

**MUSIIKKI, LIIKUNTA JA YSTÄVIEN TAPAAMINEN NUORTEN
AIKUISTEN TUNTEIDEN SÄÄTELYSSÄ**

**Emmi Pylvänäinen
Pro gradu -tutkielma
Psykologian laitos
Jyväskylän yliopisto
Kesäkuu 2013**

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Psykologian laitos

PYLVÄNÄINEN, EMMI: Musiikki, liikunta ja ystävien tapaaminen nuorten aikuisten tunteiden säätelyssä

Pro gradu -tutkielma, 33 s., 9 liites.

Ohjaaja: Mari Tervaniemi ja Suvi Saarikallio

Psykologia

Kesäkuu 2013

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia musiikin, liikunnan ja ystävien tapaamisen roolia osana nuorten aikuisten tunteiden säätelyä. Lisäksi oltiin kiinnostuneita harrastuneisuuden ja opiskelualan vaikutuksesta mainittujen tunteiden säätelykeinojen käyttöön. Tutkimukseen osallistuivat ensimmäisen vuoden opiskelijat (n=183) neljästä erään suomalaisen ammattikorkeakoulun koulutusohjelmasta, jotka olivat musiikkipedagogiikka, music and media management, fysioterapia ja liiketalous.

Tutkimukseen osallistuneet opiskelijat vastasivat Musiikki ja tunteet -kyselyyn, joka kartoittaa vastaajien taustatietoja ja harrastuneisuutta, hyvinvointia ja ihmissuhteita, musiikkia tunteiden säätelyssä, erilaisia tunteiden säätelykeinoja sekä mielimusiikkia. Tässä tutkimuksessa analysoitiin musiikkia tunteiden säätelyssä ja erilaisia tunteiden säätelykeinoja kartoittavat osiot parametrittomia menetelmiä (Kruskal-Wallis testin testi) käyttäen. Opiskelijaryhmiä verrattiin toisiinsa, ja harrastuneisuus otettiin huomioon tulosten tulkinnassa.

Tutkimus osoittaa, että musiikkia, liikuntaa ja ystävien tapaamista käytetään osana tunteiden säätelyä, ja että harrastuneisuus voi osaltaan, myös opiskelualan valinnan kautta, vaikuttaa säätelykeinojen valintaan sekä niiden tyypillisyyteen ja koettuun tehokkuuteen osana tunteiden säätelyä. Otoksen homogeenisyyden vuoksi tulokset eivät kuitenkaan välttämättä ole yleistettävissä.

Avainsanat: tunteiden säätely, nuoret aikuiset, musiikki, liikunta, ystävien tapaaminen, harrastuneisuus

SISÄLLYS

1. JOHDANTO	1
1.2 Tunteet musiikissa ja puheessa	1
1.3 Musiikki ja tunteet jokapäiväisessä elämässä	3
1.4 Musiikki ja tunteet elämänkaaren aikana.....	6
1.5 Musiikki ja tunteet aivoissa.....	7
1.6 Musiikki tunteiden säätelyssä	8
1.6 Tutkimuskysymykset ja hypoteesit	11
2. METODIT	12
2.1 Tutkittavat	12
2.2 Menetelmät ja muuttujat	12
2.4 Aineiston analysointi.....	14
3. TULOKSET	14
3.1 Brief Music in Mood Regulation Scale (B-MMR)	14
3.2 Hyvän mielialan ylläpitokeinojen tyypillisuus ja tehokkuus	15
3.3 Tunnekokemusten pohdintakeinojen tyypillisuus ja tehokkuus	17
3.4 Murheiden unohtamiskeinojen tyypillisuus ja tehokkuus.....	19
3.5 Pahanolon purkamiskeinojen tyypillisuus ja tehokkuus	20
3.6 Rentoutumiskeinojen tyypillisuus ja tehokkuus	22
3.7 Harrastuneisuus	24
4. POHDINTA	25
4.2 Jatkotutkimushaasteet	29
4.3 Tutkimuksen rajoitukset.....	29
4.4 Tutkimuksen merkitys.....	30
LÄHTEET	31
LIITTEET	34
Musiikki ja tunteet -kysely.....	34

1. JOHDANTO

Musiikki, liikunta ja ystävien tapaaminen, samoin kuin tunteiden säätely, ovat osa jokapäiväistä elämäämme. Siinä missä musiikin ja tunteiden säätelyn suhdetta on jo aiemmin tutkittu (mm. Saarikallio & Erkkilä, 2007; Saarikallio, 2010), ei musiikkia, liikuntaa ja ystävien tapaamista osana tunteiden säätelyä ole aiemmin vertailtu. Musiikki tunteiden säätelyssä nuorilla aikuisilla on myös verrattain uusi tutkimuksen aihe. Tämän tutkimuksen tarkoituksena onkin tutkia musiikin, liikunnan ja ystävien tapaamisen roolia nuorten aikuisten tunteiden säätelyssä.

Musiikki voi herättää ihmisissä voimakkaita tunteita (mm. Altenmüller, Schürmann, Lim, & Parlitz, 2002; Krumhansl, 1997; Lundqvist, Carlsson, Hilmersson, & Juslin, 2009) ja sitä käytetään tunteiden säätelyyn osana päivittäistä elämää (mm. Hargreaves & North, 1999; Saarikallio & Erkkilä, 2007; Saarikallio 2010). Musiikilla voidaan erittäin tehokkaasti synnyttää ja ylläpitää tunteita pitkiäkin aikoja (Krumhansl, 1997), ja yksi yleisimmistä musiikin kuuntelun syistä on musiikin elämään tuoma emotionaalinen rikkaus (Panksepp & Bernatzke, 2002). On kuitenkin huomattava, että musiikin herättämät tunteet liittyvät olennaisesti kuuntelijan, musiikin ja kuuntelukontekstin vuorovaikutukseen (Gabrielsson, 2011; Sloboda & Juslin, 2001), eikä musiikin kuuntelu suinkaan aina herätä kuuntelijassa tunteita, vaan musiikkia on mahdollista kuunnella pitkiäkin aikoja kokematta mitään erityistä tunnetilaa (Sloboda & Juslin, 2001). Kyky tunnistaa tunteita sekä puheesta että musiikista kehittyy kuitenkin melko varhain lapsuudessa, ja jo 3-4 -vuotiaat lapset tunnistavat aikuisten tapaan tunteita molemmista kanavista (Juslin & Laukka, 2003).

Musiikin ja tunteiden suhdetta voidaan lähestyä kognition ja emotionin näkökulmasta. Kognitiivisen näkökulman mukaan musiikkia ei herätä ihmisessä tunteita, vaan musiikista voidaan vain havaita musiikin välittämät tunteet. Emootioiden näkökulmasta musiikki puolestaan herättää ihmisissä aitoja tunteita. Musiikin herättämät tunteet ovat kuitenkin emootiotutkijoille jokseenkin mysteerinä, sillä siinä missä ihmisen emootiot ylipäänsä ovat kehittyneet henkiinjäämiselle tärkeinä adaptiivisina reaktioina osaksi tavoitteellista toimintaa, ei musiikillisilla emootioilla ole evoluution kannalta merkittävää roolia (Juslin & Laukka, 2003). Sanalliset kuvaukset musiikin herättämistä tunteista ovat kuitenkin melko pysyviä ja yleistettäviä perustunteista ts. ilosta, surusta, vihasta ja pelosta (Krumhansl, 1997).

1.2 Tunteet musiikissa ja puheessa

Juslinin ja Västfjällin (2008) mukaan musiikki voi herättää sekä perus- että monimutkaisia tunteita kuuden mekanismin kautta. Nämä kuusi mekanismia eivät ole vain musiikille ominaisia, vaan

yhteisiä kaikille emootioita herättäville kokemuksille. Erityistä musiikillisissa tunteissa ei näin ollen olekaan tunteiden syntymekanismit, vaan se, että musiikki on usein varta vasten suunniteltu herättämään tunteita. Musiikki herättääkin Juslinin ja Västfjällin mukaan juuri spesifejä tunteita ei niinkään mielialoja¹. Tunteiden syntymekanismit eivät ole toisiaan poissulkevia, ja voivat aktivoitua myös yhtä aikaa aiheuttaen sekavia, esimerkiksi katkeransuloisia, tunteita.

Juslinin ja Västfjällin (2008) mallissa alimman tason mekanismin musiikillisten tunteiden heräämiseen muodostavat *aivorunkorefleksit*, jotka syntyvät automaattisena vasteena esimerkiksi yllättäviin koviin ääniin. Aivorunkorefleksit edustavat varhaista kuulonvaraista prosessointia. *Arvioiva ehdollistuminen* (evaluative conditioning), tai affektiivinen oppiminen, puolestaan on klassisen ehdollistumisen erityistapaus, jossa musiikki herättää tietyn tunteen, koska se on aiemmin säännönmukaisesti ja toistuvasti liitetty tähän tunteeseen.

Tässä mallissa *tunteiden tartunta* (emotional contagion) puolestaan on kolmas tunteiden heräämisen mekanismi. Tällöin kuuntelija havaitsee musiikista jonkin tunteen, ja keho alkaa sisäisesti matkia havaitun tunteen tunneilmaisua. Tämän jälkeen afferentti fysiologinen palaute johtaa tunteen heräämiseen (Juslin & Laukka, 2003; Juslin & Västfjäll, 2008). Musiikki voi herättää tunteita myös *näköaistiin liittyvän mielikuvituksen* (visual imaginery) kautta. Musiikkia kuunteleva henkilö ”näkee sielunsa silmin” musiikin herättämiä kuvia, kuten esimerkiksi kauniita maisemia, ja nämä kuvat herättävä kuuntelijassa tunteita. Musiikki voi toimia myös *hakuvihjeenä episodisesta muistista*, ja ihmiset käyttävät musiikkia usein tietoisesti vanhojen muisteluun. Episodisesta muistista hakeminen eroaa arvioivasta ehdollistumisesta siten, että episodisesta muistista hakiessa muisto ja sen haku on tietoista. Viimeinen Juslinin ja Västfjällin (2008) kuvaama tunteiden heräämismekanismi ovat *musiikilliset odotukset*, joiden rikkominen herättää kuuntelijassa tunteita. Tunteiden ilmaisulla on paitsi eri syntymekanismeja (Juslin & Västfjäll, 2008) myös alemman ja ylemmän tason ilmentymiä (Juslin & Laukka, 2003). Esimerkki alemman tason automaattisesta ilmaisusta on kivusta huutaminen ja opittua ylempää tasoa edustaa esimerkiksi tunteikkaan laulun esittäminen (Juslin & Laukka, 2003).

Tunteita voidaan ilmaista melko tarkasti sekä puheella että musiikilla yli kulttuurirajojen, niin kauan kuin tietyt tunteelle erityiset akustiset piirteet ovat ilmaisussa mukana. Myönteiset tunteet ovat säännönmukaisempia sekä puhe- että musiikki-ilmaisussa (Juslin & Laukka, 2003), ja musiikin ja puheen välittämien tunteiden tunnistamisessa tapahtuvat sekaannukset ovat pitkälti samankaltaisia (Juslin & Laukka, 2003). Esimerkiksi suru ja hellyys sekoitetaan usein keskenään

¹ Tunteet ja mieliala eroavat toisistaan siten, että tunteet ovat lyhytkestoisempia ja niille on usein mahdollista havaita jokin aiheuttaja. Mielialat taas ovat pitkäkestoisempia, eikä niiden aiheuttaja välttämättä voida määrittää. Erottelusta huolimatta etenkin musiikkitutkimuksessa termejä käytetään varsin epäjohdonmukaisesti ja jopa päällekkäin (Sloboda & Juslin, 2001).

sekä puheessa että musiikissa, mikä viittaa samojen akustisten vihjeiden olevan käytössä sekä puheen että musiikin tunteiden ilmaisussa (Juslin & Laukka, 2003). Näitä tunteisiin rajautuvia akustisia vihjeitä, joita hyväksikäyttäen muusikot voivat välittää kuuntelijoille tunteita (Juslin & Laukka, 2003), ovat muun muassa äänen väri, intensiteetti, tempo ja vire (Juslin & Laukka, 2007).

Viha ja suru kommunikoidaan tarkemmin sekä puheessa että musiikissa, kuin pelko, ilo ja hellyys. Matala äänenkorkeus yhdistetään puolestaan molemmissa kanavissa suruun ja korkea äänenkorkeus iloon, surun ilmaisussa pidetään paljon ja vihan ilmaisussa vähän taukoja, ja suruun liittyy epätarkempi ja vihaan tarkempi artikulaatio. Erityisesti musiikissa artikulaatio on tärkeä akustinen tunnevihe: viha, pelko ja ilo liitetään terävään staccatomaiseen, ja suru, rakkaus ja kiintymyksen tunteet sitovaan legatomaiseen artikulaatioon. Akustisissa vihjeissä on kanavien välillä myös joitain eroja; esimerkiksi pelko liitetään korkeaan intensiteettiin musiikissa ja matalaan intensiteettiin puheessa (Juslin & Laukka, 2003).

Vuoskosken ja Eerolan (2011b) mukaan sekä persoonallisuuden piirteet että mieliala vaikuttavat tunteiden havainnointiin musiikista. Prososiaalinen persoonallisuuden piirre suostuvuus on yhteydessä iloisen ja herkän musiikin kuuntelemiseen ja vihaisen ja pelokkaan musiikin välttämiseen. Se vaikuttaa myös herkän musiikin synnyttämien tunteiden intensiteettiin (Vuoskoski & Eerola, 2011a). Panksepp ja Bernatzke (2002) taas yhdistivät suostuvuuden taipumukseen kokea kylmiä väreitä musiikista. Kylmiä väreitä koetaan yleensä musiikista, joka tunnetaan ja johon on olemassa tunneyhteys. Blood ja Zatorre (2001) sekä Salimpoor ym. (2011) löysivät yhteyden kylmien väreiden määrän ja palkkio-, emootio- ja motivaatioavoalueiden verenkierron lisääntymisen välillä.

1.3 Musiikki ja tunteet jokapäiväisessä elämässä

Musiikilla on kolme sosiaalista käyttötarkoitusta; identiteetin rakentaminen, sosiaalisten suhteiden ylläpito ja mielialan säätely: ihmiset käyttävät musiikkia muun muassa osoittaakseen kuulumista johonkin alakulttuuriin, etniseen ryhmään tai sosiaaliluokkaan, ja tietty musiikki voi edustaa tiettyä elämäntyyliä (Hargreaves & North, 1999). Nämä käyttötarkoitukset on havaittu sekä muusikoilla että ei-muusikoilla. Musiikilla on myös kolmenlaisia psykologisia funktioita: emotionaalisia, kognitiivisia ja sosiaalisia (Hargreaves & North, 1999). Musiikkiin liittymättömät tunteet nivoutuvat kiinteästi ihmisten väliseen vuorovaikutukseen, ja tunnereaktioihin vaikuttavat tieto sosiaalisesta käyttäytymisestä, arvot ja motivaatio. Tärkeitä näissä tunnereaktioissa ovat myös vallitsevat kulttuurinormit ja henkilöhistoria. Ne sisältävät myös usein sanallisen komponentin, joka sallii pääsyn rikkaaseen symbolisten ja semanttisten merkitysten järjestelmään. Musiikkia taas

kuunnellaan usein yksin, ja vaikka kuuntelu tapahtuisikin muiden seurassa, ei se välttämättä ole samanaikaista sosiaalisen kanssakäymisen kanssa (Krumhansl, 1997).

Jokapäiväisiin musiikkivalintoihin vaikuttavat paitsi tilannekohtaiset tekijät ja kuunteluhetken mieliala, myös persoonallisuuden piirteet, henkilöhistoria, ikä ja sukupuoli (Saarikallio & Erkkilä, 2007). Greasley & Lamont (2011) tutkivat arjen musiikkikuuntelutottumuksia henkilöillä, jotka olivat arvioineet itsensä paljon, keskimääräisesti tai vähän musiikin kanssa tekemisissä olevien ryhmiin. Kuunneltavan musiikin valinta on hyvin kontekstisidonnaista, ja musiikin kuuntelun syyt ja vaikutusmahdollisuudet kuunteluun esimerkiksi kotona, työmatkalla ja julkisilla paikoilla vaihtelivat suuresti. Keskimääräisesti tai vähän musiikin kanssa tekemisissä olevat kuuntelivat todennäköisemmin musiikkia jonkun toisen henkilön seurassa ja paljon musiikin kanssa tekemisissä olevat enemmän kotonaan. Musiikin keskeiseksi käyttötarkoitukseksi Greasley ja Lamontin tutkimuksissa nousi keskittymiskyvyn parantaminen ja vain harvoin kuuntelu oli tekemisen pääkohde.

Eniten Greasley ja Lamontin (2011) tutkimuksessa kuunneltiin itse valittua musiikkia omassa kodissa. Luonnollisesti työpaikalla, kotona ja yksin ollessa vaikutusmahdollisuudet kuunneltavaan musiikkiin olivat suuremmat kuin julkisilla paikoilla ja muiden seurassa. Suurin osa kuuntelusta tapahtui omaksi iloksi, mutta paljon raportoitiin myös rentoutumista, musiikin käyttöä jonkin tehtävän suorittamisen helpottamiseksi, musiikin kuuntelua ajankuluksi ja musiikin merkitystä tunnelmanluojana. Tutkijoiden yllätykseksi musiikin käyttöä mielialan säätelyyn, nimenomaisesti mielialan ylläpitoon tai muuttamiseen, raportoitiin hyvin vähän. Yhdellä kuuntelukerralla kuunneltiin yleensä useampaa tyyliä, ja musiikki palveli useampaa käyttötarkoitusta. Paljon musiikin kanssa tekemisissä olevat raportoivat yhdelle kuuntelukerralle useampia syitä musiikin kuuntelulle kuin keskimääräisesti tai vähän musiikista kiinnostuneet. Vähän musiikin kanssa tekemisissä oleville oli tyypillisempää kuunnella musiikkia vain tavan vuoksi, ajankuluksi tai vähentääkseen yksinäisyyden tunteita kuin keskimääräisesti tai paljon musiikin kanssa tekemisissä oleville.

Greasleyn ja Lamontin (2011) tulokset eivät antaneet tukea tutkijoiden oletukselle siitä, että paljon musiikista kiinnostuneet kuuntelisivat musiikkia enemmän säädelläkseen tunteitaan kuin vähän musiikista kiinnostuneet. Vähän ja keskimääräisesti musiikista kiinnostuneet kuuntelivat musiikkia useammin koska muut pitivät siitä, ja paljon musiikista kiinnostuneet koska se loi haluttua tunnelmaa tai vaihtoi jonkin tietyn mielialan. Kaikissa ryhmissä musiikki harvoin aiheutti negatiivisia reaktioita kuuntelijassa. Vuorokauden aika ja viikonpäivä eivät säännömukaisesti vaikuttaneet kuuntelun syihin tai vaikutuksiin.

Greasleyn ja Lamontin (2011) tutkimustuloksista voisi tiivistäen ilmaista, että paljon musiikin kanssa tekemisissä olevat kuuntelevat musiikkia enemmän ja useammin omasta tahdostaan, heille musiikki täyttää todennäköisesti useampia funktioita ja he ovat enemmän tietoisia musiikin vaikutuksesta omaan mielialaansa. Paljon kiinnostuneet myös kuuntelevat musiikkia tarkemmin ja osallistuvat useammin elävänmusiikin tapahtumiin.

North, Hargreaves ja Hargreaves (2004) löysivät puolestaan jokseenkin eriäviä tuloksia tutkiessaan musiikkia osana arkipäivää. Musiikkia kuunneltiin paljon, mutta eniten muiden seurassa ja muualla kuin kotona. Yksin kuunnellusta musiikista kuitenkin pidettiin enemmän, mikä tutkijoiden mukaan johtui suuremmista vaikutusmahdollisuuksista kuunneltavaan musiikkiin. Northin ym. (2004) odotusten vastaisesti musiikki ei ollut enemmän tekemisen pääkohde yksin ja taustamusiikkia muiden seurassa; esimerkiksi ystävien tai seurustelukumppanin seurassa musiikki oli tärkeä tunnelmanluoja. Ystävien seurassa kuunneltiin useammin musiikkia, josta itse nautittiin ja seurustelukumppanin seurassa useammin musiikkia, josta seurustelukumppani nautti. Eniten musiikkiin keskityttiin seurustelukumppanin tai muun henkilön kanssa, yksin vasta kolmanneksi eniten.

Northin ym. (2004) tutkimuksessa musiikin kuuntelun ollessa omavalintaista valitsivat osallistujat eri musiikkityylejä eri syistä. Jos musiikin kuuntelu ei ollut vapaaehtoista, pidettiin musiikkia yhtenä homogeenisenä käsitteenä, mutta kuuntelun ollessa omavalintaista pystyttiin erittelemään tai haluttiin eritellä erilaisia syitä kuunnella eri musiikkia. Musiikin kuuntelu ei palvellut eri tarkoitusta töissä ja vapaa-ajalla, eikä musiikkiin vapaa-ajalla keskitytty enemmän, vaikka vaikutusmahdollisuudet kuunneltavaan musiikkiin kasvoivatkin vapaa-ajalla työaikaan verrattuna. Odotusten mukaisesti vähiten vaikutusmahdollisuuksia musiikkiin oli julkisilla paikoilla. Päiväsaikaan kuuntelu oli harvinaisempaa kuin illasta, todennäköisesti siksi että useimmat koehenkilöt kävivät päivätoissa. Tutkijoille tuntemattomaksi jääneestä syystä kuuntelu painottui monilla koehenkilöillä myöhäiseen iltaan, mutta vuorokaudenajalla ja kuuntelun vapaavalintaisuudella ei ollut yhteyttä. Yleensä musiikkia kuunneltiin yksityisesti, mutta passiivisesti; yleisin raportoitu kuuntelusyy oli omaksi iloksi, ajanvietto, tavan vuoksi ja tunnelman luomiseksi (North ym., 2004).

North ym. (2004) ehdottavat tutkimustuloksissaan näkyvän musiikin arkipäiväistymisen mahdollisesti johtaneen passiiviseen asenteeseen musiikkia kohtaan, ja musiikin arvon laskuun. Toisin kuin monet muut tukijat (mm. Saarikallio, 2010) North ym. toteavat, että suhteemme musiikkiin voi olla monimutkainen ja hienostunut, mutta ei välttämättä sisällä syvällisiä emotionaalisia panostuksia.

1.4 Musiikki ja tunteet elämänkaaren aikana

Kyky tunnistaa tunteita puheesta ja musiikista kehittyy melko varhain lapsuudessa (Juslin & Laukka, 2003). Saarikallion (2012) alustavat tulokset viittaavat siihen, että musiikin käyttö mielialan säätelyssä voimistuu nuoruudessa ja tasoittuu nuoren aikuisuuden aikana. Musiikin käyttö tunteiden säätelyyn, sisältäen perusstrategiat ja -säätelytavoitteet, tuntuu säilyvän melko samanlaisena läpi aikuisiän. Toisin kuin monet muut kognitiiviset kyvyt, tunteiden säätely ei heikkene iän myötä. Joitain psykososiaaliseen kehitykseen, elämän muutoksiin ja henkilökohtaisiin elämäkokemuksiin liittyviä muutoksia saattaa kuitenkin esiintyä (Saarikallio, 2010).

Saarikallion (2010) mukaan musiikin merkitys ja tietoisuus sen voimakkaasta vaikutuksesta lisääntyvät iän myötä. Musiikin merkityksellisyyttä lisää sen kyky herättää muistoja, ja elämässä kohdatut vaikeudet tuntuvat lisäävän musiikin merkitystä erityisesti tunteiden säätelyssä. Musiikin merkityksen kasvu tunteiden säätelyssä saattaa liittyä parempaan tunnetietoisuuteen muillakin alueilla. Jotkin musiikillisen itsesäätelyn piirteet pysyivät melko samanlaisina koulu- ja työiän aikana, mutta muuttuivat eläkkeelle siirryttäessä. Esimerkiksi Saarikallion (2010) haastattelemat eläkeläiset korostivat musiikin roolia ajankulussa ja viihteenä, ja heillä oli enemmän aikaa kuunnella musiikkia kuin työssäkäyvillä. Lisäksi Juslin ja Laukka (2007) havaitsivat, että vanhemmat koehenkilöt tunnistivat sekä puheesta että musiikista säännönmukaisesti vähemmän negatiivisia tunteita nuoriin koehenkilöihin verrattuna, mikä viittaa ikääntymiseen liittyviin tunteisiin rajautuviin eroihin tunteiden tunnistamisen tarkkuudessa. Nämä erot liittyivät paitsi tunteiden tunnistamiseen, myös niiden intensiteettiin, ja ilmenevät vain negatiivisten tunteiden yhteydessä. Nuoret pystyivät ainakin jollain tasolla erottelemaan tunteiden intensiteettiä sekä puheesta että musiikista, kun vanhemmat koehenkilöt pystyivät tähän vain puheesta. Vanhemmat koehenkilöt eivät eronneet nuorista koehenkilöistä kognitiivisilta kyvyiltään eivätkä havaitut erot liittyneet tehtävän vaikeusasteeseen. Negatiiviset tunteet eivät myöskään ole yleisesti vaikeampia tunnistaa kuin muut tunteet.

Juslinin ja Laukan (2007) mukaan yhtäältä normaali ikääntyminen vaikuttaa aivojen tunteiden tunnistamiselle tärkeisiin aivoalueisiin heikentäen negatiivisten tunteiden tunnistamista, ja toisaalta vanhemmat ihmiset ovat myös vähemmän motivoituneita orientoitumaan negatiivisiin tunteisiin nuoriin verrattuna. Normaaliin ikääntymiseen kuuluvat siis tunteiden tunnistamiseen liittyvät aivo- ja motivaatiomuutokset. Myös ikään liittyvä kuulon heikkeneminen voi heikentää akustisten vihjeiden käsittelyä sekä puheesta että musiikista, mutta Juslinin ja Laukan tutkimuksessa tämä ei ole todennäköistä, vaan tulokset viittaavat johonkin muuhun taustamekanismiin.

1.5 Musiikki ja tunteet aivoissa

Musiikki käyttää samoja palkkio- ja emootioaivoalueita kuin biologisesti tärkeät ärsykkeet, kuten ruoka ja seksi, mikä on yllättävää, koska musiikki ei ole eloonjäämiselle tärkeä ärsyke tai farmakologinen aine (Berridge & Kringelbach, 2008; Blood & Zatorre, 2001). Musiikki maksimoi nautinnon paitsi aktivoimalla palkkiojärjestelmän, myös laskemalla kielteisiin tunteisiin liittyvien aivoalueiden aktivaatiota (Blood & Zatorre, 2001). Mitterschiffthaler ym. (2007) mukaan musiikin palkkioarvo liittyy mahdollisesti äidin ja lapsen varhaiseen kanssakäymiseen. Myönteiset musiikkikokemuksen varhaislapsuudessa johtavat heidän mukaansa iloiseen musiikkiin liittyvään ehdollistuneeseen lähestymiskäyttäytymiseen, koska iloinen musiikki liitetään sosiaaliseen kanssakäymiseen.

Musiikin kuunteluun liittyvät laajat molemminpuoliset aktivaatiot aivokuoren etuosissa. Myönteisiä tunteita herättävän mielimusiikin kuuntelu synnyttää vasemmanpuoleiset otsa- ja ohimolohkovasteet, mikä selittyy mielimusiikin aiheuttamalla oikeanpuoleisen otsa- ja ohimolohkojen aktivaation laskulla. Kielteiset tunteet puolestaan herättävät molemminpuolisen vasteen otsa- ja ohimolohkoilla (Altenmüller ym., 2002).

Bloodin ja Zatorren (2001) tutkimuksessa nautinnolliset musiikkikokemukset liittyvät ventraalisen striatumin, keskiaivojen, mantelitimakkeen (amygdala) ja etuaivokuoren toimintaan. Myös Salimpoor ym. (2011) löysivät musiikin aiheuttaman voimakkaan nautinnollisen kokemuksen johtavan dopamiinin vapautumiseen striatumin palkkiojärjestelmässä. Mitterschiffthaler ym. (2007) liittivät ventraalisen striatumin aktivaation iloiseen musiikkiin ja sen palkkioarvoon, ja erityisesti sosiaalisen palkkion odotukseen iloista musiikkia kuunneltaessa. On esitetty, että ventraalinen striatum osallistuu emotionaalisesti merkityksellisten ärsykkeiden motivaatiovaikutusten käsittelyyn (Koelsch ym., 2005).

Aiemmin emootioihin, ja erityisesti pelkoon, liitettyllä mantelitimakkeella on rooli monimutkaisen, merkityksellisen kuuloinformaation käsittelyssä (Koelsch ym., 2005). Mantelitimakkeen vaurion on myös havaittu haittaavan neutraalin musiikin tunnistamista (Dellacherie, Ehlré, & Samson, 2008). Blood, Zatorre, Bermudez ja Evans (1999) eivät kuitenkaan löytäneet mantelitimakkeen aktivaatiota miellyttävää ja epämiellyttävää musiikkia kuunneltaessa, ja päättelivät että musiikki käyttää samoja aivomekanismeja kuin miellyttävä ja epämiellyttävä tunnetila, mutta mekanismit eivät ole samat, jotka havainnoivat musiikkia tai muita tunnetiloja, kuten pelkoa. Vaikka musiikki herättää positiivisia tunteita, voivat henkilökohtaisten musiikkimakujen erot peittää tarkat, systemaattiset hermostolliset koordinaatit (Blood ym., 1999). Mitterschiffthaler ym. (2007) löysivät surulliseen musiikkiin liittyvät oikeanpuoleiset

mantelitulmakkeen ja aivoturson (hippokampus) aktivaatiot. Nämä aktivaatiot liittyvät todennäköisesti musiikkiärsykkeeseen liittyvään kasvaneeseen tarkkaavuuteen ja havainnointiin, jotta ärsykkeeseen sopiva reaktio voidaan luoda. Neutraali musiikki puolestaan herätti vasteita vasemmalla kuuloassosiaatioalueella ja vasemman aivosaaressa (insula) takaosassa. Nämä vasteet liittyvät musiikin kuunteluun liittyvään analyttiseen kuunteluprosessiin, sillä neutraali musiikki ei vaadi erillistä tunnesisällön analyysiä.

1.6 Musiikki tunteiden säätelyssä

Nuorten aikuisten tunteiden säätelystä musiikin, liikunnan tai ystävien tapaamisen kautta ei ole aiempia tutkimustuloksia. Musiikin käyttöä osana tunteiden säätelyä on kuitenkin tutkittu nuorilla (Saarikallio & Erkkilä, 2007) ja eri-ikäisillä aikuisilla (Saarikallio, 2010). Seuraavaksi käydään läpi näissä tutkimuksissa saatuja tuloksia, joihin tämä tutkimus pääasiassa perustuu.

Musiikkiin liittyvä toiminta on tavoitteellista, tiedostettua tai tiedostamatonta toimintaa. Musiikkivalinnat eivät usein ole täysin tietoisia, mutta silti vahvasti sidottuja tiettyyn tunteiden säätelyn tavoitteeseen. Valintoihin vaikuttavat paitsi tilanne- ja tunnetilaan liittyvät tarpeet, myös ikä, sukupuoli, elämänhistoria ja persoonallisuuden piirteet. Jotta musiikilla voidaan vaikuttaa mielialaan myönteisesti, tulee kuuntelun tapahtua vapaaehtoisesti ja musiikin on sovittava kuunteluhetken mielialaan ja energiatasoon. Musiikilla on mahdollista luoda tunnelmaa, mutta myös herättää voimakkaita tunteita (Saarikallio & Erkkilä, 2007).

Musiikki vaikuttaa tunteiden kolmeen subjektiiviseen elementtiin; valenssiin, intensiteettiin ja selkeyteen. Valenssiin musiikki vaikuttaa vahvistamalla positiivisia tunteita ja auttamalla pois negatiivisista tunteista. Intensiteettiin musiikin vaikutus on yleensä tunnetta vahvistava ja musiikki voi selkeyttää tunteita antamalla niille tietyllä tapaa selkeämmän muodon. Musiikki selkeyttää kuuntelijan ajatuksia ja tekee tunteet ymmärrettävämmiksi. Myös musiikkikokemusten fysiologiset piirteet ovat tärkeä osa musiikillista mielialansäätelyä. Musiikkia saatetaan esimerkiksi kuunnella suurella äänenvoimakkuudella, jotta musiikki tunnetaan selkeästi vartalossa, ja musiikilla voidaan vaikuttaa muun muassa energiatasoon (Saarikallio & Erkkilä, 2007).

Kuten muutakin kautta heränneisiin tunteisiin, myös musiikin herättämiin tunteisiin sisältyy subjektiivinen kokemus, tunteen ilmaisu ja tunteille tyypillinen fysiologinen reaktio (Gross, 1998; Lundqvist ym., 2009). Grossin (1998) mukaan tunteiden säätelyn onnistumiseksi tulee tietää mihin tunteen alakomponenttiin yritetään vaikuttaa. Musiikilla on vaikutusta useissa eri tunteen syntymisen vaiheissa, ja eri vaiheisiin voidaan vaikuttaa eri säätelykeinoilla (Saarikallio, 2010).

Musiikki vaikuttaa paitsi emotionaalisiin, myös fysiologisiin tekijöihin, kuten hengitysryhmiin ja sykkeeseen (Krumhansl, 1997).

Saarikallio ja Erkkilä (2007) löysivät nuorten musiikillisesta mielialan säätelystä kaksi päätavoitetta, mielialan hallinnan ja mielialan parantamisen. Poikkeuksena kahteen edellä mainittuun löydettiin hetkellisesti mieltä pahentavan musiikin kuuntelu, kun nuori haluaa tuulettua tunteitaan tai käsitellä negatiivisia tunteita, mutta näissäkin tilanteissa lopullinen tavoite on mielialan parantuminen. Thoma, Scholz, Ehlert ja Nater (2011) löysivät kuitenkin tutkimuksessaan ihmisiä, joilla oli taipumus vahvistaa negatiivisia tunteitaan musiikilla. Tutkittavat, joilla oli taipumusta stressiin liittyviin tunteisiin, kuten ahdistukseen ja vihaan, kuuntelivat musiikkia, joka herätti ja vahvisti näitä tunteita. Thoman ym. mukaan kuuntelun syy oli merkittävämpää lopputuloksen kannalta kuin kuuntelun kesto, ja välittävänä tekijänä musiikin kuuntelun ja pahanolon lisääntymisessä oli stressireaktiivisuus. Kuuntelun tavoite ei ollut hetkellisen mielialan pahenemisen kautta mielialan paraneminen, kuten Saarikallion ja Erkkilän tunteiden tuulettamisessa ja negatiivisen tunteiden käsittelyssä. Kahden edellä mainitun päätavoitteen lisäksi Saarikallio ja Erkkilä löysivät seitsemän alatavoitetta, jotka ovat *hyvän mielialan ylläpito, rentoutuminen, huippukokemukset, murheiden unohtaminen, pahan olon purkaminen, tunnekokemusten pohdinta ja lohtu*. Seuraavaksi käydään läpi tunteiden säätelyn alatavoitteisiin liittyviä tuloksia nuorilla ja aikuisilla.

Hyvän mielialan ylläpito korostui nuorilla erityisesti oltaessa yksin. Musiikkia käytettiin myös parantamaan mieltä tai luomaan oikeaa tunnelmaa esimerkiksi ennen kouluun tai illanviettoon lähtöä (Saarikallio & Erkkilä, 2007). Aikuisiällä musiikkia käytettiin *hyvän mielialan ylläpitoon* viihteeksi, taustamusiikkina ja tunnelmanluojana (Saarikallio, 2010).

Nuoret etsivät *huippukokemuksia* ja ”elämän elämistä täysillä” musiikin kautta. Nuoret kertoivat esimerkiksi tilanteista, joissa he olivat niin keskittyneitä musiikin kuunteluun, etteivät reagoineet musiikin ulkopuolisiin ääniin. Useat huippukokemukset tapahtuivat konserteissa tai illanvietoissa suuren väkijoukon keskellä. Musiikillisiin huippukokemuksiin tuntuvat vaikuttavan musiikki, oikea tunnelma ja ihmisjoukko (Saarikallio & Erkkilä, 2007). Gabrielsson (2011) on tutkinut vahvoja musiikkikokemuksia (SEM, strong experiences with music) ja eri-ikäisten henkilöiden kuvauksia niistä. Usein vahvoja musiikkikokemuksia kuvataan ainutkertaisiksi ja vaikeiksi kuvailla sanoin. Ne herättävät paitsi myönteisiä, kielteisiä tai sekavia tunteita, myös fyysisiä reaktioita ja muutoksia havainnoinnissa ja kognitioissa. Suurin osa vahvoista musiikkikokemuksista koettiin musiikkia kuunneltaessa, mutta vahvoja kokemuksia koetaan myös soitettaessa tai säveltäessä musiikkia. Vahvat musiikkikokemukset ovat harvinaisia, eikä kerran vahvan musiikkikokemuksen aiheuttaneen musiikin kuuntelu uudestaan useinkaan aiheuta samaa

kokemusta toiseen kertaan (Gabrielsson, 2011). Lamont (2011) puolestaan tutki vahvoja musiikkikokemuksia yliopisto-opiskelijoilla. Heillä useimmat vahvat musiikkikokemukset tapahtuivat muiden seurassa ja elävän musiikin tapahtumissa, ja lisäksi kuunneltu musiikki oli useimmiten ennestään tuttua. Yliopisto-opiskelijoiden kuvauksiin vahvoista musiikkikokemuksista kuuluivat usein hedonismi, osallistumisen ja sitoutumisen kokemukset, sekä merkitys omalle identiteetille. Osa vastaajista osasi itse ennustaa tilanteita, joissa vahvoja kokemuksia syntyi, kun taas toisille nämä kokemukset tulivat yllätyksenä. Kuvaukset sekä musiikillisista huippukokemuksista (Saarikallio & Erkkilä, 2007) että vahvoista musiikkikokemuksista (Gabrielsson, 2011; Lamont, 2011) korostavat kuuntelijan, tilanteen ja musiikin vuorovaikutuksen tärkeyttä kokemusten synnylle.

Murheiden unohtamisessa musiikin rooli on toimia eräänlaisena harhauttajana. Nuorten mukaan täydessä hiljaisuudessa heidän ajatuksensa alkavat helposti harhailla ja eksyvät ikäviin asioihin, kun taas musiikki vie ajatukset muualle surusta, murheista ja vihasta. Toisaalta nuoret käyttivät musiikkia myös *pahan olon purkamiseen*. Musiikilla voidaan ikään kuin purkaa tai vapauttaa tunteita, kuten vihaa, surua tai masennusta. Vihaisena erityisesti raskas tai kovaääninen musiikki tuntui toimivan tunteenpurkamiseen nuorilla, ja jotkut heistä raportoivat myös purkavansa tunteitaan soittamisen kautta (Saarikallio & Erkkilä, 2007). *Murheiden unohtamisessa* oli aikuisilla paljon yksilöllisiä eroja. Osa halusi kuunnella iloista musiikkia nuorten tapaan harhauttaakseen itseään, osa taas kertoi iloisen musiikin vain ärsyttävän heitä entistä enemmän ja he kuuntelivat mieluummin jotain mielialaansa paremmin sopivaa musiikkia. Tämä havaittu ero voi juontaa juurensa syvemmästä strategiaerosta: osalla ihmisistä on vahva taipumus jäädä jatkuvasti käymään läpi omia negatiivisia ajatuksiaan ja tunteitaan (ts. ruminointitaiipumus), kun taas toiset haluavat harhauttaa itsensä nopeasti pois negatiivisista tunteista. Myös *pahan olon purkamisessa* aikuisilla esiintyi eroja. Vaikka suurin osa raportoi käyttävänsä musiikki pahan olon purkamiseen, kertoivat jotkut, etteivät koskaan käyttäisi musiikkia tunteidensa tuulettamiseen, vaan lähtevät mieluummin esimerkiksi urheilemaan tai käyttävät musiikkia murheiden unohtamisen tapaan harhautuksena (Saarikallio, 2010).

Nuoret käyttivät musiikkia *tunnekokemustensa pohdintaan*. Nuoret kuuntelivat mielellään musiikkia, joka käsitteli heille tärkeitä aiheita, ja musiikki toimii ikään kuin pintana, johon nuori voi heijastaa omia kokemuksiaan. Musiikki toimii tunnekokemusten pohdinnan laukaisijana ja helpottajana. On huomattava, että tunnekokemusten pohdinta eroaa selkeästi ruminaatiosta, joka ei ole psyykelle hyödyllistä toimintaa. Tunnekokemusten pohdintaa lähelle tulee myös *musiikki lohduttajana*. Nuoret tunsivat itsensä ymmärretyiksi ja lohdutetuiksi, kun kokivat että lauluntekijä oli käynyt läpi samankaltaisia asioita kuin nuoret itse. Oma kokemus tavallaan jaettiin lauluntekijän

kanssa. Nuoret myös tulkitsivat sanoituksia omaan tilanteeseensa sopivalla tavalla; sanoituksista löydettiin mitä sieltä milloinkin tarvittiin löytää. Tunnekokemusten pohdinnan ja lohdun ero on se, että tunnekokemusten pohdinnassa pyritään ymmärtämään jokin asia ja lohdussa taas koetaan, että itse tullaan ymmärretyksi (Saarikallio & Erkkilä, 2007). *Tunnekokemusten pohdinnassa* musiikki oli myös aikuisille tärkeä väline. Aikuisiällä *lohtu* toimii usein herättämällä jonkin vanhan, nostalgisen muiston. Tämä onnellinen muisto luo turvallisen ja hyväksyvän ilmapiirin. Lisäksi kaikenikäiset aikuiset käyttivät musiikkia nostaakseen energiatasoaan tai valmistautuessaan johonkin suoritukseen, kuten liikuntaan tai siivoamiseen (Saarikallio, 2010).

Musiikin *rentouttava*, virkistävä ja elvyttävä vaikutus tuli esiin muun muassa rentouttavan musiikin kuunteluna illalla ja energiaa päivään antavan musiikin kuunteluna aamulla. Musiikin kyky sekä rentouttaa että antaa energiaa samanaikaisesti on myös huomionarvoista. Rentouttavissa ja elvyttävissä tilanteissa erityisen tyypillistä toimintaa nuorille oli oman mielimusiikin kuuntelu sängyllä makaillessa. Myös soittaminen ja laulaminen koettiin virkistäviksi toiminnoiksi (Saarikallio & Erkkilä, 2007). *Rentoutuessa* musiikki aikuisilla on tauko päivän kiireistä, musiikin kautta haetaan virkistymistä, elpymistä ja uutta voimaa. Aikuisikäiset tutkittavat puhuivat musiikkiin liittyvästä vahvasta ilosta, syvästä keskittymisestä ja emotionaalisesta osallistumisesta, jotka liittyivät yleensä arkisiin tilanteisiin (Saarikallio, 2010).

Mielialan säätelyn tavoitteista oltiin kohtalaisen huonosti tietoisia; haastatellut aikuiset tuntuivat keskittyvän enemmän kuunteluhetken mielialaan kuin tavoitemielialaan. Vaikka tiedettiin hyvin, minkälainen musiikki mihinkin hetkeen sopii, harvoin kerrottiin jotain tiettyä musiikkia kuunneltavan, jotta jokin tietty tavoitetunne syntyisi (Saarikallio, 2010).

Mielialan parantamisen taustalta löytyy selkeä hedonistinen motiivi. On myös huomattava, että sama musiikkiaktiiviteetti voi ajaa useampaa tarkoitusta yhtä aikaa. Esimerkiksi ”bilemusiikin” kuuntelu voi samanaikaisesti viedä ajatuksia pois murheista tai koulutyöstä ja luoda tunnelmaa tai tuottaa huippukokemuksia. Siinä missä päätavoitteet ovat melko pysyviä läpi elämänkaaren, ovat jotkin mielialansäätelyn alatavoitteet, kuten huippukokemukset ja pahanolon purkaminen, todennäköisesti tyypillisempiä nuorille (Saarikallio & Erkkilä, 2007).

1.6 Tutkimuskysymykset ja hypoteesit

Tämän tutkimuksen tarkoitus on vertailla eri alojen opiskelijoita toisiinsa musiikin, liikunnan ja ystävien tapaamisen käytössä tunteiden säätelyssä. Tutkimukseen valitut opiskelijaryhmät tulevat seuraavilta ammattikorkeakoulun opintoaloilta; musiikkipedagogiikka, music and media management (MMM), fysioterapia ja liiketalous. Taustaoletuksena on, että muihin

opiskelijaryhmiin verrattuna musiikkipedagogiikan ja music and media management -opiskelijat käyttävät enemmän musiikkia ja fysioterapian opiskelijat enemmän liikuntaa tunteiden säätelyyn. Musiikkitoiminta on tutkimuksessa jaettu musiikin kuunteluun, soittamiseen ja laulamiseen, joista musiikin kuuntelun oletetaan olevan melko tyypillistä ja tehokasta kaikille opiskelijaryhmille soittamisen ja laulamisen painottuessa musiikkipedagogian ja music and media management -opiskelijoille. Ystävien tapaamisen oletetaan olevan yhtä tyypillistä ja tehokasta kaikkien opiskelualojen opiskelijoille.

Tutkimuksessa tutkitaan nuorilla aikuisilla Saarikallion ja Erkkilän (2007) nuorilla löytämiä ja Saarikallion (2010) aikuisilla käyttämiä seitsemää tunteiden säätelyn alatavoitetta B-MMR:ä (Brief Music in Mood Regulation Scale; Saarikallio, 2012) hyväksi käyttäen, ja verrataan lisäksi liikuntaa ja ystävien tapaamista musiikkiin osana tunteiden säätelyä.

2. METODIT

2.1 Tutkittavat

Kyselyyn vastasivat ensimmäisen vuoden opiskelijat neljältä opiskelualalta eräästä suomalaisesta ammattikorkeakoulusta. Vastaajat hankittiin ottamalla yhteyttä tutkimukseen osallistuneiden opiskelualojen koulutuspäälliköihin, ja tarvittavat tutkimusluvut hankittiin ennen tutkimuksen toteuttamista. Vastauksia saatiin kaiken kaikkiaan 197, mutta näistä 14 jouduttiin jättämään aineiston ulkopuolelle, lähinnä opiskeluaan ja/tai vuosikurssiin liittyvien epäselvyyksien vuoksi. Kokonaisotokseen kuului näin ollen 183 vastaajaa.

Mukaan otetuista vastaajista miehiä oli 30.6 % (n=56) ja naisia 69.4 % (n=127). Otoksen keski-ikä oli 21.33 vuotta (vaihteluväli 18–40, keskihajonta 3.09). Tutkimukseen osallistuneet opiskelualat olivat musiikkipedagogiikka (n=29, keski-ikä 22,0 vuotta, kh= 3,08), music and media management (n=31, keski-ikä 20,7 vuotta, kh= 1,64), fysioterapia (n=32, keski-ikä 21,7 vuotta, kh= 3,72) ja liiketalous (n=91, keski-ikä 21,2 vuotta, kh= 3,21). Vastaajista 97,3 % (n=178) oli Suomen ja 2,7 % (n=5) muiden maiden kansalaisia.

2.2 Menetelmät ja muuttujat

Musiikki ja tunteet -aineisto kerättiin syksyn 2012 aikana. Musiikki ja tunteet -kysely (kts. liitteet) muokattiin aiemmin nuorilla käytetyn kyselylomakkeen pohjalta, ja valmis kysely käännettiin englanniksi music and media management -opiskelijoita varten. Kolme muuta opiskelualaa vastasivat kyselyyn suomenkielellä. Kyselyn täyttö vei keskimäärin 30–45 minuuttia.

Musiikki ja tunteet -kysely toteutettiin paperikyselynä, johon vastaaminen tapahtui vapaaehtoisesti luokkatilanteessa, tutkijoiden läsnä ollessa. Musiikkipedagogian opiskelijoiden aineiston keräsi toinen tämän tutkielman ohjaajista, kolmeen muuhun aineistonkeruuseen osallistui pro gradu -tutkielman tekijä ja lisäksi ainakin yksi kolmesta kandidaatin tutkielman tekijästä. Kysely koostuu viidestä osiosta, joista ensimmäinen kartoittaa tutkittavien taustatietoja ja harrastuneisuutta, toinen hyvinvointia ja ihmissuhteita, kolmas musiikkia tunteiden säätelyssä, neljäs erilaisia tunteiden säätelykeinoja ja viides mielimusiikkia. Tässä tutkimuksessa analysoidaan kyselyn osioita kolme ja neljä.

Ryhmiä välisiä eroja mielialan säätelykeinojen käytössä tutkittiin osiolla kolme, eli B-MMR:llä (Brief Music in Mood Regulation Scale; Saarikallio, 2012). Saarikallio (2012) on muokannut B-MMR:n aiemmasta 40 väittämää sisältävästä musiikillisen mielialan säätelyn kyselystä, MMR:stä (Music in Mood Regulation Scale). B-MMR koostuu 21 väittämästä, jotka liittyvät seitsemään musiikillisen mielialan säätelyn alatavoitteeseen. B-MMR painottuu, muttei rajoitu, mielialoihin. Se keskittyy mielialan muuttumiseen itsessään jättäen huomiotta mielialan alkuperäiset aiheuttajat ja mielialan syntymekanismit. B-MMR:n mielialan säätelyn tavoitteet ovat hyvän mielialan ylläpito, tunnekokemusten pohdinta, murheiden unohtaminen, pahan olon purkaminen, huippukokemukset, lohtu ja rentoutuminen. Jokaiseen mainittuun mielialan säätelyn alatavoitteeseen liittyy B-MMR:ssä kolme väittämää, joista voidaan laskea keskiarvomuuttuja jokaiselle alatavoitteelle. Keskiarvomuuttujien avulla ryhmien välisiä eroja säätelykeinojen käytössä voidaan vertailla. B-MMR:stä voidaan laskea myös kokonaistulos kaikista ala-asteikoista, mutta tässä tutkimuksessa keskiarvomuuttujat laskettiin vain B-MMR:n ala-asteikoille. Koko B-MMR:n alfa-kerroin on .93 ja ala-asteikkojen alfa-kerroimet vaihtelevat välillä .73 ja .88 (Saarikallio, 2012). B-MMR:n vastausasteikko on viisiportainen.

Osiossa neljä, joka muokattiin aiemmin nuorilla käytetyn lomakkeen pohjalta tähän tutkimukseen sopivaksi, tarkastellaan musiikin kuuntelun, soittamisen, laulamisen, liikunnan ja ystävien tapaamisen tyypillisyyttä ja koettua tehokkuutta viiden mielialan säätelyn alatavoitteen yhteydessä. Nämä viisi alatavoitetta ovat hyvän mielen ylläpito, tunnekokemusten pohdinta, murheiden unohtaminen, pahan olon purkaminen ja virkistymisen. Vastausasteikot osiossa neljä ovat viisiportaisia. Tätä tutkimusta varten osioon neljä lisättiin soittamista ja laulamista kartoittavat vastausvaihtoehdot musiikin kuuntelun, ystävien tapaamisen ja liikunnan ohelle, ja eroteltiin keinojen tyypillisyyttä ja koettu tehokkuus erillisiksi kysymyksiksi.

Opiskelualoja verrataan keskenään laskemalla jokaiselle alalle keskiarvot musiikin kuuntelun, soittamisen, laulamisen, liikunnan ja ystävien tapaamisen tyypillisyydestä ja tehokkuudesta kunkin

tunteiden säätelyn tavoitteen yhteydessä. Opiskelijaryhmiä verrataan toisiinsa näiden keskiarvomuuttujien avulla.

2.4 Aineiston analysointi

Vaikka otoskoko olisi ollut parametrisille menetelmille riittävä, eivät parametristen testien jakaumaoletukset toteutuneet. Sen vuoksi aineisto analysoitiin parametrittomia menetelmiä käyttäen. Ryhmien välisiä eroja tutkittiin Kruskal-Wallis testillä. Vastaaajia verrataan toisiinsa opiskelijaryhminä opiskelualoittain, yksittäisiin vastauksiin tai vastaajiin menemättä. Aiempien tutkimustulosten perusteella (Saarikallio & Erkkilä, 2007; Saarikallio, 2010) oli odotettavissa, etteivät jakaumat noudata normaalijakaumaa ja lisäksi vertailtavien ryhmien erikokoisuus osaltaan esti parametristen testien käytön.

3. TULOKSET

3.1 Brief Music in Mood Regulation Scale (B-MMR)

Tutkitut ryhmät erosivat tilastollisesti merkitsevästi toisistaan *tunnekokemusten pohdinnassa* $\chi^2(3, N=183) = 16.56, p=.001$, *murheiden unohtamisessa* $\chi^2(3, N=183) = 19.37, p<.001$, musiikkiin liittyvissä *huippukokemuksissa* $\chi^2(3, N=183) = 39.10, p<.001$ ja käyttäessään musiikkia *lohduttajana* $\chi^2(3, N=183) = 10.61, p=.014$. Parittaiset Kruskal-Wallis jatkotestit suoritettiin, jotta saatiin selville minkä ryhmien välillä merkitsevät erot olivat. Seuraavassa taulukossa näkyvät ryhmien keskiarvot muuttujilla, joissa tilastollisesti merkitseviä eroja löytyi.

TAULUKKO 1: OPISKELUALOJEN KESKIARVOT B-MMR:SSÄ

PÄÄAINE	TUNNEKOKEMUST EN POHDINTA	MURHEIDEN UNOHTAMINEN	HUIPPUKOKE MUKSET	LOHTU
Musiikkipedagogiikka	3,83	3,52	4,74	3,72
MMM	3,96	3,82	4,32	3,97
Fysioterapia	3,07	2,89	3,81	3,28
Liiketalous	3,36	3,15	3,83	3,43

Tunnekokemusten pohdinnan tärkeydessä MMM:n opiskelijat erosivat liiketalouden opiskelijoista $\chi^2(1, N=122)=8.12, p=0.004$ ja fysioterapian opiskelijoista $\chi^2(1, N=63) = 10.56, p=.001$. Myös musiikkipedagogiikan ja liiketalouden opiskelijoiden $\chi^2(1, N=120) = 5.35 p=.021$ ja musiikkipedagogian ja fysioterapian opiskelijoiden $\chi^2(1, N=61) = 7.87, p=.005$ välillä oli merkitsevä

ero siinä, kuinka he käyttävät musiikkia *tunnekokemusten pohdinnan* apuna. MMM:n ja musiikkipedagogiikan opiskelijat käyttivät siis musiikkia enemmän tunnekokemusten pohdintaan kuin liiketalouden ja fysioterapian opiskelijat.

Musiikin käytössä *murheiden unohtamiseen* MMM-opiskelijat erosivat merkitsevästi fysioterapian $\chi^2(1, N=63) = 12.47, p < .001$ ja liiketalouden opiskelijoista $\chi^2(1, N=122) = 12.86, p < .001$. Myös musiikkipedagogiikan opiskelijat erosivat merkitsevästi fysioterapian $\chi^2(1, N=61) = 5.66, p = .017$ ja liiketalouden opiskelijoista $\chi^2(1, N=120) = 3.92, p = .048$ musiikin käytössä *murheiden unohtamiseen*. Kuten tunnekokemusten pohdinnassakin, myös murheiden unohtamisessa MMM:n ja musiikkipedagogian opiskelijat käyttivät musiikkia enemmän kuin fysioterapian ja liiketalouden opiskelijat.

Musiikkiin liittyvissä *huippukokemuksissa* musiikkipedagogiikka erosi MMM-opiskelijoista $\chi^2(1, N=60) = 7.18, p = .007$, liiketalouden opiskelijoista $\chi^2(1, N=120) = 32.41, p < .001$ ja fysioterapian opiskelijoista $\chi^2(1, N=61) = 21.19, p < .001$. Myös MMM-opiskelijat erosivat merkitsevästi liiketalouden $\chi^2(1, N=122) = 9.45, p = 0.002$ ja fysioterapian opiskelijoista $\chi^2(1, N=63) = 6.77, p = .009$ musiikkiin liittyvien *huippukokemusten* yhteydessä. Musiikkipedagogian opiskelijat siis käyttivät musiikkia eniten huippukokemusten hakuun eroten kaikista muista opiskelijaryhmistä, ja myös MMM:n opiskelijat käyttivät musiikkia huippukokemusten hakuun liiketalouden ja fysioterapian opiskelijoita enemmän.

Musiikin käytössä *lohtuna* MMM-opiskelijat erosivat liiketalouden $\chi^2(1, N=122) = 7.84, p = .005$ ja fysioterapian opiskelijoista $\chi^2(1, N=63) = 6.97, p = .008$. MMM-opiskelijat käyttivät siis musiikkia enemmän lohtuna kuin liiketalouden ja fysioterapian opiskelijat. Fysioterapia ja liiketalous eivät eronneet toisistaan tilastollisesti merkitsevästi yhdessäkään B-MMR:n mielialan säätelyn tavoitteessa.

3.2 Hyvän mielialan ylläpitokeinojen tyypillisuus ja tehokkuus

Kruskal-Wallis testillä opiskelualojen väliltä löytyi tilastollisesti merkitseviä eroja hyvän mielialan ylläpitokeinojen tyypillisyydessä *soittamisessa* $\chi^2(3, N=183) = 79.8, p < .001$, *laulamisessa* $\chi^2(3, N=183) = 26.6, p < .001$ ja *liikunnassa* $\chi^2(3, N=183) = 29.2, p < .001$. Parittaiset Kruskal-Wallis jatkotestit suoritettiin, jotta nähdään minkä ryhmien välillä kyseiset tilastollisesti merkitsevät erot ovat.

TAULUKKO 2: OPISKELUALOJEN KESKIARVOT HYVÄN MIELIALAN YLLÄPITOKEINOJEN TYYPILLISYYDESSÄ

PÄÄAINE	SOITTAMINEN	LAULAMINEN	LIIKUNTA
Musiikkipedagogiikka	4,14	4,00	3,24
MMM	3,29	4,03	3,07
Fysioterapia	1,88	2,88	4,44
Liiketalous	1,58	2,96	3,77

Musiikkipedagogiikan opiskelijoille *soittaminen* oli tyypillisempää toimintaa hyvän mielen ylläpitämiseksi kuin MMM-opiskelijoille $\chi^2(1, N=60) = 6,2, p=.013$, fysioterapian opiskelijoille $\chi^2(1, N=61) = 32,0, p<.001$ ja liiketalouden opiskelijoille $\chi^2(1, N=120) = 60,3, p<.001$. MMM-opiskelijoille *soittaminen* oli tyypillisempää hyvän mielen ylläpidossa kuin liiketalouden $\chi^2(1, N=122) = 35,1, p<.001$ ja fysioterapian opiskelijoille $\chi^2(1, N=63) = 15,0, p<.001$. *Laulaminen* oli hyvän mielen ylläpidossa MMM-opiskelijoille tyypillisempää toimintaa kuin liiketalouden $\chi^2(1, N=122) = 15,9, p<.001$ ja fysioterapian opiskelijoille $\chi^2(1, N=63) = 10,9, p=.001$. Myös musiikkipedagogian opiskelijoille *laulaminen* oli tyypillisempää toimintaa hyvän mielialan ylläpidossa kuin liiketalouden $\chi^2(1, N=120) = 13,6, p<.001$ ja fysioterapian opiskelijoille $\chi^2(1, N=61) = 9,9, p=.002$.

Liikunta oli fysioterapian opiskelijoille tyypillisempää toimintaa hyvän mielialan ylläpitämiseksi kuin liiketalouden $\chi^2(1, N=123) = 11,0, p=.001$, musiikkipedagogiikan $\chi^2(1, N=61) = 18,8, p<.001$ ja MMM-opiskelijoille $\chi^2(1, N=63) = 20,2, p<.001$. *Liikunta* oli tyypillisempää toimintaa hyvän mielialan ylläpitämiseksi myös liiketalouden kuin musiikkipedagogiikan $\chi^2(1, N=120) = 5,7, p=.017$ ja MMM-opiskelijoille $\chi^2(1, N=122) = 7,5, p=.006$.

Myös hyvän mielialan ylläpidon tehokkuudessa opiskelualat erosivat toisistaan tilastollisesti merkitsevästi *soittamisen* $\chi^2(3, N=183) = 68,8, p<.001$, *laulamisen* $\chi^2(3, N=183) = 28,9, p<.001$ ja *liikunnan* $\chi^2(3, N=183) = 21,2, p<.001$ suhteen. Parittaiset Kruskal-Wallis-jatkotestit selvensivät ryhmien välisiä eroja seuraavasti:

TAULUKKO 3: OPISKELUALOJEN KESKIARVOT HYVÄN MIELIALAN YLLÄPITOKEINOJEN TEHOAKUUEDESSA

PÄÄAINE	SOITTAMINEN	LAULAMINEN	LIIKUNTA
Musiikkipedagogiikka	4,17	4,03	4,03
MMM	3,36	4,03	3,45
Fysioterapia	1,91	3,03	4,63
Liiketalous	1,87	2,87	4,20

Soittaminen oli musiikkipedagogiikan opiskelijoille tehokkaampaa toimintaa hyvän mielialan ylläpitämiseksi kuin MMM-opiskelijoille $\chi^2(1, N=60) = 7,9, p=.005$, fysioterapian opiskelijoille $\chi^2(1, N=61) = 32,4, p<.001$ ja liiketalouden opiskelijoille $\chi^2(1, N=120) = 47,9, p<.001$. Lisäksi *soittaminen* oli tehokkaampaa toimintaa hyvän mielialan ylläpitämiseksi MMM-opiskelijoille kuin fysioterapian $\chi^2(1, N=63) = 17,6, p<.001$ ja liiketalouden opiskelijoille $\chi^2(1, N=122) = 28,0, p<.001$. *Laulaminen* oli musiikkipedagogiikan opiskelijoille tehokkaampaa hyvän mielialan ylläpidossa kuin fysioterapian $\chi^2(1, N=61) = 8,2, p=.004$ ja liiketalouden opiskelijoille $\chi^2(1, N=120) = 16,8, p<.001$, ja myös MMM-opiskelijoille *laulamisen* tehokkaampaa hyvän mielen ylläpidossa kuin fysioterapian $\chi^2(1, N=63) = 8,3, p=.004$ ja liiketalouden opiskelijoille $\chi^2(1, N=122) = 17,9, p<.001$.

Liikunta oli tehokkaampaa fysioterapian kuin liiketalouden $\chi^2(1, N=123) = 6,6, p=.10$, musiikkipedagogiikan $\chi^2(1, N=62) = 8,8, p=.003$ ja MMM-opiskelijoille $\chi^2(1, N=63) = 17,3, p<.001$ hyvän mielen ylläpidossa. *Liikunta* oli tehokkaampaa myös liiketalouden kuin MMM-opiskelijoille $\chi^2(1, N=122) = 9,2, p=.002$ hyvän mielen ylläpidossa.

3.3 Tunnekokemusten pohdintakeinojen tyypillisuus ja tehokkuus

Tutkittavien ryhmien väliltä löytyi tilastollisesti merkitseviä eroja tunnekokemusten pohdinnan tyypillisyydessä *soittamisen* $\chi^2(3, N=183) = 81,3, p<.001$, *laulamisen* $\chi^2(3, N=183) = 42,5, p<.001$ ja *liikunnan* $\chi^2(3, N=183) = 14,0, p=.003$ suhteen. Parittaiset Kruskal-Wallisin jatkotestit suoritettiin, jotta saataisiin selville minkä ryhmien välillä merkitsevät erot olivat.

TAULUKKO 4: OPISKELUALOJEN KESKIARVOT TUNNEKOKEMUSTEN POHDINNAN KEINOJEN TYYPILLISYYDESSÄ

PÄÄAINE	SOITTAMINEN	LAULAMINEN	LIIKUNTA
Musiikkipedagogiikka	3,62	3,28	3,21
MMM	2,81	3,39	3,16
Fysioterapia	1,41	1,81	4,16
Liiketalous	1,40	1,93	3,76

Musiikkipedagogiikan opiskelijat käyttivät *soittamista* tyypillisemmin tunnekokemusten pohdinnassa kuin MMM-opiskelijat $\chi^2(1, N=60) = 6,8, p=.009$, fysioterapian $\chi^2(1, N=61) = 34,9, p<.001$ ja liiketalouden opiskelijat $\chi^2(1, N=120) = 57,1, p<.001$. MMM-opiskelijat käyttivät tyypillisemmin *soittamista* tunnekokemusten pohdinnassa kuin fysioterapian $\chi^2(1, N=63) = 21,6, p<.001$ ja liiketalouden opiskelijat $\chi^2(1, N=122) = 37,9, p<.001$. *Laulamista* käyttivät tyypillisemmin tunnekokemusten pohdinnassa MMM-opiskelijat kuin liiketalouden $\chi^2(1, N=122) = 25,2, p<.001$ ja

fysioterapian opiskelijat $\chi^2(1, N=63) = 21, p < .001$. Myös musiikkipedagogiikan opiskelijat käyttivät tyypillisemmin *laulua* tunnekokemusten pohdinnassa kuin liiketalouden $\chi^2(1, N=120) = 20,0, p < .001$ ja fysioterapian opiskelijat $\chi^2(1, N=61) = 16,2, p < .001$.

Fysioterapian opiskelijat käyttivät tyypillisemmin *liikuntaa* tunnekokemusten pohdinnassa kuin musiikkipedagogiikan $\chi^2(1, N=61) = 10,7, p = .001$ ja MMM-opiskelijat $\chi^2(1, N=63) = 6,6, p = .01$. Myös liiketalouden opiskelijat käyttivät *liikuntaa* tyypillisemmin tunnekokemusten pohdinnassa kuin musiikkipedagogiikan $\chi^2(1, N=120) = 5,5, p = .019$ ja MMM-opiskelijat $\chi^2(1, N=122) = 3,4, p = .065$.

Fysioterapia ja liiketalous eivät eronneet tilastollisesti merkitsevästi yhdessäkään tunnekokemusten pohdinnan keinossa.

Tunnekokemusten pohdinnan tehokkuudessa tilastollisesti merkitseviä eroja löytyi kaikista keinoista; *musiikin kuuntelusta* $\chi^2(3, N=183) = 8,5, p = .038$, *soittamisesta* $\chi^2(3, N=183) = 84,1, p < .001$, *laulamisesta* $\chi^2(3, N=183) = 51,6, p < .001$, *liikunnasta* $\chi^2(3, N=183) = 16,7, p = .001$ ja *ystävien tapaamisesta* $\chi^2(3, N=183) = 8,2, p = .042$. Parittaiset Kruskal-Wallis-jatkotestit selvensivät ryhmien välisiä eroja seuraavasti.

TAULUKKO 5: OPISKELUALOJEN KESKIARVOT TUNNEKOKEMUSTEN POHDINNAN KEINOJEN TEHOKKUUDESSA

PÄÄAINE	MUSIIKIN KUUNTELU	SOITTAMINEN	LAULAMINEN	LIIKUNTA	YSTÄVIEN TAPAAMINEN
Musiikkipedagogiikka	3,48	3,79	3,52	3,59	4,00
MMM	3,77	2,90	3,31	3,05	3,90
Fysioterapia	3,06	1,48	1,81	4,34	4,53
Liiketalous	3,20	1,35	1,75	3,85	4,35

Musiikin kuuntelu oli tehokkaampaa tunnekokemusten pohdinnassa MMM-opiskelijoille kuin liiketalouden $\chi^2(1, N=122) = 6,3, p = .012$ ja fysioterapian opiskelijoille $\chi^2(1, N=63) = 6,7, p = .010$. *Soittaminen* oli tehokkaampaa tunnekokemusten pohdinnassa musiikkipedagogiikan kuin MMM-opiskelijoille $\chi^2(1, N=60) = 6,6, p = .10$, fysioterapian $\chi^2(1, N=61) = 33,7, p < .001$ ja liiketalouden opiskelijoille $\chi^2(1, N=120) = 61,3, p < .001$. *Soittaminen* oli tehokkaampaa toimintaa tunnekokemusten pohdinnassa myös MMM-opiskelijoille kuin fysioterapian $\chi^2(1, N=63) = 18,6, p < .001$ ja liiketalouden opiskelijoille $\chi^2(1, N=122) = 41,1, p < .001$. *Laulaminen* oli tehokkaampaa tunnekokemusten pohdinnassa musiikkipedagogiikan kuin fysioterapian $\chi^2(1, N=61) = 20,2, p < .001$ ja liiketalouden opiskelijoille $\chi^2(1, N=120) = 31,3, p < .001$ ja samoin *laulaminen* oli tehokkaampaa

toimintaa tunnekokemusten pohdinnassa MMM-opiskelijoille kuin fysioterapian $\chi^2(1, N=63) = 17,7$, $p < .001$ ja liiketalouden opiskelijoille $\chi^2(1, N=122) = 27,9$, $p < .001$.

Liikunta oli tehokkaampaa tunnekokemusten pohdinnassa fysioterapian kuin liiketalouden opiskelijoille $\chi^2(1, N=123) = 5,7$, $p = .017$, MMM-opiskelijoille $\chi^2(1, N=63) = 12,0$, $p = .001$ ja musiikkipedagogiikan opiskelijoille $\chi^2(1, N=61) = 9,1$, $p = .002$. *Liikunta* oli myös tehokkaampaa tunnekokemusten pohdinnassa liiketalouden kuin MMM-opiskelijoille $\chi^2(1, N=122) = 5,9$, $p = .015$. *Ystävien tapaaminen* oli tehokkaampi keino tunnekokemusten pohdinnassa fysioterapian opiskelijoille verrattuna MMM-opiskelijoihin $\chi^2(1, N=63) = 5,8$, $p = .016$.

3.4 Murheiden unohtamiskeinojen tyypillisuus ja tehokkuus

Murheiden unohtamisen tyypillisyydessä tutkittavat ryhmät erosivat toisistaan *soittamisen* $\chi^2(3, N=183) = 93,4$, $p < .001$, *laulamisen* $\chi^2(3, N=183) = 48,4$, $p < .001$, ja *liikunnan* $\chi^2(3, N=183) = 13,9$, $p = .003$ suhteen. Parittaiset Kruskal-Wallisn jatkotestit selvensivät ryhmien välisiä eroja seuraavasti:

TAULUKKO 6: OPISKELUALOJEN KESKIARVOT MURHEIDEN UNOHTAMISKEINOJEN TYYPILLISYYDESSÄ

PÄÄAINE	SOITTAMINEN	LAULAMINEN	LIIKUNTA
Musiikkipedagogiikka	4,10	3,41	3,55
MMM	3,26	3,23	3,55
Fysioterapia	1,38	1,47	4,47
Liiketalous	1,45	1,80	3,95

Musiikkipedagogiikalle *soittaminen* oli tyypillisempää murheiden unohtamisessa kuin MMM- $\chi^2(1, N=60) = 5,3$, $p = .021$, liiketalouden $\chi^2(1, N=120) = 67,3$, $p < .001$ ja fysioterapian opiskelijoille $\chi^2(1, N=61) = 44,6$, $p < .001$. *Soittaminen* oli tyypillisempää toimintaa murheiden unohtamisessa myös MMM-opiskelijoille kuin liiketalouden $\chi^2(1, N=122) = 41,0$, $p < .001$ ja fysioterapian opiskelijoille $\chi^2(1, N=63) = 24,8$, $p < .001$. *Laulaminen* oli tyypillisempää murheiden unohtamiseksi musiikkipedagogiikan kuin liiketalouden $\chi^2(1, N=120) = 24,8$, $p < .001$ ja fysioterapian opiskelijoille $\chi^2(1, N=61) = 23,5$, $p < .001$, kuten myös MMM-opiskelijoille kuin liiketalouden $\chi^2(1, N=122) = 23,5$, $p < .001$ ja fysioterapian opiskelijoille $\chi^2(1, N=63) = 23,4$, $p < .001$.

Liikunta oli tyypillisempää murheiden unohtamiseksi fysioterapian kuin liiketalouden $\chi^2(1, N=123) = 5,8$, $p = .016$, musiikkipedagogiikan $\chi^2(1, N=61) = 13,5$, $p < .001$ ja MMM-opiskelijoille $\chi^2(1, N=63) = 6,8$, $p = .009$. *Liikunta* oli tyypillisempää toimintaa murheiden unohtamiseksi myös liiketalouden kuin musiikkipedagogiikan opiskelijoille $\chi^2(1, N=120) = 3,8$, $p = .05$.

Murheiden unohtamisen tehokkuudessa opiskelualat erosivat seuraavissa keinoissa: *musiikin kuunteleminen* $\chi^2(3, N=183) = 12.7, p=.005$, *soittaminen* $\chi^2(3, N=183) = 93.5, p<.001$, *laulaminen* $\chi^2(3, N=183) = 45.9, p<.001$ ja *liikunta* $\chi^2(3, N=183) = 8.4, p=.039$. Parittaiset Kruskal-Wallisin jatkotestit suoritettiin, jotta saatiin selville minkä ryhmien välillä merkitsevä erot olivat.

TAULUKKO 7: OPISKELUALOJEN KESKIARVOT MURHEIDEN UNOHTAMISKEINOJEN TEHOKKUUDESSA

PÄÄAINE	MUSIIKIN KUUNTELU	SOITTAMINEN	LAULAMINEN	LIIKUNTA
Musiikkipedagogiikka	3,66	4,07	3,24	3,69
MMM	4,19	2,97	3,10	3,48
Fysioterapia	3,25	1,44	1,66	4,32
Liiketalous	3,43	1,42	1,71	4,01

Musiikin kuuntelu oli tehokkaampaa murheiden unohtamisessa MMM-opiskelijoille kuin liiketalouden $\chi^2(1, N=122) = 10.0, p=.002$ ja fysioterapian opiskelijoille $\chi^2(1, N=63) = 12.4, p<.001$. *Soittaminen* oli tehokkaampaa toimintaa murheiden unohtamiseksi musiikkipedagogiikan kuin MMM- $\chi^2(1, N=60) = 11.4, p=.001$, fysioterapian $\chi^2(1, N=61) = 42.6, p<.001$ ja liiketalouden opiskelijoille $\chi^2(1, N=120) = 69.3, p<.001$. *Soittaminen* oli tehokkaampi murheiden unohtamiskeino myös MMM- kuin fysioterapian $\chi^2(1, N=63) = 21.3, p<.001$ ja liiketalouden opiskelijoille $\chi^2(1, N=122) = 38.9, p<.001$. *Laulaminen* oli tehokkaampaa murheiden unohtamiseksi musiikkipedagogiikan opiskelijoille kuin liiketalouden $\chi^2(1, N=120) = 27.7, p<.001$ ja fysioterapian opiskelijoille $\chi^2(1, N=61) = 19.9, p<.001$. *Laulaminen* oli tehokkaampi murheiden unohtamiskeino myös MMM-opiskelijoille kuin liiketalouden $\chi^2(1, N=122) = 23.9, p<.001$ ja fysioterapian opiskelijoille $\chi^2(1, N=63) = 17.0, p<.001$.

Liikunta oli tehokkaampi murheiden unohtamiskeino fysioterapian kuin musiikkipedagogiikan $\chi^2(1, N=61) = 5.5, p=.019$ ja MMM-opiskelijoille $\chi^2(1, N=63) = 5.4, p=.020$. Fysioterapian ja liiketalouden opiskelijat eivät eronneet toisistaan tilastollisesti merkitsevästi yhdenkään murheiden unohtamiskeinon tehokkuudessa.

3.5 Pahanolon purkamiskeinojen tyypillisuus ja tehokkuus

Opiskelijaryhmien välillä oli tilastollisesti merkitseviä eroja *musiikin kuuntelun* $\chi^2(3, N=183) = 12.1, p=.007$, *soittamisen* $\chi^2(3, N=183) = 92.7, p<.001$, *laulamisen* $\chi^2(3, N=183) = 57.8, p<.001$ ja

liikunnan $\chi^2(3, N=183) = 14.1, p=.003$ tyypillisyydessä. Parittaiset Kruskal-Wallis testit suoritettiin, jotta saatiin selville minkä ryhmien välillä merkitsevät erot ovat.

TAULUKKO 8: OPISKELUALOJEN KESKIARVOT PAHANOLON PURKAMISKEINOJEN TYYPILLISYYDESSÄ

PÄÄAINE	MUSIIKIN KUUNTELU	SOITTAMINEN	LAULAMINEN	LIIKUNTA
Musiikkipedagogiikka	3,38	3,76	3,07	3,38
MMM	4,10	2,81	2,90	3,13
Fysioterapia	3,06	1,09	1,16	4,22
Liiketalous	3,26	1,36	1,64	3,82

Musiikin kuuntelu oli tyypillisempää pahanolon purkamisessa MMM-opiskelijoille verrattuna liiketalouden $\chi^2(1, N=122) = 9.8, p=.002$ ja fysioterapian opiskelijoihin $\chi^2(1, N=63) = 10.7, p=.001$. *Soittaminen* oli tyypillisempää toimintaa pahanolon purkamiseksi musiikkipedagogiikan kuin MMM-opiskelijoille $\chi^2(1, N=60) = 8.4, p=.004$, liiketalouden opiskelijoille $\chi^2(1, N=120) = 59.9, p<.001$ ja fysioterapian opiskelijoille $\chi^2(1, N=61) = 43.9, p<.001$. Samoin *soittaminen* oli tyypillisempää pahanolon purkamiseksi MMM-opiskelijoille kuin liiketalouden $\chi^2(1, N=122) = 38.3, p<.001$ ja fysioterapian opiskelijoille $\chi^2(1, N=63) = 31.34, p<.001$. *Laulaminen* oli tyypillisempää pahanolon purkamiseksi musiikkipedagogiikan kuin liiketalouden $\chi^2(1, N=120) = 22.0, p<.001$ ja fysioterapian opiskelijoille $\chi^2(1, N=61) = 27.9, p<.001$. *Laulaminen* oli tyypillisempää pahanolon purkamiseksi myös MMM- kuin liiketalouden $\chi^2(1, N=122) = 28.1, p<.001$ ja fysioterapian opiskelijoille $\chi^2(1, N=63) = 35.1, p<.001$.

Liikunta oli tyypillisempää toimintaa pahanolon purkamiseksi fysioterapian kuin musiikkipedagogiikan $\chi^2(1, N=61) = 10.0, p=.002$ ja MMM-opiskelijoille $\chi^2(1, N=63) = 8.1, p=.004$. *Liikunta* oli tyypillisempää pahanolon purkamisessa myös liiketalouden kuin musiikkipedagogiikan $\chi^2(1, N=120) = 4.2, p=.041$ ja MMM-opiskelijoille $\chi^2(1, N=122) = 4.6, p=.032$. Liiketalouden ja fysioterapian opiskelijat eivät eronneet toisistaan tilastollisesti merkitsevästi yhdenkään pahanolon purkamiskeinon tyypillisyydessä.

Opiskelijat erosivat pahanolon purkamiskeinojen tehokkuudessa *musiikin kuuntelussa* $\chi^2(3, N=183) = 17.2, p=.001$, *soittamisessa* $\chi^2(3, N=183) = 93.2, p<.001$, *laulamisessa* $\chi^2(3, N=183) = 53.7, p<.001$ ja *liikunnassa* $\chi^2(3, N=183) = 10.6, p=.014$. Parittaiset Kruskal-Wallisin jatkotesti selvensivät eroja seuraavasti.

TAULUKKO 9: OPISKELUALOJEN KESKIARVOT PAHANOLON PURKAMISKEINOJEN TEHOKKUUDESSA

PÄÄAINE	MUSIIKIN KUUNTELU	SOITTAMINEN	LAULAMINEN	LIIKUNTA
Musiikkipedagogiikka	3,55	3,86	3,21	3,72
MMM	4,16	3,03	3,13	3,42
Fysioterapia	2,97	1,25	1,38	4,40
Liiketalous	3,30	1,34	1,66	3,92

Musiikin kuuntelu oli tehokkaampaa pahanolon purkamiseksi MMM-opiskelijoille kuin musiikkipedagogiikan $\chi^2(1, N=60) = 4.1, p=.043$, liiketalouden $\chi^2(1, N=122) = 13.1, p<.001$ ja fysioterapian opiskelijoille $\chi^2(1, N=63) = 13.7, p<.001$. *Soittaminen* oli tehokkaampaa toimintaa pahanolon purkamiseksi musiikkipedagogiikan kuin MMM- $\chi^2(1, N=60) = 6.0, p=.014$, liiketalouden $\chi^2(1, N=120) = 62.8, p<.001$ ja fysioterapian opiskelijoille $\chi^2(1, N=61) = 40.3, p<.001$. *Soittaminen* oli tehokkaampaa toimintaa pahanolon purkamiseksi myös MMM- kuin liiketalouden $\chi^2(1, N=122) = 43.9, p<.001$ ja fysioterapian opiskelijoille $\chi^2(1, N=63) = 28.1, p<.001$. *Laulaminen* oli tehokkaampaa pahanolon purkamisessa musiikkipedagogiikan kuin liiketalouden $\chi^2(1, N=120) = 24.8, p<.001$ ja fysioterapian opiskelijoille $\chi^2(1, N=61) = 22.0, p<.001$. *Laulaminen* oli tehokkaampaa pahanolon purkamisessa myös MMM-opiskelijoille kuin liiketalouden $\chi^2(1, N=122) = 30.3, p<.001$ ja fysioterapian opiskelijoille $\chi^2(1, N=63) = 27.7, p<.001$.

Liikunta oli tehokkaampaa toimintaa pahanolon purkamiseksi fysioterapian kuin liiketalouden $\chi^2(1, N=123) = 4.6, p=.033$, musiikkipedagogiikan $\chi^2(1, N=61) = 9.2, p=.002$ ja MMM-opiskelijoille $\chi^2(1, N=63) = 6.6, p=.010$.

3.6 Rentoutumiskeinojen tyypillisuus ja tehokkuus

Opiskelijaryhmät erosivat rentoutumiskeinojen tyypillisyydessä *musiikin kuuntelun* $\chi^2(3, N=183) = 7.8, p=.050$, *soittamisen* $\chi^2(3, N=183) = 77.2, p<.001$, *laulamisen* $\chi^2(3, N=183) = 35.5, p<.001$ ja *liikunnan* $\chi^2(3, N=183) = 22.7, p<.001$ suhteen. Parittaiset Kruskal-Wallisin jatkotestit suoritettiin, jotta nähtiin minkä ryhmien välillä erot olivat.

TAULUKKO 10: OPISKELUALOJEN KESKIARVOT RENTOUTUMISKEINOJEN TYYPILLISYYDESSÄ

PÄÄAINE	MUSIIKIN KUUNTELU	SOITTAMINEN	LAULAMINEN	LIIKUNTA
Musiikkipedagogiikka	3,55	3,31	2,83	3,17
MMM	4,39	2,76	3,03	2,45
Fysioterapia	3,69	1,41	1,63	4,00
Liiketalous	3,82	1,34	1,69	3,41

Musiikin kuuntelu oli tyypillisempää rentoutumisessa MMM-opiskelijoille kuin fysioterapian $\chi^2(1, N=63) = 7.2, p=.007$, liiketalouden $\chi^2(1, N=122) = 5.5, p=.019$ ja musiikkipedagogiikan opiskelijoille $\chi^2(1, N=60) = 4.0, p=.046$. *Soittaminen* puolestaan oli tyypillisempi rentoutumiskeino musiikkipedagogiikan kuin fysioterapian $\chi^2(1, N=61) = 27.8, p<.001$ ja liiketalouden opiskelijoille $\chi^2(1, N=120) = 55.2, p<.001$. *Soittaminen* oli myös tyypillisempää rentoutumiskeinona MMM- kuin fysioterapian $\chi^2(1, N=63) = 20.3, p<.001$ ja liiketalouden opiskelijoille $\chi^2(1, N=122) = 40.0, p<.001$. *Laulaminen* oli tyypillisempi rentoutumiskeino MMM-opiskelijoille kuin liiketalouden $\chi^2(1, N=122) = 25.8, p<.001$ ja fysioterapian opiskelijoille $\chi^2(1, N=63) = 18.3, p<.001$. *Laulaminen* oli myös tyypillisempi rentoutumiskeino musiikkipedagogiikan kuin liiketalouden $\chi^2(1, N=120) = 12.7, p<.001$ ja fysioterapian opiskelijoille $\chi^2(1, N=61) = 9.6, p=.002$.

Liikunta oli tyypillisempää toimintaa rentoutumiseksi fysioterapian kuin liiketalouden $\chi^2(1, N=123) = 5.2, p=.022$, musiikkipedagogiikan $\chi^2(1, N=61) = 7.7, p=.005$ ja MMM-opiskelijoille $\chi^2(1, N=63) = 20.7, p<.001$. *Liikunta* oli tyypillisempää rentoutumistoimintaa myös liiketalouden kuin MMM-opiskelijoille $\chi^2(1, N=122) = 11.4, p=.001$ ja musiikkipedagogian opiskelijoille kuin MMM-opiskelijoille $\chi^2(1, N=60) = 4.5, p=.034$.

Opiskelijaryhmät erosivat myös rentoutumiskeinojen tehokkuudessa *musiikin kuuntelun* $\chi^2(3, N=183) = 11.8, p=.008$, *soittamisen* $\chi^2(3, N=183) = 75.1, p<.001$, *laulamisen* $\chi^2(3, N=183) = 46.9, p<.001$ ja *liikunnan* suhteen $\chi^2(3, N=183) = 23.5, p<.001$. Parittaiset Kruskal-Wallis testit selvensivät ryhmien välisiä eroja seuraavasti.

TAULUKKO 11: OPISKELUALOJEN KESKIARVOT RENTOUTUIMSKEINOJEN TEHOKKUUDESSA

PÄÄAINE	MUSIIKIN KUUNTELU	SOITTAMINEN	LAULAMINEN	LIIKUNTA
Musiikkipedagogiikka	3,61	3,29	3,04	3,67
MMM	4,48	2,87	3,10	2,68
Fysioterapia	3,72	1,50	1,69	4,25
Liiketalous	3,71	1,31	1,62	3,60

Musiikin kuuntelu oli tehokkaampi rentoutumiskeino MMM-opiskelijoille kuin fysioterapian $\chi^2(1, N=63) = 6.5, p=.011$, liiketalouden $\chi^2(1, N=122) = 12.1, p=.001$ ja musiikkipedagogiikan opiskelijoille $\chi^2(1, N=60) = 5.5, p=.019$. *Soittaminen* oli tehokkaampi rentoutumiskeino musiikkipedagogiikan opiskelijoille kuin fysioterapian $\chi^2(1, N=60) = 23.4, p<.001$ ja liiketalouden opiskelijoille $\chi^2(1, N=120) = 54.7, p<.001$. *Soittaminen* oli tehokkaampi rentoutumiskeino myös MMM-opiskelijoille kuin fysioterapian $\chi^2(1, N=63) = 17.5, p<.001$ ja liiketalouden opiskelijoille $\chi^2(1, N=122) = 43.9, p<.001$. *Laulaminen* oli tehokkaampaa toimintaa rentoutumiseksi MMM-opiskelijoille kuin fysioterapian opiskelijoille $\chi^2(1, N=63) = 18.8, p<.001$ ja liiketalouden opiskelijoille $\chi^2(1, N=122) = 32.6, p<.001$, ja se oli tehokkaampi rentoutumiskeino myös musiikkipedagogiikan kuin fysioterapian $\chi^2(1, N=61) = 13.0, p<.001$ ja liiketalouden opiskelijoille $\chi^2(1, N=120) = 23.1, p<.001$.

Liikunta oli tehokkaampi rentoutumiskeino fysioterapian kuin musiikkipedagogiikan $\chi^2(1, N=61) = 6.2, p=.013$, liiketalouden $\chi^2(1, N=123) = 6.3, p=.012$ ja MMM-opiskelijoille $\chi^2(1, N=63) = 21.0, p<.001$. *Liikunta* oli tehokkaampi rentoutumiskeino myös musiikkipedagogiikan kuin MMM-opiskelijoille $\chi^2(1, N=60) = 8.2, p=.004$ ja liiketalouden opiskelijoille kuin MMM-opiskelijoille $\chi^2(1, N=122) = 10.9, p=.001$.

3.7 Harrastuneisuus

Osiassa neljä jokaisen tunteiden säätelyn keinon tyypillisyydessä ja tehokkuudessa löytyi merkitseviä eroja opiskelijaryhmien välillä soittamisen, laulamisen ja liikunnan suhteen. Opiskelijoiden harrastuneisuus vaikuttanee erojen löytymiseen.

Soittaminen oli aina tyypillisempi ja tehokkaampi tunteiden säätelyn keino musiikkipedagogiikan opiskelijoille, joista 65,5 %:lla pääinstrumenttina oli jokin soitin ja 13,8 %:lla soitin oli sivuinstrumenttina. Aiempi soittoharrastus oli melko yleinen muillakin opiskelualoilla; MMM-opiskelijoista 64,5 % oli aiemmin soittanut tai soitti edelleen jotain soitinta,

kun taas fysioterapian opiskelijoista 65,6 % ja liiketalouden opiskelijoista 32,9 % oli aiemmin soittanut jotain soitinta, mutta harrastus oli jo päättynyt. MMM-opiskelijat olivat siis näistä kolmesta ainut ryhmä, jossa ohjattu musiikkiharrastus jatkui edelleen. Lisäksi musiikkipedagogiikan opiskelijoista 96,6 %, MMM-opiskelijoista 61,3 %, fysioterapian opiskelijoista 31,3 % ja liiketalouden opiskelijoista 25,3 % kertoi harrastavansa musiikkia vapaamuotoisesti opintojen ja soittotuntien ulkopuolella.

Liikunta oli aina tyypillisempi ja tehokkaampi tunteiden säätely keino fysioterapian opiskelijoille, joista 78,1 %:a oli aiemmin harrastanut tai harrasti edelleen kilpaurheilua. Musiikkipedagogiikan opiskelijoista 24,1 % ja liiketalouden opiskelijoista 46,2 % oli aiemmin harrastanut tai harrasti edelleen kilpaurheilua ja MMM-opiskelijoista 48,4 % oli aiemmin harrastanut kilpaurheilua, mutta harrastus ei jatkunut enää. Urheiluharrastuksen jatkaminen edelleen oli sekä fysioterapian että liiketalouden opiskelijoilla tavallisempaa kuin musiikkiharrastuksen.

Laulamisen tyypillisyydessä ja tehokkuudessa korkein keskiarvo oli joko musiikkipedagogian tai MMM-opiskelijoilla. MMM-opiskelijoista 22,6 % oli aiemmin harrastanut tai harrasti edelleen laulua. Musiikkipedagogeista 34,5 %:lla pääinstrumenttina oli laulu, ja 10,3 %:lla laulu oli sivuinstrumenttina. Fysioterapian opiskelijoista 6,3 % ja liiketalouden opiskelijoista 3,3 % oli aiemmin harrastanut laulua, mutta yhdelläkään lauluharrastus ei jatkunut enää tänä päivänä.

4. POHDINTA

Opiskelijaryhmien väliltä löytyi melko säännönmukaisia eroja sekä Musiikki ja tunteet -kyselyn osiossa kolme, eli B-MMR:ssä että osiossa neljä, joka käsitteli musiikin, liikunnan ja ystävien tapaamisen tyypillisyyttä ja koettua tehokkuutta viiden tunteiden säätelyn alatavoitteen yhteydessä. Kaikissa osion kolme tunteiden säätelyn alatavoitteissa, joissa tilastollisesti merkitseviä eroja löytyi, MMM-opiskelijat ja musiikkipedagogiikan opiskelijat erosivat merkitsevästi niin fysioterapian kuin liiketalouden opiskelijoista. Fysioterapian ja liiketalouden opiskelijat puolestaan eivät eronneet toisistaan merkitsevästi yhdessäkään osion kolme tunteiden säätelyn tavoitteessa. MMM-opiskelijat saivat korkeimman keskiarvon kaikissa muissa alatavoitteissa, paitsi huippukokemuksissa, jossa musiikkipedagogian opiskelijoiden keskiarvo oli korkein. Huippukokemukset olivat myös ainoa osion kolme alatavoite, jossa MMM-opiskelijat ja musiikkipedagogian opiskelijat erosivat toisistaan merkitsevästi. Muissa alatavoitteissa MMM-opiskelijat saivat korkeimman, ja musiikkipedagogian opiskelijat toiseksi korkeimman keskiarvon, mutta ero ryhmien välillä ei ollut merkitsevää. Koska huippukokemukset olivat ainoa tunteiden säätelyn alatavoite, jossa musiikkipedagogian opiskelijat erosivat merkitsevästi kaikista muista opiskelualoista, voi olla

mahdollista, että musiikista etsityt huippukokemukset ovat vaikuttaneet musiikkialalle hakeutumiseen. MMM- ja musiikkipedagogiikan opiskelijoiden korkeat keskiarvot taas selittynevät alojen opiskelijoiden kiinnostuksella musiikkiin, josta jo opiskelualan valinta kertoo.

Osiossa neljä jokaisen tunteiden säätelyn alatavoitteen tyypillisyydessä ja koetussa tehokkuudessa löytyi merkitseviä eroja opiskelijaryhmien välillä odotusten mukaisesti soittamisen, laulamisen ja liikunnan suhteen. Erojen löytyminen näissä toiminnoissa voi johtua niiden taustalla olevasta harrastuneisuudesta. Todennäköisesti musiikin kuuntelu ja erityisesti ystävien tapaaminen eivät vaadi samalla tavalla harrastuneisuutta kuin soittaminen, laulaminen ja liikunta, minkä vuoksi eroja näiden toimintojen tyypillisyydessä ja tehokkuudessa ei yhtä säännönmukaisesti löytynyt. Musiikkipedagogian ja MMM-opiskelijat olivat harrastuneempia musiikin, ja fysioterapian opiskelijat harrastuneempia liikunnan suhteen, mikä selittää miksi liikunta oli tyypillisintä ja tehokkainta fysioterapian ja soittaminen ja laulaminen MMM- ja musiikkipedagogiikan opiskelijoille. Lisäksi MMM- ja musiikkipedagogiikan opiskelijat opiskelivat musiikkiin liittyvää ja fysioterapian opiskelijat liikuntaan liittyvää alaa, ja harrastuneisuus osaltaan selittänee aloille hakeutumista.

Laulu oli musiikkipedagogeille tehokkaampaa kuin MMM-opiskelijoille hyvänmielen ylläpidossa ja tunnekokemusten pohdinnassa, mutta kuitenkin tyypillisempää samoissa alatavoitteissa MMM-opiskelijoille kuin musiikkipedagogeille. Laulu oli sekä tyypillisempää että tehokkaampaa murheiden unohtamisessa ja pahanolon purkamisessa musiikkipedagogeille ja tyypillisempää ja tehokkaampaa rentoutumisessa MMM-opiskelijoille. Saarikallion ja Erkkilän (2007) haastattelemat nuoret mainitsivat myös soittamisen ja laulamisen musiikin kuuntelun lisäksi rentouttavan toimintana. Laulu on mahdollisesti tyypillisempää ja tehokkaampaa MMM-opiskelijoille rentoutumiskeinona, koska se on heille useammin harrastepohjaista. Musiikkipedagogian opiskelijat vaikuttavat kuitenkin käyttävän laulua tehokkaammin niissäkin tunteiden säätelyn tavoissa, joissa se on MMM-opiskelijoille tyypillisempää, mikä viittaisi musiikkipedagogien ylipäänsä pystyvän käyttämään laulua tehokkaammin osana tunteiden säätelyä. Lisäksi on huomionarvoista, että rentoutuminen on yhtäältä ainut tunteiden säätelyn alatavoite, jossa musiikkipedagogiikan opiskelijat eivät käyttäneet soittamista tyypillisemmin ja tehokkaammin MMM-opiskelijoihin verrattuna, ja toisaalta myös ainut alatavoite, jossa liikunta oli tilastollisesti merkitsevästi tyypillisempää ja tehokkaampaa musiikkipedagogian opiskelijoille MMM-opiskelijoihin verrattuna. On mahdollista, että musiikkipedagogian opiskelijoille soittaminen on enemmän verrattavissa työhön ja opiskeluun kuin virkistymiseen ja vapaa-aikaan, jolloin rentoutumiskeinoja haetaan musiikin ulkopuolisesta harrastustoiminnasta, kuten esimerkiksi liikunnasta.

Ystävien tapaamisessa oli merkitseviä eroja vain ja ainoastaan tunnekokemusten pohdinnan tehokkuudessa, jossa se oli MMM-opiskelijoille tehokkaampaa kuin fysioterapian ja liiketalouden opiskelijoille. Ystävien tapaaminen vaikuttaisi näin ollen olevan yhtä tehokasta tai tehotonta kaikille opiskelijaryhmille kaikissa tunteiden säätelyn keinoissa, paitsi tunnekokemusten pohdinnassa. Musiikin kuuntelu erosi tunnekokemusten pohdinnan ja murheiden unohtamisen tehokkuudessa, ja pahanolon purkamisen ja virkistymisen tyypillisyydessä ja tehokkuudessa. Musiikin kuuntelu oli aina tyypillisempää tai tehokkaampaa MMM-opiskelijoille kuin fysioterapian opiskelijoiden ja liiketalouden opiskelijoille, ja pahanolon purkamisessa myös tehokkaampaa MMM-opiskelijoille kuin musiikkipedagogiikan opiskelijoille. Musiikin kuuntelun tyypillisuus ja tehokkuus MMM-opiskelijoille voi perustua siihen, että MMM-opiskelijat opiskelevat musiikkiin liittyvää alaa ja ovat musiikista hyvin kiinnostuneita, mutta eivät kuitenkaan soita ja laula yhtä aktiivisesti kuin musiikkipedagogiikan opiskelijat. Musiikin kuuntelu saattaa olla kanava, jonka kautta MMM-opiskelijat pystyvät hyödyntämään musiikkia tunteidensäätelyssään onnistuneimmin.

Tämä tutkimus tuo lisätukea emotioiden näkökulmalle, jonka mukaan musiikki herättää oikeita tunteita (Juslin & Laukka, 2003). Kuten Juslin ja Västfjäll (2008) toteavat, musiikillisista tunteista ei tee erityistä niiden syntymekanismit, vaan se että musiikki on suunniteltu synnyttämään tunteita. Kaikkien opiskelualojen opiskelijat kuuntelivat musiikkia säädelläkseen mielialaansa, ja saivat korkeahkoja keskiarvoja musiikin kuuntelun tyypillisyydessä ja tehokkuudessa kaikissa tunteiden säätelyn alatavoitteissa. Musiikin kuuntelu synnyttää nautinnon tunteen paitsi aktivoimalla palkkiojärjestelmän, myös inhiboimalla kielteisiin tunteisiin liittyviä aivoalueita (Blood & Zatorre, 2001), ja erityisesti striatum on liitetty nautinnolliseen musiikin kuunteluun (Blood & Zatorre, 2001; Mitterschiffthaler ym., 2007; Salimpoor ym., 2011). Mitterschiffthalerin ym. (2007) mukaan musiikin palkkioarvolla voi olla yhteys äidin ja lapsen varhaiseen vuorovaikutukseen.

Greasleyn ja Lamontin (2011) tutkimuksessa paljon musiikin kanssa tekemisissä olevat raportoivat yhdelle kuuntelukerralle useampia syitä musiikin kuuntelulle ja olivat paremmin tietoisia musiikin vaikutuksesta omaan mielialaan, mutta odotusten vastaisesti eivät kuunnelleet musiikkia enemmän säädelläkseen tunteitaan kuin vähemmän musiikista kiinnostuneet. Tässä tutkimuksessa eri alojen opiskelijat erosivat musiikin kuuntelun suhteen joissain tunteiden säätelyn keinoissa ja soittamisen ja laulamisen suhteen kaikissa tunteiden säätely keinoissa. Aina kun musiikin kuuntelun suhteen löytyi ryhmien väliltä eroa, oli se tyypillisempää ja tehokkaampaa MMM-opiskelijoille kuin fysioterapian ja liiketalouden opiskelijoille, ja pahanolon purkamisessa myös tehokkaampaa MMM-opiskelijoille kuin musiikkipedagogiikan opiskelijoille. Soittaminen ja laulaminen taas olivat aina tyypillisempiä ja tehokkaampia musiikkiin liittyvien alojen, eli MMM-

ja musiikkipedagogiikan opiskelijoille, verrattuna fysioterapian ja liiketalouden opiskelijoihin. MMM- ja musiikkipedagogiikan opiskelijoiden voisi paitsi opiskelualan myös harrastuneisuuden perusteella sanoa olevan paljon musiikin kanssa tekemisissä, kun liiketalouden ja fysioterapian opiskelijat taas kuuluvat pääsääntöisesti vähän tai keskimääräisesti musiikin kanssa tekemisissä olevien ryhmiin. Myös Saarikallion (2012) mukaan henkilökohtainen kiinnostus musiikkia kohtaan voi olla selittävä tekijä musiikin käytössä mielialan säätelyyn.

North ym. (2004) havaitsivat, että musiikin kuuntelun ollessa vapaavalintaista valitsevat kuuntelijat eri musiikkityylejä eri syistä ja näitä syitä pystyttiin erittelemään hyvinkin tarkasti, mutta kuuntelun ollessa pakotettua musiikki koetaan yhtenä yksiulotteisena ilmiönä. Northin ym. mukaan monimutkaisuudestaan huolimatta ihmisten suhde musiikkiin ei kuitenkaan sisällä suuria tunnepohjaisia panostuksia. Tässä tutkimuksessa musiikilla vaikuttaa kuitenkin olevan suuri rooli, niin kuuntelun kuin soittamisen ja laulamisenkin kautta, tunteiden säätelyn osana. Nakaharan ym. (2011) tutkiessa pianisteja soittaminen vaikutti enemmän autonomisen hermoston toimintaan kuin musiikin kuuntelu. Musiikkia soittaessa soittajan syke oli korkeampi ja parasympaattisen hermoston toiminta laski pelkkään kuunteluun verrattuna. Tutkijat ehdottavat, että on olemassa soittamiseen liittyvä palkkio-emootio -hermoverkko, joka eroaa musiikin havainnoinnista ja jolla on yhteydet sensomotoriseen aivokuoreen ja aivokuoren alaisiin rakenteisiin, mitkä säätelevät kardiovaskulaarista ja autonomisen hermoston toimintaa. Tässä tutkimuksessa soittaminen oli tehokkainta ja tyypillisintä kaikissa tunteiden säätelyn alatavoitteissa musiikkipedagogiikan opiskelijoille, ja laulaminen joko musiikkipedagogeille tai MMM-opiskelijoille, jotka paitsi opiskelivat musiikkiin liittyvää alaa, myös olivat harrastuneempia musiikin suhteen.

Kuten kaikkiin tunteisiin, kuuluu myös musiikin herättämiin tunteisiin subjektiivinen kokemus, tunteen ilmaisu ja tunteille tyypillinen fysiologinen reaktio (Gross, 1998; Lundqvist ym, 2009) ja nämä musiikkikokemusten fysiologiset piirteet ovat tärkeä osa musiikillista mielialansäätelyä (Saarikallio & Erkkilä, 2007). Soittaminen, ja jossain määrin myös laulaminen, vaikuttanee musiikin kuuntelua tehokkaammin tunteille tyypilliseen fysiologiseen reaktioon ja sitä kautta auttaa säätelemään tunteita. Liikunnalliset henkilöt, kuten tämän tutkimuksen fysioterapian opiskelijat, taas mahdollisesti pyrkivät vaikuttamaan tunteiden fysiologiseen ilmenemiseen liikunnan kautta, mutta liikunnan tyypillisyydestä ja koetusta tehokkuudesta tunteiden säätelyssä ei ole juurikaan aiempia tutkimustuloksia.

4.2 Jatkotutkimushaasteet

Lisätutkimukselle on aihetta, jotta saataisiin selvitettyä nuorten aikuisten musiikin kuuntelun syitä. Saarikallion ja Erkkilän (2007) mukaan musiikkivalintoihin vaikuttavat tilannekohtaiset tekijät ja kuunteluhetken mieliala, mutta myös henkilöhistoria, persoonallisuus, ikä ja sukupuoli. Lisäksi persoonallisuuden piirteiden on havaittu vaikuttavan paitsi tunteiden havainnointiin musiikista (Vuoskoski & Eerola, 2011b) myös näiden havaittujen tunteiden intensiteettiin (Vuoskoski & Eerola, 2011a). Musiikin kuuntelusyitä on aiemmin tutkittu nuorilla (Saarikallio & Erkkilä, 2007) ja eri-ikäisillä aikuisilla (Saarikallio, 2010), mutta nuorten aikuisten musiikin kuuntelun syitä, ja tarkemmin tunteiden säätelyyn liittyvän musiikin kuuntelun musiikkivalintoja, ei ole vielä kartoitettu. Kyselytutkimuksen lisäksi haastattelut, joko ryhmässä tai yksilöittäin, toisivat kaivattua lisävaloa nuorten aikuisten musiikilliseen tunteidensäätelyyn.

Saarikallion (2012) alustavien tulosten mukaan musiikin käyttö mielialansäätelyyn voimistuu nuoruuden aikana ja tasoittuu nuoren aikuisuuden aikana. Musiikilliset perusstrategiat ja -säätelytavoitteet säilyvät melko samanlaisina läpi aikuisiän. Jatkotutkimukselle, ja mahdollisesti pitkittäistutkimukselle, olisi tarvetta, jotta nuorten aikuisten säätelystrategioita ja tavoitteita voitaisiin seurata läpi aikuisiän. Olisi myös mielenkiintoista tietää, ovatko nuorten aikuisten kuvaukset musiikista mielialansäätelykeinona lähempänä nuorten (Saarikallio & Erkkilä, 2007) vai aikuisten (Saarikallio, 2010) kuvauksia. Aikuisten musiikin kuuntelusta Saarikallio (2010) havaitsi, että musiikin kuuntelun tavoitteista oltiin huonosti tietoisia, ja kuuntelijat keskittyvät enemmän kuunteluhetken mielialaan kuin tavoitemielialaan. Haastattelututkimuksella voisi tutkia nuorten aikuisten tietoisuutta tunteidensäätelystrategioiden käytössä paitsi musiikin kuuntelun, myös soittamisen, laulamisen, liikunnan ja ystävien tapaamisen avulla. Kyselytutkimuksen keinoin on selvää, että musiikkia, liikuntaa ja ystävien tapaamista käytetään tunteiden säätelyyn, mutta siitä, kuinka tietoista käyttö on, ei voi tehdä varmoja johtopäätöksiä. Jatkossa voisi olla tarkoituksenmukaista syventää tietämystä musiikin, liikunnan ja ystävien tapaamisen käytöstä osana tunteiden säätelyä, ja tutkia myös muiden harrastusten kuin musiikin ja liikunnan vaikutusta tunteidensäätelyyn.

4.3 Tutkimuksen rajoitukset

Tutkimuksen teosta on otettava huomioon, että verratut opiskelijaryhmät ovat keskenään erikokoisia; liiketalouden opiskelijoita osallistui tutkimukseen lähes yhtä paljon kuin muiden alojen opiskelijoita yhteensä. Tutkimuksen otosta ei myöskään rajattu muutoin, kuin neljään

opiskelualaan; kaikki aineistonkeruupäivänä luennolle saapuneet vastasivat kyselyyn ikään, sukupuoleen, kansallisuuteen ja harrastuneisuuteen katsomatta. Lisäksi osa vastaajista vastasi kyselyyn suomeksi ja osa englanniksi, mikä osaltaan voi vaikuttaa tulosten luotettavuuteen.

Vaikka opiskelualat olivat toisistaan eriäviä, olivat kaikki tutkimukseen osallistuneet henkilöt ammattikorkeakouluopiskelijoita, eivätkä tulokset näin ollen välttämättä ole yleistettävissä. Tulevaisuudessa nuorten aikuisten tunteiden säätelyä, niin musiikin, liikunnan kuin ystävien tapaamisenkin kautta, tulee tutkia henkilöillä eri elämän alueilta, niin muista oppilaitoksista kuin työelämästäkin.

4.4 Tutkimuksen merkitys

Tutkimus tuo pienen, mutta lupaavan palasen lisätietoa tämänhetkiseen tutkimuskenttään. Tutkimus valottaa nuorten aikuisten tunteiden säätelyn keinoja ja niiden tyypillisyyttä ja koettua tehokkuutta eri alojen opiskelijoille. Lisäksi tutkimus tuo lisätukea tunteiden näkökulmalle musiikin ja tunteiden suhteesta (Juslin & Laukka, 2003).

Tutkimus on ensimmäinen, jossa verrataan musiikkia, liikuntaa ja ystävien tapaamista osana tunteiden säätelyä jaotellen musiikki kolmeen osaan musiikin kuunteluksi, soittamiseksi ja laulamiseksi, ja ottaen huomioon osallistujien harrastuneisuuden ja opiskelualan. Tutkimus osoittaa, että kaikki keinot voivat olla tyypillisiä ja tehokkaita, ja että harrastuneisuudella ja opiskelualalla voi olla tekemistä keinojen valinnan kanssa. Lisäksi Musiikki ja tunteet -kyselyn nuorille aikuisille muokattu versio tarjoaa uuden välineen tämän ikäryhmän tunteidensäätelyn tutkimiseen.

LÄHTEET

Altenmüller, E., Schürmann, K., Lim, V.K., & Parlitz, D., (2002): Hits to the left, flops to the right: different emotions during listening to music are reflected in cortical lateralisation patterns, *Neuropsychologia*, 40, 2242-2256

Blood, A.J., Zatorre, R.J., Bermudez, P., & Evans, A.C., (1999): Emotional responses to pleasant and unpleasant music correlate with activity in paralimbic regions, *Nature Neuroscience*, 2(4), 382-287

Blood, A.J., & Zatorre, R.J., (2001): Intensely pleasurable responses to music correlate with activity in brain regions implicated in reward and emotion, *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 98(20), 11818-11823

Berridge, K.C., & Kringelbach, M.L., (2008): Affective neuroscience of pleasure: reward in humans and animals, *Psychopharmacology*, 199, 457-480

Dellacherie, D., Ehrlé, N., & Samson, S., (2008): Is the neutral condition relevant to study musical emotion in patients, *Music perception*, 25 (4), 285-294

Gabrielsson, A., (2011): Strong experiences with music, *Handbook of Music and Emotion, Theory, Research, Applications*, 547-574, New York; Oxford University Press

Greasley, A.E., & Lamont, A., (2011): Exploring engagement with music in everyday life using experience sampling methodology, *Musicae Scientiae*, 15 (1), 45-71.

Gross, J.J., (1998): Sharpening the focus: emotion regulation, arousal and social competence, *Psychological Inquiry: An International Journal for the Advancement of Psychological Theory*, 9(4), 287-290

Hargreaves, D.J., & North, A.C., (1999): The functions of music in everyday life: redefining the social in music psychology, *Psychology of music*, 27, 71-83

- Juslin, N.P., & Laukka, P., (2003): Communication of Emotions in Vocal Expression and music performance: Different channels, same code?, *Psychological bulletin*, 129, 5, 770-184
- Juslin, P.N., & Västfjäll, D., (2008): Emotional responses to music: The need to consider underlying mechanisms, *Behavioral and brain sciences*, 31, 559-621
- Koelsch, S., Fritz, T, v. Cramon, D.Y., Müller, K., & Friederici, A.D., (2005): Investigating emotion with music: an fMRI study, *Human Brain Mapping*, 27, 239-250
- Krumhansl, C.L., (1997): An Exploratory study of musical emotions and psychophysiology, *Canadian journal of experimental psychology*, 51(4), 336-352
- Lamont, A., (2011): University students' strong experiences of music: pleasure, engagement and meaning, *Musicae scientiae*, 15(2), 229-249
- Laukka, P., & Juslin, P.N., (2007): Similar patterns of age-related differences in emotion recognition from speech and music, *Motiv Emot*, 31: 182-191
- Lundqvist, L-O., Carlsson, F., Hilmersson, P., & Juslin, P., (2009): Emotional responses to music: experience, expression on physiology, *Psychology of music*, 37 (1), 61-90
- Mitterschiffthaler, M.T., Fu, C.H.Y., Dalton, J.A., Andrew, C.M., & Williams, S.C.R., (2007): A functional MRI study of happy and sad affective states induced by classical music, *Human brain mapping*, 28, 1150-1162
- Nakahara, H., Furuya, S., Masuko, T., Francis, P.R., & Kinoshita, H., (2011): Performing music can induce greater modulation of emotion-related psychophysiological responses than listenin to music, *International journal of psychophysiology*, 81, 152-158
- North, A.C., Hargreaves, D.J., & Hargreaves, J.J., (2004): Uses of music in everyday life, *Music Perception*, 22(1), 41-77
- Panksepp, J., & Bernatzke, G., (2002): Emotional sounds and the brain: the neuro-affective foundations of musical appreciation, *Behavioural processes*, 60, 133-155

Saarikallio S., & Erkkilä J., (2007): The role of music in adolescents' mood regulation, *Psychology of music*, 35(1), 88-109

Saarikallio, S., (2010): Music as emotional self-regulation throughout adulthood, *Psychology of Music*, 39(3), 307-327

Saarikallio, S., (2012): Development and validation of the Brief Music in Mood Regulation Scale (B-MMR), *Music Perception*, 30 (1), 97-105

Salimpoor, V.N., Benovoy, M., Larcher, K., Dagher, A., & Zatorre, R.J., (2011): Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music, *Nature Neuroscience Advance Online Publication*, doi:10.1038/nn.2726

Sloboda, J.A., & Juslin, P.N., (2001): Psychological perspectives on music and emotion, *Music and emotion; Theory and research*, 71-104, New York; Oxford University press.

Thoma, M.V., Scholz, U., Ehlert, U., & Nater, U.M., (2011): Listening to music and physiological and psychological functioning: the mediating role of emotion regulation and stress reactivity, *Psychology of health*, 27 (2), 227-241

Vuoskoski J.K., & Eerola, T., (2011): Measuring music-induced emotion: a comparison of emotion models, personality biases, and intensity of experiences, *Musicae Scientiae*, 15(2), 159-173

Vuoskoski, J.K., & Eerola, T., (2011): The role of mood and personality in the perception of emotions represented by music, *Cortex*, 47, 1099-1106

LIITTEET

Musiikki ja tunteet -kysely



Hyvä vastaaja,

tämä kysely käsittelee musiikkikokemuksia, musiikkiin liittyviä tunteita ja hyvinvointia. Kysely on osa Jyväskylän yliopiston musiikin laitoksen tutkimusta, jossa selvitetään musiikin yhteyksiä nuorten hyvinvointiin ja pyritään löytämään musiikillisen toiminnan keinoja, joiden avulla hyvinvointia olisi mahdollista tukea.

Kyselyyn osallistuminen on vapaaehtoista. Vastauksiasi käytetään ainoastaan tutkimustarkoituksiin, ja kaikissa raporteissa ja julkaisuissa niitä käsitellään numeerisesti niin, että vastaajan henkilötietoja ei voi yhdistää vastauksiin. Vastaa rauhassa ja huolellisesti kaikkiin kysymyksiin. On tärkeää, että vastaat jokaiseen kohtaan parhaan kykysi mukaan siitäkkin huolimatta, että aina et tunne olevasi asiasta täysin varma - tai, että kysymys kuulostaa älyttömältä. Usein paras vastaus on se, joka tulee ensimmäisenä mieleen.

Ystävällisin terveisin,

FT, Akatemiatutkija *Suvi Saarikallio*

Monitieteisen musiikintutkimuksen huippuyksikkö, Jyväskylän yliopisto

Lisätietoja: suvi.saarikallio@jyu.fi / 014 260 1345

Osio 1: Taustatiedot ja musiikkiharrastus

1. Sukupuoli: ____ mies ____ nainen

2. Ikä: _____ vuotta

3. Kansallisuus: _____

4. Siviilisäätö

Parisuhteessa

Ei parisuhdetta

5. Asumismuoto:

Asun yksin

Asun kumppanin kanssa

Asun toisten ihmisten kanssa (esim. kavereiden tai vanhempien)

6. Opintojesi pääaine: _____

7. Vuosikurssi (pääaineessa): _____

Jos olet musiikkialan opiskelija, vastaa kysymyksiin 8. - 10. Muussa tapauksessa siirry kysymykseen 11.

8. Mikä on tämänhetkinen

Pääinstrumenttisi:

Sivuinstrumenttisi:

9. Montako vuotta olet soittanut pääinstrumenttiasi?

10. Milloin aloitit soittamaan jotain instrumenttia ensimmäisen kerran, mitä?

11. Miksi musiikki on sinulle merkityksellistä tai tärkeää (jos se on)?

12. Luettele 1-5 sanaa kuvaillaksesi tunteita, joita musiikki mielestäsi ilmaisee:

13. Kuinka paljon kuuntelet musiikkia aktiivisesti? (musiikin kuunteleminen pääasiallinen tavoite ja musiikki itse valittua)

- Vähemmän kuin tunnin päivässä
- 1-3 tuntia päivässä
- Yli kolme tuntia päivässä

14. Kuinka paljon kuuntelet musiikkia passiivisesti? (esim. suoritat muita toimintoja musiikin soidessa taustalla, musiikki ei välttämättä itse valittua)

- Vähemmän kuin tunnin päivässä
- 1-3 tuntia päivässä
- Yli kolme tuntia päivässä

15. Jos pääaineesi EI ole musiikki-instrumentti, vastaa tähän kysymykseen. (Jos pääaineesi on jokin instrumentti, siirry suoraan kysymykseen 16.)

Oletko käynyt soittotunneilla (tai laulutunneilla)?

- En
- Kyllä, mutta en käy enää. Mikä oli instrumenttisi ja montako vuotta soitit?

- Kyllä, käyn edelleen. Mikä on instrumenttisi ja montako vuotta olet soittanut?

16. Kuinka monta tuntia viikossa harjoittelet soittamista ja/tai laulamista? _____

17. Harrastatko musiikkia vapaamuotoisesti koulun ja soittotuntien ulkopuolella?

- En
- Kyllä, millä tavoin? _____

18. Kuinka monta kertaa olet esiintynyt viimeisen vuoden aikana? _____

19. Harrastatko jotain kilpaurheilulajia?

- En
- Kyllä, mutta en enää. Mikä oli lajisi ja kuinka kauan harrastit sitä?

- Kyllä, harrastan edelleen. Mikä on lajisi ja kuinka kauan olet harrastanut sitä?

Osio 2. Hyvinvointi ja ihmissuhteet

1. Nykyisin puhutaan paljon stressistä. Me kaikki käsitämme stressillä hieman erilaisia asioita. Tässä yhteydessä tarkoitan stressillä tilannetta, jossa ihminen tuntee itsensä jännittyneeksi, levottomaksi, hermostuneeksi tai ahdistuneeksi tai hänen on vaikea nukkua asioiden vaivatessa mieltä.

Tunnetko sinä nykyisin tällaista stressiä (valitse sopivin vaihtoehto)

- En lainkaan
- Vain vähän
- Jonkin verran
- Melko paljon
- Erittäin paljon

2. Seuraava kysely koskee tuntemuksiasi ja ajatuksiasi **viimeisen kuukauden aikana**. Jokaisessa kohdassa Sinua pyydetään arvioimaan *kuinka usein* olet tuntenut väitteen mukaisesti.

0 = Ei koskaan 1 = Hyvin harvoin 2 = Silloin tällöin 3 = Melko usein 4 = Erittäin usein

1. Kuinka usein olet viimeisen kuukauden aikana ollut poissa tolaltasi jonkun yllättävän tapahtuman takia?..... 0 1 2 3 4
2. Kuinka usein olet viimeisen kuukauden aikana tuntenut olevasi kykenemätön hallitsemaan tärkeitä asioita elämässäsi?..... 0 1 2 3 4
3. Kuinka usein olet viimeisen kuukauden aikana tuntenut itsesi hermostuneeksi ja ”stressaantuneeksi”?..... 0 1 2 3 4
4. Kuinka usein olet viimeisen kuukauden aikana ollut varma, että pystyt hallitsemaan henkilökohtaiset ongelmiasi?..... 0 1 2 3 4
5. Kuinka usein olet viimeisen kuukauden aikana kokenut asioiden sujuvan haluamallasi tavalla?..... 0 1 2 3 4
6. Kuinka usein olet viimeisen kuukauden aikana epäillyt mahdollisuuksiasi selvitä kaikesta, mitä sinun pitäisi tehdä?..... 0 1 2 3 4
7. Kuinka usein olet viimeisen kuukauden aikana pystynyt hallitsemaan elämäsi hankaluuksia/ärsytyksiä?..... 0 1 2 3 4
8. Kuinka usein olet viimeisen kuukauden aikana kokenut olevasi ”tilanteen herra”?..... 0 1 2 3 4
9. Kuinka usein olet viimeisen kuukauden aikana suuttunut asioista, jotka ovat tapahtuneet niin, ettet ole voinut mitenkään vaikuttaa asiaan?..... 0 1 2 3 4

10. Kuinka usein olet viimeisen kuukauden aikana kokenut vaikeuksien

kasautuvan niin, ettet kykene voittamaan niitä?..... 0 1 2 3 4

3. Mieti kokemuksiasi ja tuntemuksiasi viimeisen kuukauden aikana. Kuinka usein olet kokenut olosi...

	Erittäin harvoin	Melko harvoin	Joskus	Melko usein	Erittäin usein
...hyväksi ja miellyttäväksi	1	2	3	4	5
...huonoksi ja epämiellyttäväksi	1	2	3	4	5

4. Kuinka monta läheistä ystävää sinulla on kaiken kaikkiaan? _____ läheistä ystävää

5. Kuinka tyytyväinen olet ystävyssuhteittesi nykyiseen tilaan (valitse sopivin vaihtoehto)

___ Erittäin tyytymätön ___ Melko tyytymätön ___ Melko tyytyväinen ___ Erittäin tyytyväinen

6. Onko sinulla läheinen ihminen, jonka kanssa voit keskustella henkilökohtaisista asioistasi ja ongelmistasi (valitse sopivin vaihtoehto)

- Ei yhtään
- Yksi
- Muutama
- Useita

Osio 3. Musiikki mielialan säätelyssä

Alla on väittämiä jotka liittyvät siihen miten käytät musiikkia. Vastaa kuhunkin väittämään oletko siitä samaa vai eri mieltä ympyröimällä sopiva numero asteikolla:

1=täysin eri mieltä 2=jonkin verran eri mieltä 3=siltä väliltä 4=jonkin verran samaa mieltä 5= täysin samaa mieltä

1. Kun olen uupunut, kuuntelen musiikkia virkistyäkseni	1	2	3	4	5
2. Kun olen suuttunut jollekulle, kuuntelen musiikkia joka ilmaisee suuttumustani	1	2	3	4	5
3. Kun olen uupunut, lepään kuuntelemalla musiikkia	1	2	3	4	5
4. Musiikki auttaa minua ymmärtämään erilaisia tunteita itsessäni	1	2	3	4	5
5. Kuuntelen musiikkia saadakseni lohtua murheisiini	1	2	3	4	5

6. Minulla on tapana laittaa taustamusiikkia soimaan tehdäkseni tilanteista mukavampia	1	2	3	4	5
7. Kun minulla on paha mieli, yritän saada itseni paremmalle tuulelle tekemällä jotain mukavaa musiikkiin liittyvää	1	2	3	4	5
8. Kuuntelen musiikkia virkistyäkseni rankan päivän jälkeen	1	2	3	4	5
9. Kun olen todella vihainen, minun tekee mieli kuunnella jotain vihaista musiikkia	1	2	3	4	5
10. Minusta tuntuu mahtavalta eläytyä musiikkiin täysillä	1	2	3	4	5
11. Kun minua ahdistaa jokin asia, musiikki auttaa minua selvittämään tunteitani sitä kohtaan	1	2	3	4	5
12. Musiikki on minulle keino unohtaa murheet	1	2	3	4	5
13. Musiikki on tarjonnut minulle upeita elämyksiä	1	2	3	4	5
14. Kun puuhastelen yksin kotona, viihdyn paremmin jos musiikki soi taustalla	1	2	3	4	5
15. Kun kaikki tuntuu kurjalta, musiikki ymmärtää ja lohduttaa	1	2	3	4	5
16. Haluan kokea musiikin voimakkaasti kehossani	1	2	3	4	5
17. Musiikki on auttanut minua käymään läpi vaikeita kokemuksia	1	2	3	4	5
18. Kuuntelen musiikkia tehdäkseni kotitöiden tekemisestä (esimerkiksi siivoaminen) mukavampaa	1	2	3	4	5
19. Kun olen surullinen, musiikin kuuntelu lohduttaa minua	1	2	3	4	5
20. Kun kaikki tuntuu kurjalta, minua helpottaa kuunnella musiikkia joka ilmaisee pahaa oloani	1	2	3	4	5
21. Kun mielessäni pyörii stressaavia ajatuksia, ryhdyn kuuntelemaan musiikkia työntääkseni ne pois mielestäni	1	2	3	4	5

Asteikko: 1=täysin eri mieltä 2=jonkin verran eri mieltä 3=siltä väliltä 4=jonkin verran samaa mieltä 5= täysin samaa mieltä

Osio 4. Erilaisia mielialan säätelyn tapoja

Seuraavassa on kuvattu viisi tapaa säädellä mielialaa: 1) Hyvän mielialan ylläpito 2) Tunnekokemusten pohdinta 3) Murheiden unohtaminen 4) Pahan olon purkaminen ja 5) Rentoutuminen. Vastaa kaikkiin kohtiin.

1 HYVÄN MIELIALAN YLLÄPITO

1 a) Jos olet hyvällä tuulella, onko sinulle tyypillistä vahvistaa ja ylläpitää hyvää mielialaasi seuraavien toimintojen muodossa?

	Ei lainkaan tyypillistä				Erittäin tyypillistä
Musiikin kuuntelu	1	2	3	4	5
Soittaminen	1	2	3	4	5
Laulaminen	1	2	3	4	5
Liikunnan harrastaminen (esim. lähtemällä lenkille)	1	2	3	4	5
Ystävien tapaaminen (kasvotusten/puhelimella/internetissä)	1	2	3	4	5

1 b) Kuinka tehokkaita mainitut keinot ovat hyvän mielialasi ylläpitämisessä?

	Ei lainkaan tehokas				Erittäin tehokas
Musiikin kuuntelu	1	2	3	4	5
Soittaminen	1	2	3	4	5
Laulaminen	1	2	3	4	5
Liikunnan harrastaminen (esim. lähtemällä lenkille)	1	2	3	4	5
Ystävien tapaaminen (kasvotusten/puhelimella/internetissä)	1	2	3	4	5

2. TUNNEKOKEMUSTEN POHDINTA

2 a) Onko sinulle tyypillistä pyrkiä ymmärtämään omia tunteitasi, työstää niitä mielessäsi, ja yrittää saada niihin selvyyttä seuraavin keinoin?

	Ei lainkaan tyypillistä				Erittäin tyypillistä
Musiikin kuuntelu	1	2	3	4	5
Soittaminen	1	2	3	4	5
Laulaminen	1	2	3	4	5
Liikunnan harrastaminen (esim. lähtemällä lenkille)	1	2	3	4	5
Ystävien tapaaminen (kasvotusten/puhelimella/internetissä)	1	2	3	4	5

2 b) Kuinka tehokkaita mainitut keinot ovat, kun pyrit ymmärtämään, työstämään ja selkiyttämään tunteitasi?

	Ei lainkaan tehokas				Erittäin tehokas
Musiikin kuuntelu	1	2	3	4	5
Soittaminen	1	2	3	4	5
Laulaminen	1	2	3	4	5
Liikunnan harrastaminen (esim. lähtemällä lenkille)	1	2	3	4	5
Ystävien tapaaminen (kasvotusten/puhelimella/internetissä)	1	2	3	4	5

3. MURHEIDEN UNOHTAMINEN

3 a) Onko sinulle tyypillistä tehdä jotakin seuraavista asioista unohtaaksesi huolet, murheet ja häiriötekijät, ja saadaksesi ajatukset pois ikävistä asioista?

	Ei lainkaan tyypillistä				Erittäin tyypillistä
Musiikin kuuntelu	1	2	3	4	5
Soittaminen	1	2	3	4	5
Laulaminen	1	2	3	4	5
Liikunnan harrastaminen (esim. lähtemällä lenkille)	1	2	3	4	5
Ystävien tapaaminen (kasvotusten/puhelimella/internetissä)	1	2	3	4	5

3 b) Kuinka tehokkaita mainitut keinot sinulle ovat, kun pyrit unohtamaan huolet, murheet ja häiriötekijät?

	Ei lainkaan tehokas				Erittäin tehokas
Musiikin kuuntelu	1	2	3	4	5
Soittaminen	1	2	3	4	5
Laulaminen	1	2	3	4	5
Liikunnan harrastaminen (esim. lähtemällä lenkille)	1	2	3	4	5
Ystävien tapaaminen (kasvotusten/puhelimella/internetissä)	1	2	3	4	5

4. PAHAN OLON PURKAMINEN

4 a) Onko sinulle tyypillistä purkaa tunteita ja pahaa oloa (suuttumusta, ahdistusta) seuraavin keinoin?

	Ei lainkaan tyypillistä				Erittäin tyypillistä
Musiikin kuuntelu	1	2	3	4	5
Soittaminen	1	2	3	4	5
Laulaminen	1	2	3	4	5
Liikunnan harrastaminen (esim. lähtemällä lenkille)	1	2	3	4	5
Ystävien tapaaminen (kasvotusten/puhelimella/internetissä)	1	2	3	4	5

4 b) Kuinka tehokkaita mainitut keinot sinulle ovat purkaa tunteita ja pahaa oloa?

	Ei lainkaan tehokas				Erittäin tehokas
Musiikin kuuntelu	1	2	3	4	5
Soittaminen	1	2	3	4	5
Laulaminen	1	2	3	4	5
Liikunnan harrastaminen (esim. lähtemällä lenkille)	1	2	3	4	5
Ystävien tapaaminen (kasvotusten/puhelimella/internetissä)	1	2	3	4	5

5. RENTOUTUMINEN

5a) Jos olet uupunut tai stressaantunut esimerkiksi rankan päivän vuoksi, onko sinulle tyypillistä rentoutua, elpyä ja saada uutta energiaa seuraavin keinoin?

	Ei lainkaan tyypillistä				Erittäin tyypillistä
Musiikin kuuntelu	1	2	3	4	5
Soittaminen	1	2	3	4	5
Laulaminen	1	2	3	4	5

Liikunnan harrastaminen (esim. lähtemällä lenkille)	1	2	3	4	5
Ystävien tapaaminen (kasvotusten/puhelimella/internetissä)	1	2	3	4	5

5 b) Ovatko mainitut toiminnot sinulle tehokkaita keinoja rentoutua ja elpyä?

	Ei lainkaan tehokas				Erittäin tehokas
Musiikin kuuntelu	1	2	3	4	5
Soittaminen	1	2	3	4	5
Laulaminen	1	2	3	4	5
Liikunnan harrastaminen (esim. lähtemällä lenkille)	1	2	3	4	5
Ystävien tapaaminen (kasvotusten/puhelimella/internetissä)	1	2	3	4	5

Osio 5. Mielimusiikki

1. Mistä musiikkityylistä tai -tyyleistä pidät? Arvioi kunkin musiikkityylin kohdalla minkä verran pidät siitä (1=pidän erittäin vähän, 7=pidän erittäin paljon, x=en tunne kyseistä tyylä).

Musiikkityyli	Pitäminen	Musiikkityyli	Pitäminen
Rock	x 1 2 3 4 5 6 7	Electronic (Dance/Techno)	x 1 2 3 4 5 6 7
Alternative	x 1 2 3 4 5 6 7	Elokuvamusiikki/Soundtrack	x 1 2 3 4 5 6 7
Pop	x 1 2 3 4 5 6 7	Reggae	x 1 2 3 4 5 6 7
Indie	x 1 2 3 4 5 6 7	Blues	x 1 2 3 4 5 6 7
Singer-songwriter	x 1 2 3 4 5 6 7	Klassinen	x 1 2 3 4 5 6 7
Jazz	x 1 2 3 4 5 6 7	World Music	x 1 2 3 4 5 6 7
Hip-hop	x 1 2 3 4 5 6 7	Iskelmä	x 1 2 3 4 5 6 7
Punk	x 1 2 3 4 5 6 7	Kansanmusiikki	x 1 2 3 4 5 6 7
R&B	x 1 2 3 4 5 6 7	Rap	x 1 2 3 4 5 6 7
Heavy Metal	x 1 2 3 4 5 6 7	Soul	x 1 2 3 4 5 6 7
		Joku muu, mikä _____	x 1 2 3 4 5 6 7

2. Nimeä 1-5 lempiartistiasi, -yhtyettäsi tai musiikkityyliä:

3. Nimeä 1-5 artistia, yhtyettä tai musiikkityyliä, joista et pidä:

Parhaat kiitokset avustasi!