

**MUSIIKKI TRANSITIONAALIOBJEKTINA:
MUSIIKIN KUUNTELUN ANTAMA TURVA NUORUUSIÄSSÄ**

Miiru Pänkäläinen

Kandidaatintutkielma

MTEA1031

Jyväskylän yliopisto/Avoin
yliopisto

Kevätlukukausi 2020

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

| | |
|--|---|
| Tiedekunta Humanistis-yhteiskuntatieteellinen tiedekunta | Laitos Musiikin, taiteen ja kulttuurin tutkimuksen laitos |
| Tekijä Miiru Pänkäläinen | |
| Työn nimi Musiikki transitionaaliobjektina: musiikin kuuntelun antama turva nuoruusiässä | |
| Oppiaine Musiikkiterapia | Työn laji Kandidaatintutkielma |
| Aika Maaliskuu 2020 | Sivumäärä 26 |
| <p>Tiivistelmä</p> <p>Tämä kandidaatintutkielma on kirjallisuuskatsaus, jossa tarkastellaan aiemman tutkimustiedon pohjalta musiikin kuuntelun antamaa hyötyä ja toisaalta myös haittaa nuoruusikäisille. Tutkielmassa selvitetään teoriaohjaavan sisällönanalyysin keinoin nuorten musiikin kuuntelun vaikutusten mahdollisia yhtäläisyyksiä D.W. Winnicottin kehittämän transitionaaliobjektiteorian kanssa.</p> <p>Tutkielman aineistona on kuusi tutkimusta, joissa käsitellään nuorten musiikinkuuntelukokemuksia ja niiden vaikutuksia nuorten tunteiden ja mielialan säätelyyn, hankalien tunteiden kanssa selviytymiseen, musiikin aiheuttamiin tunnereaktioihin, nuorten päivittäiseen musiikin käyttöön sekä musiikin yhteyttä nuorten hyvinvointiin. Aineistosta haettiin transitionaaliobjektiteorian ohjaamana seuraavia ominaisuuksia: transitionaaliobjektia tarvitaan nukkumaan mennessä sekä yksinäisyyden ja masentuneisuuden (”depressed mood”) uhatessa, ja sen pitää kestää rakastamista ja vihaamista. Nämä transitionaaliobjektin ominaisuudet määrittävät myös aineiston analysointia. Tutkielmassa jaoteltiin aineistosta löytyneitä nuorten kuunteleman musiikin vaikutuksia kuuteen eri alaryhmään: vireystilan säätely, tunteiden käsittely, hyvinvointi, empatia, oma tila ja negatiiviset ajatukset. Alaryhmät jaoteltiin yläkategorioihin, joita tässä tutkielmassa olivat Winnicottin määrittelemät transitionaaliobjektin ominaisuudet.</p> <p>Aineiston perusteella nuorten musiikinkuuntelukokemuksilla ja transitionaaliobjektilla voidaan nähdä yhtäläisyyksiä. Tutkimusten mukaan nuoruusiässä kuunneltu musiikki antoi nuorille keinoja tunteiden säätelyyn ja käsittelyyn sekä nukahtamiseen. Musiikin on tutkimusaineiston mukaan myös todettu olevan nuoren kumppanina yksinäisyyden ja alavireisyyden hetkellä. Joidenkin tutkimusten mukaan joillakin psyykkisesti oireilevilla nuorilla musiikin kuuntelu kuitenkin aiheutti myös päinvastaisia vaikutuksia: musiikki saattoi saada nuoren kokemaan negatiivisia tunteita ja musiikki hankaloitti heidän oireitaan. Tutkimusten mukaan musiikin kuuntelu antoi nuorille kuitenkin huomattavasti enemmän myönteisiä kuin kielteisiä kokemuksia.</p> | |
| Asiasanat Transitionaaliobjektiteoria, musiikin kuuntelu, nuoruusiän kehitysvaihe | |
| Säilytyspaikka Jyväskylän yliopisto | |
| Muita tietoja | |

Sisällysluettelo

| | | |
|----------|---|----|
| 1 | Johdanto | 4 |
| 2 | MUSIIKIN MERKITYKSET HYVINVOINNIN LISÄÄJÄNÄ JA TRANSITIONAALIOBJEKTINA | 6 |
| 2.1 | Psykodynaaminen psykoterapia | 6 |
| 2.2 | Musiikkipsykoterapian psykodynaamiset lähtökohdat | 7 |
| 2.3 | Musiikin kuuntelu osana musiikkiterapiaa ja jokapäiväistä hyvinvointia | 8 |
| 2.4 | Transitionaaliobjektiteoria..... | 9 |
| 2.5 | Nuoruusiän musiikkisuhde..... | 11 |
| 3 | AINEISTO..... | 13 |
| 3.1 | Tutkimuskysymys..... | 13 |
| 3.2 | Aineiston valinta | 13 |
| 3.3 | Aineistona olevat tutkimukset | 14 |
| 4 | TULOKSET | 16 |
| 4.1 | Musiikin kuuntelu nukkumaan mentäessä | 16 |
| 4.2 | Musiikin kuuntelu yksinäisyyden ja masentuneen mielialan ("depressed mood") hetkellä | 16 |
| 4.3 | Musiikki rakastamisen ja vihaamisen välineenä | 18 |
| 4.4 | Tulosten tarkastelu | 22 |
| 5 | POHDINTA..... | 24 |
| | LÄHTEET | 27 |

1 JOHDANTO

Sekä kirjallisuuden, tutkimustiedon että kokemuksellisen tiedon kautta tiedetään, että musiikin kuuntelulla voidaan saada monenlaisia hyötyjä sekä arkiseen hyvinvointiin että tunteiden käsittelyyn. Musiikin aineeton olemus ja mielimusiikin mukanaan tuoma mielihyvä lisäävät musiikkikokemustemme miellyttävyyttä ja kuuntelun helppoutta. Nykyään musiikin kuuntelu on helpompaa kuin koskaan: älylaitteiden aikakaudella meillä on jatkuvasti mukanaamme melkoinen viihdekeskus. Myös sosiaalisessa mediassa jaetaan musiikkia ja näin saamme sekä kuulla toisten musiikkikokemuksia että jakaa itse omiamme. Erityisesti nuoret kuuntelevat musiikkia paljon ja kiinnostavaa onkin, millaista apua nuoret mahdollisesti saavat musiikista tässä haastavassa kehitysvaiheessaan.

Tässä kandidaatintutkielmassa tarkastelun kohteena on musiikin kuuntelun antama sisältö nuoruusiässä. Tutkielman tarkoituksena on tarkastella aiemman tutkimustiedon avulla sitä, kuinka musiikki hoitaa ja antaa turvaa nuoruusiän joskus hankalanaikin näyttäytyvässä kehitysvaiheessa. Tutkielman pohjateorian on psykoanalyttikko D.W. Winnicottin teoria transitionaaliobjektista ja siitä, millä tavoin kuunneltu musiikki voisi toimia turvaa antavana objektina silloin, kun turvaa tarvitaan. Ihmisen kehityksen kannalta ensimmäisen traagisen kohdan katsotaan olevan se vaihe, jolloin vauva ymmärtää olevansa äidistä erillinen olento. Selvitäkseen tästä vauva tarvitsee tuekseen jonkinlaisen turvallisen kohteen. Juuri tätä tarkoitusta palvelee transitionaaliobjekti.

Tutkielman aineistona on kuusi tutkimusta, joissa käsitellään nuorten musiikinkuuntelukokemuksia ja niiden vaikutuksia tunteiden ja mielialan säätelyyn, hankalien tunteiden kanssa selviytymiseen, musiikin aiheuttamiin tunnereaktioihin, päivittäiseen musiikin käyttöön sekä musiikin yhteyttä hyvinvointiin. Aineistoa tarkastellaan teoriaohjaavan sisällönanalyysin avulla: tutkielma on kirjallisuuskatsaus, jossa teoria ohjaa jo valmiiksi tiedonhakua. Aineistosta haettiin transitionaaliobjektiteorian mukaisia ominaisuuksia, jotka Winnicott (1971, 5) on määritellyt seuraavasti: Transitionaaliobjektia tarvitaan nukahtamisen sekä yksinäisyyden ja masentuneisuuden ("depressed mood") hetkellä, ja sen pitää kestää rakastamista ja vihaamista.

Aineistosta löytyneet nuorten kuunteleman musiikin vaikutukset jaettiin kuuteen alaryhmään: vireystilan säätely, tunteiden käsittely, hyvinvointi, empatia, oma tila ja negatiiviset ajatukset. Lopuksi alaryhmät jaettiin vielä yläkategorioihin, joita tässä tutkielmassa olivat Winnicottin määrittelemät, tähän tutkimukseen valitut transitionaaliobjektin ominaisuudet. Viitekehykseltään tutkielma on psykodynaaminen tässä tarkasteltavan teorian psykoanalyttisesta perustasta johtuen.

Musiikin näyttäytymistä transitionaaliobjektina on musiikkiterapiakirjallisuudessa tarkasteltu jonkin verran. Nuorten musiikin kuuntelun ja transitionaaliobjektiteorian välisestä yhteydestä tutkimustietoa löytyy kuitenkin melko vähän. Sen vuoksi tämä tutkielma on tarpeellinen; on tärkeää koota yhteen tietoa nimenomaan tämän teorian näkökulmasta.

Vahvana vaikuttimena kandidaatintutkielmaani on toiminut itselläni progressiivinen rock ja erityisesti Wigwam -yhtyeen albumi ”Lucky Golden Stripes and Starpose”. Kuuntelin levyä nuoruusikäisenä, juuri aikuisuuden kynnyksellä. Myöhemminkään levy ei jättänyt minua rauhaan, vaan löysin itseni levyn ääreltä erityisesti sellaisissa elämäni kohdissa, kun joku asia oli muuttumassa. Musiikkiterapian perus- ja aineopintojen aikana löysin tietoa musiikin objektisuhteista ja minulle heräsi ajatus asian tarkemmasta tarkastelusta.

Tutkielmaraportti etenee keskeisten käsitteiden määrittelyn kautta aineistoon ja tutkimuskysymyksen esittelyyn. Tämän jälkeen tulokset esitellään taustateorian ohjaaman luokittelun avulla päättyen pohdintaosioon.

2 MUSIIKIN MERKITYKSET HYVINVOINNIN LISÄÄJÄNÄ JA TRANSITIONAALIOBJEKTINA

2.1 Psykodynaaminen psykoterapia

Psykodynaaminen psykoterapia pohjautuu psykoanalyttiseen teoriaan. Modernin psykoanalyysin isänä pidetään Sigmund Freudia (1856–1939). Psykoanalyttisen hoidon tehtävänä voidaan pitää potilaan auttamista näkemään itsessään jotain sellaista, jota hän itse ei havaitse. Tämän uuden kokemuksen kautta hän voi näin vapautua tottumuksistaan ja tehdä toisenlaisia valintoja elämässään (Enckell, 2015, 26). Perinteisesti psykoanalyttisessä teoriassa ajatellaan, että tiedostamattomat ajatukset ja merkitykset elämänhalun ja aggression yllyttämille pyrkimyksille vaikuttavat ja muuttavat henkistä elämäämme ja käyttäytymistämme. Psykoanalyysi kehittyi jatkossa myös fokuoituen enemmän egopsykologiaan ja selviytymismekanismeihin ja sittemmin myös objekti- ja self-psykologian suuntaan (Wolitzky 2005, 25). Erityisesti Winnicott kuuluu edellä mainittuihin kehittämänsä transitionaaliobjektiteorian ansiosta.

Kaikki psykoterapeuttiset lähestymistavat yrittävät muuttaa tai parantaa ongelmalliseen persoonallisuuteen tai käyttäytymiseen liittyviä tekijöitä (Gurman & Messer 2005, 6). Psykoterapia perustuu vakiintuneisiin psykologisiin periaatteisiin. Näihin pohjautuvien menetelmien avulla psykoterapeutti soveltaa suunnitelmallisesti toimintaansa koulutuksensa ja työkokemuksensa avulla. Terapian tavoitteena on usein auttaa asiakasta muokkaamaan niitä tunteita, käyttäytymistä ja asenteita, joista on haittaa (Lönqvist & Marttunen 2019).

Psykoanalyttisesti orientoituneelta terapeutilta vaaditaan myös kykyä tarkastella omia vastatunteitaan terapiaprosessin aikana. Vastatunteiden avulla voidaan parhaimmillaan saada asiakkaan pulmista tärkeää tietoa, jos terapeutti itse osaa tunnistaa terapiasuhteeseen tulevia ilmiöitä. Yksi tyypillisimmistä ilmiöistä terapiasuhteessa onkin transferenssi, jota Wolitzky (2011, 45) kutsuu ”vääräksi yhteydeksi”: tällöin asiakas tuo terapiasuhteeseen jotain sellaista,

joka ei liity nykyhetkeen vaan asiakkaan lapsuudenaikaisiin konflikteihin suhteessa hänen vanhempinsa.

2.2 Musiikkipsykoterapian psykodynaamiset lähtökohdat

Aivan kuten psykoterapian, myös musiikkipsykoterapian taustalta voidaan löytää monia erilaisia psykologisia teorioita, jotka vaikuttavat siihen, millaisia menetelmiä terapeutti käyttää ja erityisesti siihen, miten terapeutti tulkitsee musiikillista vuorovaikutusta ja asiakastaan (Erkkilä 2010). Myös asiakaskunnalla on merkitystä teoreettisen viitekehyksen valinnalle: esimerkiksi kehitysvammaisia hoidettaessa behavioraaliset teoriat ja menetelmät ovat olleet käyttökelpoisimpia, kun taas psykiatristen asiakkaiden kohdalla psykoanalyttiset teoriat ja menetelmät ovat soveltuneet paremmin. Kuten Erkkilä (2010) toteaaakin, tämän päivän musiikkiterapiassa on nähtävissä viitekehyksiin liittyvä eklektisyys, jolle on ominaista teoreettinen ja menetelmällinen moninaisuus ja pyrkimys valita perusviitekehukseksi sellainen malli, jonka puitteissa voidaan tarpeen vaatiessa liikkua moniin suuntiin. Erkkilä kuvaakin, että nykyään tästä syystä puhutaankin psykoanalyttisen teorian sijaan myös psykodynaamisesta suuntauksesta (Erkkilä 2010, 393–394).

Musiikkipsykoterapiassa voidaan nähdä yhtäläisyyksiä psykoanalyttisten ajatusten kanssa. Lehtonen väitöskirjassaan (1986, 3) toteaa psykoanalyttisen teorian selittävän hyvin musiikkiin liittyviä tunneilmiöitä ja psyykkistä työskentelyä. Alanteen (2014, 7) mukaan musiikkipsykoterapia kehittyi Iso-Britanniassa ja Yhdysvalloissa psykoanalyttisesti suuntautuneiden Juliette Alvinin, Mary Priestleyn ja Helen Bonнын musiikkiterapiatyön myötä. Myös suomalainen musiikkipsykoterapian tutkimus pohjautuu pitkälti psykoanalyttisesti orientoituneeseen viitekehykseen. Ensimmäinen musiikkipsykoterapian väitöskirja *Musiikki psyykkisen työskentelyn edistäjänä* julkaistiin vuonna 1986 Kimmo Lehtosen toimesta. Väitöskirjassaan Lehtonen tarkasteli musiikkia ja terapiaprosesseihin liittyviä ilmiöitä vahvasti psykoanalyttisesta näkökulmasta. Lehtonen (1986) puhuu musiikista myös hyvänä objektina, jonka voi ottaa tai oppia ottamaan käyttöönsä joko oman psyykkisen virkistäytymisen ja läpityöskentelyn tai myös äärimmäisen tuskan ja hädänkin

kohdatessa. Psykoanalyysista tuttujen unien ja symbolien tarkastelu sopii hyvin musiikkiin; myös musiikki voi olla symbolista ja näyttäytyä objektina (Lehtonen 1986, 106–107).

Suomalaisessa musiikkiterapiatutkimuksessa myös Erkkilä (1997, 34) on käsitellyt väitöskirjassaan musiikin merkityksiä psykoanalyttisesta viitekehystä. Erkkilän mukaan psykoanalyttinen teoria näyttäytyy musiikkiterapian taustateorian varsin yleisesti.

2.3 Musiikin kuuntelu osana musiikkiterapiaa ja jokapäiväistä hyvinvointia

Musiikkiterapiassa musiikin kuuntelu sisällytetään osaksi reseptiivisiä menetelmiä. Grocken & Wigramin (2007, 15) mukaan reseptiivinen musiikkiterapia sisältyy sellaisiin musiikkiterapiamenetelmiin, jossa asiakas on musiikkikokemuksen vastaanottajana, ei niinkään musiikin tekijänä.

Moni meistä käyttää musiikkia osana päivittäistä hyvinvointiamme miettimättä asiaa sen kummemmin: radiosta kuuluva hyvä musiikki saa meidät hyvälle tuulelle ja nostaa mukavia muistoja mieleemme. Saarikallion (2011, 226) mukaan musiikki tarjoaa positiivisia tunne-elämyksiä mahdollistaen samalla negatiivisten ja vaikeiden tunteiden käsittelyn. Onkin mielenkiintoista, miten sama musiikkikappale voi eri ihmisessä saada aikaan erilaisia tunnereaktioita esimerkiksi persoonallisuuden piirteisiin tai musiikilliseen koulutukseen liittyen (Eerola & Saarikallio 2010, 271).

Sloboda, Lamon ja Greasley (2008) ovat todenneet ihmisten käyttävän musiikkia arjessaan varsin monin tavoin: moni kuuntelee musiikkia matkalla töihin, kotitöitä tehdessään tai urheillessaan. Musiikki voi olla mukana myös työtehtäviä suoritettaessa sekä fyysisessä työssä että toimistotyössä. Lapset kuuntelevat mielellään musiikkia läksyjä tehdessään. Musiikki voi olla myös apuna kivun hallinnassa ja sen avulla voimme hoitaa ja säädellä mielialamme, tunteitamme ja sosiaalista identiteettiämme (Sloboda ym. 2008, 432).

2.4 Transitionaaliobjektiteoria

Psykoanalyttikko ja lastenlääkäri D.H. Winnicott (1896–1971) tunnetaan erityisesti transitionaaliobjektin käsitteestä. Winnicottin (1971, 1) mukaan vauva alkaa pian syntymänsä jälkeen imeä peukaloaan ja nyrkkiään saaden tästä tyydytyksen kokemuksia. Hieman myöhemmin vauvat saavat usein äideiltään jonkin pehmeän esineen, esimerkiksi nallen, johon vauva siirtää kokemuksen äidistä. Transitionaalitilaksi nimitetään näiden kokemusten (peukalon, nallen ja äidin) väliin jäävää aluetta, josta vauva saa lohtua (Winnicott 1971, 2). Kurkelan (2014, 1) mukaan Winnicottin pääteemoiksi ovat tulleetkin käsitykset riittävän hyvästä varhaisesta vuorovaikutuksesta ja tästä johtuvasta olemisen jatkuvuuden kokemuksesta. Kenties yhdeksi tunnetuimmista transitionaaliobjekteista onkin tullut Tenavat-sarjakuvan Epun oma riepu, jota hän kuljettaa mukanaan joka paikkaan.

Winnicottin (1971; 2, 11, 14) mukaan ihmisen on suorastaan mahdotonta hyväksyä ulkoista todellisuutta sellaisenaan; joudumme elämään jatkuvasti sisäisen ja ulkoisen todellisuuden välisessä jännitteessä. Winnicott kuvaakin niin kutsutun välitilan helpottavan tätä jännitettä: tämä on kuin lepopaikka silloin, kun sisäinen ja ulkoinen todellisuus on pidettävä yhtä aikaa erossa toisistaan, myös vuorovaikutuksessa. Edellä mainitun kaltaisessa tilassa ilmentyvät myös leikki, taide, filosofia, luova tiede ja uskonto. Winnicottin (1971, 2) mukaan myös verhon takaa näkyvä katuvalo tai ääni voivat toimia transitionaali-ilmiönä: lapsi luo tähän erityisen tunnesiteen. Winnicottin (1971; 41, 100) teoria potentiaalisesta tilasta sisältää myös leikkiä. Winnicott määrittelee potentiaalisen tilan kulttuurikokemukseksi; kokemukseksi leikistä. Tämä tila avautuu äidin ja vauvan väliin.

Nykyäänkin Winnicottin ajatukset äidin ja lapsen varhaisesta vuorovaikutuksesta ja sen sisällä olevasta tunteiden kannattelusta sisältyvät psykoanalyttisesti orientoituneeseen musiikkipsykoterapiaan (Alanne 2014, 39). Kim (2016) kuvailee Winnicottia tärkeäksi tutkijaksi psykodynaamisen musiikkiterapian kehitykseen liittyen. Winnicott on kirjoittanut paljon leikin ja luovuuden yhteyden merkityksestä ihmisen mielenterveydelle, läpi elämän. Huolimatta siitä minkä ikäinen ihminen on, hän voi leikin kautta löytää todellisen itsensä (Kim, 2016). Racette (2004; 1, 12) on löytänyt yhteyksiä nuorten musiikkisuhteen ja transitionaaliobjektin välillä. Erityisesti nuorten lempikappaleet voivat Racetten mukaan

toimia transitionaaliobjektin tavoin: musiikki voi viedä nuorilta yksinäisyyden tunnetta pois ja helpottaa yksinäistä oloa.

Suomalaisessa musiikkiterapiakirjallisuudessa esimerkiksi Rechartt (1998, 398) kuvaa musiikin todennäköisesti luovan transitionaalikokemuksia käynnistäen symbolisen prosessin. Myös Lehtonen (2010, 246–247) vertaa musiikkia transitionaaliobjektiin. Lehtosen mukaan musiikki voi toimia objektina, johon musiikin tekijä tai muusikko siirtää tunteitaan ja varaa musiikkinsa omista tunteistaan lähtöisin olevalla psyykkisellä energialla. Tämän energian Lehtonen määrittelee transitionaaliobjektiksi. Lehtonen viittaa Rackeriin (1951) listatessaan musiikin transitionaaliominaisuuksia: musiikki suojaa paranoidisissa tilanteissa sekä surumielisyyttä, yksinäisyyttä ja syyllisyyttä vastaan antaen mielihyvää tuottavan objektin. Lehtonen jatkaa musiikin myös suojaavan epämiellyttäviltä tunnetiloilta ja antaa toisaalta voimia käsitellä niitä. Musiikki voi olla hyvä objekti, jota voidaan käyttää tarvittaessa pelottavissa ja ahdistavissa tilanteissa. Lehtonen (1986) toteaa musiikin toimivan transitionaaliobjektina siten, että riittävän turvallisissa ja rauhallisissa olosuhteissa ihminen voi siirtyä leikin ja hyvien objektien kautta turvallisesti oman mielensä maailmaan. Tässä tilassa ihminen voi kokea sekä onnea että siirtyä miellyttäviin kokemuksiin tai toisaalta turvallisesti kokea ja käsitellä omaan historiaansa liittyviä ongelmia (Lehtonen 1986; 106–107).

Vihan tunteen käsittely musiikin kautta on turvallista. Recharttin (1998, 398) mukaan reaali maailmassa olevat lainalaisuudet eivät päde transitionaalimaailmassa: transitionaaliobjektia eikä myöskään musiikkia tarvitse suojella; musiikki ei mene rikki eikä ääntä voi tappaa. Musiikin kanssa leikkiessään ei tarvitse olla peloissaan.

Ostwaldin (1997) mukaan transitionaaliobjektista ja musiikista löytyy yhtäläisiä piirteitä. Lapsen kasvaessa tietyt musiikin piirteet jatkuvat usein jonkinlaisina henkisinä yhteyksinä tai muistuttajina varhaisista kokemuksista, jotka assosioituvat tunteisiin turvasta ja läheisyydestä. Tutut laulut tai musiikin eri osat saattavatkin nostaa esiin voimakkaita muistoja ja tunteita lapsuuden olosuhteista. Tätä voi verrata suruun jostain, jonka on kadottanut. Tässä kohtaa musiikista tulee yhdistävä ilmiö transitionaaliobjektin kanssa (Ostwald 1997, 221).

2.5 Nuoruusiän musiikkisuhde

Nuoruusiällä on oma tärkeä merkityksensä kehitysvaiheena kohti aikuisuutta. Kuten uhmaikä, myös nuoruusikä eriyttää nuorta omaksi itsekseen suhteessa vanhempiinsa. Oman identiteetin löytäminen ja tunnemyrskyn keskellä tunteiden tunnistaminen ja hallinta ovat tärkeitä vaiheita isoksi kasvamisessa. Onneksi kehitys kohti aikuisuutta sujuu yleensä kohtuullisen hyvin.

Tammisen, Karlssonin ja Santalahden (2016) mukaan suojaavia tekijöitä löytyy vaikeissakin oloissa kasvaneilta lapsilta: yksilötasolla suotuisa temperamentti, lapsen lahjakkuustaso, ongelmanratkaisukyky, pärjäämisen kokemus ja kyky käyttää hyväksi aiempia selviytymiskeinoja voivat auttaa lasta tai nuorta kehittymään tasapainoiseksi. Omien perheenjäsenten tarjoama tuki on ensiarvoisen tärkeää. Opettajan, kouluterveydenhoitajan tai muun verkostossa olevan aikuisen apu voi olla merkittävä tuki silloin, kun oman perheen tuki ei riitä. Myös ystävyys- ja sisaruussuhteet voivat auttaa nuorta (Tamminen ym. 430–431).

Saarikallio ja Erkkilä (2007, 94–99) toteavat tutkimuksessaan nuorten kuuntelevan musiikkia varsin monenlaisissa tilanteissa ja monenlaisiin tarkoituksiin. Saarikallio ja Erkkilä jaottelivat nuorten musiikin käytön erilaisiin säätelystrategioihin ja niiden ominaispiirteisiin: nuoret käyttivät musiikkia viihtyäkseen, elpyäkseen, voimakkaiden tunteiden käsittelyyn, mielialansa mukaisen musiikin kuunteluun, purkautumiskeinona sekä henkiseen työhön ja lohdutukseen.

Musiikki tukee identiteetin kehittymistä ja edistää itsetuntemusta. Musiikki mahdollistaa myös rajanvedon itsen ja muiden välille (Eschen 2002, 111). Myös Saarikallion (2011, 224–226) mukaan musiikki voi tukea nuoren olemassa olevan identiteetin esiintuomista ilmaisten ja vahvistaen tätä. Saarikallion mukaan musiikki tarjoaa positiivisia tunne-elämyksiä mahdollistaen samalla negatiivisten ja vaikeiden tunteiden käsittelyn.

Musiikki saattaa toimia nuorilla myös projektiivisesti, kuin peilinä, jolloin tunteet heijastuvat musiikissa kuulijalle. Sloboda ja O'Neill (2001, 423) viittaavatkin DeNoraan (1999) verratessaan musiikkia peiliin, joka antaa mahdollisuuden todellisen itsensä näkemiseen.

Sloboda ja O'Neill (2001, 426) toteavat, että musiikkia käytetään myös, jotta ihminen tuntisi olonsa paremmaksi tai erilaiseksi, ja musiikin avulla voidaan samanaikaisesti päästä sopusointuun itsensä kanssa.

3 AINEISTO

3.1 Tutkimuskysymys

Tässä tutkielmassa tarkastellaan musiikin antamaa turvaa nuoruusiän kehitysvaiheessa. Tutkimuskysymyksenä onkin, löytyykö transitionaaliobjektiteoriasta ja nuorten musiikinkuuntelukokemuksista samankaltaisia piirteitä; voiko musiikki olla Winnicottin kuvauksen kaltainen turva juuri tässä ikävaiheessa?

3.2 Aineiston valinta

Aluksi aineistoa haettiin eri tietokannoista (Google Scholar, Nordic Journal of Music Therapy sekä Voices. no) hakusanalla ”Music as an Object”. Tulokseksi saatiin aluksi varsin hajanaista tietoa ja melko niukasti aineistoa nimenomaan transitionaaliobjektiteoriaan ja musiikkiterapiaan liittyen. Kun hakusanaksi muutettiin ”Transitional Object in Music Therapy”, osumia alkoi tulla runsaasti. Tässä kohtaa aineiston hakua rajattiin koskemaan pelkästään musiikin *kuuntelua* nuoruusiässä. Osassa tähän tutkielmaan valittua aineistoa nuorten musiikkisuhdetta tarkasteltiin myös soittamisen ja laulamisen kautta musiikin kuuntelun lisäksi, mutta näitä ei otettu käsittelyyn tässä tutkielmassa. Myös musiikki-instrumentit transitionaaliobjektina rajattiin tästä tutkielmasta pois. Yhtenä kriteerinä valituille tutkimuksille pidettiin myös niiden maksutonta saatavuutta.

3.3 Aineistona olevat tutkimukset

Tämän tutkielman aineistoksi rajautui kuusi tutkimusta vuosilta 2007–2018, joissa käsitellään nuoruusiän musiikinkuuntelukokemuksia ja niiden vaikutuksia nuorten tunteiden ja mielialan säätelyyn, hankalien tunteiden kanssa selviytymiseen, musiikin aiheuttamiin tunnereaktioihin, nuorten päivittäiseen musiikin käyttöön ja musiikin yhteyttä nuorten hyvinvointiin.

Ahmadi (2009) on tutkimuksessaan *Hard and Heavy Music: Can It Make a Difference in the Young Cancer Patients' Life* tarkastellut ruotsalaisten syöpää sairastavien nuorten kokemuksia hevimusiikin kuuntelun vaikutuksista heidän tunteidensa säätelyyn ja vaikeiden tunteiden kanssa selviytymiseen. Hevimusiikiksi tutkimuksessa oli määritelty heavy metal, hard rock, hard rap, punk rock sekä aggressiivinen popmusiikki. Cheong-Clinch ja McFerran (2016: *Musical diaries: Examining the daily preferred Music listening of Australian young People with mental illness*) ovat haastatelleet psyykkisesti sairaita nuoria heidän päivittäisestä musiikin käytöstään. Lisäksi tutkimukseen osallistuneet nuoret olivat osallistuneet psykiatrisessa sairaalahoidossa ollessaan musiikkiterapiaistuntoihin, jotka olivat myös osa tutkimusta. Fletcher (2018: *Rap in Music Therapy with Appalachian Youth with Adverse Childhood Experiences*) on tutkinut yhdysvaltalaisien hankalia lapsuuskokemuksia omaavien nuorten kokemuksia rap-musiikista musiikkiterapiassa. Tutkimuksessa oli haastateltu nuoria heidän musiikkikokemuksistaan ja erityisesti heidän kokemuksistaan musiikista selviytymiskeinona. Tutkimus oli osittain myös musiikkiterapeutin itsereflektiivinen tutkimus. Mirandan ja Gaudreaun (2010) *Music listening and emotional well-being in adolescence: A person- and variable-oriented Study* -tutkimus tarkastelee kanadalaisten nuorten musiikin kuuntelun heille aiheuttamia tunnereaktioita ja yhteenkuuluvuuden tunteita vanhempien ja ystävien musiikkimaun kanssa. Papingzap, Dingle, Stoyanov, Hides ja Zelenko (2015: *Young People's uses Music for well-being*) ovat kyselytutkimuksen ja haastattelujen keinoin tutkineet australialaisten nuorten kokemuksia musiikin käytöstä liittyen heidän hyvinvointiinsa. Tutkimuksessaan *The role of Music in adolescents mood regulation* Saarikallio ja Erkkilä (2007) ovat käsitelleet suomalaisten nuorten kokemuksia heidän kuuntelemansa musiikin roolista mielialan säätelijänä.

Aineistoa käsiteltiin tässä kandidaatintutkielmassa teoriaohjaavan sisällönanalyysin kautta. Tuomen ja Sarajärven (2018, 33) mukaan teoriaohjaava sisällönanalyysi tuo käsitteet esille jo valmiina, teoriassa olevista ilmiöistä jo ennalta tiedettyinä.

Tätä tutkielmaa ohjaa transitionaaliobjektiteoria. Tutkielmaan on valittu neljä Winnicottin (1971, 5) määrittelemää transitionaaliobjektin ominaisuutta: Transitionaaliobjektia tarvitaan nukahtamisen sekä yksinäisyyden ja masentuneisuuden (”depressed mood”) hetkellä, ja sen pitää kestää rakastamista ja vihaamista.

| Transitionaaliobjektia tarvitaan: | Transitionaaliobjektin ominaisuus: |
|--|--|
| -Nukkumaan mentäessä -Yksinäisyyden hetkellä -Masentuneisuuden (”depressed mood”) hetkellä | -Sen pitää kestää rakastamista ja vihaamista |

KUVIO 1: Winnicottin (1971) transitionaaliobjektin neljä ominaisuutta

Aineistoa haettiin taulukossa kuvattujen ominaisuuksien perusteella, ja nämä löytyvät myös tutkielman tulokset -osion otsikoinnissa.

Tuomi ja Sarajärvi (2018, 139) kuvaavat sisällönanalyysin olevan varsin käyttökelpoinen apu kirjallisuuskatsauksen tekemisessä. Tutkija voi tehdä sisällönanalyysin avulla erilaisia luokittelurunkoja, joiden varassa koottua tietoa voidaan tiivistää ja jakaa erilaisiin luokkiin. Tässä tutkielmassa aineistosta löytyneet kuvaukset nuorten musiikin kuuntelun vaikutuksista jaettiin kuuteen eri alaryhmään: vireystilan säätely, tunteiden käsittely, hyvinvointi, empatia, oma tila ja negatiiviset ajatukset. Alaryhmät jaoteltiin yläkategorioihin, jotka muodostuivat transitionaaliobjektin ominaisuuksien mukaisesti (kuvio 1). Alaryhmät esitellään sekä erikseen että yläkategorioihin liitettyinä kuvioissa 2 ja 3.

4 TULOKSET

Tämän tutkielman tulokset esitellään Winnicottin (1971, 5) yläkategorioiden mukaisesti seuraavassa neljässä luvussa. Aineistosta löydetyt kuusi alakategoriaa on havainnollistettu kuvioissa 2 ja 3.

4.1 Musiikin kuuntelu nukkumaan mentäessä

Saarikallion ja Erkkilän (2007, 97) tutkimuksen mukaan nuoret käyttävät musiikkia rauhoittumiskeinona nukkumaan käydessään. Jotkut nuoret eivät osanneet mennä nukkumaan lainkaan ilman rauhoittavaa musiikin kuuntelua. Toisaalta musiikin kuuntelu auttoi nuoria myös virkistymään. Myös Cheon-Clinch ja McFerran (2016, 83) ovat todenneet nuorten kuunnelleen musiikkia juuri rentoutuakseen ja rauhoittuakseen ennen nukkumaanmenoa. Cheon-Clinchin ja McFerranin mukaan nuoret kuuntelivat musiikkia usein myös heti aamulla herättyään virkistäytyäkseen. Myös Papingzap ym. (2015) ovat saaneet tutkimuksessaan samankaltaisia tuloksia nuorten käyttämän musiikin käyttöaiheista rentoutumiseen ja nukahtamiseen liittyen.

4.2 Musiikin kuuntelu yksinäisyyden ja masentuneen mielialan (”depressed mood”) hetkellä

Saarikallion ja Erkkilän (2007) tutkimuksen mukaan musiikki vahvistaa nuorten positiivisia tunteita auttaen pääsemään pois negatiivisista tunteista. Toisaalta nuoret kuuntelivat myös kulloisenkin mielialansa mukaista musiikkia, jolloin he saattoivat uppoutua tunteisiinsa ja musiikin tuomiin ajatuksiin. Musiikki antaa nuorten tuntemille tunteille muodon tehden tunteet helpommin ymmärrettävämmiksi. Tutkimuksen mukaan nuoret haluavat kuunnella

musiikkia myös saadakse musiikista kehollisia tuntemuksia, sekä virkistymistä että rentoutumista. Mielimusiikin kuuntelu ja esimerkiksi laulajan ääni näyttivät vaikuttaneen nuoriin vahvasti. Musiikin kuuntelusta saadaan myös esteettisiä ja nautinnollisia kokemuksia. Tutkimuksen mukaan mielimusiikin kuuntelu auttaa nuorta myös unohtamaan ei-toivotut, epämiellyttävät tunteet. Myös yhteiset kokemukset kavereiden kanssa esimerkiksi konsertissa tai juhlissa olivat nuorille merkityksellisiä (Saarikallio & Erkkilä 2007, 94–99).

Myös Miranda ja Gaudreau (2011, 7–9) toteavat musiikin kuuntelun yleensä antavan kuulijalleen nautintoa, ilahduttavan ja antavan läpi elämän arvokkaita kokemuksia. Musiikin kuuntelun onkin todettu ylipäättään lisäävän onnellisuutta ja onnellisten tunteiden esiintyvyyttä. Papingzap ym. (2015) ovat todenneet musiikin kuuntelun linkittyvän monin tavoin nuorten hyvinvointiin. Tutkimuksen mukaan tunteiden käsittely ja niihin uppoutuminen tunnetasolla lisääntyvät nuorten kuunnellessa musiikkia. Nuoret mielellään myös jakoivat musiikkia toisilleen esimerkiksi sosiaalisen median kautta. Näin he saattoivat jo toisen lähettämästä musiikkilinkistä arvioida kaverin voivan hyvin tai huonosti; kappalevalinta siis kertoo olennaista tietoa nuoren tunnetilasta. Papingzap ym. (2015) totesivat musiikin auttavan nuoria myös yhdistämään heidän elämäkokemuksiaan kuunnellun musiikin avulla, ja negatiiviset ja positiiviset tunteet toivat mieleen erilaisia elämäntapahtumia. Tutkimukseen osallistuneista nuorista jotkut olivat kokeneet kuullessaan musiikkikappaleiden sanoituksista jopa positiivisia ja vahvistavia viestejä heille itselleen, jotka helpottivat heidän ongelmanratkaisukykyään.

Fletcher (2018) puolestaan on kuvannut rap-musiikkia kuunnelleiden nuorten käyttäneen musiikkia vahvistamaan omia ajatuksiaan. Tutkimuksessa nuoret olivat kuvanneet rap-musiikin lyriikoiden kautta saaneensa kokemuksia siitä, että joku muukin on kokenut samoja ajatuksia ja tunteita kuin kuulija itse. Rap-musiikkia kuunnelleiden nuorten kokemana rap-artisti on selvästi tiennyt, mitä nuori ajattelee. Rap-musiikki on koettu myös väyläksi sanoa kaikki se, mitä pitääkin sanoa, kun kuulija itse ei löydä sanoja omille tunteilleen. Nuoret olivat kokeneet lohduttavana sen, että joku on jo käynyt läpi saman kuin hän itse.

Musiikin kuuntelu musiikkiterapiaryhmäistunnoissa lisäsi psyykkisesti sairaiden nuorten mentalisaatiokykyä. Chenong-Clinchin ja McFerranin (2016, 90) tutkimuksessa nuoret olivat pystyneet jaettujen musiikkikuuntelukokemusten pohjalta tunnistamaan ja tulkitsemaan sekä

omia että toisten tunnetiloja paremmin. Nuoret olivat olleet tyytyväisiä myös siihen, ettei musiikkiterapeutti ollut tuominnut nuorten kappalevalintoja kuten monet aikuiset yleensä tekevät.

Musiikin kuuntelun avulla on mahdollista löytää myös oma, henkilökohtainen tila, jossa saa turvallisesti olla rauhassa ja yksin (Cheong-Clinch & McFerran 2016, 85; Saarikallio & Erkkilä 2007, 98; Ahmadi 2009; Papingzap ym. 2015). Cheong-Clinch ja McFerran (2016, 85) kuvaavat nuorten kuunnelleen musiikkia mielellään omassa huoneessa kuulokkeilla, jolloin nuori sai olla yksin, erossa muista perheenjäsenistään. Tällaista nuoret tekivät mielellään esimerkiksi raskaan koulupäivän jälkeen.

Cheong-Clinchin ja McFerranin (2016, 90) mukaan nuorten tapa selviytyä stressistä ja emotionaalisesta häädystä korreloi vahvasti heidän sopeutumiskykynsä ja psykopatologiansa kanssa. Musiikki voi tutkimuksen mukaan toimia merkittävänä terveyden edistäjänä nuorten päivittäisessä elämässä heidän kohdatessaan haasteita tunne-elämänsä ja mielenterveytensä kanssa.

4.3 Musiikki rakastamisen ja vihaamisen välineenä

Saarikallion ja Erkkilän (2007, 99) mukaan nuoret tehostivat vihan tunteiden käsittelyä korostamalla musiikin kuuntelua voimakkaalla äänenvoimakkuudella. Musiikki antoi vihaisille tunteille muodon, toisaalta myös surullisuudelle ja masentuneisuudelle.

Ahmadi (2009) on tutkinut nuorten syöpää sairastavien kokemuksia raskaan hevimusiikin heille antamista kokemuksista. Yksi Ahmadin haastattelemissa nuorista kertoi hevimusiikin antaneen hänelle sairauden mukanaan tuomaan näköalattomuuteen lohtua: hän kertoi ymmärtäneensä, ettei epä tietoisuus tulevaisuudesta ole välttämättä ongelma. Hevimusiikkia kuunnellessaan hän oli todennut, että nyt hänellä on uusi suunta: se, ettei ole suuntaa lainkaan. Tämä oli tuntunut lohduttavalta ajatukselta. Ahmadi (2009) oli todennut hevimusiikilla olevan myös tasapainottava ja rauhoittavakin vaikutus huolimatta musiikin äänekkyydestä ja sanoituksista, jotka eivät aina kuvaa ihmisyyden kauneimpia puolia. Haastatellut kertoivat

myös pystyneensä hevimusiikin avulla luomaan kuvitteellisen maailman, jossa voi olla kaukana todellisuudesta. Syöpä laittoi nuoret kauheaan, toivottomaan tilaan, jossa on ollut pakko ottaa vastaan se hoito, jota tarjotaan. Hevimusiikin kuuntelu auttoi nuoria pääsemään turvallisesti maailmaan, jossa saattoi olla vihainen ja tuhoava. Vihan tunteiden käsittelyssä hevilyriikat auttoivat haastateltavia saamaan vihastaan kiinni ja tätä kautta kauan piilossa olleet vihan tunteet nousivat ja lopulta löytyivät. Vihan tunteen kohtaaminen auttoi nuoria vapautuneesti kohtaamaan vihansa. Raskaan musiikin kuunteluun liittyi myös itsemääräämisoikeuden tunteen lisääntyminen ja tätä kautta myös oma rooli aktiivisena käsityksenä omaan itseen vahvistui (Ahmadi 2009).

Cheong-Clinch ja McFerran (2016, 83) ovat tutkimuksessaan todenneet psyykkisesti sairaiden nuorten kuuntelevan musiikkia ikävistä ajatuksista eroon pääsemiseksi, yleisenä selviytymiskeinona onnettomien ja haastavien tunteiden äärellä. Musiikin avulla nuoret olivat saaneet ikäviäkin ajatuksia käännettyä pois hankalista teemoista. Toisaalta Cheong-Clinchin ja McFerranin (2016, 83–85) haastatteleman psykoottisen nuoren kokemukset mielialan mukaisen musiikin kuuntelusta hankalan tunteen aikana saattoivat myös lisätä nuoren ahdistusta ja itsetuhoisia ajatuksia. Syömishäiriöisillä nuorilla asia oli toisinpäin: he löysivät musiikin kuuntelun kautta paremmin omia tunteitaan ja keinoja niiden ilmaisuun; surullisen laulun kuunteleminen surullisena veikin hankalia ajatuksia pois. Myös Miranda ja Gaudreau (2011, 7) ovat todenneet, että niillä nuorilla, jotka saivat negatiivisia tunnekokemuksia musiikin kuuntelusta oli enemmän psyykkistä sairastavuutta. Tutkimuksen mukaan ne nuoret, joilla oli enemmän negatiivisia musiikinkuuntelukokemuksia oli myös vähemmän hyvinvoinnin kokemuksia tunnetasolla. Positiivisia kokemuksia saaneiden nuorten kohdalla oli enemmän tunnetason hyvinvointia. Tutkimus antoi myös ymmärtää, että ne nuoret, joiden musiikillinen yhteensopivuus oli ystävien ja vanhempien kaltainen voivat henkisesti paremmin.

Papingzap ym. (2015) ovat saaneet tutkimuksestaan tuloksia, jotka kertovat toisaalta myös nuorten kyvystä työstää kuuntelemansa musiikin kautta hankalaksi kokemiaan muistoja ja tunteita. Tutkimuksen mukaan nuoret olivat kuulleet musiikissa triggereitä; merkkejä, jotka muistuttivat heitä uudestaan heidän kokemistaan vaikeista kokemuksista. Nuoret olivat kuitenkin kokeneet näiden kappaleiden kuuntelun helpottavana, ikään kuin musiikki olisi jollakin tavalla auttanut heitä muistoissaan eteenpäin. Joku nuorista oli halunnut kuunnella tällaisen kappaleen jälkeen itseään helpottamaan jonkun iloisemman kappaleen, joka ei

muistuttanut menneistä ikävistä tapahtumista. Myös Cheong-Clinch ja McFerran (2016, 83) ovat todenneet nuorten kuunnelleen musiikkia ollessaan tolaltaan tai vihainen.

Nuorten musiikin kuuntelun vaikutuksia aineiston pohjalta ryhmiteltynä:

| Tutkimukset: | Vireystilan säätely | Tunteiden käsittely | Hyvinvointi |
|---------------------------------|--|---|---|
| Miranda & Gaudreau (2011) | | -Ilo -Arvokkaat kokemukset -Onnellisten tunteiden lisääntyminen | -Nautinto -Onnellisuuden lisääntyminen |
| Papingzap ym. (2015) | -Rentoutuminen -Rauhoittuminen ennen nukkumaanmenoa | -Tunteiden työstäminen -Positiivisiin tunteisiin uppoutuminen -Aiempien kokemusten yhdistyminen -Positiiviset viestit lauluista | -Hyvinvointi |
| Saarikallio & Erkkilä (2007) | -Keholliset tuntemukset -Nukahtamisen helpottuminen -Rentoutuminen -Elpyminen -Virkistyminen | -Positiivisten tunteiden vahvistuminen ja negatiivisten tunteiden helpottuminen -Uppoutuminen mielialan mukaiseen musiikkiin -Tunteiden tunnistaminen | -Esteettiset ja nautinnolliset kokemukset |
| Fletcher (2018) | | -Tunteiden sanoittaminen -Omien ajatusten vahvistaminen | |
| Ahmadi (2009) | -Rauhoittuminen | -Lohdun saaminen toivottomuuteen -Vihan tunteiden käsittely turvallisesti | -Tasapainoisuus |
| Cheong-Clinch & McFerran (2016) | -Rentoutuminen -Virkistyminen | -Tunteiden tunnistaminen -Ikävien asioiden unohtaminen -Surullisuuden ja vihaisuuden helpottuminen | -Stressin hallinnan helpottuminen -Terveystiedon edistymisen -Selviytymisen paraneminen |

KUVIO 2: Aineistosta nousseet alaryhmät nuorten musiikin kuuntelun vaikutuksista

| Tutkimukset: | Empatia | Oma tila | Negatiiviset ajatukset |
|---------------------------------|---|--|---|
| Miranda & Gaudreau (2011) | -Sama musiikkimaku vanhempien ja ystävien kanssa > tunnetason hyvinvointi | | -Kielteiset kokemukset -Surullisuus |
| Papingzap ym. (2015) | -Musiikkikokemuksen jakaminen ja ymmärryksen lisääntyminen | -Oma tila ja rauha | -Negatiivisiin tunteisiin uppoutuminen |
| Saarikallio & Erkkilä (2007) | -Yhteiset kokemukset esimerkiksi konserteissa tai juhlissa | -Keskittyminen musiikkiin omassa rauhassa | -Mielialan mukaiseen musiikkiin uppoutuminen -Surullisuus ja masentuneisuus -Vihan ja surun käsittely |
| Fletcher (2018) | -Mentalisaatiokyvyn lisääntyminen | | |
| Ahmadi (2009) | | -Oma kuvittellinen tila poissa todellisuudesta | |
| Cheong-Clinch & McFerran (2016) | -Toisten tunteiden tunnistaminen | -Oma tila | -Itsetuhoiset ajatukset -Lisääntynyt ahdistus |

KUVIO 3: Aineistosta nousseet alaryhmät nuorten musiikin kuuntelun vaikutuksista.

Syntyneet alaryhmät voidaan myös liittää yläkategorioihin (kuvio 1, s. 15), joita tässä tutkielmassa ovat transitionaaliobjektin ominaisuudet (Winnicott 1971, 5):

Nukkumaan mennessä:

- Vireystilan säätely

Yksinäisyyden hetkellä:

- Hyvinvointi, empatia, oma tila, tunteiden käsittely

Masentuneen mielialan ("depressed mood") hetkellä:

- Tunteiden käsittely, oma tila, hyvinvointi

Rakastamisen ja vihaamisen välineenä:

- Tunteiden käsittely, negatiiviset ajatukset, oma tila

4.4 Tulosten tarkastelu

Tässä tutkielmassa tarkasteltujen tutkimusten mukaan musiikin kuuntelu voi auttaa nuoria nukahtamaan iltaisin. Neljässä tutkimuksessa (Saarikallio & Erkkilä 2007, 97; Cheong-Clinch & McFerran 2016, 83; Papingzap ym. 2015) mainittiin nuorten käyttäneen musiikkia apuna nukahtamisessa, rentoutumisessa ja rauhoittumisessa.

Musiikin kuuntelun on tutkimusaineiston mukaan todettu olevan nuoren kumppanina yksinäisyyden ja alavireisyyden hetkellä. Kuudessa tutkimuksessa (Saarikallio & Erkkilä, 2007, 94–99; Miranda & Gaudreau, 2011; 7–9, Papingzap ym. 2015; Fletcher, 2018; Cheong-Clinch & McFerran, 2016, 83; Ahmadi, 2009) on todettu musiikin auttaneen yksinäisyyden ja alavireisyyden tunteiden käsittelyssä. Musiikin oli todettu myös helpottavan tunteiden tunnistamista. Toisaalta kuitenkin neljässä tutkimuksessa (Cheong-Clinch & McFerran 2016, 83–85; Miranda & Gaudreau, 2011; Saarikallio & Erkkilä, 2015, 95; Papingzap 2015) on todettu musiikin lisänneen negatiivisia tunteita ja oirehdintaa joillakin niistä nuorista, joilla oli psyykkistä sairastavuutta. Kuitenkin Cheong-Clinch ja McFerran (2016, 88) toteavat musiikin kuuntelusta yleensä olevan hyötyä psyykkisesti sairaille nuorille; musiikki voi auttaa heitä omien tunteiden reflektoinnissa ja tunneilmaisussa. Myös Saarikallio ja Erkkilä (2007, 95) ovat kuvanneet joidenkin nuorten uppoutuneen oman mielialan mukaiseen musiikkiin jopa niin, että nuoren olo tuntui entistä kurjemmalta. Tutkimusten mukaan pitkällä aikavälillä musiikin kuuntelu antoi nuorille kuitenkin enemmän positiivisia kuin negatiivisia kokemuksia.

Nuoret ovat tutkimusten mukaan tarvinneet kuunneltua musiikkia myös vihaamisen ja rakastamisen välineeksi. Kolmessa tutkimuksessa (Saarikallio & Erkkilä 2007, 94–99; Ahmadi 2009; Cheong-Clinch & McFerran 2016; 83–85) kerrottiin nuorten käyttäneen musiikkia aggressiivisten tunteiden käsittelyyn. Ahmadin (2009) mukaan musiikin kuuntelu auttoi nuoria käsittelemään aggressiivisia tunteita turvallisesti.

Lisäksi neljässä tutkimuksessa (Ahmadi, 2009; Cheong-Clinch & McFerran 2016; Papingzap ym. 2015; Saarikallio & Erkkilä 2007, 98) todettiin musiikin antaneen nuorille oman, rauhallisen tilan, jossa he saattoivat olla rauhassa omassa huoneessaan, kuin omassa kuplassa.

Aineistosta nousikin esiin erityisesti nuorten tapa kuunnella musiikkia kuulokkeilla omassa huoneessa.

5 POHDINTA

Tutkielmassa tarkasteltujen tutkimusten mukaan nuoruusiässä kuunneltu musiikki voi antaa nuorille keinoja tunteiden säätelyyn ja käsittelyyn, rentoutumiseen ja helpottamaan nukahtamista. Joidenkin tutkimusten mukaan psyykkisesti oireilevilla nuorilla musiikin kuuntelu kuitenkin aiheutti myös päinvastaisia vaikutuksia: kuunneltu musiikki saattoi saada nuoren kokemaan negatiivisia tunteita ja musiikki hankaloitti heidän oireitaan. Psyykkisesti oireilevien nuorten elämäkokemuksiin voi liittyä monenlaista taustaa, myös varhaiseen kiintymykseen liittyviä puutteita. Winnicott (1964, 80) toteaaakin, ettei vauvaa voi vieroittaa sellaisesta, jota ei ole ollut olemassakaan. Tällä Winnicott viittaa puutteellisiin varhaisen hoivan kokemuksiin. Winnicott (1971, 9–10) sanoo myös, että transitionaali-ilmio on lapselle ylipäätään mahdollinen vain siinä tapauksessa, että hänellä on ollut riittävän hyvä, realistinen ja elävä sisäinen objekti. Tässä kohtaa pohdittavaksi tuleekin, liittyvätkö psyykkisesti oireilevien nuorten epämukavat tunteet musiikista heidän mahdollisiin varhaisen hoivan puutteen kokemuksiinsa? Souranderin ja Arosen (2017) mukaan kiintymyssuhdeteoria on tärkeä teoria tarkasteltaessa riskiolosuhteissa kasvaneiden lasten kehitystä. Riskiolosuhteita lapsen terveen kasvun ja kehityksen kannalta voivat olla esimerkiksi lapsen kasvaminen laitolosuhteissa, eron joutumisen kokemukset, vanhempien psyykkiset pulmat, väkivalta tai päihdeongelma sekä ylipäätään lapsen kaltoinkohtelu (Sourander & Aronen 2017, 630–631).

Metzner (2004) toteaa, ettei Winnicottin määrittelemän potentiaalisen tilan tai välitilan luominen ole mahdollista psyykkisesti sairaalle (traumatisoituneelle, hankalista lapsuuden kokemuksista kärsiville, persoonallisuuden pulmia omaaville tai psykoottisille), koska potentiaalisen tilan kuvittelu on heille mahdotonta. Psyykkisesti vaurioituneen ihmisen on hankalaa erottaa itseä muista ja heillä saattaa olla sekaannusta todellisuuden ja fantasian kanssa (Metzner 2004, 148).

Myös Lehtosen (1986, 106–109) ajatus musiikista ”pahana objektina” on huomionarvoinen nuorten hankaliin musiikkikokemuksiin liittyen. Lehtonen näkee musiikissa merkityksiä myös ”pahana objektina”, jolloin se on hallitsematon, hahmottomaton ja levoton, sisältäen levotonta psyykkistä energiaa. Tämän kaltaisena symbolisena prosessina musiikki voi tunkeutua alueelle, joka voi uhata ihmisen psyykkistä rauhaa ja tasapainoa.

Aineistona olleiden tutkimusten perusteella voidaan kuitenkin todeta, että valtaosalle tutkimuksiin osallistuneista nuorista musiikin kuuntelu toimi hyvänä apukeinona tunteiden säätelyssä ja tunnistamisessa sekä rentoutumisen ja rauhoittumisen välineenä. Tutkimusten mukaan nuoret myös pääsivät musiikin avulla omaan, rauhalliseen mielentilaan. Myös Winnicottin (1971, 2) määrittelemä transitionaalitila asettuu uninallen ja todellisen hoivaavan objektin väliin. Voidaankin todeta, että tutkimuskysymykseen nuorten musiikinkuuntelun ja transitionaaliobjektin välisistä yhteyksistä on saatu tässä tutkielmassa vastauksia. Onkin mielenkiintoista, mahtavatko nuoret itse tiedostamattaan hakeutua tähän turvalliseen, transitionaalitilan kaltaiseen omaan kuplaansa musiikkia kuunnellessaan. Erityisesti tässä kohtaa Winnicottin ajatus transitionaaliobjektista vahvistuu: kaikkein perinteisin transitionaaliobjekti lienee pehmeä uninalle tai riepu, joka antaa lämpöä ja turvaa lapselle juuri nukkumaanmenon hetkellä. Musiikkia käytetään tutkimusten mukaan nukkumaan käydessä samankaltaisessa tarkoituksessa. Winnicott (1971, 5) toteaaakin, että transitionaaliobjektin pitää antaa myös lämpöä.

Tutkimusmenetelmäkirjallisuudessa tutkimusmenetelmien luotettavuutta tarkastellaan yleensä validiteetin (on tutkittu suunnitellut asiat) ja reliabiliteetin (toistettavuus) käsitteiden mukaan (Tuomi & Sarajärvi 2018, 160). Tässä tutkielmassa käsiteltyjä tutkimuksia on jaoteltu eri alaryhmiin ja yläkategorioihin, joka helpottaa aineiston analysointia. Tämän tutkielman ryhmittely ja kategorisointi helpottavat aineiston tarkastelua myös toisen lukijan tai tutkijan toimesta.

Jatkotutkimushaasteena voisivat olla psyykkisesti oireilevat nuoret, joille musiikin kuuntelu ei tämän tutkielman aineiston pohjalta näyttäytynyt pelkästään positiivisena asiana. Olisikin tärkeää tarkastella näiden nuorten kokemuksia kielteisten tunteiden vahvistumisesta musiikin kuunteluun liittyen. Millä tavalla heitä voisi tässä parhaiten auttaa ja mikä olisi se keino, jolla hankalista tunteista päästäisiin eteenpäin? Onko näiden tunteiden takaa löydettävissä yhteys nuorten aiemman elämän kokemuksiin, esimerkiksi puuttuvista hoivan kokemuksista?

Tämän tutkielman yleistettävyyks on rajallinen aineiston pienehkön määrän vuoksi. Aineistoa pelkästään nuorten musiikin kuuntelusta löytyi jonkin verran, ei kuitenkaan erityisen runsaasti. Aineistoa olisi toki voinut olla lisää, jolloin yleistettävyyks olisi luonnollisesti parantunut, mutta tällöin kyseeseen olisi tullut kandidaatintutkielmaa laajempi tutkimus.

Tutkijalle itselleen kandidaatintutkielman tekeminen oli mielenkiintoinen prosessi. Tutkielma antoi monipuolisesti selityksiä siihen, miksi nuoruusiässä kuunneltu musiikki näyttäytyy edelleen tunteita herättävänä ja turvallisenä objektina. Tutkielman tekemiseen sisältyi osittain myös itsereflektiota, joka voi parhaimmillaan toimia henkisen ja ammatillisen kasvun välineenä.

Tämä kandidaatintutkielma on antanut lisää tietoa nuorten musiikinkuuntelukokemuksista, erityisesti psykodynaamisesta näkökulmasta asiaa tarkasteltaessa. Nuoruusikä on tärkeä kehitysvaihe, jossa irrottautuminen vanhemmista ja omasta lapsuudesta tapahtuu jokaisella omalla tavallaan. Musiikinkuuntelukokemusten antama transitionaaliobjektin kaltainen turva on merkittävä asia nuoren eriytymiselle omaksi itsekseen ja turvan kokemiselle. Nuori tarvitsee apua siirtyessään kohti aikuisuutta ja musiikki voi toimia tässä turvallisenä ja helposti saatavilla olevana saattajana. Musiikki voi toimia tällaisena saattajana läpi koko elämän.

LÄHTEET

Ahmadi, F. (2009). Hard and Heavy Music: Can It Make a Difference in the Young Cancer Patients' Life? *Voices: A World Forum for Music Therapy*, 9(2). Osoitteessa <https://voices.no/index.php/voices/article/view/1817/1580> Luettu 24.2.2020.

Alanne, S. (2014). *Musiikkipsykoterapia. Teoria ja käytäntö*. Osoitteessa https://www.researchgate.net/profile/Sami_Alanne/publication/335241337_Musiikkipsykoterapia_Teoria_ja_kaytanta_Music_Psychotherapy_Theory_and_Practice/links/5d5ab9ec92851c37636b6ccf/Musiikkipsykoterapia-Teoria-ja-kaeytaentoe-Music-Psychotherapy-Theory-and-Practice.pdf Luettu 22.1.2020.

Cheong-Clinch, C. & McFerran, K. (2016). Musical diaries: Examining the daily preferred music listening of Australian young people with mental illness. *Journal of Applied Youth Studies* (2016). s. 80-100. Osoitteessa http://cayr.info/wpcontent/uploads/2016/03/JAYS_v1n2_Cheong_Clinch.pdf Luettu 25.2.2020.

Enckell, H (2015). Psykoanalyysi ja psykoanalyttiset teoriat. Teoksessa Huttunen, M., & Kalska, H. (toim.): *Psykoaterapiat*. Kolmas uudistettu painos. Riika: Kustannus Oy Duodecim.

Eerola, T. & Saarikallio, S. (2010). Musiikki ja tunteet. Teoksessa Louhivuori, J., & Saarikallio, S. (toim.): *Musiikkipsykologia*. Jyväskylä: Bookwell Oy.

Erkkilä, J. (1997). *Musiikin merkitystasot musiikkiterapian teorian ja kliinisen käytännön näkökulmista*. Väitöskirjatutkimus. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.

Erkkilä, J. (2010). Musiikkiterapia psykoterapiana. Teoksessa Louhivuori, J., & Saarikallio, S. (toim.): *Musiikkipsykologia*. Jyväskylä: Bookwell Oy.

Eschen, J. (2002). Role of Music in Analytical Music Therapy. teoksessa Eschen, J (toim.): *Analytical Music Therapy*. Elektroninen lähdeaineisto. Haettu Jykdok -tietokannasta hakusanalla Eschen. Luettu 15.1.2020.

Fletcher, J. (2018). Rap in Music Therapy with Appalachian Youth with Adverse Childhood Experiences. *Voices: A World Forum for Music Therapy*, 18(4). Osoitteessa <https://voices.no/index.php/voices/article/view/2591> Luettu 24.2.2020.

Grocke, D. & Wigram, T. (2007). *Receptive Methods in Music Therapy. Techniques and Clinical Applications for Music Therapy Clinicians, Educators and Students*. London: Jessica Kingsley Publishers.

Gurman, A.S. & Messer, S.B. (2005). Contemporary Issues in the Theory and Practice of Psychotherapy. Teoksessa Gurman, A.S. & Messer, S.B. (toim.): *Essential Psychotherapies – Theory and Practice* (3rd ed.). New York: The Guilford Press.

Kim, J (2016). Psychodynamic Music Therapy. *Voices vol No 2* (2016). Osoitteessa <https://voices.no/index.php/voices/article/view/2312> Luettu 15.1.2020.

Kurkela, K. (2014). Winnicott, raja, luova asenne. *Psykoteraapia-lehti 2004*, 23 (2), 128–156 Osoitteessa www.psykoteraapia-lehti.fi/tekstit/kurkela_Winnicott.htm. Luettu 12.1.2020.

Lehtonen, K. (1986). *Musiikki psyykkisen työskentelyn edistäjänä*. Väitöskirjatutkimus. Turku: Turun yliopiston julkaisuja. Kirjapaino Grafia Oy.

Lehtonen, K. (2010). Musiikki ja psykoanalyysi. Teoksessa Louhivuori, J. & Saarikallio, S. (toim.): *Musiikkipsykologia*. Jyväskylä: WS Bookwell Oy.

Lönnqvist, J & Marttunen, M (2019): Psykiatristen häiriöiden psykoterapeuttinen hoito. Teoksessa Lönnqvist, A., Henriksson, M., Marttunen, M. & Partonen, T. (toim.): *Psykiatria*. Elektroninen lähde. Haettu Jykdoc -tietokannasta hakusanalla Psykiatria, Duodecim oppiportti. Luettu 12.2.2020.

Metzner, S. (2004): Some Thoughts on Receptive Music Therapy from a Psychoanalytic Viewpoint. *Nordic Journal of Music Therapy*, 13 (2) 2004, s. 143–150.

Osoitteessa https://www.researchgate.net/profile/Susanne_Metzner/publication/233478440_Some_Thoughts_on_Receptive_Music_Therapy_from_a_Psychoanalytic_Viewpoint/links/561409e808aec622440ff1e2/Some-Thoughts-on-Receptive-Music-Therapy-from-a-Psychoanalytic-Viewpoint.pdf Luettu 4.2.2020.

Miranda, D. & Gaudreau, P. (2011). Music listening and emotional well-being in adolescence: A Person- and variable-oriented Study. *Revue europeenne de psychologie appliquee*. 61 (2011) 1–11. Elektroninen lähdeaineisto. Haettu hakusanalla Music Listening Google Scholar -tietokannasta. Luettu 22.2.2020.

Ostwald, T. (1997): The Healing Power of Music: Some observations on the semiotic function on the Transitional Objects in Musical Communications. Teoksessa Runco, M. & Richards, R. (toim.): *Eminent creativity everyday creativity and Health*. Osoitteessa https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=S-soRGj9vScC&oi=fnd&pg=PA213&dq=transitional+objects+in+music+therapy&ots=YK6wDte5Nj&sig=y3BtQfBuUuufTYKedZRnjqDEp1o&redir_esc=y#v=onepage&q=transitional%20objects%20in%20music%20therapy&f=false Luettu 7.1.2020.

Papingzap, Z., Dingle, G., Stoyanov, S., Hides, L. & Zelenko, O. (2015). Young People´s uses Music for well-being. *Journal of Youth Studies* 18 (9), s. 1119–1134. Osoitteessa <https://eprints.qut.edu.au/84600/9/84600.pdf> Luettu 22.2.2020.

Racette, K. (2004): *A Phenomenological Analysis of the experience of listening to Music when upset*. Osoitteessa [https://www.barcelonapublishers.com/resources/QIMTV1/QIMT20041\(1\)Racette.pdf](https://www.barcelonapublishers.com/resources/QIMTV1/QIMT20041(1)Racette.pdf) Luettu 2.2.2020.

Rechartt, E. (1998): Musiikin kokemus mielen eheyttäjänä. *Musiikki -lehti* 4/1998, s. 398.

Saarikallio, S. & Erkkilä, J. (2007): *The role of Music in adolescents mood regulation*. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.

Saarikallio, S. (2011). Musiikki ja nuoren psykososiaalinen kehitys. Teoksessa Louhivuori, J., Paananen, P., & Väkevä, L. (toim.): *Musiikkikasvatus, näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen*. Vaasa: KTMP/Ykkös-Offset Oy.

Sloboda, J. & O'Neill, S. (2001): Music in everyday listening to Music. Teoksessa Juslin, P. & Sloboda, J. (toim.): *Music and Emotion*. New York: Oxford University Press.

Sloboda, J., Lamon, A. & Greasley, A. (2008): Music in everyday's life. Teoksessa Hallam, S., Cross, I. & Thaut, M. (toim.): *Oxford handbook of music psychology*. Elektroninen lähdeaineisto. Haettu Jykdok -tietokannasta hakusanalla Sloboda. Luettu 23.1.2020.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.

Sourander, A. & Aronen, E. (2017). Perhe ja vanhemmuus. Teoksessa (toim.) Lönnqvist, A., Henriksson, M., Marttunen, M. & Partonen, T. (2017): *Psykiatria*. Tallinna: Kustannus Oy Duodecim. 12. Uudistettu painos.

Tamminen, T., Karlsson, L., & Santalahti, P. (2016). Mielenterveyden edistäminen ja ennaltaehkäisy. Teoksessa Kumpulainen, K., Aronen, E., Ebeling, H., Laukkanen, E., Marttunen, M., Puura, K., & Sourander, A (toim): *Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria*. Kustannus Oy Duodecim. Tallinna: Printon.

Winnicott, D.W (1964). *The Child, the Family and the Outside World*. Harmondsworth: Penguin Books Australia Ltd.

Winnicott, D. W (1971). *Playing and Reality*. London: Tavistock Publications Limited.

Wolitzky, D (2005). The Theory and Practice of Traditional Psychoanalytic Treatment. Teoksessa Gurman, A.S. & Messer, S.B. (toim.): *Essential Psychotherapies – Theory and Practice* (3rd ed.). New York: The Guilford Press.