

Musik och ungdomars psykosociala utveckling

Suvi Saarikallio

svensk översättning Johanna Perret

Artikeln behandlar musikens psykologiska betydelse i ungdomstiden. Den granskar de psykologiska behov och mål, vars förverkligande musikalisk verksamhet kan befrämja i ungdomarnas liv. Målet är att klargöra hurdana möjligheter musiken kan ha i att stöda ungdomarnas psykosociala utveckling.

Den psykosociala utvecklingen under ungdomstiden

Ungdomstiden är en period av betydande psykosociala förändringar. Den ungas uppfattning om sig själv formas och byggs upp under ungdomstiden, för att så småningom övergå i en vuxenidentitet. Det är också typiskt för ungdomar att fundera på flera viktiga frågor som berör jagets och identitetens förändringar, såsom frågor om den förändrade kroppsbilden och sexualiteten, värderingar, moralfrågor och frågor om världsuppfattningen, eller framtida studier och yrke. Även den ungas nära människorelationer genomgår betydande förändringar när den unga lösgör sig från sina föräldrar och sin barndomsfamilj, och formar nya sociala kontakter t.ex. till en grupp jämlingar (eng. peer group), till vänner eller till den man sällskapar med. En lyckad självständighetsprocess förutsätter en förmåga att balansera behoven av personlig integritet och närhet i människorelationer, en förmåga att hitta en balans mellan de egna förmågorna och krav som omgivningen eller den unga själv ställt, en förmåga att lära sig självbehärskning och självständig känslokontroll samt en beredskap att ta ansvar för sitt eget liv. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén, 1999; Csikszentmihalyi & Larson, 1984; Erikson, 1968; Havighurst, 1955; Jarasto & Sinervo, 1999; Larson, 1995; Shaffer, 1996; Vuorinen 1990; 1998.)

Ungdomstiden är en krävande tidsperiod - att möta de utvecklingsmässiga utmaningarna och förbereda sig för vuxenlivets roller och ansvar är en krävande uppgift, som bygger grunden för individens framtida utveckling och välmående. I allmänhet klarar sig ungdomarna väl genom detta utvecklingsskede. Faktorer som stöder en positiv utveckling är till exempel socialt stöd, förmågan att klara olika situationer (coping), en stark självkänsla, en känsla av självkontroll och upplevelsen av att själv kunna påverka stressfaktorer, en positiv sinnesstämning och möjligheter till fritidsintressen som stöder tillväxten (Pinto, Kreipe, & McCoy, 1997; Placherel & Bolognini, 1995; Raphael, 1996).

Musiken spelar en betydande roll i ungdomarnas liv. De unga konsumerar enorma mängder av musik, och upplever att musik är viktigt för dem (Christenson, DeBenedittis, & Lindlof 1985; Christenson & Roberts, 1998; North, Hargreaves, & O'Neill., 2000; Zillmann & Gan, 1997). Christenson och Roberts (1998) har träffande konstaterat att ett av ungdomstidens mest typiska kännetecken är just kärleken till populärmusik. Musiken har kopplingar till väldigt många frågor som de unga funderar på, även kopplingar till utvecklingsmässiga utmaningar. Denna artikel granskar musikens betydelse för de ungas psykosociala utveckling, presenterar de psykologiska

faktorer som gör att musiken är en betydande del av de ungas liv och diskuterar musikens möjligheter att stöda centrala behov i relation till ungdomstidens psykosociala utveckling.

Musikens natur som stöd i utvecklingen

Musiken har egenskaper som ger den mångsidiga möjligheter att fungera som stöd i att uppnå olika psykologiska mål. Enligt Erkkilä (1996) kan musiken nå individens upplevelse på många plan: musiken påverkar på en nivå av primitiva fysiologiska och ordlösa upplevelser, bär på symboliska och referentiella betydelser, och erbjuder en möjlighet att kognitivt processa även komplicerade abstrakta strukturer. Musiken berör starkt känslorna, och den har konstaterats påverka känslornas alla tre centrala delområden: fysiologin, upplevelsen och uttryckssättet (Sloboda & Juslin, 2001; Scherer, 2004). Musikens förmåga att beröra känsloupplevelser kan vara särskilt viktigt just för ungdomar, som ofta upplever starka och även snabbt växlande känslor. Musikens soundvärld har också sagts beskriva ungdomstidens känslostormar väl (Lull, 1987; Wells & Hakanen, 1991). Populärmusikens lyrik beskriver ofta också teman som berör ungdomstidens utvecklingsrelaterade funderingar, som till exempel självständighet och frihet, romantisk kärlek, sexualitet, värderingar eller bruk av rusmedel (Christenson et al., 1985; Wells and Hakanen, 1991). Den teknologiska utvecklingen har möjliggjort en omfattande användning av och tillgänglighet till musik: sin favoritmusik kan man lätt ta med sig nästan vart som helst.

Forskningar kring musikens betydelse

Många forskare har inspirerats av att försöka förstå musikens betydelsefullhet, och några forskningar har behandlat just de betydelser som hör ihop med ungdomstidens psykosociala utveckling. Arnett (1995) har framfört att musik stöder ungdomarnas socialisationsutveckling på fem delområden: den ger underhållning, den erbjuder starka upplevelser, stöder coping-beteende och ger stöd i att skapa identitet och identifiera sig med ungdomskulturen. Larson (1995) har däremot skrivit, att musiklyssnande ensam i eget rum erbjuder de unga en möjlighet att reflektera över och bygga det egna privata jaget, att bearbeta de förändrade relationerna till de egna föräldrarna, samt hantera stress och negativa känslor. North, Hargreaves och O'Neill (2000) konstaterade i sin enkätforskning, att betydelsen av de ungas musiklyssnande främst verkar vara kopplat till identitetsbyggande och känsloreglering.

Schwartz och Fouts (2003) utredde kopplingen mellan musiksmak och ungdomstidens utvecklingsuppgifter och hittade kopplingar mellan en viss musiksmak och vissa utvecklingsmässiga behov. De som lyssnade på häftig musik hade svagare självkänsla än de andra, de hade mera beteendeproblem, en svagare upplevelse av en bestående identitet och flera självständighetsrelaterade konflikter med familjen. De var också aggressivare än de andra grupperna, och upplevde oftare att andra människor inte förstår eller godkänner dem. De som lyssnade på lätt (mjuk) musik hade oftare än andra en strävan att göra saker rätt och hade större svårigheter att acceptera sexuella förändringar. De kontrollerade också sina känslor mer än andra och upplevde svårigheter med att hitta en balans mellan självständighet och beroende i förhållande till grupp av jämlingar. Den tredje musiksmakgruppen bestod av unga som lyssnade på båda typerna av musik, och de hade anpassat sig bäst till ungdomstidens utvecklingsuppgifter. När man bedömer dessa forskningsresultat är det viktigt att notera att resultaten endast beskriver kopplingar mellan sakförhållanden, inte kausalförhållanden.

Saarikallio (2007) har i sin doktorsavhandling kategoriserat musikens psykosociala betydelser i fyra temaområden, inom vilka musiken kan befrämja ungdomstidens utvecklingsmässiga mål. Forskningen var en meta-analys, där tidigare forskningars resultat gällande orsaker för att använda musik grupperades ur ungdomars utvecklingsperspektiv. Meta-analysens resulterade i att musikens psykosociala betydelser i ungdomstiden indelades i fyra centrala kategorier: identitet, självbestämmande, människorelationer och känsloupplevelser. Kategorierna presenteras i bild 1.

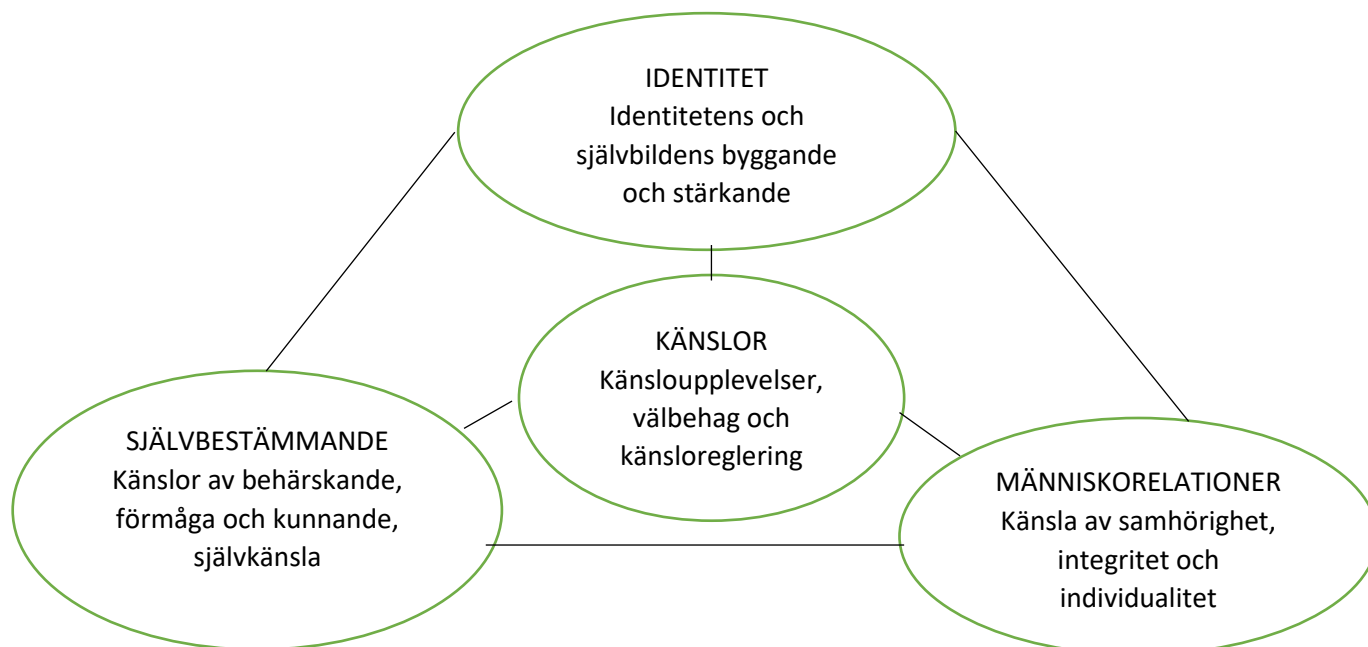


BILD 1. Centrala kategorier för musikens betydelse ur ungdomens psykosociala utvecklingsperspektiv (Källa: Laiho, 2004).

Kategoriseringen erbjuder en klar utvecklingspsykologisk referensram för att observera musikens olika betydelser. I det följande behandlar vi närmare musikens betydelser enligt dessa kategorier.

Identitet

Identitetens utformande är en central del av ungdomstidens utveckling, och flera forskare har framfört att musiken kan stöda identitetsbyggandet (Christenson & Roberts, 1998; Christenson et al., 1985; DeNora, 1999; Kurkela, 1996; Laiho, 2002; Larson, 1995; Lull, 1985; North et al. 2000; Ruud, 1997a; 1997b; Small, 1998). Den ungas upplevelse av sin egen identitet är på grund av de ständiga förändringarna ofta väldigt osäker. Musiken erbjuder en möjlighet att reflektera över förändringarna i det egna jaget privat och i egen ro. Musiken fungerar som en struktur, i vilken individen kan spegla upplevelser och betydelser av sitt eget jag. Enligt Lehtonen (1986;1991) styr musiken inte direkt tankarnas innehåll, utan erbjuder en bakgrundsstruktur för att bearbeta de egna tankarna och betydelsen av innehållet. DeNora (2001) konstaterar på ett motsvarande sätt att musiken är som en spegel, där individen kan se sig själv, och speciellt är musiken en magisk spegel, vars strukturer hjälper individen att forma sin uppfattning om sig själv. Small (1998) betonar att individen med musikens hjälp också kan bearbeta förståelsen av sin

relation till omvärlden. Genom musiken kan den unga reflektera över saker som är viktiga för hen, hitta beröringspunkter till sina känsloupplevelser, bearbeta olika delområden i sin identitet och på detta sätt styrka sin självförståelse och självkänedom.

Utöver identitetsbyggandet fungerar musiken också som stöd i att styrka, föra fram och uttrycka den redan existerande identiteten. Ungdomar är ofta väldigt noga med till exempel musikstilar som de gillar och som passar deras identitet, livsstil och värderingar (Hargreaves & North, 2000; Laiho, 2002). En favoritlåt, ett favoritband eller en musikhobby som länge varit viktig för den unga kan också erbjuda en känsla av kontinuitet och en upplevelse av identitetens varaktighet när många andra saker förändras (DeNora, 1999; Larson, 1995; Ruud, 1997a; 1997b). Musiken erbjuder ett väldigt behändigt sätt att uttrycka jaget: favoritmusiken som stöder jaget kan man sätta på i hörlurarna nästan var som helst (Järviluoma 1996), de egna värderingarna kan man föra fram till exempel genom det stycke man spelar upp i skolans skivråd (Erkkilä 1998), djupa och osäkra känslor kan man få mod att uttrycka med orden i en sång (Laiho, 2002; Partanen, 1996). Musiken är också ett tryggt sätt att uttrycka jaget; om det känns att man avslöjat för mycket om jaget, kan man alltid säga att det ju bara var musik. Å andra sidan är det viktigt att de vuxna som jobbar med ungdomar förstår, att musiken för en identitetssökande ung person för stunden kan vara en väldigt central del av vem hen upplever sig vara. Då kan en nonchalant eller sårande inställning till exempelvis den ungas musiksmak hota den ungas hela självuppfattning (Csikszentmihalyi & Larson, 1984, p. 140).

Självbestämmande

Med självbestämmande menas känslan av att ha kontroll över sig själv, individens uppfattning av att hen själv kan påverka sina egna handlingar, sin omgivning, sina upplevelser och sina känslor (Ruud, 1997b; Schaffer, 1996, p. 464; Vuorinen, 1990, p. 141-150). Känslan av självbehärskning hör ihop med upplevelsen av man själv förmår, kan och lyckas. Att växa in i självbestämmande och självständigt ansvarstagande är en viktig del av ungdomstidens utveckling. De unga måste söka en balans mellan omgivningens krav, de egna önskemålen och egna förmågorna, och då kan självkänslan sättas på prov. Oenighet om makt och ansvar orsakar konflikter, för höga krav orsakar känslor av misslyckande och för små krav orsakar frustration (Csikszentmihalyi & Larson, 1984, p. 234-237).

Musiken kan på många sätt erbjuda upplevelser av självbehärskning och förmåga. Med hjälp av musiken kan vem som helst enkelt behärska sin omgivning genom att spela låtar man gillar med den volymen man anser vara lämplig (de Nora, 1999; Lull, 1987). Bekant musik som man själv fått välja hjälper att ta kontroll över utrymmet; det ger säkerhet i nya situationer (Ruud, 1997b), eller skapar en personlig stämning när man gör hushållssysslor (Sloboda & O'Neill, 2001). I musikhobbyer är självständighet och fri form ofta viktiga för de unga, för i möjligheten att styra den egna verksamheten och förverkliga sig själv kan de uppleva att de har kontroll över sig själv (Korpela, 1997; Laiho 2002). Musikverksamheten kan erbjuda många upplevelser av att lära sig och att lyckas. Spelfärdighet och känslan av kunnande är väsentliga motivationsfaktorer i musikhobbyer (Kosonen, 2001). Man kan visa sitt kunnande redan med att veta mycket om ett band. De upplevelser av kunnande som musiken erbjuder begränsar sig ändå inte enbart till att behärska fakta och teknisk färdighet. Med hjälp av musiken kan man lära sig att kontrollera impulser och utvecklas i att behärska sina känslor (Ahonen, 1993, p.266-267; Ruud, 1997b; Saarikallio & Erkkilä, 2007).

Människorelationer

I den ungas närmaste människorelationer sker det betydande förändringar. Hen blir självständig i förhållandet till föräldrarna och frigör sig från barndomsfamiljen, bildar kamrat- och vänskapsförhållanden och eventuellt ett parförhållande. Musiken kan vara till stöd i förändringarna i människorelationerna, för den kan symbolisera både samhörighet och avskildhet (Ruud, 1997a). Den unga kan utnyttja musiken i att stöda behovet av både närhet och integritet.

Musiken förenar. Bakgrundsmusiken lättar stämningen när kompisar träffas eller skapar romantik när man sällskapar. Gemensamma musikintressen eller konsertupplevelser erbjuder starka gemensamma erfarenheter och musiksmaken erbjuder diskussionsämnen och stärker grupptillhörigheten. Många forskare har konstaterat att musiken stärker identifikationen med gruppen av jämlingar (Christenson & Roberts, 1998; Christenson et al., 1985; Larson, Kubey & Colletti, 1989; North et al., 2000). Musiken kan befrämja samhörighetskänslan både med gruppen av jämlingar och med andra viktiga personer i den ungas liv. Musiken stärker samhörigheten med andra närvarande men den kan också skapa en känsla av närhet när den unga är ensam, genom att väcka minnen av närstående människor och gemensamma stunder. Den unga kan med hjälp av musiken känna samhörighet med låtskrivaren eller uppleva kärlekshistorien i sin fantasi.

Musiken stöder också det växande behovet av privatliv. Den unga kan fördjupa sig i musiken i sitt eget rum eller skapa ett privat utrymme enbart genom att lyssna på sin favoritmusik med hörlurar (Järviluoma, 1996; Åkerblad, 2001, p. 40-42). Med hjälp av musiken kan den unga ta tillräckligt avstånd till sina föräldrar för att bearbeta sin identitet, fundera på sina egna åsikter och utveckla sina färdigheter i att handla självständigt (Csikszentmihalyi & Larson, 1984; Kurkela, 1996; Larson, 1995). Egna musikhobbyer, personliga musikpreferenser och idoler fungerar som överföringsobjekt, som underlättar lösgöringen från föräldrarna och formandet av det självständiga jaget (Aaltonen et al., 1999; Christenson & Roberts, 1998; Laiho, 2002; Larson, 1995; Ruud, 1997a; Vuorinen, 1998.). Som Larson (1995) konstaterar, kan ungdomarna med hjälp av musiken symboliskt skapa ett eget rum och deklarerar: jag finns till som mig själv med det jag tycker om.

Känslor

Flera forskningar har visat att musikens betydelse för människor specifikt är kopplad med olika känsloupplevelser (Christenson and Roberts, 1998, p. 47- 49; DeNora, 1999; Laiho, 2002; Roe, 1985; Sloboda & O'Neill, 2001; Wells and Hakanen, 1991). Till exempel bad Sloboda & O'Neill (2001) sina forskningspersoner att beskriva orsaker för sin egen musikanvändning, och nästan alla orsaker hade att göra med känslor. Musiken erbjuder positiva känsloupplevelser men möjliggör också hantering av negativa och svåra känslor, och erbjuder möjligheter för att uppleva, förstå, bearbeta och uttrycka många väldigt olika känslor (Saarikallio 2007).

Många forskningar har konstaterat känslornas betydelse i musikupplevelser, men kännedomen om de psykologiska processerna bakom känslorna är liten. Saarikallio (2005) har framfört att musikens känslomässiga betydelser å ena sidan föds av att stöda andras psykiska behov och å andra sidan av att lyckas reglera de känslor som direkt riktar sig till känslorna. För det första

kopplas musikaliska känsloupplevelser delvis till uppfyllandet av de ovan nämnda psykiska behoven och målen. Då viktiga psykologiska behov uppfylls föder det positiva känsloupplevelser, och genom att stärka samhörighetskänslan eller känslan av självbehärskning skapar musiken starka positiva känsloupplevelser. Å andra sidan kan musiken fungera som ett redskap för att uppnå mål med att reglera de egna känslorna, exempelvis till att ha kontroll över eller förbättra sin egen sinnesstämning. Ungdomar använder musik på många sätt för att reglera känslor, och Saarikallio (2006) har grupperat ungdomarnas psykiska beteendemönster i sju regleringsstrategier. Musiken kan fungera som underhållning, erbjuda starka känsloupplevelser, hjälpa att återhämta sig efter en tung skoldag, erbjuda en kanal för att få ut ilska, hjälpa att behandla och förstå egna motstridiga känsloupplevelser, erbjuda tröst i en stund av ensamhet, eller hjälpa att glömma bekymren för en trevlig musikalisk aktivitet (Saarikallio, 2006; Saarikallio & Erkkilä, 2007). Att reglera känslor med hjälp av musik sker inte ens närapå alltid medvetet, men ungdomarna verkar ha en uppfattning om hurdan musik de upplever sig behöva i olika sinnesstämningar (Saarikallio & Erkkilä, 2007).

Sammanfattning: tillväxt med hjälp av musik

I artikeln har vi behandlat de psykosociala delområden, där ungdomar kan finna stöd för sina funderingar i musiken. Musikens överraskande stora roll i ungdomarnas liv får en betydande förklaring när vi förstår vilka grundläggande psykologiska behov musikverksamhet kan relatera till. Det är viktigt att förstå kopplingarna mellan musikalisk verksamhet och psykologiska behov, eftersom det lägger en grund för att iakttä de mekanismer genom vilka musikalisk verksamhet kan främja de ungas positiva utveckling och psykiska balans. Musiken erbjuder mångsidiga verktyg för att bygga identiteten. Musikfostrarens roll i denna utveckling har till exempel att göra med att respektera den ungas identitet och med att erbjuda nya perspektiv. Hen kan presentera nya musikstilar och uppfattningar, och uppmuntra till att motivera sina egna uppfattningar och respektera andras åsikter. Musikens förmåga att förena är viktig i olika gruppundervisningssituationer. Musikalisk verksamhet är att göra tillsammans, deltagande, att ta hänsyn till andra, att satsa på ett gemensamt mål och även att lyckas tillsammans. Som bäst kan musiken förena väldigt olika människor och främja utvecklingen av de sociala förmågorna.

Musikpedagogen har en viktig roll i att möjliggöra upplevelser av att lyckas genom musik, eftersom det till yrkesskickligheten hör att kunna ge uppgifter som till svårighetsgraden är lämplig både för varje individ och för gruppen.

När det gäller upplevelser av självbehärskning och förmåga är det viktigt att tänka på till exempel realistiska målsättningar samt fokusering på uttryck och upplevelse i stället för på att undvika fel, tydlig och positiv feedback som stöder den realistiska bilden av den egna förmågan, samt ungdomarnas egna möjligheter att delta i planering av verksamheten.

Musiken öppnar också dörrar för att hantera känslor. Musikpedagogen kan skapa förutsättningar för oförglömliga upplevelser till exempel genom gemensamma projekt, skapa en uppfriskande avslappningsstund mitt i vardagen eller uppmuntra till att bekanta sig med de egna känslorna i en improvisationsövning.

Att använda musiken som redskap för att behandla djupa känslor är ändå ofta väldigt personligt för ungdomar, och sker i enrum (Saarikallio, 2006). Att lära ut sång- och spelkunskaper samt att vidga den musikaliska världsbilden är till största delen också att rikta ungdomarna mot

musikintressen och olika sätt att njuta av musik - kraftkällor, som ungdomarna självständigt kan ha nytta av senare i livet, utanför undervisningssituationen.

En central del av grundskolans målsättning är att stöda den ungas helhetspersonlighet, och fostringsarbetets roll betonas också i musikpedagogens vardag. De som jobbar med musik har till sitt förfogande ett redskap, som gör det lätt att närma sig ungdomarna, men som också möjliggör stödande av deras tillväxt. Kännedom om vad musik kan betyda för unga på ett psykologiskt plan underlättar förståelsen av ungdomarnas värld och stöddet av deras psykosociala utveckling. Musikens värld är full av rika och helande upplevelser, och musikpedagogerna har en möjlighet att leda ungdomarna till källan av dessa upplevelser.

Huvudsakliga källor

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

Övriga källor

Aaltonen, Marjo, Ojanen, Tuija, Vihunen, Riitta & Vilén, Marika (1999) *Nuoren aika*. Porvoo: WSOY.

Ahonen, Heidi (1993) *Musiikki, sanaton kieli. Musiikkiterapian perusteet*. Loimaa: Loimaan kirjapaino.

Arnett, J. J. (1995) Adolescents' uses of media for self-socialization. *Journal of Youth and Adolescence*, 24 (5), 535-549.

Christenson, Peter G & Roberts, Donald F (1998) *It's not only rock & roll popular music in the lives of adolescents*. Cresskill, New Jersey: Hampton Press.

Christenson, Peter G, DeBenedittis, Peter, & Lindlof, Thomas R (1985) Children's use of audio media. *Communication Research*, Vol. 12 (3), p. 327-343.

Csikszentmihalyi, Mihalyi & Larson, Reed (1984) *Being adolescent. Conflict and growth in the teenage years*. New York: Basic Books

DeNora, T. (1999) Music as a technology of the self. *Poetics: Journal of Empirical Research on Literature, the Media, and the Arts* 26: 1-26.

DeNora, T. (2001) Aesthetic agency and musical practice: New directions in the sociology of music and emotion. In P.N. Juslin & J.A. Sloboda (Eds.), *Music and Emotion: Theory and Research*, pp. 161-180. New York: Oxford University Press.

Erikson, E. H. (1968) *Identity: youth and crisis*. New York: W. W. Norton.

Erkkilä, Jaakko (1996) *Musiikki ja tunteet musiikkiterapiassa. Musiikin emotionaalisten vaikutusten kolmidimensiomalli*. Hankasalmi: Havusalmen kirjapaino.

Erkkilä, Jaakko (1998) *Musiikkikasvatuksen ja musiikkiterapian yhteisiä rajapintoja. Musiikkiterapia*, Vol. 3 (3), 7-23.

- Hargreaves, D. J. & North, A. C. (1999) The functions of music in everyday life: Redefining the social in music psychology. *Psychology of Music*, 27, (1), 84- 95.
- Havighurst, R. J. (1955) Human development and education. New York
- Jarasto, Pirkko & Sinervo Nina (1999) *Murrosikäisen ja nuoren maailma*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Järviluoma, Helvi (1996) Nuoret äänimaisemoina [Adolescents as makers of acoustic landscapes]. In: Suurpää, L ja Aaltojärvi, P (Eds.) *Näin nuoret*. Pieksämäki: Kirjapaino Raamattutalo.
- Korpela, K. (1997) Mielipaikkakokemukset psyykkisen itsesäätelyn tukena [Stamping grounds as a resource for self-regulation]. *Psykologia*, 23 (3), p. 178-186.
- Kosonen, E. (2001) Mitä mieltä on pianonsoitossa? 13-15-vuotiaiden pianonsoittajien kokemuksia musiikkiharrastuksestaan. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto.
- Kurkela, K. (1996) Nuoren aggressiivisuus ja musiikki**. Teoksessa: Suurpää, L & Aaltojärvi, P (Toim.). *Näin nuoret*. Pieksämäki: Kirjapaino Raamattutalo.
- Laiho, S. (2004) The psychological functions of music in adolescence. *Nordic Journal of Music Therapy*, 13 (1), pp.49-65.
- Laiho, S. (2002) Musiikki nuorten kehityksen ja psyykkisen itsesäätelyn tukena. Pro Gradu tutkielma. Jyväskylän yliopisto.
- Larson, Reed (1995) Secrets in the Bedroom: Adolescents' Private Use of Media. *Journal of Youth and Adolescence*, Vol. 24 (5), p. 535-549.
- Larson, R., Kubey, R. & Colletti, J. (1989) Changing channels: Early adolescent media choices and shifting investments in family and friends. *Journal of Youth and Adolescence*, Vol 18 (6), p. 583-599.
- Lehtonen, Kimmo (1991) Miten musiikki kertoo. *Psykologia*, Vol. 26 (2), p. 102-110.
- Lehtonen, Kimmo (1986) Musiikki psyykkisen työskentelyn edistäjänä. Psykoanalyttinen tutkimus musiikkiterapian kasvatuksellisista mahdollisuuksista. Väitöskirja. Publication series of the University of Turku. Serie 56. Turku: Kirjapaino Grafia Oy.
- Lull, J. (1987) Listener's communicative uses of popular music. In: J. Lull (Ed.), *Popular music and communication*. Newbury Park, California: Sage Publications.
- North, Adrian C, Hargreaves, David J & O`Neill, Susan A (2000) The importance of music to adolescents. *British Journal of Education Psychology*, Vol. 70, p. 230
- Pinto, Aureen, Kreipe, Richard E, & McCoy, Karin, J.M (1997) Impact of mood states on coping strategies in hospitalized adolescents. *Journal of Adolescent Health*, Vol. 20 (2).
- Plancherel, Bernard & Bolognini, Monique (1995) Coping and mental health in early adolescence. *Journal of Adolescence*, Vol. 18, p. 459-474
- Raphael, Dennis (1996) Determinants of Health of North-American Adolescents: Evolving Definitions, Recent Findings, and Proposed Research Agenda. *Journal of Adolescent Health*, Vol. 19, 6-16.
- Roe, K. (1985) Swedish youth and music: Listening patterns and motivations. *Communication Research*, 12 (3), 353-362.
- Ruud, Even (1997a) Music and Identity. *Nordic Journal of Music Therapy*, Vol. 6 (1), p. 3-13.
- Ruud, Even (1997b) Music and the Quality of Life. *Nordic Journal of Music Therapy*, Vol. 6 (2), p. 86-97.
- Saarikallio, S. (2007) Music as mood regulation in adolescence. *Jyväskylä Studies in Humanities*, vol 67. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.
- Saarikallio, S. & Erkkilä, J. (2007) The Role of Music in Adolescents' Mood Regulation. *Psychology of Music*, 35 (1), 88-109.

- Saarikallio, S. (2006) The Strategies for Regulating Mood by Musical Activities in Adolescence. Proceedings of the 21st International Seminar on Research in Music Education, 16-21st July 2006, Bali, Indonesia.
- Saarikallio, S. (2005) Regulation and Gratification: The Emotional Meanings of Music in Adolescence. Proceedings of the First European Conference on Developmental Psychology of Music, 17-19 November 2005, Jyväskylä, Finland. Scherer,
- K. R. (2004) Which emotions can be induced by music? What are the underlying mechanisms? And how can we measure them? *Journal of New Music Research*. 33 (3), 239-251. Schwartz,
- K.D. & Fouts, G.T. (2003) Music preferences, personality style, and developmental issues of adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 32 (3), 205-213.
- Shaffer, David R (1996) Developmental psychology childhood and adolescence. Fourth edition. Pacific Grove, California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Sloboda, J.A. & Juslin, P. N. (2001) Psychological perspectives on music and emotion. In P. N. Juslin & J. A. Sloboda (Eds.), *Music and Emotion: Theory and Research*, pp.71-104. New York: Oxford University Press.
- Small, C. (1998) *Musicking: The meanings of performing and listening*. Hanover, NH: University Press of New England.
- Vuorinen Risto (1990) *Persoonallisuus ja minuus*. Juva: WSOY.
- Vuorinen, Risto (1998) *Minän synty ja kehitys*. Porvoo: WSOY
- Wells, A. & Hakanen, E. A. (1991) The emotional use of popular music by adolescents. *Journalism Quarterly*, 68 (3), 445-454.
- Zillmann, Dolf & Gan, Su-lin (1997) In: Hargreaves, David J & North, Adrian C (Eds.). *The social psychology of music*. Oxford : Oxford University Press.
- Åkerblad, Leena (2001) Tyttöjen musiikinkuuntelun merkitys ja psyykkinen itsesääteily. Mutta joku siinä rauhoittaa ja olo ei ehkä oo enää niin paha kun pitää mennä nukkumaan. Pro Gradu tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Retrieved Nov. 21, from: <http://selene.lib.jyu.fi:8080/gradu/f/leakerb.pdf>