

Inkeri Autio

**OMAN MUSIIKIN TEKEMINEN
NUORTEN AIKUISTEN
TUNTEIDEN ILMAISUN VÄLINEENÄ**

Opinnäytetyö
Yhteisöpedagogikoulutus

2019

| Tekijä | Tutkinto | Aika |
|--|--------------------------|---------------|
| Inkeri Autio | Yhteisöpedagogi (AMK) | huhtikuu 2019 |
| Opinnäytetyön nimi | | 46 sivua |
| Oman musiikin tekeminen nuorten aikuisten tunteiden ilmaisun välineenä | | 2 liitesivua |
| Toimeksiantaja | | |
| Nuori Kulttuuri / Suomen Nuorisoseurat | | |
| Ohjaaja | | |
| Sari Miettinen | | |
| Tiivistelmä | | |
| <p>Itsenäistymisen ja valintojen tekemisen myötä tulevat muutokset aiheuttavat erilaisia tunteita nuoren aikuisen elämänvaiheessa. Silloin on tärkeää, että tunteita osaa käsitellä jollain itselle merkityksellisellä tavalla. Niitä voidaan ilmaista esimerkiksi musiikin tekemisen muodossa, jolloin koettuja tunteita voidaan käsitellä sanattomasti, melodisesti soittamalla tai sanallisesti teksteissä.</p> <p>Opinnäytetyössä tutkittiin omaa musiikkia tekevien nuorten aikuisten tunteiden ilmaisullisia motiiveja musiikin tekemiseen, ja sen myötä syntyneitä vaikutuksia tunteiden ilmaisuun. Opinnäytetyö toteutettiin syksyn 2018 ja kevään 2019 aikana. Opinnäytetyön tilaajana toimivat Suomen nuorisoseurat ja Nuori kulttuuri.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena ja aineisto kerättiin puolistrukturoidulla teemahaastattelulla. Tutkielman aiheisto käsiteltiin aineistolähtöisen analyysimenetelmän ja teemoittelun keinoin. Aineistolähtöisen analyysimenetelmän avulla nostettiin esille haastatteluiden pohjalta nousseet teemat esille. Haastateltavana oli neljä nuorta aikuista, joilla oli erilaiset taustat ja tavat tehdä omaa musiikkia. Opinnäytetyön viitekehyksessä käsiteltiin tunteita ja niiden ilmaisua, musiikin tekemistä tunteiden ilmaisun näkökulmasta sekä nuorten aikuisen tunteisiin liittyviä ilmiöitä.</p> <p>Tuloksissa haastateltavat kertoivat musiikin pitkäaikaisen harrastamisen muotouneen oman musiikin tekemiseksi, mikä koettiin luonnollisimpana tapana ilmaista omia tunteita. Nuoret aikuiset kokivat tärkeäksi käsitellä ja reflektoida omia tunteita musiikin muodossa. Haastateltavat kuvasivat omien tunteiden olevan tärkeä inspiraation lähde musiikin tekemiselle. Nuoret aikuiset käsitelivät musiikissaan yleensä melankolisia ja ihmissuhteisiin liittyvistä tunteista. Musiikin tekemisen koettiin parantaneen avoimuutta puhua omista tunteista sekä empatiakykyä toisia ihmisiä kohtaan.</p> | | |
| Asiasanat | | |
| tunteet, ilmaisu, nuoret aikuiset, musiikki | | |

| Author (authors) | Degree | Time |
|--|------------------------|-----------------------------------|
| Inkeri Autio | Bachelor of Humanities | April 2019 |
| Thesis title Young adults' experiences of expressing emotion through making their own music | | 46 pages 2 pages of appendices |
| Commissioned by | | |
| Nuori Kulttuuri / Suomen Nuorisoseurat | | |
| Supervisor | | |
| Sari Miettinen | | |
| Abstract | | |
| <p>This bachelor's thesis discusses what kind of experiences young adults have related to emotional expression in making their own music. The research was carried out in the autumn 2018 and the spring 2019. This thesis employers served Suomen Nuorisoseurat and Nuori Kulttuuri. The changes from youth to adulthood can be huge. When a young adult becomes independent and makes his own choices, he can experience different emotions. Emotions can be expressed in many different ways. For example many people benefit from listening to music or playing it themselves.</p> <p>The thesis was carried out as a qualitative examination and material collected by a half-structured theme interview. The interviewees' number was four and they had different kind of backgrounds to make music. The materials were analysed both by a data-based analysis method and by thematically. The framework of the thesis contained information about emotion, emotion of expression, music making and young adults. The research question was why young adult interested in music making for emotion expression. In addition, the focus was on what kind of emotion young adults dealt with their music and what kind of effects music making had to their emotion expression.</p> <p>Interviewees told that reflecting their emotions with music was the most important reason to make their own music. Young adults had a long musical background through which it was most natural way for them to express emotions. They said that their emotions are a big inspiration in their music. Interviewees usually handled sad, yearning and relationship related emotions. Young adults told that their empathy to other people and openness to speak about their emotions that have been developed through making their own music.</p> | | |
| Keywords | | |
| emotion, expression, a young adult, music | | |

SISÄLLYS

| | | |
|-------|---|----|
| 1 | JOHDANTO..... | 6 |
| 2 | TUNTEIDEN ILMAISU..... | 8 |
| 2.1 | Tunne..... | 8 |
| 2.2 | Tunteiden ilmaisun muotoutuminen..... | 9 |
| 2.3 | Tunteiden ilmaisu musiikin avulla..... | 12 |
| 2.3.1 | Musiikki tunteiden ilmaisun välineenä..... | 12 |
| 2.3.2 | Säveltäminen..... | 14 |
| 2.3.3 | Sanoittaminen..... | 15 |
| 3 | NUORET AIKUISET TUNTEIDEN TULKKEINA..... | 16 |
| 3.1 | Nuori aikuinen..... | 16 |
| 3.2 | Nuorten aikuisten tunteisiin vaikuttavia asioita..... | 17 |
| 4 | TUTKIMUKSEN TOTEUTUS..... | 19 |
| 4.1 | Tutkimuskysymykset..... | 19 |
| 4.2 | Tutkimuksen kohde ja haastateltavat..... | 19 |
| 4.3 | Tutkimusote ja aineistonkeruumenetelmä..... | 20 |
| 4.4 | Aineiston analyysimenetelmä..... | 23 |
| 5 | TUTKIMUKSEN TULOKSET..... | 24 |
| 5.1 | Syitä tunteiden ilmaisuun oman musiikin tekemisen kautta..... | 24 |
| 5.2 | Tunteet..... | 29 |
| 5.2.1 | Surun tunteet..... | 29 |
| 5.2.2 | Ihmissuhteisiin liittyvät tunteet..... | 31 |
| 5.2.3 | Ilon ja toivon tunteet..... | 32 |
| 5.2.4 | Vaikeat tunteet..... | 33 |
| 5.3 | Tunteiden ilmaisun vaikutukset..... | 34 |
| 5.3.1 | Avoimuus..... | 34 |
| 5.3.2 | Empatiakyky..... | 35 |
| 5.3.3 | Muiden kanssa musiikin tekeminen..... | 37 |

| | | |
|-----|--|----|
| 6 | POHDINTA | 38 |
| 6.1 | Pohdinta ja johtopäätökset | 38 |
| 6.2 | Jatkoehdotukset..... | 41 |
| 6.3 | Opinnäytetyön henkilökohtaisuus ja työstäminen | 41 |
| | LÄHTEET..... | 43 |
| | LIITTEET | |

Liite 1. Teemahaastattelurunko

1 JOHDANTO

”Sulle sanoisinko kaiken, vai hymyisinkö vain? Olisitko valmis kuulemaan, mikä saa mut niin hiljaiseksi? Sulla mielessä on paljon varmaan ihan muutenkin. Mutta sulle jos salaisuuden kertoisin, pitäisithän sen omanas?”

Mä en mielestäni ole kovin hyvä puhumaan, kun usein muiden vieressä olen niin sanaton. Mut olisitko sä tänään edes hetken mulle se, kuka sais mut tuntemaan olonsa ymmärretyksi?” (Autio 2017.)

Yllä on lainaus omatekemästä kappaleestani, jossa käsittelen nuoren aikuisen yksinäisyyden ja epävarmuuden tunteita. Laulussa esitetään kysymyksiä, joihin laulun päähenkilö haluaisi saada vastauksia ja myötätuntoa toiselta ihmiseltä. Olen tehnyt omaa musiikkia yli kymmenen vuoden ajan, ja lauluistani pystyy havainnoimaan erilaisia tunteita. Tunteilla on suuri merkitys monen musiikintekijän tuotannossa, minkä takia musiikillisiin kappaleisiin on helppoa samaistua (Saarikallio 2010a, 314). Olen ollut pitkään kiinnostunut, miten ja miksi muut tekevät musiikkia. Kappaleiden syntymiseen vaikuttavat tarinat ja tunteet ovat kiinnostavia, koska niiden takana voi olla erilaisia ja ennalta arvaamattomia asioita.

Monelle nuorelle aikuiselle 18–29 vuoden ikävaiheeseen liittyy paljon muutoksia, jotka näkyvät myös koetuissa tunteissa. Nuoren aikuisen itsenäistyessä ja tehdessä omia valintoja tunteet voivat vaihdella nopeaan tahtiin. Omia valintoja tehdessä nuoren aikuisen itsenäistymiseen liittyvät esimerkiksi uravalintoihin, ihmissuhteisiin ja perheen luota pois muuttamiseen. (Salmela-Aro 2011, 6.) Eri elämäntilanteissa on tärkeä pystyä käsittelemään omia tunteita jollakin itselle tärkeällä tavalla. Esimerkiksi monille ihmisille musiikin kuunteleminen, harrastaminen tai tekeminen on tärkeä tapa ymmärtää ja sanoittaa omia tunneperäisiä kokemuksiaan (Saarikallio 2010b, 281–282).

Tämä opinnäytetyö käsittelee nuorten aikuisten tunteiden ilmaisun kokemuksia oman musiikin tekemisen kautta. Työ on toteutettu syksyn 2018 ja kevään 2019 aikana. Opinnäytetyö on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, jonka aineisto on kerätty puolistrukturoiduilla teemahaastatteluilla. Aineisto on koottu joulukuussa 2018, ja haastattelut ovat toteutettu eri haastateltavien kotikau-

pungeissa. Haastateltavien määrä on neljä, ja heillä kaikilla on erilaiset taustat ja tavat tehdä musiikkia. Aineistonkeruun yhtenä osana toteutetaan myös haastateltavien omien kappaleiden kuunteleminen. Opinnäytetyöhön kerätty aineisto käsitellään aineistolähtöisellä analyysimenetelmän ja teemoittelun keinoin.

Viitekehyksessä käsitellään, mitä tunteet ovat ja miten tunteiden ilmaisu muotoutuu. Musiikin tekeminen on tärkeässä roolissa opinnäytetyössä, minkä takia tunteiden ilmaisua käsitellään musiikin tekemisen ja harrastamisen kautta. Viitekehyksessä nostetaan esille myös nuoren aikuisen määritelmä, ja miten tunteet näkyvät kyseisessä elämänvaiheessa. Tämän lisäksi viitekehystä tukevat aiheeseen liittyvät tutkimukset.

Tuloksissa tuodaan esille syitä, miksi nuoret aikuiset käsittelevät tunteita omaa musiikkia tekemällä. Aineiston pohjalta lähestytään tunteita, joita haastateltavat käsittelevät musiikissaan. Tämän lisäksi tutkimuksessa tuodaan esille asioita, joihin musiikin tekeminen on tunteiden ilmaisun näkökulmasta vaikuttanut.

Opinnäytetyön tilaajina toimivat Suomen Nuorisoseurat ja Nuori Kulttuuri. Nuori Kulttuuri -toiminta on Suomen Nuorisoseurojen hallinnoima kulttuurista nuorisotyötä edistävä toimintamuoto, jonka avulla pyritään kannustamaan kaikkia nuoria harrastamaan erilaisia kulttuurimuotoja. Nuori Kulttuuri järjestää vuosittain taidetapahtumia ympäri Suomea. Tapahtumien teemoina vuorottelevat tanssi, musiikki ja teatteri. (Nuori Kulttuuri 2019.)

Laadullisella tutkimuksella haluan nostaa esille konkreettisia esimerkkejä nuorten aikuisten tunteisiin liittyvistä kokemuksista oman musiikin tekemisen kautta. Haluan opinnäytetyöni avulla korostaa tunteiden ilmaisun tärkeyttä tavallisessa elämässä. Toteutan opinnäytetyön nuorten aikuisten näkökulmasta, minkä myötä voidaan saada päivitettyä tietoa kyseisen ikäryhmän tunteiden ilmaisun kokemuksista muutoksellisessa elämänvaiheessa.

2 TUNTEIDEN ILMAISU

2.1 Tunne

Tunteeksi kutsutaan reaktiota, joka syntyy erilaisten tapahtumien ja sosiaalisten tilanteiden vaikutuksesta (Nummenmaa 2010, 11). Käsitteenä se tunnetaan toisella nimellä *emootio*, joka tulee latinankielen sanasta *emovere*. Latinankielinen sana tarkoittaa liikuttumista ja jonkin asian ulospäin liikkumista eli tunteiden purkautumista. (Laine & Vilkkö-Riihelä 2006, 9; Nummenmaa 2010, 13.) Tunteiden pituudet ovat usein rajallisia ja ne kestävät joistakin sekunneista useampaan tuntiin. Tunteen pituus vaihtelee riippuen kokemuksesta, mutta erottuu pidemmän ajan mielialasta lyhyydellään. Tunteelle pystytään yleensä määrittämään jokin tilanteista ja toisista ihmisistä aiheutuva syy. Mielialat vaikuttavat usein elämisen taustalla ilman tarkempaa syytä, kun taas tunteet tulevat esille voimakkaampina reaktioina. (Burton 2016; Luopajarvi 2012, 3; Nummenmaa 2016, 725.)

Hyvinvoinnin näkökulmasta tunteet ovat tärkeässä osassa ihmisen toimintaa, koska ne hallitsevat säätelymekanismeihin elimistön toimimista. Kehon ja mielen säätely on peräisin tunnereaktioista, joiden peruseräteenä on pitää ihminen hengissä. (Nummenmaa 2010, 12, 17, 19.) Mielen sisäisen tiedonkäsittelemisen myötä muodostuvat omakohtaiset tunnekokemukset, jotka vaikuttavat havaitsemiseen ja asioiden käsittelemiseen muokaten automaattisesti kehossa olevaa vireystilaa sekä auttavat ohjaamaan toimimista sosiaalisissa kohtaamisissa (Nummenmaa 2010, 11; Paavilainen ym. 2005, 126).

Ulkoapäin tulevat kokemukset synnyttävät automaattisesti tunnereaktioita, jotka vaikuttavat toimintaamme kehossa sekä mielessä. Tietoisuuden avulla tunnereaktioita pystytään käsittelemään tarkemmin, minkä myötä syntyy ympäristöä havainnoiva tunnekokemus. (Nummenmaa 2010, 26.) Biologisesti tunteet syntyvät aivojen eri alueiden toiminnan aktivoitumisen myötä. Kun ihminen kokee tunteita synnyttävän reaktion, tunnejärjestelmät pystyvät hallitsemaan nopeasti hänen käyttäytymistään. Keskus- ja ääreishermostojen tilaa säätämällä tunteet hallitsevat käyttäytymistä. Tunteiden perustana toimivat asioiden tasapainon säätelyyn sekä kehollisuuteen vaikuttavat signaalit, jotka toimivat eri alueilla aivoissa. (Nummenmaa 2016, 725, 726.) Esimerkiksi ihmisen pelästyessä aivoissa oleva mantelitumake voi viestittää kehoamme puo-

lustautumaan tai pakenemaan (Huutilainen & Peltonen 2017, 226). Ihmisen kehossa tapahtuu muutoksia, jotka voivat vahvistaa tunteita ja niiden ilmentymistä. Fysiologisena kokemuksena voidaan huomata esimerkiksi sydämen-sykkeen nouseminen jännitystilassa. (Paavilainen ym. 2005, 126; Nummenmaa 2010, 21.)

Tunteet ovat tärkeässä osassa havaitsemis- ja ajattelutoiminnoissa. Tunteiden avustamana pysytään edistämään uusien asioiden oppimista sekä keskittymisen hallinnassa pysymistä. Esimerkiksi helpoksi koetun aiheen takana on jokin tunne. (Kokkonen 2010, 12.) Ajattelun myötä tunteet voivat muuttua ja sama on mahdollista myös toisin päin. On yksilöllistä, kumpi on tärkeämmässä asemassa. Järkevyys auttaa ihmistä ajattelun kautta saamaan tunteellisuuden tasaantumaa lisäten tasapainoa elämään. Ihmisellä tulee olla motivaatiota opetella ja nähdä vaivaa uusien asioiden oppimiseen, jotta hän pystyy kehittymään taitavaksi jossain asiassa. Motivaatio muodostuu keskeisesti tunteista, joiden avulla opitaan uusia asioita. (Laine & Vilkkö-Riihelä 2006, 9–10.)

Eri tunteita on nimetty satoja ja ne jaetaan useasti perustunteisiin sekä niistä muotoutuviin muunnelmiin. Tunteisiin liittyvät kokemukset ja niiden myötä syntyvät reaktiot ovat ympäri maailmaa samanlaisia, minkä takia perustunteet ymmärretään eri kulttuurialueilla. Ihmisen perustunteiksi määritellään suru, viha, pelko, inho, hämmästys sekä ilo. (Laine & Vilkkö-Riihelä 2006, 14; Nummenmaa 2016, 726.)

2.2 Tunteiden ilmaisun muotoutuminen

Tunteiden ilmaisu käsitteenä tarkoittaa sitä, että ihminen kokee jonkin tunnetilan, jonka hän välittää synnynnäisesti eri tunneilmausten kautta. Tunteet ilmentyvät yleensä ulkoapäin havaiten, koska ne ovat usein sosiaalisia reaktioita. (Nummenmaa 2010, 76.) Ne ilmentyvät käyttäytymisenä tilanteen mukaisin elein ja ilmein, jotka selittävät ilmaisun käsitteen (Paavilainen ym. 2005, 126). Sosiaalisessa vuorovaikutuksessa tunteet ja niiden havainnointi ovat tärkeässä asemassa, koska niiden avulla ihminen pystyy aistimaan toisen mahdollisia tuntemuksia ja asettumaan toisen asemaan (Jalovaara 2005, 38).

Tunteiden ilmaisuun vaikuttaa ihmisen persoonallisuus, jonka muotoutumiseen vaikuttavat syntymän myötä tullut temperamentti, ympäristöstä saatu palaute ja kiintymyssuhteet. Tunteiden ilmaisu kehittyy koko elämän ajan pienestä pitäen. Lapsen ja aikuisen välille muotoutuu peilisuhte, kun lapsi alkaa vastata selkeästi aikuisen tekemiseen ja eleisiin. Peilaamisen myötä lapsi alkaa samaistua aikuisen tekemiseen, joka tukee minäkäsityksen muotoutumista ja tunteiden ilmaisun tapoja. Peilisuhteen kautta lapsi oppii soinnuttamaan samanlaisia tunteita eri kanssakäymisten ja tilanteiden mukaisiksi. Koko elämänsä ajan ihminen peilaa omaa tekemistään ja olemistaan, minkä myötä tunteiden ilmaisun tavatkin kehittyvät. Koulun aloittaessaan lapsi sanoo asioita niiden tuntemuksien mukaisesti. Lapsen ollessa lähempänä murrosikää asioita sekä tunteita pohditaan enemmän ja pidetään omana tietona. (Vilkkoriihelä & Laine 2016, 62–63, 99.)

Tunneälyn myötä kehittyvät tunnetaidot, joita ymmärtämällä on helpompi käsitellä tunteitaan (Laine & Vilkkoriihelä 2006, 60). Tunnetaidoilla on suuri vaikutus eri elämän osa-alueilla, jotka vaikuttavat esimerkiksi fyysisillä ja sosiaalisilla alueilla. Jääskinen ja Pelliccioni (2017) jakavat tunnetaidot tunnistamiseen, sietämiseen, säätelyyn, ilmaisuun, käsittelemiseen ja voimaantumiseen. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 35.) Jonkin tunteen ymmärtäminen ja käsitteleminen alkaa jonkin tunteen tunnistamisella ja tiedostamisella. Tunnistaessa jonkin tunteen pystyy käsittelemään myös muita tunnetaitoja. Tunnistamiseen liittyy ymmärrys tunnesanojen ja aistimuksien yhdistämisestä. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 36; Suomen mielenterveysseura 2019c.) Tunteen sietäminen tarkoittaa tunteeseen suostumista ymmärtämällä tunne, vaikka se saattaa välillä tuntua haastavalta. Sietämisessä tunnetta kannatellaan, ja itselleen on tärkeä tarjota myötätuntoa vaikeiden tunteiden alla. Jotain tunnetta sietäessään ihminen on herkässä tilassa, jonka vallassa ihminen saattaa reagoida voimakkaastikin epämukaviin tunteisiin. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 39–40.)

Tunteen sietämisen myötä tunnetta oppii tiedostamaan ja tuntemaan, minkä jälkeen sitä pystyy säätelämään paremmin. Tunteen säätelyssä tunnetta osaa käsitellä, ja sen myötä oppii itselleen tapoja, joiden kanssa tunne ei tunnu niin voimakkaalta. Esimerkiksi tunnetta voi säädellä hengityksellä tai mielikuvilla. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 42.) Tunteita säätelämällä keho ja aivot pyrkivät yhteistyössä tasapainotilaan, jossa asiat tuntuvat miellyttäviltä. Tunteiden sää-

tely-taidot kehittyvät suurelta osin vanhemman ja lapsen välisen vuorovaikutussuhteen kautta. Lapsi saa jo kohdussa ollessaan kokemuksia äidin liikkumisesta, äänentuottamisesta ja muualta kohdun ulkopuolelta tulevista äänistä, jotka edistävät vauvan tuntemuksien kehittymistä. (Kokkonen 2010, 19, 79; Salters-Pedneault 2018.) Tajunnan toimiminen ilmenee tuntemisena, havaitsemisena, tietämisenä, muistamisena ja kuvittelemisena, joihin vaikuttaa kokemus koetusta asiasta. Ihminen havaitsee, miltä asiat tuntuvat aistikokemuksina, jonka myötä tunteet nousevat esille tunnekokemuksina. (Honkakoski 2017, 57.)

Seuraava tunnetaito on juuri tunteiden ilmaisu, joka onnistuu helpoiten edellisten tunnetaitojen käsittelemisen jälkeen. Tunnetta kannattaa alkaa kuvata sanoin, kehollisesti tai muiden luovien tapojen avulla mahdollisimman pian tunnekokemuksen jälkeen. Silloin tunnetta pystyy ymmärtämään paremmin, ja tunnetta pystyy kuvaamaan sellaisena kuin se on. Tunteiden ilmaisu saattaa kuitenkin ajoittain tuntua haastavalta, mutta kun sen pystyy ilmaisemaan jollakin tavalla, niin siitä puhuminenkin helpottuu. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 44; Suomen mielenterveysseura 2019d.) Tunteiden purkaminen toteutuu ajoittain tunteiden ilmaisun kanssa. Tunteita purkamalla halutaan saada koettu tunne ulos mielen päältä. Tunnetta purettaessa sitä pystyy käsittelemään eri keinoin, jolloin tunnetta on helpompi tuoda tietoiseksi myös muille. Tunteen purkaminen saattaa joskus tapahtua pitkänkin ajan päästä sen kokemisesta. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 45.) Voimaantumisen avulla tarkoitetaan sitä, kun koettua tunnetta pystytään käsittelemään ja ymmärtämään niin, että pystyy myös havaitsemaan omaa oppimista tunteen myötä. Voimaantumisen myötä ihminen pystyy kohtaamaan samanlaisia tunteita helpommin sekä ymmärtämään omaa toimintaansa. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 46; Pihl 2012, 29.)

Tunteiden ilmaiseminen käsitetään useimmiten reaktion kaltaisina eleinä, mutta omia tunteita voidaan ilmaista myös luovilla tavoilla. Esimerkiksi voimme hyödyntää asioiden ilmaisemiseen kehoamme tanssin muodossa (Nummenmaa 2010,101). Usein koetaan, että tunteiden ja itsensä ilmaisu tulisi tehdä sanallisesti. Eri taidemuotojen avulla voidaan kuitenkin parhaissa tapauksissa saavuttaa tietoisien ajattelun ulkopuolelle asettuvia tuntemuksia ja kokemuksia, joilla on tiedottomuudesta huolimatta suuri vaikutus itseyttömyyteen. Taiteen avulla voidaan avata ja purkaa epäselviksi jääneitä tunte-

muksia itselle sekä muille. Erilaiset taidemuodot kuitenkin mahdollistavat ilmaisun liikkeen, äänen, kuvan tai kosketuksen voimalla. Aistivoimaisuus tunteiden ilmaisussa on tärkeä osa taiteellisen toiminnan mahdollistumiseksi, minkä avulla ihminen voi muistaa jonkin kokemuksen tai muiston, joka on unohdettu. (Sava & Katainen 2004, 29, 36.)

Osalle ihmisistä on tärkeä pystyä tuottamaan omia tunteita ja kokemuksia taiteen avulla. Itse tehty valmis tuotos omista tuntemuksista voi olla tekijälle tärkeä ja todellinen. Parhaimmissa tapauksissa muut voivat samaistua taiteen avulla tuotettuun asiaan, herättäen samankaltaisia tuntemuksia tai tuoden esille omia muistoja. (Sava & Katainen 2004, 27, 29).

2.3 Tunteiden ilmaisu musiikin avulla

2.3.1 Musiikki tunteiden ilmaisun välineenä

Musiikki voi toimia välineenä omien tunteiden kohtaamisessa, minkä kautta tunteita voi myös säädellä. Tunneilmaisun kannalta musiikki voi auttaa tunteiden jakamista toisille ihmisille, minkä myötä voidaan samaistua ja ymmärtää toista paremmin. Voimakkaita tuntemuksia pystytään musiikin avulla liittämään yhteen, mikä voi helpottaa hajanaisten tunteiden ymmärtämisessä. (Lilja-Viherlampi 2007, 86, 88.) Kun taidelähtöisiä menetelmiä hyödynnetään tunteiden ilmaisemisessa, tiedostetut tai tiedostamattomat tunteet pystytään kohtaamaan. Esimerkiksi musiikillisesta näkökulmasta kuulijan ja muusikon välille voi syntyä samaistumisen tunne jonkin laulun myötä. (Lilja-Viherlampi 2007, 90.)

Tunteiden ilmaisemiseen liitetään usein musiikki, joka monipuolisuudessaan antaa mahdollisuuden ilmaista tunteita eri tavoin. Tunteiden ilmaiseminen musiikin avulla on monille ihmisille merkityksellinen asia, ja tuntemuksia voidaan ilmaista esimerkiksi oman musiikin tekemisenä tai musiikin kuuntelemisena. (Saarikallio 2010b, 282.) Monenlaiset mekanismit vaikuttavat musiikillisten tunnekokemusten muotoutumiseen. Ihmisen voimakkaisiin tuntemuksiin vaikuttavat fysiologiset refleksit, kognitiivinen ajattelu ja mielikuvat, jolloin ihminen pystyy samaistumaan tuntemuksillaan esimerkiksi laulun sanoihin. Tunnekokemusten myötä musiikki voi herättää ihmisessä

muistoja, jotka tuovat mieleen jonkin tietyn tuntemuksen. (Saarikallio 2010b, 266.)

Inkisen vuonna 2018 valmistunut maisteritutkielma *Aikuisiän musiikkiharrastuksen merkitys identiteettityössä* käsittelee aikuisten kokemuksia musiikkiharrastuksistaan. Työ on toteutettu laadullisena tutkimuksena, jonka aineisto on kerätty teemahaastatteluilla. Aineisto on analysoitu fenomenologisella menetelmällä tulkinnallisesta näkökulmasta. Tutkielmassa käsitellään laajasti lapsuuden ajan harrastekokemuksia sekä oman identiteetin rakentumista. Tutkimuksessa todetaan, että varhaiset musiikkiin liittyvät kokemukset ja niitä tukeva ympäristö ovat johdattaneet harrastajia jatkamaan musiikki harrastuksiaan. Haastateltavat kuvaavat tutkimuksessa tunteiden tulevan esille erityisesti heille tärkeiden musiikkikappaleiden kautta. Silloin musiikillisen kokemus muotoutuu merkitykselliseksi tunteellisella tasolla. Tutkimuksen kohderyhmä kokee erilaisten tunteiden kokemisen positiivisena asiana. (Inkinen 2018, 4-5, 39.)

Musiikki on tärkeä työväline ihmisten kokemien tunteiden vaihtamisessa ja ilmaisemisessa, koska musiikki voi auttaa kommunikointia toisten ihmisten kanssa ajattelutyöntuloksena (Bojner-Horwitz & Bojner 2007, 46). Musiikillisesta näkökulmasta tunteet voivat olla yksilöllisiä, toisten kanssa jaettuja eli sosiaalisia tai kulttuurillisia kokemuksia. Tunteiden ilmaisemisen näkökulmasta musiikki merkitsee ihmiselle esimerkiksi minuuden ilmaisemisen, nautinnon tai kommunikoinnin mahdollisuutta. (Saarikoski 2010b, 279–280.) Esimerkiksi musiikkia sävelletäessä pyritään kasamaan yhteen tunnelmia ja katkelmia, joiden avulla voidaan tehdä ymmärrettävä sävellys (Lehtonen 2010, 254). Psykologisesta näkökulmasta tarkasteltuna musiikki voi mahdollistaa oman identiteetin ja minäkuvan työstämisen, jolloin yksilö voi ilmentää omia tunteuksia ja kokemuksia tehden niistä taidetta (Saarikallio 2010b, 283).

Saarikallion (2010a) englanninkielisessä laadullisessa tutkimuksessa käsitellään, miten eri-ikäiset aikuiset hyödyntävät musiikkia emotionaalisisessa itesäätelyssä. Aineisto on kerätty ryhmähaastatteluilla 21–70-vuotiailta henkilöiltä. Tutkimuksen aineisto on analysoitu laadullisen sisällön analysointimenetelmällä. Tutkimuksessa todetaan musiikilla olevan emotionaalinen merkitys aikuisille, mikä näkyy erilaisina muotoina harjoittaa musiikkia. Esimerkiksi jonkin instrumentin soittaminen tai musiikin kuunteleminen nostettiin esille. Haas-

tateltavat pyrkivät tehostamaan positiivisia tunteita musiikin avulla. Epämiellyttävistä tunteista pyritään pääsemään irti kuitenkin samoin musiikin avulla, mutta haastateltavista osa haluaa kuunnella tunteen omaista musiikkia, kun taas toiset vastakkaista. Tutkimuksen mukaan musiikkia hyödynnetään myös jonkin tunnelman luomisessa tai tunteen ylläpitämisessä. Musiikki myös mahdollistaa vanhojen tunteiden kokemukset, jotka usein koetaan intensiivisinä. Osa haastateltavista kertoo tiedostavansa, millaisia tunnekokemuksia he haluaisivat kokea. Tämän kaltaisten tunteiden kokemuksia tutkimuksen mukaan kokevat sellaiset henkilöt, jotka harrastavat tai tekevät musiikkia aktiivisesti. (Saarikallio 2010a, 307, 309–313, 316.)

Musiikin kuunteleminen ja harrastaminen ovat erityisesti nuorille tärkeitä tapoja löytää itselleen merkityksellisiä asioita. Musiikki voi toimia kanavana tunteiden kokemiselle ja purkamiselle. Kouluissa musiikin opetus voi olla nuorille joko intohimon kohde tai pakko, mutta musiikin opetuksessa tulisi korostaa tunnekasvatuksen merkitystä. Musiikin ja taiteen avulla tunteiden ilmaiseminen ja tunnekokemukset ovat läsnä niitä tukemalla. Musiikki mahdollistaa ihmiselle ilmaisutavan, joka voi laajentaa itsensä ilmaisun merkitystä (Ruokonen ym. 2008, 70–71, 73).

Musiikki muodostuu yleensä sävellyksistä ja sanoituksista (Flinkkilä 2013; Vanhanen 2013.) Sippola (2017) kuvaa, että laulullisessa kappaleessa melodian tulee toimia yhteen laululyriikan kanssa. Näin pyritään kuvaamaan samaa asiaa melodisesti ja laulullisesti. (Sippola 2017, 47.) Ahon (2007) mukaan melodisessa musiikissa yhdistyy erilaisia asioita. Esimerkiksi sanattomat ilmaukset, puheenomaiset miellelyhtymät ja selkeä artikulointi luovat musiikkiin muotoja (Aho 2007, 128.)

2.3.2 Säveltäminen

Säveltämisellä tarkoitetaan melodian ja sointukierron tekemistä jollain musiikillisella instrumentilla tai laulamalla (Vanhanen 2013). Idea sävellykseen voi syntyä pienestä elementistä, minkä pohjalta voi alkaa työstää kokonaista kappaletta (Haarala ym. 2018, 111). Sävellyksillä pyritään kuvaamaan erilaisia tunteiden tai muiden tilanteiden myötä syntyneitä tunnelmia. Usein säveltäminen aloitetaan ajanvietteenä, minkä jälkeen musiikin tuottamisesta voi tulla

tavoitteellisempaa melodian muotoilua. Säveltäessä musiikin teoriallinen tietämys voi helpottaa sävellyksien tekemistä. (Sippola 2017, 38–39, 40, 42.)

Luovana prosessina säveltäminen on moninainen tapa esittää esimerkiksi jotain koettua tai tunnettua. Säveltäessä inspiraation hyödyntäminen on suuressa osassa tekohetkellä. Kokonaiset sävellykset syntyvät usein kuitenkin kokeiluiden ja pohdinnan kautta. (Penttinen 2010, 4,5.) Usein musiikin tekijät saattavat inspiroitua toisten ihmisten musiikista. Esimerkiksi laulaja-lauluntekijä Maija Vilkkumaa (2017) kertoo ottaneensa nuorempana vaikutteita kuuntelemastaan musiikista. Hän myös kertoo kuulemiensa ja lukemiensa asioiden vaikuttavan musiikin tekemiseen. (Vilkkumaa 2017, 207, 214.)

2.3.3 Sanoittaminen

Sanoitus eli lyriikka tarkoittaa sanoin esitettyä ja kirjoitettua tekstiä, joka on usein yksi osa musiikillisia kappaleita (Flinkkilä 2013; Sippola 2017, 51). Lyriikoiden kirjoittamiseen kannattaa varata aikaa, mutta lyhyetkin kirjoitusmahdollisuudet kannattaa hyödyntää. Rauhallinen työtila voi tukea lyriikoiden kirjoittamista. (Salo 2006, 12.) Sanoitukset tulevat usein henkilökohtaisista kokemuksista tai toisilta kuulluista asioista. Sippola (2017, 50) toteaa kirjoittavansa ylös toisten ihmisten tarinoita, joiden hän kuvaa koskettaneen itseään jotenkin.

Laulujen sanoitukset tarvitsevat ympärilleen musiikkia melodisesti ja rytmillisesti, mikä vaikuttaa usein lyriikan sanojen ja tavujen määrään. Sanoituksille on kappaleissa usein vähän tilaa, minkä takia laululyriikan kirjoittajan tulee pohtia, miten pystyy ilmaisemaan jonkin asian selkeästi pienessä tilassa. Laululyriikoilla halutaan nostaa esille jokin aihe, josta on ymmärrys tai mielipide. Sanoittamalla asian mahdollisimman tarkasti on kirjoittajalla itsellään ja kuulijalla helpompi käsittää tekstin sisältöä. (Sippola 2017, 52, 59.)

Laululyriikan kirjoittamista tukee musiikin kuunteleminen sekä erilaisen kirjallisuuden lukeminen ja ympäristön havainnoiminen (Salo 2006, 15). Kirjallisuus ja kirjallinen ilmaiseminen on merkittävä tapa ilmaista sekä käsitellä omia tunteita. Kirjallisuus kasvattaa sanavarastoa, jonka avulla on helpompaa nimetä ja tunnistaa tunteita. Kirjallisuuden avulla ihminen voi kasvattaa omaa empatiakykyänsä, esimerkiksi samaistumalla teksteissä esiintyvien hahmojen ase-

maan. (Grüthal 2008, 45.) Laululyriikassa pyritään pohtimaan asioita ymmärtäen kirjoittamansa (Sippola 2017, 33).

3 NUORET AIKUISET TUNTEIDEN TULKKEINA

3.1 Nuori aikuinen

Nuoreksi määritellään alle 29-vuotias (Nuorisolaki 21.12.2016/1285). Suomessa juridinen aikuisuus merkitsee täysi-ikäisyyttä eli 18 vuoden ikäisyyttä. Psykkisestä näkökulmasta aikuisuus on vastuun kantamista itseän liittyvissä asioissa, kuten arjen hoitamisessa ja sosiaalisissa suhteissa. (Juusola 2015, 7.) Varhaisaikuisuus määritellään noin 20–40 vuoden ikään. Aikuisuuteen liitetään itsenäisten päätöksien tekeminen, vastuunotto omasta itsestään ja itsenäisyys taloudellisesta näkökulmasta (Nurmi ym. 2014, 178). Jälkinuoruudeksi on määritelty aika ikävuosina 18–22, jolloin aiempien elämänvaiheiden kokemukset muotoutuvat kokonaisemmaksi (Aalberg & Siimes 2007, 70–71).

Aikuisiässä ihmisen toiminta ja tehtävät asiat ovat erilaisia kuin nuorempana, ja tämän myötä aikuistuminen voi viedä ihmistä eri suuntaan. Elämässä olevat tärkeät asiat saattavat syventyä ja laajentua tai muuttua toiseksi asiaksi. Yleensä 17–22 ikävuoden aikana ihmisen elämässä siirrytään nuoruusajasta aikuisuuteen. Tällöin nuoruuteen kuuluneet asiat vaihtuvat aikuisen elämänrakenteeseen kuuluviin asioihin. Varhaisaikuisuuden ikävuosiksi määritellään 22–28 ikävuodet, jolloin tehdään aikuisuuteen liittyviä valintoja. (Nurmi ym. 2014, 182.)

Kehityspsykologisesta näkökulmasta tarkasteltuna tietous aikuisista on vähäistä, koska ihmisen kehityksessä lapsuuden ja nuoruuden iässä esille tulevat kehitysmuutokset ovat huomattavampia. Lapsuudessa ja nuoruudessa ihmisen fyysinen, sosiaalinen ja älyllinen kehitys nousevat aikuisiän kehitykseen nähden vastakohtaiseksi. Varhaisaikuisuuden ja myöhäisnuoruuden väli on yleisesti fyysisen kehittymisen parhainta aikaa, koska silloin ihmisillä on esimerkiksi enemmän terveyttä sekä vahvuuden ja nopeuden taitoja fyysisiin suorituksiin kuin muussa ikävaiheessa. (Nurmi ym. 2014, 178, 190.)

Dunderfelt (1990) määrittää nuoruusiän loppuvaiheen ajaksi, jolloin nuori kokee ideologisen kriisin noin 19–25-vuotiaana. Nuoruusiän loppuvaiheen aikana aiemmassa nuoruudessa koetut kokemukset ja tapa elää muuttuu seesteisemmäksi. Ajattelu omasta asemasta maailmassa konkretisoituu itsenäisen elämisen alkaessa. Jäsentymisen vaiheessa nuori aikuinen pyrkii löytämään sellaisen paikan, jossa hän voi hyödyntää kykyjään. Nuoren aikuisen elämään vaikuttaa usein ulkoisina tekijöinä työ tai opiskelu sekä matkustaminen ja perheen perustaminen. Nuoren aikuisen elämän vaihe on täynnä kohtaamisia uusissa ympäristöissä elämään tulevien asenteiden, ihmisten, kulttuurien ja arvojen kanssa. Nuoruuden unelmat mielikuvineen ja ihanteineen kohtaavat ympäristön luoman realistisuuden. Nuoren aikuisen tulee pohtia omaa minuutta sisäisesti, jotta elämä minuuden ja muun maailman kanssa toimisi. (Dunderfelt 1998, 93, 105, 108.)

3.2 Nuorten aikuisten tunteisiin vaikuttavia asioita

Williamson (2014, 55) pitää ikävaihetta teini-ikästä nuoreksi aikuiseksi tunnerikkaana aikana, jolloin tunteiden vaikutuksia nuoriin on helppo tutkia. Nuoren aikuisen elämänvaiheessa tapahtuu yleensä suurimmat muutokset lyhyen ajanjakson aikana kuin missään muussa ihmisen ikävaiheessa. Itsenäistyminen ja tulevaisuuden valinnat ovat suuria asioita, jotka tuovat mukanaan vapautta ja vastuuta. Suuret muutokset kuten lapsuuden kodista pois muuttaminen, ammattiin kouluttautuminen ja erilaiset sosiaaliset suhteet voivat aiheuttaa monia erilaisia tunteita. Samalla nuorelle aikuiselle tulee lapsuudesta ja nuoruudesta poikkeavia rooleja, joita hänen tulee osata kannatella eri elämän osa-alueilla, kuten työelämässä tai parisuhteessa. Erilaisten roolien myötä koetaan myös uusia ja erilaisia tunteita. (Salmela-Aro 2011, 6.)

Tämän päivän kilpailullisessa sekä yksilökeskeisessä yhteiskunnassa nuori aikuinen saattaa alkaa kokea itsensä epävarmaksi ja ahdistuneeksi, jos ei saa tukea itsenäistymiseen (Salmela-Aro 2011, 3). Opiskelu, työ ja seurustelusuhteet ovat nuoren aikuisen identiteettiä rakentavia tekijöitä, joiden kautta itsensä kehittäminen ja vastuunotto kasvavat. Nuorella aikuisella on tahto omaan elämään, jolloin omilleen muuttamisen myötä pyritään todistamaan itsenäistä selviämistä niin itselle kuin perheenjäsenille. Nuori aikuinen oppii parhaiten

elämään itsenäisesti saadessaan kokea itsenäistymisen omillaan. Perheestä irrottautuminen tapahtuu nuorelle aikuiselle parhaiten uuteen opiskelukaupunkiin tai muuten kotoa pois muuttamalla. Nuori aikuinen haluaa pärjätä omillaan, vaikka joistakin elämän osa-alueista joutuisi säästämään. (Cacciatore ym 2009, 114–115.) Tämän takia on tärkeää, että nuoren vanhemmat tai läheiset osaavat tukea nuoren itsenäistymistä antaen nuorelle tilaa kokeilla. Vanhempien tulee kuitenkin viestittää nuorelle aikuiselle, että heiltä saa neuvoa asioihin. Nuoren aikuisen elämässä on itsestäänselvyys kokea uusia asioita ja välillä epäonnistua, koska niiden avulla nuori pystyy kehittymään ja oppimaan. (Cacciatore ym 2009, 116.)

Laitisen (2016) tutkielmassa käsitellään nuorten aikuisten kokemuksia muotoutuvasta aikuisuudesta Arnettin (2005) teoriaan viitaten. Muotoutuvalla aikuisuudella tarkoitetaan nuoruuden ja aikuisuuden välillä olevaa aikaa. (Laitinen 2016, 7.) Tutkimus on toteutettu laadullisena tutkimuksena, jonka aineisto on kerätty teemahaastatteluilla. Tutkimus on tehty narratiivisella ja fenomenologisella tutkimusotteella. Aineisto on analysoitu teoriaohjaavan analyysin muodolla ja teemoittelulla. (Laitinen 2016, 23, 24, 27.) Tutkielmassa todetaan oman identiteetin etsimisen kokeilujen kautta kuuluvan osaksi muotoutuvaa aikuisuutta. Nuoret aikuiset kokevat kuitenkin haluavansa pysyvyyden tunnetta elämässään, mikä ei nuoruuden ja aikuisuuden välitilassa toteudu. Välitila koetaan epämukavaksi. Nuoret aikuiset kuvaavat itsetutkiskelun tärkeäksi osaksi kyseistä elämäntilannetta, mitä tukee myös ympärillä oleva tukiverkosto. Epävakautta nuoret aikuiset kokevat erityisesti ihmissuhteiden päättyessä. (Laitinen 2016, 38–39, 40.)

Nuoren aikuisen elämänvaiheessa harkintakykyä ja syysseuraussuhteita käsittelevät alueet aivoissa kehittyvät paljon. Nuoren aikuisen persoonallisuuden vahvistuessa, itsehillinnän ja vastuuntuntoisuuden taidot kypsyvät. Myös usein nuoruudessa koeteltu arviointikyky vahvistuu. (Väestöliitto, 2018.) Nuoren empatiakyky kehittyy, joka näkyy muiden asemaan asettumisena ja asioiden käsittelemisessä. Nuori aikuinen antaa arvoa yksin olemiselle ja pystyy ymmärtämään emotionaalisen läheisyyden tärkeyden. (Aalberg & Siimes 2007, 71.)

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

4.1 Tutkimuskysymykset

Opinnäytetyössäni on kolme tutkimuskysymystä:

- Miksi nuoret aikuiset ilmaisevat tunteitaan omaa musiikkia tekemällä?
- Millaisia tunteita nuoret aikuiset käsittelevät omassa musiikissaan?
- Millaisia vaikutuksia oman musiikin tekemisellä on ollut tunteiden ilmaisuun?

4.2 Tutkimuksen kohde ja haastateltavat

Opinnäytetyön kohteena ovat nuorten aikuisten tunteiden ilmaisun kokemukset, jotka pohjautuvat haastateltavien oman musiikin tekemisen myötä syntyneisiin tunnekokemuksiin. Tarkoituksena on kartoittaa, kuinka nuoret aikuiset kokevat ja kuvaavat omia tunteitaan musiikin tekemisen kautta (vrt. Hirsjärvi ym. 2007, 134–135). Tutkimuksen avulla haluan lisää tietoutta, miten muut samanikäiset omaa musiikkia tekevät kokivat tunteiden ilmaisun kokemukset.

Haluan tutkimuksellani tutkia juuri nuorten aikuisten kokemuksia tunteiden ilmaisusta vähäisen tiedon takia. Useimmat löytämäni tutkimukset käsittelevät esimerkiksi lasten ja peruskouluikäisten nuorten tunteiden ilmaisuun liittyviä kokemuksia (Saarikoski 2011, 53–61; Sällinen 2018).

Tutkimuksen haastateltavina toimii neljä 23–24-vuotiasta nuorta aikuista, joilla on erilaiset musiikilliset taustat ja tavat tehdä musiikkia. Haastateltavien pienen ikähaaraan vaikuttaa oma ikäni, koska hyödynnän omia verkostojani haastateltavien saamiseksi. Olen kysynyt haastateltavaksi sellaisia henkilöitä, joiden olen tiennyt tekevän omaa musiikkia. Yksi haastateltavista löytyi toisen haastateltavan kautta. Yleisesti haastateltavat ovat lähteneet mukaan tutkimukseen innostuneesti, mikä helpottaa työtäni. En ole aiemmin puhunut kyseisten henkilöiden kanssa musiikkiin liittyvistä tunteiden kokemuksista. Kutsun haastateltavia opinnäytetyössä lempinimin.

Valve: Valve on 23-vuotias, ja hän tekee useimmiten metallimusiikkia itsenäisesti ja bändinsä kanssa. Hänen pääinstrumenttinsa on kitara, ja hän pääasi-

allisesti säveltää. Valve kertoo hyödyntävänsä musiikin tekemiseen kitaroiden lisäksi erilaisia musiikin teko-ohjelmia sekä bassoa. Musiikkia hän on harrastanut yläasteikäisestä asti. Oman musiikin tekemisen hän on aloittanut noin 16-vuotiaana.

Lumo: Hän on 24-vuotias ja piano on hänen pääinstrumenttinsa. Lumo kertoo tekevänsä itsenäisesti omaa musiikkia säveltämällä. Tämän lisäksi hän tekee musiikkia yhdessä bändinsä kanssa. Hänellä on pitkä musiikillinen tausta, joka on alkanut jo nuorena klassista pianoa soittamalla. Lumo on tehnyt omaa musiikkia ylä-asteikäisestä asti. Hän määrittelee tekevänsä nykyään pop-musiikkia.

Mielo: Mielo on 23-vuotias omia lauluja kirjoittava ja säveltävä musiikintekijä, joka määrittelee pop/jazz-laulun musiikilliseksi pääinstrumenttikseen. Hän kuitenkin kokee sanoitusten kirjoittamisen olevan hänen tärkein instrumenttinsa ja musiikilliseksi genreksi hän määrittelee pop-musiikin. Mielo kertoo tehneensä omaa musiikkia 8-vuotiaasta asti tähän päivään. Nykyään hän tekee musiikkia itselleen sekä muille ammatillisesti.

Kaiku: Kaiku on 23-vuotias, ja hän määrittelee laulun ja kitaran pääinstrumentteikseen. Kaiku sanoo säveltävänsä ja kirjoittavansa omat kappaleensa. Hän kertoo aloittaneensa musiikin tekemisen noin 6–7-vuotiaana leikin kautta, ja tekee edelleen musiikkia. Kaiku kuvaa, että hänen musiikissaan esiintyy eri genrejä, kuten rappia ja progea. Nykyään häntä kuitenkin kiinnostaa tehdä pop-musiikkia.

4.3 Tutkimusote ja aineistonkeruumenetelmä

Toteutan opinnäytetyöni kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Laadullinen tutkimus sopii opinnäytetyöni tutkimusotteeksi, koska tutkimuksen avulla haluan saada tietoutta nuorten aikuisten omakohtaisista kokemuksista ja tunteista. Koen, että saan konkreettisempia tuloksia laadullisesti kuin määrällisesti.

Kvalitatiivisella tutkimuksella pyritään kuvaamaan, millaista todellinen elämä on. Laadullisuudella tarkoitetaan laajan tietomäärän keräämiseen tutkittavaan kohteeseen liittyen. (Hirsjärvi ym 2007, 157.) Laadullista otetta hyödyntämällä halutaan saada tietoutta tutkittavasta ilmiöstä, minkä avulla pystytään ymmärtämään ja kuvaamaan tutkimuksen kohdetta sekä siihen vaikuttavia asioita. Laadullisen tutkimuksen avulla ei hyödynnetä tilastollisia menetelmiä, jotka ovat kvantitatiivisen eli määrällisen tutkimuksen perusta. (Kananen 2008, 24.)

Keräsin opinnäytetyön aineiston puolistrukturoiduilla teemahaastatteluilla, jotka toteutin yksilöhaastatteluina. Tein haastattelut yksilöhaastatteluina, koska haluan antaa haastateltaville mahdollisuuden kertoa omin sanoin tunteistaan ilman toisten luomaa vastauksellista painetta. (Hirsjärvi 2007, 206.) Hyödynsin teemahaastatteluissa aineiston pohjalta nousseita teemoja, joita olivat tunteet, tunteiden ilmaisu musiikinavulla ja niistä syntyneet kokemukset. Haastattelun kysymykset kokosin teoreettisen viitekehyksen pohjalta nousseista teemoista.

Haastattelurungon (Liite 1.) koostin teemoin ryhmiteltyihin aiheryhmiin, jotka muodostuivat aiheeseen liittyvistä kysymyksistä. Kysymyksiin haastateltavat pystyivät vastaamaan avoimesti omin sanoin. Joitakin kysymyksiä pystyin jatkamaan jatkokysymyksin, koska halusin saada joistakin asioista tai kokemuksista enemmän tietoa, kuin mitä haastateltavan vastaus mahdollisesti on (vrt. Kananen 2014, 79.)

Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelutyyppi, jossa käsiteltävät teemat on päätetty haastattelurungon tekovaiheessa. Haastattelutilanteessa käsiteltävien teemojen järjestys ja muoto voi vaihdella haastateltavan mukaan, mutta kaikkien kanssa käydään lävitse kaikki haastatteluun sisältyvät teemat puolistrukturoidusti. Teemahaastattelussa haastateltavalla on mahdollisuus vastata avoimiin kysymyksiin niin pitkästi kuin itse haluaa. (Eskola & Vastamäki 2015, 29.) Teemahaastattelulla pyritään kuvaamaan jotain ilmiötä, johon liittyen haastatellaan tutkittavaan kohderyhmään kuuluvia ihmisiä. Haastatteluiden avulla tutkija pyrkii kasvattamaan ymmärrystään tutkittavaan ilmiöön liittyen. Haastatteluiden kautta nousseista vastauksista pyritään kokoamaan yhtenäinen kuvaus ilmiöstä. (Kananen 2014, 72.) Teemahaastattelun vahvuutena on se, että se mahdollistaa aineiston järjestelemistä myös jälkikäteen. Haastatteluista nousseet teemat voidaan yhdistää ilman, että ne eivät olisi

täysin samassa järjestyksessä kuin haastattelurungossa. (Eskola & Vastamäki 2015, 43.)

Äänitin jokaisen haastattelun äänitallentimella. Tehtyäni haastattelut litteroitiin kirjoittamalla puhtaaksi tietokoneelle (vrt. Eskola & Vastamäki 2015, 42). Sovin haastateltavien kanssa haastattelutilanteista suullisesti ja viestein. Nuoret aikuiset asuivat eri kaupungeissa, minkä takia matkustin itse tarvittaessa haastateltavien kotikaupunkeihin. Haastattelut toteutettiin Helsingissä, Jyväskylässä ja Mikkelissä vuoden 2018 joulukuussa.

Ensimmäisen haastattelun toteutin haastateltavan koulun rauhallisessa työskentely- ja oleskelutilassa. Tila oli yleinen, missä kävi myös muita ihmisiä. Tilaa myös remontoitiin, mistä aiheutui ylimääräisiä ääniä. Haastattelutilanne sujui kuitenkin hyvin, ja haastateltava pystyi vastaamaan haastattelukysymyksiin häiriintymättä muista ihmisistä. Ensimmäisen haastattelun aikana lisäsin haastattelurunkoon joitakin tarkentavia kysymyksiä, mitkä koin tärkeäksi aiheiston keräämisen kannalta.

Haastatteluista kaksi tein julkisessa tilassa, missä järjestetään musiikillisia esityksiä. Äänitimme haastattelut tilassa olleessa kahvilassa. Tilassa oli haastatteluiden aikana esityksiä, joiden väliajoilla ihmisten puhe oli aika kovaa. Valitsimme haastateltavien kanssa kuitenkin pöydät, jotka eivät olleet liian lähellä muita ihmisiä. Haastattelut onnistuivat hyvin tilassa, vaikka rauhallisempi tila olisi voinut antaa paremman mahdollisuuden keskittyä. Tila oli haastateltaville tuttu, minkä takia he kokivat tilan mukavaksi haastatteluihin. Haastateltavat vastasivat avoimesti kysymyksiin. Haastattelutilanteissa minua jännitti jonkin verran, mikä välittyi epäselvästi esitettyinä kysymyksinä. Jouduin joitakin kertoja kuvaamaan kysymykset uudelleen haastateltaville.

Viimeisen haastattelun toteutin haastateltavan kotona. Tila oli rauhallinen, mutta haastateltavan omat tavarat pöydillä tarjosivat virikkeitä, jotka vähän häiritsivät haastattelun tekemistä. Muuten haastattelu toteutui hyvin. Haastateltava esitti oman kappaleensa akustisesti haastattelutilanteessa, mikä luonnistui hyvin kotona ollessa.

Haastattelut onnistuivat hyvin, mutta koin haasteelliseksi aiheeseen johdattelevien kysymyksien lisäämisen runkoon. Esimerkiksi haastateltavat kertoivat jostain tunteesta, johon olisi voinut syventyä lisää muilla tunteeseen liittyvillä kysymyksillä. Tein haastattelut haastattelurungon mukaisesti, mikä saattoi karsia jotain kiinnostavaa pois.

Pyysin haastateltavia valitsemaan ja tuomaan haastattelutilanteeseen jonkin omatekemänsä kappaleen, josta he pystyisivät kertomaan tunteiden ilmaisuun liittyen. Kuuntelimme kolme kappaletta äänitetyssä muodossa. Yksi haastateltava halusi esittää oman kappaleensa haastattelutilanteessa esiintyen eikä äänitettynä. Ennen kappaleita haastattelukysymykset liittyivät musiikin tekemisen ja nuorten aikuisten musiikillisiin taustoihin. Kappaleen kuuntelun jälkeen haastattelukysymykset linkittyivät enemmän tunteisiin ja niiden vaikutuksiin elämässä. Pyrin kappaleiden kuuntelemisella keventämään tunnelmaa ja viritämään haastateltavien ajatukset omiin kokemuksiinsa ja tekemiinsä asioihin. Omien kappaleiden kuunteleminen toimi konkreettisina esimerkkeinä itselleni, ja halusin niiden avulla auttaa haastateltavia kertomaan kokemuksistaan ja tunteistaan.

4.4 Aineiston analyysimenetelmä

Teemahaastattelujen pohjalta syntyneen aineiston analysoin aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla. Aineiston analysoinnissa hyödynsin teemoittelua, jossa haastatteluiden myötä ilmentyviä asioita järjestetään teemojen mukaisesti (vrt. Eskola & Vastamäki 2015, 43). Analysoinnilla tarkoitetaan tutkimuksen aineiston myötä nousseiden asioiden sanallista kuvaamista, jolloin pyritään selkeyttämään tutkittavaa ilmiötä. Tarkoituksena on tiivistää aineisto niin, että kaikki oleellinen informaation tutkimuksen kannalta tulee esiin. (Vrt. Tuomi & Sarajärvi 2002, 110.)

Analysoitaessa on tärkeä tehdä päätös siitä, mitkä asiat kiinnostavat ja käsittelee niitä aiheita analysoinnissa. Analysoitaessa tulee osata käydä aineisto lävitse niin, että osaa erottaa turhat asiat jättämällä niiden analysoinnin. Kun aineisto on käyty läpi ja sieltä on erotettu halutut analysoitavat teemat, ne teemoitellaan omiin ryhmiin kooten yhteenvedon. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 94.) Teemoittelu on yleinen tapa analysoida teemahaastatteluista saatua aineistoa.

Analysoidessa teemoittelun avulla aineistoa, järjestetään haastatteluiden myötä nousseet asiat teemoittain ryhmiin. (Eskola & Vastamäki 2015, 43.) Kun tulokset ovat analysoitu, tutkijan tulee tulkita aineistosta nousseiden asioiden syitä omin johtopäätöksin (Hirsjärvi ym. 2007, 224).

Aineiston analyysin toteutin kevään 2019 aikana. Joulukuun 2018 aikana litteroin haastattelut, minkä takia pystyin aloittamaan aineiston analysoinnin heti uuden vuoden alusta. Jo litteroinnin aikana kuuntelin tarkasti, mitä haastateltavat kertoivat haastatteluissa. Aineiston analyysin alussa luin litteroituja tekstejä lävitse, minkä jälkeen aloin havainnoida mielenkiintoisia tunteiden ilmaisuun liittäviä käsitteitä. Aineiston analyysinä tehdessä jouduin muokkaamaan tutkimuskysymyksiä, jotta ne olisivat tukeneen aineistosta nousseita asioita. Aineistosta nostin esille haastateltavien kokemia tunteita, syitä tunteiden ilmaisuun musiikin kautta sekä vaikutuksia tunteiden ilmaisuun. Tähän vaiheeseen liittyi myös asioiden teemoittelu. Kun olin saanut koottua aineistosta yhteen kiinnostavimmat ja tutkimuskysymyksiin vastaavat asiat, aloin liittää siihen viitekehyksestä ja muista tutkimuksista tukevaa tietoutta analysoinnin tueksi.

5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

5.1 Syitä tunteiden ilmaisuun oman musiikin tekemisen kautta

Oman musiikin tekeminen mahdollistaa tunteiden ilmaisun monilla tavoilla, ja se muotoutuu tärkeäksi muodoksi eri syistä. Useilla aikuisilla, jotka tekevät omaa musiikkia, on musiikillista harrastustausta jo lapsuudesta tai nuoruudesta. Inkisen (2018, 43) tutkielmassa esille nousee lapsuuden kautta koettujen musiikillisten kokemusten tukevan musiikin harrastamista myös aikuisuudessa. Haastatellut nuoret aikuiset kuvaisivat oman musiikin tekemisen merkityksen olevan suuri heidän elämässään. Haastateltavat nimesivät muitakin luovia tapoja ilmaista tunteita, mutta musiikin tekemisen merkitys oli ollut heidän elämässään lapsuudesta tai nuoruudesta asti. He olivat aloittaneet oman musiikin tekemisen leikin tai harrastamisen kautta, mikä tuntui luonnolliselta tänä päivänäkin. Esimerkiksi Kaiku kertoi aloittaneensa oman musiikin tekemisen lapsena mielikuvitusleikin kautta, jonka myötä hän alkoi tehdä musiikkia luodakseen tunnelmia.

”Oman musiikin tekeminen alkoi pienenä, kun mä olin 6 tai 7. Meiän nurkassa oli pikkukitara... ja sit siihen mun leikkiin kuulu, et se poika siinä mun mielikuvitusleikissä teki biisejä... Niillä oli keikka tulossa, ja mä sit tein semmosen biisin. Ja se niinkun leikin sisällä lähti – – Sit mä vaan rupesin tekemään. Tein luodakseni tunnelmia ja – – varmaan tälle jälkeenpäin ajateltuna just vähän semmonen pakopaikka se musiikin tekeminen.” (Kaiku)

Arvostus omia musiikillisia taitoja kohtaan koetaan usein tärkeänä asiana. Inkisen (2018, 28) tutkimuksen tuloksissa nostetaan esille musiikin osaamisen arvostaminen. Haastateltujen nuorten aikuisten puheissa nousi esille omien musiikillisten taustojen arvostaminen, mitä haluttiin edelleen kehittää. Oman musiikin syntymistä ei pidetty itsestään selvyytenä, jolloin musiikin tekemisen merkitys koettiin erittäin tärkeänä. Kaiku kertoi musiikin tekemisessä hetkeen tartumisesta ja onnistumisen kokemisen merkityksestä, minkä takia oman musiikin tekeminen tuntui tärkeältä vaikeampienkin aikojen jälkeen.

” – – sen merkitys silloin, kun siihen saa vaan palata – – Saa ottaa, vaikka kitaran kouraan ja fiilistellä ja purkaa niitä tunteita sitä kautta. Niin se on tärkeetä. Nää hetket ei oo sillee ehkä arkipäivää – – Saattaa olla vuosiki väliä, että ei oo semmosta fiilistä. Sit sitä vaan niin joutuu välillä tekee jotain muuta.” (Kaiku)

Sippola (2017) kirjoittaa reflektoinnin olevan tärkeä osa laulujen kirjoittamista ja tekemisistä. Omien ajatusten jäsentäminen musiikin avulla voi auttaa asioiden ymmärtämistä, minkä jälkeen asiat voivat tuntua vielä merkityksellisimmiltä (Sippola 2017, 33). Nuoret aikuiset kertoivat musiikin tekemisen helpottavan ja toimivan työvälteenä henkilökohtaisien asioiden käsittelemisessä, mikä auttoi omien tunteiden reflektoinnissa. Haastateltavilla tunteiden käsittelemisen takana oli usein syy saada jokin tunne kuvattua ymmärrettävässä muodossa itselle.

” No kyl se niinku semmonen ajatusten purkaminen jotenkin.. on ollu mulle aina niinkun luonteva väylä käsitellä ajatuksia. Ja niinkun semmosta päänsisäistä kaaosta, ja jotekin saada se semmoseen formatoituun muotoon.” (Mielo)

Lumo kuvasi musiikin tekemisen olevan terapeuttinen tapa ilmaista tunteita, mikä musiikin tekohetkellä syvensi kokeilemaan ja käsittelemään omia tunteita pianoa soittamalla. Hän kuvasi terapeuttisuutta tapana uppoutumalla käsiteltävään tunteeseen.

*” – – tavallaan terapeuttisesta aspektista tässä hommassa, niin ehkä välillä sitä kautta purkaa niitä fiiliksiä, kun tavallaan on semmonen fiilis – – jos on joku haikee biisi ja on silleen haikee fiilis, niin sitä lähtee hakee silleen sitä fiilistä siihen biisiin. Ja ehkä niinku uppoutuu jopa siihen fiilikseen sillä tekohetkellä.”
(Lumo)*

Musiikin tekeminen lähtee usein liikkeelle ideasta tai tunteesta, jota lähdetään kuvaamaan sanoin tai säveltäen (Flinkkilä 2013, Vanhala 2013). Haastateltavat sanoivat tunteiden ja niiden purkamisen olevan tärkeimmistä inspiraation lähteistä musiikin tekemiseen. He kertoivat inspiraation olevan usein lähtöisin jostain vahvasta tunteesta ja sen kuvaamisesta. Haastatteluissa nousi esille se, miten sanoittamiseen ja säveltämiseen liittyvät tunnekokemukset kuvattiin. Haastateltavat, jotka sävelsivät pääosaisesti, kuvasivat sen hetkisiä tunteita soittamisen avulla. Sippola (2017, 39) kuvaa kappaleen saavan muotonsa, kun keksitystä soittamisesta tulee tiedostettua. Soitinlähtöisesti musiikkia tekevät Valve ja Lumo sanoivat, että heillä saattaa olla jokin tunnetila mielessä tietoisesti tai tiedostamattomasti, jota he lähtevät kokeilun kautta kuvamaan musiikillisesti. Haastateltavat kertoivat idean saadessaan saavansa lisää intoa ja inspiraatiota tehdäkseen musiikkia, jota he alkavat työstää.

” – – et istuu rauhassa tavallaan flyygelin ääreen ja sit lähtee vaan... fiilistelee silleen. Ehkä siihen liittyy joku semmonen idea...että on joku semmonen tietty

haisu, et tästä tää homma tavallaan kertoo, et tää vois mennä just tästä sävellajista – – Sit kun se on, sitä lähtee vähän kokeilee. Ja sit sitä kautta niinku lähtee koko ajan inspiroitua siitä... tulee selkeempi kuva siitä, mistä se kertoo.” (Lumo)

” – – biisinteko mulla lähtee siitä, että... alan siinä soittelemaan ja pyörittelemään jotain ideoita. Ja no siinä yleensä sitten jonkun näköinen idea synty – – mut silloin kun mä kirjoitan biisin, niin en mieltä sitä silleen, että tää nyt on suoraan johonkin teemaan. Vaan mä laitan aika lailla omat sen hetkiset fiilikset.” (Valve)

Sanoittamiseen kannattaa varata aikaa (Salo 2006, 12). Sanoituksia tekevät haastateltavat kertoivat käsittelevänsä musiikissaan jo aiemmin koettuja tunteita, joita he pyrkivät musiikin avulla työstämään. Kaiku ja Mielo kirjoittivat kappaleidensa sanoitukset, joka oli molemmille tärkeä osa oman musiikin tekemistä. Mielolle sanoituksien kirjoittaminen oli tärkein tapa tehdä musiikkia, ja hän kertoi kirjoittavansa koko ajan asioita muistiin uusia lauluja ajatellen, joten muistiinpanoihin oli helppo palata musiikintekohetkellä. Mielo ja Kaiku kertoivat nuorena aikuisena kirjoittamien sanoituksiensa pohjautuvan koettuihin tunteisiin, joita he kuvasivat yleensä tekemisen kautta. Sanoituksien avulla haluttiin sanoa ääneen itselle tai muille asioita, joiden käsittelemiseen saattoi välillä mennä pitkäkin aika.

”...on vaikka halunnut sen kappaleen kautta jotenkin viestiä jollekin ihmiselle, kun ei oo muuta yhteyttä. Niin halunnut viestiä, että näin mä ajattelen ja tätä mä ajattelen. Jos vaikka puhuminen ei onnistu.” (Kaiku)

Haastatteluiden pohjalta esille nousi myös musiikin tekemisen tärkeys silloin, kun asioita haluttiin käsitellä itsenäisesti ennen niistä puhumista.

” – – mä käytän musiikkia just siihen, että mä pystyn muun muassa käsittelemään joitain asioita, joista mä

en välttämättä silleen haluais edes keskustella sinä hetkenä – –Must jotenkin tuntuu, et sä pääsisit jotenkin purkamaan sitä jollekin, vaikka sä et purakaan.”(Valve)

Jokaisella nuorella aikuisella oli tunne halusta tehdä omaa musiikkia, mutta kaikilla oli eri tunteet ja syyt oman musiikin tekemiselle. Haastatteluista nousi esille autonomian tunteen ylläpitäminen omaa musiikkiaan tehdessä. Kuoppamäen ja Vilmilän (2017) artikkelissa esitellään tutkimus 14–21-vuotiaiden nuorten kokemuksista liittyen musiikilliseen toimijuuteen. Tutkimuksessa nuorten vastaukset musiikin tekemiseen linkittyivät haluun tehdä ja harrastaa musiikkia omien valintojen mukaan riippumatta muista. (Kuoppamäki & Vilmilä, 2017, 10, 12.) Valve kertoi halustaan tehdä musiikkia omista lähtökohdista, mikä ei mahdollistunut koulussa järjestetyssä musiikin opetuksessa. Hän koki myös musiikin tekemisen tuovan tavalliseen arkeen positiivista vaihtelua, ja kertoi pystyvänsä rentoutumaan musiikkia tekemällä. Kaikun musiikin tekemiseen vaikutti sisäinen näyttämisen halu, koska varsinkin nuorempana hän halusi tehdä massasta poikkeavaa musiikkia. Hän koki tarvetta tehdä erilaisia kappalerakenteita hyödyntämällä toisistaan poikkeavia musiikkityylejä.

Osa haastateltavista kuvasi sisästä motivaatiota musiikin tekemiseen, joka oli muotoutunut pitkän musiikillisen taustan myötä. Martelan ja Jarengon (2014) julkaisussa sisäisen motivaation kuvataan innostavan ihmistä tekemään häntä kiinnostavia asioita. Ihminen heittäytyy tekemään jotakin asiaa ilman ulkoisen palkkion saamista. (Martela & Jarenko 2014, 14.) Mielo kuvasi sisäsyntyisen motivaation musiikin tekemisen olleen pienestä pitäen hänen elämässään, jota vahvisti toisten musiikista inspiroituminen. Lumo kertoi tekevänsä omaa musiikkia, koska halusi olla hyvä pianisti. Hän kuvasi oman musiikin tekemisen kehittävän häntä soittajana, ja hän koki vastuuta pitkän musiikillisen taustan vahvistamisesta.

5.2 Tunteet

5.2.1 Surun tunteet

Suru määritellään yhdeksi ihmiselle luonnolliseksi perustunteeksi, minkä alle kuuluu esimerkiksi ikävän ja ulkopuolisuuden tunteet. (Mielenterveysseura 2019e; Nummenmaa 2016, 726). Saarikallion (2011, 55) tutkimuksessa todetaan nuorten saavan musiikista apua murheellisten asioiden käsittelemiseen ja oman olon helpottamiseen. Nuorten aikuisten haastatteluiden pohjalta nousi esille, että musiikin avulla käsitellään erityisesti melankolisia tunteita. Suru koettiin voimakkaana tunteena, joka oli helppo kuvata musiikin keinoin. Haastateltavat kertoivat kokeneensa surun tunteita myös musiikkia tehdessään, mikä vahvisti tunteen kuvaamista musiikissa. Surua pidettiin samaistuttavana tunteena, ja se kuvattiin yleismaallisena aiheena myös muiden musiikin tekijöiden tuotannossa.

” – – helppo on tehdä lauluja just sellasista asiasta, jotka on vaivannu pitkään... mä sanoisin, et ne vaikeet tunteet ja surullisuus. Jotkut muutkin on sanonu, et niistä on helppo tehdä lauluja, ja mä sanon: niistä on.” (Kaiku)

Suru nousi esille musiikissa menetyksien kuvaamisena, johon liitettiin myös ikävän ja kaipuun tunteita. Ikävän tunteiden kohteena oli usein joku toinen ihminen tai asia. Esimerkiksi Lumo kuvasi tekevänsä musiikkia välillä muiden ihmisten kokemista asioista, joihin liittyi vahvasti ikävän tunne.

” – – välillä silleen muittenkin tavallaan jutuista. Joka sit kuitenkin tavallaan liittyy jonkilaiseen ikävään. Niinku semmoseen fiilikseen siitä tyypistä, mikä on tai keneen se liittyy.” (Lumo)

Salmela-Aron (2011, 3) mukaan nuoren ja nuoren aikuisen elämään vaikuttavat muun yhteiskunnan kilpailullisuus ja yksilöllistyminen, jotka luovat epävarmuuden ja riittämättömyyden tunteita tulevaisuutta kohtaan. Epävarmuuden ja pelon tunteet kuvattiin selkeimpinä tunnetiloina liittyen nuorten aikuisen elämänvaiheeseen, jota haastateltavat kertoivat käsittelevänsä musiikin tekemi-

sen kautta. Nuoret aikuiset mainitsivat yksinäisyyden tunteen olevan myös yhtenä teemallisena tunteena heidän musiikissaan. Esimerkiksi Lumo mainitsi joissakin kappaleissaan välittyvän epävarmuuden, ja Kaiku kertoi kokeneensa yksinäisyyden tunteita musiikkia tehdessään.

Mielon kappale kuvasi konkreettisesti nuoren aikuisen kokemusta yksinäisyydestä, jolloin lapsuudesta koettu turva ja perhe eivät ole johdattamassa eteenpäin lapsen lailla. Hän kertoi kappaleen syntyneen hänen ollessaan yksin kotona, ja hän koki pakonomaista tarvetta purkaa yksinäisyyden tunnetta sanoituksen muotoon. Hän kuvasi nuorena aikuisena joutuvansa tekemään omat valintansa, minkä purkaminen rehellisesti kuvasi omien kokemusten reflektointia. Cacciatoren, Hurmeen ja Lehtikankaan (2009, 115–116) mukaan nuorella aikuisella on halu itsenäistyä lapsuuteen liittyvistä asioista, mutta uusiin muutoksiinkin nuori aikuinen tarvitsee kuitenkin tukea läheisiltään. Valve kuvasi tekevänsä bändinsä kanssa musiikkia usein kaipaukseen ja menetyksiin liittyvistä tunteista. Hän kertoi haluavansa kuvata negatiiviset asiat sellaisina kuin ne ovat ilman, että ihannoisi liikaa negatiivisia tunteita. Hän kertoi, että hänen bändinsä teki kappaleensa liittyen erääseen peliin, jonka kautta he pystyivät kuvaamaan tunteita tarinallisessa muodossa.

*” – – me pohjataan kaikki meiän lyyrinen tuotanto tota tuohon yhteen pelii. Et sieltä tulee periaatteessa tarinamuodossa, mut sit me periaatteessa käännetään ne silleen, että ne ei oo suoraan rinnakkaisia siihen... et ehkä se on helpompi periaatteessa niinku purkaa sellaista negatiivista ja kääntää silleen tarinamuotoseks. Et kuitenkaan kun kyse ei oo meiän biiseissä mitenkään tai omassa musiikissakaan silleen, että olis mitenkään jee negatiivisuus – – vaan mielummin, et tuo ne esille silleen tarinallisessa muodossa.
(Valve)*

Melankoliset ja suruun liittyvät tunteet kuvattiin realistisina ja voimakkaina kokemuksina, joista musiikin tekeminen koettiin luonnolliseksi. Musiikissa käsitellyt tunteet kuvasivat usein nuorten aikuisten omia kokemuksia, jotka koettiin myös samaistuttavina.

5.2.2 Ihmissuhteisiin liittyvät tunteet

Tunteet syntyvät usein sosiaalisissa tilanteissa, jolloin ne ovat merkityksellisessä osassa toisten ihmisten havainnointia ja heidän tunteidensa aistimista (Jalovaara 2005, 38; Nummenmaa 2010, 76). Ihmissuhteisiin linkittyvät tunteet nousivat jokaisen nuoren aikuisen puheista yleisiksi teemoiksi tekemässään musiikissa, koska ne edustivat heidän elämäänsä. Haastateltavat kuvaivat heidän musiikissaan ihmissuhteisiin liittyvän sekä positiivisia että negatiivisempia tunteita. Ihmissuhteisiin liittyen he nostivat esille ihastumisen ja rakastumisen tunteet, joitten koettiin olevan vahvasti osana heidän musiikkiaan. Kiintymyksen tunteen kuvaaminen musiikillisesti koettiin helpoksi sen voimakkuuden takia.

Suomen mielenterveysseuran (2019a) mukaan ihastuneena ihminen kokee voimakasta kohdennettua tunnetta liittyen johonkin henkilöön tai asiaan, joka vastaa tunteisiin. Lumon ja Kaikon esittelemät omat kappaleet käsittelivät ihastumisen tunnetta, mutta molemmat tarkastelivat tunnetta eri näkökulmasta. Lumon kuvasi lukioikäisen henkilön ihastumisen tunnetta nopeatempoisella ja innokkaan kuuloisella kappaleella. Lumo kertoi, että hän oli kappaletta tehdessään saanut selkeän idean, miten hän pystyisi kuvaamaan hassua ihastumisen tunnetta hyödyntäen teknisesti kaiken osaamisensa. Kaiku kertoi kappaleensa sanoituksilla tunneristiriidasta ihastumiseen liittyen, jossa haaveiltiin varatusta ihmisestä tiedostaen tilanteen vakavuuden.

*” – – tää päähenkilö tossa biisissä on ihastunut sel-
laiseen varattuun. Ja sillä varatulla on paljon sutinoita
– – ja se sillei leikkii vähä muiden tunteilla – –” (Kaiku)*

Kaiku sanoi ihmissuhteiden olevan hänelle vaikeita asioita yleisesti, minkä takia niiden käsitteleminen laulullisessa muodossa inspiroi ja helpotti omien tunteiden työstämistä. Hän myös koki, että ihmissuhteisiin liittyvistä tunteista ja aiheista sai tehtyä parhaat laulut. Esimerkiksi hän mainitsi tehneensä laulun liittyen kateuteen, minkä myötä hän koki myös surullisuuden tunnetta verra- tessaan itseään muihin.

Haastateltavista osa nosti parisuhteesta eroamisen olevan yleinen aihe tekemässään musiikissa, koska sen myötä syntyy erilaisia tunteita. Laitisen (2016, 40) tutkielmassa todettiin nuorten aikuisten kokevan epävakautta ihmissuhteiden päättyessä. Esimerkiksi haastateltavista Mielo kuvasi parisuhteen päättyessä syntyvän epävarmuuden ja yksinäisyyden luovan monia puolia kirjoittamiseen.

” – – parisuhteesta on helppo kirjoittaa. Tai varsinkin sen loppumisesta, koska se on niin yleinen tematiikka pop-musiikissa yleisesti. Ja sit tuntuu, et sitä on jotenkin helppo lähestyä.” (Mielo)

Haastatteluissa nousi esille myös nuorempana koettujen parisuhteiden päätymisien purkaminen omaan musiikkiin. Esimerkiksi Valve kertoi nuorempana purkaneensa eroamisen jälkeisiä tunteita täysin koetusta tunteesta, kun nykyisin hän kuvasi tunteita tarinallisen hahmon kautta. Saarikallion (2011) mukaan negatiivisten tunteiden käsitteleminen musiikin avulla voi mahdollistaa nuorelle vahvistavia tunnekokemuksia. Tällöin on helpompi ymmärtää myös kokemiin tunteita. (Saarikallio 2011, 53.)

5.2.3 Ilon ja toivon tunteet

Ilo ja siihen liittyvät muut positiiviset tunteet ovat suuressa osassa elämää, ja tuottavat motivaatiota ja mielekkyyttä. Joskus ilon tunteen saattaa kadottaa, ja sitä pitää etsiä jonkin aikaa. Ilon tunteen avulla voi myös haastaa itseään, ja onnistuessaan palkitsemaan. (Suomen Mielenterveysseura 2019b.) Haastateltavat sanoivat, että iloisten asioiden ja ylipirteyden kuvaaminen ei ollut luonnollista, vaikka he olivat haastattelutilanteissa nauravaisia. Valve koki liian iloisuuden olevan haastavaa rinnastettavaa metallimusiikkiin, koska niiden teemalliset erot tuntuivat suurilta. Mielo kertoi välttävänsä musiikissaan yltiöpositiivisuutta, vaikka hän kuvasi itseään muuten iloiseksi ihmiseksi. Hän kuvasi melankolisien teemojen kiinnostavan ja inspiroivan enemmän kuin positiivisuuden.

” No, mua yleensä sanotaan positiiviseksi ja iloiseksi ihmiseksi, mutta se ei välttämättä välity mun musiikista lainkaan yleensä – – Ja se tai, että positiivisista asioista on niinkun, mä haluan löytää semmosen tai mä yritän välttää semmosta yltiöpositiivisuutta.” (Mielo)

Melankolisista tunteista huolimatta haastateltavat sanoivat, että heidän musiikkinsa ei kuitenkaan ole täysin toivotonta. Kaiku kertoi lähes kaikkien kappaleidensa melodioiden olevan duurissa, vaikka hän olisi käsitellyt surullista aihetta. Valve kertoi, että vaikeiden asioiden käsitteleminen ei tarkoita suoraan toivottomuutta, mutta hän koki tärkeänä kuvata asiat sellaisina kuin ne ovat.

” – – Et en oo ikinä, niinku itteeni muusikkona miettinyt sellaseks, että mä haluaisin levittää mitään negatiivista sanomaa tai mitään. Mielummin käsittelee niitä asioita sellaisina, kuin ne on. Oli ne sitten rumia tai niinku kauniita.” (Valve)

Haastatteluiden pohjalta kävi ilmi, että miellyttäviä tunteita tuottivat musiikin tekeminen itsessään, musiikista inspiroituminen ja onnistuminen. Nuoret aikuiset kokivat oman musiikin tekemisen taidon arvokkaaksi taidoksi. Musiikin tekeminen koettiin voimavarana, jota haluttiin ylläpitää hyvässä mielessä. Esimerkiksi Valve koki musiikin tekemisen rentouttavaksi tavaksi päästä irti tavallisesta arjesta.

5.2.4 Vaikeat tunteet

Nuoret aikuiset kokivat musiikin tekemisen olevan melko helppoa tunteesta kuin tunteesta. He kertoivat musiikissa käsiteltyjen tunteitten tulevan yleensä vahvasti omasta elämästä, mikä vaikutti joidenkin tunteiden kuvaamisen vaikeuteen. Osa koki ilon tunteiden olevan haastavia kuvata musiikillisesti. Toiset nostivat esille voimakkaita tunteita, joihin liittyi jonkinlaista pelkoa ja epävarmuutta. Lumo mainitsi vihan olevan haasteellinen tunne käsiteltäväksi, koska hänellä ei ollut ideaa kuvata kyseistä tunnetta.

” – – niin tämmösii vihaa ja pelkoa, vähän harvemmin tulee käsiteltyä. En mä edes tiedä, miten mä lähtisin edes tekee vihaisen biisin.” (Lumo)

Esille nostettiin myös suuria kokemuksellisia tunteita, joihin ei itse pystyisi vielä nuorena vastaamaan tai ne eivät olleet itse ratkottavissa. Mielo kuvasi vaikeaksi kuvata suuria ja abstrakteja tunteita, joista ei ollut kokemusta.

” – – kuoleman lopullisuus ja elämäntarkoitus... tommoset isot abstraktit asiat on vaikee tavallaan pukea sanoiksi. Varsinkin sit jos niinku se tyyli ehkä on, et kuvaa sitä toimintaa. Niin sit tavallaan jos joku asia on abstrakti ja iso, niin ehkä semmosta on vaikee avata.” (Mielo)

Kokemattomien tunteiden käsittelemisen haastavuus näkyy myös siinä, ettei vaikeita tunteita ole opeteltu näyttämään tai niiden ilmaisulle ei ole ollut tarvetta (Väestöliitto 2019). Tällaisissa tilanteissa ilon ja positiivisuuden tunteet ovat omien kokemusten pohjalla tukemassa elämää (Suomen Mielenterveysseura 2019b).

5.3 Tunteiden ilmaisun vaikutukset

5.3.1 Avoimuus

Koetun tunteen käsittelemisen ja ilmaisemisen myötä sitä voi olla helpompi käsitellä. Kun pystyy ymmärtämään omaa tunnekokemustaan, siitä on myös helpompi puhua ääneen. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 35.) Haastateltavat kertoivat, että omista tunteista puhuminen oli helpottunut oman musiikin tekemisen myötä. He sanoivat tunteista puhumisen olevan avoimempaa, koska asioiden käsittely ensiksi musiikin kautta muodosti selkeämmän käsityksen koetusta asiasta tai tunteesta. Valve koki avoimuuden musiikissa mahdollistavan kuvata vaikeitakin asioita sellaisina kuin ne ovat. Hän myös kuvasi puhumiseen liittyvää avoimuutta.

*” – – Mut ehkä toi musiikki on tuonut sinne sellasta entistä enemmän avoimuutta. Että kun on tottunut laittamaa sitä tälläseen, mikä julkastaan, niinku muiden ihmisten kuultavaksi. Niin ehkä siinä on tullut selanen, että kyllä näistä voi muutenkin puhua – –”
(Valve)*

Osa haastateltavista kuitenkin koki henkilökohtaisen asian tai tunteen sanoittamisen olevan haastavaa, jos itsellä on tunteesta todella omakohtainen näkemys. Lumo ja Mielo kertoivat, että välillä on haastavaa puhua itse koetuista ja käsitellyistä asioista.

” – – Ei oo tietenkään helppoa avata sanoiksi tällöisiä juttuja, mitä on niinku mielessään ollu silloin, kun on tehny näitä biisejä – – Aika harvoin tulee kerrottua omista biiseistä silleen. Niinku purettua se ajatus niinku läpi jollekin.” (Lumo)

” Yllättävän vaikeelta. Tai niinkun ei vaikeelta ehkä silleen, että siinä ois mitään semmosta niinkun, mitä en haluaisi tuoda julki. Mutta sitten niinkun se sanojen löytäminen ja jotenkin semmosen, mikä itselle on niin itsestään selvää, niin sen jotenkin kuvailu jolle kulle toiselle niin se, on yllättävän haastavaa.” (Mielo)

Tunteet ja niiden käsitteleminen mahdollisemman avoimesti kuvattiin kuitenkin tärkeänä osana oman musiikin tekemistä, koska tunteet olivat vahvasti läsnä musiikin työstämisessä. Musiikilla haluttiin ajoittain myös viestittää tunteita avoimesti, jos niiden puhuminen oli haastavaa.

5.3.2 Empatiakyky

Nuoret aikuiset kuvasivat empatiakyvyn kehittyneen musiikin tekemisen kautta. Jalovaaran (2005, 38) mukaan tunteiden havainnoiminen on tärkeässä asemassa sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, koska niiden avulla ihminen

pystyy aistimaan toisen tunteita. Mielo painotti empatiakyvyn yleisesti olevan muiden kanssa musiikkia tehdessä olevan tärkein työkalu. Hän myös muistutti sen olevan myös yleisesti ihmisen tärkein kohtaamisen väline muita ihmisiä kohtaan. Kaiku kuvasi musiikin kautta käsitellyn tunteen kautta pystyvänsä samaistumaan toisen ihmisen samankaltaiseen tilanteeseen.

” – – Osannut vähän vaikka olla empaattisempi jossain tilanteissa jotain ihmistä kohtaan... koska ite on miettinyt niitä tunteita ja niiden kanssa sitten, musiikin sanoituksen kanssa paininut. Niin sit on osannut vähän olla toisellekin mahdollisesti peilinä. Tai ainakin silleen... mä oon osannut lukea tilanteita.” (Kaiku)

Osa koki, että omien tunteiden käsittelemisen kautta on oppinut nimeämään tunteita paremmin. Esimerkiksi Mielo kertoi tunteiden nimeämisen vahvuutekseen, joka oli kehittynyt musiikin tekemisen kautta. Hän kertoi myös saaneensa muilta ihmisiltä palautetta hyvästä tunteiden nimeämistaidosta.

” – – Jos joku toinen yrittää sanottaa jotakin tunnetta, niin mä ehkä yleensä aika helposti ymmärrän, et mitä se ihminen tarkoittaa.” (Mielo)

Nuoret aikuiset kuvasivat, että omien tunteiden kautta he olivat oppineet omista tunteistaan, mikä tuki omien ja muiden tunteiden ymmärtämistä. Lumo kuvasi itse tutkiskelun parantaneen omia tunnetaitojaan.

” – – kyl siinä aina oppii niinku tutkiskelee vähän itseensä... tavallaan omii fiiliksi... Kyl niinku jotkin fiilikset hahmottuu silleen selkeemmin... Tavallaan siinä se, että niinku sitä kautta on tavallaan lähtenyt purkaa, niin se on siinä oppinu vähäsen semmoseen itsensä tutkiskeluun ja tämmöseen systeemiin.” (Lumo)

Empatiakyky koettiin myös tärkeänä toimintamuotona muiden kanssa musiikkia tehdessä. Mielo kertoi musiikin tekemisen toisten kanssa tarvitsevan hy-

vän vuorovaikutuksen ja luottamuksellisen suhteen, missä kaikki osapuolet pystyvät osallistumaan sekä ymmärtämään henkilöä, jolle musiikkia tehdään.

5.3.3 Muiden kanssa musiikin tekeminen

Usein musiikkia tehdään itsenäisesti, mutta sosiaaliset kanssakäymiset muiden musiikintekijöiden tai harrastajien kanssa voivat parantaa elämänlaatua ja kokemuksia yhteisöllisestä tekemisestä (Inkinen 2018, 13). Haastatteluista nousi esille oman musiikin tekemisen tärkeys yhteisöllisesti, minkä takia tunteista pystyttiin puhumaan musiikkiin ja muuhun elämään liittyen. Valve kertoi paljon asioita bändiinsä liittyen, ja hän koki yhdessä musiikin tekemisen mahdollistavan tunteiden käsittelemisen musiikissa sekä puhuen.

*” – – me aina puhutaan siitä, mistä tää biisi on lähtenyt. Kyl siitä on monta kertaa istuttu alaskin ja puhuttu niinku jostain vaikeammistakin asioista... jos esimerkiksi joku meidän bändin jäsenistä on kirjoittanut sanoja, ja sitä alkaa vähän niinku pohtimaan... Et kyl niinku toimii hyvänä sellasena tunteen esille tuomise-
na. Oli se sitten siinä itse musiikissa tai sit se, että lähetään purkamaan sitä, mitä siellä on taustalla... Ja musta tuntuu, että he näkee myös näist mun, että miten mulla on mennyt. Minkälainen kitaratuotos tulee. Et minkälainen se yleinen fiilis siinä on.” (Valve)*

Osa haastateltavista nosti esille ryhmätyötaitojen kehittymisen musiikin tekemisen kautta. He mainitsivat musiikin tekemisen luonnollisuuteen vaikuttavan se, kenen kanssa ja millaista musiikkia ollaan tekemässä. Mitä tutumpia ihmiset olivat, sitä helpommaksi yhdessä tekeminen koettiin. Toisen huomiointi yhteistyön kannalta koettiin tärkeäksi musiikin syntymisen kannalta. Esimerkiksi Valveella ja Lumolla olevat bänditaustat tukivat positiivisten kokemusten muotoutumista.

” – – kyl se on ihan niinku luontevaa. Riippuen ihan kenen kanssa duunaa... Ollaan yhtä mieltä siitä, että mikä biisi tai minkälainen siitä tulee. Ja sillein mikä fi-

lis siinä on... Siinä musiikintekotilanteessa, totta kai säveltämisessä ollaan tosi joustavii silleen, mihin niinku rakennetaan sitä. Niin sillein kuunnellaan koko ajan toista ja tälleen. Et se on tosi tärkeetä kyl siinä.”
(Lumo)

Kaikki eivät kokeneet kuitenkaan yhdessä tekemistä helpoksi. Varsinkin jos musiikkia piti tehdä tosissaan. Kaiku kertoi olevan haastavaa tehdä musiikkia yhdessä toisten kanssa, jos tekijät eivät saaneet tahtoaan lävitse. Mielo taas, jolla oli kokemusta ammatillisesti yhdessä muiden kanssa tekemisestä, koki varsinkin alussa muiden kanssa tekemisen haasteelliseksi, kun käsiteltiin hänen henkilökohtaisia asioitaan.

” Se on kyl aluksi hurjan vaikeetakin.. jos siinä on se niinkun hypoteesi, että sitä kappaletta – – ei tehdä kenellekään siinä huoneessa, niin on helppo puhua tunnetiloista ja aiheista... Mut silloin kun tehdään mulle, niin silloin kaikki tietää, et tää todennäköisesti on tilanne, joka on mun elämästä oikeesti. Niin kyl se niinku silloin vaikeutuu. Että sitten, mitä tutumpia ne ihmiset on, kenen kanssa tekee, niin sitä helpommaksi se tulee – – turvallinen ilmapiiri, kyl se sitä vaatii...” (Mielo)

Haastattelut kuvasivat, kuinka henkilökohtaisesti omaa musiikkia tekevät voivat kokea yhdessä tekemisen. On jokaisesta ihmisestä itsestään kiinni, millainen työskentelytapa tuntuu itselle parhaimmalta. He, joille yhdessä tekeminen tuntuu haastavalta, saattavat joutua ponnistelemaan paljonkin yhteisen tekemisen ja onnistumisen eteen.

6 POHDINTA

6.1 Pohdinta ja johtopäätökset

Opinnäytetyöni tuloksien perusteella nuorten aikuisten elämänvaiheeseen liittyvät tunteet heijastuivat myös heidän tekemässään musiikissa. Koin tekemie-

ni haastatteluiden tukevan asetettuja tutkimuskysymyksiä, ja haastattelutilanteissa nuoret aikuiset olivat avoimia. Mielestäni sain koottua aineistosta kattavaa tietoa liittyen nuorten aikuisten tunteiden ilmaisuun, mutta luulen, että useamman ja eri musiikillisen tyylin edustajan haastattelemineen olisi voinut monipuolistaa aineistosta nousevien tunteiden ja kokemusten määrää. Erityisesti tuloksista esille nousivat ihmisten erilaiset tavat ja kokemukset tehdä musiikkia tunteiden ilmaisun näkökulmasta.

Oman musiikin tekemiseen liittyvät syyt tunteiden ilmaisun näkökulmasta olivat yleisesti liitettävissä muuhun tietouteen. Esimerkiksi pitkäaikaisen musiikkiharrastuksen koettiin olevan tärkeä syy oman musiikin tekemiseen ja jatkamiseen (vrt. Inkinen 2018, 43). Aineistosta esille nousi tunteiden toimivan inspiraation lähteenä musiikissa, jonka taustalla toimi ajatusten reflektointi (vrt. Sippola 2017, 33). Haastateltavat jakautuivat kahteen ryhmään, joista toisessa musiikkia tehtiin pääosaisesti säveltämällä ja toisessa kirjoittamalla. Säveltäen musiikkia tekevät kuvasivat sen hetkistä tunnetilaa tehdessään musiikkia, kun taas lyriikoita kirjoittavat kertoivat kuvaavansa musiikissaan aikaisemmin koettuja tunteita. Huomasin haastatteluista, että sanoituksien kirjoittajat nimeävät tunteitaan tarkemmin kuin säveltäjät. Ehkä sanoiksi jonkin kuvaaminen tekee jostain tunteesta vielä helpommin ymmärrettävän, minkä jälkeen siitä on myös helpompi puhua ääneen. Jääskisen ja Pelliccionin (2017, 35) kokoamat tunteitaidot kuvasivat tunteiden käsittelyn vaiheita, joihin haastateltavista sanoittamiseen perehtyneet henkilöt pystyivät paremmin työnsä liittämään. Itse teen omaa musiikkia pääosaisesti tekstilähtöisesti, mutta pystyin samaistumaan molempiin tapoihin tehdä musiikkia. Usein saatan pohtia pitkäänkin jostain tunnetta, josta haluaisin tehdä laulun. Mutta toisinaan laulun teksti voi lähteä juuri kyseisen tunteen kuvaamisesta liikkeelle. Koen, että pystyn paremmin ymmärtämään jonkin tunteen ja nimeämään sen, kun olen käsitellyt musiikin avulla tunteitani.

Nuorten aikuisen ikävaiheen muutokset olivat isossa osassa opinnäytetyötäni, minkä myötä aloin pohtia, että kävikö haastatteluissa ilmi kyseiseen vaiheeseen liittyvät tunteet ja asiat. Mielestäni haastatteluissa nousi esille yksittäisiä viittauksia nuorten aikuisten yleisiin kokemuksiin liittyvistä tunteista. Esimerkiksi Mielon tekemässä kappaleessa käsiteltiin nuoren aikuisen kokemaa yksinäisyyden tunnetta, mihin vaikutti itsenäistyminen lapsuuteen liittyneistä asi-

oista sekä epävarmuus. Tutkimusten mukaan 18–24-vuotiaat suomalaisnuoret kokevat eniten yksinäisyyttä, johon vaikuttaa kaupungistuminen, kilpailullisuus ja yhteiskunnan arvot (Rautio 2018). Osittain myös ihmissuhteisiin liittyvät eron ja kaipauksen tunteet kuvasivat nuoren aikuisen elämää koskevia muutoksia. Muutenkin haastatteluissa esille nousseet tunteet olivat yleisesti käsiteltyjä aiheita. Koin kuitenkin nuorten aikuisten arvostavan omaa pitkäaikaista musiikillista harrastustaastaansa, jonka myötä he pystyivät ilmaisemaan kokemiaan tunteita.

Empatiakyvyn kehittyminen ja tunteiden nimeäminen nousivat esille asioina, jotka saattoivat olla nuorempana haastavampia. Saarikallion (2011) mukaan musiikin merkitys nuoruudessa on tärkeä, koska sen avulla nuoret pystyvät luomaan omaa identiteettiä, samaistumaan muihin ikätoverihinsa ja säätelämään tunteitaan. Musiikin avulla nuori voi opetella käsittelemään tunteitaan ja nimeämään niitä, mikä helpottaa tilanteita vanhempana. (Saarikallio 2011, 53.)

Aineiston pohjalta nousi esille, että haastattelemani nuoret aikuiset käsitelivät usein ikävään, suruun ja ihmissuhteisiin liittyviä tunteita. Itse kuitenkin aloin pohtia, miksi ilon tunteista kerrotaan tehtävän vähemmän musiikkia. Ja liittyikö nuoren aikuisen elämänvaihe jotenkin siihen, ettei ilosta ollut helppoa tehdä musiikkia. Haastateltavat olivat haastattelutilanteissa nauravaisia ja avoimia, mikä olisi voinut näkyä myös musiikissa. Aloin pohtia, että iloisista tunteista on ehkä helpompi puhua ääneen ja niiden näyttäminen on helpompaa. Ihmisillä ei mahdollisesti ole tarvetta purkaa ilon tunteita musiikkiin, koska niistä on helpompi puhua ääneen ja niiden näyttäminen on helpompaa suoraan elein. Lehtosen (2018) mukaan negatiiviset tunteet koetaan vahvemmin kuin positiiviset. Ilon tunnetta on ehkä vaikeampi käsitellä samanlaisesta syvässä tilassa kuin melankolisia. Kuuntelin Radio Helsingin podcastin, jossa rap-artistit Pyhimys ja Edicti kertoivat käsittelevänsä musiikissaan melankolisempia ja negatiivisempia asioita, koska heillä on oletus hyvien asioiden olevan kaiken pohjalla (Radio Helsinki 2017). Pohdin myös sitä, että itsellenikin on ollut paljon muutoksia nuoren aikuisen elämän vaiheessa, mikä myös vaikuttaa tekemiini kappaleisiin. Tein nuorempana lauluja iloisemmista tunteista niiden vähyyden takia, koska koin tärkeäksi käsitellä positiivisuutta. Nykyään nuorena aikuisena kappaleiden teemat ovat surullisempia, koska lyhyen ajan

sisään on tapahtunut surullisia asioita, ja menetyksiä on ollut enemmän kuin aikaisemmin.

Haastateltavat kuvasivat oman musiikin tekemisen vaikuttaneen erityisesti empatiakyvyn kehittämiseen ja avoimuuteen puhua omista tunteista (vrt. Jalovaara 2005, 38). Haastateltavilla oli kuitenkin erilaisia kokemuksia tunteiden ilmaisusta, kun musiikkia tehtiin yhdessä jonkun toisen kanssa. Osa koki haasteellisena tehdä musiikkia yhdessä muiden kanssa, koska henkilökohtaisuus ja halu tuottaa oma idea esille koettiin tärkeinä. Aloin itse pohtia, että haastateltavat, jotka kokivat empatiakyvyn erityisesti kasvaneen, kokivat musiikin yhdessä tekemisen kuitenkin haasteellisempänä. Kokemukset ovat tietenkin henkilökohtaisia, mutta ehkä he ovat oppineet muiden kanssa tekemisestä ja ovat pohtineet itsenäisesti kokemusta tunnelähtöisesti.

6.2 Jatkoehdotukset

Opinnäytetyön tekeminen oli kiinnostavaa, koska sain konkreettista tietoa muilta ikäisiltäni omaa musiikkia tekeviltä henkilöiltä. Koen kuitenkin, että olisin voinut haastatella nuoria aikuisia suuremmalla ikäjakaumalla. Tutkimusta voisi jatkaa tulevaisuudessa ottamalla suuremman ryhmän eri tavoin musiikkia tekeviä henkilöitä. Silloin tulisi huomioida kattavammin haastateltavien ikä, tapa tehdä musiikki, ja mitä musiikkityyliä haastateltava tekee. Olisi myös kiinnostavaa, että yksittäisiin tunteisiin paneuduttaisiin enemmän. Esimerkiksi voitaisiin tutkia, miten nuoret aikuiset ilmaisevat ilon tunnettaan, jos musiikin tekeminen ei ole sille merkittävin väylä. Myös on muita tunteita, joista puhuminen saattaa tuntua häpeälliseltä, minkä takia hieman epämiellyttävienkin tunteiden sanoittamiseen tai ilmaisemiseen tulisi kannustaa enemmän.

6.3 Opinnäytetyön henkilökohtaisuus ja työstäminen

Valitsin itselleni opinnäytetyöhön henkilökohtaisen aiheen, koska koin tärkeäksi saada tutkia itseäni kiinnostavaa aihetta, josta minulle on jo jonkinlainen näkemys. Aihe myös motivoi minua työstämään tutkimusta, koska sain kuulla muiden kokemuksia tunteiden ilmaisuun ja musiikin tekemiseen liittyen. Pysyin keskittymään tutkimuksen tekemiseen, kun se tuki omia ajatuksiani, ja haastatteluiden sekä kirjallisuuden kautta sain lisää näkökulmia musiikin tekemiseen ja tunteiden ilmaisuun. Olin jo ennen tutkimuksen tekemistä haaveil-

lut siitä, että pääsisin kuulemaan muiden tarinoita tunteiden ja tehdyn musiikin takaa. Koin luonnolliseksi, että sain nostaa esille myös jotain omaa, mikä teki työstä myös henkilökohtaisemman ja avoimemman. Haastavinta henkilökohtaisessa aiheessa oli se, että minulla saattoi olla jotain ennako-odotuksia haastatteluiden suhteen. Petyin hieman, kun haastateltavat eivät nostaneet positiivisuutta musiikissaan esille. Koin myös haastattelurungon tekemisen alussa haastavaksi, koska halusin lisätä siihen lähinnä itseäni kiinnostavia kysymyksiä, jotka eivät tukeneet viitekehystä tai tutkimuskysymyksiä. En kokenut, että työn henkilökohtaisuus olisi jotenkin estänyt tekemistäni. Mielestäni oppinäytetyön henkilökohtaisuus oli positiivinen asia, ja se toi tavalliseen arkeen lisää mielekkyyttä.

Haastatteluiden yhtenä osana oli kuunnella haastateltavien omia kappaleita. Kappaleiden kuuntelulla pyrittiin haastattelutilanteen rentouttamiseen ja konkreettisen tuotoksen esittelyyn. Mielestäni kappaleiden kuunteleminen ei vaikuttanut haastateltavien kerrontaan tilannetta rentouttaen, koska he olivat alusta alkaen avoimia ja valmiita vastaamaan kysymyksiini. Koin kuitenkin merkityksellisenä sen, että haastateltavat saivat esitellä itselleen tärkeän ja omatekemän tuotoksen. Mielestäni suurin osa haastateltavista pystyi kertomaan kappaleesta todella monipuolisesti ja syvällisesti. Haastattelutilanteissa nuoret aikuiset innostuivat kertomaan kappaleen syntymisestä ja taustoista, jolloin kaikki kerrottu ei liittynyt kappaleessa käsiteltyihin tunteisiin. Mielestäni nuoret aikuiset kokivat mielekkääksi ja tärkeäksi, että he saivat kertoa omasta kappaleestaan.

Tunteet ovat pohjimmiltaan ihmisillä samankaltaisia, mutta koen silti tärkeäksi, että erilaisia tunteita käsiteltäisiin laajemmin ja avoimemmin. Nuoren aikuisen näkökulmasta koen kiinnostavaksi, että tutkittaisiin vielä enemmän turvallisuuden ja pysyvyyden tunnetta, koska kyseinen elämänvaihe on niin vaiherikas.

”On ollut kasvullani kiire olemattomaan. Kunnes kohtaan kasvot, jotka saa mut pysähtymään. Silloin yksinkertaisesti vain riittää, kun kuuntelemaan jää toisen hengitystä.” (Autio 2016).

LÄHTEET

Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Nemo.

Aho, M. 2007. Tekstien paljous. Teoksessa Aho, M. & Kärjä, A.-V. (toim.) Populaarimusiikin tutkimus. Tampere: Vastapaino, 121–131.

Autio, I. 2016. Tänne tunnen kuuluvani. Laululyriikka.

Autio, I. 2017. Sanaton. Laululyriikka.

Bojner-Horwitz, E. & Bojner, G. 2007. Mielihyvää musiikista. Helsinki: WSOY.

Burton, N. 2016. What is an emotion? WWW-artikkeli. Päivitetty: 3.1.2016. Saatavissa: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/hide-and-seek/201601/what-is-emotion> [viitattu 28.3.2019].

Cacciatore, R., Hurme, V. & Lehtikangas, M. 2009. Kapinakirja. Aggressiokasvattajan käsikirja – koululaisesta aikuiseksi. Helsinki: Väestöliitto.

Dunderfelt, T. 1998. Elämänkaaripsykologia. 9. –10. painos. Helsinki: WSOY.

Eskola, J. & Vastamäki, J. 2015. Teemahaastattelu: Opit ja opetukset. Teoksessa Valli, R. & Aaltola, J. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. –Metodin valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 27–44.

Flinkkilä, J. 2013. Sanoittaminen: ideasta tekstiksi. Rytmimanaali. WWW-sivusto. Päivitetty 19.9.2013. Saatavissa: <https://www.rytmimanaali.fi/sanoittaminen-ideasta-tekstiksi/> [viitattu 24.3.2019].

Grüthal, S. 2008. Kirjallisuutta murrosikäiselle – E.V.V.K?. Artikkel. Teoksessa Karppinen, S., Ruokonen, I. & Uusikylä, K. Nuoret ja taide. Ilolla ja innolla, uhmalla ja uholla – Kirjoituksia murrosikäisten taito- ja taidekasvatuksessa. Helsinki: Finn Lectura, 43–53.

Haarala, L., Kauppinen, H. & Salminen, A. 2018. Bändin käsikirja. Helsinki: Into Kustannus.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Honkakoski, A. 2017. Taiteen ja sosiaalisen työn rajalla – Kohtauspaikkana draama. Lapin yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Väitöstutkimus. Rovaniemi: Lapin Yliopisto.

Huotilainen, M. & Peltonen, L. 2017. Tunne aivosi. Helsinki: Kustannusyhtiö Otava.

Inkinen, J. 2018. Aikuisiän musiikkiharrastuksen merkitys identiteettityössä. Jyväskylän yliopisto. Musiikkitiede. Maisteritutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa:

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/58389/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201806063047.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 25.3.2018].

Jalovaara, J. 2005. Tunnetaidot tiedon rinnalla kasvatuksessa. Tampere: Pilot-kustannus.

Juusola, M. 2015. Kohti hyvää aikuisuutta. Helsinki: Voimakirja Oy.

Jääskinen, A.-M. & Pelliccioni, S. 2017. Mitä sä rageet? – Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.

Kananen, J. 2008. Kvali. Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyössä: Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kokkonen, M. 2010. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet – Opi tunteiden säätelyn taito. Jyväskylä: PS-kustannus, 11–91.

Kuoppamäki, A. & Vilmilä, F. 2017. ”Musta tuntui, että mulla on ohjat” – nuoret musiikillisen toimijuuden sanoittajina. *Nuorisotutkimus* 1–2, 2017/35 vuosikerta. Helsinki: Nuorisotutkimusseura, 5–24.

Laine, V. & Vilkkö-Riihelä. 2006. Mielen maailma 4. Tunteet, motiivit ja taitava ajattelu. Helsinki: WSOY.

Laitinen, M. 2016. ”Et välillä tuntee olevansa ihan penikka ja välillä jotain muuta” – muotoutuva aikuisuus nuorten aikuisten elämänpoluilla. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Pro gradu -tutkielma. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/51926/URN%3ANBN%3Afi%3Ajyu-201611194680.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 28.3.2019].

Lehtonen, J. 2018. Positiivisten tunteiden laajentava ja rakentava vaikutus. Blogissa Joylla. Blogi. Päivitetty 21.9.2018. Saatavissa: <https://www.joylla.com/blogi/uuden-juttusarjan-osa1> [viitattu 29.3.2019].

Lehtonen, K. 2010. Musiikki ja psykoanalyysi. Artikkelit. Teoksessa Louhivuori, J. & Saarikallio, S. (toim.) Musiikkipsykologia. 2. painos. Jyväskylä: Bookwell Oy, 237–258.

Lilja-Viherlampi, L.-M. 2007. ”Minunkin sisällä soi!” – musiikin ja sen parissa toimimisen terapeuttisia merkityksiä ja mahdollisuuksia musiikkikasvatuksessa. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Luopajarvi, R. 2012. "Tanssi kuin kukaan ei katsoisi" – Nuorten musiikillinen tunneilmaisuus liikkeen avulla. Jyväskylän yliopisto. Psykologian laitos. Pro gradu –tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/38534/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201209122391.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 12.3.2019].

Martela, F. & Jarenko, K. 2014. Sisäinen motivaatio – Tulevaisuuden työssä tuottavuus ja innostus kohtaavat. Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan julkaisu 3/2014. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.eduskunta.fi/fi/tietoeduskunnasta/julkaisut/documents/tuvj_3+2014.pdf [viitattu 16.3.2019].

Martikainen, L. 2009. Kaaosta vai hallintaa – Nuoren aikuisen elämän haasteet. Kuopio: UNIpress.

Nummenmaa, L. 2010 Tunteiden psykologia. Helsinki: Tammi.

Nummenmaa, L. 2016. Tunteiden neurobiologia. Artikkel. Suomen Lääkäri-lehti 10/2016. PDF-tiedosto. Saatavissa: https://www.helsinki.fi/sites/default/files/atoms/files/nummenmaa_2016_tunteiden_neurobiologia.pdf [viitattu 11.12.2018], 725–731.

Nuori Kulttuuri. 2019. Nuori Kulttuuri. WWW-sivusto. Saatavissa: <https://nuorikulttuuri.fi/nuori-kulttuuri/> [viitattu 10.3.2019].

Nuorisolaki 21.12.2016/1285.

Nurmi, J.-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. 5., uudeistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Paavilainen, P., Anttila, R., Oksala, E. & Stenius, M. 2005. Persoona – Neuropsykologia. Helsinki: Edita.

Penttinen, K. 2010. Säveltäminen vuorovaikutuksena – Musiikkiopiston tilaus-teoksen sävellysprosessi diskursiivisena kohtauspaikkana. Jyväskylän yliopisto. Humanistinen tiedekunta. Musiikkitiede. Pro gradu –tutkielma. Saatavissa: file:///C:/Users/Inkeri/Downloads/URN_NBN_fi_jyu-201006302186.pdf [viitattu 28.3.2019].

Pihl, A. 2012. Kuntouttava työtoiminta voimaantumisen katalyyttinä. Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Sosiaalityön pro gradu –tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/37710/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201204201560.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 28.3.2019].

Radio Helsinki. 2017. Meet & Greet. Pyhimys & Edicti: "Mistä sä nautit tällä hetkellä?". Podcast. Päivitetty 14.12.2017. Saatavissa: <https://www.radiohelsinki.fi/podcastit/pyhimys-edicti-mista-sa-nautit-talla-hetkella/> [viitattu 17.3.2019].

Rautio, P. 2018. ”Mitä vähemmän yhteiskunnassa on eriarvoisuutta, sitä vähemmän on yksinäisyyttä”. Helsingin yliopisto. Uutinen. Päivitetty 18.12.2018. Saatavissa: <https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/opetus-ja-opiskelu-yliopistossa/mita-vahemman-yhteiskunnassa-on-eriarvoisuutta-sita-vahemman-on-yksinaisyytta> [viitattu 17.3.2019].

Ruokonen, I., Grönholm, M. & Salminen, R. 2008. Musiikin voimaa yläluokilla. Artikkel. Teoksessa Karppinen, S., Ruokonen, I. & Uusikylä, K. Nuoret ja taide – ilolla ja innolla, uhmalla ja uholla – Kirjoituksia murrosikäisten taito- ja taidekasvatuksessa. Helsinki: Finn Lectura, 67–83.

Saarikallio, S. 2010a. Music as emotional self-regulation throughout adulthood. WWW-tiedosto. Saatavissa: https://www.researchgate.net/publication/275576549_Music_as_emotional_regulation_throughout_adulthood [viitattu: 25.3.2019].

Saarikallio, S. 2010b. Musiikin tunnemerkit arkielämässä. Artikkel. Teoksessa Louhivuori, J. & Saarikallio, S. (toim.) Musiikkipsykologia. Toinen painos. Jyväskylä: Bookwell Oy, 279–293.

Saarikallio, S. 2011. Mitä musiikki nuorille merkitsee? Artikkel. Teoksessa Laitinen, S. & Hilmola, A. (toim.) Taito- ja taideaineiden oppimistulokset – asiantuntijoiden arviointia. Opetushallitus. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://www.opetushallitus.fi/download/131643_Taito-ja_taideaineiden_oppimistulokset_-_asiantuntijoiden_arviointia.pdf#page=54 [viitattu 17.12.2018], 53–61.

Salmela-Aro, K. 2011. Mikä nuoria liikuttaa? – Uupumuksesta intoon. Artikkel. Lehdessä Tieteessä tapahtuu 4-5/2011. PDF-tiedosto. Saatavissa: <https://journal.fi/tt/article/view/4246/3960> [viitattu 12.3.2019].

Salo, H. 2006. Kahlekuningaslaji: Laululyriikan käsikirja. Helsinki: Like.

Salters-Pedneault, K. 2018. How to improve your emotion regulation skills for better health. WWW-artikkeli. Päivitetty 27.10.2018. Saatavissa: <https://www.verywellmind.com/emotion-regulation-skills-training-425374> [viitattu 28.3.2019].

Sava, I. & Katainen, A. 2004. Taide ja tarinallisuus itsen ja toisen kohtaamisen tilana. Artikkel. Teoksessa Sava, I. & Vesänen-Laukkanen, V. (toim.) Taiteeksi tarinoitu elämä. Jyväskylä: PS-kustannus, 22–39.

Sippola, L. 2017. Tehdä maailmasta laulu – Laulaja-lauluntekijän taitelijakuva tradition ja tekijän näkökulmasta. Taideyliopiston Sibelius-Akatemia. MuTri-tohtorikoulu. Taiteilijakoulutuksen tohtoritutkimuksen kirjallinen työ. Helsinki: Taideyliopiston Sibelius-Akatemia.

Suomen Mielenterveysseura. 2019a. Ihastus. WWW-sivusto. Saatavissa: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunteet/ihastus> [viitattu 21.4.2019].

Suomen Mielenterveysseura. 2019b. Ilo. WWW-sivusto. Saatavissa: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunteet/ilo> [viitattu 21.4.2019].

Suomen Mielenterveysseura. 2019c. Tunteen ilmaiseminen. WWW-sivusto. Saatavissa: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunteeen-ilmaiseminen> [viitattu 28.3.2019].

Suomen Mielenterveysseura. 2019d. Tunteen kohtaaminen. WWW-sivusto. Saatavissa: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunteeen-kohtaaminen> [viitattu 28.3.2019].

Suomen Mielenterveysseura. 2019e. Tunteet. WWW-sivusto. Saatavissa: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunteet> [viitattu 21.4.2019].

Sällinen, S. 2018 Tunteita kuunnellen, soittaen, liikkuen ja piirtäen – Musiikki kolmasluokkalaisten tunnetaitokasvatuksessa. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Musiikki, taiteen ja kulttuurin tutkimuksen laitos. Kasvatustieteen pro gradu –tutkielma sekä musiikkikasvatuksen maisteritutkielma. PDF-tiedosto. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/58660/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201806203289.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 30.3.2019].

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 1.-2.painos. Helsinki: Kustanneosakeyhtiö Tammi.

Vanhanen, J. 2013. Säveltäminen: mistä lähteä liikkeelle ja miten saattaa biisi valmiiksi? Rytmimanaali. WWW-sivusto. Päivitetty 6.9.2013. Saatavissa: <https://www.rytmimanaali.fi/saveltaminen-mista-lahtea-liikkeelle-ja-miten-saattaa-biisi-valmiiksi/> [viitattu 24.3.2019].

Vilkko-Riihelä, A. & Laine, V. 2016. Mielen maailma – 2 Kehityspsykologia. 5.-9.painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Vilkkumaa, M. 2017. Miten lauluni syntyvät? Helsinki: Suomen Kirjallisuuden seura, 198–221.

Williamson, V. 2014. You are the music. London: Icon Books.

Väestöliitto. 2018. Nuori aikuinen. WWW-sivusto. Saatavissa: http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/kasvurauhaa/nuori-aikuinen/ [viitattu 28.10.2018].

Väestöliitto. 2019. Tunteet. WWW-sivusto. Saatavissa: <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/tunteet/> [viitattu 21.4.2019].

TEEMAHAASTATTELURUNKO (- tukikysymykset ja -aiheet)

- Millainen merkitys musiikin tekemisellä on yleisesti sinulle?

TAUSTA:

- Minkä ikäinen olet?
- Mitä instrumentteja ja/tai muita työkaluja hyödynnät oman musiikin tekemisessä ja ilmaisussa?
- Kertoisitko oman musiikin tekemisen taustoistasi?
 - kauan, millaista, miksi, miten
 - Mikä inspiroi ja motivoi tekemään omaa musiikkia?

OMAN MUSIIKIN TEKEMINEN:

- Voisitko kuvailla, millainen on tyypillinen musiikintekohetkesi?
 - viimeisimmän kappaleen kuvaaminen
- Kuvailisitko yleisiä tunnetiloja, joita olet kokenut omaa musiikkia tehdessä?
 - Miten kiinnität huomiota tunteisiin tehdessäsi musiikkia?

HAASTATELTAVAN OMAN KAPPALEEN KUUNTELEMINEEN / LÄPIKÄYNTI**TUNTEIDEN ILMAISU OMASSA MUSIIKISSA**

- Kertoisitko kappaleesta, jonka kuuntelimme/toit mukanaasi?
 - tunteet, teemat, syntyhetki, merkitys
- Voisitko kertoa muista tunteista ja aiheista, joita käsittelet omassa musiikissasi?
 - Mistä laulujen tunteet usein tulevat? (omakohtaisuus, muut, yhteiskunta..)
 - Miten kuvaat tunteita musiikissasi?
 - Millaisia tunteita on ollut aikaisemmassa ja tämän päivän musiikissasi?
 - miksi?
- Millaisten tunteiden kuvaaminen musiikkia tehdessä on sinulle helppoa ja toisaalta taas vaikeaa?
 - syitä → Haluatko avata?

MUSIIKIN TEKEMISEN VAIKUTUS TUNTEIDEN ILMAISUUN

- Kertoisitko kokemuksistasi musiikin tekemisestä muiden kanssa?
 - Miten tunteiden ilmaisu mahdollistuu silloin?
 - Miltä tuntuu asettua toisen asemaan tai huomioida toisten tunteita musiikkia yhdessä tehdessä?
 - Millaisia tunteita nousee esille?
- Esitätkö /Oletko esittänyt omaa musiikkiasi? →
- Kuvaile, miten tunteiden ilmaisu välittyy esittäessäsi omaa musiikkia?
 - Millaisia tunteita olet kokenut?
 - Miten ilmenee?
 -

- **Miltä omasta musiikista puhuminen tuntuu?**
 - Millaisia tunteita on noussut esille?
- **Miten musiikin tekeminen vaikuttaa tai on vaikuttanut tunteiden ilmaisuusi muilla elämän osa-alueilla?**
 - muita tapoja tunteiden ilmaisulle (luovia, muita)
- **Miten merkittävänä koet musiikin tekemisen omien tunteiden ilmaisussa?**