



Varjo Laura

Mielialan ja tunteiden säätely nuoruudessa musiikin avulla

Pro gradu -tutkielma
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA
Musiikkikasvatus
2020

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

Mielialan ja tunteiden säätely nuoruudessa musiikin avulla (Laura Varjo)

Pro gradu, 60 sivua, 1 liitesivu

Joulukuu 2020

Pro gradu -tutkielmani käsittelee musiikin avulla tehtyä mielialasäätelyä nuoruudessa. Tutkielmassa tarkastelen nuorten musiikin kuuntelua. Hypoteesini on, että nuoret käyttävät musiikkia mielialan ja tunteiden säätelyyn. Teoreettisessa viitekehyksessä käsitteelen nuoruutta ja sen eri vaiheita sekä kehitystehtäviä. Lisäksi tarkastelen nuoren mielialaa, musiikin kuuntelemista ja tunteiden säätelyä

Nuoruus on siirtymävaihe lapsuudesta aikuisuuteen. Nuoruus alkaa murrosiästä, johon kuuluu paljon fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia muutoksia. Nuoruuden vaiheet ovat varhaisnuoruus, keskinuoruus ja myöhäisnuoruus. Ihmisen elämänvaiheisiin kuuluu erilaisia kehitystehtäviä eli tavoitteita ja haasteita. Keskinuoruuden yksi tärkeimmistä kehitystehtävistä on oman identiteetin muodostaminen. Ihmisen mielialaan vaikuttaa eniten oman mielimusiikin kuunteleminen. Musiikin kuuntelulla on positiivinen vaikutus hyvinvointiin. Nuorelle merkityksellinen musiikki on tärkeässä roolissa identiteetin muodostumisessa. Musiikki herättää tunteita ja tunteet ovat tärkeä osa nuoren vuorovaikutusta ja kehitystä.

Tutkimukseni on laadullinen tutkimus ja lähestymistapa on fenomenologinen tutkimus. Fenomenologia pyrkii selvittämään yksilön tai suuremman joukon kokemuksia ja niiden merkityksiä tutkittavasta asiasta. Koska tutkielmani käsittelee nuorten kokemuksia musiikin kuuntelusta mielialan ja tunteiden säätelyssä, oli fenomenologia luonnollinen valinta lähestymistavaksi. Aineistonkeruun suoritin puolistrukturoidulla teemahaastattelulla ja aineiston analysoin aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla. Tutkimukseeni osallistui seitsemän 15–18-vuotiasta nuorta, jotka kaikki kuuntelivat musiikkia päivittäin.

Tutkielman tuloksissa nousi esille nuorten musiikin kuuntelun kaksi päätavoitetta: mielialan parantaminen ja mielialan hallinta. Nuoret kuuntelevat mielimusiikkiaan ollessaan iloisia ja onnellisia pitääkseen hyvän olon tunteen yllä. Musiikin avulla nuoret hakevat piristystä ja energiaa päiväänsä. Nuoret saavat musiikista lohdutusta surun keskellä ja musiikin avulla nuoret pääsevät yli elämän vaikeista hetkistä. Musiikki auttaa keskittymään ja sen avulla nuoret pyrkivät rauhoittumaan ja nukkumaan.

Avainsanat: mieliala, mielimusiikki, musiikin kuuntelu, nuoruus, tunteiden säätely

Sisältö

1	Johdanto.....	4
2	Nuoruus.....	6
2.1	Murrosikä ja puberteetti.....	6
2.2	Nuoruuden vaiheet ja keskinuoruus.....	9
2.3	Nuoruuden kehitystehtävät.....	12
2.4	Nuoren mieliala.....	14
3	Musiikki ja tunteet.....	16
3.1	Musiikin kuunteleminen.....	16
3.2	Mielimusiikki.....	17
3.3	Musiikki herättää tunteita.....	18
3.4	Tunteiden säätely.....	22
4	Tutkimuksen metodologia ja toteutus.....	24
4.1	Laadullinen tutkimus.....	24
4.2	Fenomenologinen tutkimus.....	25
4.3	Teemahaastattelu.....	26
4.4	Aineistolähtöinen sisällönanalyysi.....	29
5	Tulokset.....	34
5.1	Mielialan parantaminen.....	34
5.1.1	<i>Energisyys.....</i>	<i>34</i>
5.1.2	<i>Ilo ja onnellisuus.....</i>	<i>36</i>
5.2	Mielialan hallinta.....	36
5.2.1	<i>Suru ja ikävä.....</i>	<i>36</i>
5.2.2	<i>Rauhoittuminen.....</i>	<i>38</i>
5.2.3	<i>Keskittyminen.....</i>	<i>38</i>
5.3	Musiikki on nuorille tärkeää.....	39
5.3.1	<i>Kappaleet.....</i>	<i>40</i>
5.3.2	<i>Ajanviete.....</i>	<i>41</i>
6	Pohdinta.....	42
6.1	Tutkimuskysymyksiin vastaaminen.....	42
6.1.1	<i>Nuoren mielialan ja tunteiden säätely musiikin avulla.....</i>	<i>42</i>
6.1.2	<i>Yhteenveto.....</i>	<i>45</i>
6.2	Luotettavuus ja eettisyys.....	47
6.3	Johtopäätökset.....	49
	Lähteet.....	53

1 Johdanto

Musiikki on osa jokapäiväistä elämäämme, ja olennainen osa käyttäytymistämme (Huotilainen, 2011, s. 35; Lehtonen, 1989, s. 9; Saarikallio, 2007). Musiikki herättää tunteita, viihdyttää, yhdistää ja luo tunnelmaa (Lehtonen, 1989, s. 9; Saarikallio, 2011, 2013). Monilla ihmisillä on omakohtaisia kokemuksia musiikin kyvystä vaikuttaa tunteisiin, esimerkiksi tehdä iloiseksi (Lehtonen, 1989, s. 9; Saarikallio, 2007, s. 11). Tutkin nuorten päivittäistä musiikin kuuntelua. Tutkijana olen kiinnostunut selvittämään musiikin ja mielialan välistä yhteyttä, ja sitä miten nuori säätelee musiikilla omaa mielialaansa ja tunnetilaansa. Kiinnostuin tästä aiheesta, koska itselleni musiikki oli tärkeä osa nuoruutta ja sen hetkistä elämää. Kandidaatin tutkielmassa (Hänninen & Varjo, 2018) perehdyin musiikin psyykkisiin hyvinvointivaikutuksiin. Tutkielmani teoreettinen osio pohjautuukin aiemmin tehtyyn kandidaatin tutkielmaan (Hänninen & Varjo, 2018). Nuorena kuuntelin musiikkia päivittäin ja käytin musiikkia apuna tunteiden säätelyssä. Aihetta on tutkittu melko vähän, sillä musiikin mielialasäätelyä on vaikea mitata perinteisillä keinoilla. Tutkimuksen haasteina olivat musiikin mielialasäätelyn mittaaminen, musiikin avulla tehty mielialasäätely sekä musiikin psyykkiset merkitykset nuorten elämässä. Nuoret kuluttavat musiikkia hyvin paljon (Saarikallio, 2007, 2010) ja kuuntelevat musiikkia monissa eri tilanteissa, minkä vuoksi aiheen tutkiminen on tärkeää.

Useimmat tutkimukset ovat keskittyneet nuoruuteen ja nuoriin aikuisiin, mutta musiikkia käytetään tunteiden säätelyyn koko elämän ajan: lapsena, aikuisena sekä vanhuksena (Saarikallio, 2007). Monet näistä tutkimuksista painottavat musiikin kuuntelua (Saarikallio, 2007, s. 15) ja tein oman tutkimukseni myös tästä näkökulmasta. Tutkimuksen tavoitteena on saada selville nuorten omia kokemuksia musiikin kuuntelusta ja lisätä tietoa siitä, miksi nuoret kuuntelevat niin paljon musiikkia, ja mitä muita merkityksiä musiikin kuuntelulla on kuin vain viihdekäyttö. Hypoteesini tutkimukselle on, että nuoret käyttävät musiikkia mielialan ja tunteiden säätelyyn. Tutkimuksen tarkoituksena on syventää tietoa siitä, miten nuoret käyttävät musiikkia tunteiden säätelyn välineenä, sekä hankkia tietoa, jota voidaan soveltaa nuorten hyvinvointiin.

Keskityn tutkielmassa nuoruusikään, koska itselleni musiikki oli erityisesti keskinuoruudessa, 15–18-vuotiaana (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén, 2007; Dunderfelt, 2011; Nurmi, 1995; Nurmiranta, Leppämäki & Horppu, 2009), tärkeä asia. Nuoruuden keskivaihe on identiteetin rakentumisen aikaa (Dunderfelt, 2011; Kronqvist & Pulkkinen, 2007; Nurmiranta ym., 2009; Vuorinen, 2004) ja identiteetin muodostuminen on tärkeä osa nuoruuden kehitystä (Aaltonen

ym., 2007, s. 74; McFerran, 2012, s. 103). Eriksonin (1980; 1968) mukaan nuoruuden kehityskriisin eli identiteetin eheytyksen onnistuminen synnyttää eheän identiteetin ja epäonnistuminen taas aiheuttaa identiteetin hajaannuksen. Musiikki on tärkeä osa nuorten elämää (Saarikallio, 2011, s. 58–59; Sinkkonen, 2010, s. 260) ja nuorelle merkityksellinen musiikki on tärkeässä roolissa identiteetin muodostumisessa (Hairo-Lax & Muukkonen, 2013; McFerran, 2012; Ruud, 2017; Skewes McFerran & Hense, 2017).

Eerolan ja Saarikallion (2010, s. 260–261) sekä Erkon ja Hannukkalan (2013, s. 76) mukaan mieliala on pitkäkestoinen tila, jolle ei välttämättä ole selkeää syytä, kun taas tunne voi olla hyvinkin lyhytkestoinen ja nopeasti ohitse menevä. Csikszentmihalyin ja Larsonin (1984), Erkon ja Hannukkalan (2013), Korhosen ja Marttusen (2006) sekä Talalan (2019) mukaan nuoruuden mielialan vaihtelut ovat yleisiä, sillä nuori kohtaa jatkuvasti uusia tunteita, ajatuksia ja haasteita.

Lilja-Viherlammen (2007, s. 15) mukaan musiikkikasvatuksella on merkitystä nuoruuden kehitykselle ja mielenterveyden tukemiselle. Pro gradu -tutkielmani tarkoituksena on lisätä tietoa siitä, miten nuoret säätelevät mielialaa ja tunteita musiikin avulla. Tätä tietoa voidaan hyödyntää nuorten hyvinvoinnissa esimerkiksi kouluissa tai musiikkiterapiassa. Musiikkikasvatuksen tehtävä on saada nuori ja musiikki kohtaamaan kokemukselliselta kannalta, ja saada kohtaamiselle jokin merkitys (Lilja-Viherlampi, 2007, s. 15). Tutkielmastani käy ilmi, että nuori kokee merkityksellisimmäksi musiikiksi oman mielimusiikkinsa. Lilja-Viherlammen (2007, s. 15) mukaan merkityksellisellä musiikkikasvatuksella voidaan tarjota nuorille rakennusaineita elämään. Näin ollen nuorten mielimusiikkia kannattaisi hyödyntää musiikkikasvatuksessa. Yhteiskunnallisessa keskustelussa nousee esille tunnekasvatus, jota myös Opetushallitus (2020) sekä perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet (POPS, 2014, s. 132, 241) painottavat. Omien tunteiden tunnistaminen on tärkeää ja tunteita pitäisi oppia myös käsittelemään. Musiikin avulla kaikenikäiset voivat harjoitella tunteiden käsittelyä ja oman mielialan säätelyä. Hyvinvoinnin edistäminen on kantava teema perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (POPS, 2014, s. 15, 18–19, 22).

Tutkielmassa tarkastelen nuorten musiikin kuuntelua ja sitä, miten he säätelevät musiikin avulla mielialojaan ja tunteitaan. Tutkielman pääosassa ovat haastattelemiini nuoret ja heidän kokemuksensa musiikin käytöstä tunteiden ja mielialan säätelyssä. Tutkimuskysymykseni ovat ”mitä mielialoja ja tunteita nuori säätelee musiikin avulla?” sekä ”miten nuori käyttää musiikkia mielialan ja tunteiden säätelyyn?”.

2 Nuoruus

Tässä luvussa käsittelen nuoruutta ja sen eri vaiheita, ja tarkemmin syvennyn keskinuoruuteen, sillä tutkimukseen osallistuneet nuoret kuuluvat kaikki keskinuoruuden ikään. Esittelen myös murrosiän ja puberteetin, nuoruuden kehitystehtävät sekä tärkeimmät kehitystehtäviä kuvaavat teorit ja niiden tutkijat. Lopuksi käsittelen mielialaa, ja mitä mielialan vaihtelut tarkoittavat nuoruudessa.

2.1 Murrosikä ja puberteetti

Nuoruus on siirtymävaihe lapsuudesta aikuisuuteen, ja sitä pidetään eräänlaisena murrosvaiheena (Erikson, 1968; Erkko & Hannukkala, 2013; Kronqvist & Pulkkinen, 2007; Nurmi, 1995; Nurmiraanta ym., 2009). Toivion ja Nordlingin (2013, s. 101) sekä Nurmiraannan ja kollegoiden (2009, s. 72) mukaan fyysiset muutokset siirtävät lapsen nuoruuteen ja aikuisuuteen. Nuoruuden alku on yksilöllinen eikä sitä voida yhdistää tiettyyn elämänvaiheeseen kuten esimerkiksi alakoulusta yläkouluun siirtyminen (Aaltonen ym., 2007, s. 18; Myllyniemi & Berg, 2013, s. 15). Myllyniemen ja Bergin (2013, s. 14) tutkimuksessa kävi ilmi, että 53 % 10-vuotiaista koki itsensä lapsiksi, mutta 12-vuotiaista enää 20 % piti itseään lapsena. Nuoruus on kerran eletävä elämänjakso, jonka kehitystä ohjaavat niin biologiset, psykologiset, sosiaaliset kuin yhteiskunnallisetkin tekijät (Aaltonen ym., 2007; Aalberg & Siimes, 2007; Nurmi, 1995; Toivio & Nordling, 2013). Nuori kokee monia muutoksia kaikilla näillä osa-alueilla (Aaltonen ym., 2007; Aalberg & Siimes, 2007; Nurmi, 1995; Toivio & Nordling, 2013). Nuoruuden kehitystä on psykologiassa kuvattu eri nimillä, kuten identiteetin muodostuminen, minäkuvan kehitys, koulutusurat sekä sosialisatio (Nurmi, 1995, s. 258).

Aaltosen ja kollegoiden (2007), Aalbergin (2006), Kronqvistin ja Pulkkinen (2007), Nurmiraannan ja kollegoiden (2009), Toivion ja Nordlingin (2013) sekä Vuorisen (2004) mukaan nuoruus alkaa murrosiästä ja biologisesta kehityksestä eli puberteetista. Puberteetin aikana nuoren kehossa tapahtuu hormonaalisia muutoksia, jotka vaikuttavat nuoreen fyysisesti: kasvuun, kehon mittasuhteiden muuttumiseen, sukupuolisiin tunnusmerkkeihin ja näin ollen myös kokemukseen omasta itsestä (Aaltonen ym., 2007; Aalberg, 2006; Kronqvist & Pulkkinen, 2007; Nurmiraanta ym., 2009; Toivio & Nordling, 2013; Vuorinen, 2004). Nurmi ja kollegat (2014, s. 144–145) myöntävät, että fysiologisilla muutoksilla viitataan usein puberteettiin, mutta heidän mukaansa fyysinen kasvu, sukupuolipiirteiden kehittyminen ja kehon suhteiden muuttuminen alkavat jo ennen puberteettia. Aaltonen ja kollegat (2007, s. 57)

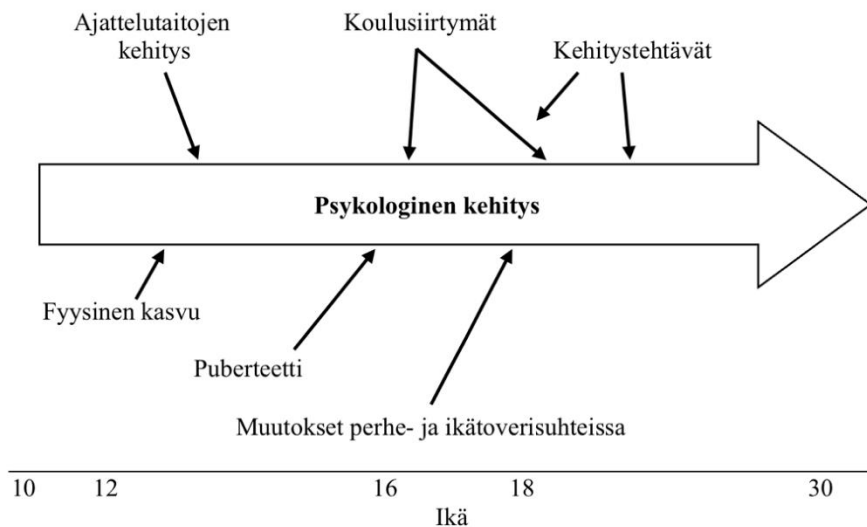
sekä Sinkkonen (2010, s. 24) esittävät, että puberteetti alkaa ensimmäiseksi korvien välistä, kun aivojen hypotalamus aktivoituu vuosien tauon jälkeen. Hypotalamus sijaitsee aivoissa ja sen tehtävä on vapauttaa erilaisia hormoneja sikiöaikana ja vastasyntyneellä (Sinkkonen, 2010, s. 24). Hypotalamus säätelee myös muun muassa sukupuolikäyttäytymistä ja hormonaalista toimintaa (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta, 2019, s. 18).

Aaltonen ja kollegat (2007), Jarasto ja Sinervo (1999), Korhonen ja Marttunen (2006) sekä Turunen (2005) painottavat, että murrosiän kasvu ja kehitys ovat hyvin yksilöllisiä. Tyttöjen puberteetti alkaa yleensä poikia aikaisemmin (Aalberg, 2006, s. 30; Nurmiranta ym., 2009, s. 74; Toivio & Nordling, 2013, s. 102). Tyttöillä yleisin merkki puberteetin alkamisesta on rintarauhasten kehittyminen (Aaltonen ym., 2007, s. 52; Jarasto & Sinervo, 1999, s. 44; Toivio & Nordling, 2013, s. 102). Kronqvistin ja Pulkkisen (2007), Nurmen ja kollegoiden (2014), Nurmirannan ja kollegoiden (2009) sekä Sinkkosen (2010) mukaan poikien kasvupyrähdys tapahtuu hieman tyttöjä myöhemmin. Kronqvistin ja Pulkkisen (2007, s. 167) mukaan pojat kasvavat lopulta enemmän pituutta kuin tytöt, koska pituuskasvu tapahtuu pidemmällä aikavälillä. Pojilla murrosikään liittyy vahvasti äänenmurros sekä puberteetin loppupuolella parrankasvu (Kronqvist & Pulkkinen, 2007, s. 167; Nurmiranta ym., 2009, s. 73; Toivio & Nordling, 2013, s. 102). Huotilainen ja Peltonen (2017, s. 85) sekä Aalberg ja Siimes (2007, s. 15) kertovat puberteetin kestävän 2–5 vuotta. Puberteetin aikana nuori saavuttaa sukukypsyyden (Kronqvist & Pulkkinen, 2007; Nurmi ym., 2014; Toivio & Nordling, 2013; Turunen, 2005).

Puberteetin avulla nuoruuden alku on helpommin määriteltävissä kuin sen päättyminen ja nuoruuden pituus vaihtelee kulttuureittain ja yksilöittäin (Aaltonen ym., 2007, s. 13; Nurmi, 1995, s. 257). Csikszentmihalyin ja Larsonin (1984, s. 12), Nurmen ja kollegoiden (2014, s. 143) sekä Kronqvistin ja Pulkkisen (2007, s. 174) mukaan nuoruus on vuosien myötä pidentynyt ajanjaksona ihmisen elämässä. Nuoruus on siis erilainen eri aikakausina ja erilaisissa ympäristöissä (Aaltonen ym., 2007, s. 13). Aaltonen ja kollegat (2007, s. 29) sekä Nurmi (1995, s. 260–261) kertovat nuoruuden olevan melko uusi elämänvaihe, sillä aiemmin työnteko oli osa lapsuutta. Vasta viime vuosikymmenien aikana nuoruus on muovautunut sellaiseksi elämänvaiheeksi kuin se on nykyään (Aaltonen ym., 2007, s. 29; Nurmi, 1995, s. 260–261). Nuorten puberteetit alkavatkin aikaisemmin kuin ennen (Aaltonen ym., 2007, s. 13; Kronqvist & Pulkkinen 2007, s. 167; Sinkkonen, 2010, s. 27).

Sinkkosen (2010, s. 23) mukaan fyysisten muutosten vuoksi puberteetin ajoittumisella on nuorelle suuri merkitys myös psyykkisesti ja sosiaalisesti. Hän jatkaa, että tiettyssä ikävaiheessa

nuori haluaisi olla samanlainen kuin ikätoverinsa, joten muista poikkeava ulkonäkö voi haitata nuoren psyykkistä kehitystä. Fyysisistä muutoksista esimerkiksi keskushermoston ja aivojen kehitys heijastuu nuoreen mieleen eli psyykkeeseen (Sinkkonen, 2010). Myös Toivio ja Nordling (2013, s. 102) vahvistavat, että nuoren psyykkinen kokemus omasta itsestä nojautuu kokemukseen fyysisestä minästä. Puberteetin aikana fyysinen kehitys on tunne-elämän kehitystä edellä (Hannukkala & Salonen, 2005, s. 11). Aaltonen ja kollegat (2007), Kronqvist ja Pulkkinen (2007), Sinkkonen (2010) sekä Toivio ja Nordling (2013) toteavat, että nopea fyysinen ja psyykkinen kehitys aiheuttaa nuorelle ahdistusta ja epävarmuutta. Fyysisten muutosten hyväksyminen voi olla toisille nuorille hyvinkin vaikeaa, ja ulkonäköpaineita esiintyy niin tytöillä kuin pojillakin (Toivio & Nordling, 2013, s. 102). Usein nuoret eivät itsekään tiedä, mitä heidän kehossaan oikein tapahtuu (Sinkkonen, 2010, s. 27). Aalberg ja Siimes (2007, s. 74), Hannukkala ja Salonen (2005, s. 11) sekä Krongvist ja Pulkkinen (2007, s. 168–169) huomauttavat, että nuoren psyykkinen kehitys ei etene suoraviivaisesti, vaan nuori myös taantuu.



Kuva 1. Nuoruusiän psykologinen kehitys kohti aikuisuutta Nurmen ja kollegoiden (2014, s. 144) mukaan.

Kuvassa 1 Nurmi ja kollegat (2014, s. 144) ovat havainnollistaneet nuoruuden kehitykseen vaikuttavia tekijöitä: 1) fyysinen kasvu, 2) ajattelutaitojen kehitys, 3) sosiaalisten suhteiden muutos, 4) puberteetti, 5) koulusiirtymät ja 6) muuttuvat kehitystehtävät. Heidän mukaansa nämä kokonaisuudet luovat pohjan nuoren psykologiselle kehitykselle. Ajattelutaitojen kehitys ja fyysinen kasvu ajoittuvat varhaiseen nuoruusikään, kun taas kehitystehtävät vaikuttavat läpi koko nuoruuden (Nurmi ym., 2014, s. 144–147). Muutokset perhe- ja kaverisuhteissa

tapahtuvat nuoruuden keskivaiheilla (Nurmi ym., 2014, s. 144, 148). Toisin kuin Kronqvistin ja Pulkkinen (2007, s. 167), Nurmiran ja kollegoiden (2009, s. 72–73) sekä Toivion ja Nordlingin (2013, s. 102) mielestä, Nurmen ja kollegoiden (2014, s. 144) mukaan puberteetti alkaisi vasta fyysisen kasvun jälkeen.

Csikszentmihalyi ja Larson (1984, s. 12) sekä Kronqvist ja Pulkkinen (2007, s. 169) toteavat, että nuoruudessa rakennetaan omaa ajattelumaailmaa ja tarkastellaan asioita kriittisesti. Heidän mukaansa nuori toimii omien tuntemustensa pohjalta, joskus hyvinkin rajusti ja jopa ristiriitaisesti. Toivion ja Nordlingin (2013, s. 103) mielestä vanhempien tehtävä on asettaa nuorelle rajat, ja noudattaa niitä myös itse. Nuoruusiän myllerryksessä tehdyt valinnat ohjaavat monin tavoin nuoren myöhempää kehitystä ja hyvinvointia (Jarasto & Sinervo, 1999, s. 15; Nurmi ym., 2014, s. 142, 169).

2.2 Nuoruuden vaiheet ja keskinuoruus

Aaltonen ja kollegat (2007), Hannukkala ja Salonen (2005), Kronqvist ja Pulkkinen (2007), Nurmi (1995) sekä Nurmira ja kollegat (2009) ovat jakaneet nuoruuden, 11–25-vuotiaat, kolmeen eri vaiheeseen: varhaisnuoruus, keskinuoruus ja myöhäisnuoruus. Aalberg ja Siimes (2007, s. 68–71) sekä Dunderfelt (2011, s. 84–85) puoltavat tätä jakoa, mutta käyttävät niistä eri nimityksiä. Esimerkiksi Aalberg ja Siimes (2007, s. 68–71) käyttävät myöhäisnuoruudesta käsitettä jälkinuoruus ja keskinuoruudesta he käyttävät nimitystä varsinainen nuoruus. Huomionarvoista on, että Aalberg ja Siimes (2007), Dunderfelt (2011), Hannukkala ja Salonen (2005) Kronqvist ja Pulkkinen (2007) sekä Nurmira ja kollegat (2009) ovat jakaneet samat nuoruuden vaiheen ikäjakaumat eri tavalla. Tämä selittyy sillä, että jokainen nuori on yksilö ja kypsyy eri tahdissa (Aaltonen ym., 2007, s. 18; Hannukkala & Salonen, 2005, s. 10; Jarasto & Sinervo, 1999, s. 14).

Ikäjakaumia on siis mahdotonta jakaa tarkalleen tiettyyn ikään. Nurmi (1995, s. 257) mainitseekin, että tiettyyn ikää perustuvaa jakoa tärkeämpää on huomioida nuoren kehitys ja siihen vaikuttavat tekijät. Nostan nuoruuden vaiheista esiin keskinuoruuden vaiheen, koska tutkimukseeni osallistuneet nuoret olivat 15–18-vuotiaita. Keskinuoruuden jaottelu tutkimuksessani perustuu Aaltosen ja kollegoiden (2007), Dunderfeltin (2011), Nurmen (1995) sekä Nurmiran ja kollegoiden (2009) jaotteluun, jonka mukaan keskinuoruus on 15–18-vuotiaana.

Nuoruuden keskivaihe on identiteetin rakentumisen aikaa (Dunderfelt, 2011; Kronqvist & Pulkkinen, 2007; Nurmira ym., 2009; Vuorinen, 2004). Jarasto ja Sinervo (1999, s. 16),

Kronqvist ja Pulkkinen (2007, s. 172) sekä Nurmiraanta ja kollegat (2009, s. 78) tarkoittavat identiteetillä yksilöllistä käsitystä itsestä ja omasta persoonallisuudesta, mutta identiteetin muodostumiseen vaikuttaa myös sosiaalinen ja kulttuurinen ympäristö (Aaltonen ym., 2007, s. 74; Suurpää, 1996, s. 51). Identiteetin muodostuminen on tärkeä osa nuoruuden kehitystä (Aaltonen ym., 2007, s. 74; McFerran, 2012, s. 103).

Dunderfelt (2011, s. 84–85), Nurmiraanta ja kollegat (2009, s. 78–79) sekä Ruud (2017, s. 592) listaavat nuoruuden tärkeiksi asioiksi koulun, ystävät, vanhemmat, intiimit suhteet, fyysiset ominaisuudet, työuran ja maailmankatsomuksen. Nuori muodostaa identiteettinsä näiden keskeisten sisältöjen avulla (Dunderfelt, 2011, s. 84–85; Nurmiraanta ym., 2009, s. 78–79; Ruud, 2017, s. 592). Keskinuori kokeilee erilaisia identiteettejä esimerkiksi eri tyylien ja aatteiden kautta, mikä voi näyttäytyä ailahtelevaisuutena tai epävarmuutena (Nurmiraanta ym., 2009, s. 78–79). Nurmiraannan ja kollegoiden (2009, s. 78–79) mukaan vähitellen nuoren käsitys itsestä vakiintuu. Identiteetikriisin onnistumisella on suuri merkitys nuoren elämään, sillä jos kehitystehtävä epäonnistuu, saattaa nuori omaksua negatiivisen identiteetin (Nurmiraanta ym., 2009, s. 78–79). Nurmiraanta ja kollegat (2009, s. 78–79) tarkoittavat tällä uhmakasta pyrkimystä olla ympäristön toiveiden vastainen. Negatiivisen identiteetin omaksuvat nuoret hakeutuvat yleensä ryhmiin, joissa usein tavallista on alkoholin käyttö, ilkeä ja rikollisuus (Nurmiraanta ym., 2009, s. 78–79). Myös Erikson (1980, 1968) puhuu omassa psykososiaalisessa kehitysteoriassaan identiteetin hajaannuksesta.

Nurmiraanta ja kollegat (2009, s. 78) kertovat keskinuoruuden olevan aikaa, jolloin nuori etsii rajojaan ja on omissa mielipiteissään äärettömän ehdoton. Heidän mukaansa keskinuori ottaa asioihin kantaa voimakkaammin kuin ennen. Nuori ei enää ihanno i omia vanhempiaan eikä muitakaan auktoriteetteja samalla tavalla kuin aikaisemmin, vaan hän pyrkii irtautumaan vanhemmistaan (Aalberg, 2006; Jarasto & Sinervo, 1999; Kronqvist & Pulkkinen, 2007; Nurmiraanta ym., 2009; Sinkkonen, 2010; Vuorinen, 2004). Omalla kohdallani en enää huolinut äidin tekemiä voileipiä enkä halunnut pitää isää kädestä kiinni kauppareissuilla. Oman tulevaisuuden suunnittelu, yhteiskunnalliset ja maailmankatsomukselliset asiat sekä eettiset ja moraaliset kysymykset alkavat kiinnostaa nuorta (Nurmiraanta ym., 2009, s. 78). Nurmiraanta ja kollegat (2009, s. 78) kertovat, että keskinuoruuden seestymiskausi on vaihe, jolloin nuoren pahin kuohunta laantuu.

Nuoruuden keskivaiheilla ystävien merkitys korostuu (Aalberg & Siimes, 2007; Csikszentmihalyi & Larson, 1984; Erkkö & Hannukkala, 2013; Kronqvist & Pulkkinen, 2007; Nurmi ym., 2014; Paulo, 2006). Aalberg ja Siimes (2007, s. 71–72) sekä Aaltonen ja kollegat

(2007, s. 93) toteavat keskinuoruuden kaveriporukoiden olevan pienempiä ja tiiviimpiä, sillä toisin kuin varhaisnuoruudessa, keskinuoria yhdistää usein yhteinen idea tai kiinnostuksen kohde. Heidän mukaansa kaveriporukat ja ryhmään kuuluminen ovat välttämätön perusta nuoren identiteetin rakentumiselle. Csikszentmihalyin ja Larsonin (1984, s. 155–156) sekä Nurmirannan ja kollegoiden (2009, s. 87) mukaan ystävyysuhteet ovat myös kiinteämpiä ja pysyvämpiä, sillä ystäviltä haetaan aiempaa enemmän ymmärrystä, läheisyyttä sekä neuvoja, kun nuori irtautuu vanhemmistaan. Aaltonen ym. (2007, s. 93), Csikszentmihalyi ja Larson (1984, s. 71) sekä Nurmi ym. (2014, s. 148) kertovat, että keskinuoruudessa ystävät ovat yleensä samaa sukupuolta. Kronqvist ja Pulkkinen (2007, s. 184), Nurmiraanta ja kollegat (2009, s. 87) sekä Paulo (2006, s. 62) huomauttavat, että tyttöjen ja poikien ystävyysuhteet ovat erilaisia: tytöt viihtyvät usein pienemmissä ystäväporukoissa ja pojat suuremmissa ryhmissä. Itselläni oli kaksi hyvää ystävää keskinuoruudessa.

Aalbergin ja Siimeksen (2007, s. 69–70) sekä Nurmiraannan ja kollegoiden (2009, s. 79) mukaan keskinuoruudessa kuohunta tasoittuu ja sopeutuminen alkaa, kun nuori saa varhaisnuoruudessa syntyneet paineet osittain hallintaansa. Keskeisintä sopeutumisessa on seksuaalisuuden kehitys, jolloin nuori tutustuu omaan kehoonsa (Aalberg & Siimes, 2007, s. 69–70; Erkkö & Hannukkala, 2013, s. 56; Turunen, 2005, s. 120). Aaltosen ym. (2007, s. 160) sekä Toivion ja Nordlingin (2013, s. 105) mukaan seksuaalinen kehitys on sidoksissa puberteetin biologisiin muutoksiin, minkä lisäksi seksuaalinen kehitys on sidottu pitkälti kulttuurin ja yhteiskunnan tiettyihin sukupuolirooleihin. Seksuaalisuuden muutos vaikuttaa niin nuoreen itseensä kuin myös hänen ihmissuhteisiinsa (Aalberg & Siimes, 2007, s. 69). Nuori vertailee itseään ja kehitystään muihin ikäisiinsä (Turunen, 2005, s. 210) ja kokeilee erilaisia seksuaalisia rooleja mielikuvissaan (Erkkö & Hannukkala, 2013, s. 55; Nurmiraanta ym., 2009, s. 79).

Csikszentmihalyi ja Larson (1984, s. 155) sekä Erkkö ja Hannukkala (2013, s. 55) kertovat, että nuoruuteen kuuluvat useat ihastumisen tunteet ja ihastuksen kohde voi vaihtua nopeastikin. Muistan olleeni todella ihastunut erääseen julkisuuden henkilöön, mutta vain muutaman kuukauden ajan. Ihastumisesta ei välttämättä kerrota kenellekään, varsinkaan jos ihastuksen kohde on esimerkiksi oma opettaja tai valmentaja (Erkkö & Hannukkala, 2013, s. 55). Näin nuori harjoittelee rakastumisen tunteita etäältä (Erkkö & Hannukkala, 2013, s. 55). Aaltonen ym. (2007, s. 157) sekä Sinkkonen (2010, s. 140) ovat samaa mieltä nuoruuden ihastumisesta, sillä keskinuoruudessa yleensä solmitaan ensimmäisiä seurustelusuhteita, minkä vuoksi ystävyysuhteet jäävät hetkeksi taka-alalle. Nämä ensimmäiset seurustelusuhteet kuitenkin perustuvat enemmänkin ystävyydelle ja läheisyyden harjoittelulle (Kronqvist & Pulkkinen, 2007, s. 177, 185). Aalbergin ja Siimeksen (2007, s. 86), Aaltosen ym. (2007, s. 157) sekä

Sinkkosen (2010, s. 140) mielestä ensimmäiset seurustelusuhteet ovat usein kavereille näyttämistä, koska nuori haluaa vaikuttaa kokeneemmalta kuin oikeasti onkaan ja näin vahvistaa omaa minuuttaan. Nuoruuden ystävyysuhteet ovat tärkeitä, koska ne kehittävät nuoren sosiaalisia taitoja ja toimivat ikään kuin harjoitteluna tulevia aikuisuuden ihmissuhteita varten (Nurmiranta ym., 2009, s. 87). Aalberg ja Siimes (2007, s. 70) sekä Turunen (2005, s. 134) kertovat, että keskinuoruuden aikana hämmentyneestä varhaisnuoresta kehittyy aktiivinen ja kantaa ottava yksilö.

2.3 Nuoruuden kehitystehtävät

Erkko ja Hannukkala (2013, s. 145–146) sekä Nurmiranta ja kollegat (2009, s. 13–14, 76) muistuttavat nuoruuden muuttuvista sosiaalisista suhteista ja siitä, kuinka nuoren sosiaalinen ympäristö muuttuu ja nuoreen kohdistuu erilaisia odotuksia. Näitä muuttuvia odotuksia kuvataan käsitteellä kehitystehtävät, joita ihminen kohtaa eri elämänvaiheissa (Erkko & Hannukkala, 2013, s. 145–146; Havighurst, 1953; Nurmiranta ym., 2009, s. 13–14, 76). Tutkijat puhuvat kehitystehtävistä hieman eri käsitteillä. Havighurst (1953) sekä Nurmiranta ja kollegat (2009, s. 13–14) käyttävät termiä kehitystehtävät. Erikson (1980; 1968) sekä Erkko ja Hannukkala (2013, s. 145) taas puhuvat kehityskriisistä, kun osa tutkijoista kutsuu kehitystehtäviä kehityshaasteiksi (Vuorinen, 2004, s. 201). Käytän tässä tutkimuksessa termiä kehitystehtävät.

Kehitystehtävät ovat ihmisen eri ikäkausiin liittyviä tavoitteita ja haasteita, joista selviytyminen mahdollistaa siirtymisen seuraavaan elämänvaiheeseen (Aalberg ja Siimes, 2007; Aaltonen ym., 2007; Dunderfelt, 2011; Erkko & Hannukkala, 2013; Havighurst, 1953; Heikkinen-Peltonen ym., 2019; Nurmiranta ym., 2009). Lapsuuden kehitystehtävä voi olla esimerkiksi kävelemään oppiminen ja kouluun valmistautuminen, ja aikuisuudessa vanhemmaksi tuleminen sekä työuran aloittaminen (Havighurst, 1953, s. 9, 260, 263; Nurmiranta ym., 2009, s. 13–14, 76). Nuoruudessakin on monia kehitystehtäviä (Aaltonen ym., 2007; Erikson, 1968; Havighurst, 1953; Nurmiranta ym., 2009; Vuorinen, 2004). Nuoruuden kehitystehtävät liittyvät ulkonäköön, fyysisiin muutoksiin, kodista irtautumiseen, parisuhteen rakentamiseen ja uran valitsemiseen (Aaltonen ym., 2007, s. 23; Erkko & Hannukkala, 2013, s. 145–146; Nurmiranta ym., 2009, s. 13–14, 76).

Aalbergin ja Siimeksen (2007), Dunderfeltin (2011), Nurmirannan ja kollegoiden (2009) sekä Saarikallion (2007) mukaan yksi tärkeimmistä nuoruuden kehitystehtävistä on oman minäkäsityksen rakentaminen ja identiteetin muodostaminen. Elämänvaiheiden välillä on

siirtymävaiheita, jolloin kehitystehtävät ratkaistaan (Nurmiranta ym., 2009, s. 13–14; Turunen, 2005, s. 128). Nurmiranta ja kollegat (2009, s. 13–14) sekä Turunen (2005, s. 128) korostavat, että suurimmalle osalle ihmisistä eri elämänvaiheet ovat osa tavallista elämää ja tapahtuvat luonnollisina jatkumoina, kun taas toisille siirtymät voivat olla hyvinkin rankkoja aikoja, ja ne voivat sisältää vaikeita valintoja ja voimakkaita muutoksia. Kronqvist ja Pulkkinen (2007, s. 9) muistuttavat, että mikään teoria ei voi koskaan kuvata kattavasti nuoruuden kehitysilmiöitä, vaan ne tuovat esille kehityksen eri ulottuvuuksia.

Tunnetuimmat kehitystehtäviä kuvaavat teoriat ovat Robert J. Havighurstin ja Erik H. Eriksonin kehitysteoriat. Vaikka teoriat ovat vanhoja, pidetään niitä edelleen merkittävinä ja useat tutkijat viittaavat ja mukailevat teoksissaan näitä teorioita (Aaltonen ym., 2007; Aalberg & Siimes, 2007; Dunderfelt, 2011; Nurmi, 1995; Nurmiranta ym., 2009; Toivio & Nordling, 2013). Teorioiden mukaan ihminen kohtaa jokaisessa elämänvaiheessa erilaisia selvitettäviä kehitystehtäviä tai -kriisejä (Erikson, 1980; 1968; Havighurst, 1953). Molempia teorioita on myöhemmin pyritty nykyaikaistamaan ja kehittämään eteenpäin (Dunderfelt, 2011; Nurmiranta ym., 2009). Dunderfeltin (2011, s. 15), Kronqvistin ja Pulkkinen (2007, s. 10) sekä Nurmirannan ja kollegoiden (2009, s. 13) mukaan keskeinen periaate kehitysteorioissa on, että kehitys jatkuu koko elämän ajan.

Havighurst (1953) oli ensimmäinen tutkija, joka kuvasi järjestelmällisesti eri ikäkausiin kohdistuvia odotuksia. Hänen mukaansa nuoruusiän keskeisiä kehitystehtäviä on kahdeksan. Ne ovat 1) oman ruumiin hyväksyntä, hallinta ja käyttö, 2) kypsä suhde molempiin sukupuoliin, 3) oman sukupuolen mukaisen roolin löytäminen, 4) tunne-elämän itsenäisyys suhteessa omiin vanhempiin ja muihin aikuisiin 5) valmius perheen perustamiseen, 6) oman moraalin ja arvomaailman kehittäminen, 7) sosiaalisesti vastuullinen toiminta sekä 8) työelämään valmistautuminen.

Eriksonin (1980; 1968) teoriassa yksilö kohtaa kriisin elämänsä jokaisessa kehitysvaiheessa eli lapsuudessa, nuoruudessa ja aikuisuudessa. Kehityskriisejä on elämän aikana kahdeksan ja ne ovat Eriksonin (1980; 1968) mukaan 1) luottamus, 2) itsenäisyys, 3) aloitteellisuus, 4) ahkeruus, 5) identiteetti, 6) läheisyys, 7) luovuus sekä 8) minän eheys. Luottamuksen, itsenäisyyden, aloitteellisuuden ja ahkeruuden kriisit kuuluvat lapsuuden kehitysvaiheeseen (Erikson, 1980). Nuoruus alkaa identiteetin eheytyksen vaiheesta, jolloin nuori kohtaa identiteettikriisin monien fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten muutosten myötä (Aaltonen ym., 2007, s. 14; Dunderfelt, 2011, s. 84; Erikson, 1968). Muut kehityskriisit eli läheisyys, luovuus ja minän eheys kuuluvat aikuisuuteen (Erikson, 1980).

Kriisien epäonnistumisella tai onnistumisella on suuri vaikutus yksilön näkemykseen itsestään (Nurmi, 1995, s. 316). Kehityskriisien ja -tehtävien onnistunut ratkaiseminen mahdollistaa etenemisen seuraavaan kehitysvaiheeseen, kun taas epäonnistuminen vaikeuttaa seuraavan kehityskriisin tai -tehtävän kohtaamista (Erikson, 1980; 1968; Havighurst, 1953). Nuoruuden kehityskriisin eli identiteetin eheytyksen onnistuminen synnyttää eheän identiteetin ja epäonnistuminen taas aiheuttaa identiteetin hajaannuksen (Erikson, 1980; 1968).

Erikson (1968) sekä Ruud (2017, s. 591) painottavat, että ihmisen lopullinen identiteetti ei ole koskaan valmis. Nuori voi joutua käymään uudestaan läpi aikaisempien vuosien kriisit etsiessään jatkuvuutta elämälleen (Erikson, 1968). Eriksonin teoriaa on myöhemmin kritisoitu yksinkertaistavuudestaan, sillä kehitystehtävät eivät aiheuta kaikille nuorille erityistä kriisiä (Nurmi ym., 2014, s. 142; Nurmi, 1995, s. 257–258), vaan nuoruuden kehitys voi olla tasaista ja jatkuvaa (Hannukkala & Salonen, 2005; Nurmi ym., 2014; Nurmi, 1995; Sinkkonen, 2010). Toivio ja Nordling (2013, s. 27) sekä Kronqvist ja Pulkkinen (2007, s. 54) huomauttavat, että kehitystehtävä ei ole kehityspsykologian kehitysongelma, vaan se on muutos, jota ilman kasvu ei olisi mahdollista. Kronqvist ja Pulkkinen (2007, s. 9) korostavat, että kehitysteoriat ovat samaan aikaan paitsi ristiriitaisia myös toisiaan täydentäviä.

Kehitystehtävät luovat perustan nuoruusiän murrosvaiheelle (Hannukkala & Salonen, 2005, s. 9). Aaltosen ja kollegoiden (2007, s. 82) mukaan positiivisen minäkuvan luominen edellyttää, että nuori kokee pystyvänsä vastaamaan kehitystehtäviin. Saarikallio (2009, s. 221) kertoo, että kehitystehtävien kohtaaminen on vaativaa, mutta yleisesti ottaen nuoret selviävät siitä hyvin. Nuoruuden onnistuneet kehitystehtävät rakentavat pohjaa myöhemmälle kehitykselle ja hyvinvoinnille (Havighurst, 1953; Saarikallio, 2009, s. 221), minkä vuoksi kehitystehtävien merkitystä nuoren kehitykselle ei tule aliarvioida (Saarikallio, 2009, s. 221).

2.4 Nuoren mieliala

Mielialasta puhutaan usein ainoastaan mielialahäiriöiden yhteydessä. Normaalista mielialan vaihtelusta ei puhuta, koska se on osa ihmisten arkielämää (Erkko & Hannukkala, 2013, s. 169; Korhonen & Marttunen, 2006, s. 79). Mielialan vaihtelut ovat yksilöllisiä, mutta niitä esiintyy kaikilla (Siimes, 2010, s. 10). Varsinkin nuoruudessa mielialan vaihtelut ovat yleisiä, kun nuori kohtaa uusia tunteita ja ajatuksia (Csikszentmihalyi & Larson, 1984; Erkko & Hannukkala, 2013; Korhonen & Marttunen, 2006; Talala, 2019). Ohimenevät masennuksen ja surun tunteet ovat osa nuoruusikää erilaisten pettymysten ja menetysten yhteydessä (Erkko & Hannukkala, 2013, s. 169; Korhonen & Marttunen, 2006, s. 79; Talala, 2019, s. 13). Erkko ja Hannukkala

(2013, s. 171), Korhonen ja Marttunen (2006, s. 79) sekä Siimes (2010, s. 29) painottavat, että normaalit vastoinkäymiset tai tilapäiset masennuksen tunteet eivät kuitenkaan häiritse psyykkistä hyvinvointia ja normaalia kehitystä. Heidän mukaansa nuori kykenee toimimaan aktiivisesti, kunhan alakulon tunteisiin ei liity muita mielialahäiriöiden oireita. Joskus mielialan järkkyminen voi johtaa mielialahäiriöihin ja mielenterveyden ongelmiin (Siimes, 2010, s. 29).

Mieliala vaikuttaa jokaiseen ihmiseen joka päivä (Siimes, 2010, s. 10). Siimeksen (2010, s. 10) mukaan ihmisen perusluonteella on vaikutusta päivittäiseen mielialaan, sillä toiset ihmiset ovat luonnostaan positiivisempia kuin toiset. Siimeksen (2010, s. 21) mukaan mieliala on helppo määrittellä, sillä jo ihmisen ulkoisesta olemuksesta voi aistia sen hetkisen mielialan. Mieliala siis kuvaa sen hetkistä tunnetilaa (Siimes, 2010, s. 21).

Myös Toivion ja Nordlingin (2013, s. 179) mukaan mieliala on tunnetila. Eerola ja Saarikallio (2010, s. 260–261) sekä Erkko ja Hannukkala (2013, s. 76) kuitenkin korostavat mielialan ja tunnetilan olevan eri käsitteitä. Niiden ero on siinä, että tunne voi olla hyvinkin lyhytkestoinen, kun taas mieliala on pitkäkestoinen tila, jolle ei välttämättä ole selkeää syytä (Eerola & Saarikallio, 2010, s. 260–261; Erkko & Hannukkala, 2013, s. 76; Hakanen, Korhonen & Ruuskanen, 2013, s. 2). Sekä tunteet että mielialat vaihtelevat kestoltaan ja voimakkuudeltaan (Eerola & Saarikallio, 2010, s. 260–261; Erkko & Hannukkala, 2013, s. 76). Molemmat sisältävät subjektiivisia kokemuksia, kehollisia reaktioita sekä toiminnallisia ilmauksia (Eerola & Saarikallio, 2010, s. 260–261; Erkko & Hannukkala, 2013, s. 76).

Nuoruusikään kuuluu vahva mielialan vaihtelu, kun nuori kohtaa uusia tunnetiloja ja selvittelee ajatuksiaan (Erkko & Hannukkala, 2013, s. 79; Korhonen & Marttunen, 2006, s. 79). Tunnemyrskyn keskellä nuori kokeilee rajojaan erilaisin keinoin, kuten selittelemällä, valehtelemalla, inttamällä, vertailemalla ja kaupankäynnillä (Toivio & Nordling, 2013, s. 103). Tällainen nuoruuden kuohunta on luonnollinen osa itsenäistymisprosessia (Sinkkonen, 2010, s. 30; Toivio & Nordling, 2013, s. 103).

Tärkeimmät mielialaan liittyvät tavoitteet vaihtelevat yksilöiden välillä persoonallisuuksien ja elämäntapahtumien perusteella, joten mielialan säätelyn tavoite ei ole vain tilannesidonnainen ja tunneperäinen, vaan myös persoonaan, elämänhistoriaan tai sukupuoleen perustuva (Saarikallio & Erkkilä, 2007, s. 93). Hakanen ja kollegat (2013, s. 2) sekä Siimes (2010, s. 21–22) korostavat, että positiivisella ajattelulla on myönteinen vaikutus elämään, ongelmien kohtaamiseen sekä päivittäiseen mielialaan.

3 Musiikki ja tunteet

Käsittelen luvussa musiikin kuuntelemista sekä kuuntelukasvatusta musiikkikasvatuksen näkökulmasta. Lisäksi käsittelen nuorten mielimusiikkia, sillä nuorille erityisen tärkeää on heidän oma mielimusiikkinsa. Luvussa perehdytään siihen, kuinka musiikki herättää tunteita ja miten tunteita voi säädellä.

3.1 Musiikin kuunteleminen

Musiikkia kuulee nykyään kaikkialla ja sen kuulemista on lähes mahdotonta välttää (Bojner-Horwitz & Bojner, 2007; MacDonald, Kreutz & Mitchell, 2012; Numminen, Erkkilä, Huotilainen & Lonka, 2009; Ukkola-Vuoti, 2017). Aistit lähes tukkeutuvat erilaisista ärsykkeistä ja ”hissimusiikista” (Lehtiranta, 2015, s. 27; Ukkola-Vuoti, 2017, s. 186). Bojner-Horwitzin ja Bojnerin (2007, s. 87) mukaan kuunteleminen voi olla joko aktiivista tai passiivista. Jos äänenvoimakkuus nousee liian suureksi, kuulolla on vaara vaurioitua (Bojner-Horwitz & Bojner, 2007, s. 87). Äänenvoimakkuuden pienentäminen nykypäivänä on erittäin tärkeää, ja ihmisille tulisi tarjota mahdollisuus myös hiljaisuuteen (Bojner-Horwitz & Bojner, 2007, s. 87; Lehtiranta, 2015, s. 27).

Leipoldin ja Loepthienin (2015, s. 111) mukaan on kaksi tapaa vastaanottaa musiikkia: tarkkaavainen ja analyyttinen kuuntelutapa sekä säätelevä ja enemmän tunneperäinen kuuntelutapa. Heidän mukaansa vastaanottotavat voidaan erottaa stressin hallintakeinoksi ja pohdiskeluksi. Ne selittävät sen, miten yksilöt säätelevät stressiä tunteidensa avulla (Leipold & Loepthien, 2015, s. 111). Leipoldin ja Loepthienin (2015, s. 111) tutkimus osoitti, että alle 17-vuotiaat kokivat musiikin analyyttisen kuuntelutavan kielteiseksi, mutta 17 ikävuoden jälkeen analyyttisen tavan ja iän korrelaatio muuttui positiiviseksi. Musiikin vastaanottamisella on tärkeä rooli jokapäiväisessä elämässä ja se sisältää valikoiman psykologisia prosesseja (Leipold & Loepthien, 2015, s. 111).

Kuuntelukasvatus on kuuntelun pedagogiikkaa (Hyvönen, 2011, s. 14). Hyvösen (2011, s. 13) mukaan kuuntelukasvatuksen tavoitteena on sekä kehittää nuoren musiikin vastaanottokykyä että laajentaa musiikin tuntemusta. Hänen mukaansa kaikki ympärillämme kuultu musiikki kehittää osaltaan nuoren hahmottamiskykyä ja musiikin tuntemusta. Kaupallisuus on yksipuolistanut musiikkitarjontaa, joten musiikkikasvatuksen haasteena onkin saada nuorille monipuolisia musiikkikokemuksia (Hyvönen, 2011, s. 13). Hyvönen (2011, s. 14) huomauttaa,

että kuultu kokemus musiikista on aina yksilöllinen. Musiikkikasvatuksen osittainen tehtävä on asettaa nuori alttiiksi musiikille ja kertomaan omasta kokemuksestaan (Hyvönen, 2011, s. 14).

3.2 Mielimusiikki

Musiikki on tärkeä osa nuorten elämää (Saarikallio, 2011, s. 58–59; Sinkkonen, 2010, s. 260) ja nuori peilaa omia kokemuksiaan ja elämän merkityksiä musiikin avulla (Aaltonen ym., 2007, s. 217; Saarikallio, 2007, s. 22, 2009, s. 224). Useiden tutkijoiden, kuten Bojner-Horwitzin ja Bojnerin (2007), Huotilaisen (2011), Saarikallion (2011), Saarikallion ja Erkkilän (2007) sekä Ukkola-Vuotin (2017) mukaan ihmisen mielialaan vaikuttaa eniten oman mielimusiikin kuunteleminen. Musiikin kuuntelulla on positiivinen vaikutus hyvinvointiin, eikä se vaadi erityistä musiikillista lahjakkuutta (Ukkola-Vuoti, 2017, s. 18, 244). Nuorelle merkityksellinen musiikki on tärkeässä roolissa identiteetin muodostumisessa (Hairo-Lax & Muukkonen, 2013; McFerran, 2012; Ruud, 2017; Skewes McFerran & Hense, 2017), ja identiteetin muodostuminen on tärkeä osa nuoruuden kehitystä (Erikson, 1968; Hairo-Lax & Muukkonen, 2013, s. 37; McFerran, 2012, s. 103).

Aaltonen ym. (2007, s. 216–217) sekä Saarikallio (2009, s. 222, 2010, s. 287) kertovat, että musiikilla on suuri merkitys etenkin nuoruudessa, sillä nuoret kuluttavat musiikkia kaikista ikäryhmistä eniten. Jo Csikszentmihalyi ja Larson (1984, s. 69) huomasivat, että nuoret kuuntelevat musiikkia enemmän kuin muut ikäryhmät. Aaltosen ja kollegoiden (2007, s. 216–217) sekä Saarikallion (2010, s. 287) mukaan musiikki on nuorille tärkeää, henkilökohtaista ja osa jokapäiväistä elämää. Nuoruudessa tapahtuu merkittäviä psykososiaalisia muutoksia ja musiikki voi tukea nuorta näissä muutoksissa (Aaltonen ym., 2007, s. 216–217; Saarikallio, 2009, s. 221–222, 2010, s. 287). Teknologia on mahdollistanut sen, että jokainen voi kuunnella omaa mielimusiikkia vaikka koko ajan (MacDonald ym., 2012, s. 4). Levitin (2010, s. 229) kertoo, että useimmat ihmiset ovat 18 tai 20 vuoden ikään mennessä löytäneet oman musiikkimakunsa, mutta uuden musiikkimaun omaksumiselle ei ole ikäraja. Musiikkimieltymyksiin vaikuttaa aikaisemmat kokemukset, niin myönteiset kuin kielteisetkin (Levitin, 2010, s. 239; Ukkola-Vuoti, 2017, s. 218).

Skewes McFerran ja Hense (2017, s. 674) raportoivat tutkimuksesta, jossa yliopisto-opiskelijat kirjoittivat aiheesta ”musiikki ja terveys”. Opiskelijoiden vastausten perusteella yhteiseksi tekijäksi nousi musiikki ikään kuin ”parhaana ystävänä”. Analyysin jälkeen tutkimuksesta nostettiin esille kolme asiaa: 1) musiikilta ei tarvitse pyytää anteeksi, 2) musiikki ei kysele

turhia ja 3) musiikin voi vaihtaa millaiseksi haluaa, milloin vain haluaa. Tutkimuksessa siis nousi esille musiikin ymmärtäväisyys, hyväksyntä ja joustavuus.

Nuorten musiikkivalinnat kuvastavat sen hetkistä mielentilaa (Bojner-Horwitz & Bojner, 2007, s. 40, 41; Saarikallio & Erkkilä, 2007, s. 93, 99) ja mielentilalla on vaikutusta sen hetkiseen musiikkikokemukseen, joten saman musiikkikappaleen kuuleminen eri tilanteissa voi saada ihmisen reagoimaan eri tavalla (Bojner-Horwitz & Bojner, 2007, s. 42, 70; Skewes McFerran & Hense, 2017, s. 678). Tämän vuoksi jokin musiikkikappale voi toimia jossain tilanteessa mutta ei toisessa (Bojner-Horwitz & Bojner, 2007, s. 42, 70; Skewes McFerran & Hense, 2017, s. 678). Musiikkivalinnat perustuvat myös sen hetkisiin asenteisiin, kokemuksiin ja ihmisiin (Saarikallio & Erkkilä, 2007, s. 93).

Nuoret kuuntelevat usein ystäviensä kanssa samanlaista musiikkia (Aaltonen ym., 2007; Csikszentmihalyi & Larson, 1984; Levitin, 2010; Saarikallio, 2011, 2013), mikä vaikuttaa oman musiikkimaun kehittymiseen (Levitin, 2010, s. 230). Kuitenkin musiikkimaku on hyvin yksilöllinen asia, eikä makuasioista voi kiistellä (Tervaniemi, 2009, s. 2580; Ukkola-Vuoti, 2017, s. 187, 217). Sama kappale voi herättää ihmisissä hyvinkin erilaisia tunteita, eikä musiikkia voi kokea kenenkään kanssa täsmälleen samalla tavalla (Lehtiranta, 2015, s. 25; Ukkola-Vuoti, 2017, s. 187, 217). Kuultu kokemus musiikista on aina yksilöllinen, mikä tulee ottaa huomioon esimerkiksi musiikiterapiassa (Hyvönen, 2011, s. 14; Skewes McFerran & Hense, 2017, s. 678). Musiikki toimii nuorille niin yhdistävänä kuin erottavana tekijänä (Aaltonen ym., 2007, s. 217; Sinkkonen, 2010, s. 261).

Bojner-Horwitzin ja Bojnerin (2007, s. 41) mukaan esimerkiksi kiukkuiset ihmiset kuuntelevat rauhallista musiikkia rauhoittuakseen. Sotkuisessa ympäristössä ihminen pyrkii valitsemaan rauhallista ja hiljaista musiikkia, joka sopii sen hetkiseen mielentilaan (Bojner-Horwitz & Bojner, 2007, s. 41). Saarikallion ja Erkkilän (2007, s. 95), Ukkola-Vuotin (2017, s. 216) sekä Västfjällin, Juslinin ja Hartigin (2012, s. 413) mukaan yleisin syy musiikin kuuntelemiseen onkin omiin tunteisiin ja mielialaan vaikuttaminen. Musiikin kuuntelulla onkin lähes aina oloa parantava ja mielialaa kohentava vaikutus, kunhan nuori on valinnut kuunneltavan musiikin itse (Saarikallio & Erkkilä, 2007, s. 95).

3.3 Musiikki herättää tunteita

Tunteet ovat olennainen osa ihmisen elämää. Tunteet vaikuttavat meihin tavalla tai toisella ja ne ohjaavat jokapäiväistä käyttäytymistämme ja päätöksiämme (Erkko & Hannukkala, 2013, s. 75; Huutilainen & Peltonen, 2017, s. 195, 208, 210). Tunteet ovat yksi ihmisen toiminnan

tärkeimmistä, mutta samalla monimutkaisimmista elementeistä (Huotilainen & Peltonen, 2017, s. 195; Saarikallio, 2010, s. 281), sillä tunteet ovat yksilöllisiä (Erkko & Hannukkala, 2013, s. 75). Tunteiden tehtävä on saada meidät toimimaan ja tekemään asioita (Erkko & Hannukkala, 2013, s. 75). Huotilaisen ja Peltosen (2017, s. 222) mukaan nuoren tärkeä kehitystehtävä on oman tunneilmaisun kehittäminen ja harjoittelu. Myös Erkko ja Hannukkala (2013, s. 75) sekä Lilja-Viherlampi (2007, s. 170) toteavat, että tunteet ovat tärkeä osa nuoren vuorovaikutusta ja kehitystä.

Tunteilla on monia positiivisia vaikutuksia käyttäytymiseemme (Erkko & Hannukkala, 2013, s. 77). Oppimisessa positiivinen ilmapiiri saa aikaan paremman oppimisen ja asioiden mieleenpainumisen verrattuna painostavaan tunnelmaan (Huotilainen & Peltonen, 2017, s. 209). Tunteet antavat voimaa, ja toimiva yhteys omiin tunteisiin lisää energiaa, auttaa huolehtimaan omasta terveydestä sekä vähentää stressiä (Erkko & Hannukkala, 2013, s. 77; Virolainen & Virolainen, 2019, s. 219–220). Vastaavasti tunteiden torjumisella ja tukahduttamisella on kielteisiä vaikutuksia hyvinvointiin (Erkko & Hannukkala, 2013, s. 77; Virolainen & Virolainen, 2019, s. 220, 226).

Erkon ja Hannukkalan (2013, s. 76) sekä Huotilaisen ja Peltosen (2017, s. 212) mukaan tunteisiin liittyvät kehon toiminnan muutokset alkavat jo paljon aiemmin kuin ihminen pystyy niitä tunnistamaan, esimerkiksi käsien hikoilu ja sydämen sykkeen tiheneminen. Tunne on siis kehossamme jo ennen kuin tiedostamme sitä järjellisesti (Erkko & Hannukkala, 2013, s. 76; Huotilainen & Peltonen, 2017, s. 212). Tunne siis koetaan ensin kehossa, jonka jälkeen mieli tulkitsee tilanteet ja antaa heränneille tunteille selityksen (Erkko & Hannukkala, 2013, s. 76).

Musiikilla on vahva vaikutus tunteisiimme, ja musiikki herättää tunteita (Aaltonen ym., 2007; Elliott & Silverman, 2013; MacDonald ym., 2012; Saarikallio, 2011, 2013; Ruud, 2017; Ukkola-Vuoti, 2017). Musiikkia käytetään apuna tunteiden ja mielialan säätelyssä (Aaltonen ym., 2007; DeNora, 2000; Huotilainen, 2011; Numminen ym., 2009; Saarikallio, 2011, 2013) joko kuuntelemalla tai itse soittamalla (Huotilainen, 2011; Lehtonen, 1989; Saarikallio, 2011; Saarikallio & Erkkilä, 2007). Saarikallion (2010, s. 282) mukaan musiikillisen toiminnan merkityksellisyys liittyy tunteisiin, ja musiikkia kutsutaankin usein tunteiden kieleksi.

Kurkela (1996, s. 343) jatkaa, että musiikki on väline, jonka avulla nuori kohtaa ja käsittelee tunteita. Hänen mukaansa tunteiden kohtaaminen voi olla pelottavaa ja vaikeaa. Musiikin avulla nuori pystyy käsittelemään etäännytyksessä muodossa näitä tunteita siedettävään muotoon (Kurkela, 1996, s. 343). Erityisesti uhkaavat ja kipeät tunteet on helpompi kohdata musiikin avulla (Kurkela, 1996, s. 351; Saarikallio, 2017, s. 615).

DeNora (2000) on tutkinut, että musiikin avulla nuori voi vahvistaa mielentilaansa ja säilöä tunteitaan. Lehtirannan (2015, s. 111) sekä Lehtosen (2003, s. 413) mukaan musiikin avulla pystyy ilmaisemaan tunteita sanattomalla tavalla. Musiikin avulla voi uudistaa identiteettiä sekä avata uusia kokemuksia elämässä (Lehtonen, 2003, s. 413). Myös vaikeita traumoja voidaan käsitellä musiikin avulla (Lehtonen, 2003, s. 413). Musiikki auttaa ihmisiä löytämään elämälleen merkitystä (Määttänen, 2005, s. 240).

Saarikallion ja Erkkilän (2007, s. 93–94) tutkimuksessa ilmeni, että nuorille jotka vain kuuntelevat musiikkia harrastamatta sitä itse, musiikin kuuntelu on tärkeä keino mielialan säätelyssä. Tutkimukseen osallistuneet nuoret olivat yhtä mieltä siitä, että hyvän musiikin kriteeri on se, että sen tulisi sopia useampaan kuin yhteen mielialaan ja tilanteeseen (Saarikallio & Erkkilä, 2007, s. 93–94). Heidän mukaansa nuoret käyttävät erilaista musiikkia erilaisiin mielialoihin. Musiikin sopivuus oli osittain vallitsevan omakohtaisen kokemuksen rajaama: sen hetkiset tunteet, aikaisemmat kokemukset ja tilanteet vaikuttivat siihen, kuinka musiikki koettiin tietyssä tilanteessa (Saarikallio & Erkkilä, 2007, s. 93–94). Saarikallion ja Erkkilän (2007, s. 93–94) mukaan musiikin monimerkityksellisyys tarjosi mahdollisuuksia saman musiikin hyödyntämiseen eri tilanteissa. Tunteiden säätelyn näkökulmasta merkittävimmäksi musiikilliseksi toiminnaksi onkin osoittautunut musiikin kuuntelu (Saarikallio, 2007, s. 37).

Taulukko 1. Tunteiden ja tunnetilojen yhteys mielimusiikkiin Wellsin ja Hakasen (1991, s. 450) mukaan.

**Table 1
Association of Emotions with Favorite Music**

Rating Emotion Variable	"Does Not Reflect" (0-3)	"Intermediate" (3-6)	"Reflects a Great Deal" (7-9)
LOVE	10.8	20.0	69.2
HOPE	16.4	30.6	53.0
FEAR	40.2	34.4	25.4
PRIDE	17.7	32.7	49.6
GRIEF	41.2	36.3	22.5
ANGER	35.3	30.0	34.6
SADNESS	29.3	33.0	37.7
PASSION	21.1	29.8	48.9
DELIGHT	16.7	32.5	50.8
HAPPINESS	7.4	21.5	71.3
EXCITEMENT	6.2	17.6	76.1
CONFIDENCE	15.2	27.4	57.4

Bojner-Horwitz ja Bojner (2007, s. 43) sekä Ukkola-Vuoti (2017, s. 218) muistuttavat, että musiikin herättämien tunteiden tutkiminen on mutkikasta, koska tunteita on vaikea mitata objektiivisesti. Wellsin ja Hakasen (1991, s. 445) tutkimuksen mukaan nuoret voivat musiikin avulla pukea tunteitaan sanoiksi ja puhua musiikin avulla tunteistaan. Taulukosta 1 huomataan, että varsinkin tunnetilat innostus, ilo ja rakkaus yhdistettiin mielimusiikkiin (Wells & Hakanen, 1991, s. 450). Lisäksi tunnetilat itsevarmuus, usko ja ihastus kuuluivat vaikuttavimpiin tunteisiin (Wells & Hakanen, 1991, s. 450). Wellsin ja Hakasen (1991, s. 450) tutkimuksessa pelko, suru ja viha eivät kuuluneet mielimusiikin tunnetiloihin. Heidän tutkimuksessaan yhteiskuntaluokka tai etniset taustat eivät vaikuttaneet siihen, miten musiikkia käytettiin tunteiden säätelyyn.

Saarikallion (2007, s. 21, 37) tutkimuksessa, joka perustui aiempaan tutkimuskirjallisuuteen, musiikin psykologiset merkitykset nuoruudessa jaettiin neljään kategoriaan: identiteetti, itsemäärääminen, ihmissuhteet ja tunnekokemukset. Näissä kategorioissa musiikki saattoi edistää nuoruuden kehityksellisiä tavoitteita. Tutkimuksessa selvisi, että musiikki edisti itsetutkiskelua ja itsetuntemusta, sekä vahvasti olemassa olevaa minäkuvaa itsestään (Saarikallio, 2007, s. 22, 37). Lisäksi nuoret käyttivät musiikkia yksinkertaisesti hovin ja mielenkiinnon sekä uusien kokemusten vuoksi (Saarikallio, 2007, s. 22, 2011, s. 55, 2013, s. 483). Saarikallio (2011, s. 55) sekä Saarikallio ja Erkkilä (2007, s. 98) raportoivat, että nuoret kokevat musiikin avulla syviä tunteita ja saavat tunnekokemuksia. Heidän mukaansa musiikki antaa mahdollisuuden tuntea voimakkaammin. Nuorten mielestä musiikkiin pystyy uppoutumaan kaikista parhaiten yksin ollessaan (Saarikallio & Erkkilä, 2007, s. 98). Lisäksi

elämyksiä haetaan itse esiintymällä ja soittamalla muille, juurikin tietyn tunteen takia (Saarikallio & Erkkilä, 2007, s. 98).

Nostan Saarikallion ja Erkkilän (2007, s. 104) tutkimuksesta esille musiikin henkisen ja lohdullisen käyttötarkoituksen. Heidän tutkimuksessaan ilmeni, että henkisessä ja lohdullisessa käyttötarkoituksessa nuori käsitteli huoliaan ja paranemisen prosessi alkoi. Henkisessä käyttötarkoituksessa nuori pyrki ymmärtämään jotakin musiikin avulla, kun taas lohdullisessa käytössä nuori halusi tulla ymmärretyksi musiikin kautta (Saarikallio & Erkkilä, 2007, s. 104). Harhauttamisen käyttötarkoitus taas on prosessi, jossa käsitellään negatiivisia tunteita keskittymällä miellyttävään toimintaan (Saarikallio & Erkkilä, 2007, s. 105).

Musiikin kuuntelu tarjoaa nuorille vahvoja tunnekokemuksia ja viihdykettä, sekä mahdollisuuksia henkilökohtaiseen uudistamiseen ja palautumiseen (Saarikallio, 2011, s. 55; Saarikallio & Erkkilä, 2007, s. 104). Saarikallion ja Erkkilän (2007, s. 101–103) tutkimuksen mukaan musiikin käyttötarkoituksia on mahdollista hyödyntää myös samaan aikaan sekä lomittain. Esimerkiksi bilemusiikin kuuntelu voi viihdekäytön lisäksi viedä ajatuksia pois huolista ja koulutehtävistä (Saarikallio & Erkkilä, 2007, s. 101–103).

Saarikallion (2007, s. 37–38) tutkimus osoitti tyttöjen käyttävän poikia enemmän musiikkia tunteidensa säätelyyn. Kuitenkin Saarikallion (2011, s. 60) myöhemmin tehty tutkimus osoitti poikien käyttävän musiikkia samalla tavalla tunteiden säätelyyn kuin tytöt. Musiikin avulla tehty tunteiden säätely oli yhteyksissä nuoren yleisiin tunteiden säätelytaitoihin, sekä myös harrastuneisuuteen, musiikilliseen taustaan ja musiikkimakuun (Saarikallio, 2007, s. 37–38). Saarikallion ja Erkkilän (2007, s. 94) tutkimuksessa nuoret kertoivat musiikin selkeyttävän omia ajatuksia ja tekevän tunteista helpommin käsiteltäviä. Saarikallion ja Erkkilän (2007, s. 94) mukaan musiikilla on muitakin vaikutuksia kuin omakohtaisiin tunteisiin vetoaminen. Aaltosen ja kollegoiden (2007, s. 217) sekä Lehtosen (1989, s. 9) mukaan musiikki on hyvä itsehoidon muoto, sillä musiikki luo mielihyvän tunnetta lisäämällä endorfiinien määrää.

3.4 Tunteiden säätely

Erkko ja Hannukkala (2013, s. 78) tarkoittavat tunteiden säätelyllä omien tunteiden hallintaa ja tunteista johtuvan käyttäytymisen hillitsemistä. Heidän mielestään myös hyödyllisten tunteiden tuottaminen ja vahvistaminen ovat osa tunteiden säätelyä. Hallinnalla ei tarkoiteta tunteiden tukahduttamista tai kieltämistä, vaan kykyä tunteiden kokemiseen ja ilmaisemiseen turvallisesti ja rakentavasti (Erkko & Hannukkala, 2013, s. 78). Nuorille tulee muistuttaa, että omia tunteita ei tarvitse pelätä (Erkko & Hannukkala 2013, s. 80; Hakanen ym., 2013, s. 2). Voimakkaatkin

tunteet ovat ohimeneviä, eikä mikään yksittäinen tunne jää ikuisesti päälle (Erkko & Hannukkala, 2013, s. 80). Erkon ja Hannukkalan (2013, s. 78) ohjeet tunteiden säätelyyn ovat esimerkiksi hakeutuminen miellyttävään paikkaan, miellyttävien asioiden muisteleminen, hyvän näkeminen harmittavassa tilanteessa sekä häiritsevästä tilanteesta poistuminen.

Erkon ja Hannukkalan (2013, s. 77) mukaan tunteiden säätelyn lähtökohtana ovat tunnetaidot. Heidän mukaansa tunnetaidot ovat tunteiden havaitsemista ja tiedostamista. Tunteiden ilmaiseminen ja sanoittaminen helpottaa tunteiden säätelyä (Erkko & Hannukkala, 2013, s. 77). Myönteisten tunteiden ilmaiseminen on usein helpompaa kuin vaikeiden, mutta vaikeiden tunteiden kanavointi on tärkeä taito, jotta tunteet eivät muutu vahingoittaviksi (Erkko & Hannukkala, 2013, s. 77). Omia tunteita voi ilmaista eleillä, puhumalla, tunteenilmauksilla tai muulla toiminnalla (Erkko & Hannukkala, 2013, s. 77).

Erkon ja Hannukkalan (2013, s. 78) mukaan tunnetaitojen avulla ihminen kykenee kohtaamaan elämän tapahtumia ja niistä syntyviä tunteita luottavaisesti. Toimivien tunnetaitojen avulla ei tarvitse pelätä elämän tasapainon järkkymistä, vaan tunnetaitojen avulla tunteet pysyvät tarkoituksenmukaisina ja sopivan voimakkaina (Erkko & Hannukkala, 2013, s. 78). Ihminen pystyy säätelämään tunteitaan tunnetaitojen avulla eli mitä tunteita, sekä kuinka pitkään ja voimakkaasti niitä milloinkin tuntee (Erkko & Hannukkala, 2013, s. 78). Tunnetaitoja voi kehittää ja harjoitella läpi elämän (Erkko & Hannukkala, 2013, s. 80).

Tunteiden säätelyn ytimessä ovat myös tarkkaavaisuustaidot (Huotilainen & Peltonen, 2017, s. 223–224). Omia tunteita voi säädellä sen mukaan miten reagoi erilaisiin tilanteisiin omien tietojen ja päättelyn avulla (Huotilainen & Peltonen, 2017, s. 224–225). Järjellä ajattelu arkipäivän tilanteissa voi olla haastavaa ja vaatii empatiakykyä, mutta sen avulla voi kuitenkin välttää monia negatiivisia tunteita (Huotilainen & Peltonen, 2017, s. 224–225). Huotilainen ja Peltonen (2017, s. 225) muistuttavat, että tunteiden säätely käytännössä on haastavaa. Heidän mielestään on olemassa monia inhimillisiä tapoja ilmaista omia tunteitaan. Joku toinen pitää asiat visusti itsellään, kun taas joku toinen tulee sanoneeksi kaikenlaista mitä mieleen tulee (Huotilainen & Peltonen, 2017, s. 225). Molemmat ovat inhimillisiä tapoja ilmaista tunteita (Huotilainen & Peltonen, 2017, s. 225).

4 Tutkimuksen metodologia ja toteutus

Luvussa käsittelen tutkimukseni lähestymistapaa, aineistonkeruumenetelmää sekä aineiston analyysia. Tutkimukseni nuorten mielialan ja tunteiden säätelystä musiikin avulla on laadullinen tutkimus ja sen lähestymistapa on fenomenologinen tutkimus. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää miten nuoret säätelevät mielialaansa ja tunteitaan musiikin avulla. Aineistonkeruumenetelmänä käytin puolistrukturoitua teemahaastattelua. Aineiston analyysimenetelmänä käytin aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Tuomen ja Sarajärven (2018, s. 117) mukaan sisällönanalyysin tarkoituksena on saada tutkittavasta ilmiöstä tiivistetty ja yleinen kuvaus. Tutkimukseen osallistuneiden nuorten nimet on muutettu, jotta heidän henkilöllisyytensä pysyisi salassa.

4.1 Laadullinen tutkimus

Juutin ja Puusan (2020, s. 9) mukaan laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on pyrkiä ymmärtämään tarkasteltavaa ilmiötä tutkimukseen osallistuvien näkökulmasta. Tämä lähestymistapa sopi tutkimukseeni hyvin, sillä olen kiinnostunut nuorten omista kokemuksista, ajatuksista ja tunteista (Juuti & Puusa, 2020, s. 9). Myös Kananen (2017, s. 35) ja Sayren (2001, s. 12–13) mukaan laadullisessa tutkimuksessa on kyse kokemusten ja ilmiöiden ymmärtämisestä.

Kiviniemi (2018, s. 73) luonnehtii laadullista tutkimusta prosessiksi, jossa tutkija itse toimii aineistonkeruun välineenä. Näin ollen tutkija osallistuu tutkimukseen yhdessä tutkittavan kanssa (Lichtman, 2013, s. 190). Lichtmanin (2013, s. 190) mukaan laadullisessa tutkimuksessa kaikki tieto suodattuu tutkijan silmien, mielen ja ajatusten kautta. Laadullisessa tutkimuksessa tiedon tulee olla autenttista (Kananen, 2017, s. 35; Sayre, 2001, s. 12–13). Juuti ja Puusa (2020, s. 12) sekä Kiviniemi (2018, s. 73) korostavat, että tutkimuksen etenemiselle ei välttämättä ole selkeää rakennetta, vaan erilaiset vaiheet muotoutuvat vähitellen tutkimuksen edetessä.

Laadullisessa tutkimuksessa ei ole tarkoitus tehdä tilastollisia yleistyksiä tutkittavasta ilmiöstä (Kananen, 2017, s. 35; Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 86, 98), vaan pyritään käsittelemään tapausta perusteellisesti (Kananen, 2017, s. 36). Näin ollen on tärkeää, että tutkimukseen osallistuvat tietäisivät tutkittavasta ilmiöstä mahdollisimman paljon (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 98). Ruusuvuoren (2010, s. 427) mukaan varsin yleistä laadullisessa tutkimuksessa on analyysin tekeminen litteroidusta aineistosta. Pelkästään nauhoitettua puhetta kuuntelemalla isompien kokonaisuuksien hahmottaminen olisi lähes mahdotonta (Ruusuvuori, 2010, s. 427).

Laadullisessa tutkimuksessa viitataan yleensä muihin tutkimuksiin ja teoreettiseen viitekehykseen (Alasuutari, 2011, s. 51–52; Juuti & Puusa, 2020, s. 11; Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 23). Lisäksi aineistosta nostetaan esille yksittäisiä viittauksia, esimerkiksi puhesitaatteja, jotka tukevat tehtyä tulkintaa (Alasuutari, 2011, s. 52). Juutin ja Puusan (2020, s. 14) sekä Tuomen ja Sarajärven (2018, s. 27) mukaan nämä alkuperäiset ilmaukset eivät kuitenkaan paranna tutkimuksen luotettavuutta, vaan toimivat ainoastaan esimerkkeinä tehdyistä havainnoista. Alasuutari (2011, s. 51) painottaa, että laadullisessa tutkimuksessa keskitytään tutkimuksen kannalta olennaiseen asiaan ja yhdistellään esille nousseita havaintoja. Merkitystulkintojen tekeminen on laadullisen tutkimuksen ydin (Alasuutari, 2011, s. 53).

4.2 Fenomenologinen tutkimus

Fenomenologinen tutkimus syntyi 1900-luvun alussa tutkija Edmund Husserlin toimesta (Miettinen, Pulkkinen & Taipale, 2010, s. 9) Laineen (2018, s. 31) sekä Pulkkinen (2010, s. 26) mukaan Husserlin esittelemä fenomenologia pyrkii tarkastelemaan kokemusta ja siitä hahmottuvia merkityksiä. Fenomenologisessa tutkimuksessa tutkimuksen kohteena ovatkin ihmisten kokemukset (Huhtinen & Tuominen, 2020, s. 296; Laine, 2018, s. 29). Tutkimuksessani pyrin selvittämään nuorten kokemuksia musiikin käytöstä mielialan ja tunteiden säätelyssä, joten fenomenologinen tutkimus olis itselleni sopiva valinta lähestymistavaksi. Fenomenologian tavoitteena on ymmärtää tutkittava ilmiö sellaisena kuin tutkimukseen osallistuvat henkilöt sen kokevat (Huhtinen & Tuominen, 2020, s. 298, 304; Laine, 2018, s. 30). Fenomenologiassa ihmiskäsityksen kysymykset ovat tärkeitä (Laine, 2018, s. 30). Laine (2018, s. 30) korostaa, että fenomenologiassa ihmiset rakentuvat suhteessa ympäröivään maailmaan, mutta myös muokkaavat ja rakentavat sitä. Laineen (2018, s. 31) mukaan fenomenologian kokemukseen kytkeytyy aina myös ajattelua. Fenomenologiassa tärkeää on intentionaalisuus eli se, että kaikki kokemukset merkitsevät jotain (Hartimo, 2010, s. 52–53; Laine, 2018, s. 31).

Huhtisen ja Tuomisen (2020, s. 297) mukaan fenomenologisessa tutkimuksessa tutkija on vuorovaikutuksessa tutkimuskohteen kanssa. Tutkittava kertoo oman kokemuksensa tutkittavasta asiasta tutkijalle, joka pyrkii käsitteellistämään kerrotut kokemukset ja merkitykset (Laine, 2018, s. 34). Näiden merkitysten ymmärtäminen perustuu tutkijan ja tutkittavan yhteiseen ymmärtämiseen (Laine, 2018, s. 34). Tutkijan tulkintatyön pohjana toimii siis yhteisöllinen perinne, joka mahdollistaa toisten kokemusten ymmärtämisen (Laine, 2018, s. 35). Tätä kutsutaan esiyymmärrykseksi, jonka avulla ihminen pyrkii tulkitsemaan toisen ihmisen puheen omien lähtökohtien mukaisesti (Laine, 2018, s. 35). Laineen (2018, s. 31) mukaan

fenomenologiassa ajatellaankin, että ihminen on yhteisöllinen. Tämän ajatuksen perusteella merkitykset syntyisivät yhteisössä, eivätkä olisi meissä synnynnäisesti (Laine, 2018, s. 31). Näin myös stereotyyptit ja vääristyneet tulkinnat ovat saaneet alkunsa (Laine, 2018, s. 35). Laine (2018, s. 32) painottaa, että fenomenologiassa pyritään ymmärtämään tutkittavan joukon tai yksilön sen hetkistä kokemus- ja merkityksmaailmaa.

4.3 Teemahaastattelu

Eskolan, Lätin ja Vastamäen (2018, s. 27), Juutin ja Puusan (2020, s. 13) sekä Tuomen ja Sarajärven (2018, s. 83) mukaan yksi yleisimmistä laadullisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmistä on haastattelu. Kun tutkitaan erilaista käyttäytymistä tai omia kokemuksia, on kysymiseen perustuva aineiston kerääminen sopivin (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 83). Tutkimuksessani perehdytään nuorten omiin kokemuksiin, joten valitsin aineistonkeruumenetelmäksi haastattelun.

Hyvärinen (2017, s. 21) luokittelee haastatteluja strukturoituihin, puolistrukturoituihin ja strukturoimattomiin haastatteluihin. Hänen mukaansa kuitenkin mikään haastattelu ei voi olla täysin strukturoimaton, sillä tietäähän tutkija mitä aihetta hän on tutkimassa. Näin ollen laadullisen tutkimuksen haastattelut ovat useimmiten puolistrukturoituja tai strukturoituja (Hyvärinen, 2017, s. 21). Myös Puusa (2020, s. 111) kertoo, että haastatteluja luokitellaan niiden strukturointiasteen perusteella.

Haastatteluiden yleisiä ongelmia ovat haastateltavan tunnistettavuus, haastateltavien määrä, kehittyvä vuorovaikutus haastateltavan kanssa, haastattelupaikka, ympäristön tarkkailu, haastattelun laatu sekä nuorten ja lasten kanssa järjestettävät haastattelut (Lichtman, 2013, s. 192–195). Tutkija yleensä pyrkii saavuttamaan erilaisia tavoitteita, ja hänellä voi olla muita teoreettisia positioita (Lichtman, 2013, s. 215). Lichtman (2013, s. 215) painottaa, että haastatteluissa on aina kyse haastateltavan elämästä, mielipiteistä ja tunteista. Hänen mukaansa haastattelut ovat aina tunteellisia tilanteita. Joskus haastattelun keskustelut voivat saada hyvinkin yllättäviä käännteitä, joihin tutkija ei ole valmistautunut (Lichtman, 2013, s. 215) ja näin kävi itsellenikin yhdessä haastattelussa. Valitettavasti haastattelut ovat tiedonkeräämisen näkökulmasta melko rajoittuneita (Lichtman, 2013, s. 215).

Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelu, koska haastattelun teemat eli aihepiirit ovat kaikille samat (Eskola ym., 2018, s. 29; Hirsjärvi & Hurme, 2008, s. 48). Eskolan ja kollegoiden (2018, s. 29–30) sekä Hyvärisen (2017, s. 21) mukaan teemahaastattelun idea on määrittää keskeiset teemat sen sijaan että valitsisi tarkkoja haastattelukysymyksiä. Hirsjärvi ja Hurme

(2008, s. 47), Puusa (2020, s. 112) sekä Tuomi ja Sarajärvi (2018, s. 87) ovat samoilla linjoilla painottaen tarkentavien kysymysten tärkeyttä teemahaastattelussa. Kaikkia suunniteltuja kysymyksiä ei välttämättä esitetä jokaiselle haastateltavalle, eikä niitä tarvitse esittää samassa järjestyksessä (Lichtman, 2013, s. 191; Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 87–88). Teemahaastattelulla pyritään saamaan tutkittavan ilmiön kannalta merkityksellisiä vastauksia (Alasuutari, 2011, s. 51; Lichtman, 2013, s. 190; Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 87–88). Oletus on, että tutkittavasta ilmiöstä on jo olemassa tietoa, jonka perusteella on etukäteen valittu tiettyjä teemoja (Puusa, 2020, s. 112; Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 87–88). Tutkimuksessani pyrin selvittämään nuorten tunteiden ja mielialan säätelyä musiikin avulla, joten päädyin valitsemaan puolistrukturoidun teemahaastattelun. Haastattelun teemoja olivat musiikin kuuntelu, tunteiden säätely musiikin avulla sekä musiikki ajanvietteenä. Haastateltavat eivät nähneet pääkysymyksiä etukäteen.

Teemahaastattelun pääkysymyksiä olivat:

- Kerro viimeisimmästä musiikin kuuntelustasi. Missä, minkälaista, miksi, kenen kanssa?
- Missä tilanteissa kuuntelet musiikkia ja miksi? Kenen kanssa kuuntelet musiikkia?
- Millaisesta musiikista tulee hyvä olo ja parempi fiilis?
- Mihin tunnetilaan tai olotilaan kuuntelet tietoisesti musiikkia?
- Minkälaisia tunteita käsittelet musiikin avulla?
- Miksi musiikki on sinulle tärkeää?
- Minkälaista elämä olisi ilman musiikkia?

Valitsin tutkimusaineiston keräämistavaksi teemahaastattelun, koska Hirsjärven ja Hurmeen (2008, s. 34–35) sekä Tuomen ja Sarajärven (2018, s. 84–85) mukaan haastattelun idea on yksinkertainen, ja järkevä tapa kerätä aineistoa silloin, kun halutaan tietää mitä ihminen ajattelee tai miksi hän toimii tietyllä tavalla. Heidän mukaansa haastattelussa on monia etuja: haastattelija pystyy kysymään tarkentavia kysymyksiä, selventää ilmauksia ja oikaista mahdollisia väärinymmärryksiä. Lisäksi haastatteluissa haastattelija ja haastateltava kykenevät käymään yhteistä keskustelua jonkin tietyn aiheen ympärillä (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 84–85). Esitinkin haastatteluissa runsaasti lisäkysymyksiä ja annoin haastatteluiden edetä omalla painollaan. Tuomen ja Sarajärven (2018, s. 84–85) mukaan haastattelut saavatkin edetä omalla painollaan, riippuen haastateltavan kertomuksista. Tekemäni haastattelut olivat kaikki keskenään erilaisia. Eskola ja kollegat (2018, s. 41) sekä Hyvärinen (2017, s. 22) muistuttavat, että jokin ennalta valittu teema ei välttämättä ole jokaiselle haastateltavalle niin läheinen kuin tutkija olisi olettanut. Ennen haastatteluja oletin nuorten kertovan elämänsä vaikeista hetkistä,

jolloin ovat kuunnelleet surullista musiikkia. Kävi kuitenkin niin, että osa nuorista ei ollut kokenut elämässään kovin vaikeita hetkiä, minkä vuoksi heillä ei ollut kokemusta tunteiden säätelystä surullisessa mielentilassa.

Tutkimukseeni osallistui seitsemän nuorta, jotka olivat 15–18-vuotiaita eli kuuluivat keskinuoruuden ikään (Nurmiranta ym., 2009, s. 72). Löysin haastateltavat ystäväni kautta, ja toiveena oli, että he kuuntelisivat musiikkia joka päivä. Eskolan ja kollegoiden (2018, s. 30), Puusan (2020, s. 106) sekä Tuomen ja Sarajärven (2018, s. 86, 98) mukaan haastatteluihin kannattaakin valita sellaisia henkilöitä, joilla on kokemusta tutkittavasta aiheesta. Ennen teemahaastattelua kerroin nuorille mistä tutkimuksessani on kyse eli musiikin kuuntelusta sekä siitä, kuinka mielialoja ja tunteita säädellään musiikin avulla. Kerroin siis nuorille vain tutkimuksen teemat, enkä esimerkiksi valmiita kysymyksiä. Lisäksi kerroin luotettavuudesta ja eettisyydestä eli pyrin esittelemään tutkimuksen tulokset mahdollisimman anonyymisti. Tuomen ja Sarajärven (2018, s. 84–85) mukaan on tärkeää saada paljon tietoa halutusta asiasta ja sen vuoksi haastateltaville kannattaa kertoa aiheet, teemat tai jopa haastattelukysymykset etukäteen, jolloin mahdollistetaan haastattelujen onnistuminen. Puusa (2020, s. 107) painottaa, että etukäetieto ei kuitenkaan takaa tutkimuksen onnistumista, vaan joskus se voi vaikuttaa ei-toivotulla tavalla haastatteluiden sisältöön. Lisäksi pyysin nuoria tekemään kymmenen kappaleen musiikkilistan omista suosikkikappaleistaan. Yhden haastattelun toteutin parihaastatteluna ja loput yksilöhaastatteluina. Yksi haastattelu tapahtui Skypen kautta ja loput kasvokkain.

Sovin haastattelupäivät ja -ajat haastateltavien kanssa tekstiviestillä. Sovimme tapaamiset haastateltavien kotikaupungin kirjastoon, josta olin saanut huoneen käyttööni haastatteluita varten. Haastattelutilanteessa en tehnyt ollenkaan muistiinpanoja, vaan nauhoitin haastattelut kahdelle äänitteelle – varmuuden vuoksi. Itse keskityin haastattelutilanteessa haastateltavaan ja olin aidosti kiinnostunut hänen kertomuksistaan. Jokainen haastattelu oli erilainen, mutta eteni kuitenkin samojen teemojen ja etukäteen suunniteltujen pääkysymysten ympärillä. Haastatteluissa painotin tutkimuksen luotettavuutta ja anonyymisyyttä. Lisäksi kerroin äänitteiden säilytyksestä ja tutkimusprosessini suunnitellusta etenemisestä. Hyvärisen (2017, s. 32) mukaan eettisiin toimintatapoihin kuuluukin kertoa, miten haastattelun tietoja säilytetään ja käytetään.

Olin pyytänyt nuoria tekemään musiikkilistat, koska halusin osoittaa olevani kiinnostunut myös heidän musiikkimaustaan. Musiikkilistojen kappaleita kuunneltiin haastatteluissa, jolloin osallistuja sai soittaa minulle valitsemaansa kappaletta ja kertoa, miksi oli valinnut kappaleen

listaan, ja milloin hän kyseistä kappaletta kuuntelee. Tämä rentoutti haastatteluiden tunnelmaa joidenkin jännittyneiden nuorten kohdalla.

Haastattelutilanteessa jokainen nuori teki myös kirjallisen tehtävän. Tehtävässä (Liite 1) nuoret valitsivat viisi tunnetta tai mielialaa, jolloin useimmiten kuuntelevat musiikkia. Tehtävässä oli lueteltu tunnetiloja valmiiksi, joista piti ympyröidä sopivat vaihtoehdot. Nuoret kertoivat esimerkkejä erilaisista tilanteista, joissa olivat kokeneet kyseisiä tunteita, miksi olivat silloin kuunnelleet musiikkia, ja miten olivat kokeneet musiikin auttavan.

4.4 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi

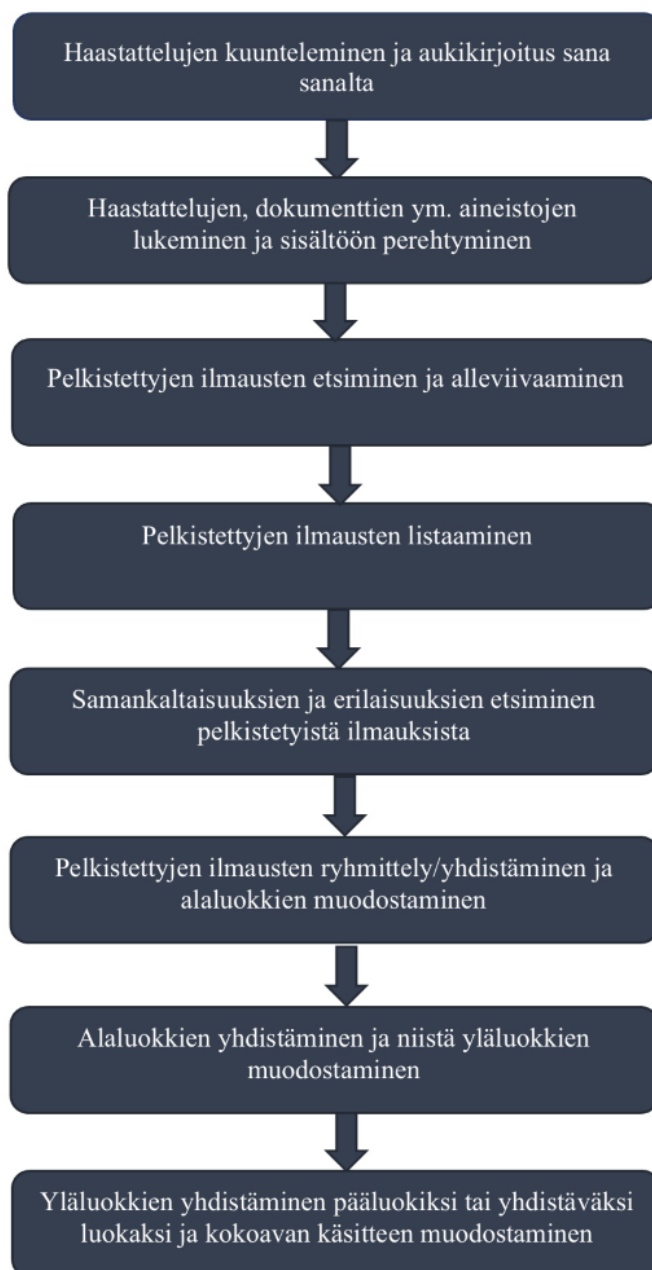
Eskola ja kollegat (2018, s. 49) sekä Ruusuvuori ja Nikander (2017, s. 427) opastavat, että aineiston analyysi aloitetaan litteroinnista eli haastattelujen muuttamisesta tekstiksi. Näin aloitin oman analyysiprosessini. Litterointi onkin osa analyysiprosessia (Nikander, 2010, s. 432) ja myös osa laadullisen tutkimuksen validiteettia (Peräkylä, 1997, s. 209; Seale, 1999, s. 153).

Yleensä litteroinnin tarkkuus määritetään lähestymistavan ja tutkimusongelman perusteella (Ruusuvuori, 2010, s. 424; Ruusuvuori & Nikander, 2017, s. 427). Sisällönanalyysissäni analysoin haastatteluissa puhuttuja sisältöjä, joten litteroin sanatarkasti myös täytesanat niinku ja tuota. Myös Eskola ja kollegat (2018, s. 49) sekä Ruusuvuori ja Nikander (2017, s. 430) kannustavat sanatarkkaan litterointiin sisällönanalyysissä. Nauhoitettuun aineistoon voi aina palata ja tarkentaa jo tehtyä litterointia (Ruusuvuori, 2010, s. 427). Litteroinnissa tavoitetaan aina vain osa saatavilla olleesta informaatiosta, ja osa puheesta jää aina kuulematta tai havaitsematta, tai voidaan ymmärtää väärin (Ruusuvuori, 2010, s. 427) eikä litteraatiolla koskaan tavoiteta alkuperäistä puhetilannetta (Nikander, 2010, s. 433). Haastatteluja litteroitaessa huomasin muutaman tilanteen, joissa haastateltava oli ymmärtänyt kysymykseni eri tavalla kuin olin itse ajatellut. Tämä vaati analyysivaiheessa omaa tulkintaani. Ruusuvuori (2010, s. 428) painottaakin, että tutkija tekee litteroidessaan valintoja sen suhteen, mikä on tutkimuksellisesti relevanttia eli tulkitsee aineistoa tutkijana. Litteraatio on aina tulkinnallista työtä, joten alkuperäisen nauhoitteen säilyttäminen ja uudelleen litteroinnin mahdollistaminen on tärkeää (Ruusuvuori, 2010, s. 428).

Tuomen ja Sarajärven (2018, s. 103) mukaan sisällönanalyysi on perusanalyysimenetelmä, jota voidaan käyttää monissa laadullisissa tutkimuksissa. Heidän mukaansa sisällönanalyysia ei voida pitää ainoastaan laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmänä, vaan se toimii myös

väljänä teoreettisena viitekehystenä. Sisällönanalyysissa ei ole ohjaavaa teoriaa tai epistemologiaa (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 103).

Aineistolähtöisen sisällönanalyysin tarkoituksena on yhdistellä käsitteitä, joiden avulla saadaan vastaus tutkimuskysymykseen (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 127). Tuomi ja Sarajärvi (2018, s. 127) painottavat, että tutkija pyrkii johtopäätöksissä ymmärtämään tutkittaville merkittävät asiat ja pyrkii ymmärtämään ilmiötä tutkittavien näkökulmasta. On olemassa sisällönanalyysiä ja sisällön erittelyä (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 119). Sisällön erittelyssä kuvataan kvantitatiivisesti tekstin sisältöä eli analysoidaan dokumentteja, kun taas sisällönanalyysillä kuvataan näiden dokumenttien sisältöä sanallisesti (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 119). Valitsin menetelmäksi sisällönanalyysin, sillä Tuomen ja Sarajärven (2018, s. 117) mukaan sisällönanalyysin tarkoituksena on saada tutkittavasta ilmiöstä tiivistetty ja yleinen kuvaus.



Kuva 2. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin eteneminen Tuomen ja Sarajärven (2018, s. 123) mukaan.

Kuvan 2 mukaisesti aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä ensimmäinen vaihe on haastattelujen kuunteleminen ja aukikirjoitus (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 123). Tuomen ja Sarajärven (2018, s. 122–123) mukaan aineiston pelkistämisessä eli redusoinnissa data voi olla jokin kuvattu aineisto kuten tutkimuksessani teemahaastattelu. Tässä vaiheessa dataa voidaan joko tiivistää tai pilkkoa osiin (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 123). Tärkeintä on karsia tutkimuksen kannalta kaikki epäolennainen pois (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 123). Tuomen ja Sarajärven (2018, s. 123) mukaan seuraava vaihe on pelkistettyjen ilmausten etsiminen ja

niiden listaaminen eli tutkimusaineistosta etsitään alkuperäisilmaukset ja niitä kuvaavat pelkistetyt ilmaukset. Aloitin analysoinnin etsimällä litteroidusta aineistosta ilmauksia, joissa nuoret kertoivat miten musiikin avulla säätelevät mielialaansa tai tunnetilaansa. Aineistostani löytyi lukuisia alkuperäisilmauksia, jotka auttoivat analyysin tekemisessä ja teemojen muodostamisessa. Taulukossa 2 on esimerkkejä redusoinnista, kun muutin alkuperäisilmaukset pelkistetyiksi ilmauksiksi.

Taulukko 2. Esimerkki aineiston redusoinnista eli pelkistämisestä.

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetyt ilmaukset
”Ja sit se tuo niinko semmost energiaa ku on semmost vähä menevämpää”	Tuo energiaa
”Niinko sillee esimerkiks sit jos mä lähe vaiks johonki ja mua väsyttää ni sit mä ala kuuntelee musiikkii ni mul tulee enemmän energiaa ja mun alkaaki tekemää mieli lähtee jonneki”	Tulee enemmän energiaa
”No siis tulee parempi tunnelma ja fiilis”	Parempi tunnelma
”Emmä tiä se luo sellast tunnelmaa siihe tilanteeseen”	Luo tunnelmaa

Seuraava vaihe on klusterointi eli pelkistetyt ilmaukset yhdistetään omiksi alaluokiksi (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 123–124). Klusteroinnissa on siis kyse aineiston pilkkomisesta ja aihepiirien ryhmittelystä (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 105). Ryhmittelyn jälkeen aineistosta etsitään teemoja eli aiheita (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 107). Muodostin samankaltaisista pelkistetyistä ilmauksista alaluokkia (Taulukko 3). Tuomen ja Sarajärven (2018, s. 107) mukaan tarkoituksena onkin löytää kerätystä aineistosta erilaisia näkemyksiä, jotka kuvaavat tiettyä teemaa. Ryhmittelyssä lukumäärillä ei ole merkitystä (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 105–107). Pelkistetyistä ilmauksista etsin samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä, jonka jälkeen pelkistetyistä ilmauksista kokosin erilaisia alaluokkia. Taulukossa 3 on esimerkkejä aineiston klusteroinnista eli ryhmittelystä.

Taulukko 3. Esimerkki aineiston klusteroinnista eli ryhmittelystä.

Pelkistetyt ilmaukset	Alaluokat
Tuo energiaa Tulee enemmän energiaa	Energiatason nostattaja
Parempi tunnelma Luo tunnelmaa	Tunnelman luoja

Ryhmittelyn jälkeen aineisto käsitteellistetään eli abstrahoidaan, jolloin tutkimuksen olennaisen tiedon avulla muodostetaan teoreettisia käsitteitä (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 125). Abstrahointia jatketaan niin pitkään kuin se on mahdollista luoden aina uusia yläluokituksia, tarkoituksena kuitenkin säilyttää yhteys alkuperäiseen dataan (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 125–126). Lopulta yläluokista voidaan muodostaa yhdistävä luokka eli pääluokka (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 126). Taulukon 4 mukaisesti yhdeksi yläluokaksi muodostui energisyys, ja pääluokka, joka vastaa tutkimuskysymykseeni eli siihen, miten nuori säätelee mielialaansa ja tunteitaan musiikin avulla.

Taulukko 4. Esimerkki aineiston abstrahoinnista eli käsitteellistämisestä.

Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Energiatason nostattaja Tunnelman luoja	Energisyys	Mielialan parantaminen

5 Tulokset

Esittelen luvussa tutkimuksessani esille nousseita tuloksia. Muodostin yläluokista vielä kolme pääluokkaa, jotka ovat mielialan parantaminen, mielialan hallinta sekä musiikki on nuorille tärkeää. Mielialan parantamiseen kuuluvat yläluokat energisyys sekä ilo ja onnellisuus, mielialan hallintaan kuuluvat suru ja ikävä, rauhoittuminen sekä keskittyminen, ja loput yläluokat eli kappaleet ja ajanviette sijoitin pääluokkaan musiikki on nuorille tärkeää. Saarikallio (2007, s. 37) sekä Saarikallio ja Erkkilä (2007, s. 95–96) ovat myös jakaneet tunteiden säätelyn kahteen pääluokkaan mielialan parantaminen ja mielialan hallinta. Heidän tutkimuksissaan seitsemän yläluokkaa olivat 1) viihdyke, 2) rauhoittuminen, 3) elämykset ja suuret tunteet, 4) harhauttaminen, 5) purkautuminen, 6) henkinen ja 7) lohdullinen (Saarikallio, 2007, s. 37; Saarikallio & Erkkilä, 2007, s. 95–96).

5.1 Mielialan parantaminen

Nuoret kuuntelevat musiikkia kohottaakseen mielialaansa (DeNora, 2000; McFerran, 2012, s. 104; Saarikallio & Erkkilä, 2007, s. 98–99) ja Saarikallion (2011, s. 54–55) mukaan musiikki vaikuttaa nuoren tunteisiin monin eri tavoin. Useimmiten nuoret kuuntelevat musiikkia hyvään oloon ja positiiviseen mielialaan. Tällöin valittu musiikki on omaa mielimusiikkia. Nuoret fiiestelevät mielellään omaa mielimusiikkiaan päivittäin, ja sen kuuntelulla voi pitää omaa hyvää fiilistä yllä. Tutkimukseni mielialan parantamiseen kuuluu kaksi yläluokkaa, jotka ovat energisyys sekä ilo ja onnellisuus.

Nuorten musiikin kuuntelun päätarkoituksena on yleensä oman mielialan parantaminen. Mielialan parantaminen on tärkeä osa musiikin kuuntelua, sillä nuoret halusivat pääsääntöisesti pysyä iloisina ja onnellisina. Oman mielimusiikin kuuleminen saa nuorissa aikaan paremman fiiliksen ja se antaa lisää energiaa nuoren arkeen.

Mikko: ”Jos o ilone fiilis ni sit kuuntelee sellast ilost musiikkii ni sit se fiilis pysyy hyvi.”

5.1.1 Energisyys

DeNoran (2000, s. 48), Saarikallion (2011, s. 55) sekä Saarikallion ja Erkkilän (2007, s. 94) mukaan musiikin kuuntelu on tehokas energiatason nostattaja. Mielialoja voi ohjailta musiikin avulla kuuntelemalla reipasta musiikkia esimerkiksi kuntosalilla (Levitin, 2010, s. 238; Lull, 1989, s. 150; Saarikallio & Erkkilä, 2007, s. 93). Nuoret kokevat musiikin kuuntelun antavan

lisää energiaa juurikin lenkkipoluilla ja kuntosalilla. Juoksulenkillä musiikin avulla jaksaa juosta hieman kovempaa ja kuntosalilla jaksaa paremmin viimeisetkin sarjat. Osa nuorista saa musiikista myös lisää voimaa ja boostia treenaamiseen. Joidenkin nuorten mielestä musiikilla on suuri vaikutus omaan suoritukseen.

Santeri: *”Semmonne kunnon jyske – – semmonne o hyvä lenkil tai salil.”*

Myös väsyneenä nuori saa musiikista enemmän energiaa. Huotilainen ja Peltonen (2017, s. 192) sekä Numminen ym. (2009, s. 12) kertovat musiikin antavan energiaa sekä tehostavan omaa toimintaa.

Saara: *”Esimerkiks sit jos mä lähe vaiks johonki ja mua väsyttää ni sit mä ala kuuntelee musiikkii ni mul tulee enemmän energiaa ja mun sit alkaaki tekemää mieli lähtee jonnekin.”*

Musiikin kuuntelu on tärkeää erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa oikeanlaisen tunnelman luomiseksi kuten esimerkiksi illanvietoissa (Numminen ym., 2009, s. 12; Saarikallio, 2011, s. 55; Saarikallio & Erkkilä, 2007, s. 96). Nuorten mielestä musiikin kuuntelu sekä lisää että kohottaa tunnelmaa. Varsinkin illanvietoissa musiikki luo tunnelmaa ja sen kautta tulee parempi fiilis.

Santeri: *”Mä en tunne yhtää semmost kertaa et ei ois tullu musiikkii taustal et se on semmonne, semmonne ns niinku jopa kirjottamaton laki et täytyy kuul musiikkii.”*

Musiikki nostattaa nuorten vireystilaa ja lisää pirteyttä. Musiikkia voi kuunnella aamuisin, jotta saisi pirteämmän olon. Myös huonompaan fiilikseen voi kuunnella piristävää musiikkia, jolloin mielentila paranee. Erityisesti oman mielimusiikin kuuntelu nostattaa mielialaa (Saarikallio, 2011, s. 55).

Aino: *”No joskus ku yrittää niinko et ei olis enää surulline ni sit yrittää kuunnell jotai niinku pirteempää tai sillee.”*

Tiina: *”Jos mul on vaik niinku aamul menny iha täysi niinku pielee ni sit et saa semse niinku et kyl täst tulee viel hyvä päivä, et sit niinku kuuntelee jotai sellast musiikkii.”*

5.1.2 Ilo ja onnellisuus

Nuoret kuuntelevat musiikkia kohottaakseen mielialaansa ja musiikin kuuntelu synnyttää hyvää oloa (Saarikallio, 2011, s. 55; Saarikallio & Erkkilä, 2007, s. 96). Musiikista haetaan iloisuutta, hyvää mieltä ja onnellisuuden tunnetta. Musiikin avulla voi tuntea itsensä onnellisemmaksi. Nuorten mielestä musiikin kuuntelusta tulee parempi mieli ja musiikin avulla olon saa paremmaksi. Musiikkia kuunnellaan joko ystävien kanssa (Lull, 1989, s. 141–142; Saarikallio, 2011, s. 58; Saarikallio & Erkkilä, 2007, s. 96) tai yksin. Lisäksi nuoret käyttävät musiikkia nostaakseen itsevarmuuttaan ja halutessaan olla varmoja itsestään. Esimerkiksi ennen juoksulenkkiä voi kuunnella omaa mielimusiikkia, jolloin varmuus itsestä kohoaa.

Mikko: *”Ainaki sillo ku pistää tota – – musiikkia soimaa ni sit on niinku sellane ilosuus haettavis.”*

Aino: *”Aika usein ku oon onnellinen ni sit mä tykkään niinku tavallaa olla viel onnellisempi ku mä kuuntele musiikkii.”*

5.2 Mielialan hallinta

Nuori kokee päivän aikana monia erilaisia tunteita ja musiikin avulla näitä tunteita on mahdollista pyrkiä hallitsemaan. Saarikallio ja Erkkilä (2007, s. 100) kertovat, että musiikin kuuntelun aikana nuori käy läpi päivän tapahtumia, kohtaamisia ja päivän aikana koettuja tunteita, esimerkiksi ihastumista tai pettymyksiä. Tutkimukseni mielialan hallintaan kuuluu kolme yläluokkaa, jotka suru ja ikävä, rauhoittuminen sekä keskittyminen.

Mielialan hallinta liittyy useimmiten negatiivisiin tunteisiin. Riitatilanteissa nuori pyrkii hallitsemaan tunteitaan ja selvittämään ajatuksiaan musiikin avulla. Epäonnistumisten ja vastoin käymisten käsittely on osa mielialan hallintaan. Musiikin avulla tehtyä mielialan hallintaa seuraa usein mielialan parantaminen, sillä nuoret pyrkivät pääsemään eroon pahasta olostaan.

5.2.1 Suru ja ikävä

Nuoret kuuntelevat musiikkia ollessaan vihaisia, ärsyyntyneitä tai surullisia (DeNora, 2000; McFerran, 2012, s. 104; Saarikallio & Erkkilä, 2007, s. 98–99). Usein nuoret kuuntelevat surullista musiikkia surulliseen oloon, sillä sellainen musiikki sopii heidän mielestään silloin kyseiseen tilanteeseen. Nuorten mielestä iloisen musiikin kuuntelu surullisena sai heidät vain

ärsyyntymään enemmän, eikä mielialan hallinta silloin onnistunut halutulla tavalla. Saarikallio (2007, s. 22) ja Saarikallio ja Erkkilä (2007, s. 101) kertovat, että musiikki tarjoaa nuorille lohtua surun ja murheen keskellä. Musiikki auttaa nuorta myös purkamaan omia tunteitaan sekä selviytymään vaikeista elämänvaiheista (Aaltonen ym., 2007, s. 217; Saarikallio, 2007, s. 22). Numminen ja kollegat (2009, s. 11) kommentoivat, että musiikin hyödyntäminen surun keskellä lieneekin ikivanha menetelmä.

Salla: *”Sit jos pistää musiikkii ni pystyy jotenki paljo paremmi ajattelemaa asioit.”*

Nuoret kuuntelevat musiikkia pahaan oloon ja käsittelevät sen avulla negatiivisia tunteita (Lehtonen, 1989, s. 9–10; Saarikallio & Erkkilä, 2007, s. 95). Nuoret kertoivat hieman hämmentyneinä, kuinka surullisen musiikin kuuntelu entisestään lisäsi surullisuuden tunnetta, mutta lopulta kuitenkin kokivat sen auttavan heitä pääsemään jonkin asian yli. Myös Saarikallion ja Erkkilän (2007, s. 95) mukaan usein surullisessa mielentilassa valitaan surullista musiikkia, mikä hetkellisesti lisää huonoa oloa ja fiiliksiä. Kuitenkin loppupeleissä tämä auttaa nuoria pääsemään eroon negatiivisista tunteista, ja sen avulla saa heidän mielialansa paremmaksi. Myös Aaltonen ym. (2007, s. 217), Hairo-Lax ja Muukkonen (2013, s. 33–34) sekä Saarikallio ja Erkkilä (2007, s. 95) ovat todenneet, että surullisen musiikin avulla nuori saa taas mielentilansa paremmaksi.

Saara: *”Jos kuuntelee just niinko surullisee oloo niinko surullist musiikkii, ni sit se niinko lisääntyy se niinku se surullisuuden tunne, ja sit ko siit o vähä niinku päässy yli – – .”*

Kaikki tutkimukseni nuoret eivät kuunnelleet surullista musiikkia pahaan oloon, vaan he käsittelevät tunteitaan mieluummin puhumalla aikuisen kanssa. Eerola ja Saarikallio (2010, s. 273) mainitsevat, että on olemassa paljon musiikkia, joka käsittelee negatiivisia tunteita, mutta siitä huolimatta se koetaan positiivisena kokemuksena. Kaiken kaikkiaan olen tutkijoiden Aaltonen ym., (2007), Eerola ja Saarikallio (2010), Hairo-Lax ja Muukkonen (2013) sekä Saarikallio ja Erkkilä (2007) kanssa yhtä mieltä siitä, että surullista musiikkia kuuntelemalla voi saavuttaa hyvän olon tunteen.

Santeri: *”Sit on kans tosi semmosii surullisii biisei mitkä niinku masent... tai pistää viel ittee niinku surullisemmaks – – , toisinaan se sit niinku autto kans.”*

Nuorilla on kappaleita, jotka assosioituvat joihinkin tiettyihin muistoihin ja tilanteisiin. Musiikkia kuunnellessa voi samalla miettiä ja muistella asioita, jotka kappaleiden kautta tulevat

mieleen. Myös ikävää voi käsitellä musiikin avulla, ja sen avulla voi palata menneisyyteen. Saarikallion (2011, s. 55) sekä Saarikallion ja Erkkilän (2007, s. 100) mukaan tietyt kappaleet tuovat mieleen aikaisempia muistoja, kokemuksia, paikkoja ja ihmisiä. Nuoret kuuntelevat musiikkia, kun joku ihminen ärsyttää heitä tai on tullut riitaa esimerkiksi ystävän kanssa.

Maija: *”Jos rupee mieltii jotai menneisytt – – , ja sit siit moni laulu, mä aattelenki et täs lauletaa siitä.”*

Aino: *”No jos on tullu jotai riitaa jonku kans ni sit, sit haluu vaa olla ja kuunnel musiikkii.”*

5.2.2 Rauhoittuminen

Nuoret kuuntelevat rentoutuessaan rauhallista musiikkia. Musiikin kuuntelu auttaa nuoria rauhoittumaan (DeNora, 2000; McFerran, 2012, s. 104; Saarikallio & Erkkilä, 2007, s. 98–99). Nuorten mielestä musiikin kuuntelun jälkeen pystyy nukkumaan paremmin ja musiikkia kuunnellessa voi jopa nukahtaa. Myös Lull (1989, s. 141–142) sekä Saarikallio (2011, s. 58) raportoivat, että musiikkia käytetään taustamusiikkina nukkuessa. Musiikin avulla voi kerätä voimia päivän aikana ja vastaavasti rauhoittaa mieltä kiireisen päivän jälkeen. Musiikki on hyvä keino rentoutua.

Mikko: *”Emmä tiä, se saa jotenki, jotenki rauhottuu ja kerää taas voimii.”*

Nuorilla mielialan hallintaan liittyy olennaisesti omien ajatusten selvittäminen. Musiikin avulla nuoret pystyvät paremmin ajattelemaan asioita ja he hyödyntävät musiikkia, kun haluavat mieltä jotakin asiaa. Musiikki auttaa pääsemään omien ajatusten kanssa muualle ja musiikki selkeyttää ajatuksia. Myös asioiden tarkempi miettiminen onnistuu paremmin musiikin kuuntelemisen avulla.

Aino: *”Sit se tavallaa ni pääsee ajatuksien kans johonki muual ku kuuntelee musiikkii.”*

5.2.3 Keskittyminen

Tiina: *”Varsinki jos on niinku koulus – – tekemäs jotai ni sit on kivempi laittaa kuulokkeet korvaa ni sit ei kukaa ees tuu häirittee – – .”*

Musiikki on nuorille keino saada omaa rauhaa ja useimpia nuoria musiikki auttaa keskittymään esimerkiksi opiskeluun (Huotilainen & Peltonen, 2017, s. 192). Musiikkia kuunnellessa ulkopuoliset häiriötekijät saa suljettua pois ja jopa unohtaa ympärillä olevan maailman. Musiikin kuuntelu auttaa keskittymään koulutehtäviin paremmin. Nuoret kertoivat kuuntelevansa musiikkia myös lukiessaan esimerkiksi kokeisiin. Huotilainen ja Peltonen (2017, s. 192) sekä Numminen ym., (2009, s. 12) lisäävät, että musiikki auttaa tehostamaan omaa toimintaa.

Maija: *”Siin tulis kaikkee muut mielee koko aja ku tekis jotai läksyjäki ni jos ei mikkää sois taustal.”*

Musiikin avulla nuori pystyy myös harhauttamaan omaa mieltä. Musiikin avulla saa ajatukset pois siitä mitä on tekemässä, esimerkiksi epämuikavista kotitöistä. Erilaisten kotitöiden tekeminen onkin paljon miellyttävämpää musiikin soidessa taustalla (Lull, 1989, s. 148; Saarikallio, 2011, s. 58; Saarikallio & Erkkilä, 2007, s. 96). Nuoret kertoivat tekevänsä musiikin ansiosta asioita joita eivät muuten tekisi esimerkiksi siivoamista.

Tiina: *”Jos vaik siivoo tai tekee jotai tosi tyhmää ni sit jos laittaa musiikkii ni sit se ei oo enää nii tyhmää.”*

5.3 Musiikki on nuorille tärkeää

Tutkimukseeni osallistuneista nuorista jokainen kertoi kuuntelevansa musiikkia päivittäin. Aaltosen ja kollegoiden (2007, s. 216–217) sekä Saarikallion (2009, s. 222, 2010, s. 287) mukaan musiikki on nuorille tärkeää, koska se on iso osa nuorten jokapäiväistä elämää.

Aino: *”Se on ollu mulle ihan pienest saak sillee et mä oon harrastanu kaikkee musiikin paris – – .”*

Saarikallio (2009, s. 222) jatkaa, että musiikilla on yhteyksiä niin nuoren mieltä askarruttaviin kysymyksiin kuin kehitystehtäviinkin. Musiikin avulla nuori käsittelee päivän aikana kokemia tunteita sekä selvittelee ajatuksiaan.

Santeri: *”Se on tärkeää – –, koska musiikist saa valtavaa, valtavan voiman melkee joka tilanteeseen – – .”*

Musiikilla on todella monia käyttötarkoituksia ja merkityksiä (Saarikallio, 2009, s. 222), joten voidaan todeta musiikin olevan tärkeää nuorille. Nuoret käyttävät musiikkia joko tietoisesti tai tiedostamatta identiteettinsä rakentamiseen sekä päivittäisten tunteiden käsittelemiseen.

Musiikin avulla nuori säätelee mielentilaansa, mutta musiikki toimii myös viihdykkeenä. Näin nuoret kuvailivat musiikin tärkeyttä itselleen:

Tiina: *”Siit saa sen niinku hyvän mielen.”*

Mikko: *”Mun mielest musiikki tuo niinku ihmises (esiin) hyvii puolii vaik enemmän ku mitää huonoi puolii – – . Sit musiiki avul voi kumminki niinku ilmasta itteää – – .”*

Salla: *”Se jotenki auttaa nii monee mielentilaa – – emmää voi kuvitel et eläis ilma musiikkii – – .”*

Saara: *”Sitä musiikkii on niinko koko ajan – – et se on niinku periaattees nii iso osa niinku päivittäis elämää.”*

5.3.1 Kappaleet

Nuoret kuuntelevat kappaleita, joiden sanoitukset merkitsevät heille jotain. Lullin (1989, s. 146) sekä Saarikallion ja Erkkilän (2007, s. 100) mukaan musiikki rohkaisee nuoria henkiseen tutkiskeluun ja tällöin kappaleiden sanat ja sanoma ovat heille tärkeitä. Nuorten on tärkeä pystyä samaistumaan kuunneltavaan kappaleeseen. Useimmiten nuoret samaistuvat kappaleiden lyriikoihin ja kokevat saavansa turvaa ja tukea artistilta, eivätkä joudu olemaan yksin tunteidensa kanssa (Saarikallio & Erkkilä, 2007, s. 100–101). Nuorten mielestä uudet kappaleet ovat kiinnostavia jos niiden sanat jäävät mieleen. Kappaleiden sanat tukevat usein nuoren sen hetkistä mielentilaa. Saarikallion ja Erkkilän (2007, s. 100) mukaan musiikkia käytetään myös haaveiluun. Nuori etsii kappaleista vastauksia mieltä askarruttaviin kysymyksiin ja asioihin. Jotkut nuoret kirjoittavat omia sanoituksiaan ja jopa kappaleita (Saarikallio & Erkkilä, 2007, s. 100).

Salla: *”No joissai biiseis on ne sanat mitkä sit osuu just suoraa siihe tilanteeseen.”*

Santeri: *”Mä otan tosi paljo niinku biisin sanat – – ittelleni tosi tärkeet on noi sanat et mimmoset sanat biisis on.”*

Myös helppo, tarttuva melodia sekä mukana laulaminen ovat nuorille tärkeitä ominaisuuksia mielimusiikissa. Mielimusiikin kappaleissa useimmiten haluaa laulaa mukana ja tekee mieli laulaa, kun kappaletta kuuntelee. Myös melodialla on merkitystä, jotta mukana laulaminen olisi helppoa ja vaivatonta. Nuoret laulavat kappaleiden mukana niin yksinään kuin porukassakin.

Mikko: *”Sellasii biisei on hyvä soittaa – – mitä on niinku komia laulaa.”*

Tiina: *”Mä tykkää just semmosest musiikist et niinku sen mukan pystyy laulamaa.”*

5.3.2 Ajanviete

Nuoret käyttävät musiikkia mielialan ja tunteiden säätelyyn. Aikaisemmat tutkimukset (Saarikallio, 2007; Saarikallio ja Erkkilä, 2007) ovat osoittaneet, että nuoret käyttävät musiikkia vaikuttaakseen mielentilaansa. Aaltonen ja kollegat (2007, s. 218) kuitenkin huomauttavat, että musiikin ei aina tarvitse olla väline tunteiden säätelyssä ja omien ajatuksien selvittämisessä, vaan musiikki on viihteen muoto, joka auttaa rentoutumaan arjen ja kiireen keskellä. Nuori voi vain kuunnella musiikkia siinä missä katsoisi televisiotakin. Nuorten mielestä musiikin kuuntelu on mukavaa ajanvietettä ja musiikin kuuntelusta on tullut tietynlainen tapa. Myös Numminen ja kollegat (2009, s. 12), Saarikallio (2011, s. 55) sekä Saarikallio ja Erkkilä (2007, s. 96) kertovat nuorten käyttävän musiikkia viihdykkeenä. Nuoret käyttävät taustamusiikkia hiljaisuutta ja tylsyyttä vähentääkseen esimerkiksi yksin kotona ollessaan. Nuorten mielestä on mukavaa, kun musiikki vain soi taustalla ja samalla voi tehdä muita asioita.

Saara: *”Jos mä oo yksin kotona ni sit mä pistä – – isoist kajareist musiikkii ni sit mä en oikeestaa kuuntele sitä ku mä oo jossai iha muual.”*

Nuorten musiikin kuuntelu on usein myös tiedostettua kuuntelemista. Nuoret kertovat, että joskus vain haluaa olla ja kuunnella omaa mielimusiikkia. Musiikkia kuunnellaan, kun esimerkiksi ajetaan autolla. Osa nuorista keskittyy musiikin kuunteluun jopa niin tarkasti, että esimerkiksi opiskelu ei onnistu samaan aikaan.

Mikko: *”Itellä ainaki o se et ku kuuntelee sitä musiikkii ni keskittyy siihe nii kovi jotenki. Et useimmite se o vaa se musiikki ittessä mihi keskittyy.”*

6 Pohdinta

Tässä luvussa vastaan tutkimuskysymyksiin ”mitä mielialoja ja tunteita nuori säätelee musiikin avulla” sekä ”miten nuori käyttää musiikkia mielialan ja tunteiden säätelyyn”. Lisäksi käyn läpi tutkimuksen eettisyyttä ja luotettavuutta. Lopuksi kerron kokoavasti tutkimukseni tuloksista ja esittelen johtopäätökset. On selvää, että nuoret kuuntelevat mielimusiikkiaan päivittäin ja musiikki on heille erittäin tärkeä asia (Saarikallio, 2011, s. 58; Saarikallio & Erkkilä, 2007, s. 96; Sinkkonen, 2010, s. 262, 266). Nuoret käyttävät musiikkia moneen eri mielialaan sekä tunteiden säätelyyn. Musiikkia kuunnellaan niin ystävien kanssa kuin yksinkin. Musiikki on suuressa roolissa myös keskinuoruuden identiteetin rakentumisessa nuoren etsiessä itseään (Ruud, 2017, s. 599; Saarikallio, 2009, s. 227). Nuorten musiikin kuuntelun tarkoituksena on joko mielialan parantaminen tai sen hallinta.

6.1 Tutkimuskysymyksiin vastaaminen

Musiikkikasvatuksen tutkimuskentässä on tutkittu jonkin verran musiikin hyvinvointivaikutuksia. Useimmiten nämä tutkimukset ovat keskittyneet musiikin kuunteluun. Minua kiinnosti musiikin kuuntelun vaikutus mielialaan ja tunteisiin, koska olen itse tietoisesti säädellyt omia tunnetilojani ja mielialaani musiikin avulla varsinkin nuoruudessa. Musiikin hyvinvointivaikutuksia, erityisesti mielialavaikutuksia, on vaikea tutkia, koska tutkittavat asiat eivät ole mitattavissa perinteisillä keinoilla. Tutkimuksessani käytin fenomenologista lähestymistapaa ja tutkin nuorten kokemuksia musiikin käytöstä mielialasäätelyssä.

Tutkimuksessani halusin selvittää ne tunteet ja mielialat, joita nuori useimmiten säätelee musiikin avulla sekä sen, miten nuori käyttää musiikkia mielialan ja tunteiden säätelyssä. Näiden kahden näkökulman perusteella tutkimuskysymyksiksi muodostuivat ”mitä mielialoja ja tunteita nuori säätelee musiikin avulla” ja ”miten nuori käyttää musiikkia mielialan ja tunteiden säätelyyn”. Koin, että tutkimuskysymykset tukivat toisiaan ja ovat tavallaan myös riippuvaisia toisistaan. Molempiin kysymyksiin vastaamalla voidaan luoda jonkinlainen kokonaiskuva nuorten mielialasäätelystä musiikin avulla.

6.1.1 Nuoren mielialan ja tunteiden säätely musiikin avulla

Nuorten mielialan ja tunteiden säätelyllä on useimmiten kaksi päätavoitetta: mielialan parantaminen tai mielialan hallinta. Mielialan parantaminen oli osa nuorten jokapäiväistä elämää. Musiikkia kuunneltiin aamuisin kotona ennen kouluun menoa, jotta mieli virkistyisi ja

nuoret kokisivat olonsa pirteämmäksi. Tähän nuoret yhdistivät tunnetilat ilo ja onnellisuus. Musiikin kuuntelu jatkui koulumatkalla, jolloin nuoret pitivät hyvää fiilistä yllä, ja heidän mielestä kouluun oli miellyttävämpi mennä. Mielialan parantamiseen liittyi olennaisesti myös surullinen tunnetila. Kun nuoret kokivat olevansa surullisia, he pyrkivät oman mielimusiikkinsa avulla parantamaan mielialaansa. Nuoret kertoivat, etteivät mielellään olisi surullisia, vaan pyrkivät joka päivä hyvään fiilikseen ja positiiviseen mielialaan. Näin ollen he käyttivät musiikkia mielialansa parantamiseen. Kuitenkin suru oli myös osa mielialan hallintaa. Nuoret pyrkivät käsittelemään suruaan kuuntelemalla musiikkia. Tällöin kappaleiden sanat olivat erityisen tärkeässä osassa mielialan säätelyssä. Musiikin kuuntelun avulla nuoret syvensivät tunteensa surua hetkellisesti, mutta kokivat surussa ”kylpemisen” lopulta auttavan pääsemään asian ylitse.

Tutkimukseni tuloksissa ilmeni, että mielialan parantamiseen kuului tunnetilojen ilo ja onnellisuus lisäksi energisyys. Musiikin koettiin olevan hyvä energiatason nostattaja, jonka avulla mieliala kohenee. Nuoret kertoivat tarvitsevansa lisää energisyyttä urheillessa, ja jokainen kertoi kuuntelevansa musiikkia ollessaan esimerkiksi juoksulenkillä tai kuntosalilla. Energisyyteen nuoret yhdistivät tunnetilan itsevarmuus, sillä kuntosalilla he halusivat kokea olonsa voimakkaammaksi ja juoksulenkillä taas nopeammaksi.

Nuoret käyttivät musiikkia mielialan hallintaan. Nuoret kuuntelivat musiikkia lähes aina matkustaessaan jollakin kulkuneuvolla. Heidän mukaansa musiikin kuuntelu ehkäisi tylsyyttä ja yksin ollessa yksinäisyyttä. Nämä tunteet olivat sellaisia, joita nuoret pyrkivät hallitsemaan. Esimerkiksi yksinäisyyden tunnetta ei haluttu lisätä, vaan siitä koitettiin jopa pyrkiä pois eli nuori saattoi siirtyä mielialan hallinnasta mielialan parantamiseen.

Tunnetila ikävä kuului mielialan hallintaan. Nuoret ikävöivät monia eri asioita: edesmenneitä isovanhempia tai sukulaisia, kivoja kokemuksia sekä ystävien kanssa vietettyä laatu-aikaa. Ihmiselle on luonnollista ikävöidä omia rakkaitaan, olivat he sitten elossa tai jo pois nukkuneita. Musiikki ja kappaleiden sanat tarjosivat nuorille vertaistukea siihen, että he eivät ole yksin ikävänsä kanssa. Nuorten mielestä joku ikään kuin ymmärsi heitä sekä heidän kokemuksiaan ja tunnetilojaan. Musiikin avulla nuoret pystyivät palaamaan johonkin tiettyyn hetkeen tai tilanteeseen, ja muistamaan sen tunnetilan, mitä olivat silloin kokeneet. Erityisesti kesän muistelu ja ystävien kanssa tehnyt matkat olivat nuorten mielestä mukavaa muisteltavaa.

Nuoret kuuntelivat musiikkia rauhoittuakseen, mikä oli osa mielialan hallintaa. Rauhoittumisen avulla nuori lepäsi ja selvitteli omia ajatuksiaan. Mielimusiikin sanat voivat auttaa omien tunteiden selvittelyssä. Myös keskittyminen oli osa mielialan hallintaa. Nuorten mielestä

musiikin avulla rauhattomassakin tilassa pystyi keskittymään opiskeluun ja koulutehtäviin. Kuuntelemalla musiikkia oli mahdollista saavuttaa oma rauha ja tekemisestä, kuten esimerkiksi siivoamisesta, tuli mielekkämpää.

Taulukkoon 5 olen tehnyt yhteenvedon kirjallisessa tehtävässä (Liite 1) esille nousseista tunnetiloista, jolloin nuoret kertoivat useimmiten kuuntelevansa musiikkia. Taulukosta 5 voidaan huomata, että eniten musiikkia kuunneltiin silloin, kun nuori koki olevansa onnellinen. Ilon, rauhan sekä surun kokeminen olivat tunnetiloja, jolloin nuoret kuuntelivat musiikkia. Myös itsevarmuus, innostunut, ikävä, tylsistynyt sekä rakkaus olivat tiloja, jolloin nuoret hakivat vahvistusta musiikista. Vähiten musiikkia nuoret kuuntelivat silloin, kun he tunsivat yksinäisyyttä, vihaa tai pettymystä.

Taulukko 5. Nuorten tunnetilat, milloin useimmiten kuuntelevat musiikkia.

Santeri	Maija	Saara	Mikko	Aino	Tiina	Salla
Ilo	Ilo	Viha	Ilo	Ikävä	Ilo	Ilo
Onnellinen	Onnellinen	Onnellinen	Onnellinen	Onnellinen	Onnellinen	Innostunut
Rauhallinen	Rauhallinen	Yksinäisyys	Rauhallinen	Rauhallinen	Tylsistynyt	Tylsistynyt
Itsevarma	Ikävä	Rakkaus	Itsevarma	Itsevarma	Pettymys	Ikävä
Rakkaus	Suru	Suru	Innostunut	Suru	Innostunut	Suru

6.1.2 Yhteenveto

Huomasin heti haastatteluissa, että nuoret kertoivat samankaltaisia asioita, joita olin esimerkiksi Saarikallion (2007) sekä Saarikallion ja Erkkilän (2007) tutkimuksista lukenut. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä yhdistelin pelkistettyjä ilmauksia alaluokiksi, joista muodostuivat selkeät yläluokat. Sisällönanalyysi oli selkeä tehdä, sillä sieltä nousi nopeasti esille vastauksia tutkimuskysymyksiini. Vertailin omia tuloksiani Saarikallioon (2007, 2011) sekä Saarikallioon ja Erkkilään (2007). Tulokset olivat melko yhtenevät. Omassa tutkimuksessani esille nousi kappaleiden tärkeys, jota taas aikaisemmissa tutkimuksissa ei ole niin paljoa korostettu. Yläluokkien perusteella johtopäätökset olivat, että nuori käytti musiikkia mielialan parantamiseen sekä mielialan hallintaan.

Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä muodostin seuraavat yläluokat: energisyys, ilo ja onnellisuus, suru ja ikävä, rauhoittuminen, keskittyminen, kappaleet ja ajanviete. Saarikallio (2011, s. 55) sekä Saarikallio ja Erkkilä (2007, s. 99) vahvistavat, että musiikin avulla oli mahdollista näyttää ja ilmaista monia erilaisia tunteita.

Nuori kuunteli musiikkia iltaisin ja koulupäivän jälkeen rauhoittuakseen, ja aamuisin taas piristyäkseen. Nuori sai musiikista energiaa ja sen avulla jaksoi lähteä esimerkiksi kouluun. Soittaminen ja laulaminen rentoutuivat nuoria. Laulaminen oli mukavaa ajanvietettä erityisesti

yhdessä ystävien kanssa. Samaan energian lisääntymisen ja rentoutumisen kokemiseen päätyivät myös Saarikallio (2011, s. 55) sekä Saarikallio ja Erkkilä (2007, s. 97).

Musiikista kuunneltiin sanoja, joihin nuori kykeni samaistumaan surun keskellä. Nuori käsitteli musiikin avulla päivän tapahtumia ja tilanteita. Myös Saarikallion (2007, 2011, 2013) sekä Saarikallion ja Erkkilän (2007) mukaan nuoret käsittelivät musiikin avulla negatiivisia tunteita. Musiikin avulla nuori suri ja sai samalla lohdutusta suruunsa. Musiikki edesauttoi tunteiden parempaa ymmärtämistä ja selventämistä.

Nuoret kuuntelivat musiikkia tehdessään koulutehtäviä, mutta myös silloin, kun halusivat unohtaa koulutehtävät hetkeksi aikaa. Musiikki antoi nuorille mahdollisuuden paeta todellisuutta ja olla hetken aikaa ikään kuin jossain muualla. Samankaltaisesti totesivat myös MacDonald ja kollegat (2012, s. 5) sekä Saarikallio ja Erkkilä (2007, s. 98–99), että musiikin kuuntelu ikään kuin harhautti mieltä. Lisäksi Saarikallio (2011, s. 55) tarkensi, että musiikki auttoi nuoria irrottautumaan arjesta. Musiikin kuuntelu auttoi nuoria keskittymään lukemiseen (North, Hargreaves & O'Neill, 2000, s. 262). Opiskeluun oli helpompi keskittyä, kun kuunteli musiikkia. Ilman musiikkia koulutehtävien tekemiseen oli vaikeampi keskittyä ja ajatukset alkoivat helposti harhailemaan. Musiikin avulla nuoret loivat itselleen tilan, jossa oli helppo keskittyä.

Nuoret kokivat musiikin antavan valtavasti energiaa urheiluun ja lenkkeilyyn. Musiikin kuuntelu treenaamisen aikana antoi heille lisää voimaa. Myös Saarikallio (2011, s. 55) sekä Saarikallio ja Erkkilä (2007, s.94) totesivat, että musiikki oli kiistatta tehokas energiatason nostattaja. Musiikin kuuntelu lisäsi myös innostusta. Esimerkiksi ennen illanviettoa musiikkia kuunneltiin samalla, kun valmistautui iltaan. Nuori käytti musiikkia apunaan silloin, kun hänen tuli tehdä asioita, joita ei välttämättä halunnut tehdä. Siivoaminen oli nuorten mielestä miellyttävämpää, kun kuunteli samalla musiikkia. Mielimusiikki herätti positiivisia tunteita ja teki sen vuoksi kotitöiden tekemisestä siedettävämpää (Saarikallio, 2011, s. 58; Saarikallio & Erkkilä, 2007, s. 96). Yleisesti nuorten mielestä kaikenlainen tekeminen oli mielekkäämpää, kun taustalla soi omaa mielimusiikkia.

Nuorilla pahaan oloon auttoivat erityisesti sellaiset kappaleet, joiden sanoihin he pystyivät samaistumaan jollakin tavalla. Musiikin kuuntelun seurauksena paha olo paheni hetkellisesti, mutta lopulta se auttoi nuoria pääsemään nopeammin surun ylitse. Saarikallio ja Erkkilä (2007, s. 99) tarkensivat, että vihaisena nuoret kuuntelivat aggressiivista musiikkia.

Bojner-Horwitz ja Bojner (2007, s. 70) kommentoivat, että vaikka tutkijat ovat yrittäneet saada selville musiikin ja tunteiden välistä yhteyttä, ei olla pystytty osoittamaan sitä, miten musiikki vaikuttaa ihmiseen ja minkälainen musiikki herättää tunteita. Kuitenkin muun muassa Saarikallio (2007) sekä Saarikallio ja Erkkilä (2007) ovat osoittaneet, että eniten tunteita herättää oma mielimusiikki, ja useimmiten nämä tunteet ovat positiivisia. Tutkimuksessani nuoret kertoivat kuuntelevansa mielimusiikkiaan moneen eri tunnetilaan. Surullisessa mielentilassa nuori valitsi musiikin useimmiten kappaleen sanojen perusteella. Pitää muistaa, että nuoret eivät käsittele vaikeita elämäntilanteita pelkästään musiikin avulla vaan puhuminen vanhempien tai muun aikuisen kanssa oli myös heille tärkeää.

Musiikki tukee nuorten kehitystä muutosten keskellä. Musiikin kuuntelu on apu ihmissuhdemuutoksissa, kun nuori irtautuu vanhemmistaan ja tukeutuu entistä enemmän ystäviinsä. Nuori voi musiikin kautta käsitellä esimerkiksi vaikeita tunteitaan, ja ongelmia ystävyys-suhteissa. Nuoren kokemat tunteet ovat kaikki sallittuja, eikä ole väärin kokea erilaisia tunteita. Tunteiden hyväksyminen ja tunnistaminen on tunnetaitoa, joka tukee mielenterveyttä. Tunnetaidot auttavat nuorta rakentamaan vahvaa minäkuvaa ja itsetuntoa, mikä on nuoruudessa tärkeää. Musiikkikasvatuksessa voidaan hyödyntää tutkimustuloksia valitsemalla musiikintunneille nuorten toivomaa musiikkia. On hyvin tärkeää, että musiikki pysyisi opetettavana aineena sen palkitsevuuden takia. Tunteiden säätely on tärkeä taito ja musiikin avulla nuoret voivat harjoitella tunnetaitojaan niin koulussa kuin vapaa-ajallakin.

6.2 Luotettavuus ja eettisyys

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointiin ei ole olemassa yksiselitteisiä ohjeita (Aaltio & Puusa, 2020, s. 179; Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 163), mutta sitä on mahdollista tarkastella monen eri teorian näkökulmasta (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 158). Tuomi ja Sarajärvi (2018, s. 149, 163) tarkentavat, että luotettavuutta tulee arvioida kokonaisuutena, jonka keskiössä on tutkimuksen sisäinen johdonmukaisuus eli koherenssi. Tuomi ja Sarajärvi (2018, s. 163) painottavat luotettavuuden arvioinnissa tutkimuksen kohdetta ja tutkimuksen tarkoitusta. Pekkarinen (2018) korostaa myös tutkimuksen kohdetta, sillä tutkittavien ikä asettaa tutkijalle erityisiä ehtoja. Tutkimuksen on kunnioitettava tutkittavien itsemääräämisoikeutta, vältettävä vahingon aiheuttamista sekä turvattava yksityisyys ja tietosuoja (Pekkarinen, 2018).

Tuomen ja Sarajärven (2018, s. 163–164) mukaan luotettavuuden arviointia tulee tarkastella muun muassa seuraavilla kriteereillä: tutkimuksen kohde ja tarkoitus, sitoumus tutkijana

tutkimuksessa, aineiston keruu, tutkimuksen tiedonantajat, tutkija-tiedonantaja-suhde ja tutkimuksen luotettavuus. Seuraavaksi arvioin oman tutkimukseni luotettavuutta näiden kriteerien avulla.

Tutkimuskohteeni valikoitui omien kiinnostusteni kautta. Halusin, että tutkimukseni liittyisi jollakin tavalla musiikin kuunteluun. Kun valitsin mielenkiintoisen aiheen, koin sitoutuvani tutkijana tutkimukseen tosissani. Minulla oli ennakkokäsityksiä aiheesta, johtuen omista nuoruuden musiikkikokemuksistani sekä Laineen (2018, s. 35) esille nostamasta esiyymmärryksestä. En antanut niiden vaikuttaa haastattelutilanteisiin, vaan kuuntelin haastateltavien omia kokemuksia. Tutkimuksen tarkoituksena oli lisätä tietoa siitä, miten nuoret hyödyntävät musiikkia tunteiden ja mielialan säätelyssä.

Tutkimukseen osallistumiselle oli vain yksi kriteeri: täytyi kuunnella musiikkia paljon, oikeastaan joka päivä. Tällä pyrin varmistamaan sen, että nuoret olisivat kuunnelleet musiikkia useissa eri tilanteissa ja elämänvaiheissa, jotta heillä olisi kokemuksia musiikin käytöstä mielialan ja tunteiden säätelyssä. Haastateltavat löysin tuttuni kautta ja olin heihin yhteydessä tekstiviestillä. Tutkimukseeni osallistui seitsemän 15–18-vuotiasta nuorta.

Tunsin haastateltavista kaksi entuudestaan. Muut nuoret olivat minulle tuntemattomia, ja kohtasin heidät ensimmäistä kertaa haastattelutilanteessa. Painotin ennen haastattelua ja haastattelun aikana useaan kertaan omaa luotettavuuttani. Tulisin esittelemään tulokset mahdollisimman anonyymisti. Painotin myös sitä, että haastateltavan ei itse tarvitsisi kertoa kenellekään mistä olimme puhuneet. Koen, että tämän vuoksi nuoret uskaltautuivat puhumaan rehellisesti omista kokemuksistaan.

“Lain mukaan alaikäinen lapsi on huoltajiensa vastuulla ja huoltajat päättävät hänen asioistaan” (Pekkarinen, 2018). Tutkimuseettinen neuvottelukunta TENK (2019, s. 9) on kuitenkin määritellyt alaikäisten tutkimuksen eettiset periaatteet. Sen mukaan 15 vuotta täyttäneet ja sitä vanhemmat alaikäiset henkilöt voivat osallistua tutkimukseen omalla suostumuksellaan. Myös Pekkarisen (2018) mielestä vanhempien lupa on tarpeeton, jos alaikäinen nuori on kykenevä muodostamaan itse näkemyksensä eikä tutkimus vahingoita nuorta. Näiden ohjeiden mukaisesti omaan tutkimukseeni osallistuneet, yli 15-vuotiaat nuoret olivat mukana omalla suostumuksellaan. Tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden yksityisyyttä tulee suojella, ja nimiä julkaistaessa tulee arvioida tutkimukseen osallistuneiden tekijänoikeudet (TENK, 2019, s. 12). Tutkimuksessani nuoret esiintyvät muutetuilla nimillä.

TENK:n (2019, s. 14, 16) mukaan ihmistieteellisen tutkimuksen eettistä ennakoarviointia tulee pyytää ihmistieteiden eettiseltä toimikunnalta, jos tutkittaville esitetään poikkeuksellisen voimakkaita ärsykeitä, puututaan tutkittavan fyysiseen koskemattomuuteen, tutkittavalle aiheutuu henkistä vaaraa tai haittaa, tutkimuksen kohteena ovat alaikäiset, tutkimukseen osallistuva ei itse anna suostumusta ja tutkimuksen toteuttaminen voi olla turvallisuusuhka. Omaan tutkimukseeni ei eettistä ennakoarviointia tarvittu.

Miettiessäni tutkimukseni aiheita ajauduin eettisten kysymysten äärelle, sillä jo tutkimusaiheen valinta ja tutkimuskysymysten asettelu vaativat eettistä pohdintaa. Halusin haastatella nuoria, jotka ovat vielä alaikäisiä. Siksi mietin tarkkaan, miksi haluan tähän tutkimukseen ryhtyä, ja kenen ehdoilla tutkimus toteutetaan eli mitä olen tutkimassa ja miksi. On aina vaikeampaa miettiä etukäteen mahdollisia eettisiä ongelmia, jos tiedonhankintamenetelmä on kovin avoin (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 147). Koin, että puolistrukturoitu haastattelu oli juuri sopiva aineistonkeruumenetelmä tutkimukselleni, sillä se antoi tilaa lisäkysymyksille ja haastattelua pystyttiin viemään nuoren haluamaan suuntaan. Haastatteluissa olin oma itseni, sillä tulen hyvin toimeen nuorten kanssa. Haastateltavien ja itseni välillä syntyikin hyviä keskusteluja. Tarkoituksena oli, että jokainen nuori kokee olonsa hyväksi haastattelutilanteessa ja oman mielipiteensä tärkeäksi tutkimuksen kannalta. Hyvärisen (2017, s. 33) mukaan ihmisten kunnioittaminen on olennainen osa haastattelun eettisyyttä.

Tuomen ja Sarajärven (2018, s. 149) mukaan ensimmäinen hyvän tutkimuksen kriteeri on tutkimuksen sisäinen johdonmukaisuus. Konkreettisesti he tarkoittavat tutkijan käyttämiä lähteitä ja sitä, miten hän niitä käyttää. Tutkimuksessani tärkeimpiä lähteitä olivat Eerola ja Saarikallio (2010), Saarikallio (2007, 2009, 2010, 2011, 2013) sekä Saarikallio ja Erkkilä (2007).

6.3 Johtopäätökset

Voidaan huomata, että nuorten musiikkikokemusten keskeiset kysymykset eivät ole uusia, sillä Benestadin (1978, s. 18) mukaan tarina antiikin ajoilta kertoo nuorukaisista, jotka musiikin riehaannuttamina pyrkivät erään näyttelijättären asuntoon. Asiasta kerrottiin Pythagoraalle, ja tarinan mukaan hän neuvoi soittajia vaihtamaan sävellajia, jolloin nuorukaiset oitis rauhoittuivat ja poistuivat koteihinsa (Benestad, 1978, s. 18).

Nuoret käyttivät musiikkia mielialan hallintaan sekä mielialan parantamiseen. Mielialan parantamiseen kuuluivat tunteet ilo ja onnellisuus, sekä energisyys. Mielialan hallintaan taas kuuluivat rauhoittuminen, keskittyminen sekä suru ja ikävä. Mielialan parantamisessa nuori

pyrki lisäämään energiatasoaan sekä piristymään esimerkiksi aamuisin ennen kouluun lähtöä. Nuoret kuuntelivat musiikkia useimmiten ollessaan iloisia tai onnellisia. Näitä kahta tunnetta nuoret kokivat päivittäin, joten myös musiikin kuuntelua nuoret harrastivat päivittäin. Myös Saarikallion ja Erkkilän (2007, s. 104) tutkimus osoitti että musiikin tärkeys liittyi olennaisesti iloon ja positiivisiin kokemuksiin.

Tutkimukseni ongelmat onnistuivat ratkaisemaan erinomaisesti. Tutkimuksessani ilmeni se, mitä tunteita ja mielialoja nuoret käyttävät mielialan säätelyyn, sekä se, miten he käyttävät musiikkia mielialan ja tunteiden säätelyyn. Tutkimukseni tuloksia tukevat niin Saarikallion (2007, 2009, 2011, 2013) kuin Saarikallion ja Erkkilän (2007) aikaisemmat tutkimukset.

Nykyään musiikkia on mahdollista kuunnella kaikkialla. Kuulokkeet ovat mahdollistaneet musiikin jatkuvan kuuntelemisen. Tutkimuksessani kävi ilmi, että nuoret kuuntelivat musiikkia kotona yksin ollessaan. Yksinäisyyden välttely olikin yksi musiikin käyttötarkoituksista. Illanvietoissa nuoret kuuntelivat musiikkia ystäviensä kanssa, vaikka musiikki niissä tilanteissa toimikin enemmän taustamusiikkina ja tunnelman kohottajana. Musiikkia kuunneltiin tai harrastettiin hyvän olon vuoksi (North ym., 2000; Saarikallio & Erkkilä, 2007; Ukkola-Vuoti, 2017; Västfjäll ym., 2012).

Saarikallion (2007, s. 22, 2011, s. 55) tutkimuksissa nuoret kokivat musiikin avuksi surun, stressin ja ahdistuksen käsittelyssä. Tutkimuksessani käi ilmi, että nuoret käyttivät musiikkia apunaan vaikeina hetkinä. Esimerkiksi muutokset ihmissuhteissa, muutto toiselle paikkakunnalle tai riidat ystävien kanssa olivat sellaisia tilanteita, jolloin nuoret turvautuivat musiikin voimaan. Musiikin avulla omien ajatusten selkiyttäminen oli helpompaa ja asioita saattoi pohdiskella kaikessa rauhassa. Musiikki sai nuoret miettimään omia haluja, toiveita ja odotuksia tulevaisuudesta. Musiikki tarjosi myös lohdutusta surun keskellä. Läheisen kuoleman tai muun vaikean elämäntapahtuman käsittely voi olla haastavaa nuorelle. Nuori voi käsitellä tunteitaan musiikin avulla ja saada kappaleiden sanojen kautta lohtua murheen keskelle.

Musiikki voi toimia muistojenkuljettajana ja tuoda mieleen asioita, joita ihminen on mieleensä halunnut tallettaa. Jokaisella on vapaus valita, mitä asioita tai tunteita tiettyyn kappaleeseen haluaa liittää (Bojner-Horwitz & Bojner, 2007, s. 68). Menneiden muistelu voi olla joko tietoista tai tapahtua yllättäen. Musiikin avulla voi palata muistoihin, jolloin on ollut erityisen onnellinen. Nuoret kertoivat, että useimmiten he kuulivat sattumalta jonkin kappaleen, joka nostatti muistoja mieleen.

Musiikin avulla nuoret pyrkivät myös rauhoittumaan päivän aikana ja iltaisin. Musiikkia käytettiin taustamusiikkina nukkuessa (Saarikallio, 2011, s. 58; Saarikallio & Erkkilä, 2007, s. 96). Nuorten mielestä musiikin kuuntelun jälkeen oli helpompi nukahtaa. Kiireisen koulupäivän jälkeen nuoret kaipasivat hengähdystaukoa ennen illan menoja, ja kuuntelivat musiikkia rauhoittaakseen mieltään ja ajatuksiaan.

Musiikin kuuntelu oli liikkumiseen innostava keino. Musiikista nuoret saivat lisää energiaa urheiluun ja musiikin avulla jaksoivat treenin loppuun saakka. Juoksulenkillä nuoret jaksoivat juosta hieman kovempaa musiikin ansiosta ja joskus musiikin tahtiinkin oli mukava juosta. Nuorten mielestä liikunta oli tylsää ilman musiikkia. Erityisesti nopeatempoisen musiikki sopi urheiluun.

Musiikki on nuorille tärkeää ja he kuuntelevat musiikkia päivittäin. On kuitenkin syytä myös muistaa, että yhtä lailla kuin ihminen tarvitsee musiikkia, hän tarvitsee myös hiljaisuutta (Lehtiranta, 2015, s. 27; Numminen ym., 2009, s. 12). Joskus on hyvä pyrkiä rauhoittumaan ilman musiikkia tai kuunnella juoksulenkillä vain ympäriltä kuuluvia ääniä. Hektisessä yhteiskunnassa äänenvoimakkuuden pienentämistä ei tule unohtaa.

Tutkimukseni tuloksissa ilmeni monia eri tunnetiloja, jolloin nuoret kuuntelivat musiikkia ja pyrkivät joko parantamaan tai hallitsemaan mielialaansa. Kaikki nuoret olivat sitä mieltä, että musiikki oli hyvä keino käsitellä tunteita ja omaa mielialaa. Hypoteesini osoittautui oikeaksi, sillä nuoret käyttivät musiikkia mielialan ja tunteiden säätelyyn. Nuorille oli erityisen tärkeää heidän oma mielimusiikkinsa ja sen avulla he käsitelivät arkielämänsä tunteita ja mielialoja. Tutkimuksessani ilmeni kappaleiden tärkeys nuorille. Nuorten mielestä kappaleet olivat olennainen osa mielialan ja tunteiden säätelyä, eikä musiikin avulla tehty mielialasäätely olisi onnistunut, jos nuoret eivät olisi saaneet valita kuuntelemaansa musiikkia itse. Aikaisemmat tutkimukset eivät ole kiinnittäneet tähän asiaan niin paljoa huomiota, joten tutkimukseni lisäsi tämän osalta tietoa tällä alueella.

Tulosten merkitys on tärkeä musiikkikasvatuksessa sekä tunnekasvatuksessa. Musiikin kuuntelua voidaan jatkossa hyödyntää molemmissa osa-alueissa, ja samalla tuetaan nuorten hyvinvointia. Nuoret voivat käytännössä harjoitella tunteidensa sanoittamista kappaleiden sanoitusten avulla. Kun nuori oppii ensin tunnistamaan omat tunteensa musiikin kautta, on hänen helpompi pukea tunteet myöhemmin sanoiksi ja mahdollisesti myös reflektoida sitä, miksi koki jotakin tiettyä tunnetta juuri tietyssä tilanteessa. Myös musiikkiterapiaa voidaan kehittää käytännössä valitsemalla potilaiden omaa mielimusiikkia.

Tutkimusmenetelmän rajoituksiin liittyi musiikin mielialavaikutukset, sillä niitä on haastava tutkia, koska tunteita ja mielentilaa ei voida mitata perinteisin keinoin. Musiikin avulla tehty tunteiden säätely perustuu haastateltavien kertomiin kokemuksiin. Haastattelun hyvä puoli on se, että sen avulla saadaan selville, mitä joku jostakin tiestystä asiasta ajattelee. Ainoat rajoitukset aiheen tutkimiseen asettaa ihmismieli itse, sillä perinteisin keinoin ei aihetta pystytä tutkimaan. Fenomenologian ajatuksena on, että jokaisen haastateltavan kokemus on tosi eli tuloksiin suhtaudutaan totuuskina. Fenomenologiassa siis yksilön näkökulma korostuu (Laine, 2018, s. 32). Kuitenkin jokainen yksilö on osa jotakin yhteisöä, jolloin yksilön kokemuksen tutkimuksissa voidaan löytää myös yleistettäviä tuloksia (Laine, 2018, s. 32). Haastatteluissa nousi esille samoja asioita toistuvasti. Tutkimuksen tulokset ovat sen verran yleistettävissä, että nuoret käyttävät musiikkia niin mielialan parantamiseen kuin mielialan hallintaan. Jatkotutkimuksissa haastateltavat voisivat esimerkiksi pitää jonkinlaista päiväkirjaa kuuntelemastaan musiikista ja mielialoista. Tutkimukset voisivat kestää pidempään, jolloin haastatteluja ehtisi olla useampia. Tästä johtuen jatkotutkimusten haasteeksi voisi kuitenkin muodostua tutkimuksen kesto.

Jokainen nuori on yksilö, eikä nuoruus ole kenelläkään elämänvaiheena samanlainen. Opin, että musiikilla on kokonaisvaltainen rooli nuorten jokapäiväisessä elämässä, koska he kuluttavat musiikkia kaikista ikäryhmistä eniten. Musiikki mahdollistaa itseilmaisun silloin, kun sanoja ei ole, ja sen avulla voi säädellä omia tunteita, mielialaa sekä energiatasoa. Myös mielialan hallinta on mahdollista musiikin avulla, sillä musiikki auttaa keskittymään ja rauhoittumaan. Musiikin kuuntelu tarjoaa monia hyvinvointia tukevia mahdollisuuksia, mutta tarvitaan vielä lisää tutkimustietoa siitä, kuinka ne oikein syntyvät.

Lähteet

- Aalberg, V. (2006). Pojasta mieheksi. Teoksessa Laukkanen, E., Marttunen, M., Miettinen, S. & Pietikäinen, M. (toim.) *Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen*. (s. 28–34). Helsinki: Duodecim.
- Aalberg, V. & Siimes, M. A. (2007). *Lapsesta aikuiseksi : Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi*. Helsinki: Nemo.
- Aaltio, I. & Puusa, A. (2020). Mitä laadullisen tutkimuksen arvioinnissa tulisi ottaa huomioon? Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. (s. 177–188). Helsinki: Gaudeamus.
- Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilén, M. (2007). *Nuoren aika* (2.–3. p.). Porvoo ; Helsinki: WSOY.
- Alasuutari, P. (2011). *Laadullinen tutkimus 2.0* (4. uud. p.). Tampere: Vastapaino.
- Benestad, F. (1978). *Music och tanke: Huvudlinjer i musikestetikens historia från antiken till vår egen tid*. Stockholm: Rabén & Sjögren.
- Bojner-Horwitz, E. & Bojner, G. (2007). *Mielihyvää musiikista* (S. Salonen, suom.). Helsinki: WSOY.
- Csikszentmihalyi, M. & Larson, R. (1984). *Being Adolescent. Conflict and Growth in the Teenage Years*. New York: Basic Books.
- DeNora, T. (2000). *Music in Everyday Life*. Haettu 16.10.2020 osoitteesta <http://web.a.ebscohost.com.pc124152.oulu.fi:8080/ehost/detail/detail?vid=0&sid=406bc3e9-ca5a-498e-ab57-4319c7407fd9%40sessionmgr4007&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtbG12ZQ%3d%3d#AN=77499&db=e000xww>
- Dunderfelt, T. (2011). *Elämäkaaripsykologia : Lapsen kasvusta yksilön henkiseen kehitykseen* (14. uud. p.). Helsinki: WSOYpro.
- Eerola, T. & Saarikallio, S. (2010). Musiikki ja tunteet. Teoksessa Louhivuori, J. & Saarikallio, S. (toim.) *Musiikkipsykologia*. (s. 259–278). Jyväskylä: Atena.
- Elliott, D. J. & Silverman, M. (2013). Why Music Matters : Philosophical and Cultural Foundations. Teoksessa MacDonald, R., Kreutz, G. & Mitchell, L. (toim.) *Music, Health & Wellbeing*. (s. 25–39). Oxford: Oxford University Press.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: W.W. Norton.
- Erikson, E. H. (1980). *Identity and the life cycle*. New York: W.W. Norton.

- Erkkilä, R. (2005). Narratiivinen kokemuksen tutkimus : koettu paikka, tarina ja kuvaus. Teoksessa Perttula, J. & Latomaa, T. (toim.) *Kokemuksen tutkimus: Merkitys, tulkinta, ymmärtäminen*. (s. 195–226). Helsinki: Dialogia.
- Erkko, A. & Hannukkala, M. (2013). *Mielenterveys voimaksi: käsikirja nuorisotyön ammattilaisille* (6.p.). Helsinki: Suomen Mielenterveys ry.
- Eskola, J., Lätti, J. & Vastamäki, J. (2018). Teemahaastattelu: lyhyt selviytymisopas. Teoksessa Valli, R. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 1, Metodien valinta ja aineistonkeruu : virikkeitä aloittelevalle tutkijalle* (5. uud. p.). (s. 27–51). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hairo-Lax, U. & Muukkonen, M. (2013). Yläkoulun musiikinopetus nuoren kasvun ja hyvinvoinnin tukena: musiikkiterapeuttinen näkökulma. Julkaisussa *Musiikkikasvatus, The Finnish Journal of Music Education FJME*, 1/2013, vol. 16, (s. 29–46). Helsinki: Sibelius-Akatemia: Musiikkikasvatuksen, jazzin ja kansanmusiikin osasto & Suomen Taidekasvatuksen Tutkimusseura.
- Hakanen, A., Korhonen, E. & Ruuskanen, U. (2013). *Mielialapäiväkirja*. Mielen hyvinvointi levittämishanke 2012–2013. Haettu 29.10.2020 osoitteesta https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/mielialapaivakirja.pdf
- Hannukkala, M. & Salonen, K. (2005). *Hyvän mielen koulu : Mielenterveys lapsuuden ja nuoruuden voimaksi*. Helsinki: Suomen Mielenterveys ry.
- Hartimo, M. (2010). Fenomenologian läpimurto Husserlilla. Teoksessa Miettinen, T., Pulkkinen, S. & Taipale, J. (toim.) *Fenomenologian ydinkysymyksiä*. (s. 45–59). Helsinki: Gaudeamus.
- Havighurst, R. J. (1953). *Human development and education*. New York: Longmans.
- Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M. & Virta, M. (2019). *Mieli ja terveys* (6. uud. p.). Helsinki: Edita.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2008). *Tutkimushaastattelu : Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Gaudeamus.
- Huhtinen, A-M. & Tuominen, J. (2020). Fenomenologia. Ihmisten kokemukset tutkimuksen kohteena. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. (s. 296–307). Helsinki: Gaudeamus.
- Huotilainen, M. (2011.) Musiikki ja aivot : Aivotutkimus tunnistaa musiikin erityisen merkityksen ihmiselle. Teoksessa Lilja-Viherlampi, L–M. (toim.) *Ihminen ja musiikki : Musiikillisen vuorovaikutuksen ulottuvuuksia*. (s. 35–52). Turku: Turun ammattikorkeakoulu.
- Huotilainen, M. & Peltonen, L. (2017). *Tunne aivosi*. Helsinki: Otava.

- Hyvärinen, M. (2017). Haastattelun maailma. Teoksessa Hyvärinen, M., Nikander, P. & Ruusuvoori, J. (toim.) *Tutkimushaastattelun käsikirja*. (s. 11–45). Tampere: Vastapaino.
- Hyvönen, L. (2011). Minkälaista osaamista musiikin kuuntelutehtävät paljastavat? Teoksessa Laitinen, S. & Hilmola, A. (toim.) *Taito- ja taideaineiden oppimistulokset – asiantuntijoiden arviointia*. Raportit ja selvitykset 2011 : 11. (s. 13–25). Helsinki: Opetushallitus.
- Hänninen, E. & Varjo, L. (2018). *Yläkoulun musiikintunnit nuoren psyykkisen hyvinvoinnin edistäjänä ja tukena*. Kandidaatintyö. Oulu: Oulun yliopisto. Haettu 10.12.2020 osoitteesta <http://urn.fi/URN:NBN:fi:oulu-201805151787>
- Jarasto, P. & Sinervo, N. (1999). *Murrosikäisen ja nuoren maailma*. Helsinki ; Jyväskylä: Gummerus.
- Juuti, P. & Puusa, A. (2020). Johdanto. Mitä laadullisella tutkimuksella tarkoitetaan? Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. (s. 9–19). Helsinki: Gaudeamus.
- Kananen, J. (2017). *Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä*. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kiviniemi, K. (2018). Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Valli, R. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 2, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. (s. 73–87). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Korhonen, V. & Marttunen, M. (2006). Mielialan vaihtelut ja mielialahäiriöt. Teoksessa Laukkanen, E., Marttunen, M., Miettinen, S. & Pietikäinen, M. (toim.) *Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen*. (s. 79–98.) Helsinki: Duodecim.
- Kronqvist, E. & Pulkkinen, M. (2007). *Kehityspsykologia: Matkalla muutokseen*. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.
- Kurkela, K. (1996). Nuoren aggressiivisuus ja musiikki. Teoksessa Suurpää, L. & Aaltojärvi, P. (toim.) *Näin nuoret: Näkökulmia nuoruuden kulttuureihin*. (s. 328–357). Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Laine, T. (2018). Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Valli, R. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 2, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. (s. 29–50). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Lehtiranta, E. (2015). *Musiikki, henkisyys ja hyvinvointi: Kuinka musiikki voi muuttaa elämäsi*. Helsinki: Basam Books.

- Lehtonen, K. (2003). Musiikki muutoksen välineenä. Merkittävät musiikkikokemukset osana ihmisen elämänpolkua. Julkaisussa *Psykologia*, 6/2003, vol. 38, (s. 407–415). Haettu 28.10.2020 osoitteesta <http://elektra.helsinki.fi/se/p/0355-1067/38/6/musiikki.pdf>
- Lehtonen, K. (1989). *Musiikki terveyden edistäjänä*. Porvoo ; Helsinki ; Juva: WSOY.
- Leipold, B. & Loepthien, T. (2015). Music Reception and Emotional Regulation in Adolescence and Adulthood. Julkaisussa *Musicae Scientiae*, 1/2015, vol. 19, (s. 111–128). Saksa: University of Hildesheim. Haettu 27.1.2020 osoitteesta https://www.researchgate.net/publication/272409458_Music_reception_and_emotional_regulation_in_adolescence_and_adulthood
- Levitin, D. J. (2010). *Musiikki ja aivot : Ihmisen erään pakkomielteiden tiedettä* (T. Paukku, suom.). Helsinki: Terra Cognita.
- Lichtman, M. (2013). *Qualitative research in education: A user's guide* (3.p.). Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Lilja-Viherlampi, L-M. (2007). *"Minunkin sisällä soi!" : musiikin ja sen parissa toimimisen terapeuttisia merkityksiä ja mahdollisuuksia musiikkikasvatuksessa*. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.
- Lull, J. (1989). Listeners' Communicative Uses of Popular Music. Teoksessa Lull, J. (toim.) *Popular Music and Communication*. (s. 140–174). Newbury Park ; California: SAGE Publications.
- MacDonald, R., Kreutz, G. & Mitchell, L. (2012). What is Music, Health and Wellbeing and Why is it Important? Teoksessa MacDonald, R., Kreutz, G. & Mitchell, L. (toim.) *Music, Health & Wellbeing*. (s. 3–11). Oxford: Oxford University Press.
- McFerran, K. (2012). Music and adolescents. Teoksessa Rickard, N.S. & McFerran, K. (toim.) *Lifelong Engagement with Music : Benefits for Mental Health and Well-being*. (s. 95–106). Hauppauge, N.Y.: Nova Science.
- Miettinen, T., Pulkkinen, S. & Taipale, J. (2010). Johdanto. Teoksessa Miettinen, T., Pulkkinen, S. & Taipale, J. (toim.) *Fenomenologian ydinkysymyksiä*. (s. 9–22). Helsinki: Gaudeamus.
- Myllyniemi, S. & Berg, P. (2013). *Nuoria liikkeellä! : Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013*. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö. Haettu 29.1.2020 osoitteesta <https://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisut/verkkokauppa/verkkojulkaisut/957-nuoria-liikkeella-nuorten-vapaa-aikatutkimus-2013>
- Määttänen, P. (2005). Merkitykset musiikissa. Pragmatismien näkökulma. Teoksessa Torvinen, J. & Padilla, A. (toim.) *Musiikin filosofia ja estetiikka. Kirjoituksia taiteen ja populaarin merkityksistä*. (s. 233–248). Helsinki: Yliopistopaino.

- Nikander, P. (2010). Laadullisten aineistojen litterointi, kääntäminen ja validiteetti. Teoksessa Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. (toim.) *Haastattelun analyysi*. (s. 432–445). Tampere: Vastapaino.
- North, A. C., Hargreaves, D. J. & O'Neill, S. A. (2000). The importance of music to adolescents. Julkaisussa *British Journal of Educational Psychology*, 2/2000, vol. 70, (s. 255–272). Haettu 28.10.2020 osoitteesta <https://onlinelibrary-wiley-com.pc124152 oulu.fi:9443/doi/epdf/10.1348/000709900158083>
- Numminen, A., Erkkilä, J., Huotilainen, M. & Lonka, K. (2009). Musiikki hyvinvoinnin evoluutiossa: Aivot, mieli ja yhteisö. Julkaisussa *Tieteessä tapahtuu*, 6/2009, vol. 27, (s. 10–15). Tieteellisten seurain valtuuskunta. Haettu 28.1.2020 osoitteesta <https://journal.fi/tt/article/download/2420/2250/0>
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. (2014). *Ihmisen psykologinen kehitys* (6.p.). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Nurmi, J-E. (1995). Nuoruusiän kehitys: etsintää, valintoja ja noidankehiä. Teoksessa Lyytinen, P., Korhokangas, M. & Lyytinen, H. (toim.) *Näkökulmia kehityspsykologiaan : Kehitys kontekstissaan* (s. 256–274). Porvoo ; Helsinki ; Juva: WSOY.
- Nurmiranta, H., Leppämäki, P. & Horppu, S. (2009). *Kehityspsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen*. Helsinki: Kirjapaja.
- Opetushallitus. (2020). Tunteesta tunteeseen – ihmismielen tarina kuvin ja sanoin : Tunnetaitoja oppii harjoittelemalla. Haettu 24.11.2020 osoitteesta <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/3-tunnetaitoja-oppii-harjoittelemalla>
- Paulo, A. (2006). Nuori ikäistensä joukossa. Teoksessa Laukkanen, E., Marttunen, M., Miettinen, S. & Pietikäinen, M. (toim.) *Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen*. (s. 59–64). Helsinki: Duodecim.
- Pekkarinen, E. (2018). Kuka suostuu lasten ja nuorten tutkimuksessa? Julkaisussa *Vastuullinen tiede*. Haettu 29.1.2020 osoitteesta <https://www.vastuullinentiede.fi/fi/tutkimuksen-suunnittelu/kuka-suostuu-lasten-ja-nuorten-tutkimuksessa>
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. POPS (2014). Helsinki: Opetushallitus. Haettu 24.11.2020 osoitteesta https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf
- Peräkylä, A. (1997). Reliability and Validity in Research Based on Tapes and Transcripts. Teoksessa Silverman, D. (toim.) *Qualitative research: Theory, method and practice*. (s. 201–220). London: SAGE Publications.

- Pulkkinen, S. (2010). Husserlin fenomenologinen menetelmä. Teoksessa Miettinen, T., Pulkkinen, S. & Taipale, J. (toim.) *Fenomenologian ydinkysymyksiä*. (s. 25–44). Helsinki: Gaudeamus.
- Puusa, A. (2020). Haastattelutyypit ja niiden metodiset ominaisuudet. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. (s. 103–117). Helsinki: Gaudeamus.
- Ruud, E. (2017). Music, identity, and health. Teoksessa MacDonald, R., Hargreaves, D. J. & Miell, D. (toim.) *Handbook of musical identities*. (s. 589–601). Oxford: Oxford University Press.
- Ruusuvuori, J. (2010). Litteroijan muistilista. Teoksessa Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. (toim.) *Haastattelun analyysi*. (s. 424–431). Tampere: Vastapaino.
- Ruusuvuori, J. & Nikander, P. (2017). Haastatteluaineiston litterointi. Teoksessa Hyvärinen, M., Nikander, P. & Ruusuvuori, J. (toim.) *Tutkimushaastattelun käsikirja*. (s. 427–444). Tampere: Vastapaino.
- Saarikallio, S. & Erkkilä, J. (2007). The Role of Music in Adolescents' Mood Regulation. Julkaisussa *Psychology of music*, 1/2007, vol. 35, (s. 88–109). Jyväskylä: University of Jyväskylä. Haettu 16.1.2020 osoitteesta https://www.researchgate.net/publication/229471062_The_role_of_music_in_adolescents'_mood_regulation
- Saarikallio, S. (2013). Cross-Cultural Approaches to Music and Health. Teoksessa MacDonald, R., Kreutz, G. & Mitchell, L. (toim.) *Music, Health & Wellbeing*. (s. 477–490). Oxford: Oxford University Press.
- Saarikallio, S. (2011). Mitä musiikki nuorille merkitsee? Teoksessa Laitinen, S. & Hilmola, A. (toim.) *Taito- ja taideaineiden oppimistulokset – asiantuntijoiden arviointia*. Raportit ja selvitykset 2011 : 11. (s. 53–61). Helsinki: Opetushallitus.
- Saarikallio, S. (2017). Musical identity in fostering emotional health. Teoksessa MacDonald, R., Hargreaves D. J. & Miell, D. (toim.) *Handbook of musical identities*. (s. 602–623). Oxford: Oxford University Press.
- Saarikallio, S. (2007). *Music as Mood Regulation in Adolescence*. Väitöskirja. Jyväskylä: University of Jyväskylä.
- Saarikallio, S. (2009). Musiikki ja nuoren psykososiaalinen kehitys. Teoksessa Louhivuori, J., Paananen, P. & Väkevä, L. (toim.) *Musiikkikasvatus : Näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen*. (s. 221–231). Jyväskylä: Suomen Musiikkikasvatusseura FiSME r.y. Haettu 23.10.2020 osoitteesta <https://fisme.fi/wp-content/uploads/2017/08/Musiikki-ja-nuoren-psykososiaalinen-kehitys-Saarikallio.pdf>

- Saarikallio, S. (2010). Musiikin tunnemerkit arkielämässä. Teoksessa Louhivuori, J. & Saarikallio, S. (toim.) *Musiikkipsykologia* (2.p.). (s. 279–293). Jyväskylä: Atena.
- Sayre, S. (2001). *Qualitative research for Marketplace research*. London: New Delhi, SAGE.
- Seale, C. (1999). *The quality of qualitative research*. London: SAGE Publications.
- Siimes, K. (2010). *Hoida mielialaasi*. Kuopio: Mielikirjat.
- Sinkkonen, J. (2010). *Nuoruusikä*. Helsinki: WSOY.
- Skewes McFerran, K. & Hense, C. (2017). ”I would die without my music”: relying on musical identities to cope with difficult times. Teoksessa MacDonald, R., Hargreaves D. J. & Miell, D. (toim.) *Handbook of musical identities*. (s. 668–681). Oxford: Oxford University Press.
- Suurpää, L. (1996). Yksilöllistä sosiaalisuutta vai sosiaalista yksilöllisyyttä? Nuorten yhteiskunnallisten identiteettien poluilla. Teoksessa Suurpää, L. & Aaltojärvi, P. (toim.) *Näin nuoret: Näkökulmia nuoruuden kulttuureihin*. (s. 51–73). Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Talala, M. (2019). *Psyykkisesti oireileva oppilas*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Tervaniemi, M. (2009). Miksi musiikki liikuttaa? Julkaisussa *Duodecim*, 23/2009, vol. 125, (s. 2579–2582). Haettu 28.1.2020 osoitteesta <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2009/23/duo98457?keyword=Miksi%20musiikki%20liikuttaa>
- Toivio, T. & Nordling, E. (2013). *Mielenterveyden psykologia* (3. uud. p.). Helsinki: Edita.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Turunen, K. E. (2005). *Ikävaiheiden kriisit*. Jyväskylä: Atena.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta, TENK. (2019). *Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa*. Haettu 8.10.2020 osoitteesta https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf
- Ukkola-Vuoti, L. (2017). *Musikaaliset geenit : Hyvinvointia musiikista*. Helsinki: Kustantamo S&S.
- Virolainen, H. & Virolainen, I. (2019). *Mielen voima : Mielen vaikutus terveyteen ja hyvinvointiin* (3. uud. p.). Helsinki: Viisas Elämä.
- Vuorinen, R. (2004). *Minän synty ja kehitys : Ihmisen psyykkinen kehitys yli elämänsäkaaren* (2. uud. p.). Helsinki ; Porvoo: WSOY.

- Västfjäll, D., Juslin, P. N. & Hartig, T. (2012). Music, Subjective Wellbeing and Health : The Role of Everyday Emotions. Teoksessa MacDonald, R., Kreutz, G. & Mitchell, L. (toim.) *Music, Health & Wellbeing*. (s. 405–423). Oxford: Oxford University Press.
- Wells, A. & Hakanen, E.A. (1991). The Emotional use of Popular Music by Adolescents. Julkaisussa *Journalism Quarterly*, 3/1991, vol. 68, (s. 445–454). Columbia: United States Sage. Haettu 9.1.2020 osoitteesta <https://search.proquest.com/docview/216919920/5B36BCB762D84DE2PQ/20?accountid=13031>

Liite 1

Ympyröi viisi (5) mielialaa tai tunnetta, jolloin useimmiten kuuntelet musiikkia.

Rakkaus	Pettymys	Ilo	Toivo	Ylpeys	Suru
Onnellinen	Ikävä	Yksinäisyys	Masentunut	Viha	
Tylsistynyt	Innostunut	Rauhallinen	Pelko	Itsevarma	