

**MUSIIKIN KUUNTELU ITSEHOIDOLLISENA MENETELMÄNÄ
STRESSIN LIEVITYKSESSÄ**

Jenna Vesämäki
Kandidaatintutkielma
Musiikkitiede
Kevätlukukausi 2016
Jyväskylän yliopisto

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Tiedekunta – Faculty Humanistinen tiedekunta	Laitos – Department Musiikin laitos
Tekijä – Author Jenna Vesamäki	
Työn nimi – Title Musiikin kuuntelu itsehoidollisena menetelmänä stressin lievityksessä	
Oppiaine – Subject Musiikkitiede	Työn laji – Level Kandidaatintutkielma
Aika – Month and year Toukokuu 2016	Sivumäärä – Number of pages 31
Tiivistelmä – Abstract <p>Tämän tutkielman tarkoituksena oli tarkastella musiikin kuuntelua stressin lievityksessä arkipäivässä. Musiikin kuuntelun on todettu lievittävän stressiä tehokkaasti mutta aiemmat tutkimukset aiheesta ovat olleet lähinnä määrällisiä. Tässä tutkimuksessa aihetta lähestyttiin laadullisin menetelmin, jossa pyrittiin stressin lievityksen osalta kartoittamaan musiikillisten piirteiden lisäksi myös ihmisten kokemuksia aiheesta.</p> <p>Tutkimus toteutettiin haastattelemalla neljää henkilöä, jotka kuuntelivat musiikkia arkipäivässään stressin lievitykseen. Haastatteluaineisto analysoitiin sisällönanalyysin keinoin.</p> <p>Tutkimustulosten myötä havaittiin, että stressin lievityksessä musiikin tärkeimmät piirteet olivat musiikin tuttuus henkilölle ja siihen samastuminen, suhteellisen hidas tempo sekä yksinkertainen melodia ja harmonia. Kuuntelukokemuksesta taas voidaan todeta, että jokaisen haastateltavan kokemus oli erilainen ja yksilöllinen mutta yhteisenä piirteenä voidaan pitää esimerkiksi fyysisiä aistimuksia.</p> <p>Jatkossa aiheesta tarvitaan lisää laadullisia tutkimuksia, jotka voivat suuremman otoskoon avulla saada luotettavampia tuloksia aiheesta, jolla on valtava yhteiskunnallinen merkitys.</p>	
Asiasanat – Keywords stressi, musiikin kuuntelu, coping, tunteiden säätely	
Säilytyspaikka – Depository Jyx	
Muita tietoja – Additional information	

Sisällysluettelo

1 JOHDANTO	1
2 TEOREETTINEN TAUSTA	3
2.1 Stressi.	3
2.1.1 Stressin psykologia	3
2.1.2 Stressin fysiologia.....	5
2.1.3 Stressin yhteiskunnallinen merkitys.....	6
2.3 Musiikin kuuntelu ja stressi.....	7
2.3.1 Aikaisemmat tutkimukset musiikin kuuntelusta stressin yhteydessä.....	8
2.3.2 Stressiä lievittävän musiikin piirteet.....	9
2.4 Musiikin kuuntelu ja sen merkitys arkipäivässä.....	11
3 TUTKIMUSASETELMA	14
3.1 Tutkimuksen tarkoitus.....	14
3.2 Tutkimuksen kuvaus ja aineisto.....	14
4 TULOKSET	16
4.1 Musiikin kuuntelu ja sen merkitys arkipäivässä.....	16
4.2 Stressin kokemisen suuruus ja sen hallintakeinot.....	18
4.3 Musiikin kuuntelu ja stressi.....	18
4.3.1 Stressin lievittämisessä käytetyn musiikin piirteet.....	20
4.3.2 Kuuntelukokemus.....	23
5 PÄÄTÄNTÖ	26
LÄHTEET	29

1 JOHDANTO

Musiikin kuuntelu on yksi yleisimmistä ajanviettotavoista ja harrastuksista. Musiikkia voidaan kuunnella monissa eri tilanteissa ja sen käyttötarkoitus voi olla monenlainen. Se voi soida taustamusiikkina tai sitä voidaan kuunnella esimerkiksi liikuntasuorituksen yhteydessä. Joskus taas musiikkia kuunnellaan puhtaasti siitä saatavan esteettisen mielihyvän takia. Musiikin kuuntelun on todettu olevan tehokas keino tunteiden säätelyssä ja sitä käytetäänkin esimerkiksi musiikkiterapiassa yhtenä hoitomenetelmänä. Musiikin kuuntelun avulla voidaan vaikuttaa myös ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin. Aihetta on tutkittu paljon ja sitä on tarkasteltu monesta eri näkökulmasta, niin psyykkisten kuin fyysistenkin sairauksien kautta. Musiikin kuuntelulla on todettu olevan positiivisia terveysvaikutuksia.

Tutkimukset ihmisten hyvinvoinnista ja sen edistämisestä ovat nykypäivänä tärkeämpiä kuin koskaan, sillä ympäristön asettamat odotukset ja vaatimukset aiheuttavat ihmisille stressiä, joka on yksi yleisimmistä sairauksien aiheuttajista. Tilastokeskuksen mukaan esimerkiksi opiskelijoiden keskuudessa stressi on yleisin terveyshaitta; siitä kärsii noin 34 % opiskelijoista. Stressiä aiheuttaa yleensä huoli opintojen edistymisestä sekä ongelmat esiintymistilanteissa. Stressillä on merkittäviä yhteiskunnallisia vaikutuksia, sillä se vaikuttaa ihmisten kykyyn tehdä työtä ja suoriutua työtehtävistä normaalisti. (Saarenmaa & Virtanen 2011.) Työterveyslaitoksen (2016) mukaan 28 % työssä käyvistä suomalaisista koki työnsä henkisesti erittäin tai melko rasittavaksi vuonna 2012. Stressi lisää työkyvyttömyyttä ja voi johtaa pitkäkestoisempiin sairauksiin kuten työuupumukseen ja masennukseen sekä työkyvyttömyyseläkkeelle jäämiseen. Yksilön lisäksi pitkittyneestä stressistä kärsivät siis myös yritykset ja organisaatiot.

Musiikin kuuntelua stressin lievityksessä on tutkittu paljon määrällisten menetelmien avulla (ks. esim. Linnemann, Ditzen, Strahler, Doerr & Nater 2015, sekä Labbé, Schmidt, Babin & Pharr 2007). Tutkimuksissa selvisi, että musiikin kuuntelu vähensi koehenkilöiden kiihtyneisyyttä, joka liittyy usein stressiin. Kehon sympaattisen hermojärjestelmän aktiivisuus oli matalampi kuin ennen musiikin kuuntelua. Aihealueen tutkimukset ovat käsitelleet myös

sitä, millaista musiikin täytyy olla, jotta se vähentäisi stressiä. Edellä mainituissa tutkimuksissa käytettiin klassista musiikkia ja omavalintaista musiikkia.

Koska stressin terveyshaitat ovat yhteiskunnallisesti niin merkittäviä ja se on niin yleistä, on tärkeää tuottaa uutta tietoa stressin lievityskeinoista. Tämän kandidaatintutkielman tarkoituksena on tutkia stressin lievitystä musiikin kuuntelun avulla. Tutkielmassa perehdytään ihmisten kokemuksiin musiikin kuuntelusta ja tutkitaan tarkemmin itse musiikkia; mikä siinä rauhoittaa ja millaisen musiikin koetaan sopivan parhaiten stressin lievitykseen. Musiikin kuuntelua stressin yhteydessä on aiemmin tutkittu enimmäkseen määrällisin keinoin. Tämä tutkielma lähestyy aihetta kuitenkin laadullisin menetelmin ja sen keskiössä ovat ihmisten kokemukset musiikin kuuntelusta stressin lievityksessä. Tutkielman aineisto on kerätty haastattelemalla neljää henkilöä, jotka käyttävät musiikin kuuntelua arkipäivässään stressin lievitykseen.

Tutkielman teoreettisessa taustassa tutustutaan stressin käsitteeseen ja sen fysiologiaan. Musiikin kuuntelua ja sen käyttöä ihmisten arkipäivässä käsitellään muun muassa DeNoran tutkimusten kautta. Lisäksi tutkielmassa käsitellään tunteiden säätelyä ja coping-menetelmiä stressin ja musiikin kuuntelun näkökulmasta.

2 TEOREETTINEN TAUSTA

2.1 Stressi

Stressi on arkikielessäkin paljon käytetty sana, jolla tarkoitetaan yleensä epämiellyttävää tilaa, johon kuuluu sekä psyykkisiä että fyysisiä oireita. Stressin yksilöllisen kokemisen vuoksi oireet voivat olla hyvin erilaisia ja stressi voi syntyä eri ihmisille erilaisista tilanteista.

Stressi-käsite juontaa juurensa 1300-luvulle, Keski-Englantiin. Stressi on muunnelmä englanninkielisestä sanasta *stresse* ja edelleen variaatio sanasta *distresse*. Sillä on myös juuria latinankieliseen sanaan *strictus*, joka tarkoittaa kiristystä tai jännitystä. (Goodnite 2014, 71.) Stressille on olemassa monia erilaisia tieteellisiä määritelmiä. Esimerkiksi Oxfordin sanakirja määrittelee stressin mielen ja kehon jännitystilaksi (*tension*), joka saa alkunsa vaativista olosuhteista.¹ Merriam-Webster-sanakirjan määritelmä stressille on kuvaava, sillä se kertoo stressin olevan sekä substantiivi että verbi. Stressi on siis sekä syy että seuraus. Substantiivina stressi määritellään voimaksi (*force*), paineeksi (*pressure*) tai intensiivisyydeksi (*intensity*).²

Stressiä on tutkittu todella paljon ja sen suosio tutkimuskohteena on lisääntynyt viime vuosien aikana. Stressiä on lähestytty monen eri tieteenalan kautta (muun muassa sosiologia, psykologia, fysiologia ja käyttäytymistieteet) ja näiden alojen sisällä on tuotettu monta erilaista määritelmää stressille. (Oxington 2009, 54.) Stressi on vaikeasti määriteltävä sana, jota käytetään eri tieteenaloissa eri tavalla. Tällainen toiminta lisää termin erilaisia määritelmiä ja voi täten sekoittaa käsitteen merkityksiä. Stressitutkimuksen pioneeri Richard Lazarus (1966) sanoo stressin olevan universaali sekä ihmisiä että eläimiä koskettava ilmiö, joka on voimakas ja ahdistava kokemus ja joka aiheuttaa suuria muutoksia käyttäytymisessä (Lazarus 1966, 2).

2.1.1 Stressin psykologia

Psykologisessa viitekehyksessä stressi määritellään yleensä kolmella eri tavalla: stressi ärsykkeenä (*stimulus*), reaktiona (*reaction/response*), ja ympäristön ja yksilön

¹ <http://www.oxforddictionaries.com/definition/english/stress>

² <http://www.merriam-webster.com/dictionary/stress>

vuorovaikutuksena (Lazarus 1966, 4). Se, miten stressi kussakin yhteydessä määritellään, riippuu siitä, valitaanko psykososiaalinen vai psykobiologinen näkökulma (Oxington 2009, 54). Stressiärsyke tarkoittaa tilanteita, jotka aiheuttavat yksilölle stressiä. Ärsykettä kutsutaan usein myös stressoriksi (*stressor*). (Lazarus 1966, 4–5.) Nämä tilanteet voivat olla sellaisia tapahtumia ja elämänmuutoksia, jotka koetaan uhkaavina, kuten esimerkiksi työttömäksi joutuminen, avioero sekä läheisen ihmisen vakava sairastuminen tai kuolema. Stressireaktio taas syntyy stressiärsykkeen myötä; se tarkoittaa psykologisia ja fysiologisia muutoksia kehossa, kuten ahdistuneisuuden tai jännittyneisyyden kokeminen, sydämen sykkeen kohoaminen tai ihon sähkönjohtavuuden suureneminen (Lazarus 1966, 2). Stressin fysiologiaan perehdytään tarkemmin seuraavassa luvussa.

Stressiärsyke on tilanne, joka aiheuttaa yksilölle stressiä ja stressireaktio syntyy stressiärsykkeestä. Stressin eri määritelmät ovat täten hyvin tiiviisti yhteydessä toisiinsa, ja stressin määrittelemisessä nämä kaikki näkökulmat on otettava huomioon määritelmän kattavuuden takaamiseksi. Lazarus on itse määritellyt stressin reaktio- ja ärsyke- näkökulman rinnalle kolmannen lähestymistavan, jonka mukaan siihen, koetaanko tilanne stressaavana ja syntykö stressireaktiota, vaikuttavat yksilön ominaisuudet. Jotkut yksilöt kokevat jonkin tilanteen hyvin stressaavana, vaikka suurimmalle osalle ihmisistä tilanne olisi täysin harmiton. Tämä tilanne täytyy silti määritellä stressaavana heille. Lazaruksen mukaan stressi täytyy määritellä yksilön ja ympäristön vuorovaikutuksena, jolloin se ottaa huomioon myös ihmisten yksilöllisyyden. (Lazarus 1966, 5; Lazarus & Folkman 2012, 20.) Tämä tarkoittaa sitä, että yksilön stressireaktio voi syntyä ympäristön asettamista liian kovista suorituspainesta, joista yksilö ei usko selviytyvänsä. Yksilön voimavarojen ja ympäristön vaatimusten välissä on siis liian suuri ristiriita. (Kinnunen 1993, 66.)

Lazaruksen näkemys stressistä yksilön ja ympäristön vuorovaikutuksena yhdistää stressitekijät ja stressireaktiot ja korostaa yksilöllisyyttä stressitekijöiden arvioinnissa. Tällaisia arviointeja on kahdenlaisia: primaariarviointi (*primary appraisal*) ja sekundaariarviointi (*secondary appraisal*) (Lazarus 1966, 44, 155). Ensisijaisessa eli primaariarvioinnissa yksilö arvioi, onko edessä oleva tilanne uhka vai haaste. Sekundaariarviointi käynnistyy, jos tilanne arvioidaan uhkaksi. Tämä tarkoittaa niitä tekoja, joihin yksilö ryhtyy uhan poistamiseksi tai siitä selviämiseksi. (Lazarus 1966, 158, 160.)

Stressi voi olla lyhytkestoista eli akuuttia (*acute*) tai pitkäkestoista eli kroonista (*chronic*). Akuutti stressi tarkoittaa lyhytkestoista reaktiota välittömälle uhka- tai vaaratilanteelle. Tällainen tilanne ei kuitenkaan välttämättä ole oikeasti ihmiselle vaarallinen, vaan ihminen vain kokee sen vaaralliseksi. Kroonisella stressillä tarkoitetaan tilanteita, jotka ovat pitkäkestoisempia, kuten ihmissuhdeongelmat, työpaikan paineet, varallisuus- tai terveysongelmat. (Oxington 2009, vii.) Stressireaktion syntyyn vaikuttavat siis aina yksilön odotukset ja se, kuinka hän kokee tilanteen; uhkaksi vai mahdollisuudeksi.

Yleensä stressiä tarkastellaan negatiivisesta näkökulmasta käsin ja silloin keskitytään sen aiheuttamiin ongelmiin ja sairauksiin. Tällöin stressi on niin sanotusti distressiä (*distress*). Stressireaktio voi kuitenkin syntyä myös positiivisten asioiden kautta, jolloin puhutaan niin sanotusta hyvästä stressistä, eustressistä (*eustress*). Tällainen stressi ei ole haitaksi terveydelle. Tällainen stressi voi syntyä esimerkiksi kilpailussa voittamisesta. (Oxington 2009, vii.)

2.1.2 Stressin fysiologia

Stressin fysiologiasta puhuttaessa tarkastellaan muutoksia, joita stressi aiheuttaa ihmisen kehossa. Stressin fysiologia auttaa ymmärtämään ja osaltaan selittämään stressin määritelmää. Esittelen tässä lyhyesti ne toiminnot, jotka ihmisen kehossa tapahtuvat stressin yhteydessä. Tätä kautta on helpompi ymmärtää myös se, että mitä kehossa ja aivoissa tapahtuu musiikin kuuntelun yhteydessä, jota käsittelen seuraavissa luvuissa.

Stressin aikana ihmisen kehossa tapahtuu paljon muutoksia verrattuna normaalitilaan. Akuutti ja ensisijainen tapahtuma on autonomisen hermoston aktivoituminen, joka kestää noin 5–10 minuuttia ja jonka aikana kehosta vapautuu hormoneja, kuten adrenaliinia ja noradrenaliinia. Tätä tapahtumaa kutsutaan myös taistele tai pakene -reaktioksi, joka on kehon hälytysjärjestelmä uhkaavia tilanteita vastaan. (Oxington 2009, 56.) Keho menee siis eräänlaiseen valmiustilaan, joka valmistaa ihmisen kohtaamaan eteen tulevat uhkat ja haasteet. Tässä tilassa noradrenerginen aktiivisuus lisääntyy (Korkeila 2008, 684). Autonomisen hermoston aktivoituminen on akuutti stressivaste, eli se tapahtuu äkillisten stressitekijöiden ilmaannuttua. Pitkäkestoisemmassa stressivasteessa tapahtuu sarja monimutkaisia tapahtumia muun muassa keskus- ja ääreishermostossa. Muutoksia tapahtuu

myös immuunijärjestelmässä sekä hypotalamus-aivolisäke-lisämunuais -akselissa (*hypothalamic-pituitary-adrenal axis*), eli HPA-akselissa. (Oxington 2009, 56.)

Hypotalamus-aivolisäke-lisämunuais -akseli johtaa hippokampukseen, joka käyttää hyväkseen inhibitorista toimintaa vapauttaen kehoon kortikotropiini-hormonia (*corticotrophin*, CRH). CRH-hormoni stimuloi kortikotropiinihermosoluja aivolisäkkeessä, erittäen adrenokortikotrooppista hormonia (*adrenocorticotrophic*, ACTH). ACTH-hormoni aktivoi lisämunuaisen kuoren, joka taas vapauttaa kehoon kortisoli-hormonia (*cortisol*). (Oxington 2009, 56.) Kortisoli tunnetaan yleisesti stressihormonina. Kortisoli on haitallista aivoille ja erityisesti hypotalamukselle sekä hippokampukselle (Oxington 2009, 56–57).

Lisääntyneellä kortisolin erityksellä voi olla pitkään jatkuessaan haitallinen vaikutus elimistöön. Kortisoli voi imeytyä joko mineralokortikoidi- (MR) tai glukokortikoidi- (GR) reseptoriin. Mineralokortikoidi aloittaa stressivasteen ja auttaa ärsykkeen arvioinnissa, kun taas glukokortikoidi lopettaa stressivasteen, laittaa liikkeelle energiavarastoja ja näin edistää stressistä toipumista. (Korkeila 2008, 687.) Stressi voi lopulta lisätä monien sairauksien riskiä, jos kehoon tulee glukokortikoidiresistenssi. Kehoon tulee tällöin jatkuva tulehdusreaktio, joka lisää sympaattisen hermoston yliaktiivisuutta. (Pace, Fang & Miller 2008, 9; Korkeila 2008, 688.) Endokannabinoidi-järjestelmä (*endocannabinoid system*) auttaa kuitenkin ahdistusreaktion rauhoittumista ja näin palauttaa kehon normaalitilaan stressistä (Viveros 2007, 1).

2.1.3 Stressin yhteiskunnallinen merkitys

Stressi vaikuttaa yhteiskuntaamme monella tavalla, sillä se vaikuttaa ihmisten kykyyn tehdä työtä ja suoriutua työtehtävistä parhaalla mahdollisella tavalla. Siitä kärsivät sekä nuoret, että jo työelämässä olevat aikuiset. Tilastokeskus toteutti vuonna 2009 kyselyn opiskelijoille, jossa selvitettiin suomalaisten korkeakouluopiskelijoiden toimeentuloon ja opiskeluun liittyviä kysymyksiä. Tutkimuksen mukaan stressi on yleisin terveyshaitta opiskelijoiden keskuudessa, minkä jälkeen tulevat keskittymisvaikeudet ja jännittäminen. (Saarenmaa & Virtanen 2011.)

Stressi on suuri haitta myös työelämässä. Esimerkiksi Työterveyslaitoksen mukaan neljännes työntekijöistä kokee työstressiä Suomessa. Työstressi-käsitteellä tarkoitetaan useimmiten tilannetta, jossa työntekijä ei koe selviävänsä häneen kohdistuvista vaatimuksista ja odotuksista. (Työterveyslaitos 2014.) Stressillä on suuri yhteiskunnallinen merkitys, sillä pitkittynyt työstressi voi johtaa masennukseen tai uupumukseen (*burn out*), mikä taas johtaa työkyvyttömyyteen ja jopa liian aikaiseen eläkkeelle jäämiseen. Työuupumus eli *burn out* tarkoittaa loppuunpalamista, joka on vakavampi asia kuin stressi (Kinnunen 1993, 68).

2.3 Musiikin kuuntelu ja stressi

Musiikin kuuntelu on todella suosittu ajanviettotapa ihmisten arkipäivässä, ja sillä on paljon erilaisia vaikutuksia ihmisiin. Jotkut näistä vaikutuksista voivat olla parantavia ja voimaannuttavia. Siksi musiikin kuuntelu sopiikin erityisen hyvin stressin lievitykseen. Musiikin taipumus vaikuttaa ihmisiin parantavasti on tiedetty jo pitkään. Esimerkiksi jo antiikin Kreikassa tiedettiin, että kaikilla sairauksilla on sekä fysiologinen että psykologinen tausta. Antiikin Kreikan jumalakulttuurissa Apollo olikin sekä lääketieteen että musiikin jumala. Filosofin ja tiedemies Aristoteles (384–322 eaa.) taas kehitti niin sanotun katharsis-opin. Sen mukaan musiikilla on puhdistava vaikutus ihmiseen; Aristoteleen mukaan musiikki herättää ihmisessä emootioita, ja sen mukanaan tuoman prosessin kautta nämä tunteet voivat purkautua sosiaalisesti hyväksyttävällä tavalla. (Ahonen 1993, 28–29.) Eli ihminen voi purkaa tunteitaan musiikin avulla, ja saada sitä kautta hyväksytyksi tulemisen kokemuksen sekä monia muita positiivisia kokemuksia.

Se, miten musiikki ja musiikin kuuntelu vaikuttaa kehoon, on hyvin laaja ja melko paljon tutkittu aihe. Vuonna 1918 Hyde ja Scalapino kuvailivat eri tyyppisten musiikkien vaikutusta sydämen sykkeeseen ja verenpaineeseen. Heidän mukaansa mollivoittoiset äänet lisäsivät sykettä ja vähensivät systolista ja diastolista painetta. Diserens taas huomasi vuonna 1920, että musiikilla on vaikutusta hengitysrytmiin; yleinen hengitysrytmi seuraa musiikin rytmiä. (Larsen & Galletly 2006, 433.) Se, miten musiikki vaikuttaa meihin, johtuu Harvey'n (1987) mukaan aivoista; aivot ovat ihmisen kontrollin keskus, ja musiikki kulkee aivojen kautta. Musiikki prosessoidaan aivoissa, mitä kautta se voi vaikuttaa meihin. Musiikilla voi olla positiivinen vaikutus sekä hermotoimintaan että hormonaaliseen aktivaatioon, ja siten vaikuttaa meihin terveyttä edistävästi. (Krout 2007, 134.)

Musiikin kuuntelua voidaan käyttää stressin lievityksessä monella tavalla. Yksi tapa on käyttää musiikkia niin sanottuna peiteäänenä (*masking agent*), jonka tarkoituksena on peittää stressiä ylläpitävät ympäristön äänet. Tällaisia ääniä voi olla esimerkiksi sairaalaympäristössä. Toinen tapa on käyttää musiikkia häiriötekijänä (*distraction*) jotakin muuta tietoisuuden tilaa vastaan, kuten esimerkiksi juuri stressiä tai fyysistä kipua. (Krout 2007, 135.)

Musiikin kuuntelun käyttö stressin lievityksessä toimii niin kutsuttuna coping-menetelmänä. Coping tarkoittaa hallintaa, jossa yksilö yrittää käsitellä stressiä ja stressaavia tilanteita ahdistusta lievittävällä tavalla (Hyypä 1997, 119). Coping tarkoittaa niitä strategioita, joita yksilö käyttää uhkaavissa tilanteissa (Lazarus 1966, 151). Edelleen coping voidaan määritellä realistisiksi ja joustaviksi ajatusmalleiksi ja toiminnoiksi, jotka pyrkivät ratkaisemaan eteen tulevia ongelmia ja siten vähentämään stressiä. Hallintakeinoja voivat olla esimerkiksi itsesääntely (self-control), huumori, itkeminen, kiroilu, sekä asian puhuminen tai ajatteleminen halki. (Lazarus & Folkman 1984, 119.) Musiikin kuuntelu voi toimia coping-keinona, jonka avulla yksilö säätelee tunteitaan, tässä tapauksessa stressiä.

2.3.1 Aikaisemmat tutkimukset musiikin kuuntelusta stressin yhteydessä

Pelletier (2004) teki meta-analyysin 22 määrällisestä tutkimuksesta, joissa käytettiin musiikkia vähentämään stressin aiheuttamaa kiihtyneisyyttä. Tulosten mukaan musiikki yksin, ja musiikki yhdistettynä erilaisiin rentoutumistekniikoihin vähensi merkittävästi kiihtyneisyyttä. Kiihtyneisyyden vähenemisen suuruus johtui muun muassa iästä, stressityypistä, kuunnellun musiikin pitämisestä sekä aiemmista musiikillisista kokemuksista. Suurimman hyödyn kiihtyneisyyden vähenemisessä saivat ne koehenkilöt, jotka olivat alle 18-vuotiaita. Myös stressityyppi vaikutti hoitoon; jos stressi aiheutui työhön valmistautumisesta, oli musiikin kuuntelusta eniten hyötyä. Tulosten mukaan stressi väheni tehokkaimmin ihmisillä, joilla oli musiikillista taustaa ja jotka ymmärsivät musiikista jotakin. (Pelletier 2004, 192, 205–208.) Tämä voi olla yllättäväkin tulos, sillä musiikillisesta taustasta voi olla myös haittaa stressin lievityksessä. Esimerkiksi jos henkilö kuuntelee musiikkia liian analyyttisesti, voi hänen huomionsa kiinnittyä useampaan asiaan samanaikaisesti, jolloin musiikin kuuntelu ei lievitä stressiä vaan saattaa jopa edistää sen syntymistä.

Linnemann, Ditzen, Strahler, Doerr ja Nater (2015) toteavat, että nykyiset tiedot musiikin kuuntelusta stressin yhteydessä ovat vakuuttavia, mutta monissa tutkimuksissa käytetään kokeellista koeasetelmaa, joka rajoittaa tulosten yleistettävyyttä jokapäiväiseen elämään. Heidän omassa koeasetelmassaan oletettiin, että musiikin kuuntelu jokapäiväisessä elämässä liittyy myöhemmän elämän stressin lievitykseen, sekä subjektiivisesti että fysiologisesti. Kokeeseen osallistui 55 yliopisto-opiskelijaa, joita testattiin lukukauden alussa ja lukukauden lopussa, jolloin stressitasot ovat korkeimmillaan. Kaikkien osallistujien stressitasot mitattiin sekä subjektiivisesti että fysiologisesti kyselylomakkeilla ja muilla mittauksilla. Koehenkilöiden piti vastata tasaisin väliajoin kysymyksiin liittyen musiikin kuunteluun heidän arkipäivässään. Tulokseksi saatiin, että musiikki kuului vastaajien arkipäivään 30-prosenttisesti. Musiikkia kuunneltiin eniten aktivointitarkoitukseen, rentoutumiseen, häiriötekijänä, sekä viihdytystarkoitukseen. Musiikin kuuntelu oli yhteydessä pienempään subjektiiviseen stressitasoon, mutta yllättäen fysiologiseen stressitasoon musiikin kuuntelu ei vaikuttanut. Muutoksia ei siis tapahtunut esimerkiksi HPA-akselissa tai ANS:n aktivaatiossa, jotka ovat pääsääntöiset stressireaktion aiheuttajat. Tutkimuksessa kortisolintuotanto väheni, mutta se ei liittynyt siihen, että musiikin odotettiin olevan rentouttavaa, vaan siksi että sitä kuunneltiin nimenomaan rentoutumistarkoitukseen. (Linnemann et al. 2015.) Myös Labbén, Schmidtin, Babinin ja Pharrin tutkimuksessa (2007) koehenkilöiden stressi väheni, kun he kuuntelivat klassista musiikkia tai omavalintaista musiikkia. Musiikin kuuntelun vaikutuksesta koehenkilöiden sympaattisen hermoston aktiivisuus oli matalampaa (Labbé et al. 2007, 168).

2.3.2 Stressiä lievittävän musiikin piirteet

Tutkijat ovat yrittäneet selvittää musiikin kuuntelun hyötyjen lisäksi myös sitä, millaista musiikin täytyy olla, jotta se lievittäisi stressiä. Musiikillisten piirteiden lisäksi tärkeää näyttäisi olevan myös se, kuka musiikin valitsee ja minkälainen suhde koehenkilöllä on kyseiseen musiikkiin.

Positiivisia tuloksia on saatu sen puolesta, että kuuntelijan lempimusiikki lievittäisi stressiä parhaiten (Krout 2007, 138). Kuitenkin Pelletierin (2004) tekemässä meta-analyysissä selvisi, että muiden rentoutustekniikoiden ja stressin poistajien rinnalla tutkijan etukäteen valitsemalla musiikilla oli suurempi vaikutus kuin koehenkilön itsevalitsemalla musiikilla.

Tämä voi Pelletierin mukaan johtua siitä, että lempimusiikista voi koetilanteessa tulla häiriötekijä kuuntelijalle. (Pelletier 2004, 207–208.)

On myös hyvä pitää mielessä yksilölliset erot musiikin kuuntelun suhteen stressin lievityksessä: samat kappaleet eivät välttämättä toimi eri ihmisillä (Krout 2007, 138). Kuitenkin monissa tutkimuksissa on löydetty joitakin musiikin piirteitä, jotka koetaan yleisesti ottaen rauhoittaviksi ja stressiä poistaviksi. Nämä piirteet ovat: hidas ja tasainen tempo, hiljainen äänenvoimakkuus, pehmeä dynamiikka, johdonmukainen rakenne, iskevien ja aksentoitujen rytmien poissaolo, lempeä sointiväri, legatomaiset melodiat, yksinkertaiset harmoniat ja sointukulut. Tällaisia musiikillisia piirteitä löytyykin yleensä tallenteilta, jotka on tehty nimenomaan rentoutumista varten. Usein nämä levyt sisältävät klassista musiikkia tai new age -musiikkia. (Krout 2007, 138.) Kuitenkin on hyvä huomata, että esimerkiksi klassinen musiikki sisältää paljon teoksia, jotka eivät omaa edellä lueteltuja piirteitä ja jotka voivat olla hyvin epäsopivia kappaleita stressin lievitykseen.

Smith ja Joyce (2004) vertasivat tutkimuksessaan new age -musiikkia ja klassista musiikkia stressin lievityksessä. Tutkimuksessa 63 opiskelijaa osallistui kokeeseen, jossa 14 heistä kuunteli new age -musiikkia (Steve Halpernin Serenity Suite), 14 kuunteli Mozartin Eine Kleinea ja 35 luki aikakauslehtiä musiikin kuuntelun sijasta. Tutkimuksessa käytettiin *Smith R-states Inventory*-lomaketta (SRSI), jonka mukaan kuunneltu musiikki voi herättää 15 erilaista rentoutumiseen liittyvää tilaa. Nämä tilat ovat: uneliaisuus (*sleepiness*), vetäytyminen/irtautuminen (*disengagement*), fyysinen rentoutuneisuus (*physical relaxation*), mentaalinen hiljaisuus (*mental quiet*), lepo (*rested/refreshed*), rauha (*at ease/peace*), energisointi (*energized*), ilo (*joy*), kiitollisuus ja rakkaus (*thankfulness/love*), rukoilevuus (*prayerfulness*), lapsenomainen viattomuus (*childlike innocence*), ihmetys (*awe/wonder*), mysteerisyys (*mystery*), ajattomuus/ikuisuus (*timeless/boundless/infinite*), tietoisuus (*aware*) Kohenkilöt osoittivat kokevansa enemmän joitakin 15 tasosta kun he kuuntelivat musiikkia, verrattuna lehtienlukijaryhmään. Tämä ilmiö oli voimakkain sillä ryhmällä, joka kuunteli Mozartia. (Smith & Joyce 2004, 218–221.)

Allenin ja Blascovichin (1994) tutkimuksen koeasetelmassa musiikkia kuunneltiin kolmella tavalla: koehenkilö sai itse valita kuuntelemansa musiikin, tutkija valitsi musiikin (Pachelbelin kanon D-duurissa), tai musiikkia ei kuunneltu lainkaan. Henkilöiden lempimusiikilla oli eniten vaikutusta stressin fysiologisiin vasteisiin. Tällöin kappaleen

musiikillisilla ominaisuuksilla kuten tempolla, sointivärillä tai instrumentaatiolla ei ollut väliä. Henkilöistä 46 valitsi klassista, 2 henkilöä valitsi jazzia ja 2 valitsi irlantilaisen kansansävelmän. Kaikki kappaleet olivat instrumentaalikappaleita. (Allen & Blascovich 1994, 882–884.)

Labbé et al. (2007) tutkivat klassisen musiikin, heavy metal -musiikin, omavalintaisen musiikin sekä hiljaisuudessa istumisen vaikutusta stressiin. Tulokset osoittivat, että klassisen musiikin ja omavalintaisen musiikin kuuntelu vähensivät stressiä parhaiten, ja sen jälkeen tehokkainta oli istuminen hiljaisuudessa. Heavy metal -musiikin kuunteleminen taas nosti koehenkilöiden stressissä kokemia ahdistustasoja merkittävästi.

Tutkimuksissa on siis löydetty osin ristiriitaisiakin tuloksia siitä, minkälainen musiikki lievittää stressiä ja mikä taas lisää sitä. Monet tulokset ovat kuitenkin osoittaneet omavalintaisen musiikin tehokkuuden stressin lievityksessä, sekä joitakin yhteisiä piirteitä, joita musiikissa olisi hyvä olla.

2.4 Musiikin kuuntelu ja sen merkitys arkipäivässä

Ihmisten musiikin käyttöä arkipäivässä on tutkittu todella paljon. Tutkimuskohteena aihe on mielenkiintoinen ja ajankohtainen, sillä musiikki ja musiikin kuuntelu on lisääntynyt yhä enemmän tekniikan kehittymisen myötä. Kuitenkin vain muutamat tutkimukset ovat tutkineet ihmisten kokemuksia musiikin kuuntelusta luonnollisissa, jokapäiväisissä olosuhteissa (North, Hargreaves & Hargreaves 2004, 41). Nykypäivänä teknologian edistymisen myötä musiikkia on myös aiempaa enemmän ja helpommin saatavilla. Musiikin merkityksiä ihmisten arkielämässä on syytä tutkia myös siksi, että sen harrastaminen on todella suosittua. Esimerkiksi vapaa-ajan mielenkiinnon kohteita vertailtaessa musiikki nousi tärkeimmäksi asiaksi vastaajien keskuudessa (Rentfrow & Gosling 2003, 1238).

Nykypäivänä musiikkia ei pääse niin sanotusti pakoan, sillä nykyteknologia mahdollistaa esimerkiksi televisiomainoksissa kuvan ja äänen yhdistelmän. Lisäksi musiikki soi ruokakaupoissa, baareissa, ravintoloissa sekä vaatekaupoissa ja vaikuttaa meihin myös sitä kautta. Vaikutusta ei välttämättä aina voi tiedostaa, vaan musiikki vaikuttaa meihin tiedostamattomasti. Musiikin voima esimerkiksi elokuva- ja televisioiteollisuudessa on

kiistaton; musiikin avulla meille voidaan myydä käytännössä mitä tahansa. Sillä on merkittävä vaikutus kuluttajien ostopäätöksiin ja ostokäyttäytymiseen. (DeNora 2000, 13, 18.)

Musiikkia voidaan kuunnella hyvin monesta eri syystä ja sen käyttötarkoitus voi olla esimerkiksi individuaalinen (tunteiden säätely) tai sosiaalinen (ryhmään kuuluminen). DeNora nimittää musiikkia eräänlaiseksi 'kulttuuriseksi kulkuneuvoksi' (*cultural vehicle*), joka ikään kuin vie meidät yhdestä paikasta toiseen. Konkreettisesti tämä tarkoittaa sitä, että ennen musiikkia voimme istua hiljaa paikallamme, mutta musiikin alkaessa menemme tanssimaan. (DeNora 2000, 7.) Musiikki saa meidät liikkeelle, mutta sen avulla voi myös säädellä tunteita, tuntea mielihyvää, selviytyä haastavista tilanteista ja vahvistaa omaa- sekä ryhmään kuulumisen identiteettiä ja tunnetta. Merriam (1964) on listannut kymmenen musiikin käyttötarkoitusta, jotka on saatu selvitettyä antropologisten tutkimusten kautta. Nämä käyttötarkoitukset ovat: 1) emotionaalinen ilmaisu (*emotional expression*), 2) esteettinen nautinto (*aesthetic enjoyment*), 3) viihtyminen (*entertainment*), 4) kommunikointi (*communication*), 5) symbolinen representaatio (*symbolic representation*), 6) fyysinen vaste (*physical response*), 7) sosiaalisten normien täyttäminen (*enforcing conformity to social norms*), 8) sosiaalisten instituutioiden ja uskonnollisten rituaalien validointi (*validation of social institutions and religious rituals*), 9) kulttuurin vakauden ja jatkuvuuden funktio (*contribution to the continuity and stability of culture*), 10) yhteiskunnan integraation funktio (*contribution to the integration of society*). (Merriam 1964, 219, 223–226)

Musiikin kuuntelun merkitystä ja sen käyttötarkoitusta ihmisten arkielämässä ovat tutkineet muun muassa North, Hargreaves & Hargreaves (2004), jotka hakivat vastauksia seuraaviin kysymyksiin: keiden kanssa ihmiset kuuntelevat musiikkia, milloin he kuuntelevat sitä, sekä missä ja miksi he kuuntelevat musiikkia. Tutkimuksessa selvisi, että ihmiset kuuntelivat musiikkia eniten muiden ollessa läsnä, toisin kuin aiemmissa tutkimuksissa on annettu ymmärtää. Suosituin musiikkityyli oli pop-musiikki ja musiikin kuuntelun tärkeys riippui siitä, kenen seurassa koehenkilö oli musiikin kuuntelun aikana. Musiikkityyleistä eniten kuunneltiin niin sanottuja listahittejä, ja esimerkiksi klassista musiikkia kuunneltiin vain 3 % tapauksista. Noin puolet musiikin kuuntelusta tapahtui koehenkilöiden kotona, kun 17.9 % musiikista kuunneltiin yleisillä paikoilla. Koehenkilöistä vain 26 % kertoi musiikin kuuntelun olevan heidän päätekemisensä ja 73 % se ei ollut päätehtävä. Koehenkilöt kertoivat musiikin kuuntelun lähinnä ärsyttävän heitä tilanteissa, joissa heidän piti suorittaa vaikeaa tehtävää. (North et al. 2004.) Musiikin kuuntelulla on merkittävä vaikutus esimerkiksi

ryhmäidentiteetin vahvistamisessa, mutta toisaalta sitä kuunnellaan paljon myös yksin kotona ollessa. Tällöin se toimii useimmiten kuitenkin taustamusiikkina. Mielenkiintoista on huomata myös se, että musiikin kuuntelu voi joissain tilanteissa jopa ärsyttää.

3 TUTKIMUSASETELMA

3.1 Tutkimuksen tarkoitus

Tutkimukseni tarkoituksena on selvittää stressin lievityksessä käytettävän musiikin piirteitä, sekä kartoittaa ihmisten kokemuksia kyseisestä asiasta. Esittelemissäni aiemmissa tutkimuksissa tähän asiaan ei ole perehdytty määrällisen tutkimusasetelman vuoksi. Laadullinen tutkimusmenetelmä kuitenkin mahdollistaa havaintojen tuottamisen ja ihmisten kokemusten tarkastelun (Alasuutari 2012, 18). Tarkoitukseni on vastata seuraaviin tutkimuskysymyksiin: 1. Millaisen musiikin koetaan lievittävän stressiä parhaiten? 2. Miten stressin lievitys musiikin kuuntelun avulla koetaan?

Tämän laadullisen tapaustutkimuksen tarkoituksena on tutkia niitä musiikillisia piirteitä, joita stressin lievityksessä käytetty musiikki ilmentää. Oletukseni on, että musiikki on suhteellisen hidastempoista ja harmonista. Tämä havainto on tehty monissa aiemmissa tutkimuksissa. Musiikin piirteiden lisäksi haluan selvittää, millaisia musiikin tyylilajeja stressin lievityksessä käytetään. Oletan, että stressin lievitykseen valitaan useimmiten klassista musiikkia. Haluan myös tutkia niitä subjektiivisia kokemuksia, kuten aistimuksia, tunteita ja tuntemuksia, joita henkilö käy läpi musiikin kuuntelun aikana stressin lievityksessä. Kaikkia näitä havaintoja vertaan aiempaan kirjallisuuteen ja aiheesta tehtyihin tutkimuksiin.

3.2 Tutkimusmenetelmä ja aineisto

Tässä tutkielmassa tutkimusmenetelmänä käytettiin teemahaastattelua. Teemahaastattelua voidaan nimittää myös puolistrukturoiduksi haastatteluksi. Nimensä mukaisesti teemahaastattelussa liikutaan tutkijan ennalta päättämien teemojen alueella. Tällöin haastateltavat saavat vapaammin kertoa kokemuksistaan. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 47–48.) Tutkimukseni luonteen vuoksi teemahaastattelu sopi hyvin haastattelumetodiksi. Teemahaastattelussa teemat, joista haastattelun aikana keskustellaan, ovat kaikille haastateltaville samat, mutta niiden käsittelyjärjestys ja tarkka muoto voivat vaihdella haastateltavan kanssa syntyvän vuorovaikutuksen mukaan (Hirsjärvi & Hurme 2008, 47–48).

Tutkimukseni kannalta tärkeimpiä teema-alueita olivat: musiikin kuuntelu ja sen merkitys arkipäivässä, haastateltavien stressi sekä sen lievityskeinot, musiikin kuuntelun käyttö stressin lievityksessä, stressin lievityksessä käytettyjen kappaleiden musiikilliset piirteet, sekä kuuntelukokemus ja sen kuvailu.

Tutkimuksen aineisto kerättiin maaliskuun ja huhtikuun 2016 aikana haastattelemalla kolmea yliopisto-opiskelijaa ja yhtä entistä yliopisto-opiskelijaa, joista kaksi oli miestä ja kaksi naista. Jokainen heistä käytti musiikin kuuntelua stressin lievityksessä, vaikka se ei aina tapahtunutkaan tietoisesti. Haastateltaville annettiin ennakolta tehtäväksi tuoda haastattelutilanteeseen mukanaan kappale, jota he kuuntelivat stressin lievityksessä, tai olivat joskus kuunnelleet. Näistä kappaleista kuuntelimme noin kahden minuutin pätkän yhdessä haastateltavien kanssa tietokoneen avulla. Ensimmäisen haastattelun kokonaiskestoksi tuli noin 35 minuuttia, toinen haastattelu kesti 22 minuuttia, kolmas 17 minuuttia ja neljäs haastattelu kesti noin 29 minuuttia. Kaikki haastattelut nauhoitettiin, ja haastateltavilta kysyttiin lupa käyttää haastattelua aineistona tässä tutkimuksessa. Nauhoittamisen jälkeen kaikki haastattelut litteroitiin mahdollisimman tarkasti, puheesta mitään muuttamatta. Litteroimisessa ei kuitenkaan otettu huomioon esimerkiksi haastateltavien eleitä tai muita tapoja, koska ne ovat tutkimukseni kannalta merkityksetöntä tietoa. Tässä tutkielmassa kuvaan haastateltavia koodeilla M1, N1, M2 ja N2.

Analysoin haastatteluaineiston sisällönanalyysin keinoin, eli aineistoa läpi käydessä merkitsin ne asiat, jotka tutkimukseni kannalta olivat tärkeimpiä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 92). Nämä asiat liittyivät tärkeimpiin teema-alueisiini, eli stressi, musiikin kuuntelu arkipäivässä, musiikin kuuntelu stressin yhteydessä ja siinä käytettävien kappaleiden musiikilliset piirteet, sekä kuuntelukokemus. Käytin siis analyysissäni teemoittelua, jossa poimin jokaisesta teema-alueesta tutkimukseni kannalta merkittävimmät asiat (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93).

4 TULOKSET

Seuraavassa esittelen tutkimuksen tulokset teemoittain. Pyrin löytämään jokaisen teema-alueen sisältä samankaltaisuuksia, mutta raportoin myös niistä asioista, jotka poikkesivat toisistaan.

Aineistoa analysoimalla kävi ilmi, että kaikille neljälle haastateltavalle musiikki oli hyvin tärkeä osa arkipäivän elämää ja se liittyi kiinteästi päivän eri tapahtumiin ja toimintoihin. Kahdella haastateltavalla (M1 ja N1) oli musiikillista soittotaustaa, kun taas kaksi muuta haastateltavaa (M2 ja N2) eivät soittaneet mitään soitinta. Kaikki haastateltavat myös käyttivät musiikin kuuntelua arkipäivässä stressin lievitykseen, mutta sen tietoinen käyttö sekä tilanteet vaihtelivat haastateltavien välillä.

Erytisesti haastateltavat N1 ja N2 kertoivat käyttävänsä musiikin kuuntelua paljon liikuntasuorituksen yhteydessä. Vaikka tämä olikin tärkeä teema heidän kertomuksissaan, jätän sen kuitenkin tämän raportin ulkopuolelle, koska kyseinen aihealue on hyvin laaja, eikä kuulu kiinteästi omaan tutkimukseeni. Tähän raporttiin olen poiminut lainauksia haastateltavien puheesta, mutta olen poistanut niistä kaikki ylimääräiset sanat, sekä muuttanut niitä enemmän kirjakieliseen muotoon.

4.1 Musiikin kuuntelu ja sen merkitys arkipäivässä

Haastateltavat kuuntelivat musiikkia päivittäin, mutta tarkkaa kuuntelumäärää oli ymmärrettävästi vaikea sanoa. Musiikki liittyi moneen eri arkipäivän tilanteeseen, ja haastateltavien vastaukset olivat suurelta osin samankaltaisia. Esimerkiksi N1 ja N2 kertoivat kuuntelevansa musiikkia aina liikuntaa harrastaessaan. Heidän mielestään musiikki on tärkeä osa liikuntasuoritusta, eikä siitä ilman musiikkia tulisi mitään. Haastateltava M1 erotteli musiikin kuuntelun arkipäivässään neljään eri tilanteeseen: 1) Musiikin kuuntelu työn puolesta, 2) Analyttisempi musiikin kuuntelu, 3) Viihdekäyttö, 4) Musiikin kuuntelu rauhoittumistarkoituksessa. Merriam (1964) onkin listannut kymmenen musiikin käyttötarkoitusta, joissa ilmenee muun muassa musiikin käyttö esteettisenä nautintona sekä viihtymisenä (Merriam 1964, 223–226). Merriam ei kuitenkaan nähnyt musiikin kuuntelua

rauhottumistarkoituksessa. Musiikkityylejä eritellessään M1 kertoi kuuntelevansa paljon muun muassa klassista musiikkia.

N1 kertoi kuuntelevansa musiikkia silloin, kun hän siirtyy paikasta toiseen, tai päivittäisten askareitten ohessa, kuten esimerkiksi aamiaista tehdessä, tai itsenäisen opiskelun ohessa. Hän kertoi kuuntelevansa paljon erilaista musiikkia ja sen valinta riippuu aina tilanteesta. Haastateltava M2 ei eritellyt musiikin kuuntelun käyttötarkoituksiaan, mutta kertoi kuuntelevansa musiikkia päivittäin, kaikenlaisissa tilanteissa. Hän kuunteli eniten räp-musiikkia ja elektronista musiikkia. Haastateltava N2 kertoi kuuntelevansa eniten raskaampaa musiikkia ja musiikin kuuntelun liittyvän vahvasti kaikkiin tunteisiin, joita hän kokee. Musiikin kuuntelu oli myös keino säädellä tunteita.

N2: Mä sanoisin että mä oon musiikin suurkuluttaja [...] mutta musiikilla muuten on aika suuri osa [...] varsinkin kaikessa millä on jotain tekemistä liikunnan kanssa [...] ja sitten kaikessa tämmösessä [...] se liittyy aika paljon kaikkiin tunteisiin mitä mä koen, että [...] jos on vaikka ilonen niin sillan kuuntelee musiikkia jos on surullinen sitten kuuntelee musiikkia, vähän erilaista- tai eri kappaleita ehkä, musiikkityyli pysyy suurinpiirtein samana. Nautin hyvin paljon musiikin kuuntelusta että se on semmonen [...] vaikkei ite ymmärrä siitä tavallaan... teoreettisesti mitään niin sitten se on kuitenkin itelle tärkeä asia ja ehkä semmonen oman ilmaisunkin keino

Haastateltavat N1, M2 ja N2 kertoivat kuuntelevansa musiikkia paljon arkipäivän askareiden yhteydessä. Esimerkiksi M2 kuunteli musiikkia ruoan laiton yhteydessä, lukiessa, pelatessa sekä tanssiessa. Haastateltavien vastausten perusteella voi tehdä johtopäätöksen, että musiikkia kuunnellaan eniten niin sanottuna taustamusiikkina, eli musiikin kuuntelu toimii viihdykkeenä ja ajankuluna jonkin muun toiminnon ollessa ykkösprioriteettina. Tämä havainto on yhdenmukainen North et al. (2004) tutkimuksen tulosten kanssa, jossa vain 26.4 % koehenkilöistä raportoi musiikin kuuntelun olevan heidän päätekemisensä, 73.6 % kuunnellessa sitä taustamusiikkina (North et al. 2004, 66).

Kuitenkin kaikki haastateltavat kertoivat kuuntelevansa musiikkia myös rauhoittumistarkoitukseen, jolloin musiikki oli useimmiten ykkösprioriteettina. DeNora nimittää tällaista musiikin kuuntelun käyttöä yksilölliseksi, eli sen tarkoituksena on tunteiden säätely. Hänen mukaansa musiikin käytöllä on myös niin sanottu sosiaalinen funktio, jossa

vahvistetaan ryhmään kuulumisen identiteettiä. (DeNora 2000, 7.) Myös North et al. (2004) raportoivat omassa tutkimuksessaan, että musiikkia kuunneltiin eniten silloin, kun muita henkilöitä oli läsnä. Tässä tutkimuksessa musiikin kuuntelusta sosiaalisena funktiona ei kuitenkaan löytynyt viitteitä haastateltavien kertomusten perusteella.

4.2 Stressin kokemisen suuruus ja sen hallintakeinot

Haastateltavia pyydettiin arvioimaan asteikolla 1–10, kuinka paljon he yleensä kokevat stressiä elämässään. Haastateltava M2 kertoi stressaavansa keskimäärin melko vähän, luvun ollessa 3. Haastateltavat M1, N1 ja N2 kertoivat olevansa melko paljon taipuvaisia stressiin, ja kertoivat yleisen stressitasonsa olevan keskimäärin 6–9. M1 kertoi stressaantuvansa velvollisuuksista ja pitkittyneistä töistä, joita ei ole saanut tehtyä. Stressin lievittämiseksi hän kertoi harrastavansa liikuntaa, katsovansa elokuvia, kirjoittavansa, soittavansa sekä kuuntelevansa musiikkia. Jokaisen toiminnan tarkoituksena on viedä ajatukset pois stressistä.

Haastateltavan N1 elämässä eniten stressiä aiheuttavat opiskeluasiat ja kiire, sekä paineet suoriutua. Stressiin auttaa jonkin muun asian tekeminen, kuten liikunta, sekä asioiden organisointi ja aikataulutus. M2 kertoi teatteriharrastuksen tuovan stressiä, sekä talousasiat, arjen pyörittäminen ja erilaiset sairaudet. Stressiin hänellä auttaa päivittäinen jooga ja meditaatio, liikunta, ystävät, tanssiminen ja musiikin kuuntelu. Haastateltava N2 koki stressiä koulutöistä, aikataulutuksesta, paineiden asettamisesta itselle sekä työvuorojen ja opiskelujen yhteensovittamisesta. Stressiin auttaa liikunta, jonka yhteydessä hän kuuntelee musiikkia, sekä asioista puhuminen läheisen ihmisen kanssa.

Haastateltaville eniten stressiä aiheuttivat ympäristön vaatimukset ja velvollisuudet. Tämä tukee Lazaruksen (1966) näkökulmaa, jossa stressi nähdään ympäristön vaatimusten ja yksilön ominaisuuksien välisenä ristiriitana (Lazarus 1966, 5; Kinnunen 1993, 66). Mielenkiintoisen huomion omasta stressistään teki haastateltava M1, joka erotteli itsellään olevan kahdenlaista stressiä. Toisen stressin hän kuvaili olevan ”hiipivää, piinallista ja pitkäkestoista”, kun taas toinen stressi oli ”ärhäkämpää”, ja joka vaikutti esimerkiksi kuunneltuun musiikkiin sillä tavalla, että musiikin piti tällöin olla energisempää ja

nopeatempoisempaa. Tarkemmat tulokset musiikin kuuntelusta stressin yhteydessä esittelen seuraavissa luvuissa.

4.3 Musiikin kuuntelu ja stressi

Kaikki haastateltavat käyttivät musiikin kuuntelua arkipäivässään yhtenä menetelmänä lievittää stressiä. Melkein kaikki haastateltavat mainitsivat, että he eivät kuuntele musiikkia niin sanotusti tietoisesti silloin kun ovat stressaantuneita, vaan automaattisesti hakeutuvat musiikin pariin.

M1: Mä alan kuuntelemaan jotain musiikkia joka tavallaan vois viedä ajatukset pois siitä (stressistä), ei se ehkä oo sellasta että mä tekisin sitä tietosesti, että mä aattelen että nyt mä kuuntelen tätä musiikkia että se rauhoittaa vaan ehkä jotenkin sellasta että jotenkin vaan hakeutuu siihen musiikin pariin [...] kyllä se on tavallaan tietoisista mutta ei se oo sellasta että mä aattelin että nyt tää varmasti auttaa kun mä kuuntelen tätä vaan se saattaa olla ehkä sellasta että mä jotenkin vaan meen siihen [...] se ei oo sellasta että siitä tulis semmonen varma ratkasu siihen tilanteeseen [...] vaan se on semmosta että mä teen nyt tätä näin ja katotaan että mitä tässä tapahtuu

N2: Se tulee niin automaattisesti sitten se [...] tai siihen ei hakeudu silleen... tietosesti, että nyt kuuntelen musiikkia koska olen stressaantunut, vaan ehkä se tulee siinä... luonnollisena osana sitä että jos on stressaantunut niin se lievittää sitä että on... omissa oloissaan ja kuuntelee musiikkia

Musiikin kuuntelu toimii haastateltavilla toimintana, joka vie ajatukset pois stressistä. Haastateltavat käyttävät musiikkia siis eräänlaisena häiriötekijänä stressiä vastaan (Krout 2007, 135). Vaikka haastateltavat käyttivät musiikkia paljon niin sanottuna taustamusiikkina, erottui musiikin kuuntelu stressin lievityksessä ainakin M1:llä siten, että tällöin musiikin kuuntelun pitää olla ainoa asia, johon keskittyy.

M1: Sitten kotonakin jos mä kuuntelen jotain musaa niin se on sellasta että mä en tee mitään muuta, mä keskityn vaan siihen, että jos mä alkaisin tehdä jotain niin ei sillä olis ollenkaan sellasta vaikutusta, se muuttus heti hälinäks, mun pitäis pistää se pois, eli [...] silloin mä suhtaudun siihen musiikkiin sillä tavalla et keskityn ainoastaan siihen, se on

se asia eikä mitään muuta, että muuten se ei rauhota vaan se vaan tekee musta entistä levottomamman

Myös haastateltavat N2 ja M2 kertoivat keskittyvänsä joskus pelkästään musiikin kuunteluun, varsinkin nimenomaan rauhoittumistarkoituksessa. N1 taas kertoi tekevänsä yleensä aina jotain muuta musiikin kuuntelun ohessa.

4.3.1 Stressin lievittämisessä käytetyn musiikin piirteet

Haastateltaville annettiin tehtäväksi tuoda haastattelutilanteeseen musiikkikappale, jota he kuuntelivat stressin lievityksessä. Jokaisen kappale kuunneltiin yhdessä haastateltavan kanssa haastattelutilanteessa. Kaikki haastateltavat valitsivat erilaiset ja eri tyylilajeja edustavat kappaleet. Valituista kappaleista ja musiikin piirteistä yleensä stressin lievityksessä oli löydettävissä joitakin yhteisiä piirteitä. Yksi huomionarvoinen seikka oli, että valitut kappaleet edustivat haastateltavien lempimusiikkia. Toki osa heistä kuunteli monipuolisesti erilaista musiikkia, mutta lempigenreä kysyttäessä vastaukset osuivat valittuihin kappaleisiin. Samanlaisen tutkimustulokseen ovat päätyneet myös Labbé et al. (2007), sekä Krout (2007), eli henkilöiden omavalintainen, lempimusiikki on lievittänyt parhaiten stressiä. Kuitenkin Pelletier (2004) on todennut omavalintaisen musiikin vain häiritsevän kuuntelijoita, jolloin parempi tulos on saatu tutkijan valitsemalla musiikilla.

Haastattelujen perusteella lempimusiikin lisäksi yhteistä musiikin piirteissä oli myös se, että haastateltavat M1, M2 sekä N2 kuuntelivat kaikki itselleen tuttua musiikkia stressaantuneena.

M1: Ne teokset mitä mä kuuntelen niin ne on yleensä tuttuja biisejä, että mä tiedän että välitän tähän nyt tämmösen tunteen että tää tuntuu jotenkin turvalliselta

M2: Siihen on ehkä muodostunu semmosia tiettyjä levyjä ja kappaleita, mitkä... tietää että ne toimii itellä ja sitten tietyssä mielentilassa, että harvemmin tulee silloin kun on stressaantunu niin kuunneltua jotain... tai etittyä jotain uutta musiikkia aktiivisesti

N2: Mulla on muutama semmonen biisi, mitä tietyssä tilanteessa tai tietyssä olotilassa kuuntelee. Ehkä ne on sitten jotain semmosia että ajattelee että ne lievittää sitä stressiä parhaiten [...] se on varmaan jotenkin että on tottunu niihin tiettyihin kappaleisiin ja on huomannu että ne auttaa, tai se että niihin on yhdistyny ehkä joku semmonen [...] juttu että niihin samoihin kappaleisiin päätyy aina uudestaan, ei niitä oo kun ehkä [...] neljä viis ehkä semmosta [...] muutenkin ehkä liiankin paljon kuuntelee niitä samoja kappaleita ja samaa musiikkia, että semmosta tuttua [...] se on ainakin todennu että se toimii

Tuttua musiikkia kuunnellessaan haastateltavien on helpompi samastua kappaleeseen, ja ne tuntuvat sitä kautta myös turvallisemmilta, minkä haastateltava M1 mainitsikin myös myöhemmässä haastattelun vaiheessa.

N2 kertoi yleensäkin pitävänsä tunteita herättävistä kappaleista, yleensä surullisista kappaleista. Hän myös kuvaili omaa kappalettaan voimaannuttavaksi. Kappaletta kuunnellessaan hän kiinnitti eniten huomiota kohtaan, jossa lauletaan voimakkaammin. Tämä kohta herätti hänessä eniten tunteita.

N2: Se on varmaan se... jotenkin siinä lauletaan niin tunteella, tai [...] alussahan toi lähtee aika neutraalisti mutta... sit siellä tulee joku semmonen... joku semmonen tunne sinne niitten lyriikoitten taakse... minkä voi sitten yhdistää ehkä itsekin johonkin tunteeseen

Musiikin rytmikassa oli myös paljon samankaltaisuuksia. Esimerkiksi M1 kertoi musiikin valinnan riippuvan siitä, minkälainen stressi hänellä oli päällä. Pitkäkestoisempaan stressiin hän valitsee hidastempoisempaa musiikkia, joka rauhoittaa ja jota hän kuvaili lyyriseksi ja kuoromaiseksi. Toisenlaiseen, ”ärhäkämpään” stressiin musiikin taas pitää olla energisempää ja selkeästi nopeatempoisempaa. Hän mainitsi omavalintaiseen kappaleeseen myös liittyvän samastumisen kokemuksen. Pyytäessäni häntä kuvailemaan valitsemansa kappaleen musiikillisia piirteitä kuvaili hän sitä seuraavalla tavalla:

M1: Tää tempo on tässä tosi hidas ja rytmillisesti tää on tosi keinuva ja rauhallinen [...] tää harmoniahan on tällästä... aika perus tonaalista harmoniaa, että siinä mielessä tää on tosi... tässä ei tapahdu missään vaiheessa mitään sellasta uhkaavaa [...] tää on tuntunu tosi sellaselta... ehkä just kun tässä ei tapahdu mitään sellasta... turvatonta vaan tässä melodia liikkuu aina tosi diatonisesti ylös ja alas ja tavallaan koko ajan tietää että mikä sieltä tulee seuraavaks, ja ikään kun jotain sellasta... tavallaan sanatonta tietoa, että on koko ajan semmosessa tilassa että ei tapahdu mitään vaarallista niin tässä on semmonen tietynlainen turvaelementti koko ajan mukana

Toisin sanoen hän koki kappaleen olevan tuttu ja turvallinen, joka on vastapainona stressille ja siitä aiheutuvalle uhalle. Stressireaktiossahan koetaan usein ahdistuneisuutta ja jännittyneisyyttä, ja sydämen syke on korkea (Lazarus 1966, 2). Nämä keholliset toiminnot johtuvat autonomisen hermoston aktivoitumisesta, jossa keho menee hälytystilaan (Oxington 2009, 56). Myös N1 kertoi valitsevansa stressaavissa tilanteissa rauhallisempaa,

hidastempoista musiikkia, sekä sellaista, jossa on voimaannuttavat sanat. Muutenkin stressaantuneena lyriikat olivat hänelle tärkeitä ja hän kuunteli niitä paljon. Välillä hän kertoi kuuntelevansa klassista musiikkia. Kysyttäessä valitsemansa kappaleen valintaperusteita, kertoi hän kappaleestaan tulevan tunne, että kaikki järjestyy. Tämä tunne auttaa häntä stressistä selviämässä. Valitsemaansa kappaletta hän kuvaili melko yksinkertaiseksi, mutta pitävänsä kappaleen toistavuudesta. Haastateltava M2 kertoi musiikin valinnan riippuvan mielentilasta sekä siitä, millaiseen mielentilaan hän haluaa päätyä. Valitsemastaan kappaleesta hänellä heräsi mieleen hyviä ja positiivisia muistoja. Myös hän koki samastumisen tunteen, kuten M1. Samastumisen tunne syntyi erityisesti kappaleen lyriikoiden kautta. Myös N2 kuvaili eräänlaista samastumisen tunnetta valitsemassaan kappaleessa, joka oli hänelle tärkeä tunteiden säätelyssä:

N2: Mä muistan monta tilannetta että mä oon ollu todella stressaantunu tai jotenkin... todella surullinen tai mulla on ollu joku oman elämän kriisi käynnissä, niin kyllä se yleensä on tää kappale mikä sitten lähtee soimaan

M2 koki oman kappaleensa myötä ymmärtämiseksi tulemisen tunteen, mitä kautta stressi helpottuu. Hän kertoi kuuntelevansa stressin lievitykseen bassovoittoista musiikkia ja halusi basson tuntuvan myös kehossa. Rauhoittavaksi musiikiksi hän kuvaili musiikkia, jossa on toistoa ja rytmillisyyttä. Joskus hän kertoi kuuntelevansa myös ambient-tyylistä musiikkia tai minimalistista teknoa, jossa rytmi ei ole voimakkaasti pääalalla. N2 kertoi yleensä kuuntelevansa mollivoittoista, raskaampaa musiikkia, mutta tyylin olevan vähemmän raskaampaa ja hitaampitempoisempaa, kun hän käytti musiikkia stressin lievityksessä. Labbé et al. (2007) tutkimuksessa raskaamman musiikin kuuntelijoilla stressi ei helpottunut, vaan pikemminkin se nosti stressitasoja.

Haastateltavien kuuntelemat kappaleet, sekä muun musiikin kuuntelu heidän stressin lievityksessään vastasivat omia oletuksiani musiikillisten piirteiden osalta. Rauhoittavaa musiikkia kuvailtiin hidastempoiseksi, jossa on yksinkertainen melodia ja harmonia. Myös aikaisemmissa tutkimuksissa musiikillisiä piirteitä ovat olleet Kroutin (2007) mukaan hidas ja tasainen tempo, pehmeä dynamiikka, lempeä sointiväri sekä yksinkertaiset melodiat ja sointukulut (Krout 2007, 138). Esimerkiksi haastateltavat M2 ja N1 mainitsivat toiston olevan tärkeä osa kappaletta stressin lievityksessä, eli kappaleiden rakenteiden on hyvä olla yksinkertaisia.

4.3.2 Kuuntelukokemus

Musiikin kuuntelusta stressin yhteydessä tehdyt aiemmat tutkimukset ovat olleet pitkälti määrällisiä tutkimuksia (ks. esim. Linnemann et al. 2015, North et al. 2004, Pelletier 2004), joten ihmisten kokemuksiin kyseisestä ilmiöstä ei ole tietojeni mukaan aiemmin perehdytty. Kuuntelukokemuksella tarkoitan tässä yhteydessä niitä asioita, joita haastateltavat kertoivat kokevansa, kun he kuuntelevat valitsemaansa kappaletta stressin lievityksessä, tai kun he kuuntelevat mitä tahansa musiikkia stressin lievitykseen.

Kaikkien haastateltavien kokemukset olivat positiivisia, vaikka kaikki kuvailivatkin kokemustaan hieman eri tavoilla. Kuitenkin vastauksista oli löydettävissä myös yhtäläisyyksiä. Esimerkiksi haastateltavat N1 ja M2 kertoivat alkavansa liikkua musiikin tahtiin. DeNora (2000) onkin omien tutkimustensa kautta päättänyt nimittämään musiikkia niin sanotuksi kulttuuriseksi kulkuneuvoksi, joka saa meidät liikkeelle (DeNora 2000, 7).

N1 mainitsi kokemuksen olevan mielialaa kohottava, eli hän tulee iloisemmaksi kappaleen kuullessaan. Hieman erilainen kokemus oli N2:lla, joka kertoi kappaleen voivan alkaa itkettää häntä, mutta kuuntelukokemuksen olevan kuitenkin lohduttava ja voimaannuttava. Kappaleen sanomaa hän kuitenkin kuvaili samaan tapaan N1 kanssa, eli vaikeuksista voi selvitä, kaikki järjesty. M1 taas kertoi kuuntelukokemuksen olevan kokonaisvaltainen tapahtuma, jossa tapahtuu tietynlainen siirtymä.

M1: Parhaimmassa tapauksessa mä lakkaan olemasta, että semmonen tietynlainen stressi elikkä semmonen tietynlainen vaaran läsnäolo, mitä mä koen että stressiin liittyy niin semmonen tietty vaara poistuu, että yhtäkkiä oliskin tavallaan... osa jotain kalliota [...] sitä tiettyä stressiä ei ole, se ei uhkaa mua [...] mä ehkä tunnen että mä en olis semmonen samalla tavalla fyysinen olento mikä mä oon arkipäiväisesti [...] et mun pitäis tällä mun keholla tehdä joku asia ja tehdä hirveesti juttuja, niin jos esimerkiks mä kuulen tätä teosta niin sitten se tuntuu siltä kun se semmonen kehollinen olemassaolo muuttuu merkityksettömäksi, ja mä samaistun jotenkin kokonaisvaltasesti siihen teokseen, parhaimmillaan

M1 kokee hyvin vahvan samastumisen tunteen kuuntelemaansa musiikkiin, jossa ajan- ja paikantaju voivat hämärtyä. Musiikkiin keskittyminen saa hänet siis unohtamaan ruumiillisen läsnäolon.

Keholliset aistimukset muodostavatkin yhden yhteisen teeman kuuntelukokemuksessa. M1 kertoi kokevansa erilaisia aistimuksia ja väreitä, jotka hän voi tuntea vain siinä hetkessä, musiikkia kuunnellessaan. Myös N1 kokee musiikin kuuntelun aikana pientä kihelmöintiä, mikä hänen mukaansa vain lisää hyvän olon tunnetta. M2 mukaan kuuntelukokemuksella on hetkeen palauttava vaikutus, sekä jännittyneisyyden poistaminen kehosta ja rentoutuneisuuden lisääminen. N2 kertoi kappaletta kuunnellessaan tuntevansa joka kerta kylmiä väreitä. Kuuntelukokemus tuo hänen mukaansa jonkinlaista helpotusta stressiin, mutta ei suoraa apua, vaan pikemminkin hetken ajan, jonka aikana voi unohtaa stressin ja ahdistuksen.

M2: Emmä nyt sano että mä oon ihan vapaa stressistä tuon kappaleen kuuntelun jälkeen mut kyllä siihen tulee semmonen... ehkä vähän helpompi käsitellä asioita

5 PÄÄTÄNTÖ

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää ihmisten kokemuksia stressin lievityksestä musiikin kuuntelun avulla. Haastatteluaineiston kautta pyrittiin vastaamaan seuraaviin tutkimuskysymyksiin: Millaisen musiikin koetaan sopivan parhaiten stressin lievitykseen? Miten stressin lievitys musiikin kuuntelun avulla koetaan? Tarkoituksena oli löytää haastatteluaineistosta yhteisiä musiikillisia piirteitä, joita ihmiset liittävät stressiä lievittävään musiikkiin sekä selvittää, millaisia vaikutuksia musiikin kuuntelulla on haastateltaviin ja heidän kokemaansa stressiin.

Haastatteluaineiston analyysin kautta tulokseksi saatiin, että parhaiten stressin lievityksessä toimii omaavalintainen musiikki, jossa on suhteellisen hidas tempo. Kappaleen tulisi olla rakenteeltaan yksinkertainen, jossa on toistuvuutta ja harmonisuutta. Stressin lievityksessä käytettävän musiikin tulisi olla kuuntelijalle tuttua, jotta se voisi aiheuttaa samastumisen tunteen. Samastumisen tunne koettiin hyvin vahvana turvaelementtinä, joka on vastapainona ahdistavalle stressille. Turvallisuuden tunteen koettiin osin tulevan myös lyriikoiden kautta, jolloin haastateltaville tuli tunne, että kaikki järjestyy, kaikesta voi selvitä. Kuuntelukokemus koettiin positiiviseksi tapahtumaksi vahvan samastumisen tunteen ja ymmärtämiseksi tulemisen tunteen kautta.

Haastateltavien kertomuksissa usein toistuva teema oli samastumisen lisäksi voimaantumisen tunne. Kuuntelukokemuksen jälkeen haastateltavat siis kokivat, että stressiä oli helpompi käsitellä. Stressi ei kuitenkaan poistunut kokonaan musiikin kuuntelun myötä. Voimaantumisen tunne tuli osittain lyriikoiden kautta, jotka koskettivat haastateltavia ja he pystyivät sitä kautta samastumaan niiden viestimään tunteeseen. Musiikin kuuntelu olikin tärkeä keino haastateltavien arkipäivässä säädellä tunteita. Musiikin kuuntelun koettiin kohottavan mielialaa mutta voivan myös alkavan itkettää. Molemmat keinot lievittävät stressiä mutta eri prosessien kautta. Näiden prosessien tarkasteluun tarvittaisiin enemmän tutkimuksia. Kaikilla haastateltavilla musiikin kuuntelu vei kuitenkin hetkeksi ajatukset pois ahdistavasta stressistä.

Musiikin kuuntelun aikana koettiin myös monia ruumiillisia ja fysiologisia tuntemuksia. Pääosin tuntemuksia kuvailtiin erilaisina aistimuksina ja väreinä mutta myös kihelmöintinä

sekä kylminä väreinä. Muita aistimuksia olivat jännittyneisyyden poistuminen kehosta ja rentoutuneisuuden lisääntyminen. Kaikki haastateltavat mainitsivat kuitenkin eri asioita kuuntelukokemuksestaan kehollisten aistimusten osalta, joten niistä ei voida tehdä kovin suuria johtopäätöksiä.

Musiikin kuuntelu oli tärkeä tekijä haastateltavien arkielämässä. Kaikki kertoivat kuuntelevansa musiikkia joka päivä. Yleensä musiikkia kuunneltiin taustamusiikkina esimerkiksi liikkussa tai kotiaskareiden yhteydessä. Musiikki oli kuitenkin erityisen tärkeässä asemassa, kun se toimi tunteiden säätelyn apuna.

Haastateltavat käyttivät musiikin kuuntelua niin sanottuna häiriötekijänä (*distraction*) stressiä vastaan (Krout 2007, 135). Musiikin kuuntelu vei siis ajatukset pois stressistä ja sen ahdistavuudesta. Haastateltavat kertoivat musiikin kuuntelun myötä kokevansa voimaantumisen tunteen. Voimaantuminen voidaan myös nähdä eräänlaisena puhdistumisena, mikä tukee Aristoteleen katharsis-oppia. Sen mukaan musiikin herättämät emootiot auttavat niitä myös purkautumaan sosiaalisesti hyväksyttävällä tavalla. (Ahonen 1993, 28–29.)

Tämän tutkimuksen tulosten mukaisesti myös aiemmissa tutkimuksissa on saatu selville, että parhaiten stressin lievitykseen sopii musiikki, joka on kuuntelijalle tuttua (ks. esim. Labbé et al. 2007; Krout 2007, 138; Allen & Blascovich 1994). Kuitenkin Pelletierin (2004) tekemän meta-analyysin mukaan omavalintainen musiikki saattaa vain häiritä kuuntelijaa, eikä siksi toimi stressin lievityksessä (Pelletier 2004, 207–208). Aiemmissa tutkimuksissa on myös määritelty joitakin musiikin piirteitä, jotka lievittäisivät stressiä parhaiten. Tällaisia piirteitä ovat muun muassa hidas ja tasainen tempo, pehmeä dynamiikka ja rytmi, sekä yksinkertaiset harmoniat ja sointukulut. (Krout 2007, 138.) Tämän tutkimuksen tulokset tukevat näitä havaintoja hitaan tempon ja yksinkertaisen rakenteen osalta. Tämä tutkimus ei kuitenkaan osoittanut, että esimerkiksi klassisen musiikin koettaisiin lievittävän erityisen hyvin stressiä, toisin kuin Labbé et al. (2007), Linnemann et al. (2015), Krout (2007) sekä Smith & Joyce (2004) ovat osoittaneet.

Smith & Joyce (2004) käyttivät omassa tutkimuksessaan SRSI-lomaketta, jonka mukaan kuunneltu musiikki voi herättää ihmisessä 15 erilaista rentoutumiseen liittyvää tilaa. Nämä tilat ovat: uneliaisuus (*sleepiness*), vetäytyminen/irtautuminen (*disengagement*), fyysinen rentoutuneisuus (*physical relaxation*), mentaalinen hiljaisuus (*mental quiet*), lepo

(*rested/refreshed*), rauha (*at ease/peace*), energisointi (*energized*), ilo (*joy*), kiitollisuus ja rakkaus (*thankfulness/love*), rukoilevuus (*prayerfulness*), lapsenomainen viattomuus (*childlike innocence*), ihmetys (*awe/wonder*), mysteerisyys (*mystery*), ajattomuus/ikuisuus (*timeless/boundless/infinite*), sekä tietoisuus (*aware*). (Smith & Joyce 2004, 218–221.) Tässä tutkimuksessa haastateltavat kertoivat kokevansa vetäytymistä tai irtautumista, jossa oma kehollisuus muuttui merkityksettömäksi. Haastateltavat kokivat myös fyysistä rentoutuneisuutta, energisointia eli voimaantumista, sekä iloa.

Tämän tutkimuksen tulokset eivät ole yleistettävissä otoksen pienen koon vuoksi mutta se antoi kuitenkin tärkeää tietoa musiikin kuuntelun mahdollisuudesta stressin lievityksessä. Musiikilliset piirteet vastasivat pitkälti aiempien tutkimusten tuloksia mutta kuuntelukokemukselle ei ollut vertailukohdetta aiheen määrällisen tutkimusperinteen vuoksi. Jatkossa aihetta kannattaisi tutkia haastatteleamalla laajempaa joukkoa henkilöitä, joille stressin lievitys musiikin kuuntelun avulla on tärkeää. Tällöin saataisiin luotettavampia tuloksia musiikillisista piirteistä stressin lievityksessä, sekä voitaisiin vertailla haastateltavien kuuntelukokemuksia.

LÄHTEET

- Ahonen, H. (1993). *Musiikki, sanaton kieli. Musiikkiterapian perusteet*. Helsinki: Finn Lectura.
- Alasuutari, P. (2012). *Laadullinen tutkimus 2.0*. Tampere: Vastapaino.
- Allen, K. & Blascovich, J. (1994). Effects of music on cardiovascular reactivity among surgeons. *JAMA*, 272(11), 882–884.
- Goodnite, P. M. (2014). Stress: A concept analysis. *Nursing forum*, 49(1), 71–74.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2008). *Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki university press.
- Hyypä, M. T. (1997). *Tunteet ja oireet. Uusin psykosomatiikka*. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Kinnunen, U. (1993). Stressi ja sen hallinta. Teoksessa K. L. Kuusinen (toim.), *Terveyspsykologia* (s. 64–73). Juva: WSOY.
- Korkeila, J. (2008). Stressi, tunteiden säätely ja immunitetti. *Duodecim*, 124(6), 683–692.
- Krout, R. E. (2007). Music listening to facilitate relaxation and promote wellness: Integrated aspects of our neurophysiological responses to music. *The Arts in psychotherapy*, 34(2), 134–141.
- Labbé, E., Schmidt, N., Babin, J. & Pharr, M. (2007). Coping with stress: The effectiveness of different types of music. *Applied Psychophysiological Biofeedback*, 32(3–4), 163–168.
- Larsen, P. D. & Galletly, D. C. (2006). The sound of silence is music to the heart. *Heart*, 92, 433–434.

- Lazarus, R. (1966). *Psychological stress and the coping process*. McGraw-Hill, book company.
- Lazarus, R., Folkman, S. (2012). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Linnemann, A., Ditzen, B., Strahler, J., Doerr, J. M. & Nater, U. M. (2015). Music listening as a means of stress reduction in daily life. *Psychoneuroendocrinology*, 60, 82–90.
- Merriam, A. P. (1964). *The Anthropology of music*. Evanston, Illinois: Northwestern University Press.
- North, A. C., Hargreaves, D. J. & Hargreaves, J. J. (2004). Uses of music in everyday life. *Music Perception*, 22(1), 41–77.
- Oxington, K. V. (2009). *Psychology of stress*. New York: Nova Science Publishers.
- Pace, T. W. W., Fang, H. & Miller, A. H. (2008). Cytokine-effects on glucocorticoid receptor function: relevance to glucocorticoid resistance and the pathophysiology and treatment of major depression. *Brain, behavior, and immunity*, 21(1), 9–19.
- Pelletier, C. L. (2004). The effect of music on decreasing arousal due to stress: a meta-analysis. *Journal of Music Therapy*, 41(3), 192–214.
- Rentfrow, P. J. & Gosling, S. D. (2003). The do re mi's of everyday life: the structure and personality correlates of music preferences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(6), 1236–1256.
- Saarenmaa, K. & Virtanen, V. (2011). Stressi haittaa korkeakouluopiskelijan opintoja. Tilastokeskus. Haettu 14.5.2016 osoitteesta http://www.stat.fi/artikkelit/2011/art_2011-05-30_005.html?s=0
- Smith, J. C. & Joyce, C. A. (2004). Mozart versus new age music: relaxation states, stress, and ABC relaxation theory. *Journal of Music Therapy*, 41(3), 215–224.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2009). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.

Työterveyslaitos (2014). Työstressi. Haettu 19.5.2016 osoitteesta <http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/stressi/tyostressi/sivut/default.aspx>

Työterveyslaitos (2016). Stressi. Haettu 19.5.2016 osoitteesta <http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/stressi/sivut/default.aspx>

Viveros, M. P., Marco, E. M., Llorente, R. & López-Gallardo, M. (2007). Endocannabinoid system and synaptic plasticity: implications for emotional responses. *Neural Plasticity*, 2007, 1–12.