

Nuorten tunnetaidot ja psykososiaalinen kehitys



FT, Yliassistentti Suvi Saarikallio
Jyväskylän yliopiston musiikin laitos

Tällä viikolla 11.11.2009 / Saarikallio

Mitä ovat tunnetaidot?

- Tunteet ovat ihmisen toimintaa ohjaavia rakenteita (Damasio, 1994; Fridja, 1988)
- Tunneäly koostuu useista kyvyistä: (Goleman, 1995; Mayer & Salovey, 1997)
 - Tunteiden huomioiminen ja tunteiden tunnistaminen
 - Tunteiden merkitysten ymmärtäminen ja hyödyntäminen toiminnassa
 - Tunteiden säätely ja ilmaiseminen

Tällä viikolla 11.11.2009 / Saarikallio

Tunnetaitojen merkitys

- Tunnetaidot ovat keskeinen tekijä nuorten hyvinvoinnin kannalta
- Pelkkä positiivisten tunteiden kokeminen (negatiivisten sijaan) on yhteydessä parantuneeseen itsesäätelykykyyn ja hyvinvointiin (Fredrickson, 2000; Gohm, 2003; Pinto et al., 1997)
- Kyky tunnistaa tunteita itsessä ja muissa -> empatia, parantunut sosiaalinen toiminta, edistyneemmät coping-taidot (Gohm, 2003)
- Hyvät tunteiden säätelytaidot (irtautumiskyky, tilanteiden uudelleentulkintakyky) ehkäisevät stressitekijöiden negatiivisia vaikutuksia (Seiffge-Krenke, 1995) ja masennusta (Catanzaro, 2000; Garnefski et al., 2004; Gross & John, 2003; Oikawa, 2002)
- Tehottomat tunteidensäätelytaidot (tukahduttaminen, venting, rumination) ovat yhteydessä masennukseen (Galaif, et al., 2002; Garnefski et al., 2004; Gross & John, 2003; Salovey et al., 1999) ja alkoholin, tupakan ja huumeiden käyttöön (McCubbin et al., 1985).

Tällä viikolla 11.11.2009 / Saarikallio

Tunnetaidot osana nuoren kehitystä

- Nuoruuteen sisältyy runsaasti kehityksellisiä haasteita (Erikson, 1958; Havighurst, 1955)
 - Identiteetin rakentaminen: minuuden uudelleenmäärittely, fyysiset muutokset sekä arvomaailma ja moraalit
 - Vahemmista irtautuminen: tarvitsevuuden ja itsenäisyyden tarpeiden tasapainottaminen, itsenäinen tunne-elämän hallinta
 - Vastuunotto omasta elämästä ja toiminnasta, omien taitojen ja vaatimusten tasapainottaminen
- Haasteet lisäävät tunne-elämän levotomuutta ja tunteiden säätelylle kohdistettuja vaatimuksia, vaikka taidot ovat vasta kehittymässä (Halle, 2003; Seiffge-Krenke, 1995).
 - 15v käännekohta tunteidensäätelytaitojen kehityksessä

Tällä viikolla 11.11.2009 / Saarikallio

Musiikki tunnetaitojen tukijana?



Tällä viikolla 11.11.2009 / Saarikallio

Mikä tekee musiikista merkityksellisen?

- Vastaus liittyy lähes aina tunteisiin (esim. Arnett, 1995; DeNora, 2001; Erkkilä et al., 2008; Juslin & Laukka, 2004; Kosonen, 2001; Laiho, 2004; Louhivuori, 2006; North, Hargreaves, & O'Neill, 2000; Persson, 2001; Ruud, 1997; Sloboda & O'Neill, 2001; Wells, 1990 jne...)

Tällä viikolla 11.11.2009 / Saarikallio

Musiikin merkityksellisyys liittyy tunteisiin

- Sloboda & O'Neill (2001) Milloin ja miksi musiikkia kuunnellaan?
 - 44% arkielämän tilanteista sisälsi musiikkia, tunne merkitykset keskeisiä

USEIMMIN MAINITTUJA TOIMINTOJA:
Ajaessa / Pyöräillessä
Kotitöissä
Työskennellessä
Nukkumaan mennessä / Herätessä
Syödessä
Liikunnan aikana
Taustana juhlissa
Taustana romanttisissa tapahtumissa
Julkisissa kulkuneuvoissa

USEIMMIN MAINITTUJA KÄYTTÖTARKOITUKSIA:
Muisteleminen, nostalgia
Mielialan parantaminen
Liikuttaminen, tunteiden purkaminen
Kylmät väreet – elämykset
Rauhoittuminen, stressin lievitys
Mielialan tukeminen ja vahvistaminen
Hengellisyiden kokemus
Nautinnon lähde
Lohtu, parantava kokemus

Musiikin merkityksellisyys liittyy tunteisiin

- Miksi nuoret kuuntelevat/harrastavat musiikkia? (Arnett, 1995; Gantz et al. 1978; Larson, 1995; North & al., 2000)

- Tunteiden säätely ja hallinta
- Tylyyden ja yksinäisyyden välttäminen
- Viihdyke ja elämykset
- Stressin ja negatiivisten tunteiden käsittely
- Jännitteiden purkaminen
- Muuttuvan minuuden ja identiteetin työstäminen
- Vanhemista itsenäistymisen käsitteleminen ja vertaisryhmään samaistuminen



Musiikin merkityksellisyys liittyy tunteisiin

- Ruud (1997): Miten musiikki voi tukea hyvinvointia?
 - Avoimuus tunteille (Affective awareness)
 - Kuuluvuudentunne (Belonging)
 - Itsehallinta (Agency)
 - Merkityksellisyiden kokemus (Meaning)

Musiikki tunteiden säätelyssä

- Musiikki on *monipuolinen* tapa säädellä tunteita (Saarikallio & Erkkilä 2007)
 - Viihdyke: positiivisen taustatunnelman ylläpitoa
 - Elpyminen: rentoutuminen ja uuden energian saaminen uupuneena
 - Elämykset: voimakkaat tunnekokemukset
 - Irtautuminen: ikävien tunteiden unohtaminen iloisin musiikin avulla
 - Purkaminen: negatiivisten tunteiden ilmaiseminen musiikin kautta
 - Mielikuvatyöskentely: tunnekokemusten pohdinta ja työstäminen
 - Lohtu: ymmärryksen ja hyväskynnän kokemuksen saaminen musiikista

Musiikki tunteiden säätelyssä

- Musiikki on *tehokas* tapa säädellä tunteita (Thayer, Newman & McClain, 1994)
 - 18 erilaista strategiaa vertailussa: Musiikin kuuntelu oli toiseksi tehokkain strategia kaikissa kolmessa säätelytarkoituksessa: 1) mielialan parantajana, 2) jännittyneisyyden purkajana ja 3) energian lisääjänä

Musiikki tunteiden säätelyssä

- Musiikin erityispiirteitä tunteiden säätelyssä
 - Musiikki ei ole vain toiminnallista tunteiden säätelyä, vaan tukee myös kognitiivista prosessointia (Saarikallio & Erkkilä, 2007)
 - Musiikillisiin rakenteisiin on mahdollista heijastaa psyykkisiä prosesseja (Lehtonen, 1986)
 - Musiikin luoma symbolinen etäisyys saattaa helpottaa vaikeiden asioiden käsittelyä (Ahonen, 1993)
 - Musiikki on turvallinen keino purkaa negatiivisia tunteita, musiikki ei loukkaanu
 - Musiikin avulla tehtävä tunteiden säätely liittyy vahvasti positiivisiin tunteisiin (Saarikallio & Erkkilä, 2007)

Musiikki tunnetaitojen tukijana opetuksessa?



- Musiikki avaa ovia tunteiden kokemiseen, tunnistamiseen ja käsittelyyn myös opetustilanteissa. Musiikkikasvattaja voi:
 - luoda puitteet unohtumattomille tunne-elämyksille yhteisten projektien kautta
 - tarjota elvyttävän rentoutumishetken arjen keskelle
 - kannustaa tutustumaan omiin tunteisiin niin kuuntelutehtävien kuin improvisointiharjoitustenkin muodossa
- Soitto- ja laulutaitojen opettaminen, musiikillisen maailmankuvan avartaminen ja musiikillisten valmiuksien vahvistaminen ovat myös:
 - ohjaamista kohti musiikillista harrastuneisuutta ja henkilökohtaisia tunteisiin liittyviä voimavaroja, joita nuori voi myöhemmin itsenäisesti hyödyntää

Tuula Lehtinen 11.11.2009 / Saara Kallio

Katkelma 14-vuotiaiden ryhmäkeskustelusta:

Sara: *Mulle se tuo ainaki niinku elämäniloo.*

Ville: *Ja jotain uutta.*

Toni: *Jos ei oo jotain tekemistä ni aina, ihan aina, voi laittaa musaa soimaan.*

Mia: *Niin ja muutenki, oikeestaan musiikki liittyy mun mielest ihan joka ikiseen asiaan. Koska niinku esimerkiks, jokaisel elämäntyylillä on oma musiikkinsa.*

Sara: *Niin, ja sit taas joka asial mitä sä teet, ni sillä on oma musiikki, tai jollain tärkeimmil tapahtumil. Emmä tiä sillee yhtäkään sellast hetkee mist mä en muistais et ei ois ollu musiikkii mukana. Musiikki on osa elämää, periaattees.*

Toni: *Se on elämä, alkaa elää ku on musiikkii.*

Mia: *Aivan samaa mieltä.*

Ville: *Elämä ois huomattavasti tylsempää.*

Toni: *Koska, elää ilman musiikkii ei ois mitään, ei ois mielentloi elämässä.*

Ville: *Ja siis niinku, emmä pysty kuvitteleen mun elämää ilman musiikkii oikeesti.*

Sara: *Niinpä.*

Toni: *Se on sillee et... sä niinku käyt täs elämäs, se on se sokeri siin päällä.*

Mia: *Musiikki merkitsee elämää. Laitat siihen loppuun, siihen sun väitöskirjan loppuun: Musiikki on elämä.*