

TYTTÖJEN MUSIIKIN KUUNTELUN MERKITYS JA PSYKKINEN ITSESÄÄTELY

*Mutta joku siinä rauhoittaa, ja olo ei ehkä oo enää niin paha kun pitää mennä nukkumaan*

Leena Åkerblad

Psykologian pro gradu- tutkielma  
Psykologian laitos  
Jyväskylän yliopisto  
kevät 2001

## TIIVISTELMÄ

### TYTTÖJEN MUSIIKIN KUUNTELUN MERKITYS JA PSYKKINEN ITSESÄÄTELY

*Mutta joku siinä rauhoittaa, ja olo ei ehkä oo enää niin paha kun pitää mennä nukkumaan*

Tekijä: Leena Åkerblad  
Ohjaaja: Isto Ruoppila

Psykologian pro gradu- tutkielma  
Psykologian laitos  
Jyväskylän yliopisto  
kevät 2001

52 sivua

Tutkielmassa tarkastellaan nuorten tyttöjen musiikin kuuntelun merkitystä ja sen yhteyttä psyykkiseen itsesääteelyyn. Tarkennetusti käsitellään sitä, miten psyykinen itsesääteely toteutuu nuorten musiikin kuuntelukokemuksissa ja miten aktiivisesti nuoret käyttävät musiikkia tavoitellessaan psyykkistä tasapainoa. Aineisto koostuu yhdeksästä vapaamuotoisesta musiikin henkilökohtaista merkitystä koskevasta kirjoitelmasta ja ohjatusta musiikin kuuntelupäiväkirjasta neljän päivän ajalta. Osallistujat ovat 15-17-vuotiaita tyttöjä, jotka lähtivät mukaan vapaaehtoisina. Tutkimuksen lähestymistapa on laadullinen ja analyyysi aineistolähtöistä. Tutkimusstrategiana käytetään holistista tapaustutkimusta, jonka lisäksi aineistoa tarkastellaan kokonaisuutena psyykkisen itsesääteelyn viitekehyksestä. Tutkimuksen perusoletuksia ovat ajatus ihmisestä ainutlaatuisena ja aktiivisesti toimivana subjektina joka tuottaa itse omat tilansa, sekä käsitys nuoresta toimijana, joka käyttää mediaa omien tavoitteidensa mukaisesti. Tiedonkäsitystä leimaa konstruktivistisen paradigman malli monista todellisuuksista, jotka rakentuvat paikallisesti. Samaa aineistoa voidaan tarkastella useasta eri näkökulmasta ja tuottaa sille useita eri selityksiä. Tutkimuksen tulos on yksi konstruktio, yhden tutkijan yritys selittää kokemusta. Musiikin kuuntelu näyttäytyi kiinteänä osana nuorten arkipäivää. Musiikkiin liitetyt merkitykset koskivat esimerkiksi musiikin käyttöä tunnetilan säätelyssä, musiikkia yhteyden luoja ja musiikkia mielikuvituksen innoittajana. Musiikin käyttötarkoituksiin lukeutuivat esimerkiksi musiikin kuuntelu ajankuluna, musiikin kuuntelu herätessä ja nukahtaessa ja musiikin kuuntelu tunnetilaan vaikuttavana tekijänä. Musiikkia ei käytetty ainoastaan psyykkisen itsesääteelyn tukena, vaan sillä oli myös muita funktioita. Musiikki tuntui kuitenkin kytkeytyvän psyykkiseen itsesääteelyyn sitomalla tensiota ja luomalla tilan, joka rauhoitti tai edisti psyykkistä työskentelyä ja näin mahdollisti psyykkisen itsesääteelyn toteutumisen.

Avainsanat: konstruktivismi, media, nuoruus, tapaustutkimus

# SISÄLTÖ

<b>1. JOHDANTO</b> .....	<b>4</b>
<b>2. TUTKIMUKSEN TAUSTA JA TARKOITUS</b> .....	<b>5</b>
2.1 NÄKÖKULMIA MUSIIKIN PSYKKISTEN MERKITYSTEN TUTKIMISEEN .....	5
2.2 MUSIIKIN KÄYTTÖTAVAT JA FUNKTIOT .....	7
2.3 NUORTEN MUSIIKIN KUUNTELU .....	8
2.4 PSYKKISEN ITSESÄÄTELYN KÄSITE .....	11
<b>2. AINEISTO JA MENETELMÄT</b> .....	<b>14</b>
2.1 MENETELMÄVALINTOJEN TEOREETTINEN TAUSTA .....	14
2.2 AINEISTO .....	18
<b>3. AINEISTON ANALYYSI, TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET</b> .....	<b>21</b>
3.1 ENSIMMÄINEN VAIHE: IMPRESSIONISTINEN LUKEMINEN .....	21
3.2 TOINEN VAIHE: HOLISTINEN TAPAUSTUTKIMUS .....	21
3.2.1 Tapauskohtainen analyysi .....	21
3.2.2 Kokoava analyysi .....	28
3.3 KOLMAS VAIHE: KOKO AINEISTON TARKASTELU PSYKKISEN ITSESÄÄTELYN NÄKÖKULMASTA .....	33
3.4 JOHTOPÄÄTÖKSET .....	36
<b>4. POHDINTA</b> .....	<b>41</b>
<b>LÄHTEET</b> .....	<b>48</b>
<b>LIITTEET</b> .....	<b>52</b>

# 1. JOHDANTO

Musiikki on avain nuorison elämysmaailmaan aivan samalla tavalla kuin leikki on avain lasten maailmaan. (Lehtonen, 1986, 333)

Tutkimuksen aihe lähti oivalluksesta, jonka sain lukiessani Kalevi Korpelan (1988a, 1988b) tutkimuksia nuorten mielipaikoista psyykkisen itsesäätelyn tukena. Aloin pohtia mahdollisuutta, että musiikilla, samoin kuin nuorten mielipaikoilla, olisi kyky toimia psyykkistä itsesäätelyä edistävänä yksityisenä tilana, jonka voi luoda fyysisestä ympäristöstä riippumatta. Käsitys siitä, että musiikin avulla luotaisiin muusta ympäristöstä erillinen, psyykkistä työtä edistävä konteksti, alkoi kiehtoa minua.

Nuorten musiikin kuuntelu on hyvin laajamittainen ilmiö. Vuonna 1999 suomalaisista 7-15-vuotiaista lapsista ja nuorista 97% kuunteli musiikkia (Saanihahti, 1999). Luukan, Hujasen, Lokan, Modinosin ja Pietikäisen (2001) tutkimuksessa kävi ilmi, että miltei kaikilla 13-17-vuotiailla oli henkilökohtaisessa käytössään jokin musiikin kuuntelulaite. Radiota ja äänilevyjä nuoret kuuntelivat useita kertoja viikossa. Musiikin kuuntelu oli tytöillä yleisempää kuin pojilla, ja erityisesti vanhemman ikäluokan tytöt käyttivät musiikkia rentoutumisen apuna. Kaikkiaan musiikin kuuntelu, kuten muutkin mediat, näyttää suurta osaa suomalaisten nuorten elämässä.

Arkipäivään kytkeytyvä musiikin kuuntelu ei kuitenkaan ole psykologisen tutkimuksen piirissä saanut kovin suurta kiinnostusta osakseen. Poikkeuksen muodostavat musiikkiterapiaan keskittyneet tutkimukset, joissa on kuitenkin usein keskitytty musiikin käyttöön kliinisessä työssä. Musiikkipsykologiaa tutkimuksia taas on kritisoitu siitä, että niissä on liian usein jätetty huomiotta musiikki-ilmiöön liittyvät sosiaaliset, emotionaaliset ja kognitiiviset aspektit (Konecni, 1982). Tutkimuksen vaikeutena on ollut suhteuttaa musiikilliset lausumat muuhun inhimilliseen toimintaan, jolloin musiikin emotionaalinen puoli on saattanut jäädä huomiotta. Musiikki-ilmiön kytkennät inhimillisen toiminnan moniin osa-alueisiin saavat aikaan sen, että näkökulmien integroiminen ei ole aina ongelmattonta.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää vapaamuotoisen kirjoitelman ja musiikin kuuntelupäiväkirjojen avulla, millaisia merkityksiä nuoret, 15-17-vuotiaat tytöt musiikin kuunteluunsa liittävät ja sisältyykö näihin merkityksiin musiikin kuuntelu psyykki-

sen itsesäätelyn keinona. Kiinnostuksen kohteena on myös, miten psyykkinen itsesäätely toteutuu nuorten musiikin kuuntelukokemuksissa ja miten aktiivisesti nuoret käyttävät musiikkia tavoitellessaan psyykkistä tasapainoa. Tutkimuksen lähestymistapa on laadullinen, analyysi aineistolähtöistä ja aineistoa tarkastellaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti ja avoimesti, ilman tarkkarajaisia tutkimuskysymyksiä.

Vuorisen (1990) mukaan psyykkisen itsesäätelyn erilaisten ilmenemismuotojen tarkkailu tarjoaa keinon itseymmärryksen lisäämiselle. Niin laajamittainen ilmiö kuin nuorten musiikin kuuntelu Suomessa on, ansaitsee se tämän ajatuksen valossa myös tutkimuksellista mielenkiintoa osakseen. Tutkimukseni tavoitteena on olla osaltaan tuottamassa tietoa, joka lisää ymmärrystä musiikin kuuntelun roolista nuoren psyykkisen hyvinvoinnin edistäjänä.

## **2. TUTKIMUKSEN TAUSTA JA TARKOITUS**

### **2.1 Näkökulmia musiikin psyykkisten merkitysten tutkimiseen**

Musiikin kuuntelu voidaan katsoa vapaamuotoiseksi vapaa-ajan vietoksi (casual leisure), joka määritellään välittömäksi, sisäisesti palkitsevaksi, suhteellisen lyhytaikaiseksi miellyttäväksi aktiviteetiksi, josta nauttiminen ei vaadi juurikaan taitoja (Stebbins, 1997, 18). Vastaavasti voidaan puhua muodollisemmasta vapaa-ajan vietosta (serious leisure). Vapaamuotoista vapaa-ajan viettoa ei olla perinteisesti nähty yhtä tärkeänä tutkimuskohteena kuin muodollista. Käytännössä se on kuitenkin laaja-alaista toimintaa, joka tuottaa nautintoa monille ihmisille (Stebbins, 1997).

Äänitetyn musiikin käyttö on myös osa mediaa. Nuorten median käyttöä on tutkittu paljon. On kuitenkin yleistä, että nuoriso- ja mediatutkimuksissa nuorta ei nähdä aktiivisena toimijana vaan passiivisena vastaanottajana. Hallitsevassa tutkimuksen mallissa ympäristö manipuloi passiivista nuorta (Arnett & Larson & Offer, 1995). Median käyttösyytutkimus kuitenkin käsittää nuoret aktiivisina toimijoina, jotka käyttävät mediaa omien tavoitteidensa mukaisesti. Perustana on ajatus, että sosiaaliset tai psykologiset tavoitteet luovat mediaan liittyviä odotuksia, jotka johtavat median käyttöön (Mustonen, 1996).

Tähän voidaan liittää myös tämän tutkimuksen tausta-ajatus ihmisestä ainutlaatuisena ja aktiivisesti toimivana subjektina, joka tuottaa itse omat tilansa (Vuorinen, 1983).

Musiikki-ilmiötä voidaan tarkastella monen eri tieteenalan sisällä ja monesta eri näkökulmasta. Lehtosen (1986) mukaan kuitenkin erityisesti ihmisen psyykestä voidaan löytää vastaus siihen, mitä musiikki merkitsee ihmisen tunne-elämälle, kehityshistorialle ja kehitystasolle. Musiikin ja psyyken suhdetta tarkasteleva tieto voi toimia pohjana muille musiikin tarkasteluperustoille. Kun puhutaan musiikista psykologisena ilmiönä, on musiikkikokemukseen ja musiikin aikaansaamaan emotionaaliseen elämykseen liitettävä aina sosiaaliset, psyykkiset ja fysiologiset tekijät. Tämän lisäksi on huomattava, että ihminen on itseään ajatteleva, toimiva ja oman sosiaalishistoriansa tuloksena syntynyt subjekti (Lehtonen, 1986).

Tarkasteltaessa musiikin psyykkisiä vaikutuksia on Erkkilän (1995) kolmidimensio-malli havainnollinen. Erkkilä jakaa musiikin psyykkiset merkitykset kolmeen eri tasoon. Alimpana sijaitsevat vitaaliaffektitason merkitykset. Tämä taso on primaarisin, ja sitä leimaa amodaalisuus. Toisella tasolla sijaitsevat psykodynaamisen tason merkitykset, joihin liittyvät mielihyvän ja mielipahan tunteet sekä yksilön kokemat voimakkaat ja merkitykselliset kokemukset. Käsillä olevan tutkimuksen tavoitteena on tarkastella erityisesti tämän tason merkityksiä. Ylin taso on kognitiivinen, ja se kehittyy hitaasti oppimisen kautta ja edellyttää älyllistä toimintaa. Kognitiivisen tason toimintaan sisältyy musiikissa ilmenevien loogisten järjestelmien hahmottaminen. Normaalisti kehittynyt yksilö voi operoida millä tahansa tasolla ja siirtyä tasolta toiselle. Myös Lehtosen (1992) mukaan musiikkikokemus liittyy aina ajattelun moniin eri tasoihin.

Axelsenin (1997) mukaan musiikkia voi kuunnella hyvin erilaisissa paikoissa, erilaisissa tilanteissa ja erilaisella intensiteetillä. On tärkeää kiinnittää huomiota musiikin kuuntelutilanteeseen ja kuuntelun aktiivisuuden tasoon. Hyvösen (1995) mukaan kuuleminen ja kuuntelu voidaan käsittää jatkumona. Jatkumon toisessa päässä on musiikkia havaintokenttensä äärilaidalla kokeva kuulija, toisessa päässä musiikin tapahtumiin ensisijaisesti keskittyvä kuuntelija. Kuuntelun aktiivisuuden tasoa on kuitenkin vaikea suoraan havainnoida.

## 2.2 Musiikin käyttötavat ja funktiot

Musiikin käyttötapoja ja funktioita on tarkasteltu monissa tutkimuksissa, joista tässä yhteydessä kiinnostavimpia ovat musiikin funktioita tarkastelevat psykologiset selitykset. Musiikkia ja sen tarkoitusta voidaan lähestyä psykoanalyttisesta näkökulmasta. Sen avulla tarkastellaan sitä, miten musiikki on vuorovaikutuksessa mieleemme kanssa. Musiikin voidaan katsoa käsittelevän, viestittävän ja ilmaisevan todellisen elämän ilmiöitä symboliseen asuun puettuna. Sen avulla voidaan käydä läpi asioita, jotka olisivat kielellisesti vaikeita tai mahdottomia lähestyttäväksi ja tehdä näin psyykkistä työtä, jota ei muuten voitaisi tehdä (Kurkela, 1997; Lehtonen, 1989, 1992, 1993, 1998; Lehtonen & Niemelä, 1998). Musiikilla voidaan siis musiikkityylistä riippumatta nähdä olevan ihmisen itsereflektiota, psyykkistä tasapainoa ja integraatiota edistävä vaikutus (Lehtonen & Niemelä, 1998).

Musiikin funktioita on tarkastelu eräissä yksittäisissä tutkimuksissa. Aho (1998) on tarkastellut vankien musiikkiharrastusta. Tutkimukseen osallistuneet vangit käyttivät musiikkia keinona selviytyä ankeista vankilaoiloista, ajanvietteenä ja omana paikkana, jonne vankilaoiloista saattoi silloin tällöin poiketa. Tutkittavat siis viittasivat musiikkiin tietynlaisena tilana. Myös Vestel (1999) viittaa siihen, miten musiikki voi kytkeytyä kuviteltuun tai todelliseen tilaan. Ahon mukaan useat haastatellut vangit olivat tiedostaneet musiikin kuuntelun terapia-aspektin, mutta musiikki toimi terapeuttisesti myös heidän sitä tiedostamatta. Vangit käyttivät musiikkia terapeuttisesti erityisesti purkamaan tunnetilaa. Tämän he tekivät samaistamalla tunteitaan musiikkiin, joka laukaisee saman tunnetilan. Musiikkia käytettiin myös muuttamaan tunnetilaa sen purkamisen jälkeen.

Sihvonen (1995) on psykologian pro gradu- työssään tarkastellut klassisen musiikin kuunteluharrastusta yhteydessä musiikin esteettiseen kokemiseen ja psyykkiseen itsesääntelyyn. Hänen tutkimukseensa osallistui 49 klassisen radiokanavan kuuntelijayhdistyksen jäsentä, iältään 9-75-vuotiaita. Tutkimus toteutettiin kyselylomakkeella, jossa oli strukturoituja ja strukturoimattomia osioita. Lisäksi aineistoa kerättiin kirjoitelmatehtävän ja ohjattujen päiväkirjasivujen avulla.

Musiikin kuuntelun halutuista vaikutuksista nousivat ensisijaisesti esiin rentoutuminen ja rauhoittuminen. Varsinaisia kiihtymykseen liittyviä intentioita ei löytynyt muita kuin se, että musiikin kuuntelulla haettiin piristymisen tunnetta ja työvirettä. Musiikista saatiin myös helpotusta ongelmiin, elinvoimaa ja rauhoitusta. Eräs kirjoitelmista erottuva teema oli säätelyn ja tuen teema, johon Sihvonen (1995) sisällyttää psyykkisen itsesäätelyn. Lisäksi musiikilla koettiin olevan positiivisia vaikutuksia ilman varsinaista hakemista (Sihvonen, 1995).

Oma näkökulmani poikkeaa Sihvosen (1995) näkökulmasta siten, että hän keskittyi työssään klassiseen musiikkiin ja oma kiinnostukseni kohdistuu lähinnä populaarimusiikkiin. Haluan olla osaltani vaikuttamassa siihen, että myös populaarikulttuurin ilmiöt saavat tutkimuksellista mielenkiintoa osakseen.

### **2.3 Nuorten musiikin kuuntelu**

Sihvosen (1995) tutkimukseen osallistuneet henkilöt olivat aikuisia. Itse olen kiinnostunut erityisesti nuorten musiikin kuuntelusta. Musiikin kuuntelu, kuten muukin median käyttö, on yleisintä nuoruusiässä. Tällöin nuoret hakevat itsenäisyyttä vanhemmistaan ja median rooli tiedon tarjoajana korostuu. Nuoret tekevät mediaa koskevia valintoja ja tulkitsevat median tuottamaa tietoa kehitystasonsa mukaisesti (Chapin, 2000). Nuoruudessa myös pyrkimys psyykkiseen itsesäätelyyn lisääntyy. Kiinnostavaa onkin pohtia, ovatko musiikin kuuntelun yleisyys ja tämä pyrkimys jollain tasolla yhteydessä toisiinsa.

Nuorten äänitetyn musiikin käyttötapoja on kuitenkin tutkittu varsin vähän (Axelsen, 1997). Tämä tuntuu erikoiselta, kun otetaan huomioon että musiikin kuuntelu on yksi teollistuneiden maiden nuorten suosituimmista vapaa-ajan viettotavoista. Suuri osa tutkimuksesta on keskittynyt musiikin laajempaan yleisöön tai erityisryhmiin. Axelsenin (1997) mukaan onkin tarvetta tehdä uusia tutkimuksia, joissa tarkastellaan erityisesti nuorten ihmisten musiikin käyttötapoja ja funktioita. Erityisesti ihmisten persoonallinen suhde musiikkiin, musiikin kuuntelu kodin ilmapiirissä sekä musiikin uudet käyttötavat kaipaavat lisätutkimusta. Larsonin (1995) mukaan erityisesti nuorten yksityisistä median käyttötavoista tiedetään hyvin vähän.

Axelsen (1997) on toteuttanut Ruotsissa kolmiosaisen tutkimuksen, jonka tarkoituksena oli selvittää nuorten musiikin käyttötapoja ja musiikin kuuntelumotivaatiota. Tutki-



muksen ensimmäisessä osassa 17-18-vuotiaat nuoret vastasivat musiikin kuuntelutottumuksia kartoittavaan kyselyyn. Vastausten mukaan nuoret kuuntelivat enemmän äänitettyny musiikkia kuin radiota. Ajallisesti suurin osa tutkittavista kuunteli musiikkia tultuaan kotiin koulusta ja iltaisin. Musiikkia käytettiin myös nukahtamisen ja heräämisen taustalla. Suurin osa tutkittavista käytti musiikkia ensisijaisesti ääniverhona tai kotitehtävien taustalla ja kolmasosa kuunteli musiikkia mieluiten keskittyneesti. Yli puolella vastaajista musiikin käyttötavat vaihtelivat.

Tutkimuksensa toisessa osassa Axelsen tutki nuorten kuuntelumotivaatiota haastattelun avulla. Haastatteluissa ilmeni erilaisia kuuntelumotiiveja. Eräät nuoret ilmaisivat vahvaa tarvetta kuunnella musiikkia. Jos heillä ei ollut mahdollisuutta musiikin kuunteluun, he kokivat tilanteen hyvin vaikeaksi. Tätä Axelsen kutsuu eksistentiaaliseksi motiiviksi. Nuoret käyttivät musiikkia myös säätelämään tunteitaan ja mielialaansa. Samaan ilmiöön viittaa myös Lull (1992). Nuoret eivät kuitenkaan käytä musiikkia ainoastaan positiivisen tunnetilan saavuttamiseksi, vaan he voivat alamaissa ollessaan kuunnella tietoisesti musiikkia, joka tekee heidät surullisiksi (Aho, 1998; Axelsen, 1997; Larson, 1995; Mustonen, 1996).

Axelsenin (1997) tutkimuksessa musiikkia käytettiin myös antamaan energiaa ja vähentämään jännittyneisyyttä. Lisäksi sitä käytettiin päiväunelmoinnin taustalla sekä ääniverhona muita, ei-toivottuja ääniä vastaan. Musiikkia käytettiin myös luomaan yhteisyyttä tai korvaamaan sen puutetta. Lisäksi nuoret ilmaisivat nauttivansa musiikin kauneudesta.

Tutkimuksen kolmannessa vaiheessa Axelsen (1997) toteutti haastattelututkimuksen pohjalta musiikin kuuntelumotiiveja kartoittavan kyselytutkimuksen. Musiikin kuuntelun psyykkiset vaikutukset nousivat vahvimaksi musiikin kuuntelumotiiviksi. Näihin lukeutuivat esimerkiksi kokemus musiikin tarvitsemisesta sekä sen rentouttava ja tunnetilaa säätävä vaikutus. Toiseksi tärkeimmäksi motiiviksi nuoret ilmaisivat musiikin ekspressiiviset ominaisuudet. He käyttivät musiikkia päiväunelmoinnin taustana, loivat sosiaalisia kontakteja musiikin avulla ja tunsivat sulautuvansa musiikkiin. Kun tytöille musiikkia kuunnellessa muistui mieleen oman elämän tapahtumia, pojat kuvittelivat musiikin usein elokuvan taustamusiikiksi. Axelsen pohtii tämän taustaa. Hänen mukaansa on mahdollista, että musiikki yksinkertaisesti muistuttaa poikia elokuvista. Mielestäni kyse voi olla myös muusta: päiväunelmointi on selkeästi tyttökuultuurille ominaista, elokuvien kautta

fantasiointi puolestaan saattaa olla pojille ominaisempi ja sallitumpi tapa operoida mielikuvilla.

Larson (1995) on tutkinut nuorten yksityistä median käyttöä. Hänen mukaansa varhaisnuoruuteen siirtyessään lapsi alkaa viettää enemmän aikaa yksin, omassa huoneessaan. Samalla musiikin kuuntelusta tulee yksityisempi aktiviteetti ja yksityisyydestä tärkeä musiikin kuuntelun elementti. Yksin vietettyyn aikaan liittyy usein negatiivisia tunteita, mutta nuoret myös tarvitsevat yksityisyyttä. Yksinäisyydessä nuorilla on mahdollisuus säädellä tunnetilaansa ja tutkiskella yksityistä minäänsä. Musiikin kuuntelu omassa huoneessa luo nuorille mahdollisuuden tutustua fantasioiden avulla mahdollisiin itseksiinsä; niihin joita toivotaan ja myös niihin, joita pelätään. Musiikin kuuntelu luo kontekstin, jossa stressin ja negatiivisten tunteiden käsittely mahdollistuu. Musiikissa ilmenneiden emotionaalisten mielikuvien ja niihin liittyvien vahvojen tunteiden avulla nuori voi saada kokemuksen minän pysyvyydestä. Kun nuori kuuntelee musiikkia ennen koulua, se tuottaa vahvoja tunteita sisäisestä eheydestä. Raskaan ja mahdollisesti pettymyksiä tuottavan päivän jälkeen kuunneltu lempimusiikki voi taas palauttaa eheyden tunteen.

Saanilahden (1999) ja Luukan ym. (2001) tutkimusten mukaan musiikki merkitsee tytöille enemmän kuin pojille ja sen merkitys lisääntyy iän myötä. Saanilahti pohtii mahdollisuutta, että tällä on yhteyttä siihen samassa tutkimuksessa ilmenneeseen seikkaan, että romantiikka ja tähdet kiinnostavat jossain määrin 15-vuotiaita tyttöjä. Pojat eivät osoita näitä asioita kohtaan samankaltaista kiinnostusta. Myös fanikulttuuri liitetään usein erityisesti varhaisnuoriin tyttöihin. Fanius voidaan nähdä positiivisena tekijänä, joka edesauttaa nuoren tytön kasvua. Faniuden ja yleisemmin musiikin avulla nuori saa yhteisyyden kokemuksia, pystyy läpikäymään heräävää seksuaalisuuttaan ja suhdettaan vastakkaiseen sukupuoleen. Fanius tarjoaa myös tytöillekin sallitun sekoilun ja hulluttelun muodon (Lähteenmaa, 1992a, 1992b). Musiikin merkitys on siis sidoksissa myös kuuntelijan sukupuoleen.

## 2.4 Psyykkisen itsesäätelyn käsite

Psyykkisen itsesäätelyn viitekehys tarjoaa tutkimukselle käsitteitä, joiden avulla musiikin kuuntelun merkityksiä lähestytään laaja-alaisesta, mutta tarkennetusta näkökulmasta.

Psyykkinen itsesäätely on käsite, joka pitää sisällään kaikki ne toiminnot, joilla ihminen aktiivisesti ohjaa toimintaansa ja muokkaa sisäistä elämysmaailmaansa psyyken päämäärien mukaisesti. Psyky on avoin järjestelmä, ja näiden päämäärien toteuttaminen tapahtuu alttiina elimistön ja ympäristön ekstrasyykkisille vaikutuksille (Vuorinen, 1983, 1986).

Toiminnallaan jokainen toteuttaa mielekkyyssperiaatetta, joka vastaa ihmisen omien yksilöllisten tavoitteiden kokonaisuutta. Siihen sisältyy käsitys, että psyykkisen itsesäätelyn keinoin ihminen pyrkii ylläpitämään mahdollisimman eheää ja johdonmukaista psyykkistä tilaa. Mitä eheydellä, johdonmukaisuudella ja mielekkyydellä tarkoitetaan, riippuu yksilön kokonaisuutta heijastavista psyykkisistä vaatimuksista. Psyykkisellä eheydellä kuitenkin yleisesti ajateltuna tarkoitetaan ihmisen kokemaa harmoniaa, joka tarkoittaa minään liittyvien elämysten eheyttä. Sisäisellä johdonmukaisuudella tarkoitetaan sitä, että ihminen ei tietoisesti hyväksy ristiriitaa itsensä kanssa. Mielekkyys liittyy kokonaisvaltaiseen subjektiiviseen hyvinolon tilaan (Vuorinen, 1983).

Eheä minäkokemus voidaan saavuttaa ainoastaan hetkellisesti. Siksi Vuorinen (1986, 1990) on ehdottanut, että tasapainon subjektiiviseksi määritelmäksi ajateltaisiin elämän mielekkäänä kokeminen. Näin minäkokemuksen eheys voitaisiin liittää tilannekohtaisesti säädeltävään tilaan, ja mielekkyyden tunne taas siihen, että siedettävä minuus on ylläpidettävissä pitkällä tähtäyksellä. Käsillä olevan tutkimuksen kannalta käyttökelpoiseksi voidaan nähdä erityisesti minäkokemuksen eheyden käsite ja sen yhteys tilannekohtaisesti säädeltävää tilaa.

Vuorisen (1986) mukaan psyyken perimmäinen tehtävä on pitää psyykkisen tension, sitomattoman energian, taso mahdollisimman matalana. Tähän pyritään psyykkisen sitomisen avulla. Tällä tarkoitetaan, että ihminen muodostaa rauhoittavia, tyydyttäviä, itseään kannustavia ja muita tarvitsemaan psyykkisiä vaikutuksia edustavia ajatusmielikuvia. Näin tensio valjastetaan niin, että se voi myöhemmin palvella psyykkistä itsesäätelyä (Vuorinen, 1990). Myös musiikkiin on usein liitetty ahdistusta ja levottomuutta sitova merkitys (Lehtonen, 1986, 1993).

Ihmisellä on aina subjektiivinen kokemus omista sisäisistä jännitteistään. Tensio tulee leekin määritellä juuri tämän subjektiivisen kokemuksen kautta. Vaikka ulkoinen pakko olisikin ihmisen kontrollin ulottumattomissa, olennaista on, miten ihminen suhtautuu siihen, miten hän onnistuu relatoimaan pakon minäkokemukseensa. Ulkoiset tekijät siis sekä asettavat vaatimuksia että myös tarjoavat keinoja tension hallintaan (Vuorinen, 1986).

Ihmisellä on normaalisti käytössään monenlaisia psyykkisen itsesäätelyn keinoja. Ihminen käyttää ensinnäkin psyykkistä työtä pyrkiessään päämääräänsä. Psyykkisellä työllä tarkoitetaan tunteiden, ajatusten ja mielikuvien muokkaustoimintoja. Oleellista on ihmisen kyky muodostaa mielikuvia. Psyykkistä työtä edustavat myös puolustusmekanismit ja kognitiiviset taidot, esimerkiksi symbolisaatio. Kaikkia psyykkisen työn muotoja ei ole helppoa tiedostaa. Psyykinen työ seuraa konstanssiperiaatetta. Tämä tarkoittaa sitä, että psyykkisen kausaliiteetin mukaan jokainen mielenliike seuraa edeltävää sisäisen mielekkyyssperiaatteen mukaisesti (Vuorinen, 1986).

Myös sosiaalinen toiminta tarjoaa psyykkisen itsesäätelyn keinoja. Toisen kautta voimme vaikuttaa itseemme, ja psyykinen tarvitsevuus on läsnä koko elämämme ajan (Vuorinen, 1986). Toista ihmistä voidaan käyttää myös minän jatkeena, self- eli itseobjektina (Vuorinen, 1983). Myös musiikilla on nähty olevan objektiomaisuus, joka lievittää ahdistusta, sitoo levottomuutta ja on auditiivisena kanavana turvallisempi tie psyyken tiedostamattomaan puoleen. Musiikkia voidaan siis käyttää minän jatkeena, jonka ihminen ottaa psyykkisen työskentelynsä avuksi silloin, kun työskentely ei muuten ole mahdollista (Lehtonen, 1985, 1986, 1989, 1993, 1998). Kohutin (1984) mukaan self-objektilla on mahdollisuus edistää minän koheesiota ja harmoniaa erityisesti nuoruuden siirtymävaiheessa, kun tämä koheesio on uhattuna. Musiikkia voidaan käyttää myös transitionaali- eli siirtymäobjektina, kiinnipitävänä tilana joko rauhoittamaan tai edistämään psyykkistä työskentelyä (Lehtonen, 1998). Käytännössä musiikin käyttöä self- tai transitionaaliobjektina on mahdotonta erottaa toisistaan (Lehtonen, 1986).

Psyykkisen itsesäätelyn keinona voidaan käyttää fyysistä työtä. Psygye toimii yhteistyössä elimistön kanssa, ja tätä kautta ruumista voi käyttää itsesäätelyn keinona (Vuorinen, 1986). Thayerin, Newmanin ja McClainin (1994) tutkimuksessa tarkasteltiin, millä ihmiset pyrkivät säätelemään tunnetilaansa. Liikuntaa käytettiin tähän tarkoitukseen eniten, ja se myös koettiin tehokkaimmaksi. Toiseksi tehokkaimmaksi koettiin musiikin

kuuntelu. Erään lisäaspektin musiikin kuuntelukokemukseen tuo se, että siihen liittyy myös musiikin aikaansaamia fysiologisia reaktiota (Lehtonen, 1986).

Psyykkisen itsesäätelyn teoria sisältää monia etuja. Sen kautta ihminen nähdään tavoitteisiin pyrkivänä olentona ja hänen toimintansa korjautuvana prosessina. Teoria mahdollistaa myös monensuuntaisten vuorovaikutusprosessien tutkimisen ja sen avulla saadaan mahdollisimman tarkka kuvaus niistä periaatteista, joiden mukaisesti minällä on pyrkimys toimia (Vuorinen, 1986). Tasapainotilan määrittely tekee mahdolliseksi kuvata myös sisäisiä tavoitteita. Joskin Vuorinen (1983) muistuttaa, että näitä tavoitteita kuvattaessa on erotettava subjektiivisiin kokemuksiin välittömästi viittaavat ja toisaalta niitä syvemmillä metapsykologisella tasolla kuvaavat ja myös tulkitsevat käsitteet. Käsillä olevassa tutkimuksessa keskityn erityisesti subjektiivisiin kokemuksiin viittaaviin käsitteisiin.

Sihvonen (1995) on klassiseen musiikkiin keskittyvässä tutkimuksessaan hyödyntänyt psyykkisen itsesäätelyn käsitettä. Psyykkisenä itsesäätelynä Sihvonen käsitti omien tunteiden, ajatusten ja mielikuvien muuttamisen ja vahvistamisen. Lisäksi Sihvonen liitti psyykkiseen itsesäätelyyn aineistossa esiintyvät sanat "hakea, odottaa, tarve, tarkoitus, haluta, käyttää, valita". Sihvonen toteaa, että musiikin tuottamat vaikutukset eivät kuitenkaan aina varsinaisesti liittyneet itsesäätelyyn, vaan musiikista saatiin myös helpotusta ongelmiin, elinvoimaa ja rauhoitusta. On myös tulkitsijasta kiinni, liittääkö edelliset vaikutukset psyykkiseen itsesäätelyyn vai ei. Vuorisen (1990) mukaan merkittävä osa psyykkisestä itsesäätelystä tapahtuu tietoisuuden ulkopuolella. Hän viittaa nukuttaessa tapahtuvaan psyykkiseen itsesäätelyyn, jolloin toiminnan tietoinen tavoitteellisuus on minimissään. Kuten Sihvonen itsekään toteaa, on otettava huomioon, että psyykkisten vaikutusten hakeminen musiikin avulla ei ole aina täysin tiedostettua.

Sihvosen (1995) kysyessä tutkittavilta suoraan, haluavatko he muuttaa musiikin avulla olotilansa tai mielialaansa, tutkittavista 26% jätti vastaamatta kysymykseen. Tämä saattaa viitata siihen, että tutkittavat itse olivat epävarmoja asiasta. He eivät osanneet tarkemmin tunnistaa omassa toiminnassaan tietoista psyykkisten vaikutusten hakemista, mutta eivät torjuneetkaan ajatusta. On myös huomattava, että musiikkia käytetään tunnetilan vahvistamiseen myös silloin kun tunnetila on negatiivinen (Aho, 1998; Axelsen, 1997; Larson, 1995; Mustonen, 1996). Tällöin kyse ei ole suoranaisesti siitä, että musiikilla pyritään

muuttamaan mielialaa. Musiikkia voidaan käyttää myös purkamaan tunnetilaa samaistamalla tunteet musiikkiin, joka laukaisee saman tunnetilan (Aho, 1998).

Psyykkiseen itsesäätelyyn voidaan liittää myös mediatutkimuksen tasapainoteoriat. Ne pyrkivät selittämään mediavalintoja sillä, että ihminen pyrkii johdonmukaiseen ja sisäiseen tasapainoon. Näin esimerkiksi musiikin kuuntelu voi olla psykologinen sopeutumismekanismi, jolla pyritään mielialan hallintaan (Mustonen, 1996).

## **2. AINEISTO JA MENETELMÄT**

### **2.1 Menetelmävalintojen teoreettinen tausta**

Tieteellisyyden ensimmäiseksi ja tärkeimmäksi kriteeriksi tulisikin asettaa tutkimuksen adekvaattisuus: tutkittavia ilmiöitä voidaan selvittää vain sellaisilla menetelmillä, joilla on loogisia mahdollisuuksia tavoittaa kohde omassa olemassaolon muodossaan. (Rauhala, 1993, 116)

Oli valittu tutkimusmenetelmä mikä tahansa, se ei voi sellaisenaan olla tutkimuksen menetelmä. Jokainen tutkimus edellyttää oman menetelmän luomisen. Laadullinen tutkimus edellyttää aina myös menetelmän jatkuvaa tarkistamista, täsmentämistä ja kohdentamista (Varto, 1992). Näin ollen tutkimusstrategioiden teoreettinen tuntemus toimii ainoastaan ohjenuorana, ja tutkijan luovuus on toivottavaa.

Silti on tärkeää, että tutkija tuo selkeästi esille omat lähtökohtansa ja tutkimuksen epistemologisen viitekehyksen, joka saattaa laadullisen tutkimuskentän sisällä vaihdella paljonkin (Denzin & Lincoln, 1994; Madill & Jordan & Shirley, 2000). Varto (1992) huomauttaakin, että riittävän selvityksen meitä kiinnostavista asioista saamme vain yhdistämällä sekä filosofisen erittelyn että empiirisen tutkimuksen. Filosofinen erittely ei kilpaille empiirisen tutkimuksen kanssa, mutta se kuuluu osana myös erityistieteelliseen tutkimukseen. Tämän perusteella näen oleelliseksi esitellä lyhyesti ne ontologiset ja epistemologiset oletukset, jotka ohjaavat tämän tutkimuksen kulkua.

Guba ja Lincoln (1994) esittävät positivistiselle paradigmalle vaihtoehdon, konstruktivistisen paradigman. He uskovat sen olevan luonnontieteistä lähtien sovellettavissa kaikkiin tieteenaloihin. Paradigma voidaan määritellä perustavanlaatuisesti uskomussysteemiksi, joka ohjaa tutkimusta sekä metodien valinnassa että ontologisesti ja epistemologisesti (Guba & Lincoln, 1994; Lincoln & Guba, 1981). Laadullisen tutkimuksen käsite on konstruktivistisen paradigman alakäsite. Laadullisen tutkimuksen määrittely on koettu vaikeaksi, koska se pitää sisällään monen tyyppistä tutkimusta. Termin käyttö voi myös johtaa laadullisen ja määrällisen tutkimuksen vastakkainasetteluun (Tesch, 1990). Vaikka konstruktivistinen paradigma onkin suhteellisen laaja käsite, se onnistuu hyvin tavoittamaan uudenlaiset tutkimuksen teon periaatteet ja sen tarkkarajaisuus tekee siitä laadullista tutkimusta käyttökelpoisemmän käsitteen.

Schwandt (1994) on kuvaillut konstruktivistisen paradigman filosofiaa idealistiseksi, relativistiseksi ja pluralistiseksi. Se voidaan liittää hermeneutiikkaan ja tulkitsevaan tutkimukseen. Tutkimuksen teossa käytetään usein hermeneuttisia tekniikoita, joiden tavoitteena on informatiivisemman konstruktion luominen, ymmärtäminen ja yksityinen rekonstruktio (Guba & Lincoln, 1994).

Konstruktiot ovat yrityksiä selittää tai tulkita kokemusta (Schwandt, 1994). Ne rakentuvat sosiaalisesti ja kokemuksen kautta. Vaikka ne ovat luonteeltaan paikallisia, jotkin niiden elementit voivat olla myös jaettuina. Konstruktioiden luonne riippuu saatavilla olevasta informaatiosta sekä kyvystä käsitellä sitä. Vaikka kaikki rakenteet ovat merkityksellisiä, voivat jotkut olla vääristyneitä (Guba & Lincoln, 1994). Tieteelliset teoriat ovat myös konstruktioita. Vääristyneet konstruktiot voivat olla epätäydellisiä, yksinkertaistavia, epäjohdonmukaisia tai riittämättömän metodologian pohjalta muodostettuja. Konstruktioiden arvostelu voi kuitenkin tapahtua ainoastaan samasta paradigmasta käsin. Vanhat konstruktiot voidaan haastaa, kun uusi tieto on ristiriidassa vanhan kanssa tai uuden tiedon käsittelyyn vaadittava sofistikoituneisuus puuttuu (Schwandt, 1994).

Konstruktivistiseen paradigmaan liittyy siirtyminen perinteisestä ontologisesta realismista ontologiseen relativismiin. Ontologiselle relativismille on ominaista se, että yhtä ainuttakaan oikeaa todellisuutta ei nähdä olevan olemassa. On olemassa monia, paikallisesti rakentuvia todellisuuksia, jotka eivät kilpaile keskenään ja joista mikään ei ole sen todempi kuin toinen. Ilmiötä ei voi pakottaa yhteen ainoaan muotoon ja "totuuteen", sillä

se jakautuu erilaisiin muotoihin, useampiin "totuuksiin" (Denzin & Lincoln, 1994; Guba & Lincoln, 1994; Lincoln & Guba, 1981, 1985; Madill & Jordan & Shirley, 2000).

Perinteisen tieteellisen paradigman mukaan tutkijalla ei ole vaikutusta tutkittavaan ilmiöön, eikä ilmiöllä tutkijaan. Sen mukaan pidetään suotavana, että tutkija etäännyttää itsensä tutkittavasta ilmiöstä ja säilyttää neutraalin asenteen. Konstruktivistisen paradigman mukaan kaikkiin ilmiöihin liittyy kuitenkin jonkinlaista vuorovaikutusta, eikä sitä pystytä koskaan kokonaan poistamaan. Tutkijan, kontekstin ja tutkittavan vuoropuhelu nähdään itse asiassa usein juuri aineiston lähteenä (Lincoln & Guba, 1981, 1985; Madill & Jordan & Shirley, 2000).

Konstruktivistisen paradigman viitekehyksessä käytetään tutkimusstrategiana usein tapaustutkimusta, ja tähän saattaa liittyä sekä määrällisiä että laadullisia elementtejä (Guba & Lincoln, 1994). Yinin (1994) käsitys tapaustutkimuksesta poikkeaa siitä, mitä tapaustutkimuksella perinteisessä psykologisessa tutkimuksessa tarkoitetaan. Hänen mukaansa tapaustutkimus on tarkoituksenmukaisin tutkimusstrategia silloin, kun pyritään vastaamaan kysymyksiin miten ja miksi. Sen sijaan kysymyksiin mitä, kuka ja missä voidaan vastata paremmin esimerkiksi kyselytutkimuksen avulla. Tässä tutkimuksessa mielenkiinnon kohteena on erityisesti se, miksi nuoret kuuntelevat musiikkia ja millaisia merkityksiä siihen liittyy. Näin ollen tapaustutkimus sopii tutkimusstrategiana tarkasteltavaan ilmiöön hyvin.

Tapaustutkimusta käytetään myös silloin, kun tutkitaan ajankohtaisia aiheita, mutta tilanteiden kontrollointi ei ole mahdollista (Yin 1994). Musiikkipsykologiassa on tehty paljon kokeellisia tutkimuksia, joissa tutkija on kontrolloinut musiikin kuuntelutilannetta ja mitannut yksilöllisiä reaktioita. Tutkittaessa nuorten jokapäiväistä musiikin kuuntelua ja nuorten omaehtoisesti luomia kuuntelutilanteita, ei tapahtumien ja käyttäytymisen kontrollointi ole tarkoituksenmukaista. Pyrkimyksenä on tarkastella ilmiötä siinä luonnollisessa kontekstissa, jossa se ilmenee.

Tapaustutkimus voi Yinin (1994) mukaan olla kuvailevaa, selittävää tai tulkitsevaa. Käsillä oleva tutkimus on lähinnä kuvaileva ja ymmärtävä. Tapaustutkimuksen pohjana voidaan Yinin mukaan käyttää yhtä tai useampaa tapausta. Tässä tutkimuksessa tarkastellaan yhdeksää tapausta. Näin avautuu mahdollisuus yksittäisten tapausten tarkastelun lisäksi tehdä myös tapausten välistä vertailua. Tapaustutkimuksessa pyrkimys ei koskaan ole esimerkiksi kyselytutkimukselle ominaiseen yleistämiseen (Yin, 1994).



Tapaustutkimuksessa aineistoa voidaan kerätä dokumenttimuodossa. Elämäkerta-tutkimuksesta ja dokumentteja hyödyntävästä tapaustutkimuksesta voidaan puhua laadullisina tutkimusstrategioina, joissa aineistona käytetään henkilökohtaisia dokumentteja ja joissa tekstejä pyritään tulkitsemaan (Tesch, 1990). Kirjalliset dokumentit ovat laadullista tutkimusta tehtäessä erittäin käyttökelpoisia, koska niitä on usein hyvin saatavilla, niiden tuottama informaatio voi erota puheen muodossa olevasta informaatiosta ja ne mahdollistavat myös historiallisen perspektiivin (Hoder, 1994). Henkilökohtaisten ja arkaluontoisten asioiden käsitteleminen ilman suoraa kontaktia tutkijaan saattaa myös olla tutkimukseen osallistujalle helpompaa.

Kun käsitellään tekstimuotoista aineistoa, on otettava huomioon kysymykset tekstin luonteesta sekä tekstin ja lukijan suhteesta. Teksti voi puhutella lukijaansa monella eri tavalla kontekstista riippuen, ja se sisältää jatkuvia uudelleenlukemisen mahdollisuuksia (Hoder, 1994). Toisaalta voidaan nähdä, että tekstejä ei voida ymmärtää loputtoman monilla eri tavoilla. Niissä on yhteyttä luovia elementtejä, jotka ohjaavat tulkitsijaa tiettyyn, vaikka vasta epämääräiseen suuntaan (Kusch, 1986). Kirjoittajalla on myös suurelta osin valta päättää, mitä hän kirjoittaa. Teksti on siis jo syntyessään suodattunutta.

Käsillä olevassa tutkimuksessa käytetään aineistona kirjoitelmien lisäksi musiikin kuuntelupäiväkirjaa. Myös Sihvonen (1995) käytti klassisen musiikin kuuntelun ja psyykkisen itsesäätelyn yhteyttä tutkiessaan apuna ohjattuja päiväkirjasivuja. Hän pyysi tutkittavia pohtimaan tiettyyn kuuntelutilanteeseen liittyen seuraavia kysymyksiä: miltä tuntui ennen kuuntelua, kuuntelun aikana ja kuuntelun jälkeen? Minkälaisia vaikutuksia ajattelit etukäteen musiikilla sinuun olevan? Halusitko jotenkin muuttaa mielentilaasi, oloasi? Mitä muutoksia halusit? Vaikuttiko musiikki sinuun niin kuin arvelit sen vaikuttavan? Apukysymykset ohjasivat tutkittavia pohtimaan erityisesti, millaisia psyykkisiä vaikutuksia musiikin kuuntelulla haettiin ja miten hyvin nämä halutut vaikutukset saavutettiin. Käytettäessä aineistona tiettyyn ilmiöön keskittyviä ohjattuja tilannekuvauksia, ei päiväkirjoilla tarkoiteta samaa kuin mitä niillä perinteisessä mielessä tarkoitetaan. Kyse on enemmänkin "vastaamisesta kysymyksiin kirjallisesti silloin, kun ilmiö on ajankohtainen". Juuri ajankohtaisuus on menetelmän vahva puoli.

Suhteellisen vähän ohjeistettu päiväkirja mahdollistaa myös odottamattomien seikkojen esiinnousun, jolloin tutkija joutuu arvioimaan uudelleen näkökulmansa käyttökelpoisuutta. Alasuutarin (1993) mukaan metodi onkin huono, jos se ei salli yllätyksellisyyttä.

Kokemuksen määrällistäminen ei ole tarkoituksenmukaista ennen kuin tiedetään tarkasti mitä etsiä. Tällöin ei tarkoituksena ole etsiä yleistettäviä lainalaisuuksia, vaan tutustua tarkasti ilmiöön liittyvään yksilölliseen kokemukseen (Gunter, 1987). Kirjallista tutkimusaineistoa on usein kerätty suhteellisen vapaan mutta ohjatun ainekirjoituksen avulla, kuten esimerkiksi Korpelan (1988a, 1988b) nuorten mielipaikkoja koskevissa tutkimuksissa. Ainekirjoitus tai vapaamuotoinen kirjoitelma tukee strukturoidumpien menetelmien, esimerkiksi ohjeistetun päiväkirjan käyttöä. Näin menetelmät täydentävät toisiaan.

## 2.2 Aineisto

Tutkimuksen aineisto koostuu yhdeksästä vapaamuotoisesta kirjoitelmasta ja ohjatusta musiikin kuuntelupäiväkirjasta. Kirjoitusohjeet (liite 1) olivat kaksiosaiset: ensin osallistujia pyydettiin pitämään musiikin kuuntelupäiväkirjaa neljän päivän ajan, kahtena vapaavalintaisena arkipäivänä ja viikonloppuna, perjantai-iltapäivästä sunnuntaihin. Osallistujien tuli kirjata jokainen kerta, jolloin he kuuntelivat musiikkia. Heitä pyydettiin kirjoittamaan tilanteesta vapaasti, mutta pohtimaan erityisesti seuraavia asioita: milloin ja missä kuuntelet musiikkia? Oletko yksin vai onko tilanteessa muita ihmisiä? Teetkö jotain muuta samalla kun kuuntelet musiikkia? Kuunteletko jotain tiettyä musiikkia ja jos, niin miksi juuri sitä? Miksi kuuntelet musiikkia juuri nyt? Millaisia asioita mielessäsi liikkuu ja millaiseksi tunnet olosi kuuntelutilanteen aikana? Tämän lisäksi osallistujia pyydettiin kirjoittamaan vapaamuotoisesti siitä, mitä musiikki heille merkitsee. Kirjoitusohjeissa korostettiin vapaamuotoisuutta ja vastausten luottamuksellista käsittelyä. Osallistujille tarjottiin myös mahdollisuus tutkimuksen päätyttyä saada tietoa tutkimuksen tuloksista.

Olin aikaisemmin testannut kirjoitusohjeiden toimivuutta kahdella kohderyhmään kuuluvalla tutullani, jotka kommentoivat ohjeiden selkeyttä. Sain hyviä huomioita siitä, mikä ohjeissa tuntui vaikealta. Näiden kommenttien pohjalta tein vielä muutoksia kirjoitusohjeisiin. Molemmat kokivat ohjeet kuitenkin yleisassultaan selkeiksi ja olisivat kokeneet vastaamisen mielenkiintoiseksi. Myös monet muut ihmiset lukivat ohjeita ja kommentoivat niitä.

Tutkimuksen osallistujille saattaa joskus muodostua kuva siitä, millaista tietoa tutkija "haluaa" heidän tuottavan. Näin aineisto voi olla vääristynyttä. Pyrin minimoimaan tämän mahdollisuuden siten, että osallistujilla ja minulla ei ole ollut henkilökohtaista kontaktia,

kirjoitustehtävän ohjeet olivat mahdollisimman yksiselitteiset mutta vapaamuotoiset ja osallistujilla oli mahdollisuus tuottaa aineistoa itselleen sopivimmassa paikassa eikä esimerkiksi kouluympäristössä. Näin pyrin mahdollisimman joustavaan aineiston keruuseen, jossa osallistuja on aineiston tuottamisessa pääosassa.

Varsinaisen aineiston keruun aloitin huhtikuussa 1999. Tavoitteena oli saada noin kymmenen 15-17-vuotiasta nuorta osallistumaan tutkimukseen. Saanilahden (1999) tutkimuksessa kävi ilmi, että musiikki merkitsee eniten 15-vuotiaille tytöille. Samoin Luukan ym. (2001) tutkimuksen mukaan musiikin kuuntelu on tytöillä yleisempää kuin pojilla. Musiikin kuuntelu rentoutumisen tukena korostui erityisesti vanhemman ikäluokan tytöillä. Nämä tiedot ohjasivat osallistujien ikäkauden valintaa. Tässä vaiheessa en kuitenkaan rajannut osallistujien sukupuolta, mutta lopulliseen aineistoon valikoitui ainoastaan tyttöjä.

Tapaustutkimuksessa pyritään yleensä siihen, että tapaukset ovat mahdollisimman informatiivisia (Yin, 1994). Tähän pyrin sillä, että hain tutkittavia ensisijaisesti vapaaehtoisuuden pohjalta. Näin toivoin sellaisten nuorten osallistuvan, joille musiikin kuuntelu merkitsee sen verran, että he ovat valmiita kirjoittamaan siitä. Tämän kaltaisella haulla saadaan yleensä sellaisia osallistujia, joille kirjallinen ilmaisu on tuttua ja jotka ainakin osaksi ovat tämän takia valmiita kirjoittamaan harrastuksestaan. Se ei kuitenkaan laadullisessa tutkimuksessa ole haitta, vaan lähinnä etu.

Aluksi hain vapaaehtoisia ilmoitusten avulla, joita sijoitettiin Jyväskylässä, Teuvalla ja Kauhajoella julkisten tilojen ilmoitustauluille, ei kuitenkaan kouluihin. Vältin kouluympäristöä siksi, että musiikin kuuntelu sijoittuu vahvasti nuorten vapaa-aikaan. Ilmoituksissa etsittiin 15-17-vuotiaita nuoria, jotka harrastavat musiikin kuuntelua ja olisivat valmiita kirjoittamaan siitä. Yhteyttä saattoi ottaa joko soittamalla tai lähettämällä tekstiviestin, postitse tai sähköpostitse. Nimettömänä osallistuminen oli mahdollista sähköpostin muodossa. Yhteydenottoja tuli yhdeltä pojalta ja kolmelta tytöltä. Lähdetin heille kirjoitusohjeet ja palautuskuoren.

Enempää vapaaehtoisia ei ilmoittautunut, joten siirryin seuraavaan vaihtoehtoon. Otin yhteyttä Jyväskylän, Kauhajoen, Leppävirran ja Vuokatin nuoriso-ohjaajiin. Yksi heistä kysyi suoraan kiinnostusta nuorilta, joiden parissa työskenteli. Tätä kautta sain kymmenen nimeä, kolme poikaa ja kuusi tyttöä, joille lähetin ohjeet palautuskuorineen. Kahteen

paikkaan lähetin valmiiksi kuoria kirjoitusohjeineen ja palautuskuorineen. Näin osallistuminen tehtiin mahdollisimman helpoksi. Kiinnostuneita oli noin kymmenen.

Noin kuukauden odottelun jälkeen kuoria oli palautunut vain muutama. Näin ollen vielä kolmannen aineiston keruukierroksen. Lähetin seinälle asetettavan ilmoituksen 23:lle nuorisotilalle ympäri Suomea. Samalla otin postitse yhteyttä nuoriso-ohjaajiin, jotta he välittäisivät sanaa eteenpäin. Heillä oli myös mahdollisuus ilmoittaa kiinnostuneiden nimet suoraan minulle. Kaksi nuoriso-ohjaajaa Rovaniemeltä ja Hämeenlinnasta otti yhteyttä, ja heidän kautta sain seitsemän nimeä, viisi pojan ja kaksi tytön. Ilmoitukset tuottivat lisäksi vielä viisi yhteydenottoa, yhden pojalta ja neljä tytöiltä. Kirjeitä palautui vähän, joten lähetin nuorille uudet kirjoitusohjeet ja palautuskuoren sisältävän muistutuskirjeen.

Aineiston keruu loppui tammikuussa 2001. Lopullinen osallistujien määrä oli yhdeksän, kaikki tyttöjä. Osallistujista viisi oli 15-vuotiaita, kolme 16-vuotiaita ja yksi 17-vuotias. Alunperin kiinnostuneita oli noin 36, joten palautusprosentti oli varsin pieni. Alkuperäisen tavoitteen, kymmenen osallistujaa, alle ei kuitenkaan paljon jääty.

Tekstit olivat pituudeltaan ja sisällöltään vaihtelevia. Lyhimmät kirjoitelmat olivat muutaman rivin mittaisia, pisimmät noin kaksi koneella kirjoitettua sivua. Kuuntelukerta-kohtaiset päiväkirjamerkinnot vaihtelivat muutamasta rivistä sivuun/kuuntelukerta. Kuuntelukertoja oli päiväkirjoissa vaihteleva määrä, neljästä kahdeksaantoista. Vaikka tekstien pituudessa ja tyyliässä oli vaihtelua, jokainen osallistujista piti päiväkirjaa pyydettyä ajalta ja kirjoitti kirjoitelman.

## 3. AINEISTON ANALYYSI, TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET

### 3.1 Ensimmäinen vaihe: Impressionistinen lukeminen

Aluksi tutustuin aineistoon kokonaisuutena lukien sitä ennakkoluulottomasti ja avoimesti. Pyrin kuuntelemaan, mitä aineisto minulle kertoo ja olin kiinnostunut kaikesta, mitä se pitää sisällään. Ennakkoluulottomuuteen pyrin tuottamalla etukäteen mahdollisimman tarkan kuvauksen niistä teemoista, joita kirjallisuuden perusteella voi odottaa nousevan tekstistä esiin. Tämä tapahtui teoriataustaa kootessani. Tiedostamalla odotukseni minun oli helpompi sulkeistaa ne ja suhtautua tekstiin avoimesti (Yin, 1994). Todellinen ymmärtäminen vaatii sekä tietoisuutta omista lähtökohdista, että niistä irtautumista reflektion avulla.

### 3.2 Toinen vaihe: Holistinen tapaustutkimus

#### 3.2.1 Tapauskohtainen analyysi

Tapaustutkimuksessa kiinnostuksen kohteena on yleensä se, miten ihminen merkityksellistää asioita. Tekstin voidaan nähdä välittävän tai tuottavan itsessään merkityksiä. Voidaan olla myös kiinnostuneita ensisijaisesti tekstin sisällöstä, kuten käsillä olevassa tutkimuksessa. Impressionistisen lukemisen eli oivaltavan havainnoinnin jälkeen lähestyin tapauksia erillisinä kokonaisuuksina saman periaatteen pohjalta. Tapaus oli yhden nuoren musiikin kuuntelu ja sen merkitys hänelle, ja aineistona toimi nuoren tuottama kirjoitelma ja musiikin kuuntelupäiväkirja. Pyrin lukemaan jokaista tapausta erikseen huolellisesti useampaan kertaan, ennen kuin lähdin hajoittamaan aineistoa. Käsittelin koko analyysivaiheen ajan jokaista tapausta erikseen.

Analysoin aluksi tapauksia yksitellen kirjoittamalla muutaman lukukerran jälkeen ylös ajatuksia, joita teksti minussa intuitiivisesti herätti. Tällä varmistin, että analyysin jokainen vaihe tuli kirjattua enkä kadottanut matkan varrella heränneitä ajatuksia analyysin edetessä. Tarkastelin myös jokaista musiikin kuuntelupäiväkirjaa kuuntelukertojen ul-

koisten ehtojen suhteen. Hain vastauksia seuraaviin kysymyksiin: miten usein musiikkia kuunnellaan? Missä sitä kuunnellaan? Mihin aikaan? Yksin vai seurassa? Kuunnellaanko äänitettyä musiikkia vai radiota? Näin sain yleiskuvan musiikin kuuntelutilanteiden kontekstista. Nämä muistiinpanot toimivat yksityiskohtaisen analyysin pohjana.

Tämän jälkeen lähestyin jokaisen tapauksen aineistoa erikseen Erlandsonin, Harrisin, Skipperin ja Allenin (1993) esittämien analyysivaiheiden sekä Yinin (1994) esittämän yleisen analyysistrategian, tapauskuvausten muodostamisen, pohjalta. Aluksi jaoin aineiston merkityksiä sisältäviin yksiköihin perinteisellä paperi-saksi-menetelmällä. Yksiköt olivat aineiston pienimpiä informaation osia, jotka voivat esiintyä itsenäisinä ajatuksina muun kuin laajempaa kontekstia koskevan lisätiedon puuttuessa (Erlandson ym., 1993). Yksiköt olivat useimmiten lauseita tai lauseiden osia. En jättänyt yhtäkään tekstissä esiintynyttä ilmaisua tai edes kirjoitusvirhettä aineistosta pois. Vaikka kiinnostuksen kohteen olikin tekstin sisältö, halusin säilyttää tekstin alkuperäisen kielellisen asun. Näin säilytin vankan otteen alkuperäiseen aineistoon. En myöskään tiivistänyt alkuperäisiä ilmaisuja tutkijan kielelle, kuten usein tehdään. Kokeilin sitä alussa, mutta se sai aikaan siirtymisen liian aikaisessa analyysivaiheessa liian abstraktille tasolle. Päiväkirjoissa yksiköt säilyivät alkuperäisessä kontekstissaan, eli ne oli ryhmitelty kuuntelukerroittain.

Tämän jälkeen järjestelin yksiköt alustavasti eri ideoita edustaviksi kategorioiksi. Tästä lähtien käytän luettavuuden vuoksi kategoria-termin synonyymina termiä teema, joilla viitataan samaan, aineistosta nousevaan tiettyä ideaa kuvaavaan kokonaisuuteen. Jos yksikkö ei tuntunut sijoittuvan mihinkään kategoriaan, mutta ei oikeuttanut uuden kategorian syntyä, siirsin Erlandsonin ym. (1993) ohjeiden mukaan nämä yksiköt sivuun palatakseeni niihin myöhemmin. Nimesin teemat mahdollisimman kuvaavasti. Päiväkirjoja käsittelemisen lisäksi siten, että etsin jokaiselle kuuntelukerralle yläkategorian, joka kuvasi kuuntelukerran sisältöä mahdollisimman kattavasti. Tämän jälkeen aloitin Erlandsonin ym. (1993) ohjeiden mukaan analyysin toisen vaiheen alusta uudelleen. Tein myös tekstin jakamisen merkityksellisiin yksiköihin uudestaan saadakseni varmuuden siitä, että tekstin hajoittamiseen ei liittynyt vääristymiä.

Musiikin kuuntelupäiväkirjojen analysoinnissa päädyin erilaiseen ratkaisuun kuin ensimmäisellä analyysikerroksella. Jokainen kuuntelukerta tuntui sisältävän selvästi tietyn musiikin käyttötarkoituksen, jonka hahmottaminen tuntui upotettuja merkityksiä olennaisemmalta. Päädyin siis käyttämään kuuntelukertaa analyysiyksikkönä.

Näin olin tehnyt saman analyysikierroksen uudelleen. Aineisto alkoi olla läpikotaisin tuttua, teemat tuntuivat perustelluilta ja aineisto tiivistyi sitä kunnioittavalla tavalla. Analyysivaiheen tuloksena olivat tapauskohtaiset teemat erikseen kirjoitelmista ja musiikin kuuntelupäiväkirjoista. Teemoihin oli liitettynä alkuperäiset ilmaukset, joiden pohjalta kategoria oli muodostettu. Näin pitäydyin mahdollisimman lähellä aineistoa.

Olin tyytyväinen siihen, että olin valinnut tutkimusstrategiaksi tapaustutkimuksen. Tapaukset erottuivat toisistaan ja oli helppo huomata niiden sisältävän erilaisia merkityksiä. Seuraavaksi lähdin muodostamaan tapauksista tiivistettyjä kuvauksia. Tällä pyrin havaintojen pelkistämiseen ja kokonaisuuden tiivistämiseen, johon myös Alasuutari (1993) viittaa. Tapauskuvaukset rakensin Erlandsonin ym. (1993) ohjeita soveltaen löytämäni teemojen pohjalta, jotka muodostivat tapauskuvauksen rungon. Sisällytin kaikki teemat jokaiseen kuvaukseen, korostaen narratiivin avulla keskeisiä merkityksiä. Pyrin muodostamaan jokaista tapausta mahdollisimman kattavasti kuvaavan, tiiviin ja koherentin kertomuksen siitä, mitä aineisto kussakin tapauksessa kertoi musiikin merkityksestä kirjoittajalle. Tapauskuvausten työstäminen oli helppoa. Tunsin aineiston hyvin ja minulle oli muodostunut jokaisesta tapauksesta selkeä ja yhtenäinen kuva. Varto (1992) puhuu tulkkautumisesta, joka tarkoittaa merkitysten asettumista itseohjautuvasti horisonttiin niin, että niitä ei pyritä erityisesti tulkitsemaan. Tämä kuvaa hyvin tapauskuvausten kirjoittamiseen liittyvää helppoutta.

Alunperin tarkoituksena oli nimetä jokainen tapaus mahdollisimman kuvaavasti. Tämä kuitenkin osoittautui hyvin vaikeaksi. Musiikin merkitystä oli mahdotonta tiivistää aineistoa kunnioittavalla tavalla yhteen ainoaan teemaan. Koska en kokenut tätä oleelliseksi, jätin tapaukset tietoisesti nimeämättä. Näin en tullut nostaneeksi esiin jotain sellaista, joka ei olisi kattavasti kuvannut tapausta ja olisi vääristävästi korostanut jotakin yksittäistä merkitystä. Minulla ei ollut tiedossani kirjoittajien etunimiä, joten viittaan satunnaisesti järjestyksessä oleviin tapauksiin kirjainkoodilla. En myöskään nimennyt tapauksia fiktiivisillä etunimillä, koska koin sen tarpeettomaksi.

## A

Kirjoittaja kuuntelee musiikkia usein arkipäivän toimintojen taustalla: *samalla kun kuuntelen musiikkia niin meikkaan ja laitan muutenkin itseäni*. Hän kuuntelee sitä myös nukahtaessaan: *noin kello 24:00 laitan - - soimaan ja luen samalla lehtä ja kuuntelen musaa, lopetan lehden lukemisen ja nukahdan kuunnellen - -*. Hän käyttää musiikkia myös muuten vain ollessaan joko yksin tai kaverin kanssa. Kirjoittaja valitsee musiikin usein tunnetilan mukaisesti ja käyttää musiikkia vahvistamaan tunnetilaa: *kuuntelen mielelläni hidasta musiikkia silloin kun minulla on joku suruaika tai vastaavaa surua, se antaa mielestäni lohtua ja rajumpaa musiikkia kuuntelen yleensä silloin kun on meno päällä ja halu mennä jonnekin ja on muutenkin onnellinen*. Musiikkiin liittyy myös kuluttaminen äänilevyjen oston muodossa: *yleensä tuhlaankin suurimman osan rahoistani aina uusiin levyihin. On kiva kuunnella aina jotain uutta musiikkia - -*. Kirjoittaja kuuntelee musiikkia myös liittyen vetämäänsä liikuntaryhmään: *- - kuuntelen kaikki levyyni läpi joissa on samba musiikkia, ja samalla kuuntelen sopiiko joku musiikki yhteen koreografiaan jonka opetan vetämälleni - - ryhmälle*.

## B

Kirjoittaja ei musiikista - - *osaa sanoa paljon muuta, ku sen, että se kuuluu luonnollisesti elämään, eikä ilman sitä osaa ajatella elävänsä*. Hän käyttää musiikkia harrastuksiin liittyen taiteellisen inspiraation luomiseen: *onhan sitten vielä se tärkeä asia mulle itelleni - musasta saa hyvin inspiraatioita joihinkin maalaus juttuihin*. Kirjoittaja käyttää musiikkia myös arkipäiväisten toimintojen taustalla rauhoittamaan tilannetta. Toisaalta musiikki voi joskus myös ärsyttää: *tässä kotona ollessa kuuntelin mafiaa ja luin kirjaa - - sitten alkoi tulla jotain ärsyttävää tekno-jumputi-poppista, jossa toistetaan vaan samaa asiaa. Sellanen alkaa ärsyttää jos on muutenkin huonolla päällä*. Hän käyttää musiikkia herättämään aamulla ja auttamaan nukahtamaan illalla: *mä kuuntelen aina aamulla musiikkia, koska se niinkun saa heräämään lopullisesti. Ja sitten kun olen vielä aamuäreä, niin se jotenkin rauhoittaa tilannetta*. Kirjoittaja ei myöskään pidä hiljaisuudesta, ja - - *sen takia pitää aina olla joko TV tai musiikki päällä - soimassa, ettei kuule kaikkea epämääräisiä ääniä. Se rauhoittaa*. Hän myös kuuntelee musiikkia silloin, kun ei halua tai jaksaa tehdä mitään muuta. Musiikki on myös luonnollinen osa yhdessäoloa kavereiden kanssa: *siinä sitten istuttiin kavereiden kanssa, kuunneltiin musaa ja puhuttiin*



*paskaa. Oikeestaan se oli siinä tapauksessa ihan niin luonnollinen asia, et musiikki oli taustalla.*

## C

Kirjoittajalle musiikki - - *ei mitään tajuttoman tärkeätä - - oo. Tottakai mä pidän siitä - - mut uskon et pärjäisin ilmankin sitä...?* Hän kuitenkin erottaa tilanteita, joihin musiikki kuuluu olennaisena osana: *oikeestaan perun noi aikaisemmat puheeni, että pärjäisin ilman musiikkia. Esim. leffat olis aika tyhmiä ilman musiikkia, sillä se on tosi tärkeä tunnelman luoja. - - Tanssiminenkin olis aika kuivaa ilman musiikkia...* Kirjoittajan mielestä - - *musa yhdistää ihmisiä... ite oon ainakin kokenu sen...* Hän viittaa myös instrumentin soittamiseen, jonka on jo lopettanut: *vanhempana taidan kyllä katua, ku menin lopettamaan. Oikestaan harmittaa jo nyt... musiikkiinhan voi silleen purkaa tunteitaan.* Kirjoittaja kuuntelee musiikkia useimmiten joko muun toiminnan taustalla tai ajankuluksi. Musiikki liittyy myös liikuntaan: *samalla kuunnellessani jumppailen - - on hyvä, kun esim. vatsiksissa ja puntteja nostellessa siitä musasta saa semmosen hyvän rytmin. Se on just yks syy, miks kuuntelen musiikkia jumppaamisen ohella. Ja jos meen vaikka lenkille, mukaan lähtee mitä todennäköisemmin korvalappustereot.* Musiikin kuuntelu on kausittaista ja siihen liittyy myös uusien levyjen hankinta.

## D

Kirjoittajalle musiikki merkitsee paljon: *sillä on hyvin suuri osa elämässäni. Musiikki on mukana joka hetkessä. - - se on yksi elämäni tukipylväistä.* Musiikki on myös elämäntapa: - - *kasvaessani ja saadessani lisää ajatuksia myös musiikki muuttui ja sen osa on hyvin suuri itsenilöytämisen-prosessissani. Mustat vaatteet ja ajattelutapa toivat samankaltaisen musiikin mukanaan ja vahvistivat omaa elämänfilosofiaani.* Tärkeää on muukin kuin itse musiikki: *eli yleensäkin se ideologia jonka bändi on luonut ympärilleen merkitsee eniten. - - myös joitain loistavia tiettyjen bändien lyriikan pätkiä - jotka kuvaavat minua ja jotka tunnen läheisiksi - kirjoittelen kaikkialle: kouluviikoihin, vaatteisiin jne.* Hänelle merkitsee paljon myös itse kuunneltava musiikki. Musiikki liittyy myös mielialojen säätelyyn ja voi tuottaa voimakkaitakin elämyksiä: *musiikilla on myös mieleton voima erilaisiin tunnelmiin ja transseihin. Joillakin musiikki tyypeillä yhdistettynä tiettyihin tunteenpurkauksiin on taipumus viedä minut pois tästä maailmasta enkä*

*todellakaan tiedä mitään parempaa tunnetta kuin nämä transsitilat. Nämä "matkat" ovat yksi hyvin tärkeä osa aggressioiden ja tunteiden purkauksissa joita voi edes auttaa musiikilla. Hän myös mielellään pitää omaa musiikkiaan mukana matkoilla: junassa - - kuuntelin omia nauhoituksiani korvalappustereoista. Tunnelma muuttuu silloin aina jotenkin todellisemmaksi. Ja näin saan mukaan ystäväni luokse myös omaa musiikkiani jota voin kuunnella siellä. Hän myös kokee, että musiikki vaikuttaa sosiaalisten suhteiden syntymiseen: mielestäni musiikki kertoo ihmisestä paljon. Tuntuu kuin voisin vain kysellä ihmisiltä heidän mieli musiikeistaan ja tietää heistä sen jälkeen paljon enemmän ilman muuta selittelyä. - - kuuntelen lähinnä raskaampaa metallia ja tunnen ne ihmiset läheisimmiksi jotka tekevät samoin. Eli voisin sanoa valitsevani ystäväniikin musiikin suhteen. Kirjoittaja käyttää musiikkia myös heräämiseen ja kuuntelee sitä joskus myös pelkästä tottumuksesta.*

## E

*Musiikin merkitys kirjoittajalle - - riippuu hetkestä, tunnelmasta ja mielialasta. Se ei ole hänelle - - henki ja elämä. Hän ei ole - - riippuvainen päivittäisestä musiikkiannoksesta. Eikä musiikkikaan voi olla riippuvainen kuuntelusta. Se on kuitenkin osana luomassa elämästäni kokonaista. Kirjoittajan mukaan - - musiikki voi luoda hyvän (tai huonon) tunnelman. Samoin se vaikuttaa mielialaan, joko negatiivisesti tai positiivisesti. Hän käyttää musiikkia erityisesti rauhoittumiseen: kun myöhään illalla kotona sunnuntaisin on ihan must kuunnella klassista. Viikon ainut päivä jollon on aikaa rauhottua. Musiikki on tärkeä osa hänen tanssiharrastustaan. Musiikki liittyy myös hengellisyyteen: uskovaishenkinä musiikki merkitsee myös eräänlaista yhteyttä Jumalaan. Hengellinen musiikki on kuin rukous. Se on yksi parhaimmista hiljentymisen mahdollisuuksista. Hän kuuntelee musiikkia usein myös muun toiminnan taustalla.*

## F

*Kirjoittajalla - - musiikkimaku vaihtelee ihan älyttömästi - - riippuu tosi paljon mielialasta. Musiikki on hänelle - - ennen kaikkea tunteita. Musiikkivalinnat tapahtuvat mielialan mukaan: joskus jos oikein paljo ottaa päähän joku asia, siihen ei auta ku oikein raskaan sarjan blackmetall. Lisäksi kirjoittaja kuuntelee musiikkia, joka liittyy henkilökohtaisiin muistoihin: joskus tekee mieli kuunnella jotain oikeen vanhaa et lapsuus tulee*

*mieleen, tiiäthä, semmonen haikee olo, et haaveilee vaan. - - jotkut vanhat dance-biisit on toki mukavia kuunnella, niiku semmoset mitä ite on kuunnellu joskus alasteaikoina. Tulee semmonen jännä olo sillon. Toinen on sitte, et vaikka ois muuten ties kuin huono biisi, mut jos siihen liittyy joku oikein kunnon sisäpiirin juttu, ni sitä jaksaa kuunnella ties kuin paljo - - . Kirjoittaja on pitänyt musiikin kuuntelupäiväkirjaa joulun aikaan, jolloin hän on ollut monissa julkisissa tilaisuuksissa ja kuullut näissä musiikkia. Lisäksi hän kuuntelee musiikkia muun toiminnan taustalla, sen itsensä vuoksi tai herää mankkaan ohjelmoituun musiikkiin, jotta - - ei oo nii ankee herätys ku mitä herätyskellolla ois.*

## G

Musiikki merkitsee kirjoittajalle erilaisia asioita, vaikka hän ei kuuntelekaan sitä kovin usein: *musiikki irrottaa ajatukset jostain toisesta asiasta esim. koulusta. Musiikki on hyvää rentoutumiseen, taustaäänenä, joskus keskittymiseen, asioiden miettimiseen ym.* Hän käyttää musiikkia esimerkiksi koulutehtävien taustalla: *kuuntelen radiota yksin omassa huoneessani ja teen läksyjä. Kuuntelen musiikkia koska se on mielestäni mukava taustaääni kun tekee jotain muutakin, kunhan ei vain ala kuunnella musiikkia kunolla...* Kirjoittaja käyttää musiikkia myös rauhoittumiseen illalla: *kuuntelen vähän "hempeää musiikkia" ennen nukkumaanmenoa omassa huoneessani ja samalla teen pieniä juttuja jotka on tekemättä. Kuuntelen "hempeää musiikkia" koska se on mielestäni hyvää "unimusiikkia".* Hän kuuntelee musiikkia myös rentoutuakseen: *kuuntelen - - musiikkia - - omassa huoneessani aika väsyttävän koulupäivän jälkeen. Kuuntelen musiikkia, koska se on mukavan rentouttavaa ja samalla mietin vähän koulujuttuja ennen kuin ajan ne pois mielestäni, hetkeksi aikaa.* Lisäksi hän kertoo käyttävänsä sitä mielellään muiden toimintojen taustalla, esimerkiksi siivotessaan. Musiikki saattaa toimia myös ääniverhona, jolloin radio on päällä - - *koska muuten olisi niin hiljaista.*

## H

Kirjoittajalle *musiikki on aina ollut pakokeino, sellaista jotain "parempaa" kaiken kurjan keskellä...* Hän kuuntelee musiikkia usein, myös muualla kuin kotona ollessaan: *mi-mulla on taas korvalappustereot - - kun lähdän pyörällä kotio menemään.* Hän kuuntelee musiikkia usein vain sen itsensä vuoksi. Musiikkiin liittyy myös samanlaista musiikkia

kuuntelevien ihmisten tapaaminen: - - *keikoilla käyn, se on mukavaa kun tapaa ihmisiä - ja mukavia uusia kamujakin saa...* Musiikkiin kytkeytyvät myös tunteet ja vahvat mielikuvat: *olen jopa saanut kuunnelllessani "hallusinaatioita", että - - ilmestyy minulle laulamaan, se on hienoa. Ja itkemistä se helpottaa, paljon.* Kirjoittaja käyttää musiikkia myös taiteellisen inspiraation lähteenä ja soittaa kitaraa: *kun kirjoitan kirjaa, taiteellinen kun olen, niin on hyvä olla aiheeseen sopivaa musaa ja soitan myös, kitaraa, yritän opetella lempipiisejäni soittamaan.* Hän käyttää musiikkia myös heräämiseen, koska ei - *pääse muuten ylös, ulos ja kouluun.* Lisäksi hän käyttää musiikkia ääniverhona, ajankuluna sekä osana kavereiden kanssa olemista, jolloin - - *musiikki kuuluu asiaan.*

## I

Kirjoittajalle *musiikki ei ole mikään maailman tärkein asia.* Hän ei kuitenkaan - - *voisi kyllä olla ilman sitä.* Hänelle - - *musiikki on hyvää viihdykettä ja sitä on kiva kuunnella. Se myös rentouttaa.* Hän käyttää musiikkia usein nukahtaessaan illalla, koska sen avulla *saa paremmin unta.* Lisäksi hän kuuntelee musiikkia aamulla herätessään, koska silloin *herää paremmin ja on rentoutuneempi kun menee kouluun.* Lisäksi hän käyttää musiikkia ajankuluksi sekä erilaisten toimintojen taustalla.

### 3.2.2 Kokoava analyysi

Tässä vaiheessa siirryin loogisesti yleisemmälle tasolle ja lähdin käsittelemään tapauksia suhteessa toisiinsa. Tarkastelin aluksi yleisluontoisesti sitä, mitkä teemat tapauksissa toistuvat, ja kuten Yin (1994) kehottaa, kiinnitin tietoisesti huomiota myös poikkeaviin teemoihin. Näin muodostin kokonaiskuvan tapausten välisistä eroista ja yhtäläisyyksistä.

Tässä vaiheessa operoin tapauskohtaisen analyysin tuottamilla teemoilla, joita yhdistelin saman merkityksen omaaviksi yläteemoiksi. Toimin samalla ryhmittelyn periaatteella kuin tapauskohtaisessa analyysivaiheessa, ja käsitelin kirjoitelmia ja musiikin kuuntelupäiväkirjoja erikseen. Tämä vaihe oli erittäin helppo, teemat muodostuivat miltei hämmästyttävän vaivattomasti.

Joidenkin yksittäisissä tapauksissa esiintyvien teemojen kohdalla jouduin miettimään, ovatko ne niin olennaisia, että ne tulisi mainita erikseen. Jos nämä teemat eivät selvästi

sopineet yhteenkään valmiiseen yläteemaan, muodostin niistä omansa. En siis jättänyt mitään pois vain harvinaisuuden vuoksi, vaan sisällytin jokaisen tapauskohtaisessa analyysivaiheessa muodostuneen teeman tämän analyysivaiheen tuloksiin. Teemat saattoivat olla hieman päällekkäisiä, jolloin jotkin niistä olisi voinut liittää useampaan yläteemaan. Joidenkin yksittäisten teemojen kohdalla näin teinkin.

Kirjoitelmista nousi esiin kahdeksan musiikin merkitykseen liittyvää yläteemaa. Musiikkia käytettiin aktiivisesti säätämään mielialaa ja tunnetilaa, se näyttäytyi luonnollisena osana jokapäiväistä elämää ja sillä voitiin luoda yhteys muihin ihmisiin tai Jumalaan. Lisäksi musiikkiin liitettiin instrumentin soittaminen ja laulaminen, muistojen herääminen sekä musiikin mielikuvitusta innoittava merkitys. Lisäksi musiikki liittyi vahvoihin tunnekokemuksiin ja oli osa elämäntapaa ja identiteetin rakentumista.

Päiväkirjoissa esiintyi kymmenen yläteemaa. Musiikkia kuunneltiin ajankuluksi, aamulla herätessä ja illalla nukahtaessa, muun toiminnan taustalla, säätämään mielialaa ja tunnetilaa. Lisäksi sitä kuunneltiin vain sen itsensä vuoksi, osana ryhmätilanteita, ääniverhona muita ääniä vastaan, osana harrastusta tai korvalappustereoista matkalla ollessa. Lisäksi musiikkia käytettiin mielikuvituksen innoittajana.

Muodostin erikseen kirjoitelmien ja musiikin kuuntelupäiväkirjojen tuloksista taulukot (taulukko 1 ja taulukko 2). Niistä käyvät ilmi yläteemojen nimet, tapaukset joissa yläteema esiintyi, sekä mahdollisimman hyvin jokaista yläteemaa kuvaavat suorat aineistolainaukset. Esimerkkien perässä olevat kirjainkoodit viittaavat tapaukseen, josta lainaus on. Näin lukija voi suhteuttaa tulokset myös tapauskohtaisen analyysin tuloksiin. Yläteemat on järjestetty sen mukaan, miten monessa tapauksessa teema esiintyy. Jos useampaan yläteemaan liittyy yhtä monta tapausta, ne ovat aakkosjärjestyksessä.

TAULUKKO 1. Kirjoitelmissa esiintyneet yläteemat

Teema	Tapaukset	Esimerkit
Musiikki mielialan ja tunnetilan säätelijänä	A, C, D, E, F, G, H, I	Se on tosi tärkeätä, et on joku joka auttaa just noissa mielialoissa (B)  Sillä pystyy nostamaan mielialaa nopeasti tai vaihtoehtoisesti lyödä sitä maahan niin halutessaan (D)  Samoin se vaikuttaa mielialaan, joko negatiivisesti tai positiivisesti (E)
Musiikki luonnollisena osana jokapäiväistä elämää	A, B, C, D, E, I	Voisi sanoa että musiikki on osa elämäni, missä vain olenkin niin siellä on aina musiikkia (A)  Väistämättä sitä kuulee melkein joka päivä. Se on olennainen osa elämää. (B)
Musiikki yhteyden luoja	C, D, E, H	Ja muutenkin musa yhdistää ihmisiä... (C)  Kuuntelen lähinnä raskaampaa metallia ja tunnen ne ihmiset läheisimmiksi jotka tekevät samoin. Eli voisin sanoa valitsevani ystävänikin musiikin suhteen. (D)  Uskovaisena musiikki merkitsee myös eräänlaista yhteyttä Jumalaan. (E)
Instrumentin soittaminen ja laulaminen osana musiikin merkitystä	B, C, H	ja soitan myös, kitaraa, yritän opetella lempipiisejäni soittamaan. tahtoisin olla suuuuuri kitarastara. (H)
Musiikki muistojen herättäjänä	D, F	Joskus tekee mieli kuunnella jotain oikeen vanhaa et lapsuus tulee mieleen, tiiäthä, semmonen haikee olo, et haaveilee vaan. - - Jotkut vanhat dance-biisit on toki mukavia kuunnella, niiku semmoset mitä ite on kuunnellu joskus ala-asteaikoina. Tulee semmonen jännä olo silloin. Toinen on sitte, että vaikka ois muuten ties kuinka huono biisi, mut jos siihen liittyy joku oikein kunnan sisäpiirin juttu, ni sitä jaksaa kuunnella ties kuin paljo - - (F)
Musiikki mielikuvituksen innoittajana	B, H	Onhan sitten vielä se tärkeä asia mulle itelleni - musasta saa hyvin inspiraatioita joihinkin maalaus juttuihin. (B)  - - kun kirjoitan kirjaa, taiteellinen kun olen, niin on hyvä olla aiheeseen sopivaa musaa (H)

TAULUKKO 1 (jatkuu)

TAULUKKO 1 (jatkuu)

<b>Musiikki vahvojen tunnekokemusten tuottajana</b>	D, H	Joillakin musiikki tyypeillä yhdistettynä tiettyihin tunteenpurkauksiin on taipumus viedä minut pois tästä maailmasta enkä todellakaan tiedä mitään parempaa tunnetta kuin nämä transsitilat. Nämä "matkat" ovat yksi hyvin tärkeä osa aggressioiden ja tunteiden purkauksissa joita voi edes auttaa musiikilla. (D)  Olen jopa saanut kuunnellessani "hallusinaatioita" että - - ilmestyy minulle laulamaan, se on hienoa (H)
<b>Musiikki elämäntapana ja identiteetin rakentajana</b>	D	- - kasvaessani ja saadessani lisää ajatuksia myös musiikki muuttui ja sen osa on hyvin suuri itsenilöytämisen prosessissani. - - Eli yleensäkin se ideologia minkä bändi on luonut ympärilleen merkitsee eniten. Myös joitain loistavia tiettyjen bändien lyriikan pätkiä - jotka kuvaavat minua ja jotka tunne läheisiksi - kirjoittelen kaikkialle: kouluvihkoihin, vaatteisiin ym. (D)

TAULUKKO 2. Musiikin kuuntelupäiväkirjoissa esiintyneet yläteemat

Teema	Tapaukset	Esimerkit
<b>Musiikin kuuntelu ajankuluna</b>	A, B, C, D, H, I	Nyt mä olen linkissä menossa kaupunkiin. Sillein saa ajan kulumaan paremmin, kun voi mielessä hyräillä säveliä. (B)  kuuntelen musiikki TV:tä koska haluaisin kuulla pari hyvää kappaletta - ei ole muutakaan tekemistä, eikä jaksa tehdä yhtään mitään (I)
<b>Musiikin kuuntelu herätessä ja nukahtaessa</b>	A, B, D, F, H, I	Aloitin kuuntelun aamusta. Heti kun heräsin. Jotain tarpeeksi repäisevää että jaksan aloittaa päivän. Surusävelet eivät sovi aamuun. (D)  - - en pääse muuten ylös, ulos ja kouluun. Täytyy olla iloista menoa heti aamusta. (H)  Oon koittanu saada unta parisen tuntia - - Nyt mä kuuntelen klassista musiikkia joltain radiokanavalta. Se yleensä auttaa. (B)  Jatkan yöhön asti ja laitan stereot ajastimelle että saan nukahtaa musiikkiin. (D)

TAULUKKO 2 (jatkuu)

## TAULUKKO 2 (jatkuu)

<b>Musiikin kuuntelu muun toiminnan taustalla</b>	A, C, E, F, G, I	Samalla yritän kirjoitella kirjettä yhelle mun kaverille ja litkin vettä... Kirjeitä kirjoittaessani kuuntelen aika usein jotakin. En kyllä oikeen tiää, miks, kai se on silleen vaan "taustana". (C)  Kuuntelen radiota yksin omassa huoneessani ja teen läksyjä. Kuuntelen musiikkia koska se on mielestäni mukava taustääni kun tekee jotakin muutakin, kunhan ei vain ala kuunnella musiikkia kunnolla... (G)
<b>Musiikin kuuntelu mielialaan ja tunnetilaan vaikuttavana tekijänä</b>	B, D, E, G, H	- - rakkauslauluja rakkausmurheisiin. Ei musiikki ongelmia ratkase, eikä ainakaan tällanen musiikki voi edes viedä ajatuksia muualle niistä. Mutta joku siinä rauhoittaa, ja olo ei ehkä oo enää niin paha kun pitää mennä nukkumaan. (E)  - - auttaa parkumaan, kun on paha olla. Oli hirveä ikävä poikakaveria, mutta se meni ohi (H)
<b>Musiikin kuuntelu musiikin itsensä vuoksi</b>	C, D, F, H, I	pakko sitä on aina jotakin kuunnella, ja nyt kun tuli vähän aikaa sitten ostettua tuommoinen uusi levykin - - (H)
<b>Musiikin kuuntelu osana ryhmätilanteita</b>	B, D, F, H	lähdin sitten kaverin luokse, kun siellä oli jotkut "pippalot". - - Siinä sitten istuttiin kavereiden kanssa, kuunneltiin musaa ja puhuttiin paskaa. Oikeestaan se oli siinä tapauksessa ihan niin luonnollinen asia, et musiikki oli taustalla. (B)  Vähääkin isommassa porukassa ollaan harvoin ilman musiikkia. Se soi hiljaisena taustalla puheen sorinan takana. (D)
<b>Musiikin kuuntelu ääniverhona</b>	B, G, H, I	Mä en pidä hiljaisuudesta. Sen takia pitää aina olla joko TV tai musiikki päällä - soimassa, ettei kuule kaikkee epämääräisiä ääniä. (B)
<b>Musiikin kuuntelu harrastuksen osana</b>	A, C, E	- - kuuntelen kaikki levyni läpi joissa on samba musiikkia, samalla kuuntelen sopiiko joku musiikki yhteen koreografiiaan jonka opetan vetämälleni - - ryhmälle - - (A)
<b>Musiikin kuuntelu matkalla</b>	D, H	Junassa - - kuuntelin omia nauhoituksiani korvalappustereoisista. Tunnelma muuttuu silloin aina jotenkin todellisemmaksi. Ja näin saan mukaan ystäväni luokse myös omaa musiikkiani jota voin kuunnella siellä. (D)  Piti kaupungilla yksin kävellessä olla musaa, tietty. - - kävellessä on edelleen hyvä olla ne stereot, pitemmillä matkoilla. kun ei äidin juttujakaan jaksa kävellessä kuunnella. (H)



## TAULUKKO 2 (jatkuu)

Musiikin kuuntelu mielikuvituksen innoittajana	B, H	No sitten laitoin - - levyn soimaan ja mieleni alkoi tehdä käsillä jotain. Niimpä aloin lauleskellen väsäämään lampunvarjostinta kuntoon. Tässä tapauksessa musiikista ja biisien sanoista voi saada erilaisia ideoita. (B)
		ja kirjoittelen myös tuommoista kirjan tapaista niin luomiseen tarvitsen musiikkia tietysti. (H)

### 3.3 Kolmas vaihe: Koko aineiston tarkastelu psyykkisen itsesäätelyn näkökulmasta

Tässä vaiheessa tuntui tarkoituksenmukaiselta keskittyä tarkennetusti siihen, mitä aineisto kertoo musiikin kuuntelun yhteydestä psyykkiseen itsesäätelyyn. Aikaisemman analyysin tuloksista on nähtävissä, että musiikkia käytetään mielialan ja tunnetilan säätelyyn, ja tämä on suurelta osin tiedostettua toimintaa. Tältä pohjalta psyykkisen itsesäätelyn näkökulman soveltaminen aineiston analyysiin tuntui mielekkäältä. Myös laadullisen tutkimuksen luotettavuus lisääntyy, kun aineistoa käsitellään monella eri tavalla (Guba & Lincoln, 1994).

Irtauduin tapauskohtaisesta ja tiukan aineistolähtöisestä analyysitavasta tarkoitukseni tutustua tarkasti siihen, miten musiikin kuuntelu koko aineistossa kytkeytyy psyykkiseen itsesäätelyyn. Analyysin pohjana toimivat sekä kirjoitelmat että päiväkirjat, joista en enää erotellut tapauksia enkä musiikin kuuntelukertoja. Lähdin liikkeelle alkuperäisestä tekstistä, jonka erittelin jälleen merkityksellisiksi yksiköiksi. Halusin tehdä jokaisen analyysivaiheen uudelleen analyysin elävyyden ja joustavuuden vuoksi. Merkitykselliset yksiköt muodostuivat hieman laajemmiksi kuin aikaisemmissa vaiheissa, koska pyrin sisällyttämään niihin tarkemmin myös lähikontekstin.

Tämän jälkeen etsin yksiköistä ne, joissa viitattiin musiikin kuuntelijan sisäisiin prosesseihin ja/tai musiikin psyykkisiin vaikutuksiin. Tämä ei ollut aluksi helppoa, ja pyrinkin yksiköiden valikoinnissa varovaisuuteen. Valitsin niitä tarkastelun kohteeksi mieluummin liian laajoin kuin suppein kriteerein. Tähän vaikutti myös se, että ymmärrän psyykkisen

itsesäätelyn varsin laajaksi käsitteeksi. Vuorisen (1986) mukaan psyykinen itsesäätely pitää sisällään kaikki ne toiminnot, joilla ihminen aktiivisesti ohjaa toimintaansa ja muokkaa sisäistä elämysmaailmaansa psyyken päämäärien mukaisesti. Sihvonen (1995) käsitti tutkimuksessaan psyykkisenä itsesäätelynä omien tunteiden, ajatusten ja mielikuvien muuttamisen ja vahvistamisen. Lisäksi Sihvonen liitti psyykkiseen itsesäätelyyn seuraavat aineistossa esiintyneet sanat: hakea, odottaa, tarve, tarkoitus, haluta, käyttää, valita. Itse sisällytin psyykkiseen itsesäätelyyn näiden lisäksi musiikin psyykkiset vaikutukset ilman, että kirjoittaja olisi suoraan ilmaissut hakevansa niitä.

Tämän analyysivaiheen suoritin poissulkemisen strategialla. Rajasin aluksi ulkopuolelle yksiköt, joissa viitattiin ainoastaan musiikin kuuntelun ulkoisiin ehtoihin. Suljin ulkopuolelle myös kuuntelumotivaatioon liittyvät ulkoiset ja yleiset ilmaukset, kuten: *kuuntelen Musiikki TV:tä, koska haluaisin kuulla pari hyvää kappaletta*. Tässä vaiheessa aineiston rajaaminen alkoi tuntua helpommalta. Aineisto supistui ja tarkentui hyvin tutkimustehtävän mukaisesti. Lopun aineiston jätin sivuun, koska olin käsitellyt aineiston kokonaisuutenaan aikaisemmissa analyysivaiheissa.

Ryhmittelin aineistoa sen sisältämien merkitysten mukaan samoin kuin aikaisemmissa analyysivaiheissa. Annoin teemojen nousta aineistosta vapaasti pyrkien siihen, että teoreettiset ennako-oletukseni eivät ohjaisi teemojen muodostumista. Tämä oli suhteellisen helppoa, koska tekstissä viitattiin usein varsin yksiselitteisesti tiettyyn musiikin käyttötarkoitukseen. Näin en joutunut juurikaan tulkitsemaan tekstiä, vaan nojauduin kirjoittajien esittämiin selityksiin. Nimesin löytämäni ryhmät mahdollisimman kuvaavasti.

Aineistosta nousi esiin kolme pääteemaa: musiikki purkaa negatiivista tunnetilaa, musiikki auttaa rauhoittumaan ja musiikki vahvistaa positiivista tunnetilaa. Näistä kaksi ensiksi mainittua jakautuivat vielä kolmeen alateemaan. Teemat näkyvät taulukossa 3. Siitä nähdään pääteemat, niihin mahdollisesti liittyvät alateemat sekä niihin liittyvät suorat aineistolainaukset. Koska aineistoa on tässä vaiheessa käsitelty kokonaisuutena, ei lainauksia ole enää kirjainkoodien avulla kytketty tapauksiin.

TAULUKKO 3. Aineistossa esiintyneet psyykkisen itsesäätelyn teemat

Yleinen teema	Spesifi teema	Esimerkit
<b>Musiikki purkaa negatiivista tunnetilaa</b>	Musiikki auttaa purkamaan tunteita	ja itkemistä se helpottaa, paljon.  joskus jos oikein paljo ottaa päähän joku asia, siihen ei auta ku oikein raskaan sarjan blackmetall.
	Musiikki lohduttaa	Kuuntelen mielelläni hidasta musiikkia silloin kun minulla on joku suruaika tai vastaavaa surua, se antaa mielestäni lohtua.
	Musiikki on pakopaikka	Ja jos keskustelua ei tule, volyyymiä voi tietenkin laittaa lisää jolloin hiljaisuus ja ahdistava tunnelma rikkoutuvat ja saa unohtaa muut ja laskeutua omaan maailmaansa.
<b>Musiikki rauhoittaa</b>	Musiikki auttaa hiljentymään	Klassinen musiikki ei sovi keskellä päivää, se on parhaimmillaan just silloin kun haluaa olla hiljaa ja nauttia yksinolosta..
	Musiikki rentouttaa	Kuuntelen musiikkia koska se on mukavan rentouttavaa ja samalla mietin vähän koulujuttuja ennen kuin ajan ne pois mielestäni, hetkeksi aikaa.
	Musiikki rauhoittaa tilannetta	Tällä hetkellä mua rauhoittaa musiikki. En mä pystyis kirjoittaan tätäkään hiljaisuudessa.  Ja sitten kun olen vielä aamuäreä, niin se jotenkin rauhoittaa tilannetta.
<b>Musiikki vahvistaa positiivista tunnetilaa</b>	-	Pidän itse sellaisesta musiikista minkä mukaan pystyy bailata oikeen kunnolla ja päästää ilo irti!  - - rajumpaa musiikkia kuuntelen yleensä silloin kun on meno päällä ja halu mennä jonnekkain ja on muutenkin onnellinen.
<b>Musiikki auttaa keskittymään</b>	-	Saa selkeämmin keskittytyä omiin ajatuksiin, kun vierestä kuuluu edes jotain.  Esim. läksyihin voi keskittyä paremmin, jos taustalla soi joku ihan tuttu biisi hiljaa.

### 3.4 Johtopäätökset

Kirjoitelmissa nuoret toivat esiin monia musiikin merkityksiä, jotka voidaan suhteellisen selkeästi erottaa toisistaan (taulukko 1). Musiikkia käytettiin tietoisesti moneen eri tarkoitukseen. Toisaalta se näyttäytyi osana arkipäivää, jolloin sen merkitystä tuli harvemmin pohtineeksi. Musiikin kuuntelupäiväkirjoista musiikin käyttötarkoitusta ei voinut aina lukea niin suoraan. Musiikki kytkeytyi tilannetekijöihin, jotka monimutkaistivat musiikin käyttötarkoituksen tarkastelua ja laajensivat tarkastelun painopistettä (taulukko 2).

Kirjoitelmissa ja päiväkirjoissa oli erotettavissa samankaltaisia teemoja, jotka liittyvät musiikin käyttöön tunnetilan säätelyssä. Aineiston kolmas analyysivaihe tarkensi näkemystä musiikin kuuntelun ja psyykkisen itsesäätelyn yhteydestä. Negatiivisen tunnetilan purkamiseen käytettiin saman tunnetilan laukaisevaa musiikkia, ja positiiviseen tunnetilaan vaikutettiin vahvistamalla sitä sopivalla musiikilla. Musiikkia käytettiin myös rauhoittumiseen ja keskittymiseen, jolloin musiikilla näytti olevan levottomuutta sitova vaikutus (taulukko 3).

Axelsenin (1997) mukaan on oleellista erottaa toisistaan musiikin keskittynyt kuuntelu ja musiikin kuuntelu muun toiminnan taustalla. Tämän aineiston tarkastelun valossa voisi kuitenkin todeta, että keskittyneen ja ei-keskittyneen kuuntelun erottaminen toisistaan on usein vaikeaa. Joissain tapauksissa musiikin kuuntelija voi keskittyä tekemään ensisijaisesti jotain muuta, ja joskus taas musiikki voi toimia ensisijaisen huomion kohteena. Kirjoittaja voi itsekin eritellä keskittyneisyytensä astetta: *ku useimmiten se musiikki soi ihan vaan taustalla. Loppujen lopuks aika harvoin mä sitä kuuntelemalla kuuntelen. (C). Kyllä myös ajan saa kulumaan jos ei oo mitään tekemistä, niin kuuntelemalla musiikkia. Silloin keskittyy täysillä sen kuunteluun. (B).*

Useimmiten kuuntelun keskittyneisyyden astetta on kuitenkin vaikeaa määritellä siksi, että musiikin kuuntelua on vaikea erottaa kontekstista. Se, että musiikkiin ei keskitytä, ei tee musiikista tilanteen kannalta merkityksetöntä. Aineistosta kävi ilmi, että musiikkia kuunnellaan usein esimerkiksi läksyjen luvun taustalla. Samalla musiikki kuitenkin toimii keskittymisen tukena: *teen läksyjä ja kuuntelen - - kasettia. Se on hyvää kuunnella, kun sanat osaa ulkoa niin hyvin, ettei sitä oikeestaan tarvi kuunnella. Ajatukset pitää pysyä koulukirjoissa, ja turha melu muualta talosta peittyä musiikkiin. Saa selkeämmin keskittyttävä omiin ajatuksiin, kun vierestä kuuluu edes jotain. (E).* Musiikin kuuntelu voidaan

siis määritellä tausta-aktiviteetiksi, mutta sillä on silti tehtävänsä kuuntelijan psyykkisen tilan kannalta.

Voidaankin pohtia, onko keskittyneen ja ei-keskittyneen kuuntelun erottaminen niin olennaista kuin Axelsen (1997) antaa olettaa. Keskittyneisyyden taso ei aina välttämättä ole musiikin kuuntelua vahvimmin määrittelevä tekijä. Kuuntelukontekstin määrittely sen sijaan näyttäytyy tämän tutkimuksen aineiston valossa keskeisenä. Se vaikuttaa myös kuuntelun keskittyneisyyden tasoon. Musiikilla pyritään usein luomaan ilmapiiri, jolloin musiikin kuuntelua voi harvassa tilanteessa tarkastella irrallisena ilmiönä. Se toimii laajemman, tilanteen kokonaisuuteen sopivan "viitekehysten" luojana, johon voisi viitata myös tilana.

Axelsenin (1997) mukaan musiikin kuunteluun voi liittyä eksistentiaalinen motiivi. Se tarkoittaa sitä, että nuori kokee vahvaa tarvetta kuunnella musiikkia. Oman tutkimukseni aineiston tarkastelu tämän motiivin valossa kiinnosti minua alunperin. Tässä aineistossa ei kuitenkaan tämän tyyppistä motiivia ollut havaittavissa. Nuoret kuvasivat usein suhdettaan musiikkiin siten, että sen merkitys koettiin suureksi, mutta ilman sitäkin koettiin tultavan toimeen: *musiikki ei ole minulle henki eikä elämä. En ole riippuvainen päivittäisestä musiikkiannoksestani. Eikä musiikkikaan voi olla riippuvainen kuuntelustani. Se on kuitenkin osana luomassa elämästäni kokonaista. (E)*. Musiikin merkitys vaihteli kuitenkin tapauksittain. Voisi ajatella, että vahvempaan kokemukseen musiikin tarpeesta viitattiin epäsuorasti: *sillä on hyvin suuri osa elämässäni. - - Se on yksi elämäni tukipylväistä. (D)*.

Axelsenin (1997) tutkimuksessa nuoret käyttivät musiikkia säätelämään tunnetilaansa ja mielialaansa. Musiikin käyttö tunnetilan säätelijänä on tullut esille myös monissa muissa tutkimuksissa (esim. Arnett, 1995; Larson, 1995). Musiikin kuuntelun on todettu olevan niin tehokas tunnetilan säätelijä, että tulos on saanut itse tutkijatkin hämmästyttämään (Thayer & Newman & McClain, 1994). Myös tässä aineistossa musiikkia käytettiin muuttamaan tunnetilaa haluttuun suuntaan, ja suurin osa kirjoittajista käsitteli musiikkiin kytkettyjä tunteita ja mielikuvia varsin vaivattoman tuntuisesti. Tämä musiikin kuuntelumotiivi tuntui olevan hyvin tiedostettu. Yksinkertaisesti tämä todetaan seuraavasti: *se on just tosi tärkeätä, et on joku joka auttaa noissa mielialoissa (B)*. *Musiikki on mulle ennen kaikkea tunteita (F)*.

Kirjoitelmissa tämä musiikin kuuntelumotiivi nostetaan esiin yhtä lukuun ottamatta kaikissa eli kahdeksassa. Musiikin kuuntelupäiväkirjoissa se näkyy viidessä. Tämä ero on mielenkiintoinen: yleisellä tasolla musiikin käyttö tunnetilan säätelyssä tunnustetaan, mutta konkreettisia kuuntelutilanteita kuvattaessa se ei nouse yhtä vahvasti esiin. Tämä saattaa liittyä siihen, että musiikilla luodaan haluttuja vaikutuksia tuottava tila, joka sisältää monia muitakin tekijöitä. Tällöin (niin kirjoittajan kuin tutkijankin) voi olla vaikeaa tunnistaa musiikin kuuntelun ensisijaista motiivia.

Musiikkia ei käytetä ainoastaan positiivisen tunnetilan saavuttamiseksi, vaan myös negatiivisessa tunnetilassa voidaan kuunnella tätä tunnetilaa vahvistavaa musiikkia (Aho, 1998; Axelsen, 1997; Larson, 1995; Mustonen, 1996). Myös tämä näkyi aineistossa. Kertaakaan musiikkia ei kuunneltu mielialan vastaisesti, vaan musiikkivalinnat tapahtuivat tunnetilan mukaan: *liian onnelliset biisit masentaa jos ei itse ole onnellinen (E)*. *Musiikkivalinnat tulee yleensä sen mielialan mukaan... (C)*. Jos radiosta tuli musiikkia josta kuuntelija ei pitänyt, aiheutti se negatiivisen tunnereaktion: *tässä kotona ollessa kuuntelin mafiaa ja luin kirjaa - - sitten alkoi tulla jotain ärsyttävää tekno-jumpuipopista, jossa toistetaan vaan samaa asiaa. Sellanen alkaa ärsyttää jos on muutenkin huonolla päällä. (B)*. Tunnetilan kanssa ristiriidassa oleva musiikki saattaa siis saada aikaan negatiivisen reaktion. Tämän voisi ajatella liittyvän siihen psyykkisen itsesäätelyn periaatteeseen, jonka mukaan ihminen pyrkii pitämään yllä mahdollisimman johdonmukaista psyykkistä tilaa eikä tietoisesti hyväksy ristiriitaa itsensä kanssa (Vuorinen, 1983).

Axelsenin (1997) tutkimuksessa musiikkia käytettiin antamaan energiaa ja vähentämään jännittyneisyyttä. Tämä näkyi myös omassa aineistossani. Kirjoittajat viittasivat usein musiikin rentouttavaan, rauhoittavaan tai vastaavasti piristävään vaikutukseen. Rauhoittuminenkin sisälsi monia eri muotoja. Ensisijaisena tavoitteena saattoi olla yksinolo ja hiljentyminen ennen seuraavaa koulupäivää: *klassinen musiikki ei sovi keskellä päivää, se on parhaimmillaan just sillon kun haluaa olla hiljaa ja nauttia yksinolosta. (E)*. Toisaalta musiikkia käytettiin rauhoittamaan tilannetta esimerkiksi aamulla. Musiikki saattoi myös rentouttaa väsyttävän koulupäivän jälkeen. Kirjoittajat myös vahvistivat positiivista tunnetilaansa musiikin avulla: *- - on niin pirteetä kuunneltavaa, et tulee hyvälle tuulelle! Saa kunnon fiiliksen siihen, että on lähdössä... (E)*. Voidaan ajatella, että tässä tarkoituksena on etsiä stimulaatiota. Sihvosen (1995) aineistossa tutkittavat eivät

nostaneet esiin muita kiihtymykseen liittyviä merkityksiä kuin sen, että musiikilla haettiin piristymisen tunnetta tai työvirettä.

Musiikkia voidaan siis käyttää sekä energian antajana että jännittyneisyyden lieventäjänä (Axelsen, 1997). Sihvosen (1995) tutkimuksessa musiikki tuotti kokemuksia ongelmien helpottumisesta, elinvoimasta ja rauhoittumisesta. Kyse on ymmärtääkseni samankaltaisista merkityksistä. Tutkijat kuitenkin erottavat nämä motiivit tunteisiin ja mielialaan liittyvästä motiivista (Axelsen) sekä psyykkiseen itsesäätelyyn liittyvästä motiivista (Sihvonen). Itse kuitenkin koen, että tässä aineistossa nämä liittyivät yhteen. Rauhoittuminen ja piristyminen kytkeytyvät tunteiden ja mielialan säätelyyn jo käsitteellisellä tasolla. Vuorisen (1990) mukaan coping-keinojen ja self-objektien käyttö on tapa tehdä psyykkistä itsesäätelyä palvelevaa psyykkistä työtä.

Voidaan ajatella, että sekä rauhoittuminen että energian hakeminen musiikin avulla liittyvät siihen, että musiikki sitoo psyykkistä tensiota. Musiikin avulla tensio voidaan muuntaa sellaiseen muotoon, että se toimii psyykkistä työskentelyä rauhoittavana tai edistävänä tilana (Lehtonen, 1998). Vuorisen (1990) mukaan tensio voidaan valjastaa niin, että se voi myöhemmin palvella psyykkistä itsesäätelyä. Musiikkia käytettiin tässä aineistossa esimerkiksi ajatuksien selkeyttämisen tukena: - - *tulee jo välillä ikävä niitä lauluja, ja ennenkaikkeaa sanoja. Ne tekee hyvää tälläsinä hetkinä kun on vähän sekasi omissa ajatuksissa. (E)*. Musiikki sitoo sisäisiä häiriötekijöitä ja auttaa näin keskittymistä joko käsillä olevaan toimintaan tai omiin ajatuksiin. Csikszentmihályi (1990) viittaa siihen, että musiikki on auditiivista informaatiota, joka auttaa järjestämään siihen keskittävää mieltä. Hän näkee, että nauttiakseen musiikista kuuntelijan täytyy keskittyä sen kuunteluun. Aineistossa kuitenkin näkyi, että musiikin järjestystä luova ominaisuus tuli esiin myös silloin, kun musiikkia kuunneltiin muun toiminnan taustalla.

Musiikilla voidaan sitoa myös ulkoisia häiriötekijöitä. Axelsenin (1997) tutkimuksessa musiikkia käytettiin ääniverhona muita, ei-toivottuja ääniä vastaan. Sama käyttötarkoitus esiintyi omassa aineistossani, erityisesti musiikin kuuntelupäiväkirjoissa: *mä en pidä hiljaisuudesta. Sen takia pitää aina olla joko TV tai musiikki päällä - soimassa, ettei kuule mitään epämääräisiä ääniä. (B)*. Musiikkia saatettiin käyttää myös ikäänkuin seurana: - - *kotiin tullessaan sitä soittelee mielellään. kun on yksinäistä ja sellaista. ei ketään kotona. (H)*. Voidaan siis ajatella, että musiikilla ei aina suoranaisesti tavoitella tiettyä psyykkistä tilaa, vaan luodaan toivotulle psyykkiselle tilalle mahdollisimman hyvät puitteet.

Näin ollen musiikin käyttö psyykkisen itsesäätelyn keinona toteutuisi ikäänkuin epäsuorasti.

Psyykkisen itsesäätelyn keinoin ihminen pyrkii pitämään yllä johdonmukaista ja jatkuvaa minäkuvaa (Vuorinen, 1990). Tässä aineistossa eräs kirjoittajista kuunteli joskus tietoisesti musiikkia, joka toi muistoja aikaisemmilta ikävuosilta: *joskus tekee mieli kuunnella jotain oikeen vanhaa et lapsuus tulee mieleen, tiiäthä, semmonen haikee olo on, et haaveilee vaan. (F)*. Näin musiikin kuuntelija voi hahmottaa musiikin avulla itseään ajassa.

Axelsenin (1997) mukaan musiikkia voidaan käyttää luomaan yhteisyyttä tai korvaamaan sitä sen puuttuessa. Tällöin puhutaan musiikin sosiaalisesta funktiosta. Yhteisyyden tunteen luominen näkyi myös käsillä olevan tutkimuksen aineistossa. Musiikki loi yhteyden muihin ihmisiin ja myös Jumalaan. Musiikista puhuttiin myös ystävänä. Varsinainen yhteisyyden korvaaminen musiikin avulla ei noussut esiin. Voisi ajatella, että musiikki voi luoda myös ylimääräisen yhteyden, joka poikkeaa muista vuorovaikutuksellisista suhteista ja täydentää niitä.

Larsonin (1995) mukaan varhaisnuoruuteen siirtyessään lapsi alkaa viettää enemmän aikaa yksin, omassa huoneessaan. Musiikin kuuntelusta tulee yksityisempi aktiviteetti ja yksityisyydestä tärkeä musiikin kuuntelun elementti. Tarkastelemissani musiikin kuuntelupäiväkirjoissa kuvattiin usein musiikin kuuntelua illalla omassa huoneessa: *klo 21.30: Kun on myöhään illalla kotona sunnuntaisin on ihan must kuunnella klassista. Viikon ainut päivä jollon on aikaa rauhottua. - - Pistän oven kiinni, istun yksin, luen jotain, kirjoitan päiväkirjaan, suunnittelen tulevaa viikkoa. Tärkeintä on saada olla yksin, ja että on hyvä olo. (E)*. Tällaisiin kuunteluhetkiin tuntuu liittyvän erityisen vahvasti yksityisyyden merkitys ja rauhoittuminen.

Tämä ilmiö ei kuitenkaan kytkeytynyt ainoastaan nuoren omaan huoneeseen. Musiikin voidaan katsoa luovan tilan, joka on fyysisestä ympäristöstä riippumaton. Tämä näkyy erityisen hyvin seuraavissa esimerkeissä: *junassa - - kuuntelin omia nauhoituksiani korvalappustereoista. Tunnelma muuttuu silloin aina jotenkin todellisemmaksi. Ja näin saan mukaan ystäväni luokse myös omaa musiikkiani jota voin kuunnella sitten siellä. - - muutenkin kotona omassa rauhassa on ihan erilainen tunnelma kuin muualla ja musiikki on se linkki jolla voin tuntea oloni rauhalliseksi kaikkialla. Musiikki voi toimia rauhoittavana tekijänä myös ryhmätilanteissa: Ja jos keskustelua ei tule, volyyymiä voi*



*tietenkin laittaa lisää jolloin hiljaisuus ja ahdistava tunnelma rikkoutuvat ja saa unoh-  
taa muut ja laskeutua omaan maailmaansa (D).* Juuri musiikki, ei fyysinen ympäristö a  
priori, on näissä tapauksissa halutun (psykkisen) vaikutuksen luova elementti. Laittaes-  
saan korvalappustereot korville, nuori voi luoda samalla tavalla yksityisen tilan kuin sul-  
kiessaan oman huoneen oven takanaan. Tässä voidaan ajatella olevan viitteitä musiikin  
käytöstä objektina.

Musiikkiin saattoi omassa aineistossani liittyä vahvoja tunnetiloja ja mielikuvia, jotka  
kirjoittajat kokivat positiivisina: *joillakin musiikki tyypeillä yhdistettynä tiettyihin tun-  
teenpurkauksiin on taipumus viedä minut pois tästä maailmasta enkä todellakaan tiedä  
mitään parempaa kuin nämä transsitilat - - (D).* Olen jopa saanut kuunnelllessani hal-  
lusinaatiota, että - - ilmestyy minulle laulamaan, se on hienoa. (H). Nämä kokemukset  
ovat mielestäni erotettavissa musiikin muusta käytöstä tunnetilan säätelyssä.

#### 4. POHDINTA

Musiikin kuuntelu sisälsi tähän tutkimukseen osallistuneille nuorille monia hyvin tiedos-  
tettuja merkityksiä. Musiikki näyttäytyi osana arkipäivää, kuului luonnollisesti erilaisten  
aktiiviteettien taustalle ja sitä käytettiin aktiivisesti säätämään tunnetilaa. Musiikkia ei  
siis käytetty ainoastaan psykkisen itsesäätelyn tukena, vaan sillä oli myös muita funktioi-  
ta. Musiikki tuntui kuitenkin kytkeytyvän psykkiseen itsesäätelyyn laajemmin ja moni-  
muotoisemmin kuin alunperin oletin. Musiikki näytti luovan tilan, joka mahdollisti  
psykkisen itsesäätelyn. Näin johdannossa aineistolle esittämäni kysymys, voidaanko  
musiikilla luoda psykkistä työskentelyä edistävä fyysisestä ympäristöstä riippumaton  
tila, sai myönteisen vastauksen. Ei siis voida sanoa, että musiikki toimii suoranaishana  
psykkisen itsesäätelyn keinona. Ajatus siitä, että musiikki sitoo psykkistä tensiota joka  
*mahdollistaa* psykkisen itsesäätelyn (Lehtonen, 1998; Vuorinen, 1983), tuntui saavan  
aineistosta tukea. Näin käsitys musiikin käytöstä psykkisen itsesäätelyn tukena laajeni.

Samoin kävi ilmeiseksi, että musiikin kuuntelua ei voi luonnollisessa kontekstissaan tarkastella tilannetekijöistä irrallisena.

Myös Sihvosen (1995) tutkimuksessa musiikin kuuntelu psyykkisen itsesäätelyn tukena oli ainoastaan yksi musiikin kuuntelun funktio, eikä sillä voitu selittää kaikkea musiikin kuuntelua. Toisaalta tämän tutkimuksen perusteella voidaan sanoa, että psyykkisen itsesäätelyn elementti on läsnä myös sellaisissa tilanteissa, joissa se ei välttämättä näyttyä ensisijaisena tavoitteena. Tämä johtuu juuri musiikin kyvystä luoda tila. Näin psyykkinen itsesäätely voidaan nähdä laajempänä käsitteenä, joka kytkeytyy joskus epäsuorastikin musiikin kuuntelutilanteeseen. Sihvosen tutkimuksessa musiikin kuuntelun halutuimmat vaikutukset olivat rentoutuminen ja rauhoittuminen, ja varsinaisia kiihtymykseen liittyviä tavoitteita ei esiintynyt. Käsillä olevassa tutkimuksessa rentoutuminen ja rauhoittuminen nousivat myös esille, mutta sen lisäksi musiikilla tavoiteltiin myös muunlaisia psyykkisiä tiloja. Toisaalta musiikin psyykkistä itsesäätelyä edistävä vaikutus tuntui joskus tapahtuvan ilman, että sitä olisi suoranaisesti ja ensisijaisesti tavoiteltu.

Axelsenin (1997) tutkimuksessa nuoret käyttivät musiikkia säätämään tunnetilaansa ja mielialaansa, antamaan energiaa ja vähentämään jännittyneisyyttä. Musiikin kuuntelun psyykkiset vaikutukset nousivat tutkimuksessa vahvimaksi musiikin kuuntelun motiiviksi. Tähän lukeutuivat esimerkiksi kokemus musiikin kuuntelun tarpeesta sekä sen rentouttava ja tunnetilaa säätelevä vaikutus. Käsillä olevassa tutkimuksessa näkyivät myös selvästi musiikin kuuntelun psyykkiset vaikutukset, erityisesti musiikin tunnetilaa säätelevä vaikutus. Musiikkia käytettiin purkamaan negatiivista tunnetilaa ja vahvistamaan positiivista tunnetilaa. Lisäksi sitä käytettiin rauhoittumiseen ja rentoutumiseen. Mielenkiintoinen ja lisätarkastelun arvoinen on se seikka, että musiikkia ei koskaan kuunnella tunnetilan vastaisesti. Negatiivisessa tunnetilassa kuunnellaan musiikkia, joka laukaisee saman tunnetilan ja toimii näin kanavana, joka auttaa purkamaan vaikeasti käsiteltävää ja psyykkistä työskentelyä haittaavaa tunnetilaa. Samaan viitattiin myös Ahon (1998) tutkimuksessa.

Larsonin (1995) mukaan musiikin kuunteluun liittyy kiinteästi yksityisyys. Tämä näkyi myös käsillä olevassa tutkimuksessa. Yksityisyyden ja yhteisyyden säätely voidaan liittää myös ympäristöpsykologiaan, jossa tarkastellaan ihmisen ja fyysis-sosiaalisen ympäristön suhdetta. Tilan avulla ihminen voi tukea yksityisyyttään, jota pidetään tärkeänä tekijänä minuuden luomisessa ja ylläpitämisessä (Aura & Horelli & Korpela, 1997). Kun musiikil-

la luodaan psyykkisen itsesäätelyn mahdollistava tila, ovat myös ympäristöpsykologian tarjoamat käsitteet ilmiön tarkastelussa käyttökelpoisia.

Käsillä olevan tutkimuksen aineisto koostui yhdeksän 15-17-vuotiaan tytön kirjoittamasta vapaamuotoisesta kirjoitelmasta ja musiikin kuuntelupäiväkirjasta neljän päivän ajalta. Aineisto oli siis suhteellisen tarkkaan rajattua, ja sen rikkaus vaihteli tapauksittain. Tämä aiheutti jonkinasteisia rajoituksia erityisesti tapauskuvausten rakentamiselle. Pysyinkin kuitenkin ottamaan kaikki tapaukset analyysiin mukaan, ja kuvausten työstäminen osoittautui analyysin kuluessa mahdolliseksi ja mielekkääksi. Aineisto tuntui kokonaisuudessaan saturoituvan, eikä minulle tutkijana jäänyt mielikuvaa, että paljon informaatiota oli vielä saamatta. Olin analyysin kuluessa tyytyväinen siihen, että aineiston rajallinen määrä antoi minulle mahdollisuuden tutustua siihen kunnolla. Näin kosketus aineiston kokonaisuuteen säilyi koko prosessin ajan.

Kirjallisten dokumenttien käyttö tutkimuksen aineistona osoittautui hyväksi ratkaisuksi. Eräs tutkimusmenetelmän valintaa ohjannut seikka oli Axelsenin (1997) huomio, että lyhyehkössä haastattelussa tutkittavien oli vaikea tuottaa muita kuin kliseenomaisia vastauksia musiikin kuuntelua koskeviin kysymyksiin. Kirjalliset dokumentit toimivat tässä suhteessa hyvin, sillä erityisesti musiikin kuuntelupäiväkirjoissa ei kliseenomaisia vastauksia juuri näkynyt. Toisaalta strukturoimaton kirjoitustehtävä tuotti paljon musiikin yleiseen merkitykseen liittyvää tietoa, joka täydensi musiikin kuuntelupäiväkirjan tuottamaa informaatiota.

Mielenkiintoisen lisän aineistoon olisi saattanut tuoda se, että kirjoitusohjeisiin olisi liitetty nuorten mielimusiikkia koskevia kysymyksiä. Korpelan (1988a, 1988b) tutkimuksessa mielipaikka osoittautui hyväksi analyysiyksiköksi. Nyt ainoastaan osa kirjoittajista kertoi mielimusiikistaan ja sen merkityksestä. Tässä aineistossa musiikin kuuntelua tarkasteltiin kaikissa sen muodoissaan, ja moni kuuntelukerta liittyi esimerkiksi radion kuunteluun. Mielimusiikin voisi kuitenkin ajatella sisältävän myös sellaisia merkityksiä, joita esimerkiksi satunnaiseen radion kuunteluun ei liity.

Moni nuori jätti osallistumatta tutkimukseen saatuaan kirjoitusohjeet, vaikka olivat aikaisemmin ilmoittaneet kiinnostuksestaan. Osa tästä kadosta saattaa selittyä sillä, että päiväkirjan pitäminen neljän päivän ajan vaatii suhteellisen paljon viitseliäisyyttä ja aikaa. Toisaalta kysymys saattaa olla myös ilmiöstä, johon Axelsen (1997) viittaa. Hänen haastattelemansa nuoret suhtautuivat luontevasti musiikin käyttöön, mutta musiikin kuuntelu

tuntui olevan niin jokapäiväinen aktiviteetti, että sen kuvailu oli vaikeaa. Musiikki saateen kokea niin luonnolliseksi osaksi elämää, että sen merkityksen pohtiminen koetaan hankalaksi ja ehkä myös turhaksi. Toisaalta oman aineistoni pohjalta ei tällaista kuvaa muodostunut, vaikka musiikin kytkeytyminen arkipäivään näkyikin. Ainoastaan yhdessä tapauksessa viitattiin Axelsenin kuvaamaan ilmiöön: *sinänsä musiikki ei mitään tajuttoman tärkeitä mulle oo. Tottakai mä pidän siitä - - mutta uskon et pärjäisin ilmankin sitä..?... tai sitä on vähän vaikee sanoo, kun musiikkiin on kummiski tottunu. Sitä kuulee niin useesti...joka päivä, melkeenpä joka paikassa - - (C)*. En kuitenkaan näkisi, että kliseenomaiset selitykset ovat tässä tapauksessa vähemmän selitysvoimaisia kuin muutkaan selitykset. Ne sisältävät sen merkityksen, jonka kirjoittajan voi nähdä haluavankin välittää: musiikki vain yksinkertaisesti on osa jokapäiväistä elämää.

Oman aineistoni tapauskohtainen analyysi osoitti, että musiikki merkitsi eri asioita eri kirjoittajille. Ainakin yksi tai kaksi tapausta (D ja H) erottuivat muista siinä suhteessa, että musiikki oli osa elämäntapaa. Näin se liittyi myös identiteetin muodostumiseen. Tulevaisuudessa olisi mielenkiintoista tarkastella erityisesti sellaisten nuorten kokemusta, joille musiikki merkitsee erityisen paljon ja kytkeytyy vahvasti elämän kokonaisuuteen.

Madillin ym. (2000) mukaan konstruktivistisen, laadullisen tutkimuksen luotettavuutta ei voi arvioida samoilla kriteereillä kuin määrällisen tutkimuksen. Guba ja Lincoln (1994) ovatkin esittäneet erityisesti laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointiin soveltuvia kriteereitä. He käyttävät englanninkielistä käsitettä "trustworthiness" viittaamaan yleistetyksi siihen, miten tutkija voi perustella yleisölleen ja itselleen, että hänen tutkimustuloksensa ovat huomionarvoisia.

Konstruktivistisen viitekehyksen mukaan samaa aineistoa voidaan tarkastella useasta eri näkökulmasta ja tuottaa sille useita eri selityksiä, joista mikään ei ole sen oikeampi kuin toinen. Tutkimuksen tulos on yksi konstruktio, yhden tutkijan yritys selittää kokemusta (Schwandt, 1994). On kuitenkin oltava mahdollista arvioida, missä määrin konstruktio lisää ymmärrystä eikä sisällä esimerkiksi metodologian puutteellisuuksia tai epä johdonmukaisuuksia. Tutkimuksen tulokset ja tutkimusprosessin vaiheet on esitettävä niin, että yleisö pystyy arvioimaan sen tuloksia ja seuraamaan tutkimusprosessia. Tutkijan tehtävänä on tehdä suhteensa materiaaliin selväksi esittämällä epistemologisen asemansa (Erlandson ym., 1993; Madill & Jordan & Shirley, 2000).

Olen pyrkinyt selvittämään tämän tutkimuksen epistemologiset ja ontologiset perusoletukset. Ihmiskäsityksen kannalta määrittelevimpiä ovat sekä Vuorisen (1983) ajatus ihmisestä ainutlaatuisena ja aktiivisesti toimivana subjektina, joka tuottaa itse omat tilansa, että median käyttösyytutkimuksen tarjoama käsitys nuoresta aktiivisena toimijana, joka käyttää mediaa omien tavoitteidensa mukaisesti. Tiedonkäsitystä leimaa konstruktivistisen paradigman malli monista todellisuuksista, jotka rakentuvat paikallisesti. Ilmiötä ei voi pakottaa yhteen ainoaan muotoon ja "totuuteen" (Denzin & Lincoln, 1994; Guba & Lincoln, 1994; Lincoln & Guba, 1981, 1985; Madill & Jordan & Shirley, 2000). Tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida siltä pohjalta, miten johdonmukaisesti tutkija on pysynyt lähtöoletuksissaan ja sitoutuneena tutkimuksen perusoletuksiin. Tähän olen pyrkinyt. Olen myös pyrkinyt kuvaamaan tutkimusprosessin eri vaiheet mahdollisimman kattavasti.

Guba & Lincoln (1994) puhuvat tutkimuksen vahvistettavuudesta. Sillä he viittaavat siihen, miten edustava aineisto on tutkittavan ilmiön suhteen ja päädyttäisiinko erilaisen analyysin tai eri tutkijoiden toimesta eri tulkintoihin. Käsillä olevassa tutkimuksessa tuli ilmi musiikin kuuntelun merkityksen kytkeytyminen musiikin kuuntelutilanteeseen ja -kontekstiin. Tämä asetti aineiston analyysille haasteita. Musiikin kuuntelukerta saattoi tulla ryhmiteltyksi kategoriaan, joka mahdollisesti peitti alleen tärkeämmän merkityksen, joka ei ollut tekstissä suoraan havaittavissa. Jouduinkin analyysivaiheessa tekemään ratkaisuja, jotka vaikuttivat jossain määrin myös aineiston tulkintaan. Guban ja Lincolnin (1994) mukaan tutkimuksen vahvistettavuutta voidaan varmistaa käyttämällä erilaisia analyysikeinoja ja vaihtoehtoisia tulkintoja. Tärkeää on myös poikkeustapausten analysointi ja aineiston tarkastelu suhteessa aikaisempaan tutkimukseen. Myös Madill ym. (2000) puhuvat triangulaatiosta, joka laajassa mielessä tarkoittaa aineiston tarkastelua mahdollisimman monesta eri näkökulmasta. Pyrin itse käyttämään erilaisia analyysimenetelmiä ja luokittelustrategioita, ja pienentämään näin väärintulkintojen mahdollisuutta. Pyrin myös tarkastelemaan aineistossa ilmeneviä harvinaisia merkityksiä. Tarkastelin aineiston tarjoamaa informaatiota myös suhteessa aikaisempien tutkimusten tuottamaan tietoon.

Guba & Lincoln (1994) puhuvat tutkimuksen siirrettävyydestä. Sillä he tarkoittavat sitä, että analyysin tuloksena syntynyt rekonstruktio tapauksesta ja tutkittavasta ilmiöstä on siirrettävissä toisiin tapauksiin ja ilmiöön samoissa olosuhteissa. Tähän voidaan pyrkiä

esimerkiksi useiden tapausten käytöllä, jota olen tässä tutkimuksessa soveltanut. Olen myös pyrkinyt tutkimuksen osallistujien valinnassa mahdollisimman suureen informatiivisuuteen tutkittavan ilmiön suhteen (Erlandson ym., 1993; Guba, 1981; Lincoln & Guba, 1985). Tätä tavoittelin sillä, että tutkimuksen osallistujat valikoituivat vapaaehtoisuuden pohjalta. Olen käyttänyt tutkimusraportissa paljon suoria lainauksia alkuperäisestä aineistosta. Guban ja Lincolnin (1994) mukaan onkin tärkeää luoda niin sanottuja tiheitä kuvauksia tutkittavasta kontekstista, jotta tutkimustietoa soveltamaan pyrkivillä olisi mahdollisimman laaja aineistopohja arvioittensa tukena. Lopullinen arviointi tulosten siirrettävyydestä jää tietoa soveltavien tehtäväksi.

Käyttövarmuus viittaa siihen, onko analyysin tuloksena syntynyt malli tai käsitteelliset työkalut sovellettavissa uusiin tapauksiin riippumatta niiden poikkeavuudesta ja ulkoisten tekijöiden vaihtelusta. Tätä voidaan varmistaa suhteuttamalla tutkimuksen tulokset aikaisempaan tutkimukseen (Guba & Lincoln, 1994). Tätä olen käsillä olevassa tutkimuksessa pyrkinyt tekemään erityisesti tutkimuksen johtopäätöksiä esitellessäni. Tutkimuksen uskottavuudella puolestaan tarkoitetaan sitä, että tutkijan luoma rekonstruktio osallistujien tavasta luoda sosiaalinen todellisuus on uskottava ja osallistujien itseymmärrystä lisäävä (Guba & Lincoln, 1994).

Tämän tutkimuksen perusteella voidaan sanoa, että nuorten musiikin kuuntelun tarkastelu psyykkisen itsesäätelyn näkökulmasta on hedelmällistä. Nuoret ovat median suurkuluttajia, ja median käyttösyöttötutkimus tarjoaa ilmiön tarkasteluun hyödyllisen näkökulman. Kun nuorilla on mahdollisuus kertoa, miksi he mediaa käyttävät ja mitä se heille antaa, on mahdollista käsitellä myös median haitallisia vaikutuksia ymmärtämättä nuoria passiivisina mediatulvan uhreina. Näin voidaan tarkastella syy-seuraussuhteen lisäksi syitä niiden syiden takana, jotka johtavat seurauksiin.

Musiikin kuuntelun voidaan katsoa auttavan nuoria selviytymään kehitykseen liittyvistä paineista. Näin sillä on nuoren psyykkistä selviytymistä edistävä vaikutus. Musiikki voi tuoda järjestystä joskus sekaviinkin ajatuksiin ja tunteisiin. Musiikin psyykkiset vaikutukset kannattaisi huomioida myös koulun musiikkiopetuksessa. Tämän tutkimuksen aineistossa esiintyi ainoastaan yksi viittaus koulumusiikkiin: *koulussa se on kyllä p\*\*\*\*\*ä*. Voisi ajatella, että musiikin opetukseen voitaisiin liittää myös musiikin aktiivinen käyttö mielenterveyden edistäjänä. Koululiikunnan opetuksen suhteen on yleisellä tasolla käyty keskustelua siitä, että sen tulisi virittää elinikäinen, hyvinvointia edistävä liikuntaharras-

tus. Koulumusiikin suhteen voisi esittää samankaltaisen toivomuksen. Lopuksi täytyy kuitenkin todeta, että ei tule unohtaa yhtä musiikin tärkeää ominaisuutta, joka ei juuri selityksiä kaipaa: *musiikki on hyvää viihdykettä ja sitä on kiva kuunnella.*

## LÄHTEET

- Aho, M. (1998). Musiikkia kaltereiden takaa. Vankeinhoidon koulutuskeskuksen julkaisuja 5/98.
- Alasuutari, P. (toim.). (1993). Laadullinen tutkimus. Tampere: Vastapaino.
- Arnett, J. (1995). Uses of media. *Journal of Youth and Adolescence*, 24, 519-533.
- Arnett, J. & Larson, R. & Offer, D. (1995). Beyond effects: adolescents as active media users. *Journal of Youth and Adolescence*, 24, 511-518.
- Aura, S. & Horelli, L. & Korpela, K. (1997). *Ympäristöpsykologian perusteet*. Porvoo: WSOY.
- Axelsen, D. (1997). Listening to recorded music. Habits and motivation among highschool students. *Göteborg Studies in Educational Sciences*, 115.
- Chapin, J.R. (2000). Adolescent sex and the mass media: A developmental approach. *Adolescence*, 140, 799-812.
- Csikszentmihályi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper Perennial.
- Denzin, N.K. & Lincoln, Y.S. (1994). Introduction: Entering the field of qualitative research. Teoksessa N.K. Denzin & Y.S. Lincoln (toim.), *Handbook of qualitative research*. Thousand Oaks: Sage, ix-xii.
- Erkkilä, J. (1995). Musiikki ja tunteet musiikkiterapiassa. Musiikin emotionaalisten vaikutusten kolmidimensiomalli. Jyväskylän yliopiston musiikkitieteen laitos. Lisensiaatin tutkielma.
- Erlandson, D.A. & Harris, E.L. & Skipper, B.L. & Allen, S.D. (1993). *Doing naturalistic inquiry. A guide to methods*. Newbury Park: Sage.
- Guba, E.G. (1981). Criteria for assessing the trustworthiness of naturalistic inquiries. *Educational Communication and Technology Journal*, 29, 75-92.
- Guba, E.G. & Lincoln, Y.S. (1994). Competing paradigms in qualitative research. Teoksessa N.K. Denzin & Y.S. Lincoln (toim.), *Handbook of qualitative research*. Thousand Oaks: Sage, 99-117.
- Gunter, B. (1987). The leisure experience: selected properties. *Journal of Leisure Research*, 19, 115-130.



- Hoder, I. (1994). The interpretation of documents and material culture. Teoksessa N.K. Denzin & Y.S. Lincoln (toim.), *Handbook of qualitative research*. Thousand Oaks: Sage, 393-402.
- Hyvönen, L. (1995). Ala-asteen oppilas musiikin kuuntelijana. Sibelius-Akatemian musiikkikasvatuksen osasto. *Studia Musica*: 5.
- Kohut, H. (1984). *How does analysis cure?* Chicago: The University of Chicago Press.
- Konecni, V.J. (1982). Social interaction and musical preference. Teoksessa D. Deutsch (toim.), *The psychology of music*. New York: Academic Press Series in Cognition and Perception, 497-516.
- Korpela, K. (1988a). Place identity as product of environmental self-regulation. *Journal of Environmental Psychology*, 9, 241-256.
- Korpela, K. (1988b). Mielipaikkakokemukset psyykkisen itsesäätelyn tukena. *Psykologia*, 23, 178-186.
- Kurkela, K. (1997). Musiikki ja itsen kohtaaminen. Teoksessa M. Kaikkonen & S. Mattila (toim.), *Musiikki ja mielen mahdollisuudet*. Sibelius-Akatemian koulutuskeskuksen julkaisuja. Helsinki: Punamusta, 7-26.
- Kusch, M. (1986). *Ymmärtämisen haaste*. Jyväskylä: Gummerus.
- Larson, R. (1995). Secrets in the bedroom: adolescent's private use of media. *Journal of Youth and Adolescence*, 24, 511-518.
- Lehtonen, K. (1985). Musiikkiterapian teoriaa kohti. *Psykologia*, 20, 411-416.
- Lehtonen, K. (1986). Musiikki psyykkisen työskentelyn edistäjänä. Turun yliopiston julkaisuja C:56.
- Lehtonen, K. (toim.). (1989). *Musiikki terveyden edistäjänä*. Juva: WSOY SHKS.
- Lehtonen, K. (1992). Musiikki elämisen kentällä. Teoksessa J. Louhivuori & A. Sormunen (toim.), *Kognitiivinen musiikkitiede*. Jyväskylän yliopiston musiikkitieteen laitoksen julkaisusarja A: 8, 213-228.
- Lehtonen, K. (1993). Musiikki sitomisen välineenä. *Psychiatria Fennica* julkaisuja, 106. Helsinki: Psykiatrian tutkimussäätiö.
- Lehtonen, K. (1998). Musiikki, kieli ja kommunikaatio. Jyväskylän yliopiston musiikkitieteen laitoksen julkaisusarja A: 17.
- Lehtonen, K. & Niemelä, P. (1998). Edistävätkö iskelmät mielenterveyttä. *Psykologia*, 33, 173-181, 238.

- Lincoln, Y.S. & Guba, E.G. (1981). *Effective evaluation*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Lincoln, Y.S. & Guba, E.G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Newbury Park: Sage.
- Lull, J. (toim.). (1992). *Popular music and communication* (2. painos). New York: Sage.
- Luukka, M.R. & Hujanen, J. & Lokka, A. & Modinos, T. & Pietikäinen, S. & Suoninen, A. (2001). *Mediat nuorten arjessa*. Jyväskylä: Soveltavan kielentutkimuksen keskus.
- Lähteenmaa, J. (1992a). Miten käy tytöiltä rock'n'roll? Teoksessa S. Näre & J. Lähteenmaa (toim.), *Letit liehumaan*. Tampere: Tammer-Paino, 210-222.
- Lähteenmaa, J. (1992b). Tytöt jännitystä etsimässä. Teoksessa S. Näre & J. Lähteenmaa (toim.), *Letit liehumaan*. Tampere: Tammer-Paino, 155-170.
- Madill, A. & Jordan, A. & Shirley, C. (2000). Objectivity and reliability in qualitative analysis: Realist, contextualist and radical constructionist epistemologies. *British Journal of Psychology*, 91, 1-20.
- Mustonen, A. (1996). Median yksilölliset merkitykset. Teoksessa L. Pulkkinen (toim.), *Lapsesta aikuiseksi*, 206-216.
- Rauhala, L. (1993). *Humanistinen psykologia* (3. painos). Helsinki: Yliopistopaino.
- Saaniolahti, M. (1999). Lasten ja nuorten muuttuva mediakulttuuri. Tampereen yliopiston tiedostusopin laitoksen julkaisusarja B: 42.
- Schwandt, T. (1994). Constructivist, interpretivist approaches to human inquiry. Teoksessa N.K. Denzin & Y.S. Lincoln (toim.), *Handbook of qualitative research*. Thousand Oaks: Sage, 236-247.
- Sihvonen, J. (1995). Korvalla, tunteella ja äyllä. Klassisen musiikin kuuntelu ja psyykkinen itsesääätely. Tampereen yliopisto. Psykologian pro gradu- tutkielma.
- Stebbins, R.A. (1997). Casual leisure: a conceptual statement. *Leisure Studies*, 16, 17-25.
- Tesch, R. (1990). *Qualitative research: Analysis types and software tools*. Lontoo: The Falmer Press.
- Thayer, R.E. & Newman, J.R. & McClain, T.M. (1994). Self-regulation of mood: strategies for changing a bad mood, raising energy, and reducing tension. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 910-925.
- Varto, J. (1992). *Laadullisen tutkimuksen metodologia*. Tampere: Tammer-Paino.
- Vestel, V. (1999). Breakdance, red eyed penguins, vikings, grunge and straight rock'n'roll: The construction of place in musical discourse in Rugenda, east side of Oslo.

Youth, 2, 4-24.

Vuorinen, R. (1983). Toiminnan määrätymisen ja "minän" kehityksen ongelma psykologiassa. Helsingin yliopiston psykologian laitoksen soveltavan psykologian osaston julkaisuja 1.

Vuorinen, R. (1986). Systeminen lähestymistapa psykologiassa. Osa 2. Minän toimintaa ohjaavat periaatteet. *Psykologia*, 4, 267-273.

Vuorinen, R. (1990). *Persoonallisuus ja minuus*. Juva: WSOY.

Yin, R.K. (1994). *Case study research: Design and methods* (2. painos). Thousand Oaks: Sage.

## LIITTEET

### LIITE 1. Kirjoitustehtävän ohjeet

Hei!

Opiskelen Jyväskylän yliopistossa psykologiaa ja teen pro gradu-tutkielmaa musiikin kuuntelusta ja sen merkityksestä nuorille. Suuri kiitos siitä, jos olet valmis auttamaan minua ja kirjoittamaan musiikin kuunteluharrastuksestasi!

Alla ovat tutkimusta koskevat ohjeet Sinulle. Jos ohjeissa on jotain epäselvää, ota minuun yhteyttä puhelimitse puh. 040 7230446 / Leena Åkerblad tai sähköpostitse leakerbl@st.jyu.fi. Kun olet valmis, palauta kirjoituksesi oheisessa palautuskuoressa.

Voit vastata täysin nimettömänä. Jos kuitenkin haluat minun lähettävän Sinulle tutkimuksen päätyttyä yhteenvedon tutkimuksen tuloksista, sujauta kuoreen erillisenä myös osoitteesi. Tietoja ei millään tavalla liitetä vastaukseesi. Tähän saattaa kuitenkin kulu useampia kuuksia, joten aivan heti ei postilaatikkosi kolahda!

Vielä kerran suuret kiitokset ajastasi ja vaivastasi. Toivottavasti musiikin kuuntelusta kirjoittaminen on Sinullekin myönteinen kokemus!

Talvisin terveisin,

### Ohjeet

Merkitse kirjoituksen alkuun sukupuolesi ja ikäsi. Nimeäsi Sinun ei tarvitse kirjoittaa, koska kirjoitukset käsitellään nimettöminä ja luottamuksellisesti. Voit kirjoittaa käsin, koneella, millaiselle paperille tahansa ja niin pitkään tai lyhyesti kuin haluat. Avainsana onkin vapaamuotoisuus: kirjoita omalla persoonallisella tavallasi äläkä huolehdi oikeinkirjoituksesta tai muista muodollisista seikoista.

Tehtävä koostuu kahdesta eri osasta.

1. Aluksi toivoisin sinun pitävän **päiväkirjaa musiikin kuuntelustasi** yhden viikonlopun (perjantaista sunnuntaihin) ja kahden arkipäivän ajan. Arkipäivät voivat olla mitkä tahansa kaksi viikonpäivää. Kirjoita jokaisesta kerrasta, jolloin näiden päivien aikana kuuntelet musiikkia. Aloita vaikka aina kertomalla kuuntelun ajankohta, eli mikä viikonpäivä on ja paljonko kello on.

Kirjoita sen jälkeen kuuntelutilanteesta avoimesti ja vapaasti. Toivoisin sinun kertovan kuitenkin ainakin seuraavista asioista:

- missä kuuntelet musiikkia
- oletko yksin vai onko tilanteessa muita ihmisiä
- teetkö jotain muuta samalla kun kuuntelet musiikkia
- kuunteletko jotain tiettyä musiikkia ja jos, niin miksi juuri sitä
- miksi kuuntelet musiikkia juuri nyt
- millaisia asioita mielessäsi liikkuu ja millaiseksi tunnet olosi kuuntelutilanteen aikana

2. Kirjoita vapaamuotoisesti siitä, **mitä musiikki sinulle merkitsee**

