, jolloin lapsille voi tuoda tietoon musiikin teorian musiikillisten ja teoreettisten käsitteiden osalta. (Marchuk 1993, 18, 22.)

Kodaly antoi poikkeuksellisen roolin musiikinkoulutuksessa kuoron opettajalle ja ohjaajalle sekä korosti tarvetta uudistaa koulutusjärjestelmää lisäämällä opettajaan pätevyyteen liittyviä vaatimuksia. Tärkeää ovat opettajien henkilökohtaiset ominaisuudet ja vuorovaikutustaidot, joiden avulla pystyy

tasapainottamaan tutkintojen ja opetussuunnitelmien haitat. (Marchuk 1993, 24, 26.)

## **5.6 Kodalyn menetelmän periaatteet**

1. Ensinnäkin vain aktiivinen musiikillinen toimintaa, eli musiikin tekemisen käytäntö voi muodostua musiikkikasvatuksen perustaksi, joka voi johtaa musiikin todelliseen ymmärrykseen ja omaksumiseen.
2. Toiseksi ainoa työkalu musiikille, joka on kaikkien saatavilla, on ihmisen ääni.
3. Kolmanneksi vain kollektiivinen laulu, eli kuoro, edistää yleistä musiikkia, yhteistä musiikillista jännitystä ja ihmisyhteisön tunnetta.
4. Neljänneksi mikään muu kuin laulaminen ei voi kehittää suhteellista sävelkorvan herkkyyttä, joka on musikaalisuuden perusta.
5. Kodalyn mukaan lapsia voi opettaa soittamaan instrumenttia sen jälkeen, kun he oppivat lukemaan nuotit. Hän uskoi, että sormien virtuoosimainen soittaminen ei saisi rajoittaa musiikin hengellisen puolen omaksumista. Todellisuudessa muusikolla on oltava ensiksi sävelkorva: hänen on kyettävä lukemaan nuotteja ilman soittimia ja esittäjän on ymmärrettävä, mitä hän soittaa. (Marchuk 1993, 39.)

## **5.7 Rytmien omaksuminen Kodalyn mukaan**

Kodalyn mielestä rytmien tuntemuksen lisääminen on tärkeä osaa musiikin omaksumista. Rytmisen tietämyksen tulisi alkaa askeleilla ja kävelyllä, jotta lapset voivat tuntea tahdin jaon yhdenmukaisuuden ja tutustua neljä- ja kahdeksasosa nuotteihin. Lapsien kuunnellessa kappaleita ja taputtaen yhtenäisesti kävelyn tai taputuksen tahdissa he oppivat laulamaan lauluja tekstin mukaan. (Chovrij 2011, 204.)

Kuten aiemmin todettu, lapsen kyky toistaa ääntä pyydetyltä korkeudelta kehittyy iän myötä. Kuusi- seitsemänvuotiaat lapset ovat usein huonoja arvioimaan äänen korkeus, ja monet heistä eivät pysty laulamaan edes yksinkertaista melodiaa.

Lapset suuntautuvat luonnostaan paremmin rytmiseen liikkeeseen, tuntien eron lenkkeilyn ja juoksun välillä, pystyen erottamaan nopeat, hitaat, pitkät ja lyhyet äänet. (Chovrij 2011, 205, 206.)

Ensimmäiset rytmiset harjoitukset saivat lapset osallistumaan opetukseen hyvin nopeasti ja antavat opettajalle mahdollisuuden saavuttaa lyhyessä ajassa lasten rytmisen osaamisen. Onnistunut yhtenäinen rytmi on edellytys samalla korkeudella musisoiduille kappaleille. Käsitys on otettava huomioon alkeisopetuksessa sekä toteuttaessa erilaisia rytmisiä harjoituksia ja pelejä laulujen oppimisen yhteydessä. Aluksi toiminta tapahtuu puhtaasti rytmissä, sitten säkeistöjen käytössä ja lopulta melodiassa. Musiikki-teoreettisen musikaalikielen käsitteiden alkeet tulisi olla kuvallisia ja toteutettavissa lasten tajunnan mukaisesti, lähellä heidän fyysispsykologista kehitystä. Tämän seurauksena on suositeltavaa aloittaa rytmisillä harjoituksilla, jotka ovat lähellä elämän rytmejä kuten sydämen lyönti tai askel, joka on pituudeltaan yhteensopiva neljäsosaa ja kahdeksasosaa nuottien kanssa. (Ignatev, 1960, 10, 20 viittaa Maltseva.)

On tiedossa, että normaalilla kuulolla varustetut lapset alkavat reagoida hyvin nopeasti rytmin muutokseen, kun taas äänen korkeus tunnistetaan noin kolmen ikävuoden vaiheessa. Siksi on aivan luonnollista, että lapsi havaitsee rytmin paljon helpommin kuin sävelkorkeuden, jonka vuoksi perinteisesti laulun säveltäminen alkaa aina sanoista, eikä melodiasta. Kodalyn mielestä yksi tärkeimmistä lasten musiikkikasvatuksen tehtävistä on opettaa heitä tietoisesti ymmärtämään ja täsmällisesti toistamaan musiikin sävelien elementtejä, asteikkoja ja intervallien askeleita sekä tunnistamaan niiden välisen korrelaation säännöllisyyttä. (Ignatev 1960, 25, 32 viittaa Maltseva).

## 6 POHDINTA

Tämä työn tarkoitus oli selvittää, miten musiikki vaikuttaa meidän kehoomme ja mitä elimistössämme tapahtuu silloin, kun kuuntelemme, soitamme tai opiskelamme musiikkia. Olen ottanut esimerkkejä Orffin ja Kodalyn opetusmenetelmistä, joka ovat omasta mielestäni musiikin opetuksen perusta sekä Suomessa, että maailmalla. Halusin myös selvittää mihin musiikin opetusmenetelmät perustuvat ja miksi. Ajattelen, että työni voisi olla avuksi myös uusien menetelmien kehittämiseksi sekä antaa myös syvemmän ymmärryksen siitä, mitä ihmisen kehossa tapahtuu musiikkia omaksuttaessa.

Olen aina ollut kiinnostunut ihmiseen liittyvästä psykologiasta ja lähteenä käytin sekä yleispsykologian kirjoja, että musiikin psykologiaan suunnattuja kirjoja. Yleispsykologian kirjasta sain paljon tietoja ihmisten aivojen rakenteista, fysiologisesta kehityksestä ja muutoksesta. Musiikin psykologian lähteet ovat antaneet minulle tietoa siitä, miten ihmiset reagoivat ääneen, rytmiin ja musiikin harmoniaan.

Kaiken kiinnostavinta oli seurata musiikin vaikutuksesta johtuvia tunne-elämän muutoksia lapsuudesta aikuisuuteen. Olli mielenkiintoista saada lisää tietoa siitä, että kehitysvaiheissa ihmisten musiikin omaksuminen vahvistuu sekä fysiologisesti, että psyykkisesti. Olen havainnut, että fysiologinen reagointi musiikin säilyy samana, mutta liikeradat vahvistuvat. Suuret muutokset tapahtuvat ihmisen tunne-elämään pohjautuen. Sain tietää, että nuoruudessa kaikki ympäröivät asiat ovat uusia ja musiikki toimii tärkeänä apuvälineenä minäkuvan luomisessa sekä vuoropuhelussa yhteiskunnan kanssa.

Orffin ja Kodalyn menetelmiä tutkiessa psykofyysisestä näkökulmasta kävi ilmi, että molemmat opettajat ovat omassa opetuksessaan käyttäneet apuna lasten omaa kehoa ja luonnon ääniä. Suurin osa opetuksesta perustuu lasten tunnemaailmaan ja kokemuksiin.

Kuten olen maininnut aikaisemmin, hypotalamus sisältää niin sanotun ”nautintokeskuksen”, jolla on suuri vaikutus musiikin vastaanottamiseen. Orffin menetelmässä musiikin opetuksessa panostetaan harjoituksiin, joissa lapsi voi käyttää kehoaan apuna, sekä toistuviin ääniin ja leikkimiseen. Tällaisiin harjoituksiin hypotalamus reagoi parhaiten ja musiikin omaksuminen tapahtuu nopeammin silloin kun musiikki täyttää tietyt kriteerit liittyen toistoon, matalaan ja korkeisiin ääniin sekä hyvärytmisyyteen.

Pohdin, miksi Orffin menetelmässä on panostettu rytmin omaksumiseen ja yksinkertaisen musiikin säveltämiseen. Vastaus löytyy ihmisten fysiologisesta rakenteesta. Lapset omaksuvat rytmin nopeasti siksi, että musiikin rytmi on yhteissopiva heidän biorytmensä kanssa ja lasten biorytmi muokkautuu musiikin rytmiin. Tämä on syy sille, että rytmin omaksuminen tapahtuu ensimmäisenä.

Kodaly on sitä mieltä, että lapsen on hyvin luonnollista aloittaa musiikin rytmin omaksuminen leikin avulla, esimerkiksi, laulun säkeistöön taputtaen tai laulun rytmin mukaan kävellen. On ollut mielenkiinnosta havainta se, että sekä Orff, että Kodaly ovat perustuneet musiikin rytmin omaksumisen lasten leikin kautta, mikä on tärkeä asia musiikin opetuksessa. Se auttaa säilyttämään kiinnostusta ja motivaatiota harrastaa musiikkia jatkossakin. Olen myös huomannut, että molemmissa menetelmissä opettajat tarkkailevat lasten luonteenpiirteitä, kuten lasten luovuutta tai innostuvuutta uutta harjoitusta kohtaan. Menetelmissä kiinnitetään huomiota myös ihmisten fyysisiin ominaisuuksiin, kuten sydämeen lyöntiin ja syketiheyteen käyttäen niitä ominaisuuksia hyödyksi opetuksessa.

Emootioilla on myös suuri valta musiikin omaksumisessa. Orffin menetelmästä olen löytänyt siihen avaimet. Opetustyössä, Orff korosti, että lapselle musiikin vastaanotto on mieluisempaa silloin, kun he harjoittelevat säveltämään musiikkia itse. Lasten emootiot voivat tällöin virrata vapaammin ja he kokevat ensimmäiset onnistumisen hetket.

Kuten aikaisemmin todettu, Teplovin näkökulma keskittyy musiikkista syntyviin emootioihin. Hän korosti sitä, että musiikin omaksumisen emootiollisesti tapahtuu silloin, kun ihmisellä on musikalisuutta ja musikalisuudella on suora yhteys

sävelkorvaan. Kodaly taas perusteli oman menetelmänsä lasten sävelkorvan kehittämiseen. Hänen mukaansa laulamisella voidaan kehittää sävelkorvan herkkyyttä parhaiten. Kodalyn alkeisopetuksen metodeista voidaan löytää piirteitä Teplovin näkökulmasta ihmisten tunne-elämään ja musikaalisuuden käsitteisiin. Esimerkiksi Teplovin mukaan erilaisia musiikin rakenteita, kuten melodian kulku tai sävelväli voi herättää tunteita ihmisissä. Kodaly taas korosti, että musiikin teorian sijaan on lapsen luonnollista tutustua ensin musiikin tunteita herättävään puoleen, eli esimerkiksi musiikin melodian rakenteisiin, pystyäkseen omaksumaan musiikkia paremmin musiikin opetuksessa. Hänen ajatuksensa mukaan, lasten aktiivinen musikaalinen toiminta osoittaa parhaat tulokset musiikin omaksumiseen, millä on suora yhteys Petrushinin myöhemmissä tutkimuksissa esiintyviin tuloksiin, kuten esimerkiksi tulokseen, että musikaalisesti kehittyneillä lapsilla on myös kehittyneempi valmius emootioille, jotka syntyvät musiikista.

Lopuksi voidaan todetta, että musiikin omaksumisella on monta tekijää ja se liittyy suoraan ihmisten fyysisiin ja psyykkisiin rakenteisiin. Tämän tutkimuksen haasteina oli löytää laajasta materiaalista tähän työhön soveltuvia aineistoja. Haasteena voidaan pitää myös yhteyksien havaitsemista ihmisten psykofyysisestä rakenteiden ja oppimismenetelmien välillä. Jatkossa voidaan perehtyä syvemmin ihmisten psykofyysiseen toimintaan, mistä voisi syntyä uusia näkökulmia opetusmenetelmiin ja kehittää uusia lähestymistapoja musiikin omaksumisen prosessiin.

## LÄHTEET

Blum, F., Leserson & A., Hofstedter, L. 1988. Мозг, ум и поведение (Mozg, um, povedenie), käännös Moskova, Mir 1988.

Bochkarev, L., 1997. Психология музыкальной деятельности (Psihilogia muzykalnoj dejtelnosti) Moskova. Institut psihologii RAN.

Bochkarev, L., 2007 Problema adekvatnosti vosprijatija muzyki. Музыкальная психология и психотерапия (3), 137. (Muzykalnaja psihologia i psihoterapija).

Chovrij, S., 2011 Metodika Zoltana Kodaja. Науковий вісник Ужгородського університету. Педагогіка, соціальна робота. (23), 204-206. (Naukovyi visnyk Uzhgorodskogo universitetu. Pedagogika, socialna robota).

Dizrens, Ch. 1983. Влияние музыки на поведение (Vlijanie muzyki na povedenie). Moskova: Moskovan konservatorio.

Ignatev, E. 1960. Психология детей дошкольного возраста (Psihologia detej doshkolnogo vozrasta). Moskova. Prosveshenie.

Izard, K. 1991. Психология эмоций (Psihologia emocij). käännös 1999 S-Peterburg.

Kostyk, A. 1971. Культура музыкального восприятия (Kultura muzykalnogo vosprijatija). Moskova. Nauka.

Louhivuori, J., Paananen & P., Väkevä, L. 2009. Musiikkikasvatus. Näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen. FiSME r.y.



Marhasin, V.& Сehanovsky, V. 1987. Творческий процесс и художественное восприятие (Tvorcheskij process i hydozhestvennoe vosprijatie). Moskova. Nauka.

Marchuk, N. 1993. Педагогическая концепция Кодая (Pedagogicheskaja koncepcija Kodaja). Rovno.

Morozov, V. 1977. Biofizicheskie osnovy vokalnoj rechi. lenizdat.

Nemov, R. 2017. Психология I (Psihologija I). Libres.

Petrushin, V.1988. Modelirovanie emocij sredstvami muzyki. Вопросы психологии (5), 141-144. (Voprosy psihologii).

Petrushin, V. 2008. Музыкальная психология (Muzykalnaja psihologija). Moskova: Akademinen projekti, Tricsta, toinen painos.

Petrushin, V. 2014. Музыкальное искусство и образование (Muzykalnoe iskusstvo i obrazovanie). Moskovan pedagoginen valtakunnallinen yliopisto.

Razhnikov, V. 1980. Partiturnaja transkripsija. Вопросы психологии (1), 137. (Voprosy psihologii).

Терлов, В. 1947. Вопросы художественного восприятия (Voprosy hudozhestvennogo vosprijatija). Moskova: "Izvestija".

Терлов, В. 1961. Психология музыкальных способностей (Psihologija muzykalnyh sposobnostej) Moskova toinen painos.

Тютюнникова, Т. 2000. Уроки музыки: система обучения К. Орфа (Uroki muzyki: sistema obuchenija K. Orffa). Moskova: Astrel.

Vygotsky, L. 1998. Психология искусства (Psihologija iskusstva). Rostov na Donu: Fenicks.

Walter, I. 1966. Живой мозг (Zhivoj mozg). Moskova. Mir.