

MUSIIKKI JA TUNTEET

Musiikkiterapeuttiopiskelijan kokemuksia surullisen musiikin herättämistä tunteista. Miksi surullisen musiikin kuuntelu on minusta miellyttävää?

Musiikkiterapian aineopinnot
Kandidaatintutkielma
Syksy 2021
Jyväskylän yliopisto
Hanna Peltomäki

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

| | |
|--|---|
| Tiedekunta Humanistis-yhteiskuntatieteellinen tiedekunta | Laitos – Department Musiikin, taiteen ja kulttuurin tutkimuksen laitos |
| Tekijä Hanna Peltomäki | |
| Työn nimi MUSIIKKI JA TUNTEET Musiikkiterapeuttiopiskelijan kokemuksia surullisen musiikin herättämistä tunteista. Miksi surullisen musiikin kuuntelu on minusta miellyttävää? | |
| Oppiaine Musiikkiterapia | Työn laji Kandidaatin tutkielma |
| Aika Marraskuu 2021 | Sivumäärä 27 |
| Tiivistelmä <p>Tämä tutkimus on laadullinen tapaustutkimus. Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää niitä mahdollisia tekijöitä, jotka selittävät sitä, miksi kokemani surullinen musiikki on minusta miellyttävää.</p> <p>Valitsin tutkielmaan viisi kappaletta, jotka miellän surullisiksi. Kuunnellessani kappaleita käytän aineistonkeruun apuna tajunnanvirta kerrontatekniikkaa ja taltioin tekemäni havainnot äänitiedostoiksi. Tutkimusaineisto koostuu litteroidusta äänitiedostomateriaalista. Aineisto analysoidaan aineistolähtöisesti sisällönanalyysia apuna käyttäen.</p> <p>Tutkimus osoitti, että surullisen musiikin kuuntelu saa minut kokemaan myös paljon muita tunteita surun tuntemusten lisäksi, jotka olen arvioinut valenssiltaan positiivisiksi. Surullinen musiikki saa minut kokemaan myös niin positiivisia kuin negatiivisia tunteita, sekä tunteita, jotka sekoittuvat keskenään tai tunteita, joita on vaikea luokitella positiivisiksi tai negatiivisiksi tunteiksi.</p> <p>Tunteiden kokemisen tunnistaminen tai niiden tunnistaminen musiikissa on kuitenkin haastavaa, koska yhden musiikkikappaleen aikana musiikillisesti kappaleissa tapahtuu paljon. Tämä kappaleissa tapahtuva usein musiikin elementteihin sidoksissa oleva vaihtelu vaikuttaa siihen, minkälaisia tuntemuksia tai kokemuksia kappale herättää.</p> <p>Tunteet, jotka olen arvioinut valenssiltaan positiivisiksi kompensoivat surun tunnetta, mikä vaikuttaa surullisen musiikin miellyttävyyteen.</p> | |
| Asiasanat musiikki, tunteet, suru, musiikin kuuntelu, musiikkipsykologia | |
| Säilytyspaikka Jyväskylän yliopisto | |
| Muita tietoja | |

Sisällysluettelo

| | |
|---|----|
| 1 JOHDANTO | 1 |
| 2 TUNTEET | 2 |
| 2.1 Tunteiden määrittelyä..... | 2 |
| 2.2 Musiikkipohjaiset tunteet..... | 3 |
| 2.3 Surun tunteet musiikissa..... | 6 |
| 3 TUTKIMUSASETELMA | 8 |
| 3.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymys..... | 8 |
| 3.2 Aineisto ja menetelmät..... | 8 |
| 3.3 Aineiston analysointi..... | 10 |
| 4 TUTKIMUSTULOKSET..... | 15 |
| 5 JOHTOPÄÄTÖKSET | 19 |
| 6 POHDINTA | 22 |
| LÄHTEET | 28 |

1 JOHDANTO

Vaikka ihmiset yleensä välttävät kielteisiä tunnekokemuksia, koetaan suru usein musiikin tai muun taiteen kautta nautinnolliseksi (Vuoskoski ym., 2011, 311.) Tämä on mielestäni ilmiönä erittäin kiinnostava. Koska musiikkiterapiassa musiikki on työskentelyväline ja musiikki ja sen tunnevaikutukset ovat erottamaton osa musiikkiterapeutin työtä, on mielestäni tärkeä ymmärtää myös omia musiikillisia mieltymyksiä sekä musiikkiin liittyvien tunteiden psykologiaa.

Musiikin ihmeellisen vaikutuksen koin ensi kertaa alle kouluikäisenä lapsena, kun nauliuduin kuuntelemaan televisioista tullutta pop-musiikin kappaletta. Koin silloin jotakin aivan ihmeellistä; se hetki musiikissa oli kuin oma salaisuuteni/oma maailmani, mistä en kenellekään kertonut. Samankaltaista ihmetystä koen myös nyt aikuisiällä, kun kuuntelen surullista musiikkia. Miksi surullinen musiikki miellyttää minua ja enemminkin kutsuu luokseen, kuin ajaisi luotaan pois? Kappaleita kuunnellessa liikahtaa itsessäni aina jotakin, ja vaikka kokemus on epämääräinen, en kuitenkaan pyri välttelemään tätä olotilaa.

Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää niitä mahdollisia tekijöitä, jotka selittävät sitä, miksi kokemani surullinen musiikki on minusta miellyttävää. Valitsin tähän kandidaatin tutkielmaan viisi musiikkikappaletta, jotka miellän surullisiksi. Kuunnellessani kappaleita käytän aineistonkeruun apuna tajunnanvirta kerrontatekniikkaa ja taltioin tekemäni havainnot äänitiedostoiksi. Tajunnanvirralla tarkoitetaan kaikkien tajunnassa esiintyvien ajatusten, havaintojen, elämysten, tunteiden ja muistikuvien jatkuvaa virtaa. (Jyväskylän yliopisto, 2021a.)

Jo Platonin ajoilta asti ovat filosofit ja kriitikot uskoneet musiikin voivan herättää meissä tunteita (Meyer, 1956, 6-7). Taiteiden parissa tavattava termi “pleasurable sadness” on saanut jo vuosikymmenten ajan tutkijat etsimään vastauksia siihen, miksi taiteiden kautta koettu suru koetaan miellyttäväksi (Levinson, 2014). Tämä on ajankohtainen aihe edelleen, eivätkä tutkijat ole pystyneet esittämään tyhjentäviä vastauksia tähän. Tunnepalkinnot, joita musiikki tarjoaa kuulijoilleen, on luultavasti kuitenkin yksi tekijä, minkä vuoksi musiikki koetaan universaalisti vetovoimaiseksi (Zentner ym., 2008, 494).

2 TUNTEET

Tunteet muovaavat aivojen ja eri aivoalueiden välisten yhteyksien toimintaa kokonaisvaltaisesti. Näin tunteet vaikuttavat kaikkeen kehomme ja mieleemme toimintaan. (Saarimäki, 2021.)

2.1 Tunteiden määrittelyä

Tunteiden tavoitteena on saada meidät toimimaan optimaalisesti eri-laisia mahdollisuuksia tai uhkia käsittävissä tilanteissa (Nummenmaa, 2016, 725). Tunteet auttavat meidät hyvinvointimme kannalta meille tärkeiden asioiden pariin, mutta ne myös suojelevat meitä, jolloin esimerkiksi pelko saa meidät välttelemään meille vahingollisia asioita (Kokkonen, 2010, 11). Tunteet ovat kuitenkin luonteeltaan subjektiivisia ilmiöitä (Zentrer & Eerola, 2010, 187). Sama ärsyke voi herättää tunteita yhdessä henkilössä, mutta ei toisessa. On ensisijaisen tärkeää että ärsyke tuottaa tietynlaista ajattelua tai toimintaa suhteessa reagoivaan yksilöön – tapahtuma tai tilanne, joka ei herätä taipumuksia suuntaan tai toiseen, voi ainoastaan luoda eittunteellisen mielentilan. (Meyer, 1956, 13-14.)

Perustunteisiin lasketaan yleensä viha, pelko, inho, ilo tai mielihyvä, suru ja hämmästyminen (Nummenmaa, 2016). Tunteita on kuitenkin lukemattomia erilaisia, jonka vuoksi myös niiden nimeäminen yksiselitteisesti on mahdotonta. Tunteet eivät myöskään aina ilmene selkeästi, sillä ne sekoittuvat usein keskenään. (OPH, 2021.) Esimerkiksi surun tunteen taustalla voi olla monenlaisia tunteita, kuten pettymystä, kaipausta, ikävää, syyllisyyttä, vihaa tai katkeruutta (Mielenterveystalo, 2021).

Kokkosen mukaan tunneteoriat erottavat nykyisin yleensä toisistaan käsitteet “emootio” ja “tunne”. Emootioita pidetään tiedostamattomina tai esitietoisina tunnereaktioina, jotka ovat automaattisia ja biologisesti määräytyneitä ja ne ilmenevät nopeasti heti jonkin tapahtuman seurauksena. Yksilölliset tunnekokemukset eli tunteet ovat tunneprosessin myöhempi, tietoiseksi mielletty vaihe. (Kokkonen, 2010, 14.) Käsitettä “affekti” on käytetty yleisesti kuvaamaan laajemmin kaikkia tunteisiin ja emootioihin sekä myös pidempi kestoisiin mielialoihin liittyviä ilmiöitä. Suomenkielisessä kirjallisuudessa tunne on yleiskäsite, sillä tunne ja emootio ymmärretään usein samaa tarkoittavaksi ja sanalla tunne kuvataan myös yleisesti kaikkia affektiivisia ilmiöitä. (Eerola & Saarikallio, 2010, 260.)

Tunteita voidaan havainnoida ja muutoksia tarkastella sellaisten tunteiden ulottuvuuksien mukaisesti kuin "vireystila" (arousal) ja "miellyttävyyttä" (valence). Useimmat tutkijat edellyttävät fysiologisten vasteiden (esim. pulssi, hengitys, ihon sähkönjohtavuus tai veren happipitoisuus; Hodges & Sebald, 2011, 178) muutoksia eli muutoksia vireystilassa erottaakseen tunteen oikean heräämisen ja kokemisen puhtaasta kognitiivisesti tapahtuvasta emotionin havaitsemisesta. Voimme siis esimerkiksi tunnistaa musiikillisesti ilmaistuja emotionioita musiikista tai todella tuntea kyseiset tunteet itsessämme. Puolestaan se, miten negatiivisena tai positiivisena jonkin asian koemme ja kuinka suuren painoarvon sille annamme, vaikuttaa kokemuksen voimakkuuteen. (Juslin, 2016, 197-198.)

Usein tunteet luokitellaan negatiivisiin tai positiivisiin tunteisiin. Puhuessamme esimerkiksi negatiivisista tunteista on kyse siitä, että annamme kyseiselle emotionille negatiivisen valenssin. Todd selittää, että emotionaalinen valenssi (eli miten arvotamme tunteet ja onko tietty emotionaalinen jakso miellyttävä vai tuskallinen) on riippuvainen niistä arvoista, huolista, haluista ja toiveista, jotka meillä jokaisella on sekä temperamenttimme, luonteemme, psykologisten taipumustemme että esimerkiksi kulttuuristen ja sosiaalisten taustojemme vuoksi. Tästä johtuen ei voida olettaa, että esimerkiksi kaikki negatiiviset tunteet saisivat meidät kärsimään samalla tavalla. (Todd, 2014, 230-232.)

2.2 Musiikkipohjaiset tunteet

Musiikki nostaa Eerolan mukaan tunteita herkemmin esiin kuin muut taidemuodot. Musiikki hyödyntää tehokkaasti primitiivistä tunnekommunikaatiota eli sitä, miten äänensävyt vaihtelevat puheessa, jonka seurauksena ymmärrämme puhujan olevan esim. vihainen, väsynyt tai innostunut. (Eerola, 2003, 261.) Juslinin mukaan musiikkia arvostetaan ensisijaisesti sen kyvystä herättää tunteita (Juslin, 2016, 197). Usein kuuntelijat kokevatkin, että musiikin kuvaaminen tunteiden kautta on huomattavasti helpompaa kuin musiikillisen rakenteen mukainen kuvailu (Juslin, 2019, 71).

Erilaiset hypoteesit musiikin vaikuttavuudesta olettavat musiikin aiheuttavan normaaleista tunteista poikkeavia tunteita, kuten "esteettiset tunteet" (aesthetic emotion), jotka voivat olla seurausta ainoastaan taiteen kokemisesta, tai "musiikilliset tunteet" (musical emotion), jotka voisivat syntyä ainoastaan musiikin kokemisen kautta. Levinson (1990) kuitenkin kyseenalaistaa tämänkaltaiset erityiset tunteet, sillä jos jokin koetaan miellyttäväksi ja

nautinnolliseksi, miten tämänkaltaiset erityiset tunteet saisivat sen aikaan, jos eroavat muista kokemistamme tunteista. (Levinson, 1990, 309.) Tutkijat saattavat myös käyttää ilmausta “monimutkainen” tunne, jos tunteita on vaikea kategorisoida positiiviseksi tai negatiiviseksi, kuten esimerkiksi tunteessa “ylpeys” yhdistyy sekä onnellisuus että viha. (Juslin & Timmers, 2010, 464.)

Musiikin kuulemiseen liittyy monen tasoisia kognitiivisia prosesseja. Kuunnellessamme musiikkia, muodostamme jatkuvasti odotuksia sen jatkumisesta; niin äänilähteen tunnistaminen kuin musiikin tyylin tunteminenkin perustuvat aikaisempiin kokemuksiin ja muistiin. (Järveläinen, 2010, 75-76.) Jokaisella meistä on oma henkilökohtainen historia sen suhteen, mitä olemme elämämme aikana kuunnelleet. Tämä määrittää sitä, miten musiikkiin reagoimme. (Hodges & Sebald, 2011, 179.) Yksittäinen nuotti tai sointu sisältää harvoin itsessään merkityksen. Ennemmin jokainen musiikillinen tapahtuma saa kuulijan odottamaan uutta tapahtumaa, kunhan kuulija tuntee tyylin. Näin esimerkiksi sointukulku I-IV-V7 saa meidät odottamaan paluuta toonikalle. (Hodges & Sebald, 2011, 139.)

Eri yksilöt reagoivat kuitenkin eri tavoin musiikkiin ja yksilökohtaisetkin reaktiot voivat vaihdella eri tilanteissa (Gabrielsson, 2010, 547). Parantuneet mahdollisuudet mitata kehon vasteita kuten biokemikaalisia muutoksia musiikin kuuntelun seurauksena ovat tuoneet uutta tietoa musiikin vaikutuksista kehoon (Hodges & Sebald, 2011, 181). Levitin ja Menon (2005) osoittivat musiikin kuuntelun parantavan aivoalueiden välistä toimintaa, sekä edistävän mm. dopamiinin erityistä aivoissa. Yhteys autonomisten, kognitiivisten ja palkitsemista prosessointia välittävien aivoalueiden välillä selittääkin sitä, miksi musiikin kuuntelua pidetään yhtenä palkitsevimista ja miellyttävimmistä ihmisen kokemuksista. (Levitin & Menon, 2005, 175, 181-182.)

Kurkela selvittää, että arvottaessamme jotakin esteettisesti, työskentelemme silloin tunnevyöhykkeellä, jolla kognitiivisesti syntyneet käsitykset analysoidaan ja arvioidaan sen mukaisesti, miten miellyttävältä ja turvalliselta (tai epämiellyttävältä ja pelottavalta) asia tuntuu. Näin kognitiivisten periaatteiden tuottamiin vaikutelmiin liittyy tunnetason arvioita. (Kurkela, 1997, 13.) Jos tunne on tunnesävyiltään, eli valenssiltaan negatiivinen, saa se aikaan välttämisenreaktion. Vastaavasti jos valenssi on positiivinen, herättää se mielihyvää ja laukaisee lähestymisenreaktion. (Eerola & Saarikallio, 263.) Jotta musiikki olisi mahdollisimman emotionaalista, tulisi se Erkkilän (1995) mukaan sisältää riittävästi yllätyksellisyyttä suhteessa

kuulijan omaksumiskykyyn. Kuuntelukokemuksen tuoma liika uusi informaatio tai tuntematon tyyli sitä vastoin eivät todennäköisesti täytä odotuksia emotionin syntymiseksi, josta seuraa kokemus musiikin epämiellyttävyydestä tai tylsyydestä. (Erkkilä, 1995, 113.)

Lehtonen (2007) vertaa musiikin luonnetta vastasyntyneen eri jännitystilojen ja laukeamisien sykliseen vaihteluun ja kuvailee sitä yksinkertaistetusti samankaltaiseksi: kun esimerkiksi suuttumus tai pelästyminen koetaan yleisesti räjähdyksenä tai kasvava jännitys kiihtyvänä liikkeenä, käynnistävät musiikissa tapahtuva liike ja ilmaisut samaan tapaan reaktioita ja tunneviireitä luoden odotuksia ja purkaen jännitteitä. Myöhemmin em. vitaaliaffektit kehittyvät kategorisiksi affekteiksi, kuten ilo, suru, pelko ja häpeä. (Lehtonen, 2007b.) Lehtonen selittää musiikin kytkeytyvän suoraan tunne-elämään kuvatessaan musiikin tunneilmaisujen tavoittamista empaattiseksi kokemukseksi, jolloin kuulija samaistuu soiviin tunteisiin. Ja koska musiikki koskettaa tiedostamatonta ja sanattomia kokemuspuoliaamme, voimme musiikin kautta saada myös yhteyden erilaisiin tunnetiloihin ja kokemuksiin, jotka ovat olemassa ihmisen tunne- ja kokemuspäässä, mutta niiden selittäminen on sanoin mahdotonta. (Lehtonen, 2007a.)

Tunteiden ymmärtämiseksi ja niiden erottamiseksi toisistaan on kehitetty erilaisia menetelmiä, joista seuraavat ovat käytetyimmät. Kategorisissa malleissa tunteet jaotellaan usein perustunteisiin, joista kaikki muut tunnetilat voidaan johtaa ja joiden ajatellaan olevan synnynnäisiä ja yleismaailmallisia. Dimensionaaliset lähestymistavat tarkastelevat tunteita ja niihin liittyviä kuvauksia niihin liittyvien affektiivisten tasojen mukaan, jotka yleisimmin ovat "miellyttäväisyys" ja "vireystila". Näin vastakkaiset akselit "epämiellyttävä-miellyttävä" ja "alhainen vireystila- korkea vireystila" muodostavat kehän, jonne tunteet voidaan sijoittaa. Kehälle vastakkain sijoitetut tunteet, kuten suru ja onnellisuus, korreloivat käänteisesti. (Juslin & Sloboda, 2010, 76-78; Scherer, 2016, 717.)

Musiikin tutkijat ovat päätyneet kehittämään myös musiikin herättämille tunteille omia mallejansa, jotka sopivat paremmin kuvaamaan musiikin kautta heräämiä tunteita. (Eerola & Saarikallio, 2010, 264). Esimerkiksi Zentnerin kehittämässä GEMS-mallissa (Geneva Emotion Music Scale) on yhdeksän tunneluokkaa, jotka perustuvat laajojen avointen kyselytutkimusten (yhteensä 1393 osallistujaa) pohjalta systemaattisesti kerättyyn tietoon niistä tunteista, joita musiikki yleisimmin ihmisissä herättää. Suurin osa GEMS-mallin tunteista on positiivisia, eikä listaan kuulu perustunteita. Tunneluokat pääpiirteissään ovat: "viehätynyt/ihastunut",

“hellä/rakastava”, “ihmeissään/inspiroitunut”, “melankolinen/nostalginen”,
“rauhallinen/seesteinen”, “vahva/voitonriemuinen”, “ahdistunut/kireä” sekä
“suru/murheellisuus”. (Zentner ym., 2008, 506.)

Sitä, miksi saman kappaleen kuuleminen voi herättää yksilötasolla aivan erilaisia reaktioita, voidaan selittää eri psykologisten mekanismien aktivoitumisella. Juslin pohtii emotionaalisten reaktioiden voivan tapahtua samanaikaisesti ei-emotionaalisen esteettisen arviointiprosessin kanssa tai tämän prosessin suorana seurauksena: kun “jokapäiväiset/arkiset tunteet” (everyday emotions) ja esteettisesti tapahtuva arviointi kehämäisesti ruokkivat toisiaan, voisi se selittää niitä erikoisia havaintoja, kuten kuvaukset “surullisuuden nauttimisesta” tai “syyllisistä nautinnoista”. (Juslin, 2013, 261.)

“BRECHEMA” -viitekehys tarjoaa katsauksen näihin mekanismeihin. Mekanismit ovat seuraavat: “aivorungon refleksijärjestelmä” (äänten merkitys selviytymisen kannalta), “rytmisen synkronoituminen” (mukautuminen vallitsevaan rytmiin), “arvioiva ehdollistuminen” (kuten miellyttävässä tilanteessa kuultu kappale nostattaa uudelleen kuultuna hyvänolon tunteen), “emotionaalinen tartunta” (assosioituminen kuullun musiikin/äänen tunteeseen, jolloin peilisolot reagoivat jopa esim. sellon ääneen niin, kuin se olisi ihmisääni), “visuaaliset mielikuvat” (esim. mielikuva auringonlaskusta saattaa herättää ilon tuntemuksia), “episodinen muisti” (muisto herättää tunteen, kuten pariskunnan yhdessä kuuntelema kappale) ja “musiikillinen odotus” (musiikillinen jatkuvuus rikkoo tai vahvistaa ennestään opittuja musiikkityylin piirteitä) sekä “esteettinen arviointi” (kuuntelijan asettamat arvot ja kriteerit ohjaavat kuullun kokemista). (Juslin, 2016, 197, 204-207.)

2.3 Surun tunteet musiikissa

Musiikin kautta koetut tunnetilat saattavat linkittyä **siis** myös muistoihin, jolloin aikaisemmin koetun muistaminen ja siihen liittyvät tunteet heräävät musiikin mukana. Levinsonin mukaan Paul Hindemith (1961) väittää, että kaikki musiikin herättämät tunteet olisivat peräisin muistojen herättämistä tunnetiloista. Levinson kuitenkin pohtii, että jos kuuntelijan elämässään kokema suru edesauttaisi kykyä tunnistaa surua musiikista, ei ole todennäköistä, että kuuntelija voisi tuntea surua vain, jos on sitä elämässään aikaisemmin kokenut. Hindemithin väittäjä ei

kuitenkaan selittäisi sitä, miten jokin musiikki voi saada meidät kokemaan jotain sellaista, mitä emme ole koskaan aikaisemmin tunteneet. (Levinson, 1990, 311-312.)

Vuoskosken (2012) ym. tutkimuksen mukaan keskeisin surullisen musiikin herättämä tunne on suru. Surullinen musiikki herättää kuulijoissaan kuitenkin myös joukon positiivisempia ja monimutkaisempia tunteita, kuten nostalgiaa, rauhaa ja ihmetystä. Zentner (2008, 506) ym. pohtivat ”musiikillisen” surun mahdollisesti poikkeavan siitä, miten käsitämme surun perustunteena; suruun liittyviä kielteisiä piirteitä, kuten synkkyyttä, masennusta tai onnettomuuden tunnetta, raportoidaan vain hyvin harvoin musiikin herättäminä.

Kawakami ym. (2013) tutkivat sitä, miksi kuuntelemme surullista musiikkia, jos se herättää meissä surua. Tulokset paljastivat, että kuuntelijat tuntevat miellyttäviä tunteita samanaikaisesti surun kanssa. Osallistujat kokivat myös ristiriitaisia tunteita kuunnellessaan surullista musiikkia. Surulliseksi havaittua musiikkia pidettiin traagisempana, kun taas oikeasti koetut tunteet saivat osallistujat tuntemaan myös romanttisempia, iloisempia ja vähemmän traagisia tunteita.

3 TUTKIMUSASETELMA

Tutkimukseni on laadullinen tapaustutkimus ja tutkimukseni lähestymistapa on fenomenologinen. Fenomenologisessa tutkimusstrategiassa tutkitaan ihmisen kokemuksellista suhdetta ympäröivään maailmaan, jolloin aistihavainnot ja niihin perustuva tutkijan oman ymmärryksen muodostuminen tutkimuskohteesta on keskeinen. Fenomenologien tutkimukset pyrkimyksenä on tuottaa tutkimuskohteesta syvällistä tietoa välittömien kokemusten sekä niihin liittyvien merkitysten kautta. (Jyväskylän yliopisto 2021b.)

3.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymys

Laadullisen tutkimuksen tarkoitus ei ole saavuttaa tilastollisia yleistyksiä, vaan päämääränä on pikemminkin pyrkiä kuvaamaan jotakin ilmiötä, ymmärtämään erityistä toimintaa tai antamaan teoreettisesti mielekäs selitys tutkittavalle asialle. (Tuomi & Sarajärvi, 2018.) Tämän laadullisen tapaustutkimuksen tarkoitus on selvittää, miksi koen surullisen musiikin miellyttäväksi.

Tutkimuskysymykseni on seuraava:

- Miksi surullisen musiikin kuuntelu on minusta miellyttävää?

3.2 Aineisto ja menetelmät

Valitsin tähän tutkimukseen viisi pop-musiikin kappaletta. Tutkimusaineisto koostuu kyseisten kappaleiden kuunteluiden pohjalta tekemistäni havainnoista: kuunnellessani kappaleita sanelin samalla ajatukseni ja kokemukseni äänitiedostoiksi. Kappaleet valitsin tutkimukseen sen perusteella, että ne ovat mielestäni surullisia. Kappaleet kuitenkin miellyttävät minua suuresti ja olen palannut niitä aina yhä uudestaan kuuntelemaan.

Kuuntelin jokaisen kappaleen omana kuuntelukertanaan. Alkuperäinen suunnitelma kuunnella kappaleet yksi kerrallaan läpi osoittautui riittämättömäksi, sillä huomasin hyvin nopeasti, että minun oli hyvin vaikea kuvailla niitä tuntemuksia, mitä kappaleen kuuntelun myötä koin. Tämän vuoksi tunsin tarpeelliseksi toimia niin, että pysäytin musiikin aina silloin, kun tuntui että jokin täytyy saada sanottua rauhassa loppuun. Kokeilin myös sitä, että sanelen ja kirjoitan

kappaleen nostattamia asioita ylös yhtä aikaa. Koska arvelin tämän mahdollisesti vaikuttavan tuotettavaan aineistoon, kokeilin tehdä tämän kappaleella, jota en tässä tutkimuksessa käytä. Tämä ei kuitenkaan palvellut tarkoitustani, sillä näin saatoin sanella ja kirjoittaa samaa asiaa ylös kahteen kertaan, ja tämä kokeilu vain hidasti ja hankaloitti kokemuksieni taltiointia entisestään. Siksi päädyin tekemään kuuntelut niin, että aina tarvittaessa pysäytin kuuntelun siksi aikaa, että voin rauhassa sanella asiani loppuun. Mietin tässä vaiheessa myös sitä, että jos vain kirjoittaisin kaiken ilman sanelua. Tulin kuitenkin siihen tulokseen, että sanelun kautta pystyn välittömämmin kuvailemaan juuri sen hetken tunnetta tai kokemusta.

Kappaleista kaksi on duuri-sävellajissa ja kolme molli-sävellajissa. En kuitenkaan kiinnittänyt tähän asiaan huomiota millään tapaa kappaleita valitessani. Valitsin kappaleet puhtaasti sen perusteella, mikä kokemus niistä on minulle tullut. Gabrielssonin & Lindströmin (2010) katsaus musiikillisten rakenteiden roolista implikoi sitä, että se, miten havaitsemme musiikillisen ilmauksen, riippuu siitä kontekstista, missä se esiintyy. Esimerkiksi kovaääniset ja korkeat soinnut voivat viitata enemmän onnellisuuteen kuin pehmeät ja matalat soinnut sävellajista riippumatta, eikä duuri-sävellaji ole välttämätön edellytys koettuun onnellisuuteen, vaan kappale, joka on molli-sävellajissa ja on nopea tempoinen voi hyvinkin kuulostaa iloiselta. (Gabrielsson & Lindström, 2010, 388.) Tämän tiedon lukeminen tyynnytti oloani, koska olin jo alkanut pohtia sitä, että olisiko kappaleet pitänyt valita niin, että kaikki ovat esimerkiksi sävellajiltaan mollissa. Tämän tutkimuksen tarkoitus ei myöskään ole analysoida kappaleiden rakenteellisia ominaisuuksia.

Tutkimusmenetelmänä tässä tutkimuksessa käytän itseraportointiin perustuvaa tajunnanvirta-tekniikkaa. Kuuntelua tehdessäni sanelin kaikki ne ajatukset, tunteet, tunteet ym. havainnot, joita kappaleita kuunnellessani tein nauhalle. Kun olin kuunnellut kaikki kappaleet, litteroin äänitiedostot tekstimuotoon.

Litteroin jokaisen äänitiedoston kappaleen kuuntelun jälkeen. Kuuntelukertoja oli yhteensä viisi, jotka jakaantuivat kolmelle eri päivälle. Aineistoa kertyi litteroinnin jälkeen n. 5 sivua A4-kokoiselle sivulle fonttikoolla 12 rivivälin ollessa 1,5.

3.3 Aineiston analysointi

Analyysimenetelmänä käytän tässä tutkimuksessa sisällönanalyysiä. Sisällönanalyysi sopii hyvin strukturoimattoman aineiston analysointiin ja sen avulla kirjallisessa muodossa esiintyvä aineisto on mahdollista analysoida systemaattisesti ja objektiivisesti. (Tuomi & Sarajärvi, 2002, 105.)

Sisällönanalyysi tapahtui aineistolähtöisesti. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä pelkistämisen eli redusoinnin jälkeen seuraa aineiston klusterointi eli ryhmittely. Tämän jälkeen abstrahointivaiheessa eli teoreettisten käsitteiden luomisessa samansisältöiset alaluokat jaetaan edelleen yläluokkiin. (Tuomi & Sarajärvi, 2002, 110.) Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä vastaus tutkimustehtävään saadaan käsitteitä yhdistelemällä. (Tuomi & Sarajärvi, 2002, 115.)

Litteroituani kaikki kappaleet aloin lukea aineistoa läpi. Kun olin lukenut aineiston kokonaisuudessaan läpi kaksi kertaa, aloin tunnistaa ja koodata aineistosta löytämiäni sisällöllisiä elementtejä. Valitsin värit, joilla koodasin analyysiyksiköt eli löytämäni sanat, lauseet tai lauseen osat musiikillisiin elementteihin ja tunteisiin kuuluviksi (Tuomi & Sarajärvi, 2002, 112). Kopioin koodit uuteen tiedostoon. Pian kuitenkin aloin huomata, että tunteisiin liittyvät kuvaukset olivat lähes kaikki sidoksissa musiikillisiin elementteihin, ja tietyt musiikilliset elementit alkoivat nousta selvästi esille. Päädyin aloittamaan koodauksen alusta. Aloin koodata aineistosta esiin nousseita musiikillisiin elementteihin liittyviä ilmaisuja. Tässä vaiheessa alkoivat myös kuvaukset sanoituksiin ja musiikin herättämiin mielikuviin liittyen nousta esille, joten aloin koodata myös näihin liittyviä analyysiyksiköitä.

Seuraavaksi jatkoin analysointia niin, että jaoin koodit eri musiikillisten elementtien sekä sanoitusten ja mielikuvien alle (näitä kategorioita muodostui yhteensä seitsemän). Seuraavaksi muodostin alkuperäisistä kuvauksista pelkistetyt kuvaukset. Tämän jälkeen erottelin redusoidut kuvaukset jokaisen kategorian osalta omiksi alaluokikseen. Luokittelin jokaisen syntyneen kategorian osalta alaluokat edelleen yläluokiksi.

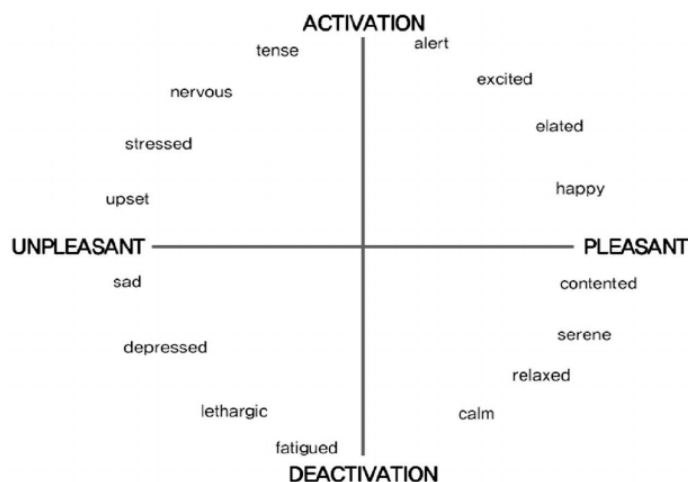
Käytin redusoinnin ja tunteiden nimeämisen apuna Opetushallituksen tunnelistaa. Tunnelistassa on 104 nimettyä tunnetta. (Opetushallitus, 2021.)

Taulukossa 1. esittelen sitä, miten pelkistin rytmisiin elementteihin liittyviä kuvauksia. Esimerkiksi alkuperäisessä kuvauksessa *“Se on tää TIK-TIK -kohta ja muu rytmisyys... Siinä on jotain ehkä mikä luo toivoa, et eteenpäin mennään”*, on olennaisinta kohta *“luo toivoa”*. Redusoinnin jälkeinen kuvaus on tunne *“toiveikkaus”* ja yläluokka *“positiivinen tunne”*.

TAULUKKO 1. Esimerkki rytmisten elementtien kuvausten erittelystä

| Alkuperäinen kuvaus | Alaluokka | Yläluokka |
|---|--------------|--------------------|
| <i>“Se on tää TIK-TIK -kohta ja muu rytmisyys... Siinä on jotain ehkä mikä luo toivoa, et eteenpäin mennään.”</i> | Toiveikkaus | Positiivinen tunne |
| <i>“Leikillinen rytmi ja aloitus. Aloitus herättää mielenkiinnon.”</i> | Kiinnostus | |
| <i>“Rytmi pysyy samana.”</i> | Turvallisuus | |
| <i>“Kitaran rytmi erilainen/vahva. Tossa riffissä on jotain sellasta pärjäämistä tai jotain. Vähän uhmaa tai jotain...”</i> | Uhma | Negatiivinen tunne |
| <i>“Pieni tauko kappaleessa. Tuli vähän odottava olo. “Mitä nyt tapahtuu?”</i> | Epävarmuus | |

Koska osaa tunteista oli toisinaan vaikea jakaa positiivisiksi tai negatiivisiksi tunteiksi, käytin myös silloin analysoinnin apuna Russell:in dimensionaalista mallia.



KUVIO 1. Esimerkki Russellin kehittämästä dimensionaalisesta mallista.

Myös kuvaukset epäaktivoiviin ja aktivoiviin (alhainen vireystila – korkea vireystila) elementteihin jaoin Russellin kehittämän kehämäisen dimensionaalisen mallia apuna käyttäen. Näin tein esimerkiksi rytmisiin elementteihin kuuluvan kategorian osalta, kun jaoin pelkistetyt kuvaukset, eli tunteet, vielä aktivoiviin ja epäaktivoiviin tunteisiin.

Taulukossa 2. esittelen esimerkein sointiväriin liittyvien kuvausten erittelyä. Jaottelin esimerkiksi sekoittuneisiin tunteisiin ne kuvaukset, joihin viitattiin sisältyvän vastakkaisia tuntemuksia (miellyttävä - epämiellyttävä tai alhainen vireys - korkea vireys).

TAULUKKO 2. Esimerkkejä sointiväriin liittyvien kuvausten erittelystä

| Esimerkki Alkuperäinen kuvaus | Alaluokka | Yläluokka |
|--|--------------------------------------|---------------------|
| <i>“...kiehtovaa... ja se liittyy tohon ääneen ku laulaa eri tavalla.”</i> | Kiehtovuus | Positiivinen tunne |
| <i>“...ääni iskee ja uppoaa. Äänessä jotain todella surullista...”</i> | Suru | Negatiivinen tunne |
| <i>“...mutta kipeää (jokin nasaali ääni, trumpetti)”</i> | Kärsimys | |
| <i>“Toi piano on niin särkevän kaunis...”</i> | Kärsimys, Mielihyvä | Sekoittunut tunne |
| <i>“Laiskasti laulettu, jotenkin toi ääni, mutta jotain toteavaa/vahvaa, ei epätoivoista.”</i> | Välinpitämättömyys, Päättäväisyys | |
| <i>“Kaihoisa trumpetti tulee mukaan.”</i> | Haikeus | Monimutkainen tunne |

Taulukon 2. ensimmäisessä esimerkissä kuvauksen “kiehtova” laskin mukaan positiivisiin tunteisiin esimerkiksi sillä perusteella, että se pitää sisällään positiivisen vireen: kohde, johon tunne liittyy on kutsuva (eli kohde, jota kohti voisi lähestyä), eli kohde on silloin miellyttävä. “Kiehtova” asia pitää sisällään myös jotakin, mikä herättää mielenkiinnon, eli siihen liittyy vireystilan nousu. Kuvaus “kaihoisa” puolestaan liittyy alhaisempaan vireystilaan. Luokittelin sanan “kaihoisa” monimutkaksiin tunteisiin, koska en löytänyt perustetta ryhmitellä sitä muihin kategorioihin.

Taulukossa 3. on esimerkkejä melodiaan ja sävelkulkuihin liittyvistä alkuperäisistä kuvauksista sekä redusoinnin jälkeisistä pelkistetyistä kuvauksista jaettuina alaluokkiin eli tunteisiin, sekä edelleen niiden jaosta yläluokkiin.

TAULUKKO 3. Esimerkkejä melodiaan ja sävelkulkuihin liittyvien kuvausten erittelystä

| Esimerkki Alkuperäinen kuvaus | Alaluokka | Yläluokka |
|---|---|---------------------|
| <i>“Tulee valoa/toivoa; kuvio/melodia liikkuu (ylhäältä alas ja) takaisin ylös”</i> | Toiveisuus | Positiivinen tunne |
| <i>”Kun melodialinja nousee, tulee hyväksyntä.”</i> | Hyväksyntä | |
| <i>”surumielinen olo”</i> | Suru | Negatiivinen tunne |
| <i>“...pitkät jousilinjat tuovat kauneutta/lohdullisuutta? Mutta myös kipua.”</i> | Mielihyvä, Helpottuneisuus Kärsimys | Sekoittunut tunne |
| <i>”kaihoisa”</i> | Haikeus | Monimutkainen tunne |
| <i>“...melodia jää soimaan päähän.”</i> | Tarttuvuus | Muu huomio |

Taulukossa 4. esittelen esimerkkejä harmoniaan liittyvistä alkuperäisistä kuvauksista sekä redusoinnin jälkeisistä pelkistetyistä kuvauksista jaettuina alaluokkiin eli tunteisiin, sekä edelleen niiden jaosta yläluokkiin.

TAULUKKO 4. Esimerkki harmoniaan liittyvien kuvausten erittelystä

| Esimerkki Alkuperäinen kuvaus | Alaluokka | Yläluokka |
|---|------------------------|---------------------|
| <i>“Thana tunnelma ja toi toinen sointu.. ja ylipäättään.”</i> | Mielihyvä | Positiivinen tunne |
| <i>“Siinä voi vaan olla.”</i> | Tyytyväisyys | |
| <i>“...tulee uhma, kun kitara muuttuu, samoin rummut ym. Enemmän massaa.”</i> | Uhma | Negatiivinen tunne |
| <i>“...jännitys/jännite kasvaa, soittimia tulee lisää; massaa ja dynamiikka...”</i> | Jännitys | |
| <i>“...yhdessä noi kaikki... särkevä kauneus, kipu”</i> | Mielihyvä, Kärsimys | Sekoittunut tunne |
| <i>“Koskettaa. Tää kitara. Tää tunnelma.”</i> | Koskettava | Monimutkainen tunne |

Taulukossa 5. esittelen esimerkkejä mielikuviin liittyvistä alkuperäisistä kuvauksista sekä redusoinnin jälkeisistä pelkistetyistä kuvauksista jaettuina alaluokkiin eli tunteisiin, sekä edelleen niiden jaosta yläluokkiin.

TAULUKKO 5. Esimerkki mielikuviin liittyvien kuvausten erittelystä

| Esimerkki Alkuperäinen kuvaus | Alaluokka | Yläluokka |
|--|-------------------------------|--------------------|
| <i>“...että tässä ollaan näin kaikki jatkuu. Kuulun osaksi luontoa ja tämä on suurenmoista...”</i> | Turvallisuus, Hengellisyys | Positiivinen tunne |
| <i>“...et tulee mieleen et kun kieppuis avonaisella... tiellä tai jossain muualla ja ympyrää ja käden leväällä...”</i> | Vapaus | |
| <i>“Tulee mielikuva “yksinäisestä miehestä” joka katsoo sivusta toista ihmistä surullisesti seuraten...”</i> | Yksinäisyys Sääli | Negatiivinen tunne |
| <i>“Näen siis itseni tässä kappaleessa sinä henkilönä, joka on yksin ja kärsii.”</i> | Yksinäisyys, Kärsimys | |

4 TUTKIMUSTULOKSET

Esittelen seuraavaksi tutkimustulokset kategorioittain. Kategorioita muodostui yhteensä seitsemän, jotka ovat: “Sointiväri”, “Melodia”, “Harmonia”, “Rytmi”, “Dynamiikka”, “Sanat” ja “Mielikuvat”. Esittelen jokaisen kategorian osalta erikseen, kuinka paljon positiivisia, negatiivisia, sekoittuneita tai monimutkaisia tunteita tai muita erityisiä piirteitä niihin liittyen ilmeni tutkimustulosten perusteella.

Kategoria 1. SOINTIVÄRI

TAULUKKO 6. Sointiväriin liittyvien tunteiden esiintyvyys

| Yläluokka | Yhteensä 28 kpl |
|---------------------|-----------------|
| Positiivinen tunne | 14 |
| Negatiivinen tunne | 8 |
| Sekoittunut tunne | 5 |
| Monimutkainen tunne | 1 |

1. Kategoriaan “SOINTIVÄRI” sisältyy lauluääneen, instrumentin ääneen tai sointiväriin liittyvät tutkimuksessa ilmenneet tunteet. Tähän kategoriaan liittyviä kuvauksia oli aineistossa eniten, yhteensä 28 kappaletta. Ne jakaantuivat seuraavasti: positiivisia tunteita kuvauksissa oli yhteensä 14 kappaletta; negatiivisia tunteita 8 kappaletta; sekoittuneita tunteita 5 kappaletta ja monimutkaisia tunteita 1 kappale.

Positiivisia tunteita esiintyi useita erilaisia. Negatiivisten tunteiden kohdalla kuvaukset jakaantuivat kuvaamaan tiettyä tunnetta tarkemmin: suru esiintyi 4 kertaa ja kipu/tuska 4 kertaa.

Yksi esiin noussut ilmaus, joka mainittiin kuvauksissa useimmiten, oli “pehmeys”. Se mainittiin kuvauksissa yhteensä 9 kertaa. Pehmeys oli mainittu positiivisten tunteiden kohdalla 6 ja negatiivisten tunteiden kohdalla 3 kertaa.

Kategoria 2. MELODIA

TAULUKKO 7. Melodiaan liittyvien tunteiden esiintyvyys

| Yläluokka | Yhteensä 23 kpl |
|---------------------------|-----------------|
| Positiivinen tunne | 5 |
| Negatiivinen tunne | 6 |
| Sekoittunut tunne | 6 |
| Monimutkainen tunne | 2 |
| Muu huomio/ Tarttuvuus | 4 |

2. Kategoriaan “MELODIA” sisältyy kappaleiden melodiaan tai muihin sävelkulkuihin liittyvät kuvaukset. Kuvauksia oli aineistossa toiseksi eniten, yhteensä 23 kappaletta. Suurin osa kuvauksista liittyi tunteisiin, joita oli 19 kappaletta. 4 muuta kuvausta liittyivät melodian tarttuvuuteen, kuten “...melodia jää soimaan päähän.”

Negatiivisia tunteisiin liittyviä kuvauksia oli yhteensä 6. Sekoittuneisiin tunteisiin liittyviä kuvauksia oli 6. Positiivisiin tunteisiin liittyviä kuvauksia esiintyi yhteensä 5 kappaletta. Koska en pystynyt erottelemaan esimerkiksi tunnetta “haikeus” positiiviseksi tai negatiiviseksi, luokittelin tunteen monimutkaiseksi tunteeksi. Monimutkaisia tunteita yhteensä 2 kappaletta.

Kategoria 3. HARMONIA

TAULUKKO 8. Harmoniaan liittyvien tunteiden esiintyvyys

| Yläluokka | Yhteensä 22 kpl |
|---------------------|-----------------|
| Positiivinen tunne | 13 |
| Negatiivinen tunne | 6 |
| Sekoittunut tunne | 1 |
| Monimutkainen tunne | 2 |

3. Kategoriaan “HARMONIA” sisältyy kappaleiden harmonisiin elementteihin liittyvät kuvaukset. Kuvauksia oli aineistossa yhteensä kolmanneksi eniten, yhteensä 22 kappaletta.

Positiivisiin tunteisiin liittyviä kuvauksia oli yhteensä 13 kappaletta. Negatiivisiin tunteisiin liittyviä kuvauksia yhteensä 6 kappaletta. Näistä 5 liittyi vahvempiin negatiivisiin tunneilmauksiin (uhma ja jännitys); surun tunne on mainittu vain 1 kerran. Sekoittuneisiin tunteisiin liittyviä kuvauksia oli 1. Monimutkaisiin tunteisiin liittyviä kuvauksia oli yhteensä 2 kappaletta.

Kategoria 4. RYTMII

TAULUKKO 9. Rytmisten elementtien herättämät tunteet ja niiden jako positiivisiin ja negatiivisiin tunteisiin

| Alaluokka | Kpl | Yläluokka | Yhteensä 17 kpl |
|--------------|-----|--------------------|-----------------|
| Toiveisuus | 8 | Positiivinen tunne | 14 |
| Kiinnostus | 4 | | |
| Turvallisuus | 2 | | |
| Uhma | 2 | Negatiivinen tunne | 3 |
| Epävarmuus | 1 | | |

2. Kategoriaan “RYTMI” sisällyttiin pulssiin tai muihin rytmisiin elementteihin liittyvät esiin nousseet kuvaukset. Kuvauksia oli aineistossa yhteensä 17 kappaletta.

Taulukossa 9. esittelen rytmisten elementtien herättämät tunteet sekä niiden jaon positiivisiin ja negatiivisiin tunteisiin. Positiivisia tunteita esiintyi yhteensä 14 kappaletta ja negatiivisia 3 kappaletta. Positiivisia tunteita esiintyi selvästi eniten. Rytmisissä elementeissä kuvaukset jakautuivat kuvaamaan tarkemmin tiettyjä tunteita (poiketen muista kategorioista). Numerosarakkeet ilmaisevat sen, montako kyseistä tunnetta on esiintynyt. Esimerkiksi tunnetta “toiveisuus” on esiintynyt eniten, 8 kertaa.

Jaoin pelkistetyt kuvaukset, eli tunteet, vielä aktivoiviin ja epäaktivoiviin tunteisiin. Rytmisissä elementeissä oli “aktivoiva positiivinen” vaikutus yhteensä 12:lla kuvauksella (kiinnostus, toiveisuus). “Epäaktivoiva positiivinen” oli 2:lla kuvauksella (turvallisuus). “Aktivoiva negatiivinen” oli 3:lla kuvauksella (uhma, epävarmuus).

Kategoria 5. MIELIKUVAT

Mielikuviin liittyviä tunteita heräsi yhteensä 17 kappaletta. Mielikuviin liittyvät tunteet herättivät enemmän negatiivisia tunteita (11/17 kappaletta). Positiivisia tunteita mielikuvat herättivät 6/17 kappaletta. Aktivaatiotasoltaan 12 kuvausta olivat epäaktiivisia (8 negatiivista ja 4 positiivista).

Mielikuvia esiintyi kuvauksissa yhteensä 9. Mielikuvista 5 kappaletta liittyivät jollain tapaa yksinäiseen hahmoon. 2:ssa mielikuvassa oli kuvaus siitä, miten “näen/koen” itseni kappaleen päähenkilöksi. Muissa 3:ssa ikään kuin seurasin kappaleen laulajaa sivusta havainnoiden. 4 muuta mielikuvaa liittyi luontoon. 2:ssa luontoon liittyvissä mielikuvissa esiintyi myös värejä.

Kategoria 6. SANAT

Sanoituksiin viitattiin aineistossa 9 kertaa. 5 kuvauksessa sanat syventävät jo koettua tunnetta, kuten kuvauksessa: *“Vielä enemmän tuskaa et sanotaan että...”*. 3:ssa kuvauksessa todetaan, että sanoihin kiinnitetään huomiota hyvin vähän tai ei ollenkaan, kuten kuvauksessa: *“En oo kyllä yhtää kuunnellu sanoja, sieltä täältä ehkä jonkin sanan kuulin.”* 1:ssä kuvauksessa todetaan, etteivät sanat vaikuta musiikilliseen kokemukseen: *“...mutta ne eivät vaikuta kyllä siihen, miten vahvasti musiikki vaikuttaa sävyillään.”*

Kategoria 7. DYNAMIIKKA

Kappaleiden dynamiikkatasoihin liittyviä kuvauksia oli aineistossa yhteensä 8 kappaletta. Nouseva dynamiikkataso mainittiin 4 kertaa. 2:ssa näistä on kuvattu, kuinka dynamiikan voimistuessa myös musiikissa muuten tapahtuu enemmän, esim. *“Basso ja rummut (pehmeys), en enää kiinnitä niin huomiota, kun josten ja laulun dynamiikka kasvaa. Enemmän melua.”* ja toisissa 2:ssa kohdassa kuvattu, kuinka dynamiikka tason noustessa tunne kasvaa/vahvistuu, esim. *“Ääni kasvaa (dynamiikka) ja tunne kasvaa.”*

Laskeva dynamiikkataso mainittu aineistossa 3:ssa kuvauksessa, esim. *“Kaunis tää kohta täs yhtäkkii.. Rauhottuu. Dynamiikka ja muu massa.”* Laskevaan dynamiikkatasoon liittyivät kuvaukset “rauha/rauhottuminen” kaksi kertaa ja “suru/lohduttomuus” kerran.

1:n kappaleen kohdalla oli kuvaus: *“Dynaamisesti ei tapahdu paljon.”*

5 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä luvussa tarkastelen tutkimustuloksista esiin nousseita mielenkiintoisia tai mielestäni tärkeitä huomioita. Käyn tuloksia läpi samassa järjestyksessä kategorioittain, kuin olen ne tuloksissa esittänyt.

Lauluääneen, instrumentin ääneen tai sointiväriin liittyviä kuvauksia oli aineistossa eniten, eli yhteensä 28 kappaletta. Päätelen tämän viittaavan siihen, että sointivärillä on suuri tai ainakin suurehko vaikutus siihen, mitä musiikin kautta kuulen tai koen.

Koska kyse on kuitenkin mielestäni surullisesta musiikista, on mielenkiintoista, että positiivisia kuvauksia oli puolet tämän kategorian kuvauksista (14/28). Sointiväriin liittyvät tekijät vaikuttavat varmasti vahvasti siihen, että suru tai muut negatiiviset tunteet eivät valtaa oloa liiaksi, vaan ne keventävät sitä ja lisäävät nautintoa. Yksi esiin noussut ilmaus, joka mainittiin kuvauksissa useimmiten, oli ”pehmeys”. Se mainittiin *kuvauksissa* yhteensä 9 kertaa (pehmeys oli mainittu positiivisten tunteiden kohdalla 6 ja negatiivisten tunteiden kohdalla 3 kertaa). Arvelen myös tämän seikan vaikuttavan musiikin nautinnollisuuteen.

Positiivisia, sekoittuneita ja monimutkaisia tunteita oli tässä kategoriassa yhteensä 20 (20/28). Negatiivisten tunteiden kohdalla kuvaukset jakaantuivat kuvaamaan tiettyä tunnetta tarkemmin (suru esiintyi 4 kertaa ja kipu/tuska 4 kertaa), mutta positiivisia tunteita esiintyi useita erilaisia. Arvelen em. seikkojen perusteella, että sekoittuneet tunteet (5 kuvausta) ja monimutkaiset tunteet (1 kuvaus) vaikuttavat yhdessä erilaisten positiivisten tunteiden kanssa surullisessa musiikissa esiintyessään myös niin, että aiheuttavat ihmetystä.

Melodiaan ja muihin sävelkulkuihin liittyvistä kuvauksista suurin osa liittyi tunteisiin, joita oli 19 kappaletta.

Tuloksissa 4 kuvausta liittyivät kuitenkin melodialinjojen ja sävelkulkujen tarttuvuuden. Tämä on mielestäni mielenkiintoista, sillä tämän päätelen liittyvän siihen, miten sävelaiheet jatkavat ”elämistään” vielä jo soimasta loputtuaankin. Levinson esimerkiksi viittaa Cookeen selittäessään, kuinka jokin kappaleen osa, jakso tai juoksutus ei täysin loputtuaan katoa minnekään, vaan ikään kuin jää elämään ja jopa kehittyy vielä kappaleen kuluessa (Levinson 1990, 311). Tämän päätelen puolestaan vaikuttavan siihen, kuinka vahva tai hämmentävä

vaikutus melodialla ylipäättään on tunteiden ja kokemusten muodostumisessa. Varsinkin kun huomioon otetaan se, että melodialinjat saivat kokemaan negatiivisia (6) ja positiivisia (5) tuntemuksia kaikkia melkein yhtä paljon. Myös sekoittuneiden (6) tunteiden määrä viittaisi tähän päätelmään.

Harmonisiin elementteihin liittyviä kuvauksia oli aineistossa yhteensä 22 kappaletta. Positiivisiin tunteisiin liittyviä kuvauksia oli yhteensä 13 kappaletta, eli yli puolet. Päätelen harmonisten elementtien vaikuttavan kuuntelukokemukseeni siten, että vaikka koen kappaleet surullisiksi, tapahtuu kappaleissa harmonisesti paljon sellaista, mikä toi kappaleisiin myös positiivisia tunneilmaisuja. Koska suru oli tunteena mainittu vain kerran, arvelen tämän liittyvän siihen, että kiinnitin huomiota niihin musiikillisiin ilmauksiin, jotka “poikkeavat” tai jollain tapaa siitä tunnelmasta, joka kappaleissa yleisesti vallitsee.

Jotta musiikki olisi tarpeeksi kiinnostavaa, tulee sen sisältää tarpeeksi yllätyksellisyyttä (Erkkilä 1995, 113). Tämän päätelen onnistuneen kappaleiden kohdalla minun näkökulmastani hyvin. Negatiivisiin tunteisiin liittyviä kuvauksia yhteensä 6 kappaletta ja näistä 5 liittyi vahvempiin negatiivisiin tunneilmauksiin (uhma ja jännitys); myös kappaleissa esiintyvät jännitteet ja toisaalta niiden purkautuminen sekä muut muutokset harmonisissa elementeissä tai sointupohjassa ikään kuin “katkaisevat” kappaleissa yleisesti vallitsevan melankolisuuden.

Rytmiin elementteihin liittyviä kuvauksia oli aineistossa yhteensä 17 kappaletta. Positiivisia tunteita esiintyi yhteensä 14 kappaletta, eli melkein kaikki rytmisiin elementteihin liittyvät havainnot olivat positiivisia. Kuvaus “eteenpäin menemisestä” esiintyi 8 kertaa. Tämän päätelen kertovan siitä, että rytmisten elementit vaikuttivat kuuntelukokemukseeni liikkeelle panevana voimana (12 positiivista ja 3 negatiivista aktivaatiotason nousuun liittyvää kuvausta). Tulokset kertovat mielestäni siitä, ettei kappaleiden rytmiset elementit tai pulssi antaneet jäädä lepäämään suruun tai alakuloon, vaan musiikin jatkuessa eteenpäin myös “elämä jatkuu eteenpäin”.

Sydämen syke ja hengitys ovat kehomme säännöllisiä rytmisten kuvioiden tapaan toimivia prosesseja. Kronobiologit, jotka tutkivat kehomme liittyvien elintoimintojemme rytmejä, uskovat rytmien olevan niin tärkeä osa elämää, että sen puute voi indikoida sairastumista. (Hodges & Sebald 2011, 33.) Musiikkiterapiassa rytmi on myös esimerkiksi improvisoidessa

hyvin tärkeä elementti: terapeutti voi luoda pysyvyyttä luomansa rytmisen perustan kautta, jolloin asiakas voi kokea olevansa turvassa tai kannateltu. Näin päättelen rytmisten elementtien vaikuttaneen kuuntelukokemukseen myös tämän tutkimuksen osalta.

Mielikuviin liittyvät tunteet herättivät enemmän negatiivisia tunteita (11/17). Mielikuvia esiintyi kuvauksissa yhteensä 9 kappaletta. 5 kuvausta liittyi vahvasti yksinäisyyteen. Mielikuvat näyttäisivät liittyvän tämän tutkimuksen perusteella selvästi siihen, minkälainen on kappaleissa yleisesti vallitseva tunnelma. Tähän mielestäni viittaa myös tuloksissa ilmenneiden kuvausten aktivaatiotaso (aktivaatiotasoltaan 12 kuvausta olivat epäaktiivisia; 8 negatiivista ja 4 positiivista).

Kuvaukset *sanoitusten* suhteen olivat vähäisiä. Sanoituksiin viitattiin aineistossa 9 kertaa. Sanoitukset syvensivät jo koettua tunnetta 5:n kuvauksen kohdalla. Sanoituksilla ei näyttäisi olevan merkittävää vaikutusta kuuntelukokemukselle.

Kuvaukset *dynamiikan* suhteen olivat vähäisiä. Niihin liittyviä kuvauksia oli aineistossa yhteensä 8 kappaletta. Kuvaukset dynamiikan muutoksen tasoissa näyttäisivät tukevan tai tehostavan sitä, mitä musiikillisesti jo muutoinkin kappaleissa tapahtuu.

6. POHDINTA

Puhun niin totta kuin osaan. Tämä lausahdus voi kuulostaa siltä, kuinka sen sanoja haluaisi jollain tavalla valehdella tai viedä kuulijoitansa tietoisesti harhaan. Tämä lausahdus tuli kuitenkin mieleeni, kun pohdin tämän tutkimuksen eettisyyttä ja luotettavuutta. Tällä lausahduksella tarkoitan nyt kuitenkin itse sitä, että vaikka tunteet ja musiikkiin liittyvät tunnekokemukset ovat hyvin ajankohtainen tutkimusaihe, ovat ne silti hyvin haastavia. Jokaisen henkilökohtainen historia on avainasemassa siinä, miten asioita arvotamme; ihmiset kokevat tunteet ja kuulevat musiikin eri tavoin. Olen pyrkinyt esittämään teoriaosuudessa taustatietoa sille, minkä ymmärryksen pohjalta olen itse tätä tutkimusta tehnyt.

Aivokuvantamismenetelmät ja ym. vasteiden mittaamisen kehittyminen ovat mahdollistaneet sen, että “mututuntumalla” kerätyn tiedon rinnalle on saatu paljon uutta tietoa, mikä on vienyt tunteisiin liittyvää tutkimusta nopeasti eteenpäin. Vaikka en voi tämän kandidaatin tutkielman perusteella esittää, että olisin löytänyt mitään edes omaan musiikkisuhteeseen liittyvää totuutta, on mieleeni silti muodostunut vahvoja epäilyjä asian tiimoilta. Olen silti ehkä päässyt lähemmäksi sitä, mitä kaikkea kysymykseen “surullisen musiikin herättämistä tunteista tai sen miellyttävyydestä” voikaan liittyä. Olisin kuitenkin voinut toteuttaa tutkimuksen toisella tapaa, koska esimerkiksi juuri vasteiden mittaaminen ei ollut mahdollista.

Saarimäen mukaan sanaa “tunne” sekä erilaisia tunnetiloja kuvaavia sanoja käytetään arkikielessä laajasti. Hän viittaa LeDoux:iin (2012) pohtiessaan sitä, kuinka juuri tästä syystä tunnetutkimuksen kentällä tunteen määrittely on aiheuttanut päänvaivaa ja esittää kysymyksen, “miten voimme käyttää näin yleisesti arkikielessä esiintyviä käsitteitä objektiivisen tutkimuksen kohteena ilman, että oma arkikäsitteemme ohjailee tutkimusta?” Pohdin itse analyysivaiheessa hyvin paljon sitä, miten voin luokitella tunteet esimerkiksi positiivisiksi tai negatiivisiksi. Miksi ajattelen, että jokin olisi nimenomaan positiivinen? Tunne “ilo” on esimerkiksi helppo tunnistaa positiiviseksi, mutta eteeni tuli paljon eri tunteita, joiden luokittelua jouduin pohtimaan hyvin pitkään. Russell:in kehittämän dimensionaalisen mallin avulla kuitenkin päädyin tekemään luokittelun. Esimerkiksi kuvaus “mielenkiintoinen” (OPH:n tunnelistan avulla päätin sen liittyvän tunteeseen “kiinnostus”) on mielestäni positiivinen kuvaus, koska jos asia herättää kiinnostuksen, vetää se ikään kuin puoleensa ja on silloin lähestyttävä, eli positiivinen.

Tutkimusta tehdessäni pohdin sitä, että voisiko musiikin välityksellä kuulemani tai kokemani suru todella poiketa siitä surusta, jollaisena tunteena sen muussa yhteydessä koen. Menetystä seurannut suru on voinut ilmetä esimerkiksi samanaikaisina tuntemuksina vihasta tai epätoivosta, jolloin olo on voinut tuntua sietämättömältä tai synkältä. Omassa tutkimuksessani em. kaltaisia suruun liittyviä synkyyden, epätoivon tai vihan tunteita esiintyi hyvin vähän, mikä on linjassa myös muiden alan tutkimusten kanssa. Kawakamin ym. (2013) tutkimuksen tulokset mm. paljastivat, että kuuntelijat tuntevat miellyttäviä tunteita samanaikaisesti surun kanssa; osallistujat kokivat ambivalentteja tunteita kuunnellessaan surullista musiikkia ja että surulliseksi havaittua musiikkia pidettiin traagisempana, kun taas todelliset koetut tunteet saivat osallistujat tuntemaan romanttisempia ja vähemmän traagisia tunteita. Pohdinkin aineistoa analysoidessa, että olisin voinut tehdä analyysin teoriaohjaavasti. Juuri sekoittuneiden tai monimutkaisten tunteiden kohdalla olisin voinut käyttää aikaisempia tutkimustuloksia apuna esimerkiksi sen suhteen, miten tunteet luokittelevat.

Kuvailin taulukoiden esimerkkien avulla mahdollisimman tarkasti sitä, miten litteroiduista kuvauksista muodostin ensin pelkistetyt kuvaukset (jotka olivat lähes kaikki tunteita), sekä miten jaoin ne positiivisiksi, negatiivisiksi tai muiksi tunteiksi, tai muiksi omiksi luokikseen. Jaottelu oli erittäin haastavaa. Käytin suhteellisen paljon aikaa siihen, että tunnelistaa sekä dimensionaalista mallia apuna käyttäen nimesin ja jaottelin kuvaukset ala- ja yläluokkien alle. Pohdin näitä asioita paljon. Usein kävi myös niin, että kun olin jonkin päätöksen tehnyt ja sitten kun uudestaan palasin tarkistamaan näitä tuloksia, jäin aina uudelleen pohtimaan kyseisiä kohtia. Huojennukseksi huomasi kuitenkin, että päädyin samoihin päätelmiin aina uudestaan. Tässä vaiheessa oli pakko myös luottaa siihen, että vaikka käyttämässäni dimensionaalissa mallissa ei ole lueteltu tunteita kuin kourallinen, ovat omat tulkintani yleisten tulkintojen kanssa samoilla linjoilla. Esimerkiksi tunteen "haikeus" luokittelin "monimutkaiseksi" tunteeksi, koska en pystynyt päättelemään onko kyseinen tunne positiivinen vai negatiivinen.

Musiikkikokemus on monimutkainen ilmiö, johon vaikuttavat useat eri tekijät. Ihmisten on Gabrielssonin mukaan usein erittäin vaikea kuvailla musiikillista kokemustaan (Gabrielsson 2010, 547.) Näin koin tutkimusaineistoa kerätessäni myös itse. Pohdin nyt, että tutkimuksen olisi voinut suorittaa eri tavalla. Vaikka tämän tutkimuksen myötä sain paljon ajatuksia ja uutta tietoa tutkimuskysymykseeni liittyen, olisi tutkimus ollut parempi rajata jollakin tapaa paremmin. Nyt tutkimuksessani jaoin aineiston koskemaan lähinnä musiikin eri elementtejä.

Oliko tämä tarpeellista? Mielenkiintoista se kyllä ainakin oli, mutta ehkä olisi ollut parempi keskittyä vain johonkin tiettyyn musiikin elementtiin. Tällöin myös aineiston kerääminen olisi voinut tapahtua esimerkiksi niin, että kuuntelen useamman kappaleen ja keskityn vain tiettyihin elementteihin. Toisaalta kun ajatuksena oli tutkia sitä, miksi musiikin kautta kuvastuva surullisuus on minusta miellyttävää, ei edellä mainittu rajaaminen olisi ollut myöskään hyvä ratkaisu.

Mielikuvat mm. nostivat tässä tutkimuksessa esiin tuntemuksia yksinäisyydestä. Tästä herää ajatus, voisiko kokemus kohdatuksi tulemisesta musiikin kautta olla yksi tärkeä syy siihen, miksi koen musiikin, joka herättää kokemaan surua, miellyttäväksi. Olisin ehkä voinut tarkastella aineistoa myös tästä lähtökohdasta käsin. Tämä kysymys olisi myös mielenkiintoinen jatkotutkimuksen kannalta.

Tutkimuksessani oli haastavaa myös se, että valitsemani kappaleet ovat minulle tuttuja; analyysi vaiheessa kävikin usein niin, että tunnistin jonkin epäselvän kohdan litteroidusta aineistosta. Tein kuitenkin päätöksen, että jos jokin kohta on mielestäni litteroidun materiaalin perusteella mahdoton liittää osaksi jotakin kategoriaa, jätän tämän kohdan pois: näin esimerkiksi kuvausta “Tässä on piano” en liittänyt osaksi mitään kategoriaa, koska en tiennyt mitä kyseisellä kuvauksella halutaan sanoa. Jouduin usein myös muistuttamaan itseäni tästä, etten huomioi aineiston ulkopuolelta tulevia ajatuksiani ja muita huomioita analyysiä tehdessäni.

Tunnekokemukset nousivat selvästi esille niin kuuntelua tehdessä kuin aineiston analysointivaiheessa. Kuuntelukokemukseeni luultavasti vaikutti se, että ajattelin: “nyt täytyy materiaalia syntyä”. Olenko siksi kuunnellut kappaleet ehkä eri tavalla kuin normaalissa tilanteessa ja havainnut niin paljon musiikillisia elementtejä. Tämä ehkä pitää paikkansa. Toisaalta, jos olisin tehnyt kuuntelut toisen tutkijan toimesta ja ohjeistus olisi ollut kertoa tajunnanvirran kautta kaikesta siitä mitä havainnoin, tunnen ja koen, olisi lopputulos ollut luultavasti ainakin saman suuntainen.

Ei ollut aivan yksiselitteistä, mitkä ovat aineiston pohjalta nousseet musiikilliset elementit tai miten ryhmittelyn teen ja mitä ovat mahdolliset muut kategoriat. Melodiaanhan esimerkiksi liittyy totta kai mm. myös rytmiset elementit osaksi. Tai jos kuvauksessa mainittiin esimerkiksi “laskeva kuvio”, oli asiayhteydestä pääteltävä se, kuuluuko kuvaus kategoriaan “Melodia” vai

onko kenties kyseessä sointukuvio, joka voisi silloin kuulua kategoriaan “Harmonia”. Musiikin elementeistä “muoto” jäi kokonaan puuttumaan kategorioista. Oli kuitenkin luotettava siihen, mitä aineistosta esiin nousi. Eniten päänvaivaa tuotti kategoria “Harmonia”. “Harmonia” kategoriaan päädyin laittamaan kuvaukset, jotka liittyivät jollakin tapaa yhtäaikaisiin soiviin säveliin (kuten maininta “sointu”) tai jos olin maininnut kuvauksessa soittimien tai äänten yhtäaikaisesta soinnista. Kun olin koodannut kuvaukset, piti vain luottaa siihen, että olen ajatuksella ja parhaani mukaan jaon tehnyt.

Tämän tutkimuksen tulokset näyttävät joka tapauksessa siltä, että surullinen musiikki nosti esille myös paljon tunteita, joiden valenssi on – tai ainakin itse näin koen – positiivinen. Siihen en tässä tutkimuksessa kuitenkaan puuttunut, heräsivätkö tunteet oikeasti vai tunnistinko vain emootioita musiikista. Kappaleiden herättämät vahvat tunnekokemukset sekä havainnot fyysisistä reaktiosta (kuten puristuksen tunne rinnassa, tunne itkuisuudesta, vilunväristykset ja olo siitä, ettei pysty hymyilemään) viittaisivat kuitenkin siihen, että ainakin osa tunteista on oikeasti koettu sen sijaan, että tunne olisi vain havaittu musiikissa. Em. fyysisesti koettuja reaktioita ei kuitenkaan tutkimusaineistossa esiintynyt niin paljoa, että olisin niihin sen enempää tässä tutkimuksessa puuttunut. Tarkempi vasteiden analysoiminen olisi muutoinkin vaatinut erilaisia menetelmiä tutkimusta tehdessä.

Gabrielsson pyrki luomaan kattavan ja yksityiskohtaisen kuvauksen niistä eri komponenteista, jotka sisältyvät vahvoihin musiikkikokemuksiin. SEM (Strong Experiences with Music) - kuvausjärjestelmä kuvaa näitä komponentteja tiivistetysti. Komponentit on luokiteltu seitsemään kategoriaan, joita ovat “yleiset piirteet”, “fyysiset reaktiot ja käyttäytyminen”, “musiikillinen havainnointi/aistiminen”, “kognitiivinen havainnointi”, “tunteet”, “eksistentiaaliset ja transsendenttiset näkökulmat” sekä “henkilökohtaiset ja sosiaaliset näkökulmat”. (Gabrielsson 2008, 551-555.) Pohdin myös sitä, olisinko analysoinut tutkimusaineistoani teoriaohjaavasti em. kategorioiden mukaisesti. Tulini kuitenkin siihen tulokseen, että vaikka olisin saanut aineiston jaettua näiden kategorioiden mukaisesti, ei tämä olisi ollutärkevin ratkaisu. Vaikka tutkimukseni kappaleet vaikuttavat minuun suuresti, eivät ne kuitenkaan ole niitä, jotka kaikkein vahvimmat kokemukset minussa saavat aikaiseksi. Johdannossa kuvaamani lapsuuden “nauliutumisen” musiikin seurauksena olisi ollut eittämättä SEM-projektin kaltaisen tutkimuksen kokemus. Näitä vahvoja kokemuksia oli SEM-tutkimuksessa laidasta laitaan ja se käsitti myös kokemukset, jotka olivat seurausta itse esitetyistä kappaleista/teoksista.

Olen usein pohtinut sitä, että voisivatko musiikin kautta koetut tunteet olla muista tunteista poikkeavia erityisiä tunteita. En oikeastaan usko tähän oletukseen enää. Tutkijat eivät myöskään ole pystyneet määrittelemään ainutlaatuisia tunteita, jotka esiintyisivät vain musiikillisessa kontekstissa. Juslinin mukaan kuitenkin se, mikä saattaa tehdä musiikillisesta kokemuksesta erikoisen, liittyy pikemminkin musiikillisten muotojen ja sen dynaamisten muutoksien aiheuttamiin tietoisella tasolla tapahtuvaan havainnointiin. Juslin arvioi, että BRECVEMA-viitekehys voisi tarjota yhden selityksen em. kysymykselle musiikillisten tunteiden erityisyydestä; sillä koska tunteita voidaan herättää aivojen monilla tasoilla, joista osa on implisiittisiä ja riippumattomia muista psykologisista prosesseista, näin esimerkiksi emotionaalisia reaktioita fiktion (kuten musiikki, elokuvat, teatteri) liittyen käsitellään “todellisina” yhdellä aivotasolla, samalla kun olemme kuitenkin tietoisia niiden ei-kriittisestä luonteesta toisella, tietoisemmalla tasolla. (Juslin 2016, 207.)

Levitin (2010) kuvaileekin, kuinka musiikin rakenteella ja muodolla on mahdollista luoda illuusioita, jotka perustuvat omaksuttuun ja opittuun tietoon; kykymme ymmärtää musiikkia on seurausta kokemuksistamme ja hermoston rakenteiden järjestymisestä, sillä aivojen analysoidessa korviimme tulevasta äänen virrasta informaatiota, laskennallinen järjestelmä yhdistää ne johdonmukaisiksi kokonaisuuksiksi (Levitin 2010, 111-112). Näin voimme musiikin kautta tavoittaa tunteiden muodossa esiintyviä asioita, jotka jokainen siis kohdallaan kuulee ja tulkitsee subjektiivisesti omista lähtökohdistaan käsin.

Koska aivomme siis käsittelevät uutta informaatiota aina aikaisemman opitun tiedon perusteella, en voi myöskään väheksyä sitä, miten muisti ja muistot voivat kuuntelukokemukseen vaikuttaa. Vaikka mieleeni ei tullut muistoja, olen musiikkimakuineni kaiken sen tähänastinen tulema, mitä elämässäni olen mm. musiikillisesti kokenut ja omaksunut. Yksi syy, miksi valitsin tähän tutkimukseen vain pop-musiikkia johtuu myös siitä, että koulutustaustani liittyy vahvasti klassiseen musiikkiin. Taustani on varmasti vaikuttanut omaan musiikilliseen ymmärrykseeni. Myös ristiriitaisuudet, joita juuri taustani vuoksi koen, olisivat voineet vaikuttaa eri tavalla tutkimukseen ja olisin ehkä päätenyt tutkimaan aihetta eri näkökulmasta.

Sivusin jo aikaisemmin sitä, että voisiko musiikillinen tunnelma vastata jotakin siitä maailmasta, mitä minussa itsessä sisälläni elää. Vuoskoski ym. tutkimus osoitti, että surullinen musiikki houkutteli eniten niitä, jotka reagoivat voimakkaammin muiden kokemuksiin,

kokevat voimakkaita tunteita vastauksena surulliseen musiikkiin ja jotka osoittavat parempaa herkkyyttä taiteelle ja kauneudelle. (Vuoskoski ym., 2011, 311, 315.) Mielenkiintoinen on myös toisaalta Levinsonin (1990) kuvaama ajatusta siitä, että elämässä koettu suru voisi ehkä herkistää kuulemaan surunsävyjä musiikista. Tässä olisi myös yksi hyvin mielenkiintoinen aihe tutkittavaksi; miten eri lailla reagoimme samassa tilanteessa kuultuun musiikkiin eri yksilöiden välillä.

Levinsonin (1990, 311) pohdinta siitä, miten musiikilliset aiheet tai ajatukset jatkuvat ja kehittyvät vielä senkin jälkeen, kun ne ovat jo fysikaalisesti lakanneet olemasta on hyvin mielenkiintoinen. Kun aikaisemmat aiheet ovat vielä mielessämme, kuulemme jo uutta tai muunlaista ääntä/musiikkia. Näin nopeasti tapahtuvat vaihtelut sekoittuvat keskenään. Tämä vuorottelu, joka tapahtuu kappaleissa vain muutaman minuutin sisällä, tapahtuu suhteellisen nopeasti (jos esimerkiksi vertaa jokapäiväiseen elämään ja tunteiden vaihteluun sen puitteissa)

Tämän tutkimuksen perusteella päätelmäni on siis seuraava: surullisen musiikin kuuntelu saa minut kokemaan myös paljon muita tunteita surun tuntemusten lisäksi, jotka olen arvioinut valenssiltaan positiivisiksi. Musiikilliset tapahtumat voivat vaihtua hyvin nopeasti – myös limittyessään toistensa kanssa. Musiikin nostattamat tunteet ja niiden vuorottelu sekä niiden sekoittuminen keskenään saavat olon sellaiseksi, ettei kokemuksesta oikein saa kiinni kunnolla; koenko esimerkiksi lohdutonta surua vai olenko kauneudesta ihastuksissaan. Kun musiikin aiheuttama ja kappaleessa vallitseva surun tunne tai riipaiseva olo esimerkiksi saa mukaansa pehmeyttä laulajan tai instrumentin äänen kautta tai jokin sointu tuo samalla kirkkautta soinnillaan, tulee kokemukseen mukaan myös nautinnollisia ja miellyttäviä elementtejä. Nopeat musiikissa etenevät tapahtumat saattavat jättää sekavan olon tai herättää ihmetystä, mikä voi toisaalta olla hyvin kiehtovaa. Kokemukset kauneudesta ym. valenssiltaan miellyttävät tunteet myös kompensoivat surun tunnetta, mikä myös osaltaan vaikuttanee surullisen musiikin miellyttävyyteen.

LÄHTEET

- Eerola, T. (2003). Musiikkipsykologia. Teoksessa Eerola, T., Louhivuori, J. & Moisala, P. (toim) *Johdatus musiikintutkimukseen*. Helsinki: Suomen musiikkitieteellinen seura. 259-269.
- Eerola, T. & Saarikallio, S. (2010) Musiikki ja tunteet. Teoksessa Louhivuori, J. & Saarikallio, S. (toim.) *Musiikkipsykologia*. Jyväskylä: Atena. 259-278.
- Erkkilä, J. (1995). Musiikkipohjaiset tunteet ja musiikkiterapia. Teoksessa Erkkilä, J. & Heinonen, Y. (toim). *Avaa mielesi musiikille! : Kohti tutkimuspohjaista musiikkiterapiaa*. Jyväskylä : Jyväskylän yliopisto. 75-136.
- Gabrielsson, A. (2010). Strong Experiences with Music. Teoksessa Juslin, P.N. & Sloboda, J.A. (toim.) *Music and emotion: Theory and research*. Oxford: Oxford University Press. 545-574.
- Gabrielsson, A. & Lindström, E. (2010). The Role of Structure in the Musical Expression of Emotions. Teoksessa Juslin, P.N. & Sloboda, J.A. (toim.) *Music and emotion: Theory and research*. Oxford: Oxford University Press. 367-400.
- Huron, D. (2011). Why is sad music pleasurable? A possible role for prolactin. *Musicae Scientiae*, 15(2), 146-158. DOI: 10.1177/102986491140117
- Juslin, P.N. (2019). *Musical Emotions Explained: Unlocking the Secrets of Musical Affect*. Oxford University Press.
- Juslin, P.N. (2016). Emotional Reactions to Music. Teoksessa Hallam, S.; Cross, I. & Thaut, M. (toim.) *The Oxford Handbook of Music Psychology*. New York: OUP. 197-213.
- Juslin, P.N. (2013). From everyday emotions to aesthetic emotions: Toward a unified theory of musical emotions. *Physics of Life Reviews* 10(3), 235-266. DOI:10.1016/j.plrev.2013.05.008
- Juslin, P.N. & Timmers, R. (2010). Expression and Communication of Emotion In Music Performance. Teoksessa Hallam, S.; Cross, I. & Thaut, M. (toim.) *The Oxford Handbook of Music Psychology*. New York: OUP. 454-489.

- Jyväskylän yliopisto. (29.10.2021a). Jyväskylän yliopiston KOPPA. Haettu osoitteesta <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/kirjoittamisen-tutkimus/luovuus-ja-kirjoittamisen-prosessi/kirjoittamisen-prosessi/tajunnanvirta-kerrontatekniikkana>
- Jyväskylän yliopisto. (28.10.2021b). Jyväskylän yliopiston KOPPA. Haettu osoitteesta <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/fe-nomenologinen-tutkimus>
- Järveläinen, H. (2010). Teoksessa Louhivuori, J. & Saarikallio, S. (toim.) *Musiikkipsykologia*. Jyväskylä: Atena. 67-82.
- Kawakami, A., Furukawa, K., Katahira, K. & Okanoya, K. (2013). Sad music induces pleasant emotion. *Frontiers in Psychology*. DOI:10.3389/fpsyg.2013.00311
- Kokkonen, M. (2010). *Ihastuttavat, vihasuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito*. Jyväskylä: PS-kustannus
- Kurkela, K. (1997). Musiikki ja itsen kohtaaminen. Teoksessa Kaikkonen, M. & Mattila, S. (toim.) *Musiikki ja mielen mahdollisuudet*. Helsinki : Sibelius-Akatemian koulutuskeskus. 7-26.
- Lehtonen, K. (2007a). Musiikkiterapian teoriaa kohti. Teoksessa Lehtonen, K. (toim.) *Musiikin symboliset ulottuvuudet*. Hyvinkää : Suomen musiikkiterapiayhdistys. 36-42.
- Lehtonen, K. (2007b). Onko musiikin ja psyyken rakenteilla vastaavuutta? - Kognitiivinen näkökulma musiikkikokemukseen. Teoksessa Lehtonen, K. (toim.) *Musiikin symboliset ulottuvuudet*. Hyvinkää : Suomen musiikkiterapiayhdistys. 43-51.
- Levinson, J. (1990.) *Music, Art & Metaphysics. Essays in Philosophical Aesthetics*. Cornell University Press.
- Levitin, D.J. (2010.) *Musiikki ja aivot: ihmisen erään pakkomieltien tiedettä*. Helsinki: Terra Cognita
- Menon, V. & Levitin, D.J. (2005). The rewards of music listening: Response and physiological connectivity of the mesolimbic system. *NeuroImage*, 28, 175-184. DOI: 10.1016/j.neuroimage.2005.05.053
- Meyer, L.B. (1956). *Emotion and Meaning in Music*. The University of Chicago Press.

- Nummenmaa, L. (2016). Tunteiden neurobiologia. *Suomen Lääkärilehti*, 71(10/2016), 725-731a.
- Opetushallitus. (29.10.2021). Haettu osoitteesta <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/104-tunnetta-aakkosjarjestyksessa>
- Saarimäki, H. (2021). Tunteiden luokittelu aivojen aktivaatiosta ja konnektiviteetista. *Psykologia* (4/2021). Haettu osoitteesta: <http://www.psykologia.fi/208-psykologia-lehti/uusin-numero/artikkelit-uusin-numero/lectio-praecursoria/822-tunteiden-luokittelu-aivojen-aktivaatiosta-ja-konnektiviteetista>
- Todd, C. (2014). Attention, Negative Valence, and Tragic Emotions. Teoksessa Levinson, J. (toim). *Suffering Art Gladly. The Paradox of Negative Emotion in Art*. Palgrave Macmillan. 224-245.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018.). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi: E-kirja.
- Vuoskoski, J., Thompson, W.F., McIlwain, D., & Eerola, T. (2012). Who enjoys listening to sad music and why?. *Music Perception*, 29(3), 311-317. DOI: 10.1525/mp.2012.29.3.311
- Zentner, M. (2008). Emotions Evoked by the Sound of Music: Characterization, Classification, and Measurement. *Emotion*, 8(4), 494–521. DOI:10.1037/1528-3542.8.4.494
- Zentner, M. & Eerola, T. (2010). Self-Report Measures and Models. Teoksessa Juslin, P.N. & Sloboda, J.A. (toim.) *Music and emotion: Theory and research*. Oxford: Oxford University Press. 187-221.
- Zentner, M. Grandjean, D. & Scherer, K.R. (2008). Emotions evoked by the sound of music: Characterization, classification, and measurement. *Emotion*, 8(4), 494–521. DOI:10.1037/1528-3542.8.4.494