

This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.

Author(s): Saarikallio, Suvi

Title: Musiikki ja nuoren psykososiaalinen kehitys

Year: 2009

Version: Published version

Copyright: © 2009 Suomen Musiikkikasvatusseura - FISME r.y.

Rights: In Copyright

Rights url: <http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en>

Please cite the original version:

Saarikallio, S. (2009). Musiikki ja nuoren psykososiaalinen kehitys. In J. Louhivuori, P. Paananen, & L. Väkevä (Eds.), *Musiikkikasvatus : näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen* (pp. 221-231). Suomen Musiikkikasvatusseura - FISME r.y..
<https://fisme.fi/musiikkikasvatuskirja/>

MUSIIKKI JA NUOREN PSYKOSOSIAALINEN KEHITYS

Suvi Saarikallio

Artikkeli käsittelee musiikin psykologista merkityksellisyyttä nuoruudessa. Siinä tarkastellaan niitä psykologisia tarpeita ja päämääriä, joiden toteutumista musiikillinen toiminta voi nuorten elämässä edistää. Tavoitteena on selvittää, millaisia mahdollisuuksia musiikilla voi olla nuoren psykososiaalisen kehityksen tukemisessa.

Psykososiaalinen kehitys nuoruudessa

Nuoruus on merkittävien psykososiaalisten muutosten aikaa. Nuoren käsitys itsestä muovautuu ja rakentuu nuoruuden kuluessa vähitellen aikuisiän identiteetiksi. Nuorille onkin tyypillistä pohtia monia merkittäviä minuuteen ja identiteetin muutokseen liittyviä kysymyksiä, kuten muuttuvaa kehonkuvaa ja seksuaalisuutta, arvoja, moraalikysymyksiä ja maailmankuvaa, tai tulevaa opiskelualaa ja ammattia. Myös nuoren läheisissä ihmissuhteissa tapahtuu merkittäviä muutoksia kun nuori irtautuu vanhemmistaan ja lapsuudenperheestään, ja muodostaa uusia sosiaalisia kontakteja esimerkiksi vertaisryhmään, ystäviin tai seurustelukumppaniin. Onnistunut itsenäistymisprosessi edellyttää kykyä tasapainottaa ihmissuhteisiin liittyviä yksityisyyden ja läheisyyden tarpeita, taitoa löytää tasapaino omien kykyjen ja ympäristön asettamien tai itse asetettujen vaatimusten välille, kykyä oppia itsehallintaa ja itsenäistä tunteiden säätelyä, ja valmiutta ottaa vastuuta oman elämän hallinnasta. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén, 1999; Csikszentmihalyi & Larson, 1984; Erikson, 1968; Havighurst, 1955; Jarasto & Sinervo, 1999; Larson, 1995; Shaffer, 1996; Vuorinen 1990; 1998.)

Nuoruuden kehityksellisten haasteiden kohtaaminen ja aikuisuuden rooleihin ja vastuuseen valmistautuminen on vaativa tehtävä, joka rakentaa pohjaa yksilön myöhemmälle kehitykselle ja hyvinvoinnille. Yleisesti ottaen nuoret selviävät kehitysvaiheestaan hyvin. Myönteistä kehitystä tukevia tekijöitä on todettu olevan esimerkiksi sosiaalinen tuki, selviytymiskäyttäytymisen (coping) hallinta, vahva itsetunto, itsehallinnan tunne ja kokemus siitä, että voi itse vaikuttaa stressitekijöihin, positiivinen

mieliala, ja mahdollisuudet kasvaa tukeviin vapaa-ajan harrastuksiin (Pinto, Kreipe, & McCoy, 1997; Placherel & Bolognini, 1995; Raphael, 1996).

Musiikilla on merkittävä rooli nuorten elämässä. Nuoret kuluttavat musiikkia valtavasti, ja kokevat musiikin itselleen tärkeäksi (Christenson, DeBenedittis, & Lindlof 1985; Christenson & Roberts, 1998; North, Hargreaves, & O'Neill, 2000; Zillmann & Gan, 1997). Christenson ja Roberts (1998) ovatkin osuvasti todenneet että eräs tyyppillisimmistä nuoruuden tunnusmerkeistä näyttäisi olevan rakkaus populaarimusiikkiin. Musiikilla on yhteyksiä hyvin moniin nuoren elämää askarruttaviin kysymyksiin ja kehityksellisiin haasteisiin. Tässä artikkelissa tarkastellaan musiikin merkitystä nuorten psykososiaalisen kehityksen näkökulmasta, esitellään niitä psykologisia tekijöitä, jotka tekevät musiikista merkityksellisen osan nuorten elämää, ja punnitaan musiikin mahdollisuuksia tukea keskeisiä nuoruusiän psykososiaaliseen kehitykseen liittyviä tarpeita.

Musiikin luonne kehityksen tukijana

Musiikilla on ominaisuuksia, jotka tekevät siitä monipuolisen keinon tukea erilaisten psykologisten päämäärien saavuttamista. Erkkilän (1996) mukaan musiikki kykenee tavoittamaan yksilön kokemuksen monella eri tasolla: musiikki vaikuttaa alkukantaintaisten fysiologisten ja sanattomien kokemusten tasolla, kantaa symbolisia ja referentiaalisia merkityksiä, ja tarjoaa mahdollisuuden myös monimutkaisten abstraktien rakenteiden kognitiiviselle prosessoinnille. Musiikki koskettaa voimakkaasti tunteita, ja sen on todettu vaikuttavan kaikkiin kolmeen keskeiseen tunteiden osa-alueeseen: fysiologiaan, kokemukseen, ja ilmaisuun (Sloboda & Juslin, 2001; Scherer, 2004). Musiikin kyky koskettaa tunnekokemuksia saattaa olla erityisen tärkeää juuri nuorille, jotka usein kokevat voimakkaita ja nopeastikin vaihtelevia tunteita. Musiikin soundimailman onkin sanottu kuvastavan hyvin nuoruusiän tunnekuohuja (Lull, 1987; Wells & Hakanen, 1991). Myös populaarimusiikin lyriikat kuvaavat usein nuoruusiän kehityksellisiin pohdintoihin liittyviä teemoja, kuten esimerkiksi itsenäisyyttä ja vapautta, romanttista rakkautta, seksuaalisuutta, arvoja, tai päihteiden käyttöä (Christenson et al., 1985; Wells and Hakanen, 1991). Teknologinen kehitys on puolestaan mahdollistanut musiikin laajamittaisen käytön ja saatavuuden: mielimusiikkinsa voi nykyään helposti ottaa mukaansa melkein minne tahansa.

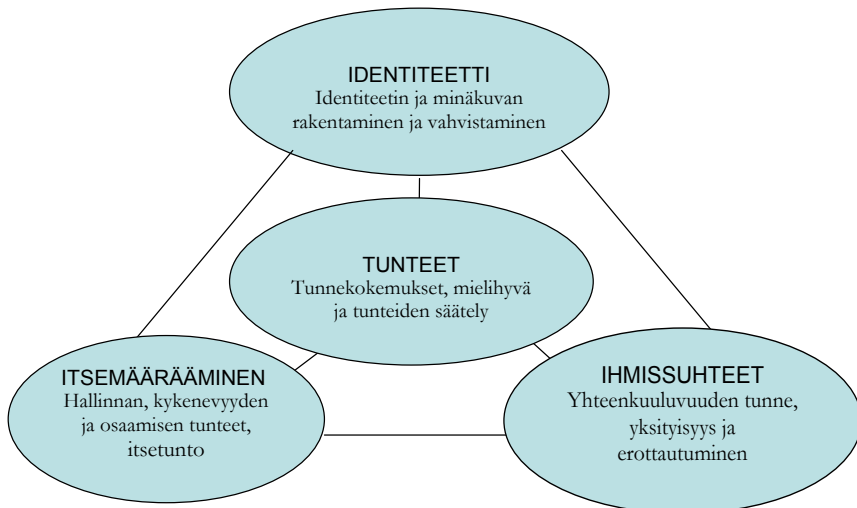
Tutkimuksia musiikin merkityksistä

Musiikin merkityksellisyyden ymmärtäminen on innoittanut monia tutkijoita, ja joissakin tutkimuksissa on käsitelty juuri niitä merkityksiä, jotka liittyvät nuoruuden psykososiaaliseen kehitykseen. Arnett (1995) on esittänyt, että musiikki tukee nuorten sosialisatiiokehitystä viidellä osa-alueella: viihdykkeenä, voimakkaiden kokemusten tarjoajana, selviytymiskäyttötymisessä, identiteetin muodostamisessa ja nuorisokulttuuriin identifioitumisessa. Larson (1995) puolestaan on kirjoittanut, että musiikin

kuunteleminen yksin omassa huoneessa tarjoaa nuorille tilaisuuden pohtia ja rakentaa oman yksityistä minuutta, työstää muuttuvia suhteita omiin vanhempiin, ja käsitellä stressiä ja negatiivisia tunteita. North, Hargreaves ja O'Neill (2000) totesivat kyselytutkimuksessaan, että nuorten musiikinkuuntelun merkitys näyttää sitoutuvan ensisijaisesti identiteetin rakentamiseen ja tunteiden säätelyyn.

Schwartz ja Fouts (2003) selvittivät musiikkimaun yhteyttä nuoruuden kehitystehtäviin ja löysivät yhteyksiä tietynlaisen musiikkimaun ja tiettyjen kehityksellisten tarpeiden välillä. Rankan musiikin kuuntelijoilla oli muita heikompi itsetunto, enemmän käyttäytymisongelmia, heikompi kokemus pysyvistä identiteetistä ja enemmän konflikteja perheen kanssa itsenäisyyteen liittyen. He olivat myös muita ryhmiä aggressiivisempia ja kokivat useammin etteivät muut ihmiset ymmärrä tai hyväksy heitä. Kevyen (pehmeän) musiikin kuuntelijoilla oli muita useammin pyrkimys tehdä asiat oikein ja enemmän vaikeuksia seksuaalisten muutosten hyväksymisessä. He myös kotrolloivat tunteitaan muita enemmän ja kokivat vaikeuksia löytää tasapainoa itsenäisyyteen ja riippuvuuteen vertaisryhmän suhteen. Kolmas musiikkimakuryhmä olivat nuoret, jotka kuuntelivat molempia musiikkityyppejä, ja he olivat parhaiten sopeutuneet nuoruuden kehitystehtäviin. Näitä tuloksia arvioitaessa on tärkeää huomioida, että tulokset kuvaavat vain asioiden välisiä yhteyksiä, eivät kausaalisuhteita.

Saarikallio (2007) luokitteli väitöskirjatutkimuksessaan musiikin psykososiaaliset merkitykset neljään teema-alueeseen, joihin liittyvissä kysymyksissä musiikki voi edistää nuoruuden kehityksellisiä tavoitteita. Tutkimus oli meta-analyysi, jossa aiemmissa tutkimuksissa esiin nousseita syitä musiikin käytölle ryhmiteltiin nuorten kehityksen näkökulmasta. Meta-analyysin tuloksena musiikin psykososiaaliset merkitykset nuoruudessa jaettiin neljään keskeiseen kategoriaan: identiteetti, itsemäärääminen, ihmissuhteet, ja tunnekokemukset. Kategoriat on esitetty kuvassa 1.



KUVA 1. Musiikin merkitysten keskeiset kategoriat nuoren psykososiaalisen kehityksen näkökulmasta (Lähde: Laiho, 2004).

Kategorisointi tarjoaa selkeän kehityspsykologisen viitekehyksen musiikin merkitysten tarkasteluun. Seuraavassa käsittelemme tarkemmin musiikin merkityksiä näiden kategorioiden mukaisesti jäsennelltyinä.

Identiteetti

Identiteetin muovautuminen on keskeinen osa nuoruuden kehitystä, ja useat tutkijat ovat esittäneet, että musiikki voi tukea identiteetin rakennustyötä (Christenson & Roberts, 1998; Christenson et al., 1985; DeNora, 1999; Kurkela, 1996; Laiho, 2002; Larson, 1995; Lull, 1985; North et al. 2000; Ruud, 1997a; 1997b; Small, 1998) Nuoren kokemus omasta identiteetistä on jatkuvien muutosten vuoksi usein epävarma. Musiikki tarjoaa mahdollisuuden pohtia omaa muuttuvaa minuutta yksityisesti ja omassa rauhassa. Musiikki toimii rakenteena, johon yksilö voi heijastaa omaan minuuteensa liittyviä kokemuksia ja merkityksiä. Lehtosen (1986; 1991) mukaan musiikki ei suoraan ohjaa ajatusten sisältöä, vaan tarjoaa taustarakenteen omien ajatusten ja merkityssisältöjen työstämiselle. Vastaavasti DeNora (2001) toteaa, että musiikki on kuin peili josta yksilö voi nähdä itsensä, ja erityisesti musiikki on taikapeili, jonka rakenteet auttavat yksilöä muokkaamaan käsitystä itsestään. Small (1998) korostaa, että musiikin avulla yksilö voi työstää myös ymmärrystään omasta suhteestaan ympäröivään maailmaan. Musiikin kautta nuori voi reflektoida itselleen tärkeitä asioita, löytää kosketuksen tunnekokemuksiinsa, työstää identiteettinsä eri osa-alueita, ja vahvistaa näin omaa itseymmärrystään ja itsetuntemustaan.

Identiteetin rakentamisen lisäksi musiikki tukee myös olemassa olevan identiteetin vahvistamista, esiintuomista ja ilmaisemista. Nuoret ovat usein hyvin tarkkoja esimerkiksi musiikkityyleistä, joista he pitävät, ja jotka sopivat heidän identiteettiinsä, elämäntapaansa ja arvoihinsa (Hargreaves & North, 2000; Laiho, 2002). Nuorelle pitkään tärkeänä ollut lempikappale, lempibändi, tai oma musiikkiharrastus voi myös tarjota jatkuvuudentunnetta ja kokemuksen identiteetin pysyvyydestä monien muiden asioiden muuttuessa (DeNora, 1999; Larson, 1995; Ruud, 1997a; 1997b). Musiikki on varsin kätevä keino oman minuuden ilmaisulle: minuutta tukevan lempimusiikin voi ottaa kuulokkeisiin soimaan lähes minne vain (Järviluoma, 1996), omia arvovalintoja voi tuoda esiin koulun levyraadissa soitetun kappaleen muodossa (Erkkilä, 1998), ja syviä ja epävarmojakin tunteita voi uskaltaa ilmaista laulun sanoin (Laiho, 2002; Partanen, 1996). Musiikki on minuuden ilmaisukeinona turvallinen; jos tuntuu että omasta minuudesta on tullut paljastettua liikaa, voi aina todeta, että sehän oli vain musiikkia. Toisaalta nuorten parissa toimivien aikuisten on tärkeää ymmärtää, että musiikki saattaa olla identiteettiään etsivälle nuorelle hetkellisesti hyvinkin keskeinen osa sitä kuka hän kokee olevansa. Tällöin välinpitämätön tai loukkaava suhtautuminen esimerkiksi nuoren lempimusiikkiin saattaa uhata nuoren koko minuuden koke-
musta (Csikszentmihalyi & Larson, 1984, p. 140).

Itsemäärääminen

Itsemääräämisellä tarkoitetaan itsehallinnan tunnetta, yksilön kokemusta siitä että hän pystyy itse vaikuttamaan omaan toimintaansa, ympäristöönsä, omiin kokemuksiinsa, ja tunteisiinsa (Ruud, 1997b; Schaffer, 1996, p. 464; Vuorinen, 1990, p. 141-150). Itsehallinnan tunteeseen liittyy kokemus omasta pystyvyydestä, osaamisesta ja onnistumisesta. Kasvaminen omaan päätäntävaltaan ja itsenäiseen vastuunottoon on tärkeä osa nuoruuden kehitystä. Nuoret joutuvat etsimään tasapainoa ympäristön vaatimusten, omien toiveiden, ja omien kykyjen välille, ja itsetunto voi joutua koetukselle. Erimielisyydet vallasta ja vastuusta aiheuttavat konflikteja, liian suuret vaatimukset epäonnistumisen tunteita ja pienet vaatimukset turhautumista (Csikszentmihalyi & Larson, 1984, p. 234-237).

Musiikki voi monin tavoin tarjota itsehallinnan ja kykenevyyden kokemuksia. Musiikin avulla kuka tahansa voi helposti hallita ympäristöään soittamalla mieleisiään kappaleita mieleisellään volyymitasolla (DeNora, 1999; Lull, 1987). Itse valittu tuttu musiikki auttaa ottamaan tilan haltuun; se tuo varmuutta uusiin tilanteisiin (Ruud, 1997b), tai henkilökohtaista tunnelmaa kotiaskareiden tekoon (Sloboda & O'Neill, 2001). Musiikkiharrastuksissa omaehtoisuus ja vapaamuotoisuus ovat nuorille usein tärkeitä, sillä mahdollisuudet oman toiminnan ohjaamiseen ja itsensä toteuttamiseen mahdollistavat myös itsehallinnan kokemisen (Korpela, 1997; Laiho, 2002). Musiikillinen toiminta voi tarjota myös monia oppimisen ja onnistumisen kokemuksia. Soitotaito ja osaamisen tunne ovat keskeisiä motivaatiotekijöitä musiikkiharrastuksissa (Kosonen, 2001). Osaamistaan voi toki tuoda esiin jo vaikkapa pelkästään tietämällä paljon jostain bändistä (Lull, 1987). Musiikin tarjoamat osaamisen kokemukset eivät kuitenkaan rajoitu pelkästään tietojen ja teknisten taitojen hallintaan. Musiikin avulla voi oppia kontrolloimaan impulssejaan ja kasvattaa valmiuksia omien tunteiden itsehallintaan (Ahonen, 1993, p. 266-267; Ruud, 1997b; Saarikallio & Erkkilä, 2007).

Ihmissuhteet

Nuoren läheisissä ihmissuhteissa tapahtuu merkittäviä muutoksia. Hän itsenäistyy vanhemmistaan ja irtautuu lapsuudenperheestään, muodostaa kaveri- ja ystävyys-suhteita ja solmii mahdollisesti parisuhteen. Musiikki voi olla tukena ihmissuhteiden muutoksissa, sillä se voi symboloida sekä yhteenkuuluvuutta että erottautumista ihmisten välillä (Ruud, 1997a). Nuori voikin hyödyntää musiikkia sekä läheisyyden että yksityisyyden tarpeidensa tukemisessa.

Musiikki yhdistää. Taustamusiikki rentouttaa kaveritapaamisia tai luo romantiikkaa seurustelutilanteisiin, yhteiset musiikkiharrastukset tai konserttielämykset tarjoavat vahvoja yhteisiä kokemuksia, ja musiikkimieltymykset tarjoavat keskustelunaiheita ja vahvistavat kuulumista tiettyyn ryhmään. Useat tutkijat ovatkin todenneet, että musiikki vahvistaa vertaisryhmään identifioitumista (Christenson & Roberts, 1998;

Christenson et al., 1985; Larson, Kubey & Colletti, 1989; North et al., 2000). Vertaisryhmän lisäksi musiikki voi kuitenkin edesauttaa luomaan yhteenkuuluvuudentunnetta myös muiden nuoren elämässä olevien tärkeiden ihmisten kanssa. Musiikki vahvistaa yhteenkuuluvuutta toisten ihmisten läsnä ollessa, mutta se voi luoda läheisyudentunnetta myös nuoren ollessa yksin, herättämällä muistoja läheisistä ihmisistä ja yhteisistä hetkistä. Nuori voi myös musiikin kautta kokea yhteyttä lauluntekijään tai elää läpi rakkaustarinan mielikuvissaan.

Musiikki tukee myös nuoren kasvavaa yksityisyydentarvetta. Nuori voi syventyä musiikkiin omassa huoneessaan tai luoda yksityisen tilan pelkästään kuuntelemalla mielimusiikkiaan kuulokkeilla (Järviluoma, 1996; Åkerblad, 2001, p. 40-42). Musiikin avulla nuori voi ottaa riittävästi etäisyyttä vanhempiinsa voidakseen työstää identiteettiään, pohtia omia mielipiteitään, ja kehittää taitojaan toimia itsenäisesti (Csikszentmihalyi & Larson, 1984; Kurkela, 1996; Larson, 1995). Omat musiikkiharrastukset, henkilökohtaiset musiikkimielitykset ja idolit toimivat siirtymäobjekteina jotka helpottavat vanhemmista irtautumista ja itsenäisen minän muodostamista (Aaltonen et al., 1999; Christenson & Roberts, 1998; Laiho, 2002; Larson, 1995; Ruud, 1997a; Vuorinen, 1998.) Kuten Larson (1995) toteaa, musiikin avulla nuoret voivat symbolisesti luoda oman tilan ja julistaa: olen olemassa omana itsenäni omine mieltymyksineni.

Tunteet

Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että musiikin merkityksellisyys ihmisille liittyy nimenomaisesti erilaisiin tunnekokemuksiin (Christenson and Roberts, 1998, p. 47-49; DeNora, 1999; Laiho, 2002; Roe, 1985; Sloboda & O'Neill, 2001; Wells and Hakkanen, 1991). Esimerkiksi, Sloboda ja O'Neill (2001) pyysivät tutkittavia kuvaamaan syitä omalle musiikkikulutukselleen, ja lähes kaikki syyt liittyivät tunteisiin. Musiikki tarjoaa positiivisia tunne-elämyksiä mutta mahdollistaa myös negatiivisten ja vaikeiden tunteiden käsittelyn, ja tarjoaakin mahdollisuuksia monien hyvin erilaisten tunteiden kokemiseen, ymmärtämiseen, muokkaamiseen, ja ilmaisemiseen (Saarikallio, 2007).

Tunteiden merkitys musiikkikokemuksissa on todettu monissa tutkimuksissa, mutta tietämys tunteiden taustalla vaikuttavista psykologisista prosesseista on vähäistä. Saarikallio (2005) on esittänyt, että musiikin tunne merkitykset syntyvät toisaalta muiden psyykkisten tarpeiden tukemisesta ja toisaalta suoraan tunteisiin kohdistuvan tunteiden säätelyn toteutumisesta. Ensinnäkin, musiikilliset tunnekokemukset sitoutuvat osittain edellä mainittujen psyykkisten tarpeiden ja päämäärien toteutumiseen. Tärkeiden psyykkisten tarpeiden toteutuminen saa aikaan myönteisiä tunnekokemuksia, ja vahvistamalla yhteenkuuluvuudentunnetta tai itsehallinnan kokemusta musiikki luo voimakkaita positiivisia tunne-elämyksiä. Toisaalta musiikki voi toimia suoraan omiin tunteisiin liittyvien säätely tavoitteiden, kuten oman mielialan hallinnan tai mielialan parantamisen keinona (Saarikallio, 2005; Saarikallio & Erkkilä, 2007). Nuoret

käyttävät musiikkia monin tavoin tunteiden säätelyyn, ja Saarikallio (2006) on ryhmitellyt nuorten käyttämät psyykkiset toimintamallit seitsemään säätelystrategiaan. Musiikki voi toimia viihdykkeenä, tarjota voimakkaita tunne-elämyksiä, auttaa elpymään raskaan koulupäivän jälkeen, tarjota väylän suuttumuksen purkamiselle, auttaa käsittelemään ja ymmärtämään omia ristiriitaisia tunnekokemuksia, tarjota lohdutusta yksinäisyyden hetkellä, tai saada murheet unohtumaan mukavaan musiikilliseen toimintaan (Saarikallio, 2006; Saarikallio & Erkkilä, 2007). Tunteiden säätely musiikin avulla ei läheskään aina ole tietoista, mutta nuorilla näyttää kuitenkin olevan käsitys siitä millaista musiikkia he missäkin mielialassa kokevat tarvitsevansa (Saarikallio & Erkkilä, 2007).

Yhteenvedo: kasvamista musiikin avulla

Edellä olemme käsitelleet niitä psykososiaalisen kehityksen osa-alueita, joihin liittyvissä kysymyksissä nuoret voivat löytää tukea musiikista. Musiikin yllättävänkin suuri rooli nuorten elämässä saa yhden merkittävän selityksen, kun ymmärrämme, miten perustavanlaatuisiin psykologisiin tarpeisiin musiikillinen toiminta voi liittyä. Musiikillisen toiminnan ja psykologisten tarpeiden välisten yhteyksien ymmärtäminen on tärkeää, koska se luo pohjaa tarkastella niitä mekanismeja, joiden kautta musiikillinen toiminta voi edistää nuoren myönteistä kehitystä ja psyykkistä tasapainoa.

Musiikki tarjoaa monipuolisen keinon identiteetin rakentamiselle. Musiikkikasvattajan rooli tässä kehityksessä liittyy esimerkiksi nuoren identiteetin kunnioittamiseen ja uusien näköalojen tarjoamiseen. Hän voi esitellä uusia musiikkityylejä ja näkemyksiä, ja kannustaa omien näkemysten perusteluun ja toisten mielipiteiden kunnioittamiseen. Musiikin kyky yhdistää on tärkeää erilaisissa ryhmäopetustilanteissa. Musiikillinen toiminta on yhdessä tekemistä, osallistumista, toisten huomioon ottamista, yhteiseen päämäärään panostamista, ja yhdessä onnistumistakin. Parhaimmillaan se voi yhdistää hyvinkin erilaisia ihmisiä ja edistää sosiaalisten taitojen kehittymistä. Musiikin kautta saatavien onnistumisen elämysten mahdollistajana musiikkikasvattajalla on tärkeä rooli, sillä hänen ammattitaitoonsa liittyy kyky asettaa tehtäviä, jotka ovat vaikeustasoltaan niin kullekin yksilölle kuin ryhmällekkin sopivia. Itsehallinnan ja kykenevyyden kokemusten kannalta tärkeitä asioita ovat myös esimerkiksi tavoitteiden realismisuus, keskittyminen virheiden välttämisen sijaan ilmaisuun ja elämyksiin, selkeä ja myönteinen palaute joka tukee realistista kuvaa omista taidoista, sekä nuorten omat mahdollisuudet osallistua toiminnan suunnitteluun. Musiikki avaa myös ovia tunteiden käsittelyyn. Musiikkikasvattaja voi luoda puitteet unohtumattomille elämyksille esimerkiksi yhteisten projektien kautta, tarjota elvyttävän rentoutumishetken arjen keskelle, tai kannustaa tutustumaan omiin tunteisiin improvisointiharjoituksen muodossa. Musiikin käyttö omien syvien tunteiden käsittelyssä on kuitenkin nuorille usein hyvin henkilökohtaista, ja tapahtuu usein yksin ollessa (Saarikallio, 2006). Soitto- ja laulutaitojen opettaminen ja musiikillisen maailmankuvan avartaminen onkin merkittävältä osaltaan myös nuorten ohjaamista kohti musiikillista harrastuneisuutta

ja erilaisia musiikista nauttimisen tapoja, voimavaroja, joita nuoret voivat myöhemmin itsenäisesti hyödyntää omassa elämässään opetustilanteiden ulkopuolella.

Nuoren kokonaispersoonallisuuden tukeminen on olennainen osa peruskoulun tavoitteita, ja kasvatustyön merkitys korostuu myös musiikkikasvattajan arjessa. Musiikin parissa työskentelevillä ammattilaisilla on käytettävissään väline, jonka avulla on paitsi helppoa lähestyä nuoria, myös mahdollista tukea heidän kasvuaan. Tietämys asioista, joita musiikki voi nuorille psykologisella tasolla merkitä, helpottaa nuorten maailman ymmärtämistä ja nuorten psykososiaalisen kehityksen tukemista. Musiikin maailma on täynnä rikkaita ja parantavia kokemuksia, ja musiikkikasvattajilla on tilaisuus johdattaa nuoria näiden kokemusten lähteille.

Keskeiset lähteet

- Csikszentmihalyi, Mihaly & Larson, Reed (1984) *Being adolescent. Conflict and growth in the teenage years*. New York: Basic Books.
- Hyvä kirja nuoruuden persoonallisuuspsykologiasta ja flow-kokemuksista, sivuaa myös musiikin roolia nuoruusiän kehityksessä.
- Jarasto, Pirkko & Sinervo Nina (1999) *Murrosikäisen ja nuoren maailma*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Helppolukuinen perusjohdatus nuoruusiän psykologiaan.
- Laiho, S. (2004) The psychological functions of music in adolescence. *Nordic Journal of Music Therapy*, 13 (1), 49-65.
- Laaja katsaus tutkimuksista, joissa on käsitelty musiikin merkityksiä persoonallisuus- ja kehityspsykologian näkökulmasta, tarkentaa tässä artikkelissa esitettyä luokittelua.

Muut lähteet

- Aaltonen, Marjo, Ojanen, Tuija, Vihunen, Riitta & Vilén, Marika (1999) *Nuoren aika*. Porvoo: WSOY.
- Ahonen, Heidi (1993) *Musiikki, sanaton kieli. Musiikkiterapian perusteet*. Loimaa: Loimaan kirjapaino.
- Arnett, J. J. (1995) Adolescents' uses of media for self-socialization. *Journal of Youth and Adolescence*, 24 (5), 535-549.
- Christenson, Peter G & Roberts, Donald F (1998) *It's not only rock & roll popular music in the lives of adolescents*. Cresskill, New Jersey: Hampton Press.
- Christenson, Peter G, DeBenedittis, Peter, & Lindlof, Thomas R (1985) Children's use of audio media. *Communication Research*, Vol. 12 (3), p. 327-343.
- Csikszentmihalyi, Mihalyi & Larson, Reed (1984) *Being adolescent. Conflict and growth in the teenage years*. New York: Basic Books
- DeNora, T. (1999) Music as a technology of the self. *Poetics: Journal of Empirical Research on Literature, the Media, and the Arts* 26: 1-26.

- DeNora, T. (2001) Aesthetic agency and musical practice: New directions in the sociology of music and emotion. In P.N. Juslin & J.A. Sloboda (Eds.), *Music and Emotion: Theory and Research*, pp. 161-180. New York: Oxford University Press.
- Erikson, E. H. (1968) *Identity: youth and crisis*. New York: W. W. Norton.
- Erkkilä, Jaakko (1996) *Musiikki ja tunteet musiikkiterapiassa. Musiikin emotionaalisten vaikutusten kolmidimensiomalli*. Hankasalmi: Havusalmen kirjapaino.
- Erkkilä, Jaakko (1998) Musiikkikasvatuksen ja musiikkiterapian yhteisiä rajapintoja. *Musiikkiterapia, Vol. 3 (3)*, 7-23.
- Hargreaves, D. J. & North, A. C. (1999) The functions of music in everyday life: Redefining the social in music psychology. *Psychology of Music, 27, (1)*, 84-95.
- Havighurst, R. J. (1955) *Human development and education*. New York
- Jarasto, Pirkko & Sinervo Nina (1999) *Murrosikäisen ja nuoren maailma*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Järviluoma, Helvi (1996) Nuoret äänimaisemoina [Adolescents as makers of acoustic landscapes]. In: Suurpää, L ja Aaltojärvi, P (Eds.) *Näin nuoret*. Pieksämäki: Kirjapaino Raamattutalo.
- Korpela, K. (1997) Mielipaikkakokemukset psyykkisen itsesäätelyn tukena [Stamping grounds as a resource for self-regulation]. *Psykologia, 23 (3)*, p. 178-186.
- Kosonen, E. (2001) *Mitä mieltä on pianonsoitossa? 13-15-vuotiaiden pianonsoittajien kokemuksia musiikkiharrastuksestaan*. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto.
- Kurkela, K. (1996) Nuoren aggressiivisuus ja musiikki. Teoksessa: Suurpää, L & Aaltojärvi, P (Toim.). *Näin nuoret*. Pieksämäki: Kirjapaino Raamattutalo.
- Laiho, S. (2004) The psychological functions of music in adolescence. *Nordic Journal of Music Therapy, 13 (1)*, pp.49-65.
- Laiho, S. (2002) *Musiikki nuorten kehityksen ja psyykkisen itsesäätelyn tukena*. Pro Gradu tutkielma. Jyväskylän yliopisto.
- Larson, Reed (1995) Secrets in the Bedroom: Adolescents' Private Use of Media. *Journal of Youth and Adolescence, Vol. 24 (5)*, p. 535-549.
- Larson, R., Kubey, R. & Colletti, J. (1989) Changing channels: Early adolescent media choices and shifting investments in family and friends. *Journal of Youth and Adolescence, Vol 18 (6)*, p. 583-599.
- Lehtonen, Kimmo (1991) Miten musiikki kertoo. *Psykologia, Vol. 26 (2)*, p. 102-110.
- Lehtonen, Kimmo (1986) *Musiikki psyykkisen työskentelyn edistäjänä. Psykoanalyttinen tutkimus musiikkiterapian kasvatuksellisista mahdollisuuksista*. Väitöskirja. Publication series of the University of Turku. Serie 56. Turku: Kirjapaino Grafia Oy.
- Lull, J. (1987) Listener's communicative uses of popular music. In: J. Lull (Ed.), *Popular music and communication*. Newbury Park, California: Sage Publications.
- North, Adrian C, Hargreaves, David J & O'Neill, Susan A (2000) The importance of music to adolescents. *British Journal of Education Psychology, Vol. 70*, p.

- 255-272.
- Pinto, Aureen, Kreipe, Richard E, & McCoy, Karin, J.M (1997) Impact of mood states on coping strategies in hospitalized adolescents. *Journal of Adolescent Health, Vol. 20* (2).
- Plancherel, Bernard & Bolognini, Monique (1995) Coping and mental health in early adolescence. *Journal of Adolescence, Vol. 18*, p. 459-474
- Raphael, Dennis (1996) Determinants of Health of North-American Adolescents: Evolving Definitions, Recent Findings, and Proposed Research Agenda. *Journal of Adolescent Health, Vol. 19*, 6-16.
- Roe, K. (1985) Swedish youth and music: Listening patterns and motivations. *Communication Research, 12* (3), 353-362.
- Ruud, Even (1997a) Music and Identity. *Nordic Journal of Music Therapy, Vol. 6* (1), p. 3-13.
- Ruud, Even (1997b) Music and the Quality of Life. *Nordic Journal of Music Therapy, Vol. 6* (2), p. 86-97.
- Saarikallio, S. (2007) *Music as mood regulation in adolescence*. Jyväskylä Studies in Humanities, vol 67. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.
- Saarikallio, S. & Erkkilä, J. (2007) The Role of Music in Adolescents' Mood Regulation. *Psychology of Music, 35* (1), 88-109.
- Saarikallio, S. (2006) *The Strategies for Regulating Mood by Musical Activities in Adolescence*. Proceedings of the 21st International Seminar on Research in Music Education, 16-21st July 2006, Bali, Indonesia.
- Saarikallio, S. (2005) *Regulation and Gratification: The Emotional Meanings of Music in Adolescence*. Proceedings of the First European Conference on Developmental Psychology of Music, 17-19 November 2005, Jyväskylä, Finland.
- Schrerer, K. R. (2004) Which emotions can be induced by music? What are the underlying mechanisms? And how can we measure them? *Journal of New Music Research. 33* (3), 239-251.
- 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.
- Shaffer, David R (1996) *Developmental psychology childhood and adolescence*. Fourth edition. Pacific Grove, California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Sloboda, J.A. & Juslin, P. N. (2001) Psychological perspectives on music and emotion. In P. N Juslin & J. A. Sloboda (Eds.), *Music and Emotion: Theory and Research*, pp.71-104. New York: Oxford University Press.
- Small, C. (1998) *Musicking: The meanings of performing and listening*. Hanover, NH: University Press of New England.
- Vuorinen Risto (1990) *Persoonallisuus ja minus*. Juva: WSOY.
- Vuorinen, Risto (1998) *Minän synty ja kehitys*. Porvoo: WSOY
- Wells, A. & Hakanen, E. A. (1991) The emotional use of popular music by adolescents. *Journalism Quarterly, 68* (3), 445-454.
- Zillmann, Dolf & Gan, Su-lin (1997) In: Hargreaves, David J & North, Adrian C (Eds.). *The social psychology of music*. Oxford : Oxford University Press.
- Åkerblad, Leena (2001) *Tyttöjen musiikinkuuntelun merkitys ja psyykkinen*

itsesääätely. Mutta joku siinä rauhoittaa ja olo ei ehkä oo enää niin paha kun pitää mennä nukkumaan. Pro Gradu tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Retrieved Nov. 21, from: <http://selene.lib.jyu.fi:8080/gradu/f/leakerb.pdf>