

**MUSIIKIN YHTEYS NUORTEN TERVEYTEEN:
Musiikkimaku voi indikoida alttiutta kehityksellisille
ongelmille sekä henkiselle pahoinvoinnille**

Hanna Kauppinen
Musiikkitiede
Musiikin, taiteen ja kulttuurin
tutkimuksen laitos
Jyväskylän yliopisto
Kevät 2021

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Tiedekunta Humanistis-yhteiskuntatieteellinen	Laitos Musiikin, taiteen ja kulttuurin tutkimuksen laitos
Tekijä Kauppinen Hanna	
Työn nimi Musiikin yhteys nuorten terveyteen: musiikkimaku voi indikoida alttiutta kehityksellille ongelmille sekä henkiselle pahoinvoinnille	
Oppiaine Musiikkitiede	Työn laji Kandidaatin tutkielma
Aika Maaliskuu 2021	Sivumäärä 23
Tiivistelmä <p>Tämä tutkielma keskittyy tarkastelemaan aiemman tutkimuskirjallisuuden kautta sitä, miten musiikkimaku on yhteydessä nuorten persoonallisuuteen ja sitä kautta terveyteen. Nuoret kuuntelevat musiikkia paljon ja pitävät sitä usein tärkeänä osana itseään. Sitä käytetään myös nuorten keskuudessa yleisesti luomaan ensivaikutelmia. Musiikki on iso osa niin yhdessä olemista kuin ajan viettoa yksinkin.</p> <p>Aiemman tutkimuskirjallisuuden perusteella nuoren persoonallisuus voi selvästi olla yhteydessä hänen musiikkimakuunsa ja siitä voidaan päätellä mahdollisia alttiuksia tiettyntyyppisiin nuoruuden ongelmiin. Näitä voivat olla esimerkiksi kehitykselliset, sosiaaliset tai mielenterveydelliset haasteet. Musiikin lajin yleisyys sosiaalisessa ympäristössä voi myös olla hyvä indikaattori siitä, millaiset sosiaaliset taidot kyseisen musiikkimaun omaajalla on, sillä musiikin kuluttaminen on suuri osa kulttuuria.</p> <p>Näitä tietoja voidaan tulevaisuudessa soveltaa mahdollisesti tarkastikin esimerkiksi kouluterveydenhuollossa, jotta saadaan selvitettyä, ennaltaehkäistyä ja/tai hoidettua mahdollisimman tehokkaasti nuorten kohtaamia ongelmia. Aihe vaatii kuitenkin vielä paljon tutkimusta, vaikka tämänhetkisetkin tulokset puhuvat jo sen puolesta, että musiikkimaun tuominen terveydenhuollon keskusteluihin voi auttaa kartoittamaan jatkokysymyksiä näiden ongelmien suhteen.</p>	
Asiasanat Musiikkimaku, nuoret, henkinen pahoinvointi, kehitykselliset ongelmat	
Säilytyspaikka Jyväskylän yliopisto	
Muita tietoja	

Sisällysluettelo

1	JOHDANTO	1
2	NUORUUS JA MUSIIKKI	5
2.1	SYITÄ JA TAPOJA KUUNNELLA MUSIIKKIA	5
2.2	MUSIIKIN KUUNTELUN YHTEYS NUORTEN OMIIN OLETUKSIIN PERSONASTA	7
3	MUSIIKKIMAKU JA TERVEYS.....	10
3.1	MUSIIKKIMAKU JA PERSONALLISUUS	10
3.2	MUSIIKKIMAKUJEN YHTEYS KÄYTTÄYTYMISEEN JA AJATTELUUN	12
3.3	AIHEUTTAA VAI VIITTAA ALTTIUTEEN	16
4	MUSIIKIN KOKEMISEN YHTEYS TERVEYTEEN	18
5	YHTEENVETO JA POHDINTA	20
	LÄHTEET	24

1 JOHDANTO

Musiikin kuunteleminen yhdistetään useimmiten sen positiivisiin vaikutuksiin erityisesti mielialan suhteen. Se, minkälaisesta musiikista kukakin pitää, mielletään usein hyvin persoonalliseksi ja henkilökohtaiseksi asiaksi. Musiikkimakuun yhdistetään monesti myös ennakkoluuloja. Jonkun musiikkimaun edustajia voidaan jopa kaihtaa, jos heidän musiikkimakunsa näkyy päällepäin eli jos he näyttävät tyypillisiltä musiikkimakunsa edustajilta.

Musiikkimaun suhdetta etenkin nuoruuden henkisiin ja kehityksellisiin ongelmiin tulee tavallisesti pohdittua vähemmän. Se näkyy myös tutkimuserinteessä. Musiikkimakua ja persoonallisuutta on tutkittu yhdessä vasta suunnilleen 25 vuotta ja niiden yhteyttä mainitsemini ongelmiin vielä vähemmän.

Tässä tutkielmassa keskityn pääasiassa tutkimaan sitä, voiko musiikin kuunteleminen heijastaa mielipahaa ja voiko musiikkimausta tai tavasta kuunnella musiikkia päätellä alttiutta esimerkiksi kehityksellisiin tai mielenterveydellisiin ongelmiin. Musiikkimaulla tarkoitetaan tämän tutkimuksen puitteissa sitä, minkälaista musiikkia henkilö yleensä kuuntelee, kun saa itse valita, tai ihmisjoukossa, johon itse valitsee kuuluvansa. Musiikkimaun olennainen osa tämän tutkimuksen suhteen on myös se, että kyseistä musiikkia osaa tulkita edes jollain tasolla ja se saa aikaan tunteita tai tuntemuksia. Musiikkimakua tullaan käsittelemään niin genrejen, kuin myös erinäisten tutkimustulosten pohjalta, jotka jakavat genret tietynlaisiin joukkoihin niiden pohjalta tehtävien persoonallisuushavaintojen kautta. Tämä pohjautuu käsittelemieni

tutkimusten näkökulmiin musiikkimausta. Tässä tutkimuksessa käytän musiikkima-
kua ja musiikillista mieltymystä synonyymeinä.

Keskityn tutkielmassani nuoriin, sillä he ovat kehityksellisesti hauraassa vaiheessa ja heillä voi olla vaikeuksia sanoittaa tai tuoda esiin kokemiaan ongelmia, jos he niitä edes tiedostavat omaavansa. Musiikista puhuminen esimerkiksi kouluterveydenhoitajan vastaanotolla, olisi oletettavasti nuorelle helpompi lähestymistapa käsitellä aihetta. Nostan esille kouluterveydenhuollon, sillä siihen kuuluva henkilöstö on nuoreen nähden sellaisessa asemassa, että hän yhdessä opettajien ja nuoren vanhempien kanssa voi vaikuttaa asioihin. Lisäksi, jos ilmiö on todellinen, terveydenhoitaja voisi saada kyseisestä keskustelusta osviittaa siihen, millaisia jatkokysymyksiä nuorelle kannattaisi esittää. Tämän tutkimuksen puitteissa nuoret ovat 11–19-vuotiaita. Tämä raja-
rajaus tulee aiemman tutkimuskirjallisuuden pohjalta, jolle tämä tutkielma perustuu.

Tavoitteenani on tarkastella, voiko musiikilla olla myös negatiivisia vaikutuksia tai voiko se olla yhteydessä yleisiin nuorten keskuudessa esiintyviin ongelmiin. Pääpointtina on tutkia yhteyksiä musiikinkuuntelun ja henkisen pahoinvoinnin sekä kehityksellisten ongelmien välillä. Yritän saada selville mitkä asiat näihin vaikuttavat ja miten ne ovat yhteydessä nuorten mielenterveyteen, kuten sosiaalisuuteen ja persoonallisuuteen.

Musiikin merkitystä nuorille on tärkeää tutkia, sillä sen kautta käy ilmi nuorten musiikille antama valta. Itselle merkittävät asiat voivat olla suuremmassa roolissa vaikuttamassa ajattelutapoihin ja sitä kautta myös mielenterveyteen. On myös olennaista ymmärtää mikä musiikissa vetoaa nuoriin, sekä se, onko samalla musiikilla eri yhteyksissä erilaisia tai -vahvuisia vaikutuksia. Jos musiikilla on yhteyttä tai jopa vaikutusta nuorten mielenterveyden kehitykseen tai kehittymiseen, asialle täytyisi tehdä jotain tai ainakin tiedostaa sen tuomat mahdolliset ongelmat. Nämä ongelmat vaikuttaisivat laajalle kansanterveyteen ja aiheuttaisivat paljon rahanmenoa.

Tutkimani ilmiö käsittää nuorten musiikinkuunteluun liittyviä tottumuksia sekä mieltymyksiä, jotka voivat olla yhteydessä esimerkiksi henkiseen pahoinvointiin. Aihetta on syytä tutkia, koska jos ilmiö on todellinen, se on oletettavasti myös suuri, nuorten

suuren musiikin kulutuksen takia. Ilmiöstä seuraavat mielenterveysongelmat ovat valtava taakka niin yksilön tasolla kuin yhteiskunnallisestikin. Vastaavasti taas ilmiön tiedostamisen ja tuntemisen kautta on mahdollista tarjota haavoittuvaisimmille yksilöille oikeanlaista tukea, jotta negatiiviset vaikutukset saataisiin minimoitua niin yksilölle, hänen yhteisöilleen kuten myös yhteiskunnalle.

Selvitän erityylisten musiikin, jaettuna eri genreihin tai musiikin tyyppeihin, sekä eri kuuntelutapojen suhdetta nuorten terveyteen. Miksi nuoret kuuntelevat musiikkia ja miten? Refleктоiko nuoren kuuntelema musiikki mielialaa vai onko asia mahdollisesti toisinpäin? Onko musiikin emotionaalisella kokemisella yhteys terveyteen? Sivuan myös näiden kysymysten merkitystä erityisesti kouluterveydenhuollon kannalta.

Työssäni viitataan aiempaan tutkimuskysymysten kannalta relevanttiin tutkimuskirjallisuuteen. Kasaan kattavasti yhteen aiemmin tuotettua tietoa ja tarkastelen sitä kriittisesti myös vertaillen sitä toisiinsa. Hyödynnän tutkielmassani teoreettista tutkimusotetta. Metodina käytän kuvailevaa narratiivista kirjallisuuskatsausta. Sen tarkoituksena on tarjota kokonaisvaltainen kuva aiheestaan. (Salminen 2011: 7.) Käyn läpi jo olemassa olevaa kirjallisuutta mahdollisimman laajasti ja analysoin oleellisimpia tekstejä verraten niitä toisiinsa. Analyysi on myös kriittistä ja pohtivaa, mikä voi myös Salmisen (2011: 7) mukaan kuulua kuvailevaan kirjallisuuskatsaukseen, vaikka ei olekaan oletusarvoisesti osa sitä. Kuitenkin tutkielmani on vain yleiskatsaus aihealueeseen, enkä ole käsittelemässä aihetta muuten kuin yleistäen. On myös tärkeää huomata, ettei tarkoituksena ole yleistää tuloksia kaikkiin tiettyä musiikkia suosiviin nuoriin. Tarkoitukseni on vain tuoda mahdollisia ilmiöitä esille esimerkiksi siksi, että heille, joita tutkimustulokset mahdollisista alttiuksista koskevat, saataisiin ja osattaisiin tarjota heille räätälöityä apua.

Aineisto koostuu aiemmasta kirjallisuudesta. Se on kerätty tiettyjä hakusanoja käyttäen ja hakutuloksista valitsin tutkimuskysymyksiä varten oleellisimmat ja tärkeimmät lähteet. Käyttämäni hakusanat olivat: nuoret (eng. adolescent), musiikkimaku (eng. music preference), henkinen pahoinvointi (eng. mental ill-health) ja kehitykselliset ongelmat (eng. developmental issues). Hakusanani olivat englanniksi, koska

suoritin aineistonhaun kyseisellä kielellä. Tämä siksi, että huomattava osa aiheesta tuotetusta tekstistä on kirjoitettu englanniksi.

Aiheesta löytyy paljon aiempaa kirjallisuutta kyselytutkimusten muodossa ja varsinkin tiettyjen genrejen vaikutusta nuorten mielenterveyteen on käsitelty myös kirjallisuuskatsauksissa. Genrejä on kuitenkin käsitelty valitettavan yksipuolisesti yksittäisinä genreinä persoonallisuuteen vaikuttamisen osalta. Tästä johtuen olen nostanut tutkielmassani esiin vain muutaman erillisen genren. Kuitenkin erilaisia musiikkima-kuja on käsitelty riittävän kattavasti yleistävissä tutkimuksissa, jotka ovat katsauksen keskiössä. Näin ollen aihetta kuvataan tarpeeksi kokonaisvaltaisesti, jotta yhteyksiä musiikkimaun ja persoonallisuuden välillä voidaan todeta olevan.

Tässä tutkielmassa käytetyt tutkimukset ovat toteutettu länsimaissa. Niiden tuloksia on yhdistelty vapaasti yleistäen länsimaisten kulttuurien musiikkikäytön samankaltaisuuksien takia. Kuitenkin jonkinlaisia eroja on myös nähtävissä länsimaiden välillä. Hollantilainen tutkimus nosti esiin lokaaleissa tuloksissaan nähtävien hienoisten erojen kautta genrejen populaarisuus erot eri maissa (Delsing, Ter Bogt, Engels ja Meeus, 2008). Nämä voivat osaltaan aiheuttaa myös jonkintasoisia eroavaisuuksia länsimaiden välillä. Kuitenkin yleiset linjat ovat verrattavissa toisiinsa ja tutkittuja ilmiöitä voidaan pitää universaalina, vaikka mahdolliset kulttuurierot tuleekin ottaa välillä huomioon.

2 NUORUUS JA MUSIIKKI

Musiikin kuuntelu on nuorille erittäin tärkeä vapaa-ajan aktiviteetti. Se on toisella sijalla nuorten tärkeysjärjestyksessä usean tutkimuksen tulosten pohjalta. Rentfrown ja Goslingin (2003) tutkimuksen mukaan musiikki on tärkein vapaa-ajan aktiviteetti heti harrastusten jälkeen eikä tulos harrastusten ja musiikin välillä ollut merkittävä. North, Hargreaves ja O'Neill (2000) tutkivat myös musiikin kuuntelun tärkeyttä nuorille. Heidän tutkimuksessaan löytyi lisäksi hieman sukupuolellisia eroja. Heidänkin tuloksensa osoittavat, että musiikin kuuntelu on nuorille ylipäätään tärkeämpää kuin muut aktiviteetit, TV:n katselua lukuun ottamatta. Tytöt raportoivat kuitenkin myös käyvänsä mieluummin ostoksilla ja pojat pelaavansa mieluummin videopelejä. Näistä tuloksista näkyy joka tapauksessa selvästi musiikin suuri merkitys nuoren elämässä. Sitä kulutetaan paljon ja siten sillä on huomattava mahdollisuus kantaa todellista merkitystä.

2.1 Syitä ja tapoja kuunnella musiikkia

Musiikki on usein läsnä kaikenlaisissa tilanteissa. Yleisimmin musiikkia kuunnellaan ajaessa, urheillessa ja niin yksin kotona ollessa kuin myös kavereiden kanssa aikaa viettäessä (Rentfrow ja Gosling, 2003). North, Hargreaves ja O'Neill (2000) arvelevat nuorten käyttävän paljon aikaa musiikillisten aktiviteettien parissa tilanteissa, joissa he eivät voi lähteä kotoa varallisista tai huoltajilta tulevista muista rajoituksellisista syistä. Musiikilliset aktiviteetit ovat silloin mieluisimpia vaihtoehtoja.

Tarrantin, Northin ja Hargreavesin (2000) tutkimuksen tulokset osoittivat, että 68 % tutkimukseen osallistuneista nuorista kuuntelevat musiikkia arviolta yhtä paljon yksin kuin yhdessä kavereiden kanssa. 27,8 % raportoi kuuntelevansa pääasiassa yksin ja 3,7 % kavereiden kanssa. Vastaavasti North ym. (2000) totesi noin 60 %:n tutkimukseen osallistuneista kuuntelevan musiikkia useimmiten yksin. Tähän eroon on vaikuttanut mahdollisesti eniten se, ettei Northin ym. (2000) kyselyssä ollut vaihtoehtoa 'yhtä paljon yksin, kuin yhdessä'. Heidän tutkimukseensa osallistui kuitenkin kymmenkertainen määrä nuoria, verrattuna Tarrantin ym. (2000) tutkimukseen, joten on myös mahdollista, että todenmukaisin tulos löytyy jostain näiden kahden tuloksen välistä. Tästä huolimatta on selvää, että nuoret kuuntelevat musiikkia paljon yksin.

Musiikki on tärkeässä ja keskeisessä osassa useimpien nuorten elämässä. Nuorille musiikki täyttää erityisesti sosiaalisia, emotionaalisia sekä kognitiivisia tarpeita. (North ym., 2000.) Musiikki tai sanoitukset voivat tuntua olennaisilta usealla eri saralla. Ne heijastavat tyypillisesti omaa identiteettiä, arvoja sekä sitä miten nuori näkee itsensä. Lisäksi ne usein auttavat näkemään itsensä eri yhteyksissä ulottuvuuksien, kuten riippuvaisuuden tai itsenäisyyden sekä yksilöllisyyden tai yhteisöllisyyden kautta. (Ks. Baker ja Bor, 2008.)

Tarrantin ym. (2000) analyttisen tutkimuksen mukaan 60.3 % nuorten vastauksista kysymykseen "Miksi kuuntelet musiikkia?" ovat jaettavissa kolmeen eri syyhyn: itsensä toteuttaminen, sosiaalisten tarpeiden täyttäminen sekä emotionaalisten tarpeiden täyttäminen. Northin ym. (2000) tutkimus tukee näitä havaintoja ja lisää listaan vielä kognitiivisten tarpeiden täyttämisen. Nämä syyt musiikin kuuntelemiselle sisältävät sukupuolikohtaisia eroavaisuuksia. Tytöt raportoivat musiikin olevan yleensä keino täyttää emotionaaliset tarpeet, kun taas pojille musiikki on useammin tapa luoda vaikutelma itsestään muille. Kuitenkin pojat raportoivat kuuntelevansa musiikkia useimmiten yksin. Tästä ristiriidasta voidaan päätellä, että tämä asia on heille niin tärkeä, että he asiakseen ilmoittavat muille, mitä musiikkia kuuntelevat saadakseen luotua itsestään mielikuvan sen perusteella. (North ym., 2000.)

Ne nuoret, jotka ilmoittivat kuuntelevansa musiikkia eniten yksin, tai saman verran yhdessä ja yksin, ilmoittivat useimmin kuuntelevansa musiikkia pääasiassa henkisten tarpeiden täyttämiseksi. Tässä oli nähtävissä huomattava ero heihin, jotka kuuntelevat musiikkia eniten yhdessä muiden kanssa. (North ym., 2000.) Musiikkia yksin kuuntelemisen voi siis päätellä auttavan selviämään vaikeista ajoista sekä ajatuksista ja nuoret osaavat käyttää tätä hyväkseen.

2.2 Musiikin kuuntelun yhteys nuorten omiin oletuksiin persoonasta

Kuten aiemmin todettiin, musiikin kuuntelu on ylipäätään nuorille erittäin tärkeää. Tämän perusteella musiikin voi nähdä osana nuoren identiteettiä ja myös tapana löytää muita samankaltaisia, samoin ajattelevia ihmisiä. Tämä vihjaisi myös siihen, että nuoret muodostavat mielikuvia toisistaan musiikkimaun perusteella. Rentfrow ja Gosling (2003) tutkivat musiikkimaun yhteyttä persoonallisuuteen ja heidän tutkimukseensa sisältyi myös se, miten muiden musiikilliset mieltymykset vaikuttavat nuorten mielikuvaan kyseisestä henkilöstä. Tutkimuksen perusteella nuorten mielestä musiikkimaku kertoo vähintään yhtä paljon ihmisestä, kuin harrastukset ja oma makuuhuone, jotka olivat muut suosituimmat vaihtoehdot. Musiikin oletetaan paljastavan yhtä paljon kuuntelijastaan kuin harrastusten, mutta huomattavasti enemmän kuin seuraavaksi suosituimman, eli elokuvavalintojen, ja muiden kyselyn tarjoamien vaihtoehtojen. (Rentfrow ja Gosling, 2003.)

Klassista musiikkia kuunnellaan yleensä vanhempia ja opettajia varten. Sen kuuntelijoista voidaan helposti ajatella, että he vain esittävät näyttääkseen hyvältä aikuisten edessä. Populaarimusiikkia kuunnellaan pääasiassa musiikista nauttimiseen, luovuuteen, tylsyyden sekä stressin poistamiseen, vaikeista ajoista selviämiseen ja yksinäisyyden tunteen vähentämiseen. Nuoret myös kuuntelevat populaarimusiikkia vaikuttaakseen trendikkäiltä, luodakseen itselleen tietynlaisen imagon ja miellyttääkseen kavereitaan. Nuoret suosivat populaarimusiikkia klassisen musiikin ohi niin paljon, että käy selväksi, miten klassisen musiikin suosiminen nähdään yhteisöissä suurimmaksi osaksi negatiivisena asiana erityisesti imagon osalta. (North ym., 2000.)

Osallistuminen muihin, epämusikaalisiin, aktiviteetteihin on yhteydessä musiikkimakuun. Nämä ovat osallisena määrittämässä nuorten suhteita muiden ikätovereiden kanssa. (North ym., 2000.) Lizardo (2006) tutkiikin tarkemmin sitä, miten kulttuuriset mieltymykset muovaavat henkilökohtaisia suhteita ja verkostoja. Musiikkimaku sisältyy kulttuuriin mieltymyksiin. Hänen tutkimuksensa vahvisti aiempia oletuksia siitä, että kulttuurisista mieltymyksistä saadut tiedot ovat sosiaalisia. Näin ollen kulttuuristen sisältöjen kuluttaminen on yksi olennainen tapa tulla integroiduksi sosiaalisella tasolla yhteiskuntaan. Tämän perusteella nuoret, jotka eivät osallistu kulttuurin kuluttamiseen ovat todennäköisemmin eristyneitä muista nuorista ja eivät pääse nauttimaan niistä hyödyistä, jotka verkostoon kuulumisen ja kulttuurin pääoma tuovat. (Lizardo, 2006.)

Lizardo (2006) määrittelee kulttuurisen pääoman aiempien määritelmien pohjalta asiana, joka tuo yksilölle etua niiden kestävien verkostojen kautta, joihin hän kuuluu. Nämä verkostot perustuvat symboliseen ja muodolliseen tunnettavuuteen, joka saavutetaan taipumuksesta tiettyjä yhteisesti arvostettuja kulttuurisia asioita kohtaan. Lisäksi kulttuuriseen pääomaan kuuluu mahdollisuus käyttää hyväksi verkostolle ominaisia tiedonpalasia, jotka yleensä antavat sisäänpääsyn näihin verkostoihin ja auttavat niin ollen muodostamaan sosiaalisia yhteyksiä samoista asioista kiinnostuneiden ihmisten kanssa. (Lizardo, 2006.)

Tärkeä implikaatio näistä tuloksista on todennäköisyys siitä, että tietyt kulttuurisen tiedon muodot toimivat, Lizardon (2006) sanoin, joko aitoina (eng. fences) tai siltoina (eng. bridges). Tällä hän tarkoittaa sitä, että ne toimivat joko rakentavina (sillat) tai estävinä (aidat) tekijöinä yhteyksien muodostamisen kannalta. Erot näiden kahden välillä riippuvat kyseisten kulttuuristen muotojen saavutettavuudesta sekä niihin olennaisesti kuuluvan tiedon helppotajuisuudesta. Niitä asioita, joilla on syvä oppimiskäyrä ja joiden kulutus vaatii paljon harjoittelua, kokemusta sekä mahdollisesti jopa koulutusta, käytetään usein aitoina. Ihmiset ovat taipuvaisia käyttämään hyväksi sitä eksklusiivisuutta, jonka sen sisältämän tiedon monitarkoituksellisuus mahdollistaa. (Lizardo, 2006.) Populaarikulttuurin muodot yhdistävät yksilöitä etäisempiin sosiaalisen struktuurin segmentteihin. Täten populaarikulttuurin kuluttamisen laaja saatavuus toimii oletettuna kannettavan kulttuurisen tiedon muotona, joka auttaa

ylläpitämään minimaalisen integraation tason jopa laajoissa ja monimutkaisissa sosiaalisissa struktuureissa. (Lizardo, 2006.) Populaarimusiikkia suosivien nuorten verkostot ovat usein tämän perusteella laajat, mutta yhteydet muihin verkoston nuoriin voivat olla pintapuolisia ja hauraita.

Niche-kulttuuri tarkoittaa populaarikulttuurin ulkopuolista kulttuurillista esiintymää. Se on esimerkki kulttuurin omalaatuisemmasta, kapea-alaisemmasta muodosta, ja sen vaikutus suhteiden muodostamiseen lopputuloksiin pitäisi olla tulosta sen specialisista muodosta, eikä sen ylemmästä statuksesta. Muutkin kulttuurilliset muodot, jotka eivät nauti laajaa suosiota, ovat samalla tavalla yhdistettävissä tiukkoihin sosiaalisiin piireihin, joissa rajat ovat oletettavasti selvästi määriteltyjä ja identiteettiin liittyvät keskustelut ovat todennäköisesti linkitettyjä selvästi erotettavien kulttuurimuotojen kuluttamiseen ja suosimiseen. (Lizardo, 2006.)

On todennäköistä, että niche-kulttuurin muotojen kuluttaminen ei anna yksilölle sellaista kulttuurillista pääomaa, joka luo siltamaisia yhteyksiä. Populaarikulttuuri sitä vastoin edustaa kulttuurisen tiedon turvallista muotoa, jota voidaan käyttää ylläpitämään yhteyksiä kontakteihin, jotka ovat sosiaaliselta sijainniltaan kaukana. (Lizardo, 2006.)

Otollisimmassa tilanteessa ovat ihmiset, jotka kuluttavat niin populaarikulttuuria kuin omalaatuisempaa kulttuuria, koska he pystyvät muuntamaan kulttuurisia resurssejaan suhteisiinsa, jossa on runsaasti molempien tyylistä kulttuurillista pääomaa. Heillä on siis laajempi kulttuurillinen osaamistaso. (Lizardo, 2006.) Voidaan siis olettaa, että näistä syistä he pystyvät samaistumaan erityylisiin ikätovereihinsa useammalla eri tasolla.

3 MUSIIKKIMAKU JA TERVEYS

Tämän otsikon alla tutkin sitä, minkälainen yhteys tietyllä genrellä tai muuten jaotellulla tietynlaisella musiikilla voi olla nuorten persoonallisuuteen ja sitä kautta terveyteen.

3.1 Musiikkimaku ja persoonallisuus

Kahden viimeisen vuosikymmenen aikana on tehty useita tutkimuksia, jotka linkittävät musiikkimakuun yksilön persoonallisuuteen. Tulokset ovat kuitenkin olleet myös osaltaan vastakkaisia sekä niihin on käytetty erilaisia malleja ja jaotteluja esimerkiksi genrejen välillä, joten ne eivät välttämättä ole kaikilta osin vertailukelpoisia.

Rentfrow, Goldberg ja Levitin (2011) kehittivät aiempien mallien pohjalta viiden musiikillisen suosimistekijän -mallin, jonka todenmukaisuudelle heidän tutkimuksensa antavat tukevia todisteita. Heidän mallinsa jakaa 26 eri musiikillista genreä ja alagenreä viiteen luokkaan, jotka sisältävät kyseisiä genrejä suosiville ominaisia persoonallisuuspiirteitä. Ne on jaoteltu lempeään (eng. mellow), mahtaimattomaan/vaatimattomaan (eng. unpretentious), hienostuneeseen (eng. sophisticated), intensiiviseen/voimakkaaseen (eng. intense) ja nykyaikaiseen (eng. contemporary). Tästä mallista käytetään myös englanninkielistä nimitystä 'the five MUSIC factors', jossa MUSIC viittaa kunkin viiden tekijän englanninkieliseen alkukirjaimen. Tästä syystä viitataan tässä tutkimuksessa teoriaan termillä *MUSIC-tekijät*. Rentfrown ym. (2011)

artikkelin sisältämät kolme tutkimusta tukevat sitä, että nämä viisi tekijää olisivat va-
kaita. Samat tekijät tulivat ilmi näissä kolmessa toisistaan riippumattomassa tutki-
muksessa, joissa käytettiin erilaisia näyttestrategioita ja metodeja. Lisäksi musiikillinen
sisältö, osallistujat ja testimuodot olivat erilaisia tutkimusten välillä. Näiden pohjalta
on kohtuullista päätellä, että MUSIC-tekijät refleктоivat yksilöllisiä eroja musiikki-
maun osalta laajaltikin. Rentfrown ym. (2011) tutkimustulokset ehdottavat myös, että
mielitymukset MUSIC-tekijöihin tulisivat musiikin sekä sosiaalisista, että auditiivisista
ominaisuuksista. Tämä vaatii kuitenkin vielä lisää tutkimusta aiheesta.

Delsing, Ter Bogt, Engels ja Meeus (2008) tutkivat hollantilaisten nuorten musiikki-
makuja ja niiden liittymistä persoonallisuuteen. He huomauttavat, että korrelaatiot
luonteenpiirteiden ja musiikkimaun (sekä sen vaihtelun) välillä ovat pieniä tai kor-
keintaan kohtalaisia, joten erityisesti musiikkimaun muutosten selittämiseen on mie-
lekästä etsiä ja huomioida mahdollisia tekijöitä persoonallisuuden ulkopuolelta. Ole-
tettavasti muutoksiin musiikkimaussa johtavat esimerkiksi kognitiiviset taidot, ikäto-
verien vaikutus ja sosiaalinen luokka. (Delsing ym., 2008.)

Greenberg, Baron-Cohen, Stillwell, Kosinski ja Rentfrow (2015) tutkivat kahden eri
aivotyyppin (eläytyjä, eng. empathizing ja systemaattikko, eng. systemizing) eroja mu-
siikkimaun suhteen. Eläytymistä käsitellään tässä yhteydessä kykynä tunnistaa, en-
nakoida ja reagoida muiden mielialaan. Systemaattisuutta taas puolestaan kykynä
tunnistaa, ennakoita ja reagoida erilaisiin rakenteisiin analysoimalla niiden toimintaa
säätelviä sääntöjä. Yksilön tulokset eläytymisestä ja systemaattisuudesta, kertovat
hänen kognitiivisen tyylinsä, eli aivotyyppin. Nämä aivotyyppit on jaoteltu alun perin
emphatizing-systemizing (E-S) teoriaa varten, jota voidaan käyttää selvittämään mah-
dollisesti sitä, onko henkilöllä Aspergerin syndrooma tai autismi. Eläytyminen ja sys-
temaattisuus ovat kuitenkin myös ominaisuuksia, jotka määrittelevät muidenkin ih-
misten kognitiivisuutta. Nämä ominaisuudet näkyvät todennäköisesti myös siinä, mi-
ten ihmiset käsittelevät musiikkia aivoissaan. Greenbergin ym. (2015) tulokset osoit-
tavat, että eläytyjät suosivat lempeää musiikkia ja systemaattikot intensiivistä. Virhe-
marginaalit näiden tulosten osalta eivät edes olleet kosketuksessa toisiinsa. Tämä an-
taa ymmärtää vahvemmin, että erot näiden kahden ryhmän mielitymyksissä ovat huo-
mattavat. He myös totesivat, että sukupuoli ei vaikuta näihin tuloksiin mitenkään.

Tämän lisäksi yhteys empatian (eläytyjien luonteenpiirre) ja eläytyjien musiikkimaun välillä on johdonmukainen ja olemassa genrestä huolimatta, mutta myös yksittäisten genren kohdalla. Eläytyjät suosivat rauhallisempaa, negatiivista tunnetilaa ja emotionaalista syvyyttä heijastavaa musiikkia. Systemaattikot taas puolestaan musiikkia, joka on energisempää ja heijastaa positiivista tunnetilaa sekä älyllisen syvyyden aspekteja. Äänellisten ominaisuuksien näkökulmasta eläytyjät suosivat jousimusiikkia, kun taas systemaattikot suosivat säröistä, koväänistä, perkussioista, nopeaa musiikkia, jossa kuuluu erityisesti vaskipuhaltimet tai sähkökitara.

3.2 Musiikkimakujen yhteys käyttäytymiseen ja ajatteluun

Vaikka musiikilliset mieltymykset pysyvätkin kohtalaisen stabiileina läpi elämän, nuorten musiikkimaku kehittyy usein pois päin populaarimusiikista aikuistuttaessa. Tämä tulos on saatu vain yhden tutkimuksen pohjalta, joten lisää tutkimusta vaaditaan lopullisten johtopäätösten vetämiseen tästä aiheesta. Kuitenkin tämä voisi selittyä sillä, miten nuorille on usein tärkeää kuulua joukkoon. Tällöin musiikkimaku voi määräytyä ympärillä olevien ihmisten mukaan. Populaarimusiikkia käytetäänkin tukemaan ja edistämään sosiaalisia kanssakäymisiä ikätoverien kanssa. (Delsing ym., 2008.) Aikuistuesssa tämä tarve voi vähetä, kun oma identiteetti on tarkentunut ja kaveriporukka vakiintunut sekä yhteys heidän kanssaan syventynyt.

Selkeitä eroavaisuuksia on löydetty kolmen eri musiikillisen mieltymyksen (raskaan, kevyen ja monipuolisen) keskuudesta vertaillen musiikin yhteyksiä nuorten käyttäytymiseen ja ajatteluun. Raskaan musiikin suosijilla on yleisesti ottaen alhaisempi itsetunto ja enemmän itseluottamuksen puutetta. He myös kyseenalaistavat muiden motiiveja, kykyjä ja sääntöjä helpommin. He kommunikoivat suorasukaisesti ja tunteettomasti sekä vastustavat erityisesti auktoriteeteilta lähtöisin olevia muutoksia. He ovat todennäköisemmin aggressiivisia, omaavat epästabiilin tunteen identiteetistään ja heidät nähdään yleensä enemmän ongelmina, kuin ihmisinä, joilla on ongelmia. Musiikki voi olla heille yksi tapa käsitellä hajanaista identiteettitilaa, sillä sen teemat (epäluottamus ja itsensä ymmärtämisen puute) ja äänet (karski, kova ja säröinen) sopivat heidän identiteetti-ongelmiinsa. Myös tunteet, joita he pystyvät jakamaan

muiden kuuntelijoiden ja esiintyjien kanssa voivat viestiä, etteivät he ole vain yksin käymässä läpi näitä kehityksellisiä haasteita. Musiikki voi myös antaa suojaa identiteettiin liittyvältä sekavuudelta sekä suoda turvallisen ympäristön itsetuntemuksen tutkimiseen ja organisoimiseen. Raskaampaa musiikkia suosivat raportoivat useammin ja suurempia epämukavuuden tasoja perheen keskuudessa ja konflikteja itsenäisyyteen ja riippuvuuteen liittyvissä ongelmissa vanhempien kanssa. Konfliktit ja emotionaalinen eristyneisyys perheen sisällä voi johtaa siihen, että nuoret etsivät muita keinoja tuntea kuuluvansa joukkoon ja olevansa kelpoja ihmisiä. He voivat käyttää musiikkia reflektoidakseen tai kääntääkseen ajatukset pois näistä ongelmista (tunteiden säätely). He tuntevat usein olevansa hylättyjä tai väärinymmärrettyjä ja heillä on ongelmia virallisissa sivistyksellisissä tavoitteissa, kuten koulutehtävissä. Musiikki reflektoi heidän sisäisen tilansa laatua ja intensiteettiä sekä rauhoittaa myrskyisiä tunteita. Se myös tarjoaa kompensoivan kuuluvuuden tunteen, vie huomion pois epävaikaista tunteista ja pauhaavasta sisäisestä stimulaatiosta. (Schwartz ja Fouts, 2003.)

Kevyen musiikin kuuntelijoiden ajatukset keskittyvät usein pääasiassa siihen, tehdäänkö asiat oikein ja kunnolla, mutta samalla he keskittyvät myös hillitsemään omia tunteitansa. Heidän suhteensa on kaksi kehityksellistä huolenaihetta, seksuaalisuuden luoviminen sekä tasapainoilu itsenäisyyden ja riippuvuuden välillä ikätovereiden kanssa. Nämä kehitykselliset ongelmat tuottavat usein paljon negatiivisia ja ristiriitaisia tunteita (ahdistus, innostus, hämmennys). Musiikki antaa oikeutusta näille tunteille ja oletettavasti auttaa säätelämään ja ilmaisemaan niitä rauhoittamalla häiritseviä tunteita. Musiikki tarjoaa emotionaalisesti turvallisen välineen helpottamaan kehitystä itsenäiseksi, ekspressiiviseksi aikuiseksi ja löytämään merkityksellisiä yhteyksiä muihin musiikin kautta. (Schwartz ja Fouts, 2003.)

Monipuolinen musiikkimaku näiden sijaan indikoi pienempiä vaikeuksia nuoruuden tarjoamien haasteiden navigoimisessa. Heiltä ei löytynyt merkittäviä ongelmia itsetuntemuksen, auktoriteetin kanssa toimimisen eikä seksuaalisuuden suhteen. Heillä ei myöskään todettu olevan erityisesti ongelmia ikätovereiden, perheen tai akateemisten aiheiden kanssa. Tämä viittaa siihen, että he käyttävät musiikkia joustavasti mielialan (oikeuttaakseen, reflektoidakseen, muuttaakseen), kontekstin (yksin, ikätovereiden kanssa) ja tietyn hetken vaativan tarpeen (suhde, itsenäisyys) mukaan. Ei

kuitenkaan ole selvää mahdollistaako monipuolinen musiikkimaku nuoruuden mukautuvampaa nuoruutta vai ovatko hyvin mukautuneet nuoret vain mieltyneitä kyseiseen musiikkimakuun. He ovat kuitenkin tärkeä ihmisryhmä tulevaisuuden tutkimusten kannalta, sillä heidän kauttaan voidaan helpommin ymmärtää suhteita musiikin kuuntelun ja nuoruuteen mukautumisen välillä. (Schwartz ja Fouts, 2003.)

Tässä tiivistämäni Schwartzin ja Foutsin (2003) tutkimus on tärkeä, sillä siinä huomattiin selkeät uniikit profiilit näiden kolmen eri ryhmän välillä. Kyseisen tutkimuksen jälkeen on julkaistu myös useita muita tutkimuksia, jotka ovat saaneet samantyyllisiä tuloksia (ks. Baker ym., 2008; Greenberg ym., 2015; Lizardo, 2006; Rentfrow ym., 2011). Vaikka tutkimuksissa on käytetty pitkälti erilaisia jaotteluja musiikkityylien välillä, niiden tulokset vahvistavat osaltaan sitä, että yhteys musiikkimaun ja ajattelun sekä käyttäytymisen välillä on olemassa. Schwartz ja Fouts (2003) vihjaa nuorten musiikillisen mieltymyksen tietämisen olevan mahdollisesti hyödyllistä heidän sisäisen todellisuutensa arvioimiseen. Musiikki myös voi reflektoida nuoren arvoja, asenteita, kokemuksia tunteita sekä heidän onnistumistaan usean kehityksellisen ongelman selvittämisessä. Musiikkimaun tietäminen myös auttaa aikuisia avaamaan keskustelua ja auttamaan nuoria normaaliin kehityksellisten ongelmien kanssa. On myös tärkeää huomata, miten varsinkin vahva musiikillinen mieltymys voi olla usein indikaattori tärkeistä persoonallisuuden selvittämiseen liittyvistä ja kehityksellisistä ongelmista. Vaikka heidän tutkimuksensa tulokset eivät tarkoita kausaalista suhdetta musiikin kuuntelun ja nuoruuden toiminnallisuuden sekä kykyjen välillä, voi olla mahdollista, että nuorten altistaminen useille erilaisille musiikkityypeille voi edistää itsetuntemusta, ongelmista puhumisen, niin kuin niiden omaamisenkin normalisointia sekä vahvistaa oikeutusta olla oma itsensä. Tämä kuitenkin vaatii vielä lisää tutkimusta. (Schwartz ja Fouts, 2003.)

Korkean vireystason musiikin, kuten hevimetallin, rock-, vaihtoehto-, rap- ja dance-musiikin, suosiminen on todettu olevan yhteydessä korkeaan lepoajan vireystasoon, haluun etsiä sensaatioita sekä antisosiaaliseen persoonallisuuteen. (Rentfrow ym., 2003.) Mieltymys hevimetallia kohtaan indikoi suurempaa alttiutta itsemurhalle (Scheel ja Westfeld, 1999). Heidän tutkimuksensa mukaan hevimetalli faneilla oli huomattavasti vähemmän syytä elää omasta mielestään. Tämä mitattiin Linehanin,

Goodsteinin, Nielsenin ja Chilesin (1983) kehittämällä *Reasons for living* -luokituksella, jota käytetään määrittelemään itsemurhariskiä mukautuvien uskomusten, kuten tulevaisuuden näkyymiin liittyvän optimistisuuden kautta. Scheelin ja Westfeldin (1999) tutkimuksen mukaan myös hevimetalli fanien vastuullisuus perheestä, usko selviytymiseen ja pojilla myös moraalinen vastustus itsemurhaa kohtaan olivat alhaisempia. Huomattavasti suurempi määrä hevimetalli faneja ajatteli itsemurhaa, verrattuna heihin, jotka eivät näe itseään hevimetallin fanina. Tyttöjen kohdalla tämä ero oli dramaattisempi ja erityisen huomattava. Poikien kohdalla tulokset olivat maltillisempia, mutta seurasivat samaa kaavaa. Voi olla, että tilanne poikienkin kohdalla on sama, mutta pojilla on suurempi kynnyksilyönti ilmoittaa oma-aloitteisesti itsetuhoisuudesta. Tyttöillä on kuitenkin enemmän itseraportoituja ajatuksia itsemurhasta ja suurempi yleisyys itsemurhayrityksissä. Lisäksi samassa tutkimuksessa tutkittiin viittä eri suosittua genreä (pop/valtavirta-rock, rap, hevimetalli, vaihtoehtoinen ja kantrimusiikki) ja mieltymys hevimetallia kohtaan oli ainut, josta tällainen korrelaatio löydettiin. (Scheel ja Westfeld, 1999.)

Eri genren kuuntelijoiden kesken on löydettävissä myös huomattavia asenteellisia eroavaisuuksia. Esimerkiksi verrattuna suurimpaan osaan muista genreistä hevimusiikin kuuntelijat osoittavat normaalia enemmän aggressiota ja vähemmän arvostusta tyttöjä kohtaan, ja rap-musiikin kuuntelijat taas puolestaan enemmän aggressiota ja epäluottamusta. (Rubin, West ja Mitchell, 2001.)

Goottikulttuuri voi houkuttaa nuoria, jotka ovat masentuneita, tuntevat itsensä sorreiksi, vainoetuiksi tai ahdistelluiksi, eivät luota yhteiskuntaan tai ovat kärsineet pahoinpitelyä tai hyväksikäyttöä. Rutledgen, Rimerin ja Scottin (2008) mukaan gootit mahdollisesti ympäröivät itsensä ihmisillä, musiikilla ja aktiviteeteilla, jotka ruokkivat vihaisia tai masentuneita tunteita, korkeampaa masentuneisuuden esiintyvyyttä, itsetuhoisuutta, itsemurhaa ja väkivaltaa enemmän kuin teinit, jotka eivät identifioitu gooteiksi. Heiltä useimmiten puuttuu koulun ulkopuoleiset liikuntaa tai sosiaalisuutta sisältävät aktiviteetit, jotka ovat varsinkin Yhdysvalloissa suuri osa kulttuuria. Jotkut heistä vain nauttivat goottisuuteen liittyvästä musiikista, roolipelien fantasiasta tai järkytysarvosta. Useat ovat epäväkivaltaisia, passiivisia, pasifistisia ja suvaitsevaisia. Toiset osoittavat kuitenkin vihaisuutta, masentuneisuutta ja väkivaltaa. Usein

gootit omaavat keskivertoa korkeamman älykkyyden ja ovat vahvasti lukutaitoisia ja luovia. He ovat kuitenkin riskissä psykologisille ongelmille kuten masennukselle, itsetuhoisuudelle, itsemurhalle sekä väkivaltaisuudelle. Ei ole vielä selvää ovatko nämä syitä, miksi ihminen ryhtyy gootiksi vai aiheutuuko nämä ominaisuudet ja käyttäytymismallit kulttiin osallistumisesta. (Rutledge, Rimer ja Scott, 2008.) Yhteys näiden kahden välillä on kuitenkin selvästi nähtävissä.

3.3 Aiheuttaa vai viittaa alttiuteen

Tutkimuksissa on toistuvasti havaittu yhteys erinäisten musiikkigenrejen ja mahdollisesti haitallisten käyttäytymismallien, kuten antisosiaalisuuden sekä taipumuksen itsetuhoisuuteen ja päihteidenkäyttöön, välillä. Kuitenkin aiheeseen liittyvien tutkimusten mukaan musiikki nähdään enemmän henkisen haavoittuvuuden indikaattorina kuin suoranaisesti syynä tai vaikuttajana siihen viittaavaan käyttäytymiseen. (Baker ja Bor, 2008.) Lisätutkimuksia tarvitaan, jotta saadaan selville, eroaako haitallisia käyttäytymismalleja omaavien ihmisten musiikilliset mieltymykset huomattavasti yleisistä nuorten mieltymyksistä. Lisäksi on myös tarpeellista määritellä se, miten paljon tällaista käyttäytymistä liittyy nuoruuteen ennekuin siitä tarvitsisi erityisemmin huolestua.

Tietynyylistä musiikkia kuuntelevat ihmiset ovat taipuvaisia tiettyyn uniikkiin persoonallisuusprofiiliin ja siihen liittyviin kehityksellisiin ongelmiin. He, jotka suosivat raskasta tai kevyttä musiikkia osoittivat vähintäänkin kohtalaisia vaikeuksia useiden persoonallisuuteen ja kehitykseen liittyvien ongelma-alueiden ruotimisessa. Monipuolisen musiikinmaun omaajien keskuudessa tällaista ei havaittu. Tutkimus tarjoaa osviittaa kantamaan yleistä hypoteesia siitä, että nuoret suosivat musiikkia, joka heijastaa heidän omia ainutlaatuisia persoonallisuuksiaan sekä niitä kehityksellisiä ongelmia, joiden kanssa he elävät. (Schwartz ym., 2003.) Näin ollen musiikkimaku voi viitata nuoren alttiuksiin.

Yksi olennainen suojautumistapa ihmisille on turtuminen, joka on osaltaan estämässä esimerkiksi yliaktivoitumista (eng. over-activation, over-stimulation). Kun ihmiset

tekevät tai kokevat jotain toistuvasti pitkän aikavälin sisällä heidän emotionaaliset, kognitiiviset ja fysiologiset reaktionsa sitä kohtaan vähenevät. Jopa suhteellisen lyhyt altistuminen vähentää emotionaalista reaktiota esimerkiksi väkivaltaista mediaa kohtaan. He, jotka ovat altistuneet väkivaltaiselle medialle pitkän aikaa, reagoivat usein heikommin näkemäänsä väkivaltaan. Nämä reaktiot, jotka jatkuvan altistumisen kautta helposti heikkenevät, auttaisivat yleensä arvioimaan tapahtumia moraalisesti. Näin ollen väkivaltaan turtuminen voi johtaa siihen, ettei henkilö tule ajatelleeksi näkemänsä asioiden tai omien tekojensa moraalisia syy-seuraussuhteita. (Bushman ja Anderson, 2009, 277.) Väkivaltaista musiikillista mediaa ovat esimerkiksi kappaleet, joissa on väkivaltaan viittaavia lyriikoita tai aggressiivisen kuuloista musiikkia. Tällaisen median voi esittelemieni tutkimusten pohjalta päätellä mahdollisesti laskevan kynnystä väkivallantekoihin, ja näin ollen myös aiheuttavan väkivaltaisuutta. On siis todennäköistä, että musiikkimaku voi myös aiheuttaa alttiutta.

4 MUSIIKIN KOKEMISEN YHTEYS TERVEYTEEN

Nuoret, jotka kokevat vahvoja negatiivisia tunteita musiikkia kohtaan ovat herkemmin osallistumassa vaarallisiin toimintoihin. Tätä yhteyttä musiikin emotionaalisen kokemisen ja terveystarpeiden välillä olisi tarpeen tutkia lisää, jotta ymmärtäisimme kyseistä suhdetta ja sen vaikutuksia paremmin. (Robertsin, Dimsdalen, Eastin ja Friedmanin, 1998.) Erityisesti rock- ja hevimetalli- musiikin aiheuttamien emotionaalisten reaktioiden, niin positiivisten kuin negatiivistenkin, ja riskialttiin toiminnan välillä on vahva yhteys. (Baker ja Bor, 2008.)

On aina vain tärkeämpää ymmärtää, miten musiikki saa aikaan tunteita, koska musiikkia käytetään jo niin useassa yhteydessä. Nämä yhteydet, kuten elokuvamusiikki ja markkinointi, olettavat musiikin saavan aikaan tunteita tehokkaasti. Pihimpi näkökulma on se, että on olemassa yksi joukko tunteita, joita eri ärsykkeet herättävät eriasteisesti. Musiikillisissa emotioissa on olennaisena osana se, että ne on yleensä luotu tarkoituksenmukaisesti saamaan aikaan tiettytyyppisiä tunteita, käyttäen mitä tahansa saatavilla olevia keinoja musiikin kautta. Musiikki voi saada aikaan niin kutsuttuja sekoitettuja tunteita (eng. mixed emotions), koska eri mekanismit voivat aktivoitua yhtäaikaisesti ja eri tasoisesti. Siten esimerkiksi musiikillinen teos voi saada kuuntelijan iloiseksi teoksen iloisen ilmaisun kautta (eng. emotional contagion), mutta samalla saada kuuntelijan surulliseksi, koska se muistuttaa häntä aiemmin sattuneesta surullisesta tapahtumasta (eng. episodic memory). Näin ollen lopputuloksena voi olla katkeransuloinen tunne iloisuutta ja surullisuutta. Tämä

selitys vaatisi kuitenkin vielä näyttöä siitä, että useampi kuin yksi mekanismi voidaan aktivoida samanaikaisesti. (Juslin ja Västfjäll, 2008.)

Tietynlaisen musiikin kokeminen vaihtelee usein musiikillisen mieltymyksen mukaan. Esimerkiksi Thompson, Geeves ja Olsen (2019) haastattelivat death metal -faneja sekä heitä, jotka eivät siitä pitäneet. Fanit kokivat musiikin havainnollistavan ja selvemmän tunnetilaansa, auttavan käsittelemään tunteita viemällä huonompaan paikkaan ja vapauttavan negatiivisia emootioita. He, jotka eivät kyseisestä musiikista pitäneet, raportoivat kokemuksiansa yleistävämmin esimerkiksi siten, että heidän kehonsa jännittyi ja musiikki yllätti heidät joka kerta. Nämä näkemykset toistuivat myös keskustellessa sanoituksista ja tarkemmista musiikillisista aspekteista. Death metallia kaihtavat kertoivat järkyttyneensä sanoituksista ja kokeneensa musiikin ylipäättään ärsyttävänä ja epämiellyttävänä. Fanit taas kokivat musiikin todella energisenä ja mielikuvia herättävänä ja totesivat esimerkiksi, että on käytännössä mahdotonta innostua musiikista. (Thompson, Geeves ja Olsen, 2019.)

5 YHTEENVETO JA POHDINTA

Musiikki on selvästi tärkeässä osassa nuorten elämässä. He kuuntelevat sitä paljon ja osaavat käyttää sitä intuitiivisesti tunnetilojen hallitsemiseen. Musiikki on myös tärkeä osa sosiaalista kanssakäyntiä, sekä jonkinlainen indikaattori statuksesta, joka on usein nuorelle erittäin tärkeää.

Nuorten keskuudessa on erilaisia tapoja ja tilanteita kuunnella musiikkia. Erityisen paljon sitä kuunnellaan yksin, mutta kuten sanottu, se on myös suuressa osassa sosiaalisissa tilanteissa. Sosiaalisten, emotionaalisten ja kognitiivisten tarpeiden täyttäminen ovat suurimmat syyt kuunnella musiikkia. Musiikilla on siis monta erilaista ja tärkeää funktiota suhteiden luomisesta tunteiden hallintaan ja ajatusten käsittelyyn. Erilaisten tapojen ja tilanteiden pohjalta ei löydy ainakaan vielä tuloksia, jotka osoittaisivat tietynlaisien tapojen tai tilanteiden liittyvän tietynlaiseen persoonallisuusprofiiliin. Toisaalta ei löydy vielä näyttöä siitäkään, etteikö yhteyttä näiden välillä olisi.

Tietynlainen musiikkimaku sen sijaan voi indikoida niin nuoren persoonallisuutta, kuin myös sitä kautta mahdollisia kehityksellisiä ongelmia sekä henkistä pahoinvointia. Tämä ei kuitenkaan missään nimessä tarkoita kaikkien tietyn musiikkimaun omaavien käyvän läpi kyseisiä haasteita. Lisäksi täytyy huomata, ettei ainakaan vielä ole voitu osoittaa esimerkiksi kaikkien tämänlaisia haasteita omaavien kuuluvan tietynlaisen musiikin suosijoihin. Näin ollen ei voida myöskään yleistää, eikä jättää huomiotta muita tapoja saada selville nuorten sisäistä maailmaa.

Kuitenkin tutkimukset osoittavat selvän yhteyden musiikkimaun ja persoonallisuuden välillä. Tutkimukset ovat tähän mennessä todenneet suurimmiksi syiksi tähän liittyen musiikin kautta tulevan joukkoon kuulumisen tunteen sekä ymmärryksen nuoren itse kohtaamia haasteita kohtaan. Tähän vaikuttaa kuitenkin etenkin nuorten tilanteessa paljon myös itselle läheisten ihmisten mielipiteet erilaisista musiikillisista mieltymyksistä.

On vielä epäselvää, miten paljon musiikkimaku voi vaikuttaa persoonallisuuteen. Muuhun mediaan keskittyvän tutkimusperinteen mukaan varsinkin väkivaltaisen sisältö voi turruttaa henkilön väkivaltaa kohtaan ja siten muuttaa käsitystä siitä, mikä on sallittua ja normaalia. Tämän pohjalta voisi ajatella, että musiikkimakukin voi vaikuttaa samalla tavalla, erityisesti väkivaltaisen musiikin kohdalla. Aihetta olisi hyvä kuitenkin tutkia lisää etenkin musiikin näkökulmasta. Esimerkiksi tällainen väkivaltaan turtuminen voi vaikuttaa jopa henkilön terveyteen ja turvallisuuteenkin.

Musiikin emotionaalinen kokeminen on myös mielenkiintoinen aihe tulevaisuuden tutkimuksille. Tähän liittyvä tutkimus on vielä alkutekijöissään, mutta jo julkaistut tutkimukset osoittavat sen olevan edes jossain roolissa siihen nähden, mitä vaikutuksia musiikilla on tai miten se koetaan.

Ylipäätään tämä aihe kaipaa roimasti lisää tutkimusta ja standardisointia. Tietysti, aiheen ollessa näinkin nuori, esimerkiksi tapa luokitella eri genret ja niiden yhteys persoonallisuuteen ovat vasta löytämässä vakiintunutta ja yleisesti hyväksyttyä mallia. Kuitenkin jo olemassa olevaa tutkimustietoa on tarpeeksi ja niiden tulokset ovat yhdensuuntaisia ainakin yhden asian kohdalta. Näin voidaan luotettavasti todeta musiikkimaulla olevan edes jonkintasoinen yhteys persoonallisuuteen sekä mahdollisiin alttiuksiin terveydellisiä ongelmia kohtaan.

Nykyinen tutkimuskirjallisuus tästä aiheesta perustuu vahvasti kyselytutkimuksille. Tämä, ja tutkimusten verrattain vähäinen määrä, tekevät lopullisten johtopäätösten vetämisestä hankalaa. Aiheeseen liittyen voidaan todeta olevan paljon mahdollisuuksia, ja musiikkimaulla mahdollisia yhteyksiä terveyteen, mutta tällä hetkellä näiden yhteyksien tasoa ja voimakkuutta on vielä vaikea hahmottaa.

Musiikkimausta keskusteleminen voi kuitenkin olla luonteva ja hellävarainen tapa luoda yhteys nuoreen hänelle oletettavasti mieleisen aihepiirin kautta. Sen kautta olisi helpompi luoda jatkokysymyksiä varsinkin, jos kysyjällä, eli esimerkiksi kouluterveydenhuollon ammattilaisella, on riittävä tietotaso musiikkimakujen yhteyksistä terveyteen. Erityisesti, kun yleensä esitetyt suuremmat kysymykset siitä, onko nuorella hänen itsensä mielestä ongelmia ystävyssuhteiden luomisen tai henkisen hyvinvoinnin kanssa, voivat tuntua yllättäviltä ja ne on helpompi ohittaa olankohautuksella ja muutamalla ympäröivällä sanalla.

On selvää, että näitä asioita on hyödykästä tutkia enemmän ja tuoda sen jälkeen erityisesti kouluterveydenhuollon tietoisuuteen. Jatkokoulutuksella, joka keskittyy kokonaisuuksien arvioimiseen, voi tulevaisuudessa olla mahdollista selvittää nuoren mielenterveydellistä pahoinvointia ja ennaltaehkäistä mahdollisia ongelmia sekä tukea nuorta hänen kehityksessään aikuisuutta kohti.

Kouluterveydenhuollon ei missään nimessä tulisi rajoittaa tai vastustaa minkään tietynlaisen musiikin kuuntelua, mutta heidän olisi hyvä tietää erilaisia musiikkimakuja edustavien nuorten mahdolliset alttiudet. Sitä kautta he voisivat arvioida sitä, milloin musiikin mahdollisesti heijastamat arvomaailmat ja niihin liittyvät käyttäytymismallit ovat vaaraksi terveydelle, jotta asiaan voidaan puuttua.

Tutkimukset voisivat jatkossa keskittyä ymmärtämään tätä ilmiötä laajemmin ja syvemmin. Esimerkiksi musiikin kokemista eri tilanteissa, kuten myös erilaisissa terveydentiloissa olevien nuorten välillä, olisi hyödykästä tarkastella tarkemmin. Aihetta on myös mahdollista laajentaa tutkimukseen siitä, miten musiikkimaku voi olla yhteydessä esimerkiksi erilaisiin tarkempiin terveydellisiin ongelmiin.

Olisi myös hyödykästä tutkia erilaisia tapoja, tai musiikkisisältöjä, joita hyödyntämällä voitaisiin auttaa nuoria käsittelemään mahdollisia ongelmia tai häiriöitä. Kuten Schwartzin ja Foutsin (2003) tutkimus osoitti, monipuolisen musiikkimaun omaavat nuoret ovat keskivertoa tasapainoisempia. Voisiko tätä tietoa hyödyntämällä luoda esimerkiksi musiikkia, joka voisi vedota toisenlaisten musiikkimakujen suosijoihin ja

samalla auttaa heitä käsittelemään asioita monipuolisemmin? Tähän liittyen, erilaisen musiikillisten ominaisuuksien tutkiminen persoonallisuuteenkin liittyen on vielä aika alkutekijöissään.

Tulevaisuuden tutkimus voisi keskittyä ainakin siihen, miten löytää kattava standardi sille, miten musiikilliset genret jaotellaan persoonallisuustyyppien mukaan. Lisäksi aiemmin mainitsemieni aiheiden lisäksi olisi hyödyllistä saada lisää selkeyttä siihen, mitkä ominaisuudet tai ominaisuuksien yhdistelmät saavat ihmisiä kuuntelemaan nimenomaan tiettyä musiikkia. Terveydellistä näkökulmaa hyödyttävä tutkimuskysymys olisi myös se, miten genret eroavat toisistaan ja miten nämä erot ovat yhteydessä terveydellisiin ongelmiin tai näiden ongelmien puuttumiseen.

Aivotutkimus voisi myös hyödyttää tutkimuksia huomattavasti ja tarjota tarkempia vastauksia kysymyksiin kuin tällä hetkellä tutkimusperinteeseen vahvasti liittyvät kyselytutkimukset. Sitä kautta olisi myös mahdollisesti helpompi havaita yhteyksiä musiikista löytyvien eroavaisuuksien vaikutuksesta ihmiseen, sekä sitä, kokevatko kaksi erilaisessa terveydellisessä tilanteessa olevaa nuorta saman kappaleen eri tavalla, vaikka heillä olisi periaatteessa sama musiikkimaku.

LÄHTEET

Baker, F. & Bor W. (2008). Can Music Preference Indicate Mental Health Status in Young People? *Australasian Psychiatry*, 16(4), 284-288.

Bushman, B. J. & Anderson, C. A. (2009). Comfortably Numb: Desensitizing Effects of Violent Media on Helping Others. *Psychological Science*, 20(3), 273-277.

Greenberg, D. M., Baron-Cohen, S., Stillwell, D. J., Kosinski, M. & Rentfrow, P. J. (2015). Musical Preferences are Linked to Cognitive Styles. *PLoS ONE*, 10(7), e0131151.

Juslin, P. & Västfjäll, D. (2008). Emotional responses to music: The need to consider underlying mechanisms. *Behavioral and Brain Sciences*, 31(5), 559-575.

Linehan, M. M., Goodstein, J. L., Nielsen, S. L. & Chiles, J. A. (1983). Reasons for staying alive when you are thinking of killing yourself: The Reasons for Living Inventory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(2), 276-286.

Lizardo, O. (2006). How Cultural Tastes Shape Personal Networks. *American sociological review*, 71(5), 778-807.

North, A. C., Hargreaves, D. J. & O'Neill, S. A. (2000). The importance of music to adolescents. *British Journal of Educational Psychology*, 70, 255-272.

Rentfrow, P. J., Goldberg S. D. & Levitin, D. J. (2011). The Structure of Musical Preferences: A Five-Factor Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(6), 1139-1157.

Rentfrow, P. J. & Gosling, S. D. (2003). The do re mi's of everyday life: The structure and personality correlates of music preferences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 1236-1256.

Roberts, K. R., Dimsdale, J., East, P. & Friedman, L. (1998). Adolescent emotional response to music and its relationship to risk-taking behaviors. *Journal of Adolescent Health, 23*(1), 49-54.

Rubin, A. M., West, D. V. & Mitchell, W. S. (2001). Differences in Aggression, Attitudes Toward Women, and Distrust as Reflected in Popular Music Preferences. *Media Psychology, 3*(1), 25-42.

Rutledge, C., Rimer, D. & Scott, M. (2008). Vulnerable Goth Teens: The Role of Schools in This Psychosocial High-Risk Culture. *The Journal of School Health, 78*(9), 459-464.

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

Scheel, K. & Westfeld, J. (1999). Heavy metal music and adolescent suicidality: An empirical investigation. *Adolescence, 34*(134), 253-273.

Schwartz, K. D. & Fouts G.T. (2003). Music Preferences, Personality Style, and Developmental Issues of Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence, 32*(3), 205-213.

Tarrant, M., North, A. C. & Hargreaves D. J. (2000). English and American Adolescents' Reasons for Listening to Music. *Psychology of Music, 28*(2), 166-173.

Thompson, W. F., Geeves, A. M. & Olsen, K. N. (2019). Who Enjoys Listening to Violent Music and Why? *Psychology of Popular Media Culture, 8*(3), 218-232.