

# **SANOITUSTEN MERKITYS NUORTEN MUSIIKIN KUUNTELUSSA**

Reetta Honkavuori  
Maisterintutkielma  
Musiikkikasvatus  
Jyväskylän yliopisto  
Syyslukukausi 2019

# JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

<b>Tiedekunta</b> Humanistis-yhteiskuntatieteellinen tiedekunta	<b>Laitos</b> Musiikin, taiteen ja kulttuurin tutkimuksen laitos
<b>Tekijä</b> Reetta Honkavuori	
<b>Työn nimi</b> Sanoitusten merkitys nuorten musiikin kuuntelussa	
<b>Oppiaine</b> Musiikkikasvatus	<b>Työn laji</b> Pro Gradu -tutkielma
<b>Aika</b> Syksy 2019	<b>Sivumäärä</b> 45
<b>Tiivistelmä</b> <p>Tutkimukseni käsittelee musiikin merkitystä nuorille sanoitusten näkökulmasta. Vaikka musiikinkuuntelu- ja tunnetutkimusta on musiikkipsykologiassa tehty paljon, sanoituksista tehty tutkimus on hyvin vähäistä. Sen vuoksi sanoituksiin keskittyvä tutkimus on hyvin tervetullutta ja tämä tutkimus tarjoaa hyvän näkökulman aiheeseen jatkotutkimusta ajatellen.</p> <p>Tässä tutkimuksessa selvitettiin niitä yksilöllisiä ja tilannekohtaisia tekijöitä, jotka selittävät sanoitusten merkityksellisyyttä nuorten elämässä. Tutkimuskysymykseni jakautuvat kahteen osaan, joista ensimmäinen osa sisältää seuraavat kysymykset: <i>kokevatko nuoret sanoitukset merkitykselliseksi?</i> ja <i>mitkä yksilölliset tekijät vaikuttavat sanoitusten merkitykselliseksi kokemiseen?</i> Näiden kysymysten kautta pureudun erilaisiin persoonallisuuspiirteisiin sekä pyrin selvittämään <i>keille</i> sanoitukset ovat merkityksellisiä. Toinen tutkimuskysymykseni on <i>onko sanojen merkityksellisyys yhteydessä joihinkin tiettyihin kuuntelutilanteiden piirteisiin?</i> Kysymys keskittyy tilannekohtaiseen sanoitusten merkitykselliseksi kokemiseen; missä, kenen kanssa tai missä tunnetilassa sanoitukset ovat merkityksellisimpiä.</p> <p>Tutkimukseni on osa Jyväskylän yliopiston OmaMusa-tutkimusta, johon osallistui jyvaskyläläisiä yläkoululaisia (N=113, keski-ikä 13.3v, tyttöjä 50.5%). Aineisto kerättiin MuPsych-mobiilisovelluksen avulla, joka perustuu kokemuksenkeruumenetelmään. Sovelluksen kautta tutkittavat vastasivat kahden viikon ajan sovelluksen satunnaisesti esittämiin kysymyksiin heidän musiikinkuuntelustaan, tunnetilastaan ja kuuntelun kontekstista. Kokemusraportteja kertyi yhteensä 1035 kuuntelutilanteesta. Lisäksi tutkittavat vastasivat sovelluksessa oleviin kyselylomakkeisiin, joiden kautta kartoitettiin koehenkilöiden taustatiedot, musiikillinen harrastuneisuus sekä yksilölliset piirteet erilaisten persoonallisuus-, empatia- ja hyvinvointimittareiden avulla.</p> <p>Tutkimukseni on määrällinen tutkimus ja tulosten analysoinnissa käytettiin korrelaatioita, t-testiä ja monitasoista rakenneyhtälömallia. Analyysit tehtiin yhteistyönä tutkimusryhmässä SPSS-ohjelmaa hyödyntäen. Tutkimustulokset osoittivat, että sanoitusten merkityksellisyys korostui sellaisilla henkilöillä, joiden käyttäytymisessä tai persoonallisuudessa oli taipumusta negatiivisuuteen ja negatiivisiin ajatuksiin, tai joilla oli jonkinlaisia haasteita elämässään. Tilannekohtaisesti sanoitusten merkitys oli suurempi sellaisissa tilanteissa, joissa mieliala oli matalalla, joissa oli aikaa kuunnella ja joissa ei ollut tarkoitus nostaa mielialaa tai energiatasoa.</p> <p>Musiikinopettajan näkökulmasta tutkimustulokset antavat mielenkiintoista tietoa ja herättävät kiinnittämään huomiota koulussa käytettäviin sanoituksiin. Sanoituksista on tärkeä keskustella yhdessä oppilaiden kanssa, sillä vaikka sanoitukset eivät aina ole nuorille merkityksellisiä, niillä voi olla nuoren kehityksen ja haastavien vaiheiden keskellä suurempi merkitys kuin tiedämme.</p>	
<b>Asiasanat</b> musiikkipsykologia, sanoitukset, tunteet, persoonallisuus, empatia, arkielämäkokemukset	
<b>Säilytyspaikka</b> Jyväskylän yliopisto	
<b>Muita tietoja</b>	

## Sisällys

<b>1</b>	<b>JOHDANTO</b> .....	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>MUSIIKIN KUUNTELU OSANA ELÄMÄÄ JA ARKEA</b> .....	<b>3</b>
<b>2.1</b>	<b>Musiikki arkielämässä</b> .....	<b>3</b>
2.1.1	Näkökulmia musiikin arkielämäkokemuksiin.....	3
2.1.2	Miksi kuuntelemme musiikkia? .....	4
<b>2.2</b>	<b>Musiikin vaikutus tunne-elämään</b> .....	<b>5</b>
2.2.1	Tunteet musiikkipsykologiassa.....	5
2.2.2	Musiikin käyttö tunteiden säätelyssä.....	6
2.2.3	Miksi musiikki herättää tunteita? .....	7
<b>2.3</b>	<b>Musiikki ja nuoret</b> .....	<b>10</b>
2.3.1	Musiikin objektiluonne lapsen ja nuoren elämässä.....	11
2.3.2	Musiikin merkitys nuorten psykologisissa tavoitteissa .....	12
<b>2.4</b>	<b>Yksilöllisten tekijöiden vaikutus musiikinkuuntelukokemuksiin</b> .....	<b>14</b>
2.4.1	Yksilölliset erot ja persoonallisuus .....	15
2.4.2	Persoonallisuus ja musiikki.....	16
<b>2.5</b>	<b>Sanoitukset</b> .....	<b>19</b>
<b>4</b>	<b>TUTKIMUSASETELMA</b> .....	<b>22</b>
<b>4.1</b>	<b>Tutkimuskysymykset</b> .....	<b>22</b>
<b>4.2</b>	<b>Aineistonkeruu ja tutkimuksessa käytetyt menetelmät</b> .....	<b>22</b>
4.2.1	Koehenkilöt.....	22
4.2.2	MuPsych-sovellus.....	23
4.2.3	Kokemuksenkeruumenetelmä .....	25
4.2.4	Kyselylomakkeet.....	26
<b>4.3</b>	<b>Analysointimenetelmät</b> .....	<b>28</b>
<b>4.4</b>	<b>OmaMusa-tutkimuksen eettiset kysymykset</b> .....	<b>28</b>
<b>4.5</b>	<b>Tutkimuksen reliaabelius ja validius</b> .....	<b>29</b>
<b>5</b>	<b>TULOKSET</b> .....	<b>30</b>
<b>5.1</b>	<b>Yksilöllisten erojen yhteys sanoitusten merkityksellisyyteen</b> .....	<b>31</b>
5.1.1	Sukupuoli .....	31
5.1.2	Persoonallisuus, käyttäytyminen, hyvinvointi ja empatia .....	33
<b>5.2</b>	<b>Sanoitusten merkitys kuuntelutilanteissa</b> .....	<b>34</b>
<b>6</b>	<b>POHDINTA</b> .....	<b>36</b>
<b>6.1</b>	<b>Yksilölliset erot</b> .....	<b>36</b>
<b>6.2</b>	<b>Sanoitusten merkitys kuuntelutilanteissa</b> .....	<b>37</b>
<b>6.3</b>	<b>Yhteenvedo</b> .....	<b>39</b>
	<b>LÄHTEET</b> .....	<b>43</b>

# 1 JOHDANTO

Säännöllisin väliajoin nousee keskustelua Suvivirren ja muiden kristillisten laulujen kohtalosta koulujen tilaisuuksissa, musiikintunneilla soitettavan musiikin sanoituksista ja siitä, millaiset sanoitukset ylipäänsä sopivat kouluun. Nämä keskustelut ovat monta kertaa herättäneet mieleeni kysymyksen: Onko nuorille oikeasti väliä minkälaisia sanoituksia koulussa lauletaan tai käsitellään? Musiikinopettaja joutuu työssään pohtimaan sitä, minkälaiset sanoitukset ovat koulumaailmassa hyväksytyjä ja milloin esimerkiksi oppilaiden kappaletoiveet on sivuutettava sanoitusten takia ja mahdollisesti otettava sanoitukset keskusteluun. Koen, että tämä on erittäin tärkeä aihe ja että musiikinopettajalla on vastuu koulussa soitettavasta musiikista. Kuitenkin on vaikea tietää, missä määrin Suvivirrellä tai toisaalta esimerkiksi seksistisillä tai päihhteitä ihannoivilla sanoituksilla on nuorille väliä – viekö soittaminen ja muu musisointi huomion sanoituksista, jolloin sanoituksilla ei oikeasti ole merkitystä, vai merkitsevätkö myös huomaamattomasti sivussa kuultavat sanoitukset nuorille enemmän mitä luulemme. Sanoitusten merkitys ja kappalevalintojen rajat toki riippuvat myös oppilaista yksilöinä; jollekin sanoitukset voivat tuntua pahalta tai oman arvomaailman vastaisilta ja joku toinen ei kiinnitä niihin mitään huomiota.

Kun aloin tutkia tarkemmin aihetta ”nuoret ja sanoitukset”, havaitsin, että sanoituksiin liittyvää tutkimusta on tehty todella vähän. Tutkimusta musiikin arkielämäkokemuksista ja tunnemerkityksistä on tehty laajasti sekä aikuisilla että kohdennettuna nuorilla. Näissä tutkimuksissa sanoitukset saattavat näkyä yhtenä osa-alueena muiden musiikissa esiintyvien elementtien joukossa, mutta sanoitusten merkitystä ja niiden arvomaailman tärkeyttä ei juuri ole eritelty. Sen takia on tarvetta tämänkaltaiselle tutkimukselle, jonka päätehtävänä on selvittää, millainen merkitys nuorille on nimenomaan musiikin sanoituksilla.

Aluksi minua kiinnosti tutkia erityisesti nuorten suhdetta sanoituksiin ja niiden edustamaan arvomaailmaan. Olisin halunnut löytää tarkan vastauksen kysymyksiin *Missä kulkee sanoitusten raja?* ja *Millaiset sanoitukset ovat oikeasti ok?* jotta musiikinopettajana voisin toimia tämän kysymyksen kanssa täysin oikein. Tätä viisasten kiveä tuskin tullaan koskaan täysin löytämään, ja havaittuani sanoitustutkimuksen vähäisyyden tulin siihen tulokseen, että

on tärkeää tehdä ensin sanoitusten merkityksellisyydestä perustutkimusta. Tämä tutkielma kartoittaaakin nuorten kokemuksia kappaleiden sanoituksista yleisellä tasolla ilman suoraa kytköstä sanoitusten arvoihin osana koulumaailmaa. Kysymyksiin ”*Ketkä kokevat sanoitukset merkitykselliseksi?*” tai ”*Missä tilanteissa sanoitukset koetaan merkityksellisiksi?*” on tarpeellista saada vastaukset, jotta ylipäänsä ymmärrämme sanoitusten merkitykseen vaikuttavia tekijöitä nuorten elämässä. Tällaisen tutkimuksen toteuttamiseen sain mahdollisuuden tekemällä pro gradu -tutkielmani osana Jyväskylän yliopistossa tehtävää OmaMusa-tutkimusta. OmaMusa -tutkimus tutkii nuorten musiikinkuuntelukokemuksia yhteydessä heidän persoonaansa, kuuntelutilanteisiin ja musiikinkuuntelun syihin ja sen avulla pyritään muodostamaan erilaisia musiikinkuuntelijaprofiileja (ks. [www.omamusa.fi](http://www.omamusa.fi)).

OmaMusa-tutkimuksessa keräsimme aineiston yhdessä muun tutkimusryhmän kanssa tätä tutkimusta varten kehitetyn MuPsych-mobiilisovelluksen avulla, joka perustuu kokemuksenkeruumenetelmään (The Experience Sampling Method, ks. luku 4.2.1). Tutkimukseen osallistui jyvaskyläläisiä yläkouluikäisiä nuoria, jotka latasivat MuPsych-sovelluksen itselleen kahdeksi viikoksi.

Tutkimukselle nuorten musiikinkuuntelusta ja sanoitusten merkityksellisyydestä on selvästi tarve. Tämä tutkielma tarjoaa pohjaa ja näkökulmaa tulevalle sanoituksiin kohdistuvalle tutkimukselle sekä mielenkiintoista tietoa musiikinopettajille ja nuorten parissa toimiville musiikkikasvattajille. Tästä tutkimuksesta olisi mahdollista jatkaa tutkimaan tarkemmin esimerkiksi nuorten kokemuksia koulussa esillä olevien kappaleiden sanoituksista. Musiikkipsykologian kentällä tutkimusta voisi jatkaa syvemmälle esimerkiksi tutkimalla millaiset sanoitukset ovat merkittäviä, millaisia arvomaailmoja merkittävät sanoitukset heijastavat, tai voidaanko nimenomaan sanoitusten avulla edistää nuorten hyvinvointia.

## **2 MUSIIKIN KUUNTELU OSANA ELÄMÄÄ JA ARKEA**

Tässä luvussa tarkastelen musiikin merkitystä arjessa yleisesti sekä osana nuorten psykologisia kehitystehtäviä. Millaisia syitä musiikinkuuntelun taustalla on, mistä musiikin herättämät tunteet kumpuavat ja miten kuuntelijan persoonallisuus ja muut yksilölliset tekijät ovat yhteydessä musiikin kokemiseen? Mitkä muut tekijät vaikuttavat musiikinkuuntelukokemuksiin? Näitä teemoja käsittelen musiikkipsykologian kentällä tehdyn tutkimuksen valossa.

### **2.1 Musiikki arkielämässä**

#### **2.1.1 Näkökulmia musiikin arkielämäkokemuksiin**

Musiikin arkielämämerkityksiä on tutkittu paljon (ks. esim. Sloboda & O'Neill 2001). Tutkimukset osoittavat, että musiikki on vahvasti läsnä ja oleellinen osa arjen eri tilanteita (esimerkiksi herätessä, kotitöitä tehdessä, liikkuesssa, juhlissa ja niin edelleen). Psykologinen näkökulma musiikin kuunteluun tuo esiin henkilökohtaiset, psyyken toimintaan ja motivaatioon liittyvät musiikin merkitykset, ja yksilölähtöinen näkökulma pyrkii ymmärtämään yksilön sisäisiä prosesseja, jotka ohjaavat yksilöä musiikilliseen toimintaan. Yksilölähtöisen näkökulman mukaan ihmisellä ajatellaan olevan tiettyjä psyykkisiä tehtäviä ja tavoitteita, jotka ovat joko tiedostamattomia tai tiedostettuja. Musiikki ja musiikillinen toiminta voi auttaa näihin tavoitteisiin pääsemisessä. (Saarikallio 2010, 280.) Täten musiikin merkitykset arkielämässä voivat olla hyvin moninaisia, vaihdellen taustamusiikin tai energiaa antavan musiikin roolista suurissa kehitystehtävissä tukevaan rooliin.

John Sloboda ja Susan O'Neill (2001) jakavat musiikin kuuntelun merkitykset ja vaikutukset kolmeen osaan. 1. Sosiaalinen konteksti: tietty musiikki voi kuulua tiettyyn sosiaaliseen kontekstiin, jolloin voidaan kokea musiikilla olevan yhteinen tunne merkitys. Tunnereaktiot voivat olla kytköksissä tiettyihin sääntöihin tai käytäntöihin, jotka perustuvat jaetulle ymmärrykselle (erityisesti yhteisen taustan ymmärrykselle sekä vallalla olleille arvoille ja uskomuksille). Musiikki on erottamattomasti kytköksissä ympäristöömme ja kielen tavoin musiikki ilmentää kulttuuria ja maailmaa, jota voimme musiikin avulla myös yrittää ymmärtää. 2. Musiikin jatkuva läsnäolo: musiikki on oleellisesti läsnä arjessa, minkä lisäksi voi olla myös erikoisempia, arjesta erottuvia tilanteita, joissa musiikin merkitys on vielä suurempi. 3.

Musiikin herättämien tunteiden yksityisyys ja henkilökohtainen kokemus; huolimatta musiikin vahvoista kytköksistä sosiaaliseen ympäristöömme koemme musiikin ja sen herättämät tunteet yksityisinä, omina henkilökohtaisina kokemuksina. Esimerkiksi jos olemme vihaisia tai surullisia, se on meidän yksityinen kokemuksemme, joka saattaa näyttäytyä käyttäytymisessämme tai puheissamme. (Sloboda & O'Neill 2001, 415–416.) Musiikin prosessointi tapahtuu kuulijan mielessä monella tasolla. Mitä ylemmälle tasolle prosessointi etenee, sitä monimutkaisemmaksi se muuttuu. Etenemisessä korostuvat kulttuuritaustan merkitys ja sosiaalinen konteksti, mutta myös kuulijan henkilökohtaiset kokemukset ja persoonallisuus. (Louhivuori & Saarikallio 2010, 124.)

### **2.1.2 Miksi kuuntelemme musiikkia?**

Sloboda ja O'Neillin (2001) kokemuksenkeruumenetelmällä tehty tutkimus, jossa koehenkilöt vastasivat arjessaan noin kahden tunnin välein kysymyksiin musiikinkuuntelusta, paljasti, että 44% koehenkilöiden hereilläoloajasta sisälsi ainakin jollakin tavalla musiikkia. Eniten musiikki oli läsnä henkilökohtaisten arjen asioiden hoitamisessa (pukeminen, syöminen, herääminen ja niin edelleen), matkustaessa, liikkeessä ja aktiivisella vapaa-ajalla (esim. urheillessa). Keskimäärin musiikki sai henkilöt positiivisemmiksi, virkeämmiksi ja keskittyneemmiksi. Musiikkia käytettiin tavoitteellisesti mielialan muutokseen yleensä siten, että tulisi parempi mieli tai jotta saisi energiaa esimerkiksi siivoukseen. Lisäksi musiikkia kuunneltiin, koska sillä on kyky herättää muistoja, rauhoittaa, tuottaa liikutusta tai sen kautta voi purkaa tunteita. (Sloboda & O'Neill 2001, 417–418.) Musiikin arkielämämerkityksiä tutkineet Juslin ja Laukka (2004) saivat vastaavia tuloksia. Suurin osa tutkimukseen osallistuneista kuunteli musiikkia päivittäin, ja eniten musiikki oli läsnä kotitöitä tehdessä, liikkeessä paikasta toiseen (autolla ajaen, pyöräillen, juosten) ja taustalla sosiaalisissa tilanteissa. (Juslin & Laukka 2004, 227–228.)

Arkipäiväiseen kuunteluun voi vaikuttaa myös sukupuoli tai kulttuurisesti opitut ajattelutavat sukupuolirooleista suhteessa musiikkiin (esimerkiksi millainen musiikki on maskuliinista). Northin, Hargreavesin ja O'Neillin (2000) tutkimuksesta kävi ilmi, että poikien musiikin kuuntelemisen merkitykset liittyivät useammin ulkoisen vaikutuksen tekemiseen, johon vaikuttavat esimerkiksi kulttuuriset käsitykset siitä millainen miehen kuuluu olla. Tyttöillä kuunteluvalintoihin ja -merkityksiin vaikutti enemmän musiikin vastaaminen tunteisiin. (North ym. 2000, 263, 269.) Myös aikuisilla musiikinkuuntelun syissä näkyy eroja sukupuolten välillä;

miehet käyttävät musiikkia enemmän saadakseen positiivisia tunnekokemuksia ja nostaakseen energiatasoaan. Naiset taas kokevat musiikin tunnetasolla voimakkaammin ja he myös kuuntelevat musiikkia sääntääkseen tunteita ja työstääkseen henkilökohtaisia kokemuksiaan. (Saarikallio 2010, 286.)

Arkiset musiikinkuuntelutilanteet voivat muodostua pidemmällä aikavälillä katsottuna hyvinkin merkittäviksi kokemuksiksi. Lippmanin ja Greenwoodin (2012) tekemässä tutkimuksessa selvitettiin, mitkä kappaleet ovat olleet nuorille ja nuorille aikuisille merkittäviä heidän elämänsä varrella, missä tilanteissa ja miksi. Tilanteet jaettiin vastausten perusteella kolmeen kategoriaan. Vastaajista 50% valitsi kappaleen, joka oli ollut jollain tavalla merkittävä *suuressa elämänmuutoksessa*, 30% valitsi kappaleen, joka herätti *positiivisia muistoja* ja 20%:lle vastaajista kappale oli ollut tärkeä, koska se oli auttanut heitä *reflektoimaan itseään*, persoonaansa sekä arvojaan ja ihanteitaan. Tämäkin tutkimus osoitti, että musiikki auttaa arjessa säätelemään tunteita ja energiatasoa ja sen lisäksi myös uudelleenarvioimaan menneitä tilanteita tai tapahtumia. (Lippman & Greenwood 2012, 758–762.)

Laajan musiikkipsykologisen tutkimuksen perusteella on perusteltua väittää tunnekokemusten olevan keskeisessä roolissa musiikin arkielämämerkityksissä sekä nuorilla että aikuisilla. Seuraava alaluku käsittelee musiikin tunnemerkitä tarkemmin.

## **2.2 Musiikin vaikutus tunne-elämään**

### **2.2.1 Tunteet musiikkipsykologiassa**

Psykologia on tieteenala, joka tutkii ihmisen käyttäytymisen syitä. Käyttäytymisen tutkimisessa otetaan huomioon sekä sisäinen että ulkoinen käyttäytyminen. Musiikkipsykologiassa keskitytään tutkimaan musiikin herättämien (tunne)reaktioiden syitä sekä sitä, miksi musiikki koetaan usein tunteiden ilmaisun välineenä. (Sloboda & Juslin 2001, 71.)

Koska musiikkipsykologia keskittyy hyvin pitkälti tunnetutkimukseen, on syytä määritellä tunnetutkimuksissa käytettyjä käsitteitä. Eerola ja Saarikallio (2010) määrittelevät tunnetutkimuksen keskeiset käsitteet seuraavalla tavalla: *Mieliala* on pitkäkestoisempi tila, joka vaikuttaa lyhytkestoisempien tunteiden taustalla, eikä sille välttämättä löydy selkeää syytä. *Emootiot* ovat reaktioita ympärillä tapahtuville asioille ja ne ovat yleisesti havaittavissa. *Tunne*



on yksityinen kokemus, jolle on selkeä syy ja joka voi olla hyvinkin lyhytkestoinen. (Eerola & Saarikallio 2010, 260.)

Ihmisillä on viisi universaalia perustunnetta (kategorinen malli), jotka esiintyvät kulttuurista tai taustoista huolimatta: ilo, viha, suru, pelko ja inho (ks. esim. Sloboda & Juslin 2001, 76). Tunnetutkimuksen kentällä tunteiden määrittelyssä käytetään laajasti kuitenkin myös muita malleja. Musiikkipsykologian kannalta tunteiden rajaaminen tiettyihin perustunteisiin tai malleihin on ongelmallista, sillä musiikkiin liittyvät tunnekokemukset ovat usein vaikeammin määriteltäviä esteettisiä kokemuksia tai niin sanottuja huippukokemuksia, joihin kuuluu esimerkiksi flow-tila (Eerola & Saarikallio 2010, 260). Lisäksi on otettava huomioon tärkeä havainto siitä, että musiikillisten tunteiden ja muiden tunteiden välillä voi olla eroja (Sloboda & Juslin 2001, 81). Näiden syiden vuoksi tunnetutkimuksen piirissä on kehitetty myös muita malleja kuvaamaan musiikin herättämiä tunteita, kuten Marcen Zenterin kehittämä Geneva Emotion Music Scale (GEMS) -malli ja OmaMusa-tutkimuksessa käytettävä dimensiomalli (Eerola & Saarikallio 2010, 260–264). Dimensiomallia pidetään musiikin herättämien tunteiden tutkimuksessa yhtenä parhaimmista malleista, sillä se tavoittaa hyvin vaikeasti määriteltävät tunnesävyt, joita musiikki usein herättää. Dimensiomallissa on kaksi jatkuvaa ulottuvuutta, jotka ovat toisistaan riippumattomia: valenssi (epämiellyttävä-miellyttävä) ja energiataso (kiihtynyt-rauhallinen). Kaikki tunteet voidaan sijoittaa näille kahdelle akselille. Tunne voi olla esimerkiksi pelko, jolloin tunne on epämiellyttävä, mutta tunteen energiataso on korkea. (Eerola & Vuoskoski 2011, 19–23.)

### **2.2.2 Musiikin käyttö tunteiden säätelyssä**

Tunteiden säätelyssä on kaksi suuntaa. Tunteet säätelevät toimintaamme ja mielessä olevia prosesseja esimerkiksi motivoimalla sosiaaliseen toimintaan tai auttamalla pääsemään johonkin (psykkiseen) päämäärään. Toisaalta tunteet voivat myös uhata tai estää päämäärien toteutumista, ja siksi tarvitaan tunteiden säätelyn toista suuntaa eli tunteiden säätelemistä, jolloin me säätelemme niitä itse omalla toiminnallamme. Tunteiden säätelemiseen kuuluu tunteiden muuttaminen tai ylläpitäminen sekä vaikuttaminen tunteiden esiintymiseen, voimakkuuteen ja keston. (Saarikallio 2010, 281–282.)

Viimeisen reilun kahdenkymmenen vuoden ajan tutkimuksia musiikin käytöstä tunnesäätelyssä ja itsereflektiossa on tehty paljon. Musiikki tarjoaa lukemattomia tapoja ja malleja, joita

voidaan käyttää itsetutkiskelussa, tunteiden ilmaisussa sekä apuna identiteetin laatisessa ja itsetuntemuksen kehittämisessä. Musiikkia ja sen tarjoamaa materiaalia käytetään arjessa terapeutisena työkaluna, itsereflektion apuna ja välineenä tunnetilan tai mielialan muutokseen. (Baltazar & Saarikallio 2016.) Esimerkiksi Slobodan ja O’Neillin (2001) tutkimuksesta selvisi, että hyvin valittu kappale saattaa päästää kuuntelijan irti negatiivisesta tunnekierteestä, tai kuuntelija voi elää musiikin avulla uudelleen vanhoja ihmissuhteita. Musiikkia voidaan käyttää kanavoimaan sellaisia tunteita, joiden ei ole tarkoitus olla julkisia, jolloin musiikin aiheuttamat tunteenpurkaukset voivat olla kuulijalle hyvin terapeutisia. Sloboda ja O’Neill (2001) viittaavat myös aiempaan tutkimukseensa, josta kävi ilmi nostalgian ja muistojen heräämisen tärkeys musiikin kuuntelussa. Sen mukaan musiikin kuuntelun tarkoituksen syistä jopa 50% liittyi nostalgiaan ja musiikkiin kytkeytyviin arvokkaisiin muistoihin. (Sloboda & O’Neill 2001, 419–420, 423–427.)

Yksilön psyykkisiin tavoitteisiin liittyy usein tarve parantaa tunnetilaa tai elämänlaatua, jolloin musiikista haetaan esimerkiksi positiivisia tunne-elämyksiä. Saarikallio (2010) viittaa musiikkiterapeutti Even Ruudin (1997) määrittelemiin neljään osa-alueeseen, joissa musiikki voi edistää elämänlaatua: ymmärrys tunteista, itsehallinta, kuuluvuuden tunne ja elämän merkitykselliseksi kokeminen. Kuitenkaan musiikkikokemusten taustalla olevat psyykkiset tavoitteet eivät ole yksiselitteisiä, sillä tunnekokemukset eivät aina liity suoraan yksilön tavoitteisiin ja tarpeisiin. (Saarikallio 2010, 280; 283.)

Psyykkisiä tavoitteita on monia ja ne myös vaihtelevat muun muassa iän ja sukupuolen mukaan. Nuoruudessa musiikkia kuunnellaan eniten, ja nuorten kuuntelema musiikki voi heijastaa heidän senhetkisiä psykologisia kehitystehtäviään (esimerkiksi tunne-elämätaitojen kehittyminen, identiteetin muodostuminen ja vanhemmista irtautuminen). (Schwartz & Fouts 2003, 205.)

### **2.2.3 Miksi musiikki herättää tunteita?**

Tutkijoita on pitkään kiinnostanut miksi kuulijan kokemat tunteet musiikkia kuunnellessa saattavat erota musiikin ilmaisemista tunteista. Tutkijat ovat määritelleet tiettyjä musiikillisia ja ilmaisullisia elementtejä (kuten tempo, rytmi, intervallit, sointiväri jne.), jotka ilmentävät ihmisen perustunteita. Esimerkiksi iloa voi ilmaista muun muassa duurilla, yksinkertaisella harmonialla tai kirkkaalla äänenvärillä ja pelon ilmaisussa voidaan käyttää mollia, dissonanssia

tai suuria kontrasteja sävelkorkeuksien eroilla. Tunteiden ilmaiseminen musiikin kautta on kuitenkin monimutkainen prosessi, ja tietyn tunnetilan tavoittaminen on usean musiikillisen ja ilmaisullisen elementin summa. Esimerkiksi nopea tempo esiintyy sekä iloisesta että vihaista tunnetta ilmaistaessa. (Juslin ja Laukka 2004, 220–221.) Jos tunteiden ilmaiseminen musiikin avulla on monimutkaista, niiden tulkinta ja henkilökohtaiset reaktiot musiikkiin ovat vähintään yhtä monisyisiä.

Ruotsalaistutkijat Patrik Juslin ja Daniel Västfjäll ovat laatineet 9-osaisen BRECVEMAC-mallin, joka esittelee musiikin herättämien tunteiden toimintamekanismeja. Se on teoreettinen viitekehys musiikin aiheuttamien tunteiden evolutiiviselle tarkastelulle (Barradas 2017, 16). Toimintamekanismeja tarkastellessa on hyvä ottaa huomioon, että musiikin aiheuttamat tunnereaktiot ovat monimutkainen seuraus yksilön reaktiosta musiikin sisältöön (musiikillinen materiaali ja siihen liittyvät assosiaatiot) ja reaktiosta sosiaaliseen kontekstiin, johon musiikki on sisällytetty (Sloboda & O’Neill 2001, 425). Lisäksi on muistettava, että musiikista havaittava tunne ei aina ole sama, kun musiikin meissä herättämä tunne (Juslin ja Laukka 2004, 218).

Esittelen seuraavaksi Juslinin ja Västfjällin 9 toimintamekanismia (Barradas 2017, 16–19): 1. *Refleksit (Brain stem reflex)*. Musiikki voi aiheuttaa sellaisia refleksejä, jotka tulevat ennen kuin ehdimme itse edes tunnistaa reaktion aiheuttajaa ja vaikuttaa reaktioomme (esimerkiksi yllättävä kova tai dissonoiva ääni). Tällaiset refleksit herättävät meissä usein hämmästyksen tai yllätyksellisyyden tunteita. 2. *Tahdistuminen (Rhythmic entrainment)*. Ihmisellä on luontainen taipumus pyrkiä sopeutumaan rytmiin. Oman sisäisen kehonrytmimme (esimerkiksi hengittäminen) ja musiikissa olevan rytmin välinen suhde ja niiden yhtenäisyys tai eroavaisuus voi herättää meissä tunteita. 3. *Ehdollistuminen (Evaluative conditioning)*. Tietty musiikki voi ehdollistaa tietylle tunnetilalle. Esimerkiksi jokin kappale voi herättää meissä surumielisyyttä, emmekä välttämättä osaa itse sanoa mistä surumielisyytemme johtuu. 4. *Samaistuminen (Contagion)*. Voimme kokea samaistuvamme joihinkin musiikin elementteihin ja eläytyä niihin. Esimerkiksi jokin tietty musiikillinen elementti kuten melodiakulku, harmonia tai sävy voi herättää meissä tietyn tunteen. 5. *Mielikuvat (Visual imagery)*. Musiikki tai jokin sen osa voi herättää meissä mielikuvia. Tunteet nousevat mielikuvien ja musiikillisten kokemusten yhdistelmästä. 6. *Muistot (Episodic memory)*. Musiikkia kuunnellessa jokin musiikissa esiintyvä elementti voi nostaa pintaan henkilökohtaisia muistoja ja kuulija tunnistaa muistojen heräämisen syyt. Episodinen muisti on vahvasti kytköksissä nostalgiaan ja sen heräämiseen, ja se onkin yksi yleisimpiä syitä musiikin herättämille tunteille arkielämässä. 7. *Musiikilliset*

*odotukset (Musical expectancy)*. Kuulijalla on aina tiedostettuja tai tiedostamattomia odotuksia musiikin etenemisestä liittyen rakenteeseen, harmoniaan tms. Näiden odotusten toteutuminen, toteutumisen viivyttäminen tai toteutumattomuus herättävät tunteita, kuten ahdistusta, hämmästyä, ihmetystä tai nautintoa. 8. *Esteettisyyden arviointi (Aesthetic judgment)*. Ihmisellä on tietty henkilökohtainen näkemys ja arvio siitä, minkälainen musiikki on esteettistä ja minkälaisesta musiikista hän saa esteettisen kokemuksen. Esteettinen musiikki voi olla kaunista, taidokasta, tunteellista, ilmeikästä tai siinä voi olla tärkeä sanoma. 9. *Tavoitteen arviointi (Cognitive appraisal)*. Saatamme valita ja arvioida musiikkia sen mukaan, kuinka hyvin se edistää psyykkisiä tavoitteitamme. Tavoitteiden toteutuminen herättää meissä mielihyvää ja vastaavasti toteutumattomuus negatiivisia tunteita.

On otettava huomioon, että musiikin herättämien tunteiden ja niiden taustalla olevien mekanismien lisäksi kuunteluhetkellä ja vallitsevalla kontekstilla on merkittävä rooli tunnereaktioihin. Tietyn tunnelmainen musiikki voi tilannekohtaisesti aiheuttaa hyvinkin erilaisia tunnereaktioita. Yksinkertaisena esimerkkinä on surullinen musiikki, jonka herättämistä tunteista on saatu paljon mielenkiintoisia tutkimustuloksia. Eerola ja Saarikallio (2010) viittaavat Huronin (2008) tutkimukseen, jonka mukaan surullisen musiikin kuunteleminen voi olla positiivinen kokemus, sillä musiikin kautta kuulija voi kokea surua turvallisen matkan päästä ilman surun aiheuttajan läsnäoloa. Tällöin hän voi saada surun kokemisesta hyvänolontunteen, joka auttaa kestäämään surua. (Huron 2008, viitattu Eerola & Saarikallio 2010, 273.) Tällaisessa tilanteessa surun saa kokea musiikissa irrotettuna sisällöstään (Lehtonen 2010, 245). Kontekstiin liittyvät myös kulttuurilliset vaikuttajat. Tietyt perustunteet välittyvät kulttuurista riippumatta, mutta esimerkiksi tonaalisuuden ymmärtäminen ja käsitys duurin ja mollin tunnepitoisuudesta ovat kulttuurisidonnaisia; esimerkiksi suomalaisille mollin tuoma surullisuus on hyvin monivivahteista ja sen herättämät tunteet voivat olla muutakin kuin surua (Eerola & Saarikallio 2010, 267–271). Kulttuurin vaikutus on musiikin tunnetutkimuksessa esillä, ja esimerkiksi Barradasin (2017, 49) portugalilaisille teettämä tutkimus kulttuurin vaikutuksesta musiikin herättämiin tunteisiin osoitti portugalilaisen fado-musiikin herättämien tunteiden lisäävän hyvinvointia, vaikka se kulttuurillisista ja historiallisista syistä saikin aikaan surullisia ja nostalgisia muistoja sekä tunteita.

*Musiikilliset odotukset* (BRECHEMA-mallin kohta 7) osoittavat musiikillisten piirteiden sekä musiikin tuttuuden tärkeyden tunteiden heräämisessä. Ihmisen musiikista muodostamat

odotukset ovat joko *skemaattisia*, *verdikaalisia* tai *dynaamisia* (ks. Huron 2006). *Skemaattiset odotukset* tarkoittavat esimerkiksi musiikkityylin säännönmukaisuuden luomaa käsitystä kappaleen jatkumisesta. Skemaattiset odotukset perustuvat semanttiseen eli pitkäkestoiseen tietomuistiin. Silloin kun tietty musiikkikappale on kuultu jo aiemmin ja siltä voidaan odottaa tiettyä jatkumista, kyse on *verdikaalisista odotuksista*, jotka perustuvat episodiseen eli pitkäkestoiseen henkilökohtaisten tapahtumien muistiin. *Dynaamiset odotukset* taas muodostuvat kappaleen kuuntelemisen aikana sen perusteella, mitä kappaleesta havaitaan, ja ne perustuvat lyhytkestoiseen muistiin. Jotta musiikinkuuntelukokemuksemme pysyvät mielekkäinä, on tärkeää, että musiikki pysyy samankaltaisena siten, että pystymme luomaan siitä odotuksia – toteutuivat ne tai eivät. Teemme automaattisesti musiikin ja sen sisällön luokittelua ja valitsemme kuulemamme musiikin sen perusteella. (Louhivuori & Saarikallio 2010, 131-132.)

On mielenkiintoista, että tässä musiikkipsykologian kannalta merkittävässä toimintamekanismimallissa ei ole omaa kohtaansa sanoituksille, eikä niitä mainita erikseen minkään yksittäisen mekanismin kohdalla. Voidaan kuitenkin olettaa, että sanoitukset vaikuttavat myös musiikin herättämiin tunteisiin. Sanoitusten puuttuminen toimintamekanismeista saattaa johtua sanoitustutkimuksen vähäisyydestä, joten sen laajemmalle tutkimiselle on tarvetta tulevassa musiikkipsykologian tutkimuksessa. Sanoituksiin ja niihin liittyviin tutkimuksiin palaan tarkemmin luvussa 2.5.

### **2.3 Musiikki ja nuoret**

Kaikista ikäryhmistä juuri nuorille musiikki on erityisen tärkeää. Useat tutkimukset (esim. Csikszentmihalyi & Larson 1984; North, Hargreaves & O'Neill 2000) tukevat jo aiemmin mainittuja syitä musiikinkuuntelulle: nuoret kuuntelevat musiikkia muun muassa ajankuluksi, unohtaakseen murheet ja lisätäkseen hyvinvointia sekä rakentaessaan identiteettiään. Northin, Hargreavesin ja O'Neillin (2000) 13–14-vuotiaille teetettyyn laajaan tutkimukseen osallistuneet nuoret kuuntelivat musiikkia keskimäärin 2 tuntia 45 minuuttia päivässä ja 61% heistä kuunteli musiikkia vähintään kerran päivässä. (North ym. 2000, 255–260.) Nuoruus on aikaa, jolloin tapahtuu paljon muutoksia kehossa, seksuaalisuudessa, arvoissa ja ideologioissa sekä tulevaisuuden suunnitelmissa. Nuoret kohtaavat haasteita alkaessaan irrottautua vanhemmistaan, opetellessaan itsesääätelyä, tunteiden- ja elämänhallintaa sekä itsenäisyyttä ja

muodostaessaan omaa maailmankuvaansa. Näissä haasteissa sosiaalinen tuki, hyvä itsetunto, kontrollin tunne, positiivinen asenne ja hyvät elämänhallintakeinot ovat avaimia hyvinvointiin myllerryksen keskellä, ja juuri näissä asioissa musiikki voi olla merkittävä apuväline. Etenkin nuoret, jotka joutuvat päivittäin tunnekuohujen valtaan, voivat saada musiikista helpotusta tunteisiinsa. Laiho (2004) nostaa esiin musiikin merkityksen nimenomaan sanoitusten ja teemojen kautta; etenkin populaarimusiikissa kappaleet puhuvat itsenäisyyden, identiteetin, uskonnon, arvojen, seksuaalisuuden, rakkauden, juhlimisen ja yhteiskunnallisten asioiden teemoista. (Laiho 2004, 49–50. Laiho viittaa useisiin tutkimuksiin)

### **2.3.1 Musiikin objektiluonne lapsen ja nuoren elämässä**

Musiikki on suurimmalle osalle ihmisistä läsnä lapsuudesta asti. Kimmo Lehtonen (2010) käsittelee artikkelissaan *Musiikki ja psykoanalyysi* musiikin merkitystä ja osallisuutta lapsen kehityksessä, minuudessa, itsesäätelyssä ja tunteiden käsittelyssä. Musiikki voi toimia erilaisina objekteina kuulijalle ihan pienestä lapsesta aikuisuuteen.

Transitionaaliobjektit ovat tärkeässä roolissa lapsen opetellessa irtautumaan äidistään. Eräänä transitionaali-ilmiönä pidetään leikkiä, jonka kautta lapsi pystyy käsittelemään sisäisiä prosessejaan ulkoisesti. Myös musiikin voidaan ajatella olevan luovaa leikkiä sitä kuuntelemalla ja soittamalla, tai sen kanssa leikkimällä. Lehtonen viittaa tekstissään Rackerin (1951) laatimaan teoriaan musiikin ominaisuuksista transitionaaliobjektina. Musiikki voi toimia transitionaaliobjektina, kun se välittää muusikon tai säveltäjän kappaleeseen siirtämät tunteet siten, että kuulija voi tavoittaa ne. Tavoittaessaan musiikin tarjoamat tunnetilat lapsi tai nuori voi kokea musiikin suojaavan esimerkiksi yksinäisyydeltä, surumielisyydeltä, ahdistukselta tai muulta epämiellyttävältä tunnetilalta. Tällaisissa tilanteissa ja tunnetiloissa musiikki voi olla mielihyvää tuottava tai voimia antava objekti. (Lehtonen 2010, 246–247.)

Transitionaaliobjektia lähellä oleva self-objekti tarkoittaa sitä, että musiikin tekijä pyrkii ilmaisemaan omaa psyykkistä hätäänsä musiikillisin keinoin, jolloin musiikki tekee sellaista työtä, mihin ihminen itse ei sillä hetkellä pysty. Musiikki voi toimia self-objektina myös silloin, kun musiikkia kuunnellaan. (Lehtonen 2010, 247.) Musiikki voi pienemmän tai suuremman hädän keskellä olla turvallinen tukipilari, johon turvata, sillä se ei koskaan satuta tai hylkää ja se on aina saatavilla (Laiho 2004, 53).

### 2.3.2 Musiikin merkitys nuorten psykologisissa tavoitteissa

Musiikki ja sanoitukset (erityisesti kevyessä musiikissa) tarkastelevat ja heijastavat nuorten kehitystehtäviä (Larson 1995; Thompson 1990, viitattu Schwartz ja Fouts 2003, 207). Laiho (2004) on laatinut neljän tavoitteen mallin, jossa esitellään musiikin merkitystä ja osallisuutta nuorten kehitystehtävissä sekä psykologisissa tavoitteissa. Hänen mallinsa perustuu lukuisiin aiempiin tutkimuksiin näistä teemoista (mm. North, Hargreaves & O'Neill 2000, Wells & Hakanen 1991; Zillmann & Gan 1997; Csikszentmihalyi & Larson 1987). Mallin neljä osa-alueita ovat *ihmissuhteet*, *identiteetti*, *tunteet* ja *toimijuus*. Jokainen osa-alue on kytköksissä toisiinsa, mutta kaikista suurin vaikutus muihin osa-alueisiin on *tunteilla*. (Laiho 2004, 49–51).

*Ihmissuhde*-osa-alueeseen sisältyvät kuuluvuudentunne ja yhteys muihin sekä itsenäisyyden ja yksityisyyden kokemus. Nuorten voi olla vaikea löytää tasapainoa yhteyden ja yksityisyyden välillä, sillä suurimpia nuoruuden haasteita ovat vanhemmista irrottautuminen ja samalla muihin merkityksellisiin ihmissuhteisiin sitoutuminen. Musiikki tarjoaa mahdollisuuksia sekä yhteisöllisyyden luomiseen että itsenäisyyden vaalimiseen. Nuoret käyttävät musiikkia erottautuakseen muista ja irrottautuakseen vanhempien tai koulun arvomaailmasta. Nuoruudessa itsenäisyys koetaan tärkeäksi, jonka harjoittelussa esimerkiksi omat musiikkimieltymykset ja oman persoonallisuuden vahvistaminen musiikin kautta nousevat keskeisiksi. Musiikkia kuunnellessa nuori voi ottaa turvallisesti omaa tilaa lähes missä vaan ja sulkeutua omiin ajatuksiinsa, vaikka fyysiselle omalle tilalle ei oikeasti olisi tarve. Se antaa mahdollisuuden itsetutkiskeluun ja identiteetin tarkasteluun. Yksityisyyden lisäksi musiikki on läsnä monissa yhteyttä muodostavissa sosiaalisissa tilanteissa (kavereiden kanssa hengailu, ruokahetket perheen kanssa tai juhlat). Myös aktiivisessa musiikkitoiminnassa (musiikin kuuntelu, konsertissa käyminen, musisoiminen) sosiaalinen kanssakäyminen ja yhteys toisiin ovat merkittävässä roolissa. Musiikki kasvattaa yhteisöllisyyttä ja ryhmähenkeä, madaltaa estoja ja rentouttaa. Se vähentää yksinäisyyttä ja luo turvallisen olon, sillä musiikin kuunteleminen voi synnyttää tunteen yhteydestä toisiin ihmisiin, muistoihin tai esimerkiksi kuvitteelliseen rakastettuunsa. (Laiho 2004, 52–53.)

*Identiteettiä* on Laihon mallissa määritelty muun muassa siten, että se on aina kytköksissä ihmisen omaan persoonaan; keitä olemme ja miten itse koemme itsemme. Nuoruuteen kuuluu kasvava itsensä tutkimisen tarve. Usein käsitys henkilökohtaisesta minästä on epävarmaa ja se jaetaan vain lähimpien ystävien kanssa. Nuoruudessa koettavien kaaoksellisten ajatusten ja

epävarmuuden keskellä musiikki voi olla väline ajatusten ja tunteiden jäsentämisessä, sillä se on tietynlainen ulkopuolinen kohde, jonka kautta on mahdollista käsitellä henkilökohtaisia asioita. Musiikki usein myös symboloi jotakin, joka löytyy itsestä. Musiikki koetaan henkilökohtaisena ja sen avulla nuori voi vetää rajoja sille, kuka on, ja saada tunteen omasta erityislaatuisuudestaan ja erillisyydestään suhteessa muihin ikätovereihin tai perheeseen. Usein nuorilla on jyrkkä käsitys siitä, millaisesta musiikista he eivät ainakaan pidä ja minkälainen musiikki ei sovi nimenomaan heidän tyyliinsä tai arvoihinsa. Nuoret haluavat, että musiikki koskettaa heidän henkilökohtaista elämäänsä ja se myös vaikuttaa siihen, miten he ajattelevat tärkeistä asioista. Musiikin avulla nuori voi reflektoida muun muassa haaveita, pelkoja, toiveita, omia heikkouksiaan sekä tulevaisuuden huolia. Omia ajatuksia ja arvoja on turvallista ilmaista musiikin avulla, sillä silloin musiikki puhuu nuoren puolesta. Itsensä ilmaiseminen vahvistaa tunnetta siitä, millainen minä olen. Myös vaihtuvissa tilanteissa ja ympäristöissä oman mielimusiikin kuunteleminen vahvistaa tunnetta siitä, kuka on. Samalla musiikki voi muistuttaa nuorta, että muutoksista riippumatta hän on edelleen sama ihminen. (Laiho 2004, 53–55.) Identiteettiä rakentaessaan nuori voi elää ja kokeilla erilaisia mahdollisia versioita itsestään musiikin kautta, harjoittelemalla sekä pelkäämäänsä että toivomaansa identiteettiä. (Larson 1995; Markus & Nurius 1986, viitattu Lippman & Greenwood 2012, 753).

Termi *toimijuus* sisältää henkilökohtaisen toimintakyvyn ja oman elämän hallinnan. Terveystieteiden kannalta elämänhallinta ja tunne omasta pystyvyydestä on merkittävää, sillä hallinnan tunteen puuttuminen tai matala taso ovat yhteydessä masennuksen oireisiin. Nuorille itsevarmuuden ja omien kykyjen hahmottaminen voi olla raskasta, sillä heihin kohdistuu monenlaisia odotuksia; sekä ympäristöstä tulevia että itse rakennettuja. Nuoret kokevat hallinnan tunnetta saadessaan itse valita harrastuksensa, joissa he voivat kehittää erilaisia taitoja. Harrastuksissa nuori voi saada kokemuksia myös jonkin tietyn asian hallinnasta, mikä ruokkii itsetuntoa ja itsekunnioitusta. Musiikkiharrastukset tarjoavat näitä mahdollisuuksia, minkä lisäksi myös musiikin valitseminen ja kuunteleminen vahvistavat hallinnan tunnetta. Musiikki voi olla yksi harvoista asioista nuoren elämässä, joista heillä on tunne, että he saavat vaikuttaa siihen täysin itse. Nuoruusiässä on tärkeää, että nuoren kuuntelema musiikki on jollakin tavalla tuttua, ymmärrettävää ja että se on hallittavissa. Hallinnan tunne on yhteydessä myös itse- ja tunnesäätelyyn, ja mielialaan vaikuttaminen musiikin avulla tuottaa tunteen itsensä hallitsemisesta. (Laiho 2004, 55–56.)



*Tunteiden* heräämisen, säätelyn ja ilmaisun merkityksiä musiikin kautta on tässä luvussa tarkasteltu jo aiemmin, mutta tiivistän vielä Laihon esittelemät pääkohdat nuorten tunnekokemuksista musiikkikontekstissa. Nuorten kokemat tunteet ovat aikuisten tunteisiin verrattuna lyhytkestoisempia mutta huomattavasti vahvempia, ja nuoret myös hakevat voimakkaampia tunnekokemuksia. Usein nuoret haluavat kuunnella musiikkia kovaa ja tuntea sen kehossaan, jolloin musiikki on hyvä tapa sallia ja kohdata syviä ja vahvoja tunteita. Koska he käyvät läpi voimakkaita tunteiden vaihteluita, he tarvitsevat niiden käsittelyyn ja säätelyyn tukea. Musiikilla on loputtomia mahdollisuuksia vaikuttaa ja myötäelää erilaisissa tunnetiloissa; musiikin tarjoamiin tunteisiin voi samaistua ja niillä voi tehostaa, vapauttaa tai säännöstellä omia tunteita. Musiikin voidaan ajatella olevan kuin areena, jolla voi harjoitella monimutkaisten ja vaikeidenkin tunteiden käsittelyä ja säätelyä. Tunteiden selvittämisen taito on tärkeää negatiivisista tunteista irrottautumisessa, sillä esimerkiksi stressin aikana on vaikeampi erotella tunteitaan ja päästä vaikeista tunteista eroon. Vaikeuksien lisääntyminen näyttää tutkimusten mukaan kasvattavan musiikista saatujen kokemusten voimakkuutta ja musiikin kuunteluun käytettyä aikaa. Musiikki auttaa siinä mentaalisisessä työssä, mitä nuoret tekevät käsitellessään ongelmiaan ja kriisejään. Tunteiden lisäksi musiikkia käytetään myös vireystilan säätelyyn ja esimerkiksi antamaan energiaa kohdata vaikeita asioita. (Laiho 2004, 56–58.)

## **2.4 Yksilöllisten tekijöiden vaikutus musiikinkuuntelukokemuksiin**

Aiemmissa luvuissa on ilmennyt, että musiikin kuuntelemisen vaikutuksiin, syihin ja tehtäviin vaikuttavat muun muassa kuunteluhetken konteksti ja tietyille ikävaiheelle ominaiset psykologiset kehitystehtävät. Näiden lisäksi myös yksilöllisillä eroilla, kuten persoonallisuudella ja empatialla, on merkittävä rooli ihmisen tarpeelle kuunnella musiikkia. Tarpeiden lisäksi yksilölliset erot näkyvät siinä, miten ihmiset kokevat musiikin ja sen herättämät tunteet, ja ne ovatkin kaikki kytköksissä toisiinsa. Tässä tutkimuksessa mitattavia yksilöllisiä eroja ja piirteitä ovat persoonallisuus, empatia, käyttäytyminen ja yksilön kokemus omasta hyvinvoinnistaan. Seuraavissa alaluvuissa määrittelen yksilölliset erot sekä tarkastelen niiden vaikutusta musiikkikontekstissa.

### 2.4.1 Yksilölliset erot ja persoonallisuus

Empatia on monimuotoinen käsite, ja esimerkiksi Davis (1980) jakaa sen neljään eri osa-alueeseen. Niitä ovat *perspective-taking* (toisen näkökulman ottaminen), *fantasy* (fantasia/kuvittelukyky), *empathic concern* (empaattinen huolehtiminen) ja *personal distress* (henkilökohtainen ahdistus). *Toisen näkökulman ottamisen* osa-alue käsittää kyvyn asettua spontaanisti toisen asemaan. *Fantasia ja kuvittelukyky* tarkoittaa kykyä eläytyä fiktiivisiin hahmoihin tai fantasiamaailmaan. *Empaattisen huolehtimisen* osiossa korostuu henkilön ominaisuus olla hyväsydäminen ja empaattinen vaikeissa tai epämukavissa tilanteissa. *Henkilökohtaiseen ahdistukseen* sisältyy herkkyys reagoida ulkopuolella oleviin asioihin, esimerkiksi ylireagointi ja lukkoon meneminen vaikeissa tilanteissa. (Davis 1980, 2 ja 10–12.)

Ihmisen persoonallisuutta on käsitelty *Big Five* -teorian kautta. Teorian viisi persoonallisuuspiirrettä ovat *ekstraversio*, *sovinnollisuus*, *tunnollisuus*, *neuroottisuus* ja *avoimuus uusille kokemuksille*. *Ekstraversion* piirteitä ovat sosiaalisuus, seurallisuus, energisyys, innokkuus ja itsevarmuus. *Neuroottisuuteen* liittyy taipumus kokea negatiivisia tunteita, kuten ahdistusta, huolta ja hermostuneisuutta, ja neuroottiset henkilöt saattavat olla emotionaalisesti epävakaita. *Sovinnolliset* ihmiset ovat kilttejä, luottavaisia, lempeitä ja vaatimattomia. *Sovinnollisuuteen* yhdistetään motivaatio negatiivisten tunteiden hallintaan kommunikaatitilanteissa ja taipumus olla empaattinen. *Tunnollisuuden* piirteitä ovat määrätietoisuus, suunnitelmallisuus, organisointi, tavoitekeskeisyys, perusteellisuus, luotettavuus ja tehokkuus. Henkilöt, jotka ovat persoonaltaan *avoimia kokemuksille*, kokevat enemmän kylmiä väreitä, heidän tunteiden kirjonsa on laajempi ja he ovat herkkiä esteettisille tunteille. (John & Srivastava 1999, 105, 110.)

Myös käyttäytymistä on tutkittu persoonallisuuden yhteydessä. Käyttäytyminen voi olla joko positiivista tai negatiivista ja sitä tutkimalla voidaan löytää esimerkiksi käyttäytymisongelmia. Käyttäytyminen on jaoteltu osa-alueisiin, jotka ovat *tunteellinen herkkyys* (huolehtii paljon, on hermostunut uusissa tilanteissa, on usein allapäin), *käytöshäiriöt* (menettää helposti malttinsa, herkkä tappelemaan, valehtelemaan tai varastamaan), *yliaktiivisuus* (on hermostunut, levoton, ei ajattele ennen kuin tekee, on vaikea saada työt ja tehtävät valmiiksi), *ongelmat ikätovereiden kanssa* (on yksinäinen, ei ystäviä, ikätoverit eivät pidä, on mieluummin aikuisten kuin ikätovereiden seurassa) ja *miellyttävyyys* (miellyttää, auttaa ja on kiva toisille, jakaa omastaan).

Miellyttävyys ei toki ole ongelma, mutta ominaisuuden puute on yhteydessä käytösongelmiin. (Koskelainen, Sourander & Kaljonen 2000, 278.)

#### **2.4.2 Persoonallisuus ja musiikki**

Persoonallisuuspiirteillä, kuten neuroottisuudella tai avoimuudella, on vaikutus musiikin tulkintaan ja sen herättämiin tunteisiin sekä emotionaaliseen prosessointiin yleisellä tasolla (Eerola & Saarikallio 2010, 271–272). Schwartz ja Fouts (2003) viittaavat useampiin musiikin käyttö- ja mielihyvätutkimuksiin (mm. Arnett ym 1995., Gantz ym. 1978, Larson ym. 1989 ja Rubin 1994) todetessaan, että ihmiset tekevät erilaisia median käyttöön liittyviä valintoja riippuen heidän persoonallisuuspiirteistään. Esimerkiksi musiikin kuuntelijat hakeutuvat tietynlaisen musiikin pariin, koska heillä on tiettyjä persoonallisuuspiirteitä, tarpeita tai ongelmia, joita musiikki heijastaa, tai jotka musiikki voi tyydyttää. Voidaan myös ajatella, että musiikki on tietynlainen ikkuna ihmisen sisäiseen maailmaan, ja etenkin nuorilla musiikkimaku voi kertoa persoonallisuudesta, kehitys- ja muista vaikeuksista tai nuoruudesta selviämiseen liittyvistä prosesseista. (Schwartz & Fouts 2003, 205–207, 212.)

Schwartzin ja Foutsin (2003) tutkimuksessa tutkittiin persoonallisuuden suhdetta nuorten musiikkimieltymyksiin. Tutkimuksessa käytettiin persoonallisuutta ja psykologisia kehitystehtäviä mittaavaa The Million Adolescent Personality Inventory (MAPI) –mittaria, jossa on useampia asteikkoja mittaamassa persoonallisuutta, nuoren elämässä olevia aihepiirejä ja käytöstä. Musiikkimieltymykset oli jaettu vastausten perusteella kevyeen musiikkiin (”light music”) ja raskaaseen musiikkiin (”heavy music”). Kevyt musiikki sisälsi tässä tutkimuksessa hiljaisen (quiet), vakavan, perinteisen ja mietiskelevän musiikin, ja raskas musiikki taas raskaan, kovaäänisen, rauhattoman ja protestoivan musiikin. Tutkittavissa oli henkilöitä, jotka kuuntelivat musiikkia joko vain toisesta kategoriasta tai molemmista. (Schwartz & Fouts 2003, 208–209.)

Tutkimuksen tuloksista kävi ilmi, että pelkän raskaan musiikin kuuntelijoilla oli enemmän ongelmia käyttäytymisessä ja ihmissuhteissa, ja heidän itsevarmuutensa ja arvostuksensa sekä itseään että toisia kohtaan oli matalammalla. He olivat epävakampia, impulsiivisempia, kyseenalaistavampia ja heidän identiteettinsä ja minäkuvansa oli keskivertoa negatiivisempi. Tällaisissa tilanteissa raskas musiikki saattaa kertoa nuorelle, että hän ei ole yksin ajatustensa, kehitystehtäviensä ja ongelmiansa kanssa, ja se saattaa tarjota heille turvallisen kontekstin,

tietynlaisen turvapaikan, jossa on mahdollista jäsenellä tunteitaan, identiteettiään ja käsitystä itsestä. Tulokset osoittivat myös, että he, jotka eivät olleet läheisiä perheensä kanssa, kuuntelivat mieluummin raskasta musiikkia. Emotionaalinen etäisyys ja konfliktit perheen tai koulun kanssa voivat saada nuoret etsimään yhteyttä ja samankaltaisuutta muualta, esimerkiksi musiikista tai sellaisista ikätovereista, joilla on samoja ongelmia. (Schwartz & Fouts 2003, 209–211.)

Keveyen musiikin kuuntelijoiden joukossa oli sellaisia nuoria, jotka kokivat oman kasvun ja kehityksen vaikeaksi. He olivat ylivastuullisia, kuuliaisia, sopeutuvaisia, ja heille kehittyvä seksuaalisuus ja romanttiset suhteet olivat erityisen vaikea asia. Verrattuna raskasta musiikkia kuunteleviin nuoriin he olivat enemmän huolissaan siitä, hyväksytäänkö heidät ryhmään. Heidän musiikkimakunsa voidaan osin selittää sillä, että tällaiset ihmistyytit haluavat kuulua joukkoon ja miellyttää muita, jolloin he haluavat jakaa samoja kokemuksia muiden kanssa muun muassa musiikin kautta ihaillemalla tiettyjä artisteja tai kuuntelemalla pop- ja valtavirtamusiiikkia muiden tapaan. Pelkän keveyen musiikin kuuntelijoiden kokemat negatiiviset tunteet liittyvät usein ahdistukseen, arkuuteen, hämmentyneisyyteen ja jännittyneisyyteen, jolloin musiikki voi auttaa säätelemään ja ilmaisemaan niitä. Kevyt musiikki voi helpottaa heitä muutoksessa kohti aikuisuutta ja itsenäistymistä sekä auttaa löytämään merkityksellisiä yhteyksiä muihin ihmisiin. (Shwartz & Fouts 2003, 211–212.) Shwartz ja Fouts (2003, 207) myös viittaavat aiempiin tutkimustuloksiin (Burke & Grinder 1966), joiden mukaan yksinäiset ihmiset pitävät enemmän musiikista, joka myös käsittelee ja pohtii yksinäisyyttä ja itsenäisyyttä.

Monipuolisesti eri genrejä kuuntelevat nuoret olivat tasapainoisempia, ja heillä ei ollut juuri ongelmia persoonallisuutensa tai kehityksensä kanssa. He osasivat tehdä itsenäisempiä valintoja musiikkityylien suhteen ja heillä oli kyky valita musiikkityyli vastaamaan heidän senhetkisiä tarpeitaan. (Shwartz & Fouts 2003, 212.) Sellaiset nuoret, jotka ovat itsenäisiä ikätovereiden vaikutuksesta ja ovat luottavaisia itseään ja toisia ihmisiä kohtaan, suosivat muita enemmän positiivisia tunteita herättävää musiikkia (Gordon, Hakanen & Wells 1992, viitattu Shwartz & Fouts 2003, 207).

The Big Five -persoonallisuuspiirteiden ja empaattisuuden suhdetta musiikkiin, musiikkimieltymyksiin ja musiikin herättämiin tunteisiin tutkinut Vuoskoski (2012) toteaa, että kuunteluhetkellä musiikkiin reagoimiseen vaikuttavat kuuntelijan persoonallisuus sekä

senhetkinen mieliala tai tunnetila. Esimerkiksi positiivinen mieliala ja aktiivinen vireystila lisäävät tunnekokemuksen voimakkuutta. Vuoskosken tutkimus yhdessä muun tutkimustiedon kanssa vahvistaa, että tiettyjen persoonallisuuspiirteiden ja musiikkimieltymysten sekä tunnereaktioiden välillä on selkeä yhteys. (Vuoskoski 2012, 38.)

Ihmiset, jotka ovat persoonallisuudeltaan *ekstrovertejä*, pyrkivät välttelemään negatiivisia ärsykeitä ja keskittymään positiivisiin asioihin negatiivisten tilanteiden keskellä. He myös pitävät luonnostaan enemmän positiivisesta musiikista. Vuoskosken (2012) tutkimuksen mukaan heidän surukokemuksensa olivat myös keskivertoa vähäisempiä. Sen sijaan *neuroottisten* henkilöiden tulokset korreloivat positiivisesti surullisuuden kokemisen kanssa, ja tämä tulos on yhteneväinen sen kanssa, että *neuroottisuuteen* liitetään usein negatiivinen tunteiden kokeminen (Juslin, Liljeström, Västfjäll, Barradas, Silva 2008, 674) ja itsestään negatiivisesti ajatteleva. Musiikin herättämä surullisuuden tunne on heillä voimakkaampaa. *Sovinnollisten* ihmisten musiikkimieltymykset kohdistuvat usein iloiseen ja lempeään musiikkiin, eivätkä he usein pidä vihaisesta tai ”kamalasta” musiikista. He, jotka taas ovat *avoimia kokemuksille*, pitävät lempeästä, surullisesta ja jopa pelottavasta musiikista, ja he pystyvät löytämään surullisista kappaleista myös positiivisia asioita. (Vuoskoski 2012, 18–22, 38.)

Empaattisuuden ja musiikkimieltymysten väliltä on löydetty joitakin yhteyksiä. Empatia ja taipumus tunteiden tarttumiselle saattaa esimerkiksi lisätä kykyä vastaanottaa musiikista nousevia tunteita (erityisesti *fantasy* ja *empathic concern*) ja se voi vaikuttaa lisäävästi myös surullisesta musiikista nauttimiseen. Surullisesta musiikista nauttimisen taustalla olevat mekanismeja ei ole kuitenkaan täysin pystytty selittämään. Empatian osa-alueista erityisesti *fantasian* / *kuvittelukyvyyn (fantasy)* piirteitä omaavilla ihmisillä on yhteys lempeistä ja surullisista kappaleista pitämiseen. He myös kokevat positiivisempaa valenssia vastauksena surullisiin kappaleisiin. (Vuoskoski 2012, 22, 28.)

## 2.5 Sanoitukset

Kieli ja musiikki ovat ominaisia ihmisluonnolle; ne esiintyvät kulttuurista riippumatta jokaisessa yhteiskunnassa. Mihalcea ja Strapparava (2012) toteavat, että musiikki ja kieli täydentävät toisiaan monin tavoin ja esimerkiksi musiikilla näyttää olevan syvempi vaikutus ja voima tunteisiimme kuin tavallisella puheella. Runoutta ja musiikkia on yhdistelty vuosisatojen ajan ja niiden yhdistelmä on kiehtonut pitkään säveltäjiä, muusikoita sekä kirjallisuuden ja runouden tutkijoita. Siitä huolimatta on vain vähän sellaista tutkimustietoa, joka keskittyy musiikin ja sanoitusten yhteyteen. Mihalcean ja Strapparavan (2012) tutkimus musiikin ja sanoitusten yhteisvaikutuksesta osoitti, että sanoitusten ja musiikin yhtäaikainen läsnäolo lisää kuulijan kykyä tunnistaa ja määrittää musiikkikappaleessa olevia tunteita. (Mihalcea & Strapparava 2012, 590, 595.)

Lippmanin ja Greenwoodin (2012) nuorille ja nuorille aikuisille suunnattu tutkimus merkittävistä musiikkikappaleista (ks. luku 2.1.2) näytti, että sanoitukset voimistavat tietyissä tilanteissa musiikin aikaansaamaa vaikutusta tai jopa syytä kuunnella kyseistä kappaletta. Musiikin kuuntelun syiden kolmesta kategoriasta (muutoksista selviäminen, positiiviset muistot ja itsereflektio) *muutoksista selviäminen ja niihin sopeutuminen* (50% vastaajista) - luokan vastauksissa sanoitusten tärkeys oli selvästi merkittävin. Esimerkiksi surun ja luopumisen keskellä (seurustelusuhteen päätyminen, läheisen kuolema ym.) luopumisesta kertovat kappaleet tuovat lohtua ja toivoa, jolloin musiikki saattaa saada kuulijan ymmärtämään, että elämää on jatkettava kaikesta huolimatta. Suurissa elämänmuutoksissa kuunnellaan siis mielellään sellaisia kappaleita, jotka usein vastaavat kuulijan omia kokemuksia. Vaikka musiikki ei muuta ulkoisia olosuhteita ja muutoksen tai surun tuottavia asioita on edelleen käsiteltävä, se voi auttaa kuitenkin suhtautumaan negatiivisiin tapahtumiin positiivisemmin ja löytämään niistä myös hyviä asioita. Tutkimuksen mukaan musiikki oli merkittävää myös positiivisissa elämänmuutoksissa, kuten seurustelusuhteen aloituksessa tai uuden koulun alkaessa. (Lippman & Greenwood 2012, 758–760.)

Musiikkikappaleiden valinnan syiden kolmesta kategoriasta sanoituksilla oli vähiten merkittävä vaikutus *positiivisten muistojen* tai *itsereflektoinnin* syissä. Näidenkin kategorioiden vastausten joukosta löytyi kuitenkin myös sanoitusten merkityksellisyyttä. Positiiviset muistot (30% vastaajista) kappaleen merkitysvyyden syynä liittyivät usein hyvään fiilikseen tai energiseen oloon, mutta myös läheisiin ihmissuhteisiin, jolloin sanoitukset saattoivat vaikuttaa kappaleen

merkittävyyteen. Itsereflektoinnissa (20% vastaajista) sanoituksilla näytti olevan hieman suurempi rooli, sillä he, jotka valitsivat kappaleen tällä perusteella, perustelivat valintaansa muun muassa sillä, että musiikki auttoi heitä ymmärtämään keitä he ovat ja miten he haluavat elää elämäänsä. Kappaleet saattoivat saada heidät pohtimaan omia tai ympärillä vallitsevia arvoja tai moraalisia kysymyksiä, jolloin sanoitukset ovat olleet keskiössä. (Lippman & Greenwood 2012, 761–763.)

Kolmessa kategoriassa ilmenneiden sanoitusten merkitysten lisäksi tuloksista nousi esiin kaksi tärkeää yleistä teemaa: 1. sanoitukset voivat antaa kuuntelijan henkilökohtaisille kokemuksille äänen, mikä lisää kappaleen merkittävyyttä ja 2. musiikki voi auttaa kuulijaa tuntemaan itsensä vähemmän yksinäiseksi ja esimerkiksi surun keskellä omaa elämää kuvaavat sanoitukset muistuttavat, että muutkin ihmiset kokevat samoja asioita. (Lippman & Greenwood 2012, 763–764.) Hanserin, Bogtin, Van den Tolin, Markin ja Vingerhoetsin (2016) tutkimustulosten perusteella sanoitukset ovat yhdessä musiikin sävyn, äänimaailman ja musiikin tuomien muistojen kanssa merkittävimmät osatekijät musiikin tuomaan lohtuun (Hanser ym. 2016, 128–129).

Barradasin (2017) tutkimuksessa tutkittiin kulttuurin vaikutusta musiikin ja sanoitusten merkitykseen. Tutkimukseen osallistui koehenkilöitä kollektiivisesta yhteiskunnasta (portugalilaiset) ja individualistisemmasta yhteiskunnasta (ruotsalaiset), ja tarkoituksena oli kartoittaa, löytyykö ryhmien välillä eroja. Tarkkailussa oli 12 muuttujaa, jotka olivat BRECVEMAC-mallin 9 mekanismia, sanoitukset, kappaleen tuttuus ja tunteiden intensiteetti. Portugalilaisten ryhmässä kävi ilmi, että sanoitukset voimistivat surullisuuden ja melankolian tunnetta, mutta eivät esim. iloa. Sanoituksilla oli musiikin herättämien tunteiden toimintamekanismeista (BRECVEMAC-malli) merkittävin vaikutus episodiseen muistiin, mielikuviin, ehdollistumiseen ja samaistumiseen. Ruotsalaisten ryhmässä sanoituksilla oli vaikutusta yllätyksellisyyden ja hämmästyksen tunteisiin, ja toimintamekanismeista ne olivat eniten yhteydessä episodiseen muistiin. Tutkimuksen johtopäätökset olivat, että sanoituksilla on lisäävä vaikutus musiikillisiin tunteisiin ja mekanismien käynnistymiseen, mutta vaikutus kuitenkin vaihteli kulttuuritaustan ja esimerkiksi tilanneyhteyden mukaan. (Barradas 2017, 51–56.)

Sanoituksiin ja niiden merkityksiin viitataan siis joissakin tutkimuksissa. Erityisesti sanoitusten vaikutuksesta musiikin aiheuttamien reaktioiden voimistumiseen on jonkin verran tutkimustuloksia. Sanoitusten merkityksellisyys myös yhdistyy sellaisiin tilanteisiin, joissa kuuntelijalla on vaikeaa tai hänen on käsiteltävä joitakin vaikeita asioita omassa elämässään. Sen sijaan positiivisissa musiikinkuuntelukonteksteissa sanoituksilla ei näytä olevan niin suurta roolia. Sanoitusten merkitystä erityisesti nuorten elämässä ei ole juurikaan tutkimustuloksia, joten on mielenkiintoista nähdä, miten nimenomaan nuorten persoonallisuus, elämäntilanne tai jokin muu tutkittava muuttuja vaikuttaa sanoitusten merkitykselliseksi kokemiseen.



## 4 TUTKIMUSASETTELMA

### 4.1 Tutkimuskysymykset

Tutkimuksessani on kaksi eri tyyllistä tutkimuskysymystä, joita myös tutkin eri tavoilla. Ensimmäinen kysymys on laajempi ja käsittelee sanoitusten merkitystä enemmän yleisellä tasolla. Siihen haen vastauksia MuPsych-sovelluksen kyselylomakkeesta saadun aineiston pohjalta ja haluan selvittää, onko esimerkiksi sukupuolten välillä eroja sanoitusten merkitykselliseksi kokemiseen ja mitkä muut yksilölliset piirteet vaikuttavat siihen.

Toinen tutkimuskysymykseni keskittyy kokemuksenkeruumenetelmällä kerättyyn aineistoon. Tutkin sanoitusten merkityksellisyyttä kuunteluhetken näkökulmasta, jolloin esille nousevat muun muassa kuunteluhetkellä vallitseva tunne- ja vireystila, kuuntelukonteksti ja musiikinkuuntelun syyt.

Tutkimuskysymykseni ovat:

1. *a. Kokevatko nuoret sanoitukset merkitykselliseksi?*  
*b. Mitkä yksilölliset tekijät vaikuttavat sanoitusten merkitykselliseksi kokemiseen?*
2. *Onko sanojen merkityksellisyys yhteydessä joihinkin tiettyihin kuuntelutilanteiden piirteisiin?*

Kokonaisuutena tutkimus pyrkii tarjoamaan perustietoa sanoitusten merkityksestä osana nuorten musiikin kuuntelua, erityisesti kartoittamalla niitä yksilöllisiä ja tilannekohtaisia tekijöitä, jotka sanoitusten merkityksellisyyttä selittävät.

### 4.2 Aineistonkeruu ja tutkimuksessa käytetyt menetelmät

#### 4.2.1 Koehenkilöt

Tavoitteenamme oli saada mukaan mahdollisimman monta yläkouluikäistä nuorta Jyväskylän kouluista. Tutkimusryhmämme oli yhteydessä jyväskyläläisten koulujen rehtoreihin ja heidän kauttaan saimme luvan esitellä OmaMusa -tutkimusta kouluissa. Tutkimusluvan saimme

Jyväskylän kaupungilta. Oppilaiden tavoittaminen tapahtui musiikinopettajien kautta, mikä on rajannut esimerkiksi sellaisia 8. ja 9. luokkalaisia pois, jotka eivät ole musiikin valinnaisilla kursseilla. Koska musiikki on 7. luokkalaisille pakollinen oppiaine, heitä on tavoitettu kaikista eniten (Md(ikä)=13). Koehenkilöiden lukumäärää rajoitti myös älypuhelimien käyttöjärjestelmä, sillä MuPsych-sovellus on vain Android-laitteille sopiva. Tutkimukseen osallistui yhteensä 113 nuorta, joista 95 vastasi tämän tutkimuksen kannalta oleellisiin kysymyksiin, eli N=95. Vastaajien keski-ikä oli 13,34, heistä tyttöjä oli 48 ja poikia 45 (kaksi ei ilmoittanut sukupuoltaan).

Tutkimukseen osallistuvat oppilaat vastasivat sovelluksen esittämiin kysymyksiin kahden viikon ajan, mutta sovelluksen käyttämisen sai halutessaan lopettaa missä vaiheessa tahansa. Erilaisiin kuuntelutilanteisiin liittyviä kokemusraportteja kertyi yhteensä 1035 kappaletta. Kun sovelluksesta kerätty data on lopullisesti analysoitu, tutkimukseen osallistuvat oppilaat saavat tietoonsa oman kuuntelijaprofiilinsa. Oma sanoituksiin keskittyvä tutkimukseni on kuitenkin erillään kuuntelijaprofiilien laatimisesta, eli tämän tutkimuksen puitteissa profiileja ei esitellä. Jokaiseen tutkimukseen osallistuvaan kouluun annettiin kaksi Spotify Premium -lahjakorttia arvottavaksi tutkimukseen osallistuvien oppilaiden kesken.

#### 4.2.2 MuPsych-sovellus

Aineistonkeruu tapahtui MuPsych-sovelluksen avulla. Sovellus on William Randallin ja Nikki Rickardin laatima sovellus älypuhelimille, joka kerää dataa kokemuksenkeruumenetelmään (ESR) perustuen (Randall & Rickard 2017, 505). Sovellus sisälsi sekä kyselylomakkeet että kuunteluhetkellä kysytyt pop up -kysymykset. Kyselylomakkeisiin koehenkilö pystyi vastaamaan itse valitsemallaan hetkellä. Omaan tutkimuskysymykseeni liittyvät lomakekysymykset olivat seuraavat:

Sanoituskysymys 1: Onko kuuntelemasi musiikin sanoituksilla sinulle merkitystä?

- a. Ei yhtään merkitystä
- b. Vähän merkitystä
- c. Jonkin verran merkitystä
- d. Melko suuri merkitys
- e. Suuri merkitys

Sanoituskysymys 2: Vaikuttaako sanoitusten arvomaailma siihen millaista musiikkia kuuntelet?

- a. Ei vaikuta ollenkaan
- b. Vaikuttaa vähän
- c. Vaikuttaa jonkin verran
- d. Vaikuttaa melko paljon
- e. Vaikuttaa paljon

Näistä kysymyksistä oleellisempi on sanoituskysymys 1, johon tarkasteluni keskittyy. Kysymysten avulla pyrin hahmottamaan, onko sanoitusten merkityksellä yhteyttä joihinkin persoonallisuuspiirteisiin tai elämäntilanteeseen ja löytyykö sanojen merkityksellisyydestä eroa esimerkiksi sukupuolen perustella.

Kuunteluhetkellä kysytyt kysymykset ilmestyivät koehenkilölle tämän aloittaessaan musiikinkuuntelun puhelimellaan vähintään kerran päivässä. Ensimmäiset kaksi kysymystä kysyvät senhetkisestä mielialasta ja vireystilasta dimensiomallia mukaillen (ks. kuva 1), minkä jälkeen seuraavat yksityiskohtaisemmat kysymykset valikoituvat sen mukaan, onko mielialaksi ja vireystilaksi laitettu positiivinen/korkea vai negatiivinen/matala. Lisäksi kysymyksissä kartoitettiin kuuntelukonteksti; missä, miksi, kenen kanssa ja mitä tehdessä koehenkilö kuunteli musiikkia. Kuunneltuaan noin viisi minuuttia musiikkia, sovellus kysyi samat kysymykset uudestaan sisältäen oman tutkimusaiheeni kannalta oleellisen kysymyksen: *Kuinka suuri merkitys kappaleiden sanoilla on kuuntelukokemuksellesi?* Tähän vastattiin liukukytkimellä, jonka ääripäät olivat Ei yhtään – Todella paljon (kuva 1).

Kuva 1. Esimerkkejä MuPsych-sovelluksen kysymysnäytöstä.

### 4.2.3 Kokemuksenkeruumenetelmä

Käytän tutkimuksessani Csikszentmihalyin ja Lefevren kehittämää kokemuksenkeruumenetelmää The Experience Sampling Method (ESM). Metodin tarkoituksena on selvittää mitä ihmiset arjessaan kokevat, miten he käyttävät aikaansa, millaisia yhteyksiä tunne-elämällä on ihmisen käyttäytymiseen ja niin edelleen. Arkikokemuksia selvitetään esittämällä koehenkilöille kysymyksiä sattumanvaraisina ajankohtina heidän arjessaan (Csikszentmihalyi & Larson 2014, 21). OmaMusa-tutkimuksessa metodologia käytettiin MuPsych-mobiilisovelluksen avulla.

Monia musiikin kuunteluun ja tunteisiin liittyviä tutkimuksia on tehty niin sanotuissa laboratorio-olosuhteissa, mikä on hieman ongelmallista silloin kun halutaan tutkia musiikin merkitystä arjessa. Kuuntelutilanne laboratorio-olosuhteissa verrattuna arkielämän tilanteisiin poikkeaa muun muassa siten, että koetilanteessa oleva henkilö kuuntelee esitettyjä kappaleita todennäköisesti paljon keskittyneemmin kuin arkitilanteessa, mikä väistämättä vaikuttaa tutkimustuloksiin. Slobodan ja O’Neillin (2001) Experience Sampling Methodin avulla tehty tutkimus osoitti keskittyneen musiikinkuuntelun olevan jokapäiväisestä musiikinkuuntelusta vain kaksi prosenttia. Jos arkielämässä koetuista muistoista ja tunteista kysytään jälkikäteen,

kuulijan on mahdotonta antaa niistä niin rikas ja monimuotoinen kuva, kuin mitä ne ovat kuunteluhetkillä olleet. (Sloboda & O'Neill 2001, 416–418.) Sen vuoksi myös OmaMusa-tutkimuksessa on perusteltua käyttää ESM:ää aineistonkeruun välineenä.

OmaMusa-tutkimuksessa tunteet ovat yksi merkittävä tutkittava muuttuja. Meidän tutkimuksemme perustuu tunteiden subjektiivisen kokemuksen tutkimiseen ja sen kautta saatavaan tietoon. Itsearviointimenetelmät (esimerkiksi valmiit tunnetilat, liikusäätimellä tunnetilan/sen voimakkuuden määrittely) ovat keskeinen tapa kerätä tietoa emootioista ja tunnereaktioista. Laajin ja kattavin tapa tehdä tunnetutkimusta on kerätä aineistoa eri menetelmillä, jolloin käsitys ihmisen tunnekokemuksista musiikillisissa tilanteissa olisi kokonaisvaltaisempi. (Eerola & Saarikallio 2010, 261–262.) Siksi tutkimuksessamme käytetään kokemuksenkeruumenetelmän lisäksi kyselylomakkeita, jotta saamme koehenkilöistä mahdollisimman kattavan kokonaiskuvan.

#### **4.2.4 Kyselylomakkeet**

Kyselylomakkeiden kautta selvitettiin koehenkilöiden perustiedot, musiikillinen tausta sekä yksilölliset piirteet (persoonallisuus, empaattisuus ym.). Tässä hyödynnettiin aiemmissa tutkimuksissa validoituja mittareita. Tutkimuksessa mitattavia persoonallisuuden osa-alueita on käsitelty tarkemmin luvussa 2.4.1. Tässä luvussa esittelen persoonallisuusmittarit, jotka ovat OmaMusa-tutkimuksen ja MuPsych-sovelluksen kyselylomakkeiden taustalla.

Empatiaa ja sen eri muotoja mitataan Mark H. Davisin kehittämällä Interpersonal Reactivity Index (IRI)-mittarilla, joka sisältää empatian neljä osa-alueita. IRI-mittari toimii kyselylomakkeella, johon on sisällytetty väitteitä kustakin asteikosta (Taulukko 1).

<b>Empatia (Interpersonal Reactivity Index, IRI)</b>			
<b>Empatian osa-alueet</b>		<b>Esimerkkiväitteet</b>	
Perspective-Taking Scale (PT)	<i>kyky asettua toisen ihmisen asemaan</i>	"Minun on helppo nähdä asioita toisen silmin"	"Erimielisyyksissä pyrin katsomaan muiden näkökulmat asiaan, ennen kun teen oman päätöksen"
Fantasy Scale (FS)	<i>fantasia/kuvittelukyky</i>	"Pystyn eläytymään romaanin tai elokuvan hahmoihin"	"Kun luen kiinnostavaa tarinaa, kuvittelen miltä minusta tuntuisi, jos tarina tapahtuisi minulle"
Empathic Concern Scale (EC)	<i>hyväsydämys ja empaattisuus vaikeissa tilanteissa</i>	"Liikutun asioista, joita näen ympärilläni"	"Jos näen, että jotain ihmistä kohdellaan epäreilusti, en juurikaan tunne sääliä häntä kohtaan"
Personal Distress Scale (PD)	<i>herkkyys negatiivisiin asioihin/ahdistuneisuus</i>	"Kun jotakuta satutetaan, pysyn rauhallisena"	"Menetän hätätilanteissa kontrollin"

Taulukko 1. Esimerkkejä Interpersonal Reactivity Index -mittarin kysymyksistä, perustuu Davis 1980, 2 ja 10–12.

Persoonallisuuteen ja käyttäytymiseen käytettiin *Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ)* –mittaria. Se kartoittaa henkilön sekä positiivista että negatiivista käyttäytymistä ja mittarin tulokset näyttävät muun muassa mahdollisia käyttäytymisongelmia. SDQ-mittarin esittämät 40 kysymystä on koottu kattamaan kysymyksiä jokaisesta viidestä käyttäytymisen eri osa-alueesta (*tunteellinen herkkyys, käytöshäiriöt, yliaktiivisuus, ongelmat ikätovereiden kanssa, ja miellyttävyys*). Osa-alueista saadut yhteispisteet kertovat käyttäytymisestä (0-15p = normaali käyttäytyminen, 20-40p = ongelmia käytöksessä). (Koskelainen, Sourander & Kaljonen 2000, 278.)

*Flourishing Scale* on hyvinvointimittari, jonka kautta saadaan selville koehenkilön käsitys omasta elämästään ja siinä pärjäämisestä. Mittarilla mitataan henkilön suhdetta muihin ihmisiin, elämän tarkoituksen ja merkityksellisyyden kokemista, itsensä hyväksymistä, elämän autonomisuutta, henkilökohtaista kasvua ja ympäristön hallintaa. Mittarissa korostuu sosiaalisuuden merkitys mielen hyvinvoinnissa. (Rump 2015, 2.)

Viittä *The Big Five* -teorian persoonallisuuspiirrettä mitataan *Big Five Inventory (BFI)* –mittarilla. Se on 44-kohtainen kyselylomake, jossa jokaisesta viidestä persoonallisuuspiirteestä on 8-10 väittämää (John & Srivastava 1999, 114–115), joihin koehenkilö vastaa asteikolla 1-5 sen mukaan, miten kokee sopivansa väitteeseen. Väitteitä on esimerkiksi ”Näen itseni sellaisena, joka on joskus ujo”, ”--”, jolla on taipumus olla laiska”, ”--”, joka pitää rutiineista” tai ”--”, joka on utelias monia eri asioita kohtaan”.

### 4.3 Analysointimenetelmät

Kyselylomakkeista saadun aineiston analysoin SPSS-ohjelman avulla. Yksilöllisten erojen ja sanoitusten merkityksellisyyden välistä yhteyttä tutkin Pearsonin korrelaatiokertoimen kautta. Sukupuolten välisen eron merkityksellisyyttä tutkin t-testillä.

ESR-data, eli kokemuksenkeruumenetelmällä saatu data, analysoitiin tutkimusryhmässämme monitasoisen rakenneyhtälömallin avulla. Sen perusteella saimme selville parametrien estimaatit (est), eli muuttujien (sanoitusten merkityksellisyys ja muut muuttujat) välisten yhteyksien voimakkuudet sekä niiden merkityksellisyydestä kertovat p-arvot.

### 4.4 OmaMusa-tutkimuksen eettiset kysymykset

OmaMusa-tutkimusta esitellessä on tärkeää todeta, että koehenkilön tietosuoja ja anonymiteetti ovat tutkimuksessamme tärkeitä. MuPsych-sovellus on OmaMusa -tutkimusta varten laadittu sovellus, eikä sillä ole kaupallista yhteistyötä minkään toisen osapuolen kanssa. Se on laadittu siten, ettei sovelluksen kautta tulleita vastauksia tai tietoja musiikkikappaleista voida yhdistää tiettyihin puhelimiin tai käyttäjiin.

Oppilaita ja heidän huoltajiaan tiedotettiin tutkimuksesta ennen aineistonkeruuta Wilma-viestien kautta. Oppilaille OmaMusa-tutkimus esiteltiin koulussa musiikintunneilla joko tutkimusryhmämme vierailun tai opettajille lähetettyjen ohjeiden välityksellä. Oppilaan ladattua MuPsych-sovelluksen puhelimeensa, näyttöön ilmestyi tutkimuksesta kertova kirjallinen tiedote, jonka jälkeen oppilas vahvisti ”hyväksyn”-painiketta painamalla lukeneensa tiedotteen. Sovellus tarjosi myös mahdollisuuden ottaa yhteyttä tutkimusryhmäämme, mikäli tutkittaville henkilöille tuli kysymyksiä liittyen tutkimuksen osallistumiseen, anonymiteettiin tai tiedonkeruutapaan. Tutkimukseen osallistuminen oli täysin vapaaehtoista ja kahden viikon jakson pystyi lopettamaan missä vaiheessa tahansa.

OmaMusa-tutkimusta varten Jyväskylän kaupunki myönsi Jyväskylän yliopistolle ja tutkimusryhmällemme tutkimusluvan. Lisäksi MuPsych-sovelluksella tehtävälle tutkimukselle tehtiin eettinen ennakoarviointi hakemalla lausunto Jyväskylän yliopiston eettiseltä toimikunnalta.

## 4.5 Tutkimuksen reliabelius ja validius

On perusteltua sanoa, että OmaMusa-tutkimuksen tutkimusmenetelmillä on hyvä validiteetti, sillä ne perustuvat aiempiin vastaaviin tutkimuksiin ja esimerkiksi kokemuksenkeruumenetelmä (ja myös MuPsych-sovellus) on todettu luotettavaksi aineistonkeruumenetelmäksi silloin, kun tutkitaan kuunteluhetkellä vallitsevia tunnetiloja tai kontekstia (ks. esim. Randall & Rickard 2017). Kokemuksenkeruumenetelmän ja kyselylomakkeiden yhdistelmä varmistaa mahdollisimman kattavan ja luotettavan tiedon nuorista ja heidän musiikinkuuntelutottumuksistaan ja -käytännestään. Kun MuPsych-sovelluksen käyttöaika on kaksi viikkoa, nuoret vastaavat pop up -kysymyksiin monta kertaa ja kuunteluseessioita voi tulla yhdelle nuorelle esimerkiksi 28, mikäli nuori vastaa pop up -kysymyksiin kahden viikon ajan joka päivä kaksi kertaa. Vastauksetojen lisääntyminen pienentää virhemarginaalia ja parantaa rehabiliteettia. Tutkimusmenetelmän luotettavuutta pohtiessa on hyvä ottaa huomioon myös se, kuinka rehellisesti kysymyksiin vastattiin. Taustakyselyihin vastaaminen tapahtui nuoren itse valitsemalla hetkellä, mutta on vaikea sanoa, kuinka rehellisesti ja ajatuksen kanssa usein ilmestyviin pop up -kysymyksiin tulee arjen keskellä vastattua.

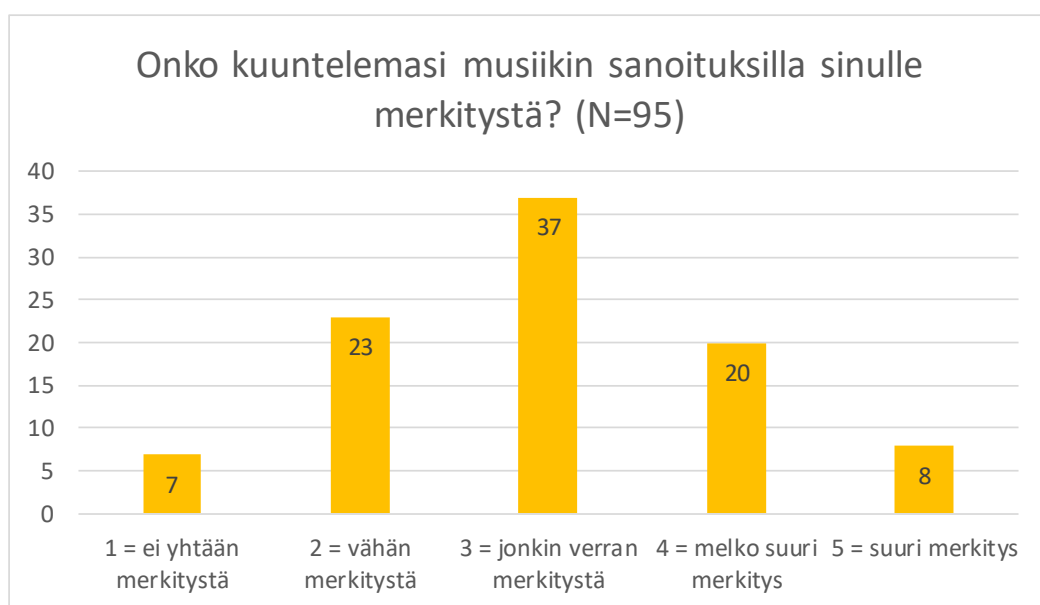
Vaikeampi kysymys on tulosten yleistettävyys. Tutkimus on esitelty kaikille nuorille samalla tavalla, mutta koska tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja koulumusiikin ulkopuolista, emme voi tarkkaan tietää ketkä ovat niitä, jotka ovat motivoituneet osallistumaan tutkimukseen. Lisäksi emme tiedä, ketkä vastasivat koko jakson ajan kysymyksiin ja osallistuivat loppuun asti tutkimukseen, ja ketkä lopettivat kesken tai miksi tutkimukseen osallistuminen jätettiin kesken. Nuorista 113 osallistui tutkimukseen niin pitkälle, että heidän vastauksensa voidaan laskea tutkimuksen kannalta luotettaviksi. Tutkimukseen osallistuminen vaati osallistujilta siis kärsivällisyyttä sekä motivaatiota. Kuitenkin tutkimustulosten perusteella kysymyksiin vastasi esimerkiksi persoonaltaan hyvin erilaisia nuoria ja tuloksista löytyi tilastollisesti merkitseviä tuloksia.

Tulosten luotettavuutta käsitellessä on hyvä mainita, että taustakyselyihin tuli eri määrä vastauksia, eli N vaihtelee. Kyselylomakkeita oli useampi, ja vastausten lukumäärä väheni lomakkeiden loppua kohti. Omiin tutkimuskysymyksiini liittyvissä kyselyissä vastausten lukumäärä jakautui seuraavalla tavalla: käyttäytyminen (SDQ) N=95 nuorta, persoonallisuuspiirteet (BFI) N=77, empatia (IRI) N=51 ja hyvinvointi (flourish) N=41.



## 5 TULOKSET

Tässä luvussa tarkastelen tutkimuskysymyksiäni kannalta oleellisia tuloksia. Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen *1a. Kokevatko nuoret sanoitukset merkityksellisiksi?* vastaus löytyy kyselylomakkeesta saaduista tuloksista. Niiden mukaan 29,5% nuorista kokee, että sanoituksilla on heille melko suuri tai suuri merkitys (28 vastaajaa). Hieman useammalle, vastaajista 31,6%, sanoituksilla on vain vähän tai ei yhtään merkitystä (30 vastaajaa). Loput 37 vastaajaa (38,9%) vastasivat, että sanoituksilla on heille jonkin verran merkitystä. (kuva 2)



Kuva 2 Sanoitusten merkitykselliseksi kokeminen osana musiikinkuuntelua (sanoituskysymys 1)

Sanoitusten arvomaailmalla oli tulosten mukaan huomattavasti vähemmän merkitystä tutkimukseen osallistuneille nuorille. Jopa 58,9% (yhteensä 56 vastaajaa) nuorista koki, että sanoitusten arvomaailma vaikuttaa vain vähän tai ei ollenkaan siihen, millaista musiikkia he kuuntelevat. Vain 15,8% nuorista (15 vastaajaa) vastasi, että sanoitusten arvomaailma vaikuttaa heidän musiikkivalintoihinsa melko paljon tai paljon. (kuva 3).



Kuva 3 Sanoitusten arvomaailman merkitys musiikinkuunteluvalinnoille (sanoituskysymys 2)

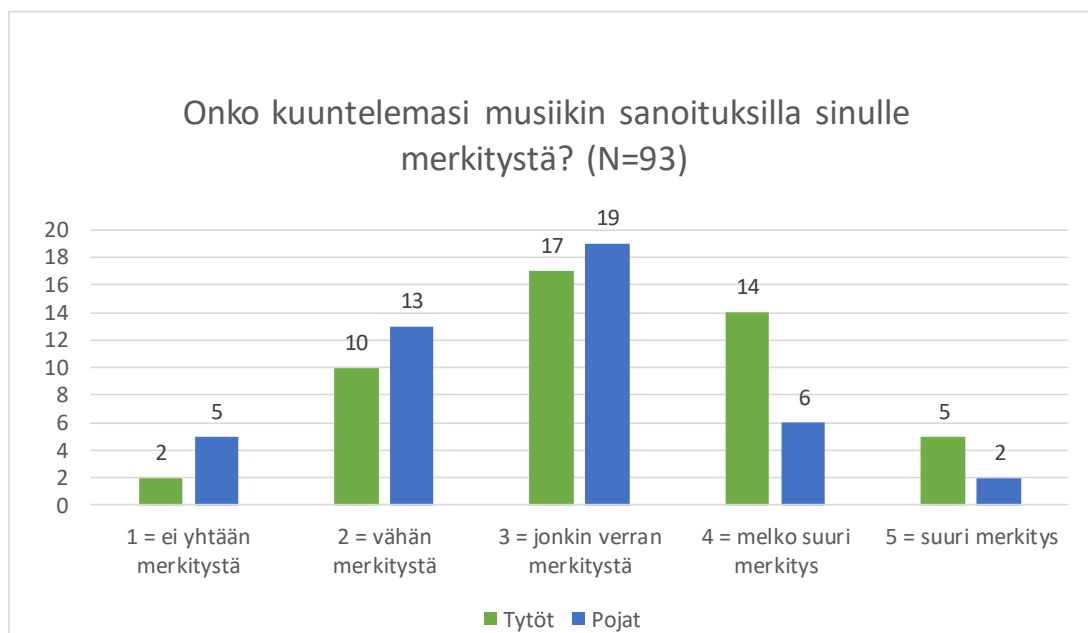
## 5.1 Yksilöllisten erojen yhteys sanoitusten merkityksellisyyteen

Tässä osiossa käsittelem ensimmäisen tutkimuskysymyksen jälkimmäistä osaa (*1b. Mitkä yksilölliset tekijät vaikuttavat sanoitusten merkitykselliseksi kokemiseen?*), johon liittyvät tulokset perustuvat kyselylomakkeilla saatuun aineistoon. Tarkastelen tuloksia lähinnä 1. sanoituskysymyksen kautta (*Onko kuuntelemasi musiikin sanoituksilla sinulle merkitystä?*).

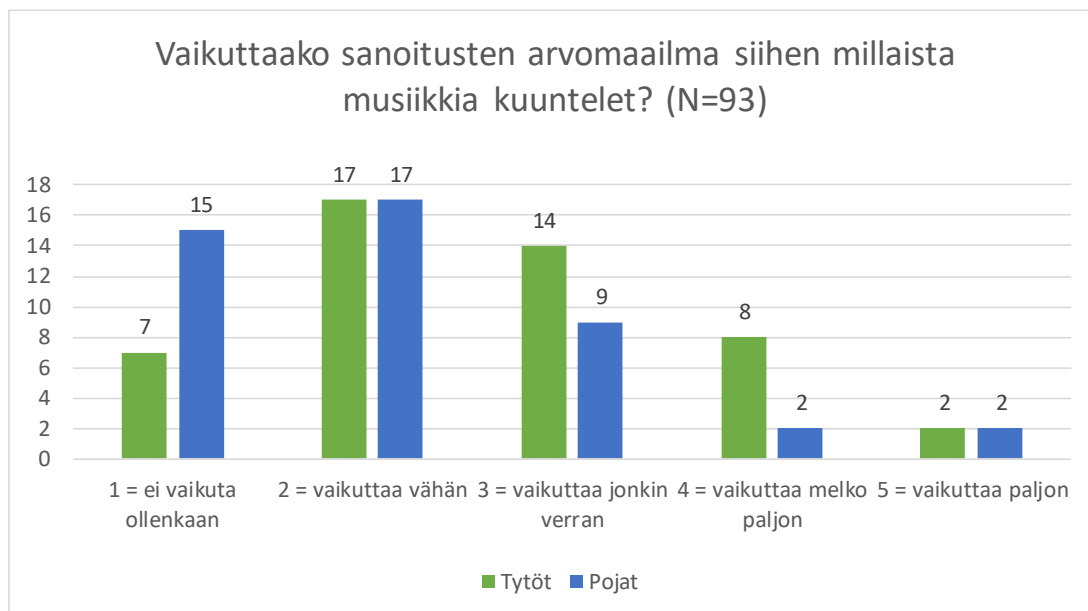
### 5.1.1 Sukupuoli

Taustakyselyihin vastasi yhteensä 95 henkilöä, joista 93 ilmoitti sukupuolekseen ”poika” tai ”tyttö”. Sukupuolten väliltä löytyi eroja sanoituskysymysten 1 ja 2 kohdalla. Tulokset osoittavat, että sanoituksilla ja niiden arvomaailmalla on suurempi merkitys tytöille kuin pojille. Tytöistä 19 vastasi, että musiikin sanoituksilla on heille melko suuri tai suuri merkitys, kun taas pojista kohtiin 4 ja 5 vastasi vain kahdeksan nuorta. (Kuva 4). Tyttöjen ja poikien ero näyttäytyi t-testin perusteella tilastollisesti melkein merkitsevänä ( $t(91) = 2.368, p = .020$ ). Tarkastellessa kysymystä sanoitusten arvomaailmasta (sanoituskysymys 2) huomataan, että vastaajista vain neljä (2 tyttöä ja 2 poikaa) kokevat, että sanoitusten arvomaailma vaikuttaa paljon heidän kappalevalintoihinsa. Selkeämpi vaihtelu tyttöjen ja poikien vastausten välillä näkyy vastausvaihtoehtojen 1-4 välillä, mistä käy ilmi, että tytöille myös arvomaailmalla on suurempi

merkitys kuin pojille. (Kuva 5). Näistäkin tuloksista tehty t-testi osoittaa, että ero on tilastollisesti melkein merkitsevä ( $t(91)=2.333, p=.022$ ).



Kuva 4. Sanoituskysymys 1:stä saatujen vastausten sukupuolijakauma.



Kuva 5. Sanoituskysymys 2:sta saatujen vastausten sukupuolijakauma.

### 5.1.2 Persoonallisuus, käyttäytyminen, hyvinvointi ja empatia

Sanoitusten merkityksellisyyden yhteydestä persoonallisuuspiirteisiin ja yksilöllisiin eroihin löytyi tilastollisesti merkitseviä tuloksia (sanoituskysymys 1). Pearsonin korrelaatiokertoimen perusteella vahvinta tilastollista yhteyttä löytyi sanoitusten merkityksellisyyden ja *käyttäytymisongelmien* (SDQ), *neuroottisuuden* ja *avoimuuden* (BFI) välillä. Sanoitusten merkityksellisyys oli suurinta heillä, joilla SDQ-mittarin mukaan on jonkinlaisia *ongelmia käyttäytymisessä* (N=95,  $r=.427$ ,  $p<.001$ ) ja joiden persoonallisuustyypissä korostuu *neuroottisuus* (N=77,  $r=.426$ ,  $p<.001$ ). Korrelaatiokertoimien mukaan yhteydet olivat keskivahvoja. Lähes yhtä vahvaa korrelaatiota löytyi persoonallisuustyypiltään *avointen* henkilöiden ja sanoitusten merkityksellisyyden väliltä (N=77,  $r=.325$ ,  $p=.004$ ). Tilastollisesti merkitseviä tuloksia ei löytynyt *ekstroverttien*, *tunnollisten* ja *sopeutuvaisten* ihmisen kohdalla. Flourishing scale -hyvinvointimittarin ja sanoitusten merkitsevyyden välillä ei myöskään ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä.

He, jotka kokivat sanoitukset merkitykselliseksi, kokivat myös sanoitusten arvomaailman lähes yhtä tärkeäksi (sanoituskysymys 2). Tilastollisesti merkitsevät tulokset kulkivat lähes käsi kädessä sanoituskysymysten 1 ja 2 välillä; esimerkiksi *käyttäytymisongelmat* korreloivat melkein yhtä vahvasti molempien kysymysten kanssa (sanoituskysymys 2 ja SDQ:  $p=.424$ ,  $p<.001$ , N=95).

Empatiamittarin kysymyksiin vastasi 51 henkilöä (N=51). Empaattisuuden ja sanoitusten merkityksellisyyden (sanoituskysymys 1) väliltä löytyi selvää riippuvuutta. Empatian neljästä osa-alueesta ainoastaan *perspective-taking* (toisen näkökulman ottaminen) ei ollut yhteydessä sanoitusten merkityksellisyyteen. Korrelaatio kolmen muun empatian osa-alueen kanssa ei ollut aivan yhtä vahva kuin persoonallisuuspiirteistä saatujen tulosten, mutta ne voidaan silti todeta keskivahvoiksi, ja ne olivat tilastollisesti merkitseviä ( $p<.05$ ). Riippuvuutta esiintyi henkilöillä, joilla oli taipumus *kuvittelukykyyn/ fantasiahahmoihin eläytymiseen* ( $r=.372$ ,  $p=.007$ ), *henkilökohtaiseen ahdistuneisuuteen* ( $r=.340$ ,  $p=.015$ ) ja *toisten asemaan asettumiseen* ( $r=.321$ ,  $p=.022$ ) (Taulukko 2).

Taulukko 2. Sanoituskysymysten ja yksilöllisten piirteiden väliset tilastollisesti merkitsevät riippuvuudet Pearsonin korrelaatiotestin mukaan ( $p < .05$ ).

Yksilölliset piirteet	Sanoituskysymys 1 (merkityksellisyys)		Sanoituskysymys 2 (arvomaailma)	
	Pearsonin korrelaatiokerroin r	p-arvo	Pearsonin korrelaatiokerroin r	p-arvo
<i>Käyttäytymisongelmat</i>	.427	.000	.424	.000
<i>Neuroottisuus</i>	.416	.000	.336	.003
<i>Avoimuus</i>	.325	.004	.236	.039
<i>Fantasia (empatia)</i>	.372	.007	.338	.015
<i>Henkilökohtainen ahdistus (empatia)</i>	.340	.015	.256	.070
<i>Empaattinen huolehtiminen</i>	.321	.022	.331	.018

Vaikka tilastollista merkitsevyyttä ei löytynyt, tuloksista löytyi mielenkiintoinen säännönmukaisuus, että *ekstroverttien*, *sopeutuvaisten* ja *hyvinvoivien* nuorien kohdalla korrelaatiot olivat negatiivisia sanoituskysymys 1:n kanssa (taulukko 3).

Taulukko 3 Negatiiviset korrelaatiot sanoitusten merkityksellisyyden kanssa (sanoituskysymys 1).

Persoonallisuuspiirre	Pearsonin korrelaatiokerroin r	p-arvo
Ekstraversio	-.169	.143
Sovinnollisuus	-.107	.356
<b>Flourishing scale</b>		
<i>Hyvinvointi</i>	-.215	.177

## 5.2 Sanoitusten merkitys kuuntelutilanteissa

Sanoitusten merkityksiä kuuntelutilanteissa tarkasteltiin analysoimalla *kokemuksenkeruumenetelmällä* saatu aineisto monitasoisen rakenneyhtälömallin avulla. Kun haluttiin selvittää *missä kontekstissa* sanoitukset koetaan merkityksellisiksi,

selitettävä muuttuja Y = sanoitusten merkityksellisyys

selittävä muuttuja X = muut kuunteluhetkellä vallitsevat muuttujat (muun muassa vireystila, syyt kuunnella musiikkia jne.).

Sanoitukset koettiin merkityksellisiksi silloin, kun kuuntelun syynä oli *kestääkseni jonkun tilanteen* (est=.148, p=.033), tai kun henkilö *oli autossa/matkalla* (est=.175, p=.032). Tunteiden

vaikutus sanoitusten merkityksellisyyteen näkyi ainoastaan silloin, kun kuuntelun aloittaessa *vireystila on ollut matala* (est= -.133, p=.041). Minkään tietyn tunnetilan ja sanoitusten merkityksellisyyden välillä ei ollut tilastollisesti merkittävää yhteyttä. Kuuntelun aikana tapahtuvista aktiviteeteistä kotitöiden tekemisellä oli negatiivinen korrelaatio sanoitusten merkityksellisyyden kanssa (est= -.143, p=.033), eli sanoitusten merkitys väheni tai oli jopa olematon kotitöitä tehdessä. Kaikista suurin merkitys sanoituksilla oli silloin, kun kappale oli kuulijalle tuttu (est=.292, p=.002). (Taulukko 4).

Taulukko 4 Sanoitusten merkityksellisyyden ja kuuntelutilannemuuttujien yhteydet

Selittävä muuttuja Y	Selittävä muuttuja X	Estimaatti (est)	Keskivirhe SE	t-arvo	p-arvo
Sanoitusten merkityksellisyys	Kuuntelun syy: jonkin tilanteen kestäminen	0.148	0.07	2.134	0.033
	Alkuperäinen vireystila	-0.133	0.065	-2.039	0.041
	Kotitöiden tekeminen	-0.143	0.067	-2.133	0.033
	Ajaminen/autossa oleminen	0.175	0.082	2.14	0.032
	Musiikin tuttuus	0.292	0.094	3.1	0.002
	Vireystilan muuttuminen	Sanoitusten merkityksellisyys	-0.129	0.051	-2.539

Tutkittaessa sitä, *selittävätkö sanoitukset* muita kuunteluhetkellä havaittavia muuttujia,

selitettävä muuttuja Y = muut kuunteluhetkellä vallitsevat muuttujat

selittävä muuttuja X= sanoitusten merkityksellisyys

Ainoa tilastollisesti merkittävä tulos löytyi vireystilan muutoksesta aktiivisempaan suuntaan, johon sanoitusten merkityksellä oli vähentävä vaikutus (est= -.129, p=.01, Taulukko 2). Tämä tarkoittaa sitä, että sanoituksilla ei pyritä kohottamaan vireystilaa, vaan päinvastoin vireystilaa nostetaan sellaisella musiikilla, jonka sanoitukset eivät ole merkittäviä kuulijalle.

## 6 POHDINTA

### 6.1 Yksilölliset erot

Sukupuolten välinen ero sanoitusten merkityksellisiksi kokemisessa on aiempien tutkimuksien valossa ymmärrettävää, sillä tytöt ja naiset käyttävät musiikkia miehiä enemmän säädelläkseen tunteitaan tai saadakseen musiikista tunteilleen vastinetta (North ym. 2000, 263, 269). Usein juuri sanoitukset voivat vahvistaa musiikista saatuja kokemuksia ja lisätä itsereflektiota (Lippman & Greenwood 2012, 763–764), mikä korostuu nuorilla ja etenkin nuorilla tytöillä, koska populaarimusiikin kappaleet usein käsittelevät nuorten elämässä tapahtuvia asioita ja nuoret ammentavat musiikista vaikutteita omaan elämäänsä (ks. Schwartz & Fouts 2003).

Persoonallisuuden vaikutuksesta sanoitusten merkityksellisyyteen löytyi mielenkiintoisia tuloksia, jotka ovat myös hyvin selitettävissä. Sanoitusten merkityksellisyys näyttää olevan vahvasti kytköksissä negatiivisiin tunteisiin, käyttäytymiseen ja henkilökohtaisiin ongelmiin. Nuoret, joilla on jonkinlaisia *ongelmia käyttäytymisessä*, jotka ovat taipuvaisia *neuroottisuuteen* tai kokevat empatian muodoista *henkilökohtaista ahdistusta* vaikeissa tilanteissa, kokevat sanat kaikista merkityksellisimmiksi (ks. taulukko 3). Kaikkia näihin piirteisiin taipuvaisia henkilöitä yhdistää negatiivisten tunteiden kokeminen, ahdistuneisuus ja itsestään negatiivisesti ajatteleva (ks. esim. Davis 1980 ja John & Srivastava 1999), mikä heijastuu musiikin kuuntelemisessa surullisesta musiikista pitämisenä (erityisesti *neuroottisilla* henkilöillä) ja vahvempien surullisuuden ja negatiivisten tunteiden kokemisena (Vuoskoski 2012). Silloin kun nuori kokee itsensä epävakaa, ajatuksensa sekaviksi tai tunteensa voimakkaita, musiikista ja sanoituksista haetaan lohtua, tukea sekä apua ajatusten ja tunteiden selvittämiseen ja jäsentämiseen (Schwartz & Fouts 2003; Laiho 2004; Hanser ym. 2016). Musiikki auttaa nuorta kokemaan, ettei hän ole vaikeissa tilanteissa yksin; muutkin saattavat kokea samoja asioita, jolloin omat ajatukset ja tunteet eivät ole niin pelottavia ja niitä on helpompi käsitellä ja purkaa (Lippman & Greenwood 2012). Aiemmissä tutkimuksissa sanoitukset ovat olleet vain osana muita musiikillisia elementtejä, eikä niiden merkitystä ole juurikaan eroteltu. Tämä tutkimus osoittaa ja tukee sitä ajatusta, että sanoituksilla todella on suuri merkitys juuri vaikeissa tilanteissa, ja oikeanlainen musiikki ja sen sanoitukset voivat auttaa nuorta selviämään haastavista muutoksista, murrosiästä ja tehtävästä kasvaa lapsesta aikuiseksi.

Negatiivissävytteisten piirteiden lisäksi tilastollista merkitsevyyttä esiintyi myös persoonallisuudeltaan *avointen* henkilöiden sekä *empaattiseen huolehtivaisuuteen* ja *kuvittelukykyyn/fantasiahahmoihin eläytymiseen* taipuvaisten henkilöiden kohdalla. *Avointen* ja *empaattisten* henkilöiden herkkyys sekä kyky vastaanottaa ja kokea musiikin tarjoamia tunteita hyvin laajallakin tunnekirjolla näyttää tämän tutkimuksen valossa olevan yhteydessä myös herkkyyteen kokea sanoitukset merkityksellisiksi. *Avointen* ihmisten musiikkimieltymyksiin on yhdistetty surullisesta ja lempeästä musiikista pitäminen (Vuoskoski 2012), mikä on yhteneväinen sen ajatuksen kanssa, että surullista musiikkia kuunnellessa sanoitukset ovat merkittävät. On mielenkiintoista, että empaattisuuden osa-alueista *toisen näkökulman ottamiseen (PT)* taipuvaisten henkilöiden ja sanoitusten merkityksellisyyden välillä ei näytä olevan yhteyttä. Toisaalta tähän empatian osa-alueeseen ei ole aiemmassakaan tutkimuksessa liitetty herkkyyttä musiikkiin tai sen herättämien tunteiden vastaanottamiseen. Kuitenkin voidaan sanoa, että empaattisuudella yleisesti on yhteys sanoitusten merkitykselliseksi kokemiseen.

Tämän tutkimuksen tulokset siis osoittavat, että sanoitukset ovat erityisen merkittäviä surullisessa tai jollain tapaa negatiivissävytteisessä musiikissa, josta haetaan lohtua, tukea ja apua. Sellaiset nuoret, joiden yksilölliset piirteet kertovat heidän taipumuksestaan positiiviseen ja valoisaan suhteeseen itseään ja elämää kohtaan, eivät koe sanoituksia niin merkittäviksi. Esimerkiksi *ekstrovertit*, jotka usein pitävät iloisesta ja positiivisesta musiikista, eivät kokeneet sanoituksia merkityksellisiksi. Ekstroverttien lisäksi tuloksista ei löytynyt tilastollista merkitsevyyttä esimerkiksi *sovinnollisten* tai itsensä *hyvinvoiviksi kokevien* nuorten kohdalla. Vaikka tilastollista merkitsevyyttä ei löytynyt, tulosten näyttämä säännönmukaisuus tarkoittaisi sitä, että mitä *ekstrovertimpi*, *sopeutuvaisempi* tai *hyvinvoivempi* nuori on sitä vähemmän sanoitukset hänelle merkitsevät (ks. Taulukko 4 luvussa 5.1.2). Tätä yhteyttä kannattaisikin tulevassa musiikkipsykologian tutkimuksessa tarkastella lisää laajemman otoksen avulla.

## 6.2 Sanoitusten merkitys kuuntelutilanteissa

Kuunteluhetkellä kokemuksenkeruumenetelmällä (ESR) saadut tulokset sanoitusten merkityksellisyydestä tietyissä kuuntelukonteksteissa ovat ymmärrettävästi vähäisiä (esim. Sloboda & O’Neillin (2001) ESR-menetelmällä tekemä tutkimus osoitti, että vain 2%



arkipäiväisestä musiikinkuuntelusta on keskittynyttä, ks. luku 4.2.1). Sanoitusten kuunteleminen vaatii kuuntelijalta enemmän keskittymistä kuin silloin kun musiikki soi vain taustalla. Kuitenkin muutamia mielenkiintoisia tilastollisesti merkittäviä tuloksia löytyi myös ESR-datasta. Silloin kun nuorten syynä kuunnella musiikkia oli *jonkin tilanteen kestäminen*, sanoitusten merkitys kasvoi. Lippmanin ja Greenwoodin tutkimuksesta kävi ilmi, että haastavissa tilanteissa ja muutoksissa musiikin, ja myös sanoitusten, merkitys oli suurempi (Lippman & Greenwood 2012). Esimerkiksi surun keskellä musiikki voi tuntua jopa ystävältä, joka ymmärtää (Laiho 2004), tai musiikin avulla on helpompi käsitellä omia haastavia ajatuksia (Schwartz & Fouts 2003). Tämän tutkimuksen valossa on perusteltua todeta, että nimenomaan sanoituksilla on merkittävä rooli nuorten haastavissa tilanteissa. Musiikki ja sanoitukset voivat tarjota nuorelle pakopaikan ja turvallisen kontekstin käsitellä vaikeita tilanteita, jotka jostain syystä on kestettävä. Tämä tulos on linjassa sen tutkimustuloksen kanssa, että kuunteluhetken alkaessa korkea mieliala vähensi sanoitusten merkitystä (initial valence), joka voidaan tulkita myös siten, että mielialan ollessa matalalla sanoitukset merkitsivät kuunteluhetkellä enemmän. Mielenkiintoinen tulos on kuitenkin se, että *mielialan muutoksella* (valence change) ei ole yhteyttä sanoitusten merkityksellisyyteen. Se voi tarkoittaa sitä, että silloin kun sanoituksia kuunnellaan, ei ole edes tarkoituksenmukaista muuttaa mielialaa paremmaksi.

Samoin kuin korkea mieliala vähensi sanoitusten merkitystä, sitä vähensi myös aktiviteeteista kotitöiden tekeminen. Kotitöiden taustalle saatetaan usein haluta energiaa lisäävää musiikkia (Sloboda & O'Neill 2001, 417–418), jolloin sanoitusten merkitys voi olla lähes olematon. Tästäkin voimme tulkita, että sanoituksia halutaan kuunnella sellaisissa tilanteissa, kun mieliala on matalalla ja musiikkiin on aikaa keskittyä, mutta mielialaa tai energiaa ei haluta nostaa ja parantaa merkitsevästi, toisin kuin esimerkiksi kotitöitä tehdessä.

Musiikin kuuntelemisen aikana tapahtuvan tekemisen yhteyksistä ilmeni, että sanoituksia kuunnellaan ajaessa/auton kyydissä ollessa. Se voi olla päivässä nuorelle sellainen hetki, jossa ehtii olla omien ajatusten kanssa ja vetäytyä omiin ajatuksiinsa. Esimerkiksi kouluun tai harrastuksiin siirtyminen voi olla nuorelle hetki käsitellä omia ajatuksia ja pohtia niitä musiikin ja sanoitusten kautta.

Musiikin tuttuus voi tuoda nuorelle turvaa ja pysyvyyttä, mikä on nuorille tärkeää myös heidän kehitystehtäviensä kannalta (Laiho 2004, 55–56). Sen vuoksi musiikin tuttuuden voimakas yhteys sanoitusten merkityksellisyyteen ei ole yllättävä tulos, eikä se, että tuttuus lisäsi kaikkiin

muihin sanoitusten merkityksellisyyteen vaikuttaviin muuttujiin verrattuna kaikista eniten merkityksellisyyttä (sanoitukset ja tuttuus:  $est=.292$ ,  $p=.002$ , kun taas toiseksi merkittävimmän tuloksen tilastollinen merkitsevyys oli  $est=.175$ ,  $p=.032$  [sanoitukset ja ajaminen/autossa oleminen]).

### 6.3 Yhteenveto

Tulkittaessa tämän tutkimuksen tuloksia on huomioitava rajoitukset tulosten yleistettävyydestä, vaikka ne myötäilevätkin aiempaa tutkimustietoa. Koska OmaMusa-tutkimukseen osallistuvat henkilöt olivat kaikki jyväskyläläisiä, tässä tutkimuksessa on myös tapaustutkimuksen piirteitä. Yleistettävämpiä tuloksia varten olisi tarpeellista tehdä laajempi tutkimus kansallisella tasolla kattavamman otoksen avulla. Tämän tutkimuksen otanta oli 113 nuorta, joista valtaosa oli 13-vuotiaita. Otannan suuruuden havainnollistamiseksi kerrottakoon, että vuonna 2018 Jyväskylässä asui 1401 13-vuotiasta (Tilastokeskus 2019). Myös luvussa 4.5 mainitut kysymykset muun muassa siitä, keitä tutkimukseen osallistuminen motivoi, vaikuttavat siihen, että tutkimuksen tuloksia on tarkasteltava kriittisesti. Tulosten yleistettävyyttä pohtiessa on muistettava myös kyselylomakkeisiin tulleiden vastausten vaihteleva määrä – esimerkiksi käyttäytymistä kartoittaviin kysymyksiin vastattiin useammin kuin esimerkiksi empatiakysymyksiin, sillä käyttäytymiseen liittyvät kysymykset olivat kyselylomakkeissa ensimmäisenä.

Kuitenkin tutkimukseni sanoitusten merkityksellisyydestä antaa tulevalle tutkimukselle hyvää suuntaviivaa siitä, minkälaisia tekijöitä sanoitusten merkityksellisyyteen liittyy. Tulokset ovat keskenään loogisia, eikä niistä löydy ristiriitoja verrattaessa aiempaan tutkimustietoon. Tutkimustulokset antavat hyvää näkökulmaa ja pohdinnan aihetta myös musiikkikasvattajille liittyen sekä musiikin että sanoitusten merkityksiin nimenomaan nuorilla. Samoin kuin musiikin, myös sanoitusten merkitykset koetaan hyvin yksilöllisesti, joten tutkimustuloksiin vedoten ei voida vetää suoraa johtopäätöksiä kenenkään nuoren elämästä. Kuitenkin tulokset voivat olla apuna nuorten ja heidän ikävaiheensa mukaisten kehitystehtävien ymmärtämisessä.

Yhteenvetona sanoitusten merkityksellisyydestä voisi todeta, että se korostuu nimenomaan sellaisissa tilanteissa, joissa nuorella on tarve esimerkiksi itsereflektioon tai tunteiden ja ajatusten käsittelyyn ja joissa on aikaa ja mahdollisuus pysähtyä kuuntelemaan. Sanoitusten

merkityksellisyys voidaan myös yhdistää surulliseen ja synkempään musiikkiin. Päinvastoin iloisessa musiikissa tai sellaisissa tilanteissa, joissa musiikin tavoite on esimerkiksi antaa energiaa tai saada mieliala nousemaan, sanoituksilla ei ole juuri väliä eikä niitä kuunnella tarkasti. Tulokset ovat linjassa hiljattain esitetyn mallin kanssa, jonka mukaan musiikillinen tunnesäätely voidaan jakaa karkeasti kahden tyyppiseen prosessointiin: yhtäältä musiikin akustisten piirteiden tukemaan keholliseen prosessointiin (esim. viihdyke, rentoutuminen) ja toisaalta musiikin henkilökohtaisen merkityksellisyyden (esim. tuttuus, lyriikat) tukemaan mentaalisen prosessointiin (esim. ajatusten työstäminen) (ks. Baltazar & Saarikallio, 2019).

Tämän tutkimuksen tulosten perusteella voidaan väittää, että nuoren kasvun, haastavien muutosten ja psykologisten tavoitteiden näkökulmasta sanoitukset ovat tärkeitä. Sanoituksista tukea ja lohtua saavat nuoret saattavat olla sellaisia, joilla on haasteita esimerkiksi tunteidenkäsittelyssä ja käyttäytymisessä. He voivat myös olla sellaisia, jotka kokevat itsensä tasapainoisiksi, jolloin sanoitukset ovat merkittäviä silloin kun he kohtaavat jonkun haastavan tilanteen tai heidän mielialansa on matalalla. Näin ollen sanoitukset koskettavat lähes kaikkia nuoria – toisia enemmän ja toisia vähemmän, mutta ei ole yhdentekevää millaisia sanoituksia nuoret kuuntelevat. Musiikkikasvattajan näkökulmasta tämä on tärkeä huomio, sillä sanoitusten merkitystä yksittäiselle nuorelle ei voi tietää.

Onkin syytä pohtia, voisiko musiikintunneilla sanoitusten käsittely olla suuremmassa roolissa. Niistä on tärkeää keskustella ja musiikki voi myös tarjota nuorelle suurempaa apua mitä aikuinen jossakin tilanteessa voi antaa. Nuorille on tärkeää, että he saavat itse reflektoida itseään, muodostaa identiteettinsä ja pohtia omaa itsenäisyyttään ja yksityisyyttään. Sen vuoksi oppilaiden lempikappaleet voivat olla myös hyvin herkkä aihe. Sanoitusten kautta musiikin terapeuttinen vaikutus on hyvä huomioida musiikin oppisisällöissä. Peruskoulun opetussuunnitelman perusteissa (POPS2014, 423) yksi musiikin oppiainetavoitteista on *ohjata oppilasta tunnistamaan musiikin vaikutuksia tunteisiin ja hyvinvointiin* (T10). On siis tärkeää, että musiikin vaikutusta nuorten psykologisiin kehitystehtäviin tuodaan esille siten, että nuoret myös itse ymmärtäisivät musiikin vaikutukset ja että he voisivat tiedostaen käyttää musiikkia apuna vaikeissa tilanteissa yhä enemmän. Yksilölliset tarpeet sanoitusten kuuntelulle ovat kuitenkin niin moninaiset, ettei opettaja voi tarjota oppilaille hyviä ”apukappaleita”, vaan aihetta on käsiteltävä yleisemmin. Muutenkin musiikin oppiaineen arvo on hyvä ymmärtää tästä näkökulmasta, sillä musiikkiin (ja sanoituksiin) kohdistuva tutkimus poikkeuksetta todistaa

musiikin merkityksen nimenomaan nuorille. Sanoitusten merkitys on tärkeää ymmärtää ja ottaa huomioon musiikinopetuksessa.

On otettava huomioon myös se näkökulma, että musiikin ja musiikkimaun kautta on mahdollista jossain määrin tulkita nuoren kehitysvaiheita, persoonallisuutta tai henkilökohtaisia vaikeuksia ja musiikki voi olla tietynlainen ikkuna nuoren sisäiseen maailmaan (Schwartz & Fouts 2003). Musiikinopettajien keskuudessa käyty keskustelu sopivista sanoituksista musiikintunneilla on jatkuvasti ajankohtainen aihe. Esimerkiksi naisia alentavat, päihdemyönteiset tai vihaa uhkuvat sanoitukset ovat syystäkin pannassa monessa koulussa. Schwartz & Foutsin (2003) tutkimuksen mukaan pelkkää raskasta, negatiivista ja vihamielistä musiikkia kuuntelevilla nuorilla oli usein käytösongelmia, ja he suhtautuivat muihin ja usein myös itseensä negatiivisesti. Tällöin musiikki saattoi auttaa heitä selviämään vaikeista tunteistaan, tai he saivat turvallisesti purkaa omaa pahaa oloaan musiikkia kuunnellessa. Tällaisissa tilanteissa musiikki saattoi myös antaa hyväksynnän vihalle tai muita halveksiville ajatuksille, mikä voi lisätä näitä tunteita ja ajatuksia, joten ei ole yhdentekevää miten tällaisiin sanoituksiin suhtaudutaan. Raskas ja negatiivinen musiikki sanoituksineen voi olla vaikeaa murrosikää läpikäyvälle nuorelle apukeino selviämiseen, mikä myös musiikinopettajan on hyvä tiedostaa, vaikka musiikin kuuntelun syitä ja seurauksia onkin vaikea toisen puolesta tietää ja vaikka koulussa haitallisia sanoituksia sisältävät kappaleet sensuroitaisiinkin.

Kuitenkin, vaikka musiikkimaun yhteydestä kehitystehtäviin, henkilökohtaisiin vaikeuksiin tai persoonallisuuteen on löydetty tutkimustuloksia ja musiikki tarjoaa opettajalle erityisen mahdollisuuden tutustua oppilaisiinsa paremmin, musiikkimaun tulkinnassa on oltava hyvin varovainen. Musiikin herättämät tunnereaktiot ovat monimutkainen seuraus eri tunteiden heräämismekanismien yhdistelmästä, henkilökohtaisesta reaktiosta ja ympäristön vaikutuksesta (Sloboda & O'Neill 2001). Myös syyt kuunnella tiettyä musiikkia vaihtelevat hyvin tilannekohtaisesti. Musiikki on oikein käytettynä erinomainen apu musiikinopettajalle oppilaantuntemuksessa, mutta erityisesti se tarjoaa opettajalle välineen auttaa oppilaita tuntemaan itsensä paremmin silloin, kun oppilas ymmärtää itse omien toimintatapojensa ja musiikitottumustensa taustat ja syyt. On myös muistettava, että musiikki ei merkitse kaikille nuorille paljoa ja kaikki nuoret eivät pidä musiikin kuuntelusta, jolloin heidän musiikkimakunsa ei välttämättä kerro heistä ihmisinä tai persoonana mitään.

Näkisin, että jatkamalla hyvää musiikkikasvatusta opetussuunnitelmassa nostetut musiikin hyvinvointivaikutukset toteutuvat myös itsestään. Musiikki ja sen vaikutusmekanismit ovat niin moninaisia ja vaikeatulkintaisia, että musiikin vaikutukset tapahtuvat meiltä osin salassa. Musiikkikasvattajina pystymme tiettyyn pisteeseen asti tukemaan nuoren hyvinvointia ja kehitystehtäviä auttamalla heitä ymmärtämään musiikin potentiaalinen hyvinvoinnin edistäjänä. Loppu on musiikin itsensä käsissä. Antaa musiikin vaikuttaa!

## LÄHTEET

- Barradas, G. (2017). *A Cross-Cultural Approach to Psychological Mechanisms Underlying Emotional Reactions to Music*. Uppsala Universitet. Faculty of Social Sciences. Väitöskirja.
- Baltazar, M. & Saarikallio, S. (2016). Toward a better understanding and conceptualization of affect self-regulation through music : A critical, integrative literature review. *Psychology of Music Vol. 44*(6), 1500–1521.
- Baltazar, M. & Saarikallio, S. (2019). Strategies and Mechanisms in Musical Affect Self-regulation: A New Model. *Musicae Scientiae Vol. 23*(2), 177–195.
- Davis, M. H. (1980). *A Multidimensional Approach to Individual differences in empathy*. JSAS Catalog of Selected Documents in Psychology, 10. The University of Texas at Austin.
- Eerola, T. & Saarikallio, S. (2010). Musiikki ja tunteet. Teoksessa Louhivuori, J. & Saarikallio, S. (toim.), *Musiikkipsykologia*. 259–278. Jyväskylä: Atena.
- Eerola, T. & Vuoskoski, J. K. (2011). A comparison of the discrete and dimensional models of emotion in music. *Psychology of Music, Vol. 39*(1), 18–49.
- Hanser, W. E., ter Bogt, T. F. M., Van den Tol, A. J. M., Mark, R. E. & Vingerhoets, A. J. J. M. (2016). Consolation through music: A survey study. *Musicae Scientiae, Vol. 20*(1). 122–137.
- Huron, D. (2006). *Sweet anticipation: Music and the psychology of expectation*. Cambridge (Mass.): MIT Press.
- John, O. & Srivastava, S. (1999). The Big-Five Trait Taxonomy: History, Measurement, and Theoretical Perspectives. Teoksessa Pervin, L. A. & John, O. P. (toim.) *Handbook of personality. Theory and research* (2<sup>nd</sup> ed.). 102–138. New York: Guilford Press.
- Juslin, P. N. & Laukka, P. (2004). Expression, Perception, and Induction of Musical Emotions: A Review and a Questionnaire Study of Everyday Listening. *Journal of New Music Research, Vol 33*(3). 217–238.
- Juslin, P. N., Liljeström, S., Västfjäll, D., Barradas, G. & Silva, A. (2008). An experience Sampling Study of Emotional Reactions to Music: Listener, Music, and Situation. *Emotion, Vol. 8*(5), 668–683.

- Koskelainen, M., Sourander, A., Kaljonen, A. (2000). The Strengths and Difficulties Questionnaire among Finnish school-aged children and adolescents. *European Child & Adolescent Psychiatry, Vol 9(4)*. 277–284.
- Laiho, S. (2004). The psychological Functions of Music in Adolescence. *Nordic Journal of Music Therapy, Vol. 13(1)*, 47–63.
- Larson, R. & Csikszentmihalyi, M. (2014). The Experience Sampling Method. Teoksessa Csikszentmihalyi, M. (toim.) *Flow and the Foundations of Positive Psychology: The Collected Works of Mihaly Csikszentmihalyi*. 21–34. Claremont: Springer Netherlands.
- Lehtonen, K. (2010). Musiikki ja psykoanalyysi. Teoksessa Louhivuori, J. & Saarikallio, S. (toim.), *Musiikkipsykologia*. 238–258. Jyväskylä: Atena.
- Lippman, J. R. & Greenwood, D. N. (2012). A song to remember: Emerging Adults Recall Memorable Music. *Journal of Adolescent Research, Vol.27(6)*, 751–774.
- Mihalcea, R. & Strapparava, C. (2012). Lyrics, music and emotions. Teoksessa *Proceedings of the 2012 Joint Conference on Empirical Methods in Natural Language Processing and Computational Natural Language Learning*, 590–599. Jeju Island, Korea.
- North, A. C., Hargreaves, D. J. & O'Neill, S. A. (2000). The importance of music to adolescents. *British Journal of Educational Psychology (2000)*, 70, 255–272.
- Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet 2014*. Helsinki: Opetushallitus. 422–425. Luettavissa osoitteessa:  
[https://www.oph.fi/download/163777\\_perusopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](https://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf) (haettu 3.6.2019)
- Randall, W. M. & Rickard, N. S. (2017). Personal music listening: A Model of emotional outcomes developed through mobile experience sampling. *Music Perception, Vol. 34(5)*, 501–514.
- Rump, S. (2015). *The Flourishing Scale in Comparison with other well-being scales: The examination and validation of a new measure*. University of Twente. Väitöskirja.
- Saarikallio, S. (2010). Musiikin tunnemerkit. Teoksessa Louhivuori, J. & Saarikallio, S. (toim.), *Musiikkipsykologia*. 279–293. Jyväskylä: Atena.

- Schwartz, K. & Fouts, G. (2003). Music preferences, personality style and developmental Issues of Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, Vol. 32(3), 205–213.
- Sloboda, J. A. & Juslin, P. N. (2001). Psychological perspectives on music and emotion. Teoksessa Juslin, P. N. & Sloboda, J. A. (toim.) *Music and emotions. Theory and research*. Oxford: Oxford University Press. 71–104.
- Sloboda, J. A. & O'Neill, S. A. (2001). Emotions in everyday listening to music. Teoksessa Juslin, P. N. & Sloboda, J. A. (toim.) *Music and emotions: Theory and research*. Oxford: Oxford University Press. 415–430.
- Tilastokeskus (2019). *Keski-Suomen ja Jyväskylän seudun kuntien väestörakenne ikävuosittain 2010-2018*. Haettu 20.6.2019 osoitteesta  
<https://app.powerbi.com/view?r=eyJrIjoiNTFiNzM1YTUtMDFiMy00YmEzLWIwY2ItMTgwMjVIOWU3NjYyIiwidCI6ImZjMzRkMDVjLWEyZjItNGFjMi04OWMlLWI0NGYzYTlmNDUxYyIsImMiOj9>
- Toiviainen, P. (2010). Havainnon mallintaminen. Teoksessa Louhivuori, J. & Saarikallio, S. (toim.), *Musiikkipsykologia*. 123–136. Jyväskylä: Atena.
- Vuoskoski, J. K. (2012). *Emotions Represented and Induced by Music: The Role of Individual Differences*. University of Jyväskylä. Jyväskylä Studies in Humanities 174. Väitöskirja.