

## TUNTEET

# Se tuo tosi fiilarit

Timo Rautava  
HELSINGIN SANOMAT

► Musiikki kuuluu nuorten arkeen yhä tiiviimmin. Nuoret kuuntelevat musiikkia koulumatkalla, lukiessaan, bussissa, läksyjä tehdessä ja tiskatessa. "Kaikella musiikin kuuntelulla on kuitenkin tarkoituksensa", sanoo Jyväskylän yliopiston musiikin laitokselle väitöskirjaa tekevä tutkija Suvu Saarikallio. "Sillä on keskeinen tehtävä nuorten tunteiden säätelijänä."

Alkuvaiheessa hän haastatteli kahdeksaa nuorta heidän musiikkihalunsa ja kokemuksistaan. Nyt hän testaa haastatteluihin pohjautuvaa teoriaa laajan kyselyaineiston avulla.

**Saarikallio havaitsi**, että nuoret etsivät musiikin avulla hyvää mielialaa ja pyrkivät tilapäisesti myös tunteiden hallintaan. Kun hän eritteli tarkemmin musiikkihalintoja, hän löysi seitsemän tapaa säädellä tunteita.

Nuori käyttää musiikkia ensinnäkin hyvän fiilisen saamiseen, myönteisen tunteen ylläpitämiseen ja vahvistamiseen.

Hän kuuntelee musiikkia myös, kun hän on väsynyt tai stressaantunut. "Silloin musiikki antaa energiaa", Saarikallio sanoo ja kuvaa tätä käyttötappaa sanalla elpyminen.

**Irtautuminen taas** kuvastaa tilanteita, kun nuori pyrkii eroon kielteisestä tunnetilasta. "Silloin musiikki on usein vastakkaisista tunnetilalle ja auttaa unohtamaan olemassa olevan tilanteen. Jos nuori on vihainen, hän kuuntelee rauhoittavaa ja ollessaan murheellinen jotain piristävää."

► Nuoret säätävät tunteitaan musiikin avulla

► Musiikki auttaa myös minuuden etsinnässä



MATTI KALLIO JA TOMI MALKKI

**MIHIN MUSIIKKIA?**

## Viihdykkeestä lohduttajaksi

- Tunteiden säätelyn seitsemän strategiaa tutkija Suvu Saarikallion mukaan:
- **Viihdyke:** "Just jos mä on jossain tietokoneella ni kyl mä silloin aina kuuntelen musiikkia. Ja kylä mul niinku periaattees taukoamatta soi musiikki. Et se tuo sellaista täyttää ja se tuo hyvää fiilistä ku kuuntelee hyviä bändei." (Pekka)
- **Elpyminen:** "Rankan viikon päätteeksi sai hetkeksi omaa rauhaa ja kuuntelin The Crashia, joka on erittäin hyvää rentoutumismusiikkia." (Joonas)
- **Elämykset:** "Kun mä kuuntelen tota (lempikappale), ni joskus ku kuuntelee oikein tarkkaan ni tulee oikein kylmät väreet, se on mahtava tunne." (Liisa)
- **Irtautuminen:** "Jos on kauheen masentava fiilis ni kyl sit on niinku mun mielest paljo kivempi alkaa kuuntelemaan jotain piristävää" (Sara)
- **Purkaminen:** "Et niinku jollain tavalla siihen niinku purkaa sen aggressiivisuuden, sillai ettei tarvi itte tehdä mitään aggressiivista." (Liisa)
- **Mielikuvatyökentely:** "Mä rauhoitun enemmänki iltaisin ennen nukkumaanmenoa sillee että mä kuuntelen musiikkii, sit samal siin mä ajattelen niit päivän asioita koska sen jälkeen ku mä on aatellu ne, sit mä pysty nukkahtaan, et nyt nää on selvitettyjä" (Sara)
- **Lohtu:** "Jos mulla on ollu joku asia mikä mua on häirinyt, sit ku mä kuuntelen jotain kappaletta, mä saan lohtua siitä, tai et joku muuki ajattelee noin." (Pekka)

Musiikilla voi myös purkaa tunnetilaa.

"Hevi musiikki voi viestiä suuttumuksesta tai sisäisestä ristiriidasta. Se voi olla myös viesti vanhempien suuntaan."

**Nuoret hakevat** myös vahvoja tunnekokemuksia, Saarikallio sanoo. "Tähän kategoriaan kuuluvat muun muassa festareilla käynnit. Silloin fiilis ei synny vain musiikista, vaan myös yhdessä olosta."

Saarikallio nimesi mielikuvatyökentelyksi tilanteet, jolloin nuori kuuntelee musiikkia saadakseen erilaisia herätteitä. "Se saa pohtimaan omia kokemuksia, auttaa niiden läpikäymisessä ja työstämisessä ja niiden yli pääsemisessä."

Aineistoon sisältyi rankkojakin kokemuksia, Saarikallio kertoo. Ystävän kuolema ohjasi valintoja. Musiikki käsittelee siihen liittyviä teemoja ja auttoi siten käymään asioita läpi.

"Musiikki on nuorille myös tärkeä

lohdun tuoja. Jos vanhemmat eivät ymmärrä, niin musiikista löytyy usein ymmärtäjä", hän sanoo.

**Nuoret eivät** pyri tietoisesti vaikuttamaan mielialaansa. Valinnat liittyvät yleensä aina hetken tunnetilaan.

"Nuorella on yleensä selkeästi mielessä, millaista musiikkia hän milloinkin tarvitsee. Sama musiikki voi kuitenkin antaa eri ihmisille eri merkityksen."

Tyttöjen ja poikien kuuntelu eroaa jonkin verran toisistaan. "Pojat käyttävät musiikkia tyttöjä enemmän imagon luomiseen, positiivisten fiilisten luomiseen ja energian saamiseen."

**Musiikkivalinnoillaan** nuori myös näyttää, mihin ryhmään hän kuuluu, Saarikallio toteaa. "Mutta samanaikaisesti nuori erottuu siitä valinnoillaan ja nostaa esiin omia arvojaan. Ja tärkeää on myös kertoa, mitä musiikkia ei halua kuunnella."

Nuoret ovat hänen mukaansa hyvin

valikoivia. "He eivät kuuntele siksi, että MTV:llä soitetaan jotain vaan siksi, että löytävät siitä jotain itselleen."

Musiikilla on keskeinen tehtävä, kun nuori työstää muuttuvaa minuutta, Saarikallio sanoo.

"Hän muuttuu lapsesta aikuiseksi, maailmankuva laajenee ja ihmissuhteet muuttuvat. Silloin musiikki on tärkeä oman identiteetin rakentamisen, ilmaisemisen ja vahvistamisen muoto."

"Aina ei kuitenkaan tajuta, miten iso osa minuutta musiikki voi nuorelle olla. Nuorta voi loukata pahastikin arvostelemalla hänen musiikin kuunteluaan väärin perustein. Se ei ole välttämättä kapinaa, vaikka vanhemmista tuntuukin siltä. Se voi olla myös väylä saada yhteys vanhempiin."

**HS.fi**

Milloin kuuntelet musiikkia?  
HS.fi/keskustelut