

**MUSIIKKILISTEN TUNTEIDENSÄÄTELYSTRATEGIOIDEN TYYPILLISYYS  
JA YHTEYS MUSIIKKIPREFERENSSIIN KLASSISEN MUSIIKIN  
KUUNTELIJOILLA**

Sasu Hartikainen  
Pro gradu -tutkielma  
Jyväskylän yliopisto  
Musiikin laitos  
Musiikkitiede  
Syyskuu 2012

# JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Tiedekunta – Faculty Humanistinen tiedekunta	Laitos – Department Musiikin laitos
Tekijä – Author Hartikainen, Sasu Ermo Benjamin	
Työn nimi – Title Musiikillisten tunteidensäätelystrategioiden tyypillisuus ja yhteys musiikkipreferenssiin klassisen musiikin kuuntelijoilla	
Oppiaine – Subject Musiikkitiede	Työn laji – Level Pro gradu -tutkielma
Aika – Month and year Syyskuu 2012	Sivumäärä – Number of pages 88
Tiivistelmä – Abstract <p>Tässä tutkimuksessa tutkittiin klassista musiikkia kuuntelevien ihmisten tapoja säädellä tunteitaan musiikkinkuuntelun yhteydessä. Tutkimusongelmana oli selvittää aiemman tutkimuksen tunnistaman seitsemän mielialansäätelystrategian käyttöä etsien tyypillisiä säätelystrategioita sekä koko otoksen tasolla että kuuntelumäärältään, musiikkiharrastustaustaltaan ja musiikkipreferenssiltään erilaisilla klassisen musiikin kuuntelijoilla.</p> <p>Tutkimuksen aineisto (N=281) kerättiin internetissä toteutetulla kyselyllä loka-marraskuussa 2011. Iältään 14-77 -vuotiaiden musiikkinkuuntelijoiden ryhmiä, säätelystrategioiden suosimista ja musiikkipreferenssiä selvitettiin kvantitatiivisilla menetelmillä tarkastellen muuttujien keskiarvoeroja t-testin ja varianssianalyysin avulla ja selvittäen muuttujien välisiä yhteyksiä korrelaatiotestein. Aineiston musiikkipreferenssimuuttujille suoritettiin myös pääkomponenttianalyysi.</p> <p>Perustuen tässä tutkimuksessa suosittuihin mielialansäätelystrategioihin klassisen musiikin kuuntelijoilla musiikin kuuntelemiseen liittyi sekä positiivisia tunnekokemuksia että negatiivisten tunteiden säätelyä. Keskeisenä tutkimustuloksena koko otoksen tasolla kuuntelijat hakivat musiikista ennen kaikkea elämyksiä, mutta musiikista saatiin myös lohdutusta. Tuloksina nämä olivat jossain määrin odotettuja ja ymmärrettäviä aiemman tutkimuksen valossa. Varsinkin elämyksiin liittyviä tunnekokemuksia ja käyttäytymistä on aiemminkin yhdistetty klassisen musiikin kuuntelukonteksteihin. Musiikin kuunteluun liittyi tässä tutkimuksessa myös musiikin käyttämistä viihdykkeenä, mikä ei aiempien tutkimusten mukaan ole ollut mitenkään keskeinen klassisen musiikin kuunteluun liittyvä piirre. Tunteiden purkaminen oli ainoa säätelystrategia, johon suhtauduttiin kaikilta osin kielteisesti, mikä oli tuloksena ymmärrettävä ja alustavasti selitettävissä. Klassisen musiikin kuuntelun määrällä ei tämän tutkimuksen perusteella ollut merkittävää vaikutusta eri säätelystrategioiden käyttöön, mutta musiikkiharrastustaustalla oli. Musiikkia aktiivisesti harrastavilla, soittajilla ja laulajilla, korostui pelkästään musiikkia kuuntelevia enemmän musiikilliset elämykset ja eläytyminen, kun taas jälkimmäisillä korostui musiikilla elpyminen. Molempiin ilmiöihin löytyi tutkimuksessa mahdollinen selitys.</p> <p>Korrelaatiotestin perusteella tunteiden säätely oli yhteydessä aineistossa eniten suosittuihin musiikin aikakausiin, ei kuitenkaan kaikilta osin. Mieltymys romantiikan ajan musiikkiin oli monipuolisesti kytköksissä eri strategioiden käyttämiseen, mutta yhtä suosittu barokin preferenssi liittyi mielialansäätelyyn huomattavasti yksipuolisemmin ja heikommin. Vähiten kuuntelijat pitivät nykymusiikista, ja tätä preferenssiä ilmaisevat kuuntelijat eivät suosineet kuuntelussaan mielialansäätelyä. Makudimensioista tunteiden säätely liittyi eri strategioiden suhteen monipuolisimmin barokin, klassismin ja romantiikan preferenssiä sisältävään dimensioon, mikä vahvisti aiempien tutkimusten huomiota siitä, että tunteiden säätely olisi erityisesti kytköksissä tuttuun ja emootioiltaan selväpiirteiseen musiikkiin. Tutkimuksen päätännössä nostettiin esiin mahdollisena jatkotutkimusaiheena muun muassa elämysten ja lohdun hakemisen merkitysten tarkempi selvittäminen ja klassisen musiikin "easy listening" -käytön tutkiminen.</p>	
Asiasanat – Keywords mielialansäätely, musiikkipreferenssi, klassinen musiikki, taidemusiikki	
Säilytyspaikka – Depository Jyväskylän yliopisto, Musiikin laitos	
Muita tietoja – Additional information	

# SISÄLTÖ

<b>1</b>	<b>JOHDANTO</b> .....	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>KESKEISET TUNNEKÄSITTEET JA -PROSESSIT</b> .....	<b>4</b>
2.1	TUNTEIDEN PERUSTA .....	4
2.1.1	<i>Emootiokomponentit</i> .....	5
2.1.2	<i>Affekti, emootio, mieliala?</i> .....	7
2.2	TUNTEIDENSÄÄTELY TAVOITTEELLISENA PROSESSINA .....	9
2.3	TUNTEIDEN LUOKITTELU .....	12
<b>3</b>	<b>MUSIIKIN KÄYTTÄMINEN TUNTEIDEN SÄÄTELYSSÄ</b> .....	<b>16</b>
3.1	AIEMPI TUTKIMUS .....	16
3.2	MUSIIKILLISEN TUNTEIDENSÄATELYN TAVOITTEET .....	19
3.3	MUSIIKILLISEEN SÄÄTELYYN LIITTYVÄT STRATEGIAT .....	21
3.3.1	<i>Säätelystrategiat Saarikallion ja Erkkilän tutkimuksen mukaan</i> .....	21
3.3.2	<i>Strategiat osana säätelyprosessia</i> .....	24
3.3.3	<i>Säätelystrategiat Van Goethemin ja Slobodan mukaan</i> .....	26
3.4	MUSIIKIN KUUNTELEMINEN SÄÄTELYKEINONA .....	28
3.4.1	<i>Musiikki viestii tunteita monella tavalla</i> .....	29
3.4.2	<i>Tunteiden säätelyn kannalta kiinnostavat taustamekanismit</i> .....	33
3.5	TUNTEIDEN SÄÄTELY YHTEYDESSÄ MUSIIKKIPREFERENSSIIN .....	34
3.5.1	<i>Musiikkimaku ja musiikillinen preferenssi lyhyesti</i> .....	34
3.5.2	<i>Tunteiden säätely yhteydessä musiikkipreferenssiin</i> .....	35
<b>4</b>	<b>KLASSISEN MUSIIKIN KUUNTELEMINEN TUNTEIDEN SÄÄTELYNÄ</b> .....	<b>38</b>
4.1	KLASSISTA MUSIIKKIA KUUNTELEVAN SUHDE MUSIIKKIIN LIITTYVIIN TUNTEISIIN .....	38
4.2	KLASSINEN MUSIIKKI KESKITTYNEEN KUUNTELEMISEN MUSIIKKINA .....	42
4.3	KLASSISEN MUSIIKIN KUUNTELEMINEN TUNTEIDEN SÄÄTELYNÄ .....	44
4.4	TAIDEMUSIIKIN AIKAKAUSIIN LIITTYVÄT EMOOTIOT JA TUTTUUS .....	48
<b>5</b>	<b>TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN</b> .....	<b>52</b>
5.1	KYSELY .....	52
5.1.1	<i>Analyysissä huomiodut kysymykset</i> .....	53
5.1.2	<i>Muut kysymykset</i> .....	54
5.2	AINEISTO .....	55
5.3	AINEISTON EDUSTAVUUS .....	56
5.4	TILASTOLLISET MENETELMÄT .....	56
<b>6</b>	<b>TULOKSET</b> .....	<b>58</b>
6.1	MIELIALANSÄÄTELYSTRATEGIOIDEN SUOSIMINEN .....	58
6.1.1	<i>Strategioiden suosimisessa havaitut sukupuolierot</i> .....	60
6.1.2	<i>Strategioiden suosimisessa havaittu ikävaikutus</i> .....	60
6.1.3	<i>Mielialansäätelystrategiat suhteessa klassisen musiikin kuunteluosuuteen</i> .....	61
6.1.4	<i>Mielialansäätelystrategiat suhteessa musiikin harrastamiseen</i> .....	64
6.2	KLASSISEN MUSIIKIN AIKAKAUSIPREFERENSSIN YHTEYS MIELIALANSÄÄTELYSTRATEGIOIHIN .....	65
6.2.1	<i>Aikakausipreferenssi keskiarvojen mukaan</i> .....	66
6.2.2	<i>Aikakausipreferenssi dimensioina</i> .....	67
6.2.3	<i>Mielialansäätelystrategioiden ja aikakausipreferenssin väliset yhteydet</i> .....	69
<b>7</b>	<b>JOHTOPÄÄTÖKSET</b> .....	<b>71</b>
7.1	MIELIALANSÄÄTELYSTRATEGIOIDEN SUOSIMISESTA YLEENSÄ .....	71
7.2	STRATEGIOIDEN SUOSIMISEN YHTEYDESTÄ MUSIIKKIPREFERENSSIIN .....	76
7.3	TUTKIELMAN ONNISTUMINEN JA MAHDOLLISET JATKOTUTKIMUSAIHEET .....	79
	<b>LÄHTEET</b> .....	<b>83</b>

# 1 JOHDANTO

Tunteet ovat kokoajan läsnä ja vaikuttavat yksilön jokapäiväisen elämän askareisiin, käyttäytymiseen ja ajatuksiin. Päivän aikana tulee vastaan tilanteita, joissa tietyn tavoitteen saavuttaakseen on tunteita säädeltävä ja hallittava. Erilaisia säätelytapoja on lukuisia - Parkinson, Toterdell, Briner ja Reynolds (1996) ovat tutkimuksessaan tunnistaneeet peräti 200 erilaista keinoa säädellä tunteita. Esimerkiksi syömisen, huumorin, uskonnollisten aktiviteettien ja omien ajatusten kontrolloimisen ohella myös musiikin kuunteleminen on nähty tehokkaana tunteidensäätelyn keinona. Tämä on ilmennyt esimerkiksi Thayerin, Newmanin ja McClainin (1994) tutkimuksessa, jossa musiikin kuunteleminen oli mukana olleista 18 säätelykeinosta kolmanneksi yleisin ja toiseksi tehokkain tapa poistaa pahaa mielialaa.

Musiikissa piilee tunteita ja erityisesti juuri mielialaa muuttavaa voimaa, mikä tulee esiin monissa tässä työssä käsiteltävissä tutkimuksissa. Mielialan muuttamisen väitetäänkin ajan kuluttamisen ohella olevan keskeisintä musiikin käyttämistä kehittyneissä maissa (Johnson 2002, 34). Teknologisoituneessa ajassa musiikki kulkee kätevästi mukana vaikkapa taskussa olevan älypuhelimien musiikkitiedostoina. Näin musiikin kuunteleminen ja tällä tavoin tunteiden säätely on mahdollista monissa arkipäiväisissä tunteidensäätelyä ”vaativissa” tilanteissa.

Käsillä olevassa työssä tutkin tunteiden säätelyä musiikkiin ja musiikilliseen toimintaan klassisen musiikin kuuntelemisen kontekstissa. Kiinnostukseni tutkia juurikin klassisen musiikin kuuntelua ja kuuntelijan tapoja säädellä tunteita heräsi alun perin Jyväskylän yliopiston ja Jyväskylän kaupungin yhteisestä Hyvinvointiklinikka-projektista. Tässä pilottiprojektissa taidemusiikin, toisin sanoen renessanssin ajasta 1900-luvulle sävelletyn länsimaisen musiikin, kuuntelemista kokeiltiin ohjattuna ja omaehtoisena työstä toipumisen edistäjänä ja yksilön hyvinvoinnin lisääjänä Jyväskylän kaupungin vanhustenhuollon työntekijöillä. Vaikka ainakaan hyvinvoinnin lisääntymisen suhteen ei projektissa ylletty tieteellisesti merkittäviin tuloksiin, projektiin osallistuneilla koehenkilöillä teetetyn musiikkimakukyselyn tulokset saivat minut kiinnostumaan klassisen musiikin ja tunteiden säätelyn aihepiiristä. Makukyselyn tuloksissa oli nimittäin havaittavissa sellaista trendiä, että enemmän taidemusiikista kuin muista kysytyistä genreistä pitävät

henkilöt käyttivät musiikkia enemmän ja monipuolisemmin tunteiden säätelyyn. Havainto herätti kysymyksen, voisiko klassinen musiikin kuuntelu todellakin liittyä monipuolisestikin tunteidensäätely-yhteyksiin. Oikeastaan tämä kysymys motivoi minut tämän työn pariin; tekemään lisäselvityksiä klassisen musiikin kuuntelemisen yhteydestä tunteiden säätelyyn ihmisillä, jotka arkipäivänsä aikana kuuntelevat ja pitävät erityisesti juuri taidemusiikista.

Lisäkimmoketta aihepiiriin päätymiseen antoivat Saarikallion (2006) tutkimuksessa esiin nousseet positiiviset yhteydet mielialansäätelystrategioiden käyttämisen ja klassisen musiikin preferenssin välillä. Viitatussa tutkimuksessa laadultaan positiiviset korrelaatiokertoimet klassisen musiikin preferenssin ja tunteidensäätelystrategioiden käytön suhteen olivat voimakkuudeltaan hyvää keskitasoa: heavyn, rockin, jazzin ja gospelin suhteen löytyi suurempia kertoimia, mutta folkin, teknon, popin, rapin ja ikivihreiden preferenssin suhteen mielialansäätely korreloi klassista musiikkia heikommin. Klassinen musiikki yhdistyi näin myös Saarikallion tutkimuksessa kohtalaisesti mielialansäätelytarkoituksiin, mikä sai kiinnostukseni pysymään vireillä.

Näiden havaintojen myötä näin potentiaalia tutkia tunteiden säätelyä klassisen musiikin kuuntelijoilla. Kiinnostuin selvittämään klassisen musiikin kuuntelemiseen liittyvän tunteidensäätelyn tapoja ja tällaisen musiikillisen käyttäytymisen toteutumisen tyypillisyyttä klassisen musiikin kuuntelukontekstissa. Koska Hyvinvointiklinikka-projektin aineisto oli kooltaan vaatimaton, vain kuusi vastaajaa, koin tarpeelliseksi kerätä tutkimustani varten laajemman aineiston selvittääkseni ilmiötä ”erityisellä” klassisen musiikin kuuntelijoita sisältävällä aineistolla. Saarikallion tutkimuksessa aineiston koko olisi ollut jo riittävä, 1515, mutta tutkimuksen ikäluokka oli sellainen, joka tuottaisi pelkästään tietoa nuorista klassista musiikkia pitävistä henkilöistä. Halusin aineistoon myös vanhempia musiikinkuuntelijoita, sillä taidemusiikki on tutkitusti enemmän keski-ikäisten tai sitä vanhempien naisten kuin peruskouluikäisen nuorison suosimaa musiikkia. Tuorein suomalainen tilasto, josta tämä käy ilmi, löytyy Tilastokeskuksen vuoden 2005 vapaa-ajan käyttöä selvittäneestä tutkimuksesta<sup>1</sup>.

Ikäjakaumaltaan laajemman aineiston pariin motivoi myös Saarikallion ja Erkkilän (2007) tutkimuksensa päätännössä tuoma ehdotus testata heidän kehittelemäänsä mielialansäätelyn mittamallia nuorten lisäksi muillakin ikäryhmillä. Tässä työssä tätä

---

<sup>1</sup> [http://www.stat.fi/ajk/tiedotteet/v2005/tiedote\\_005\\_2005-01-26.html](http://www.stat.fi/ajk/tiedotteet/v2005/tiedote_005_2005-01-26.html)

MMR-mittamalla testataan 14-77-vuotiailla klassista musiikkia kuuntelevilla ihmisillä. Tutkimuskysymysten muodossa kysyn aineistoltani, mitä kyselyn avulla mitattuja säätelystrategioita nämä klassista musiikkia ensinnäkin eri määrin kuuntelevat ja toiseksi musiikkia eri asteilla harrastavat ihmiset käyttävät kuunnellessaan musiikkia. Tämän lisäksi selvitän Saarikallion tutkimuksen tapaan vastaajien ilmaiseman musiikkipreferenssin yhteyttä säätelystrategioiden käyttöön korrelaatiotestien avulla. Musiikkipreferenssin suhteen tässä tutkimuksessa preferenssiä eritellään klassisen musiikin genren sisällä tarkastellen eri musiikinaikakausista pitämistä. Näitä tuloksia arvioin aiemman klassisen musiikin kuuntelua ja yksilön tunne-elämän yhteyksiä selvittäneiden tutkimusten käsitysten perusteella.

Tutkimukseni voidaan ajatella noudattavan näkökulmaltaan niin sanottua *uses and gratifications* -lähestymistapaa. Tässä menetelmässä yksilöillä ajatellaan olevan keskenään erilaisten psykologisten ja sosiaalisten tarpeiden lisäksi käsityksiä ja odotuksia siitä, kuinka hyvin näiden tarpeiden tyydyttäminen tietyn median avulla onnistuu (Hall 2005). Tämän tutkimuksen tapauksessa mediana musiikki, ja erityisemmin klassinen musiikki. Tutkimuksessa oletetaan, että klassisen musiikin kuuntelijoita yhdistäisi jo lähtökohtaisesti tietyt tarpeet, jotka ovat nousseet aiemmasta tutkimuksesta esiin. Näitä oletettuja ja muutamia ennalta olettamattomia yksilön tunne-elämään ja tunteiden säätelyyn liittyviä tarpeita selvitän tutkimuksessa seitsemän mielialansäätelystrategian käytön tarkastelun avulla.

## 2 KESKEISET TUNNEKÄSITTEET JA -PROSESSIT

Tämän luvun tarkoituksena on esitellä keskeisimpiä psykologian tutkimuksen käyttämiä tunnekäsitteitä ja auttaa lukijaa ymmärtämään työssä myöhemmin käsiteltäviä tunteiden säätelyyn musiikillisissa yhteyksissä liittyvää terminologiaa. Tämän luvun myötä selviää, mitä esimerkiksi tarkoitetaan eri tunnekomponenteilla, dimensioilla tai tunteiden funktionaalisuudella.

Tunteiden määrittelyminen ei ole ollut tieteelle mitenkään helppo tehtävä, eikä tämän luvun puitteissa päästä aiheesta pintaraapaisua syvemmälle. Tunteiden määrittelyn ja käsitteellistämisen vaikeus onkin todettu osuvasti seuraavassa Fehrin ja Russelin lausahduksessa: ”jokainen tietää, mikä tunne on, kunnes joutuvat määrittelemään sen” (Fehri & Russel, Slobodan & Juslinin 2001, 73 mukaan).

### 2.1 Tunteiden perusta

Tunteiden säätelyä käsittelevissä tutkimuksissa, yhdistettiin säätelytoiminta sitten musiikkiin (esim. Saarikallio 2007; Juslin ym. 2011) tai muuhun toimintaan (esim. Gross 1998; Cole, Martin & Dennis 2004;), tunteet määritellään usein luonteeltaan funktionaaliseksi. Määritelmässä painotetaan tällöin tunteiden merkitystä yksilön pyrkiessä sopeutumaan ympäristöönsä (Saarikallio 2007, 14). Colen, Martinin ja Dennisin (2004) mukaan funktionaaliset tunteet voidaan määritellä tukeutuen niin sanotusta uusdarwinismista vaikutteita saaneeseen näkemykseen, jossa tunteet ymmärretään ihmisen biologiaan perustuvana kyvykkyytenä. Näkemyksessä tunteiden olemassaoloa ja kehittymistä pidetään erittäin tärkeinä ihmislajin säilymisen kannalta, sillä

”tunteet ovat biologisesti tuettuja prosesseja, jotka sallivat yksilölle äärimmäisen nopeat tilannearviot ja yhtä nopean valmiuden toimia vaaliakseen suotuisia ja käsitelläkseen epäsuotuisia olosuhteita.”

Tunteiden perusta on tämän määritelmän mukaan tilanteen arvioinnissa ja tilanteen vaatiman tunteen mahdollistamassa toimintavalmiudessa. (Cole ym. 2004, 318-319) Tunne on käsitteenä kuitenkin hyvin monitahoinen ja vaikeasti kiteytettävissä. Fridjan (2000, 59-60) mukaan saman käsitteen pitäisi kattaa ainakin seuraavat ihmisyksilölle ominaiset piirteet:

- tuntemukset (feelings)

- kontrollin muutokset käyttäytymisessä ja ajattelussa
- tahaton ja impulsiivinen käyttäytyminen (sisältäen ilmaisemisen)
- uskomusten syntyminen ja pysyminen
- muutokset suhteessa ympäristöön
- kehossa tapahtuvat, muuten kuin fyysisesti aiheutuneet fysiologiset muutokset

Fridjan (2000) mukaan nämä tunneilmiöt esiintyvät yleensä reaktiona ulkoisiin tapahtumiin, yksilön omaan toimintaan tai ajatuksiin. Koska usealla tunneilmiöllä on taipumus esiintyä yhtäaikaisesti, tunteisiin viitataan monesti kokonaisuutena, jossa usea niin sanottu emootiokomponentti on samanaikaisesti toiminnassa. (Fridja, 2000, 59-60.)

Yhtenä tämänhetkisen tutkimuksen keskeisenä suuntauksena on tarkastella tunteita prosessina. Prosessissa tunteiden ilmeneminen vaihtelee yksilön sisäisistä tuntemuksista yksilöstä ulospäin näkyviin tunteisiin (Cole ym. 2004, 318-319). Monissa tämän työn viittaamissa tutkimuksissa suositaan tapaa kuvata tunnemuutoksia jaottelemalla tunneprosessi erilaisiin emootiokomponentteihin.

### **2.1.1 Emootiokomponentit**

Valtaosa tunnetutkijoista hyväksyy tunteiden määrittelyn prosessina, jossa tapahtuu yhtäaikaista muutoksia eri komponenteissa (Juslin & Laukka, 2004, 218; Scherer 2004). Olennaisten komponenttien esittely perustuu tässä Klaus Schererin (2004) tekemään määrittelyyn, jonka mukaan tunnereaktio, toisin sanoen emootiojako, toteutuu koordinoituina muutoksina usean komponentin toiminnassa. Keskeisimpiä komponentteja on kolme, joista muodostuu niin sanottu tunnereaktion kolmijako:

- keholliset reaktiot<sup>2</sup> (physiological arousal)
- toiminnalliset ilmaukset (motor expression)
- ja subjektiiviset kokemukset (subjective feeling).

Kehollisten reaktioiden komponentilla tarkoitetaan ihmiskehon lämpötila-aistimuksia, hengitys- ja sydän- ja verisuonitoiminnan kiihtymistä ja hidastumista, vapinoita, lihaskouristuksia ja tuntemuksia sisäelintoimintojen supistumisesta. Toiminnallisiin ilmauksiin luokitellaan esimerkiksi tiettyä tunnereaktiota ilmaisevat kasvonilmeet ja

---

<sup>2</sup> Tunnekomponenttien suomenkieliset käsitteet omaksuttu artikkelista Saarikallio ja Eerola (2010)



äännähdykset, eleet ja asennot. Subjektiiivisilla kokemuksilla taas tarkoitetaan sellaisia henkilökohtaisia, sisäisiä, yleensä tietoisia aistimuksia, joita yksilö kykenee usein kuvaamaan omalla sanavarastollaan. (Scherer 2004.)

Lundqvist, Carlson, Hilmersson ja Juslin (2009) tarkentavat hieman eri komponenttien rooleja. Tutkijoiden mukaan kehollisten reaktioiden tehtävänä on käynnistää ihmiskehossa fysiologisia muutoksia ja saada aikaan ihmiskehossa tietynlainen usein ympäristöön sopeutumisen kannalta merkittävä tavoitetila. Subjektiiiviset kokemukset taas ovat yksilön henkilökohtaisia tuntemuksia, sellaisia kuten ilo, suru, nautinto tai inho. Sekä fysiologisen että subjektiiivisen komponentin toiminta voivat näkyä yksilöstä ulospäin kolmannen komponentin, toiminnallisten ilmausten kautta, jota Scherer (2004) pitää merkittävänä toisia ihmisiä informoivana tunteidenviestijäkomponenttina. Myös toiminnallisten ilmausten voidaan nähdä valmistavan yksilöä sopeutumaan ympäristöönsä ja sen muutoksiin. (Lundqvist ym. 2009.)

Scherer (2004) esittelee lisäksi myös kaksi muuta komponenttia, jotka tulivat käsitteinä esille jo edellisessä Colen ym. tunnemääritelmässä:

- toimintaan valmistautuminen
- ja arviointiprosessit.

Toimintaan valmistautumisen tehtävänä on kannustaa ja motivoida yksilöä uuteen emootioreaktioon. Tämä valmius on taas voinut syntyä hyvin jostain aiemmasta reaktiosta. (Scherer 2004.)

Emootioihin uskotaan liittyvän myös kognitiivinen, älyllinen ulottuvuutensa, johon viitattiin aiemmin tilanearviona. Schererin (2004) mukaan arviointiprosessi voidaan ajatella kognitiivisena komponenttina, joka panee täytäntöön erilaisia koordinoituja muutoksia aiempaan mainituissa komponenteissa. Niin sanotussa arviointiteoriassa emootioreaktion uskotaan syntyvän, kun yksilö arvioi tietyn tapahtuman (tai tilanteen) merkitystä hänen hyvinvointinsa ja tavoitteidensa kannalta. Tunnereaktio syntyy, mikäli yksilö kokee tapahtuman tällä tavalla merkitykselliseksi. Arvion ja emootioreaktion yhteys on tyypiltään rekursiivinen. Tämä tarkoittaa sitä, että aiheutunut reaktio voi vaikuttaa sitä seuraavaan arviointiin. Tällöin esimerkiksi vaaralliseksi arvioitu tilanne voi saada aikaan pelkoreaktion, joka voi taas vaikuttaa olennaisesti seuraavaan tilanearvioon. (Scherer 2004.)

Gross ja Thompson (2006) esittelevät artikkelissaan emootioreaktiota kuvaavan modaalimallin, joka perustuu myös arvion ja reaktion muodostamaan sykliin. Tutkijat tuovat esille tutkimuksellisen faktan, että tunnejärjestelmän muutokset, toisin sanoen reaktiot, ovat harvoin pakollisia, eivätkä aina mahdollisia. Pahimmillaan tunteet voivat luonteeltaan ”käskevinä” jopa häiritä yksilön suoriutumista tehtävässään. Mutta, toisaalta tunteet kuitenkin usein kilpailevat tilastaan muiden - usein sosiaalisen tilanteen aiheuttamien - reaktioiden kanssa eivätkä saa aina sijaa yksilön psyykkisessä toiminnassa.

Cole ym. (2004) kannattavat emootioiden osalta komponenttiprosessin näkökulmaa, mutta tuovat esiin sen ongelman, ettei tutkimuskirjallisuus edelleenkään kykene todentamaan erilaisia komponenttien välisiä yhteyksiä. On edelleen epäselvää, aiheuttavatko arvioinnit reaktioita tai ovatko emootiot arvioita? Ei myöskään tiedetä, ennakoivatko arviot toimintavalmiutta vai ovatko nämä yhtäaikaista toimintoja? Tutkimuksissa on lisäksi selvittämättä, ovatko tietyt emootiot yhteydessä tietynlaiseen toimintavalmiuteen. Tämän vuoksi tutkijat tyytyvät käsittämään arvion ja toimintavalmiuden emootiokokonaisuuden perustaksi. Samalla he varoittavat emootion tyypistämisen pysyväisluontoiseksi asiaksi (thing), sillä tunteet ovat kuitenkin perusolemukseltaan enemmän jatkuvaa ja valpasta prosessia. (Cole ym. 2004, 319.)

Slobodan ja Juslinin (2001) mukaan kolmen keskeisen tunnekomponentin osalta on hankittu tieteellistä näyttöä seuraavilla tavoilla. Subjektiiivisista kokemuksista on saatu tietoa pyytämällä henkilöä arvioimaan itse omia tunnetilojaan: kuvaamaan tuntemuksiaan esimerkiksi adjektiiviluetteloiden, arviointiasteikkojen, kyselyjen tai vapaiden sanallisten kuvausten avulla. Tunneilmaisua on tutkittu esimerkiksi havainnoimalla kasvonilmeitä ja eleitä. Kehollisiin reaktioihin on olemassa erilaisia mittaustapoja, kuten vaikkapa pulssin, verenpaineen, hengityksen ja ihon sähkönjohtamiskyvyn mittauksia. Näistä menetelmistä itsearviointien käyttäminen on tutkimuksissa suosituinta. (Sloboda & Juslin 2001, 74.)

### **2.1.2 Affekti, emootio, mieliala?**

Tunteiden määrittelyyn tuo lisähaastetta englanninkielisen kirjallisuuden käsitteistön sekavuus ja suomenkielisen tunnesanaston vähäisyys. Slobodan ja Juslinin (2001, 75) mukaan tutkimuskirjallisuudessa esiintyy toisiinsa helposti sekoitettavia tunnetermejä: affekti (affect), emootio (emotion), mieliala (mood), tuntemus (feeling) ja vireys

(arousal). Tutkijoiden mukaan käsitesekavuus johtuu siitä, ettei tunnekäsitteitä ole riittävän hyvin määritelty, varsinkaan musiikillisia tunteita käsittelevissä tutkimuksissa. Tutkijat näkevät oleellisena erottaa ainakin kolme tunnetermiä toisistaan: emootio, mieliala ja affekti. Tämän työn kannalta myös termi tuntemus on aiheellinen määritellä.

Termeistä emootio vaikuttaa tämän tutkimuksen käsittelemän kirjallisuuden puitteissa suosituimmalta. Eerolan ja Saarikallion (2010, 260) mukaan emootio on käsitteenä käytössä yleensä viitattaessa havaittaviin ja mitattaviin vasteisiin. Emootiolla tarkoitetaan yleensä lyhytkestoisia, intensiivisiä tunnereaktioita, joilla on yleensä selvä syy ja kohde. Kielitoimiston Lääketieteen (MOT Lääketiede 2.0a) sanakirja määrittelee emootion tarkoittavan tunne-elämystä ja siihen liittyviä fysiologisia reaktioita. Vaikka sanaa emootio ei suomen kielessä juurikaan tapaa, tässä työssä sanaa käytetään silloin, kun puhe on tämän tyyppisistä nopeista, mitattavista tunnereaktioista.

Vaikka musiikkiaiheisissa tunnetutkimuksissa emootio on käsitteenä mielialaa huomattavasti käytetympi, mieliala on tämän työn kannalta keskeinen käsite. Kuten seuraavassa luvussa tulee selväksi, musiikin avulla toteutuvaa tunteiden säätelyä voidaan nimittäin osin pitää mielialan säätelynä (esim. Saarikallio 2007). Kielitoimiston sanakirja (MOT Kielitoimiston sanakirja) määrittelee mielialan ”tajuntaa hallitsevaksi tunnetilaksi”. American Psychiatric Assosiationin (1994) määritelmän mukaan mieliala on ”kaikkialle tunkeutuva ja pitkään jatkuva tunneilmasto” (Gross 1998). Eerola ja Saarikallio (2010) määrittelevät artikkelissaan mielialan emootiota pitkäkestoisemmaksi ja laadultaan pikemminkin taustalla olevaksi tilaksi kuin tiettyksi prosessiksi. Emootiosta poiketen mielialan syntymiselle ei välttämättä ole selvää syytä. Kliinisessä mielessä mieliala voidaan liittää esimerkiksi masennustilaan (Erkkilä 1996, 126).

Grossin (1998) mukaan mieliala tarjoaa tietoa yksilön sisäisistä tiloista. Se painottuu toiminnan sijaan ajatteluun. Tästä kognitiokeskeisyydestä huolimatta mieliala voi saada aikaan toimintaa, esimerkiksi lähestymis- tai vetäytymiskäyttäytymistä. Useat tutkimukset ovat löytäneet mielialan ja emootioiden väliltä hierarkiaa: tiettyjen emootioiden voidaan nähdä sijoittuvan tunnesävyltään tietynlaisen mielialan alaisuuteen. (Gross 1998.) Tällainen hierarkia voidaan nähdä muun muassa siinä, että mieliala saattaa vaikuttaa tunteiden kokemiseen. Esimerkiksi masentunut ihminen kokee kielteisiä tunteita todennäköisemmin kuin mielialaltaan neutraali yksilö (Eerola & Saarikallio, 2010, 260).

Jonkin verran kirjallisuudessa tapaa myös käsitettä affekti. Sloboda ja Juslin (2001) näkevät affektin jonkinlaisena kattokäsitteenä tunteille - se on luonteeltaan yleispätevämpi kuin emootio tai mieliala. Affektin yhteydessä puhutaan usein tunteen sävystä, valenssista, jolloin kyse on joko positiivisesta tai negatiivisesta tunnekokemuksesta. (Sloboda ja Juslin, 2001, 75.) Affekti käsitetään tässä työssä yleensäkin ”tunteeksi”. Kun tämän työn edetessä esiintyy sana tunne, tällöin joko englanninkielinen kirjallisuus on käyttänyt sanaa affekti tai sitten tutkimuksen tekijä ei vain ole halunnut ottaa erityisemmin kantaa siihen, voisiko kyseessä olla emootio vai mieliala. Sanaa affekti ei tässä työssä varsinaisesti käytetä.

Niedenthalin, Krauth-Gruberin ja Ricin (2006) mukaan tunteet ymmärretään ensisijaisesti henkilön subjektiivisina kokemuksina (feeling). Subjektiiviset kokemukset ovat myös niitä tunteita, jotka Saarikallion (2007) mukaan ovat tunteiden säätelyn kannalta keskeisimpiä. Termiä tuntemus voidaan käyttää hyvin viitattaessa subjektiivisten kokemusten komponenttiin, ja näiden henkilökohtaisten feeling-tunteiden kohdalla tässä työssä saatetaan joskus käyttää tätä sanaa.

## **2.2 Tunteidensäätely tavoitteellisena prosessina**

Tunteiden ohella niiden säateleminen voidaan nähdä merkityksellisenä ihmislajin evolutiivisen kehityksen kannalta. Tunteet nimittäin tarvitsevat säätelyä, jotta yksilö kykenisi eri tilanteissa käyttäytymään ympäristönsä vaatimalla tavalla (Saarikallio, 2007). Esimerkiksi aikuisten tunteet ovat käytännössä aina säädelyä (Tomkins, 1984). Tunteiden säätely voidaan myös nähdä osana niin sanottua tunneälyä: Salovey, Bedell, Jerusha ja Mayer (2004) luokittelevat tunteiden säätelyn yhdeksi tunneälyn komponentiksi ja pitävät säätelytaitojen kehittymisen kannalta keskeisenä yksilön kykyä reflektoida omia tuntemuksiaan.

Tunteiden säätelyn käsite voidaan määritellä monin eri tavoin. Tässä työssä tukeudutaan säätelyn kuvaamiseen prosessinomaisena tapahtumana. Prosessimääritelmän osalta turvaudutaan erityisesti monissa tutkimuksissa viitatus John Grossin (1998) ehdotukseen. Tämän mukaan tunteiden säätelyllä (emotion regulation) tai hallinnalla (management) tarkoitetaan strategioita<sup>3</sup>, joilla yksilö voi poistaa, ylläpitää ja muuttaa positiivisia tai negatiivisia tunnekokemuksiaan ja tunteen ilmaisuaan. Säätelystrategiat voivat olla yhtäläillä kognitiivisia kuin emotionaalisiaakin, toisin sanoen strategia voi

<sup>3</sup> Strategia-ilmaus käytössä artikkelissa Gross & John 2006, 351

kohdistua yhtäläillä tapahtumiin ennen tunnereaktiota kuin reaktion jälkeisiin tapahtumiin. Strategioilla voidaan yhtä hyvin vaikuttaa käyttäytymiseen, tarkkaavuuteen kuin kehollisiin reaktioihinkin. Tunteiden säätelyä kohdistetaan kaikkiin aiemmin esiteltyihin tunnekomponentteihin: subjektiivisiin kokemuksiin, käyttäytymiseen ja kehollisiin reaktioihin. Säätelyssä voidaan muuttaa tunteen esiintyvyyttä, kasvua, laajuutta ja kestoja. Säätelyllä tarjotaan vastine eri komponenteissa aiheutuneille reaktioille. (Gross, 1998.)

Mikäli tunteet käsitetään tunnekomponenttien yhteydessä esiteltynä prosessina, voidaan Grossin (1998: 2008) mukaan myös tunteiden säätelyä tarkastella prosessina. Seuraavan, tiiviin määritelmän<sup>4</sup> mukaan tunteiden säätelyssä on lopulta kyse siitä,

*kuinka yksilö pyrkii vaikuttamaan siihen, mitä emootioita hänellä on, milloin niitä on ja miten hän kokee ja ilmaisee niitä.* (Gross, 1998; 2008)

Gross (1998) tunnistaa säätelyprosessista viisi vaihetta, joihin eri strategioilla voidaan vaikuttaa:

- tilanteen valinta
- tilanteen muokkaaminen
- tarkkaavuuden kohdistaminen
- arvion muuttaminen
- ja tunnereaktion muuttaminen.

Grossin ja Thompsonin (2006) mukaan emootioprosessista voidaan vielä erottaa kaksi vaihetta: tunnereaktiota ennakoiva ja sitä seuraava vaihe. Strategioista neljä ensimmäistä on keskittynyt arvioinnin jälkeen syntyvää tunnereaktiota ennakoiviin säätelytapahtumiin ja viimeinen strategia kohdistuu reaktion jälkeisten tunteiden säätelyyn.

Ensimmäisellä strategialla, *tilanteen valinnalla* tarkoitetaan tunteiden säätelyä ajatellen tiettyjen tilanteiden, ihmisten tai esimerkiksi paikkojen valintaa tai välttämistä. *Tilanteen muokkaaminen* on mahdollisen tunnereaktion aiheuttavan tilanteen muuttamista yksilölle sopivammaksi. Säädeläkseen tunteita yksilö voi myös kohdistaa tarkkaavuutensa joko itse tilanteeseen tai suunnata sen aivan muualle, johonkin

---

<sup>4</sup> Allekirjoittaneen suomentama tunteidensäätelyn määritelmä

sivuseikkaan. *Arvion muuttaminen* liittyy tunnereaktion järkipäiseen arviointiin. Esimerkiksi klassiset puolustusmekanismit, defenssit, kuten reaktion kieltäminen, eristäminen ja käsitteellistäminen ovat arvioinnin säätelyä. Toinen arvion muuttamiseksi luokiteltava tapa on ns. *downward social comparison*, jolla tarkoitetaan oman, huonoksi koetun tilanteen vertaamista toisen ihmisen vielä heikompaan tilanteeseen. Tällä tavalla oma tilanne saadaan näyttämään parempana ja näin saadaan vähennettyä negatiivisia tunteita. Viides strategia, *tunnereaktion muuttaminen* on suoraa emotioreaktion manipulointia. Tämä muokkaaminen voi kohdistua yhtä hyvin fysiologiseen, kokemukselliseen reaktioon kuin myös reaktioon yksilön käyttäytymisessä. Reaktiota voidaan yrittää sekä voimistaa vastaavalla käyttäytymisellä että hillitä päinvastaisella käyttäytymisellä. (Gross 1998.)

Tunteidensäätelyprosessissa on tavoitteena saada aikaan muutosta, joka vaikuttaisi yksilön kokemiin, ilmaisemiin tai reagoimiin tunteisiin. Colen ym. (2004) mukaan tunteiden säätelyn tutkimisessa ollaan enemmän kiinnostuneita erilaisista tunnemuutoksista kuin tietyistä vallitsevista tunnetiloista.

Yksilö siis tavoittelee säätelyn avulla muutoksia tunteisiinsa, mutta mikä ihmistä motivoi näihin muutoksiin? Larsen (2000) pitää yhtenä keskeisenä, vaikkei kuitenkaan ainoana tunteiden säätelyyn motivoivana tekijänä niin sanottua yksilön tarvetta hedonistiselle tasapainolle. Tällä tarkoitetaan ihmisen taipumusta pyrkiä säilyttämään positiivisten tunteiden tasapaino vähentämällä negatiivisia tunteita ja lisäämällä positiivisia tuntemuksia. (Larsen 2000, 220) Hedonistinen motivaatio saa tukea myös Zillmannin (1998) mielialanhallinnan teoriasta (mood management theory), jossa yksilö pyrkii vähintäänkin vähentämään negatiivista mielialaansa. Hedonistinen tavoite toteutuu, kun yksilö järjestää erinäisiä sisäisiä ja ulkoisia ärsykeitä niin, että ne tukevat yksilön säätelyllään tavoittelemaa mielialaa. (Zillmann, 1998.)

Yksilö voi säädellä tunteitaan sekä tietoisesti että tiedostamattaan. Grossin (1998) mukaan tunteidensäätely on tyypillisimmillään tietoisista, kuten esimerkiksi ”päätös järkyttävän keskustelunaiheen vaihtamisesta”. Toisaalta tunteita säädellään myös säätelyä tiedostamatta. Tiedostamattomana säätely toteutuu vaikkapa silloin, kun yksilö ”ei näytä pettymystään saatuaan epämieluisan lahjan”. Tiedostettavuuden suhteen tunteidensäätelyä ei voi kuitenkaan jakaa kahtia. Tutkija kehottaa näkemään tunteidensäätelyn yritteliään ja tietoisien sekä automaattisen ja tiedostamattoman

toiminnan jatkumona, jossa esimerkiksi alunperin tiedostamaton säätely voi muuttua myöhemmin tietoiseksi. (Gross, 1998.)

### **2.3 Tunteiden luokittelu**

Yksi tapa luokitella tunteita on jakaa ne erilaisiin kategorioihin. Slobodan ja Juslinin (2001; 2010) mukaan kategorinen näkökulma perustuu ajatukselle toisistaan selvästi eroavista, eri kulttuureille yhteisistä perustunteista, joista kaikki mahdolliset tunnetilat voidaan johtaa. Tällaiset perusemootiot ovat laadultaan hyvinkin primitiivisiä tunteita: jokaisen perusemootion ajatellaan liittyvän keskeisesti tavoitteen ohjaaman tilanteen arviointiin, ja näiden tunteiden ajatellaan olevan merkitykseltään evolutiivisia. Vaikka perusemootioiden määrästä on olemassa erilaisia esityksiä, evoluutionäkemykseen perustavat tukijat ovat jossain määrin yhtä mieltä seuraavista viidestä perusemootiosta: ilo, suru, viha, pelko ja inho. (Sloboda & Juslin, 2001, 76.)

Evoluutiokeskeisyyden ja kulttuuriuniversaaliuden lisäksi perusemootioihin voidaan nähdä liittyvän seuraavia ominaisuuksia. Ensinnäkin nämä tunteet koetaan omina, erillisinä ja yksilöllisinä emootioina - niitä ei kovin helposti sekoiteta toisiinsa. Lisäksi perusemootiot ilmenevät jo varhain yksilön kehityksessä. Perusemootioille on myös keskeistä tietynlaiset, määritellyt muutokset ihmisen fysiologiassa. Ihmisten lisäksi perusemootioita tunnustetaan muiltakin kädellisiltä. Perusemootioihin liittyy myös tietyt kasvonilmeet ja äänenilmaukset. Valtaosa perusemootioista on sävyllään negatiivisia. (Sloboda & Juslin 2001, 76; 2010, 76-77.)

Kategorisessa, perusemootioiden puolesta puhuvassa luokittelutavassa on nähtävissä omat rajoitteensa. Sloboda ja Juslin (2010) mainitsevat kaksi rajoittavaa tekijää. Ensinnäkin tutkijoilla on eriäviä näkemyksiä siitä, mitä emootioita perusemootioiksi tulisi luokitella. Lisäksi viimeaikaisissa tutkimuksissa on korostettu ajatusta, etteivät perusemootiot vastaisi kovin hyvin arkipäivässä koettujen tunteiden moninaisuutta. Kallisen ja Rajavan (2006) mukaan tutkijoilla ei ole myöskään yhtäläistä käsitystä siitä, millä logiikalla perusemootiot erotellaan toisistaan. Lisäksi kategorisoiva tapa huomioi pelkästään emootion tunnesävyyn positiivinen - negatiivinen, vaikka reaktion intensiteetti ja vireys voivat jopa olla tunnereaktion määrittelijöinä kuvaavampia. (Kallinen & Rajava, 2006.)

Emootiot voidaan ajatella myös dimensioina, ulottuvuuksina, jolloin emootioiden nähdään sijoittuvan ainakin kahteen toisistaan riippumattomaan ulottuvuuteen. Eri ulottuvuuksia määrittävät kategorisen määrittelyn ulottumattomiin jääneet vireys ja intensiteetti. Esimerkiksi Russelin (1980) suosiota saavuttaneessa emootioiden kehämallissa emootiot sijoittuvat ympyrään, jolla on kaksi ulottuvuutta: vireys (tai aktivaatio) ja tunnesävy (valenssi). Ulottuvuustarkastelu on ansiokas siinä mielessä, että se kykenee huomioimaan usein perusemootionäkemyistä kiusaavan havainnon samanlaisiltakin tuntuvien emootioiden välisestä vaihtelusta, jota tässä mallissa voidaan selittää esimerkiksi eriasteisella vireydellä. Lisäksi malli ottaa huomioon, että emootiolla voi olla tunnesävyn suhteen kaksi ääripäätä: positiivinen ja negatiivinen. Näistä positiivinen tunne laukaisee lähestymiskäyttäytymistä ja negatiivinen välttämiskäyttäytymistä. Ulottuvuusnäkökulman väitetään toisaalta sumentavan emootioiden psykologisesti merkittäviä eroavaisuuksia esimerkiksi taustalla olevien hermojärjestelmien suhteen. Tästä esimerkkinä Russelin kehällä viha ja pelko sijoittuvat korkean aktiviteettinsa ja negatiivisuutensa vuoksi samalle kohdalle, vaikka usein ne tunnistetaan emootioina hyvinkin erilaisiksi. (Sloboda & Juslin, 2001, 77-78)

Perustunteisiin nähden dimensionaalisen mallin erilaisten emootioiden määrä on valtava. Esimerkkinä mallista johdetuista tunteista mainittakoon Zentnerin, Grandjeanin ja Schererin (2008) mainitsevat tunteet, kuten tylsistynyt, valpas, toivoton, energinen, väsynyt ja tyytyväinen.

Sloboda ja Juslin (2001, 78) pitävät näitä kahta esiteltyä emootioiden tarkastelutapaa toisiaan täydentävinä. Mikäli tutkitaan musiikkiin liittyviä tunteita, sekä Sloboda ja Juslin (2001, 78) että Scherer (2004) pitävät dimensionaalista tapaa realistisempaan. Ensin mainitut näkevät tämän näkökulman yhtenä hyödyllisenä sovellusalana tunneilmaisun muutosten kuvaamisen yhden musiikkikappaleen aikana. Viimeksi mainittu pitää dimensionaalisen näkökulman etuna sen soveltavuuden musiikillisten tunteiden moninaisuuden kuvaamiseen. Eerolan ja Saarikallion (2010) mukaan musiikin emootioita tutkittaessa molemmat mallit ovat kuitenkin osoittautuneet jossain määrin rajoittuneiksi, sillä ne eivät kykene edustamaan kovin hyvin sitä tunnekirjoa, mitä tutkimukset ovat musiikin emootioiden kohdalla löytäneet. Mallien katsotaankin edustavan enemmän ”hyötynäkökulmaa edustavia tunteita”, kun musiikin kohdalla tulisi ottaa enemmän huomioon ”esteettisiä tunteita”. (Eerola & Saarikallio, 2010, 264.)



Kahden esitellyn näkökulman lisäksi emootioita on jäsennetty tutkimuksissa niin sanotun prototyypin näkökulman kautta. Tämä painottaa emootioista sellaisia ominaisuuksia, jotka ovat kulloisenkin tutkittavan ilmiön kannalta oleellisia (Gross & Thompson, 2006). Prototyypimalli on kategorisen ja dimensionaalisen mallin kompromissi. Mallissa on monta käsitetasoa, joista ylin ottaa kantaa emotion tunnesävyyn, keskitaso tekee karkean, perusemootioiden tyyppisen jaottelun emootioiden välillä ja alin taso kuvaa kaikki kyseisessä kontekstissa tunnistetut tunteet. Mallissa tietty tunne, kuten esimerkiksi ilo, voi edustaa keskitason prototyyppiä tunteista, joita yhdistää muita tunteita enemmän iloisuuden piirteet. (Sloboda ja Juslin, 2010, 79-80.)

Musiikin kannalta oleellisia tunteita on pyritty kuvaamaan prototyypimallin avulla ja esimerkiksi Eerola ja Saarikallio (2010, 264) suosittelevatkin musiikin emootioiden kohdalla muita näkökulmia enemmän prototyypinäkökulmaa. Prototyypimalleista viimeaikaisin lienee niin sanottu Geneva Emotion Music Scale, joka on kehitelty Zentnerin ym. (2008) tutkimusten pohjalta. Faktoriansalyysin avulla kehitetty malli kuvaa musiikille ominaisia emootioita kolmen yläkäsitteen ja näiden alapuolelle sijoittuvan yhdeksän erilaisen tunnekäsitteen avulla. Alimmalla tasolla on yhteensä 40 toisiinsa faktoriansalyysin avulla yhdistettyä ja mainituilla yhdeksällä käsitteellä nimettyä musiikin yhteydessä tunnistettua emootiota. Tutkijoiden mukaan tällainen musiikille ominaisia erityisemootioita kuvaava malli on tarpeellinen, sillä musiikin yhteydessä koettuihin emootioihin liittyy harvoin perusemootioihin yhdistettyjä ominaisuuksia, kuten esimerkiksi toimintavalmiuden kasvua, korkeaa intensiteettiä ja suoria, yksilöstä ulospäin näkyviä käyttäytymisreaktioita. Tällaisen ”musiikkispesifyden” lisäksi malli paljastaa sellaisen, monien tutkimusten tekemän havainnon, että musiikin yhteydessä positiiviset emootiot ovat huomattavasti negatiivisia yleisempiä. (Zentner ym. 2008.)

Prototyypinäkökulma puhuu sen seikan puolesta, että emootioiden rajat eivät olisi perusemootionäkökulman tavoin selväpiirteisiä, vaan häilyviä. Tämä ominaisuus on saanut osakseen myös kritiikkiä. Näkökulmaa on arvosteltu muun muassa siitä, että prototyypiset tunteet määritellään mallissa pelkästään sanallisten kuvausten avulla. Tämän ei katsota olevan riittävä menetelmä emootioiden taustarakenteiden tutkimiseen ja selittämiseen. (Sloboda & Juslin, 2010, 79.)

Daniel Sternin (1985) hahmottelema käsite vitaalisista tunteista on tämän työn kannalta vielä mainitsemisen arvoinen, sillä se tarjoaa yhteyden soivan musiikin dynamiikkaan. Vitaalisilla tunteilla Stern (1985) tarkoittaa vuorovaikutteista tunneilmaisua, jota tapahtuu jo varhain äidin ja lapsen vuorovaikutussuhteessa. Tämän vuorovaikutuksen aikana osapuolten tunnereaktioille on ominaista tunneilmaisun intensiteetin, ajoituksen ja muodon muuttaminen sekä sopeuttaminen. Vitaaliset tunteet voivat yhdistyä perustunteiden ilmaisuun, mutta ne voivat esiintyä myös ilman mitään selkeästi ilmaistavaa tunnetilaa. Vitaalisia tunteita ei siten mielletä laadultaan kategorisiksi tunteiksi, vaan pikemminkin kyse on tuntemisen tavoista (forms of feeling). Vitaalisia tunteita kuvataankin usein dynamiikan termein käyttäen esimerkiksi ilmaisuja kasvaminen, vaimentuminen, haihtuminen, puhkeaminen, crescendo ja diminuendo. (Stern 1985, 53-61.)

Vitaalisten tunteiden yhteyttä musiikin emootioihin pidetään hyvin mahdollisena. Stern rinnastaa vanhempansa käyttäytymistä seuraavan lapsen musiikin kuuntelijaan: molemmat omaksuvat esityksestä tunneilmaisua, jolle ei löydy välttämättä suoraa yhteyttä kategoriin tunnetiloihin. Musiikki-ilmaisun osalta vitalisten tunteiden toteutumista pidetään ominaisena erityisesti klassisessa musiikissa. (Sloboda & Juslin 2001, 79) Esimerkiksi Imberty (1997) näkee vitalisten tunteiden osuuden merkittävänä tekijänä sekä erilaisten musiikkityylien että musiikillisen kerronnan toteutumisessa. (Imberty 1997, Slobodan & Juslinin 2001, 79 mukaan)

### 3 MUSIIKIN KÄYTTÄMINEN TUNTEIDEN SÄÄTELYSSÄ

Yksilö voi säädellä tunteitaan monin eri keinoin ja musiikilla on nähty oma roolinsa tunteiden säätelijänä. Musiikin tunteiden säätelyyn liittyvä tehtävä tulee tutkimuksissa esiin kahta eri reittiä. Ensinnäkin musiikin merkittävyys tunteiden säätelijänä on löydetty psykologian tutkimuksen alalta: Saarikallion (2007) mukaan yksilön taipumus säädellä tunteitaan kuuntelemalla musiikkia on otettu esille monissa tunteiden säätelyä tarkastelevissa psykologian tutkimuksissa, joissa musiikin kuunteleminen on määritelty yhdeksi tehokkaaksi tunteiden säätelyn strategiaksi. (Saarikallio 2007, 15) Toisaalta musiikillinen tunteidensäätely on tullut esiin myös musiikintutkimuksen parista. Useissa musiikkitieteellisissä ja -psykologisissa tutkimuksissa tunteiden muuttaminen ja säätteleminen on todettu yhtenä keskeisenä musiikin kuuntelua motivoivana tekijänä (Saarikallio 2007; Juslin ym. 2011). Musiikilla voidaan siten sanoa olevan säätelevä vaikutuksensa yksilön tunne-elämään.

#### 3.1 Aiempi tutkimus

Tämän työn käsiin saaman kirjallisuuden valossa musiikin yhteydet yksilön tunne-elämään ovat nousseet teemaksi ennen kaikkea erilaisista musiikin arkielämän merkityksiä hakevista musiikinkäyttötutkimuksista. Eniten tutkimustietoa on löydettävissä nuorten tavoista käyttää musiikkia. Nuorten musiikinkäyttöä koskevaa tutkimuskiinnostusta on perusteltu sillä, että nuoret kuuntelevat paljon musiikkia ja pitävät musiikkia tärkeänä osana elämäänsä (Saarikallio & Erkkilä 2007, 89). Esimerkiksi Schäfer ja Sedlmeier (2009) mainitsevat musiikilla olevan erityisen paljon yksilön nuoruusvaiheen kehitykseen liittyviä funktioita. Hallamin (2010) mukaan musiikillisella toiminnalla on positiivisia vaikutuksia nuoren sosiaaliseen ja yksilölliseen kehitykseen, etenkin jos musiikkikokemukset ovat palkitsevia ja nautinnollisia.

Musiikin käyttäminen liittyy nuorilla keskeisesti vapaa-aikaan. Musiikin käyttöä määrittävät ajan kuluttamisen, rentoutumisen ja tunnelman kohottamisen teemat. Esimerkiksi Rosenbaumin ja Prinskin (1978) populaarimusiikin käytön syitä nuorilta selvittävä tutkimus löysi suosituimpina musiikinkäytön tapoina rentoutumisen ja ajatuksista irrottautumisen, oikean mielentilan saavuttamisen, tunnelman luomisen ja ajan kuluttamisen. Samantapaisia tuloksia on ilmennyt myös Gantzin ym. (1978)

tutkimuksesta: nuoret käyttivät musiikkia tylsyyden vähentämiseen, jännityksen lieventämiseen, mielialan muokkaamiseen ja yksinäisyyden torjumiseen. Mielialan muokkaamiseen liittyvät tekijät olivat tyypillisiä myös esimerkiksi Wellsin ja Hakasen (1991) laajassa selvityksessä nuorten populaarimusiikin tunnepitoisesta käytöstä (emotional use). Ajan kuluttaminen oli keskeinen musiikin kuuntelun syy taas Zillmanin ja Ganin (1997) sekä Northin, Hargreavesin ja O'Neillin (2000) nuorisotutkimuksissa.

Kaikki tähän mennessä tehty musiikinkäyttötutkimus ei ole kuitenkaan ollut pelkkää nuorisotutkimusta. Myös aikuisiin kohdistuneet musiikinkäyttötutkimukset ovat löytäneet musiikista ihmisen tunne-elämään liittyviä merkityksiä. Esimerkiksi Slobodan (1992) aikuisten musiikkikokemuksia tarkastellut tutkimus löysi musiikin ensinnäkin tuovan muutosta yksilön kokemiin tunnetiloihin ja ajatuksiin; musiikki on esimerkiksi tuonut lohtua suruun ja tarjonnut välineen rentoutumiseen. Toisaalta musiikki on myös nähty välineenä työstää - kuten vahvistaa, selkeyttää tai purkaa - vallitsevia tunnetiloja. Tia DeNoran (2000) laadullinen haastattelututkimus selvitti eri-ikäisten ihmisten musiikin käyttämistä arjessa. Yhtäläillä tämä tutkimus löysi musiikista yksilöön kohdistuvan muutosvoiman. Musiikki auttoi yksilöä muuttamaan mielialaa tai vireystilaa, sen avulla yksilö pääsi joko pois epämiellyttävistä tilanteista tai tiettyyn yksilölle mieluisaan tilaan. Musiikki auttoi myös keskittymään, tai siirtymään toisaalle, esimerkiksi menneisiin tapahtumiin. (DeNora, 2000, 52-68). Vastaavanlainen, laajalla ikäjakaumalla tehty, mutta otteeltaan kvantitatiivinen, Northin, Hargreavesin ja Hargreavesin (2004) tutkimus löysi kolme suosituinta tarkoitusta musiikin kuuntelulle: ajan kuluttaminen, tavan vuoksi kuunteleminen ja tunnelman luominen. Greasleyn ja Lamontin (2006) tutkimus aikuisten musiikinkäytöstä haki syitä musiikilliselle preferenssille. Haastatteluissa nousi esille yhtenä selvänä musiikinkuuntelun syynä mielialan muuttaminen, jota moni haastateltava väitti toteuttavansa etsimällä tasapainotilaa musiikin piirteiden ja senhetkisen mielialansa väliltä. Esiin nousivat myös monet aiempien tutkimusten löytämät teemat, kuten rentoutuminen, rauhoittuminen, siirtyminen musiikin avulla vanhoihin muistoihin tai pakeneminen tietystä tilanteesta aivan toisenlaiseen. (Greasley & Lamont, 2006.) Muistot, mielialat ja emootiot olivat myös keskeisimmät musiikin funktiot Slobodan, O'Neillin ja Ivaldin (2001) aikuisten arkipäivän musiikin käyttöä selvittäneessä tutkimuksessa. Myös iäkkäiden ihmisten on todettu kuuntelevan musiikkia arkensa ilona. Esimerkiksi Petri Laukan (2007)

tutkimuksessa omat musiikkivalinnat, keskittynyt kuuntelu ja voimakkaat positiiviset tunnekokemukset määrittivät yli 65-vuotiaiden suomalaisten musiikin kuuntelua.

Mainituista esimerkkitutkimuksista on nähtävissä lukuisten musiikillisten tilannekuvausten lisäksi monia viitteitä siitä, että yksilön erilaisilla tunnetiloilla olisi määrittelevä yhteys tapaan kuunnella ja muutenkin käyttää musiikkia. Yhteyksien systemaattisempi selvittäminen on jäänyt valtaosassa tutkimuksia kuitenkin tekemättä. Syyksi erityisemmän musiikilliseen tunteidensäätelyyn perehtyvän tutkimuksen puuttumiselle Saarikallio (2007) on esittänyt musiikintutkijoiden haluttomuuden ottaa selvää tunteiden säatelemisen psykologisia merkityksiä avaavista teorioista. Tutkijan mukaan psykologisten taustaprosessien ymmärtäminen olisi kuitenkin edellytys sille, että musiikin käyttämisestä erilaisiin psyykkisiin säätelytarkoituksiin voitaisiin saada nykyistä selvempää kuvaa. (Saarikallio, 2007, 13)

Saarikallion (2007) musiikin avulla toteutettavaa mielialan säätelyä tarkastelevan väitöstutkimuksen voidaan katsoa osaltaan lisänneen musiikillisen tunteiden säätelyn psykologisten taustatekijöiden ymmärtämistä. Väitöstutkimus osatutkimuksineen on tuonut kenttään lisää ymmärrystä musiikin käytön merkityksestä erityisesti nuorten psykososiaaliselle kehitykselle. Lisäksi tutkimuksen osatutkimuksena (Saarikallio ja Erkkilä, 2007) syntynyt tunteiden säätelyn prosessimalli<sup>5</sup> on jäsentänyt aiemmin hyvin vähän tarkasteltua käsitettä tunteiden säätelystä musiikillisessa kontekstissa toteutuvana prosessina.

Viimeaikaisista tunteiden säätelyä käsittelevistä tutkimuksista mainittakoon myös Schäferin ja Sedlmeierin (2009) suosikkimusiikin erilaisia funktioita selvittänyt tutkimus, joka on tuonut kenttään tunteiden säätelyyn liittyvien pyrkimysten osuutta vastaajien ilmaiseman suosikkimusiikin kohdalla. Työn ansioksi voi lukea säätelyprosessin kuvaamisen sijaan musiikillisen preferenssin ja tunteiden säätelyn yhteyden aikaisempia tutkimuksia yksityiskohtaisemman selvittämisen.

Musiikin funktiota arkipäivän tunteiden säätelijänä on taas selvittänyt Van Goethemin (2010) väitöstutkimus sekä Van Goethemin ja Slobodan (2011) tutkimus. Viimeksi mainitun tutkimuksen keskeinen anti on tutkimuskentän jäsentäminen ottamalla musiikin avulla toteutettavan tunteiden säätelyn tarkastelussa huomioon neljä erilaista analyysitasoa: säätelyn tavoitteet, strategiat, keinot ja taustamekanismit (Van Goethem

---

<sup>5</sup> Prosessimallia käsitellään tässä työssä myöhemmin.

& Sloboda, 2011). Tätä jäsenystapaa käyttäen pyritään myös tässä työssä selkeyttämään musiikin avulla tapahtuvan tunteiden säätelyn kohtalaisen monimutkaista määrittelytyötä.

### **3.2 Musiikillisen tunteidensäätelyn tavoitteet**

Musiikki auttaa yksilöä pääsemään tiettyihin tunne-elämän kannalta mieluisiin päämääriin (Sloboda, 2010, 508). Yksilön musiikilla tavoittelemissa tiloissa voi olla laadultaan monenlaisia, kuten luvun alun katsauksessa on käynyt selväksi. Arkikokemustensa perusteella moni voi ilmaista pääsevänsä musiikin kuuntelulla yksinkertaisesti ”hyvälle tuulelle”. Tutkimukset ovatkin löytäneet musiikin käyttöyhteyksien päämääränä kenties selvimpänä mielialan tapaiset tunnetilat. Mielialan muuttaminen on ollut keskeisenä teemana useassa tutkimuksessa (esim. Rosenbaum & Prins 1978; Ganz 1978; Wells & Hakanen 1991; DeNora 2000; Greasley & Lamont 2006; Saarikallio 2007; Schäfer & Sedlmeyer 2009; Ter Bogt ym. 2011, Juslin ym. 2011). Esimerkiksi DeNora (2000) tutkimuksessa musiikin tuottamat mielialamuutokset olivat keskeisessä asemassa ikään katsomatta. Schäferin ja Sedlmeyerin (2009) tutkimukseen osallistuneiden mielestä tärkein funktio heidän suosikkimusiikissaan oli hyvän mielen saavuttaminen. Myös Ter Bogtin ym. (2011) tutkimuksessa mielialan vahvistaminen oli keskeisin neljästä psykologisesta tekijästä (mielialan vahvistaminen, selviytymiskäyttäytyminen, oman identiteetin määrittely ja sosiaalisen identiteetin vahvistaminen) kaikissa kolmessa musiikin kuuntelun tärkeyden suhteen erilaisissa ryhmissä.

Saarikallio (2007) pitää tutkimuksessaan mielialan säätelyä yhtenä musiikillisen tunteidensäätelyn tavoitteena. Tässä tutkimuksessa mielialan säateleminen vaikutti olevan keskeinen erilaisten säätelystrategioiden avulla tavoiteltava päämäärä. Saarikallio päätyykin käyttämään tunteidensäätelystä nimitystä ”mielialan säätely”. Rinnakkaisena vaihtoehtona termille esitetään käsitettä emootioiden säätely. Tätä vaihtoehtoa ei kuitenkaan nähdä mielekkääksi, sillä tutkimuksen (Saarikallio & Erkkilä, 2007, 90) haastatteluaineisto osoitti musiikilla säädeltävän mieluummin erilaistumattomia mielentiloja ja henkilökohtaisia tunnekokemuksia - toisin sanoen subjektiivisten kokemusten komponenttia - kuin tietynlaisia, enemmän emootioihin viittaavia tunnereaktioita ja emootiokäyttäytymistä. (Saarikallio 2007, 15) Myöhemmässä tutkimuksessaan Saarikallio (2011) korostaa kuitenkin myös näiden

kahden muun tunnekomponentin osuutta tunteiden säätelyssä. Mielialan säätelyn sijaan tutkija päätyykin käyttämään tässä uudemmassa tutkimuksessa laajempaa käsitettä psyykkinen itsesäätely. (Saarikallio 2011.)

Van Goethem ja Sloboda (2011) käyttävät tutkimuksessaan tunteiden säätelystä mielialan säätelyn tai psyykkisen itsesäätelyn sijaan pääosin käsitettä ”affektien” säätely (affect regulation), joka aiempaan määritelmälukuun viitaten suomentuisi tunteiden säätelyksi. Tunteiden säätelyn tavoitteista puhuttaessa mielialan säätely on kuitenkin tutkimuksessa vahvasti esillä. Näin ollen tutkijat puhuvat kuitenkin Saarikallion kanssa samanlaisen, enemmän mielialaan kuin emootioihin viittaavan tunteen säätelystä. Tutkimuksen säätelykohteena oleva tunne, affekti, määritellään henkilökohtaiseksi tunnekokemukseksi, tuntemukseksi (feeling), jonka tyyppistä tunnetta myös Saarikallio (2007, 30-31) pitää tutkimuksessaan ensisijaisena säädeltävänä tunteena.

Musiikin kuuntelulla pyritään tunnesävyiltään pääosin positiivisiin tunnetiloihin. Juslinin ja Laukan (2004) tutkimuksessa arkipäivän musiikkikokemuksia dominoivat positiiviset tunnekokemukset. Myös Sloboda (2010, 498) pitää positiivisia tunnekokemuksia huomattavasti negatiivisempia yleisempinä, varsinkin tilanteissa, joissa kuuntelija saa valita musiikin itse. DeNoran (2000) tutkimuksessa musiikin käyttöön liittyi enemmän positiivisten kuin negatiivisten tunteiden kasvattaminen ja vahvistaminen. Vihan ja raivon tunteita työstettiin harvoin musiikin avulla. Juslinin, ym. (2011) tutkimuksessa tunteiden säätelyssä korostui positiivisen tunteen lisääminen, vireystilan säätely ja negatiivisten tunteiden vähentäminen. Saarikallion (2007) tutkimuksessa positiiviset kokemukset ja nautinto leimasivat nuorten musiikillista säätelytoimintaa. Toisaalta musiikista haettiin myös keinoja käsitellä negatiivisia tunteita, kuten vihaa ja surua. Kuitenkin Saarikallion myöhemmässä (2011) tutkimuksessa kaikkia ikäryhmiä leimasi positiivisten tunnetilojen synnyttäminen ja vahvistaminen. Van Goethemin ja Slobodan (2011) tutkimus löysi tunteidensäätelyn tavoitteeksi sävyiltään sekä positiivisten että negatiivisten tunteiden säätelyn. Enimmäkseen päämäärinä tässäkin tutkimuksessa olivat positiiviset tunnetilat, kuten iloisuus (happy) tai innostuneisuus (excited) ja rauhallisuus (calm) tai rentoutuneisuus (relaxed). Muutamissa tapauksissa musiikin avulla pyrittiin kuitenkin myös melankolisiin ja nostalgisiin tiloihin.

Sloboda (2010) pitää mahdollisena, ettei tunteidensäätelytilanteen ensisijaisena päämääränä tai pyrkimyksenä ole aina tietynlaiset emootiot tai tietynlainen tunnetila,

vaan säätelyn päämäärä voi ensisijaisesti liittyä jonkin tehtävän suorittamiseen tai päättämiseen, ja tunnetilat tai niiden muutokset aiheutuvat toissijaisena lopputuloksena. Tilanne on tällainen esimerkiksi silloin, kun musiikilla motivoidaan kotitöiden, kuten siivoamisen, tekemistä. (Sloboda, 2010, 509.)

### **3.3 Musiikilliseen säätelyyn liittyvät strategiat**

Musiikillisella tunteidensäätelystrategialla tarkoitetaan tässä menetelmää, joka yhdistettynä musiikilliseen toimintaan, kuten musiikin kuunteluun, auttaa yksilöä saavuttamaan tietyn tavoitellun tunnetilan. Psykologinen tutkimuskirjallisuus tuntee laajan kirjon erilaisia menetelmiä, joilla yksilö pyrkii säätelemään erilaisia psyykkisiä tilojaan, esimerkiksi stressiä (ks. Carver, Schreier & Weintraub. 1989) tai mielialaa (ks. Parkinson ym. 1996). Kaikki kirjallisuuden tunnistamat strategiat eivät kuitenkaan ole välttämättä relevantteja musiikillisen säätelyn kannalta. Viimeaikainen musiikkiin painottunut tunteidensäätelytutkimus onkin pyrkinyt selvittämään, löytyisikö aiemman tutkimuksen esittämistä strategioista musiikille ominaisia ja erityisen sopivia säätelystrategioita. Esimerkiksi Wells ja Hakanen (1991) löysivät tutkimuksessaan erilaisia tunne-elämään liittyviä musiikinkäyttöstrategioita, kuten piristäminen, mielialan vahvistaminen tai kohottaminen ja musiikin käyttäminen rauhoittumiseen. Myös esimerkiksi Behnen (1997) *musikerleben*-tutkimuksen tunnistamista kuuntelutyyleistä useampia voidaan pitää tunteiden säätelyyn tähtäävinä strategioina. Tähänastisista eri säätelystrategioita selvittäneistä tutkimuksista kenties merkittävimpinä voidaan pitää Saarikallion ja Erkkilän (2007) ja Van Goethemin ja Slobodan (2011) tutkimuksia. Ensin mainitun tutkimuksen löytämät mielialansäätelystrategiat saavat tässä työssä päähuomion. Jälkimmäinen tutkimus strategiaesityksineen ei ehtinyt tämän työn suunnitteluvaiheeseen, joten sen näkemys musiikillisista tunteidensäätelystrategioista jää lyhyemmän esittelyn tasolle.

#### **3.3.1 Säätelystrategiat Saarikallion ja Erkkilän tutkimuksen mukaan**

Saarikallion ja Erkkilän (2007) tutkimus selvitti musiikkitoimintaan liittyvää tunteiden säätelyä haastatteleamalla kahdeksaa suomalaisnuorta heidän musiikinkäytöstään. Musiikinkäyttö käsitti kuuntelun lisäksi myös esimerkiksi soittamista, laulamista ja säveltämistä. Tutkimus konstruoi laadullisesta haastatteluaineistosta grounded theory -menetelmällä teoreettisen prosessimallin mielialansäätelyn prosesseista väli- ja päätavoitteinen. Päätavoitteiksi muodostui mielialan vahvistaminen ja kontrollointi,



joihin yksilö pyrkii seitsemän välitavoitteen, eli strategian, viihdykkeen, elpymisen, elämyksen, irtautumisen, purkamisen, mielikuvien ja lohdun, avulla. (Saarikallio & Erkkilä, 2007, 88-95.) Tutkimuksessa syntynyt mielialansäätelyn malli kuvaa strategioihin liittyvien ominaispiirteiden lisäksi myös strategioiden valintaa ennakoivia tekijöitä, tavoitteiden toteuttamisessa käytettäviä musiikillisia toimintoja ja säätelyn tuloksena syntyviä mielialamuutoksia (Saarikallio 2007, 37). Alapuolella on kuvattu tiivistetysti, millaisia ominaispiirteitä näiden mielialansäätelystrategioiden käyttöön voi kuulua.

### **Viihdyke**

Viihdykkeellä tarkoitetaan musiikin käyttöä viihtymistarkoituksiin. Säätelyprosessille on ominaista, ettei yksilön mielialaa yleensä hallitse mikään erityinen tunne ennen tämän strategian käyttämistä. Lähtökohtana voi siis olla tylsyys tai neutraali tunnetila. Musiikkia kuunnellaan usein päämääränä luoda, ylläpitää tai vahvistaa mukavaa tunnelmaa ja positiivista tunnetilaa. Aktiivisen soittamisen tai keskittyneen kuuntelun sijaan tämä on strategia, jossa musiikki toimii monesti taustalla viihdyttämässä monenlaista toimintaa: ”tiskaamisesta ystävien tapaamiseen”. Musiikki viihdykkeenä merkitsi tutkimuksessa olleille nuorille ajankulua ja mielenkohottamista. Positiivisen tunteen lisääminen voidaankin nähdä tämän strategian yhtenä keskeisenä tehtävänä tunteidensäätelyn kannalta. (Saarikallio 2006; Saarikallio & Erkkilä 2007, 96; Saarikallio, 2010.)

### **Elpyminen**

Musiikki voi toimia myös rentouttavana voimavarana, kun yksilö pyrkii palautumaan väsyttävistä tai stressaavista tilanteista ja hankkimaan uutta energiaa. Elpyminen määrittyi strategiaksi, jonka lähtökohtana oli yleensä stressaantunut tunne tai tarve päästä pois ”oravanpyörästä”. Nuorille musiikin avulla elpyminen merkitsi rentoutumista ja musiikista nauttimista kuormittavan päivän jälkeen. (Saarikallio 2006; Saarikallio & Erkkilä 2007; Saarikallio, 2010.)

### **Elämykset**

Elämysten hakemisen strategia oli nuorilla tehdyssä tutkimuksessa hyvin edustettuna. Lähtökohtana elämysten hakuun ei yleensä löytynyt mitään erityistä mielialaa. Strategialla viitataan voimakkaiden tunnekokemusten hakemiseen musiikista ja toimintaan voi liittyä myös musiikkiin eläytymistä. Vahvoihin kokemuksiin liittyy usein

tarkkaavuuden erityinen kiinnittyminen musiikkiin. Myös tuntemukset ovat elämyksissä erityisen intensiivisiä. Lisäksi keholliset reaktiot, kuten väritykset tai houkutus tanssia tai naputtaa musiikin tahdissa, ovat olleet elämysten yhteydessä mahdollisia. (Saarikallio, 2006; Saarikallio & Erkkilä 2007; Saarikallio, 2010.)

### **Irtautuminen**

Musiikilla voidaan pyrkiä myös sulkemaan häiritseviä asioita pois mielestä. Lähtökohdana irtautumisen strategialle voivat olla ympäristön aiheuttamat taustaaänet, stressaavat ja ikävät ajatukset, päähänpintymät ja epämieluisat tunteet. Esimerkkimusiikiksi irtautumiseen voisi käydä rauhallinen ja miellyttävä musiikki, jos pyritään rauhoittumaan tai iloinen musiikki, jos pyrkimyksenä on piristyä. Keskeistä irtautumisstrategiassa on, että musiikki edustaa yleensä senhetkisen tunnetilan suhteen päinvastaista tunnetta. Irtautumista leimaavana piirteenä musiikki sai nuoret unohtamaan huolet. (Saarikallio, 2006; Saarikallio & Erkkilä 2007; Saarikallio, 2010.)

### **Purkaminen**

Purkaminen liittyy vahvasti negatiivisiin tunteisiin, niiden ilmaisemiseen ja purkamiseen. Tunnetila ennen tämän strategian käyttöä on yleensä vihainen, surullinen tai depressiivinen. Musiikki edustaa tämän strategian kohdalla yleensä sitä tunnetilaa, jota yksilö samalla hetkellä kokee. Kuuntelemalla (tai soittamalla) kovaa ja vihaista musiikkia vihan tunne ikään kuin paljastetaan ja päästetään ulos. Viha ilmaistaan vihaa ilmaisevalla musiikilla ja musiikkia käytetään siten välikätenä tämän tunteen purkamisessa. Vihan lisäksi myös muita negatiivisia tunteita voidaan purkaa tällä tavalla. (Saarikallio, 2006; Saarikallio & Erkkilä 2007; Saarikallio, 2010.)

### **Mielikuvatyöskentely**

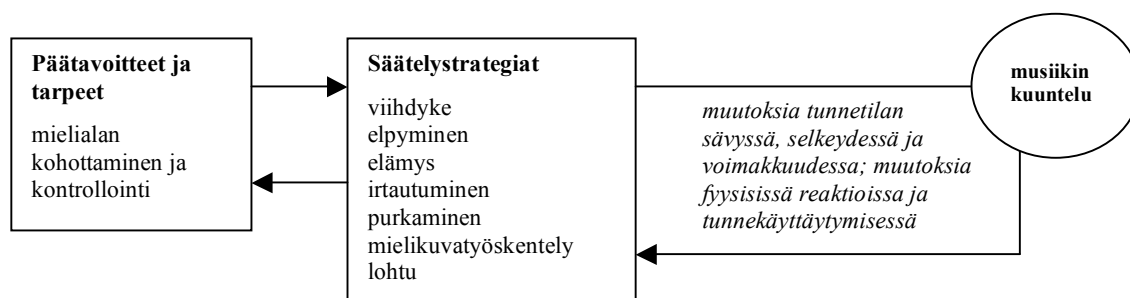
Tunnekokemuksia voidaan myös työstää ja arvioida uudelleen hyödyntäen musiikkia. Musiikki voi saada aikaan sisäistä omien tunteiden tarkastelua ja tällainen kognitiivinen toiminta nimettiin mielikuvatyöskentelyksi. Nuorilla musiikki synnytti muistoja menneestä ja ajatuksia tulevasta. Musiikki antoi nuorille myös kimmokkeen monenlaisten asioiden pohdiskeluun ja tarjosi ennen kaikkea ”symbolisen viitekehyksen” mieltä askarruttaneiden ristiriitaisten asioiden kohtaamiseen ja työstämiseen. Tällä strategialla tarkoitetaan vaikeiden ajatusten selkiyttämistä ja uudelleenarviointia. (Saarikallio, 2006; Saarikallio & Erkkilä 2007; Saarikallio, 2010.)

### **Lohtu**

Saarikallion (2006) tutkimuksesta ilmeni, että musiikista voidaan hakea ja saada lohtua. Mieliala ennen tämän strategian käyttöä oli luonnollisesti surullinen tai huolestunut. Lohdun saaminen näkyi aineistossa kokemuksina ymmärretyksi ja hyväksytyksi tulemisesta. Laulun sanat olivat usein mainittu tässä yhteydessä merkittäviksi. Musiikki saattoi lohduttaa myös muistuttamalla läheisistä ihmisistä ja hyvistä ajoista. Lohtua haettiin musiikista yleensä kuuntelemalla sitä yksin. (Saarikallio, 2006; Saarikallio, 2010.)

### 3.3.2 Strategiat osana säätelyprosessia

Saarikallion ja Erkkilän (2007) tutkimuksen strategiakuvauksista voi huomata, että strategioissa näkyvät erilaiset arkipäivän tilanteet, joissa yksilö esimerkiksi musiikkia kuuntelemalla tai soittamalla puuttuu kokemiinsa psyykkisiin tiloihin. Esiin nousseet strategiat näyttävät puuttuvan lähinnä määrittelemättömien tai tylsien, stressaavien, ristiriitaisten, vihaisten ja surullisten tunteiden ja jossain määrin myös ajatusten säätelyyn. Saarikallio (2007) korostaa kaikkien strategioiden tähtäävän erityisesti henkilökohtaisten tuntemusten, eli subjektiivisen tunnekomponentin säätelyyn. Subjektiivinen tunnetila on tyypiltään yleensä mielialan tapainen ja säätelyssä mielialan sävyä pyritään yleensä muuttamaan nykyistä positiivisemmaksi. Tutkija määrittelee tähän tunnekokemukseen kuuluvan muutokset tunnesävyssä, tunteen voimakkuudessa ja tunnekokemuksen selkeydessä. Tässä säätelyprosessin mallissa tunnustetaan, että säätelyn yhteydessä tapahtuvat muutokset voivat näkyä myös muissa tunnekomponenteissa, mistä todisteena oli aineistossa raportoidut fyysiset reaktiot ja tunteen ilmaukset musiikin kuuntelun yhteydessä (Saarikallio 2007, 30-31). Nämä eri komponenteissa tapahtuvat muutokset eivät olleet kuitenkaan tutkimuksen keskiössä. Alla oleva kuvio (kuvio 1) havainnollistaa Saarikallion ja Erkkilän (2007) määrittelemän säätelyprosessin kulkua.



**KUVIO 1: Mielialansäätelyprosessin eteneminen, jossa säätelykeinoesimerkkinä on musiikin kuunteleminen. (tutkielman tekijän oma piirros)**

Tunteidensäätelystrategiat jaetaan tutkimuksissa usein käyttäytymiseen tai kognitioon liittyviksi strategioiksi. Musiikin kuuntelu edustaa näissä yleensä käyttäytymisstrategiaa (Parkinson ym. 1996, Saarikallion, 2007, 30 mukaan). Saarikallion (2007) nostaa esiin mahdollisuuden, että musiikin avulla voitaisiin säädellä tunteita myös kognitiivisin keinoin. Erityisesti mielikuvastrategiaan liittyi musiikin käyttö ”symbolisena tilana”, jota voitiin käyttää ristiriitaisten asioiden työstämiseen ja tunnekokemusten selkiyttämiseen. (Saarikallio, 2007, 30.) Myös Van Goethem ja Sloboda (2011) löysivät tutkimuksessaan musiikin kuunteluun yhdistyviä kognitiivisia strategioita.

Saarikallion ja Erkkilän luomat musiikilliset säätelystrategiat eivät syntyneet suoraan aiemman psykologisen kirjallisuuden tunnistamien strategioiden pohjalta, mistä Van Goethem ja Sloboda (2011) omassa tutkimuksessaan huomauttavat. Saarikallio ja Erkkilä (2007) löytävät omista strategioistaan kuitenkin yhtymäkohtia yleisiin tutkimuskirjallisuuden tuntemiin säätelystrategioihin. Sidos aiempaan tutkimustietoon on vahvempi lähinnä negatiivisten tunteiden säätelyyn ja vähentämiseen keskittyvissä strategioissa, joiden asemaa aiempi tutkimus onkin erityisesti korostanut. Negatiivisten tunteiden säätelyyn kohdistuviksi strategioiksi voidaan ajatella ainakin purkaminen, irtautuminen ja lohtu. Negatiivisten tunteiden säätelyyn voi yhdistyä myös positiivisia tunteita: irtautumisstrategiassa musiikista haetaan usein positiivisia tunnekokemuksia (kuten nautintoa), joilla kevennetään senhetkistä negatiivista tunnetilaa. Viihdykkeen, elpymisen ja elämysten roolin tutkijat näkevät resursseina yksilön hyvinvoinnille. (Saarikallio ja Erkkilä, 2007.)

Saarikallion (2007) mukaan strategioista on vedettävissä yhteyksiä myös esimerkiksi tunneprosessin eri vaiheisiin. Esimerkiksi elämykset ja mielikuvatyöskentelyn voi nähdä kuuluvan tarkkaavuuden kiinnittämisen vaiheeseen: elämyksissä tarkkaavuus kohdistetaan erityisesti musiikkiin ja mielikuvatyöskentelyssä omiin tuntemuksiin. Mielikuvatyöskentely ja lohdun hakeminen voisivat myös olla arvioinnin muuttamista. Näiden yhteyksien suhteen tutkija kehottaa kuitenkin varovaisuuteen, sillä musiikillinen säätelytoiminta on tämän tutkimuksen valossa enemmän vapaasti virtaavan mielialan säätelyä kuin tietynlaisen emotioproessin säätämistä. (Saarikallio, 2007.)

Saarikallio ja Erkkilä (2007) tuovat esille sekä eri strategioiden keskinäisten yhteyksien, että strategioiden ja musiikillisten aktiviteettien välisten yhteyksien monimutkaisuuden.

Tutkijat pitävät hyvin todennäköisenä, että eri strategioita voidaan käyttää rinnakkain saman musiikillisen toiminnan yhteydessä. Esimerkiksi rytmikkään bilemusiikin kuuntelu voi samanaikaisesti auttaa nuorta pääsemään irti huolistaan, toimia tunnelman luojana ja aiheuttaa voimakkaita elämyksiä. (Saarikallio & Erkkilä, 2007.) Strategioiden rinnakkaisuuden piirteen tunnustavat myös Van Goethem ja Sloboda omassa tutkimuksessaan (Van Goethem & Sloboda, 2011). Strategian ja musiikkiaktiviteetin suhde on mahdollinen myös toisinpäin: saman strategian käyttämien on mahdollista monissa eri musiikinkäyttöyhteyksissä. (Saarikallio & Erkkilä, 2007.)

### **3.3.3 Säätelystrategiat Van Goethemin ja Slobodan mukaan**

Van Goethem ja Sloboda (2011) selvittivät tutkimuksessaan musiikin kuuntelulle ominaisia säätelystrategioita Saarikallion ja Erkkilän tutkimukseen nähden päinvastaisella tavalla. Tutkijat kokosivat ensin kirjallisuuskatsauksen avulla luettelon erilaisista psykologisen tutkimuksen tunnistamista strategioista. Tämän jälkeen he pyysivät tutkimukseen osallistuneita valitsemaan strategioista sellaisia, jotka auttoivat heitä päivittäisissä musiikinkuuntelutilanteissa. Tässä yhteydessä osallistujilta kysyttiin myös eksplisiittisesti, mihin mielialaan liittyviin tavoitteisiin (esim. lisätä positiivista tunnetta) nämä pyrkivät kulloisessakin strategian sanelemassa säätelystilanteessa. Päiväkirja- ja haastatteluaineiston analyysissä nousi esiin kuusi erityisesti musiikin kuunteluun soveltuvaa erilaista säätelystrategiaa. Strategioita muodostettaessa muutamia samantyyppisiksi käsitettyjä strategioita yhdistettiin ja vähäisen suosion saavuttaneita strategioita poistettiin (tukahduttaminen, torjuminen ja sosiaalinen tuki). Musiikinkuunteluun soveltuviksi strategioiksi jäivät aktiivinen säätely, rentoutuminen, rationaalinen ajattelu, häiritseminen, purkaminen ja introspektio. (Van Goethem & Sloboda, 2011.)

Kaksiosaisen tutkimuksen molempien osuuksien tuloksissa strategioista kolme suosituinta olivat rentoutuminen, häiritseminen ja aktiivinen säätely. Huomattavasti vähemmän ja keskenään yhtä paljon käytettiin kolmea muuta strategiaa: introspektiota, purkamista ja rationaalista ajattelua. Tutkijat ovat löytäneet strategioista joitakin selviä samankaltaisuuksia myös Saarikallion ja Erkkilän strategioihin (ks. Taulukko 1 seuraavalla sivulla).

**TAULUKKO 1. Kahden eri tutkimuksen määrittelemien musiikillisten säätelystrategioiden yhteensopivuus.**

<b>Saarikallio &amp; Erkkilä</b>	<b>Van Goethem &amp; Sloboda</b>
viihdyke	?
elpyminen	rentoutuminen
elämys	-
irtautuminen	häiritseminen
purkaminen	purkaminen
mielikuvatyöskentely	introspektio
lohtu	-
-	aktiivinen säätely
-	rationaalinen ajattelu

Saarikallion ja Erkkilän strategioista viihdyke on ainoa, johon Van Goethem ja Sloboda (2011) eivät ota tutkimuksessaan mitenkään kantaa. Raportissa mainitaan kyllä, että aktiiviselle säätelylle ei löytynyt vastaavaa strategiaa Saarikallion ja Erkkilän tutkimuksesta. Aktiivisella säätelyllä tutkijat tarkoittavat toimintaa, jossa musiikin ohella tunteiden säätelyyn osallistuu aktiivisesti jokin muu toiminta, kuten lenkkeily tai lehden lukeminen. Molemmilla aktiviteeteilla on yhteinen päämäärä, mutta tässä tilanteessa musiikin osuus tunteiden säätelijänä ei ole mitenkään yksinomainen. Tutkijoiden mukaan tällaista strategiaa ei löytynyt Saarikallion ja Erkkilän strategioista. (Van Goethem & Sloboda, 2011.) Vaikka viihdykestrategiassa musiikki on usein taustalla säestämässä muuta toimintaa, tässä strategiassa muu toiminta ei välttämättä kovin usein ole kuitenkaan sellaista, jolla pyrittäisiin säätelemään tunteita. Aktiivisessa säätelyssä taas rinnakkaiset toiminnat voivat olla säätelijöinä periaatteessa yhtä päteviä.

Van Goethem ja Sloboda (2011) eivät löydä myöskään elämysten ja lohdun yhteyttä tunnistamiinsa strategioihin. Tutkijat pitävät mahdollisena, että nämä olisivat erillisten strategioiden sijaan enemmän tunteiden säätelyn taustalla vaikuttavia mekanismeja. Myös rationaalisen ajattelun strategia jäi vaille yhtymäkohtaa Saarikallion ja Erkkilän strategioihin. Rationaalinen ajattelu määrittyi tutkimuksessa kolmen kognitiivisen, tilanteen tai mielialan käsittelyyn kohdistuvan strategian kokonaisuudeksi. Näitä olivat positiivinen ajattelu, uudelleen arviointi ja järkeistäminen. (Van Goethem & Sloboda, 2011.)

### 3.4 Musiikin kuunteleminen säätelykeinona

Yksilön psyykkisen toiminnan, kuten mielialansäätelyn, yhteys musiikillisiin aktiviteetteihin on tullut esiin tutkimuksissa, jotka ovat tarkastelleet musiikin asemaa ihmisten arkielämässä. Näiden tutkimusten valossa ihmiset säätelevät tunteitaan kuuntelemalla musiikkia jokapäiväisen elämän toimintanaan. Arkielämässä musiikkia kuunnellaan tyypillisesti esimerkiksi automatkoilla, työnteon ja opiskelujen taustalla, juhlissa, ystävien kanssa, herätessä, nukkumaan mentäessä, erilaisissa lähtövalmisteluissa, liikuntaharrastusten parissa, syödessä, julkisissa kulkuneuvoissa tai romanttisten tilanteiden taustalla (Sloboda & O'Neill, 2001).

Monissa arkipäivän tilanteissa musiikin kuuntelu ei ole ensisijasta toimintaa, vaan musiikkia kuunnellaan päivittäisten askareitten taustalla (Sloboda 2010, 500; Juslin & Laukka 2004; Johnson 2002, 34; DeNora 2000; Sloboda & O'Neill 2001). Keskimäärin ihmisten arkipäivään kuuluu melko paljon musiikkia. Esimerkiksi Slobodan ja O'Neillin (2001) tutkimukseen osallistuneilla henkilöillä, jotka eivät olleet musiikin ammattilaisia, musiikki oli jollain tavalla läsnä päivittäisissä tilanteissa 44 prosentin todennäköisyydellä. Tarkastelussa oli kahden tunnin mittaiset jaksot yhden päivän aikana. BBC Radio 4:n vuonna 2006 teettämän päiväkirjatutkimuksen<sup>6</sup> mukaan keskiverto britannialainen kuuntelee itse valitsemaansa tai muiden valitsemaa musiikkia noin neljä tuntia päivässä. Suomalaisten musiikinkuuntelusta ei ole saatavilla aivan yhtä tarkkaa tietoa. Tilastokeskuksen vapaa-ajan kulutustottumuksia vuonna 2005 selvittäneen tutkimuksen<sup>7</sup> mukaan kaksi kolmasosaa suomalaisista kuuntelee musiikkia päivittäin.

Kuten aiempaan on tullut esiin, tunteiden säätelyminen voi olla yhtä hyvin yksilön tiedostamaa kuin tiedostamatontakin toimintaa. Tämä luonne tulee esiin myös musiikillisissa yhteyksissä. Filosofin Julian Johnsonin (2002, 34) mukaan musiikin kuuntelun suhteen monilla ihmisillä on selkeitä käsityksiä siitä, mitä musiikkia he kaipaavat mihinkin tilanteeseen. Itselle sopivien musiikkivalintojen tietoisuuteen viitaten DeNora (2000, 49) käytti tutkimuksessaan haastattelemistaan henkilöistä nimitystä ”oman itsensä tiskijukka”. Samaan tapaan Saarikallion ja Erkkilän (2007) tutkimuksen nuoret osoittivat vahvoja mielipiteitä eri tarpeisiinsa sopivasta musiikista.

---

<sup>6</sup> [http://www.bbc.co.uk/radio4/arts/frontrow/reith\\_diary.shtml](http://www.bbc.co.uk/radio4/arts/frontrow/reith_diary.shtml)

<sup>7</sup> [http://www.stat.fi/ajk/tiedotteet/v2005/tiedote\\_005\\_2005-01-26.html](http://www.stat.fi/ajk/tiedotteet/v2005/tiedote_005_2005-01-26.html)

Tutkimuksen nuoret eivät kuitenkaan tietoisesti valinneet tiettyä musiikkia tavoitellakseen tiettyä tunnetilaa, vaan toiminta oli tavoitteiden suhteen enemmän tiedostamatonta.

Musiikin kuunteleminen yksin on säätelykeinona hyvinkin suosittu. Saarikallion (2006) kvantitatiivisessa eri strategioiden käyttöä selvittävässä tutkimuksessa strategioista useimpiin liittyi yksin kuunteleminen. Myös esimerkiksi Northin ym. (2000; 2004) ja Slobodan & O’Neillin (2001) tutkimuksissa musiikkia kuunneltiin iästä riippumatta ennen kaikkea yksin. North ym. (2000) perustelevat yksinkuuntelun yleisyyttä nuorisoyhteisönsä sillä, että nuorten on helpompi päästä moniin musiikin kuunteluun liittyviin tunne-elämän päämääriin yksin. Rentoutuminen tai vaikeiden asioiden työstäminen koetaan mielekkäämpänä kuunneltaessa musiikkia omissa oloissa kuin sosiaalisessa tilanteessa.

Musiikinkuuntelun lisäksi tunteita voidaan pyrkiä säätämään muunlaisinkin musiikillisin aktiviteetein. Soittaminen, laulaminen, säveltäminen ja tanssiminen on nostettu esiin kahdessa tutkimuksessa (DeNora 2000; Saarikallio 2007). Eri aktiviteeteista musiikin kuuntelemista voidaan kuitenkin pitää hyvin keskeisenä säätelytoimintana ja Saarikallion (2007) mukaan kuuntelua onkin tutkittu musiikillisista säätelykeinoista eniten. Tunteita säätävän musiikinkuuntelun yleisyydestä kertonee jotain sekin, että Saarikallion ja Erkkilän (2007) löytämistä strategioista jokainen sopi hyvin kuuntelutilanteeseen. Kuuntelun vahvaa roolia musiikillisessa tunteidensäätelytoiminnassa puoltanee sekin, että Van Goethemin ja Slobodan (2011) määrittelemien strategioiden yleisyyttä tarkasteltiin toimintana, joka ilmenee juuri musiikin kuuntelun yhteydessä.

### **3.4.1 Musiikki viestii tunteita monella tavalla**

Musiikin on sanottu olevan tunteiden kieli. Vaikka määritelmä jo ilman todisteitakin on kielikuvana kaunis, tutkimuskirjallisuus on tunnustanut tunteiden välittyvän musiikista kuuntelijalle, ainakin kahdella tavalla. Yhtäältä kuuntelija voi havaita musiikin esittävän tiettyä emootiota (Gabrielsson 2001-2002). Tällainen tunteiden havaitseminen on luonteeltaan kognitiivinen prosessi, joka ei vaadi havaitisijaltaan kyseisen emotion subjektiivista kokemista. Tunteita havaitaankin tutkimuksissa kohtalaisen yhdenmukaisesti eri yksilöiden välillä. (Juslin & Laukka, 2004.)



Toisaalta musiikki voi aiheuttaa kuulijassaan myös tunnereaktion (Gabrielsson 2001-2002). Esimerkiksi iloisesta musiikista kuuliija voi kokea henkilökohtaista iloisuutta, mutta yhtä hyvin myös muunlaisia tunteita tai ei tunnereaktiota ollenkaan. Muun muassa vihan tunne voidaan havaita musiikista, mutta sitä hyvin harvoin koetaan musiikillisena tunnereaktiona (esim. Kallinen & Rajava 2006). Havaitun ja koetun tunteen välisiä yhteyksiä on siis tutkimuksissa todettu monenlaisia: positiivisia, negatiivisia, epäsystemaattisia tai olemattomia (Gabrielsson, 2001-2002). Tunnereaktion aiheutuminen vaatii yksilöltä psykofysiologisten muutostensa havaitsemiskykyä (Kreutz, Ott, Teichmann, Osawa & Vaitl, 2008). Tämä kyky on olennainen tekijä myös tunteiden säätelyn kannalta (Thayer & Faith, 2001).

Tunteiden säateleminen musiikin kuunteluun liittyvänä toimintana voidaan nähdä mielekkäänä osin siitä syystä, että kuuntelijan korviin virtaava musiikki voi aiheuttaa hänessä ajoittain voimakkaitakin tunnereaktioita. Soiva musiikki kykenee tavoittamaan yksilön tunnekokemuksiin liittyviä monimutkaisia rakenteita erittäin monitasoisesti: kehollisista reaktioista muistissa aktivoituviiin mielikuviin ja kognitiiviseen prosessointiin (Saarikallio, 2010, 282). Slobodan ja Juslinin (2001) mukaan useat tutkimukset ovat esimerkiksi löytäneet musiikin kuuntelun yhteydessä ilmenneiden tunteiden yltävän reaktioihin kaikissa kolmessa keskeisenä pidetyssä tunnekomponentissa. Subjektiiivisissa kokemuksissa reaktio voi näkyä esimerkiksi mielihyvän tai hetkellisyyden tunteina ja mielialan tasaisuutena. Musiikin aiheuttamasta tunnekäyttäytymisestä on todisteita esimerkiksi itkun purkaukset ja monenlaiset hienovaraiset muutokset kasvon ilmeissä. Kehollisen komponentin osallistumisesta on todisteena kertomukset esimerkiksi kuuntelukokemuksen aikana aistituista kylmistä väreistä. (Sloboda & Juslin 2001, 84.)

Musiikin kuulijassaan herättämien tunteiden selittäminen on Slobodan ja Juslinin (2001) mukaan osoittautunut musiikkipsykologisille tutkimuksille erittäin vaikeaksi tehtäväksi. Eräs melko oleellinen selitystä hankaloittava tekijä on musiikkiin liittyvien tunteiden kaksijakoinen luonne. Verrattuna ”perinteisiin” funktionaalisiin tunteisiin, musiikin tunteisiin liittyy sekä esteettiseen kokemukseen ja esimerkiksi musiikista pitämiseen yhdistyviä tunteita että toisaalta jossain määrin myös piirteitä perustunteisiin ja tavoitteelliseen toimintaan tähtäävistä tunteista. Mahdollisesti tästä syystä perinteisen psykologian tuntemat tavat selittää tunnereaktiota eivät ole toimineet kovinkaan

vakuuttavasti musiikin kohdalla. Reaktioiden selittämistä hankaloittaa myös se, että musiikin tunnereaktioiden suhteen sekä yksilöiden välillä että saman yksilön kohdalla eri ajanjaksoina on havaittu valtavasti eroavaisuuksia. (Sloboda & Juslin 2001, 81-82) Nykytutkimus selittääkin tunnereaktioiden vaihtelua esittämällä reaktion syntyvän kolmen tekijän, musiikin, kuuntelijan ja tilanteen vuorovaikutuksen tuloksena. Näistä jokainen asettaa reaktion syntymiselle omat erityisehtonsa. (Sloboda & Juslin, 2010, 84-86.)

Kuten tämän työn alussa kävi ilmi, monet tunneteoreetikot pitävät tavoitteen arviointia tunnereaktioiden keskeisenä perustana. Myös musiikillisissa tunnereaktioissa tavoitteen arviointia on pidetty pitkään esillä, ja muutamat teoreetikot pitävät sitä musiikin kohdalla kaikkein keskeisimpänä mekanismina (Juslin & Västfjäll, 2008). Arviointi on yhtenä mekanismina myös Juslinin ja Västfjällin (2008) konstruoimassa ehdotuksessa musiikillisen tunnereaktion erilaisista syntymekanismeista. Tällä hetkellä malli kattaa yhteensä kahdeksan eri mekanismia (Juslin, Liljeström, Västfjäll & Ludqvist, 2010, 620-623).

Näissä mekanismeissa tavoitteen arvioinnin lisäksi tunnereaktio voi syntyä ensinnäkin *refleksin* tavoin. Refleksin synnyttävät musiikin erilaiset akustiset ominaisuudet, kuten voimakkaat, yllättävät, riitasointuiset tai nopeita kuvioita sisältävät äänet. Reaktiona on yleensä vireystilan kohoaminen tai epämiellyttävä tunne. Mekanismin tehtävänä on viestiä ympäristön vaaratekijöistä. Refleksit ovat nopeita ja automaattisia, ja tämä ääniin reagoiva mekanismi voi toimia ihmisellä jo sikiövaiheessa. *Rytminen vetovoima* on mekanismi, jossa musiikin voimakas rytmikka osallistuu määräävästi kehon rytmien (esim. sydämen syke) säätelyyn. Säätely voi näkyä reaktioina eri tunnekomponenteissa ja kasvattaa esimerkiksi kuuntelijan vireystilaa. (Juslin ym., 2010, 620-621.)

*Ehdollistumisessa* musiikillinen tunnereaktio aiheutuu, kun musiikkiärsykkeeseen yhdistyy toistuvasti jokin positiivinen tai negatiivinen asia, joka aiheuttaa varsinaisen tunnereaktion. Myöhemmin tämä musiikkiärsyke, eli kuulijalle tuttu musiikkikappale, voi pelkästään jo saada aikaan saman tunnereaktion. Ehdollistuminen ei ole useinkaan tietoista. *Samaistumisessa* kuuntelija ikään kuin matkii sisäisesti musiikin tunneilmaisua. Musiikin esittämä tunne niin sanotusti tarttuu kuulijan omaksi tunteeksi. Samaistumisen uskotaan olevan mahdollista ennen kaikkea siitä syystä, että soiva musiikki sisältää ihmisäänen ja puheen kanssa samanlaisia akustisia kuvioita, joihin

ihmisen hermojärjestelmä reagoi välittömästi. Sama mekanismi toimii myös esimerkiksi silloin, kun ihminen vastaa hänelle esitettyyn hymyyn hymyilemällä. (Juslin ym., 2010, 622.)

Musiikin synnyttämät *mielikuvat* voivat myös aiheuttaa tunnereaktion. Mielikuva voi olla esimerkiksi tunnepitoinen maisema, joka piirtyy mieleen tiettyjen musiikin rakenteiden myötä. Tällä hetkellä uskotaan, että tunnereaktio syntyy musiikin ja mielikuvan vuorovaikutuksessa, mutta perusteellinen määritelmä ilmiölle on vielä tekemättä. On mahdollista, että mielikuvan aiheuttama tunnereaktio, vaikkapa positiivinen kokemus, on samanlainen suhteessa todellisen elämän havaintoon esimerkiksi kauniista maisemasta. (Juslin ym., 2010, 622-623.)

Tietty musiikki voi aktivoida kuulijassaan myös *muistoja*. Tämä jonkin menneen tapahtuman muistaminen musiikin kuulemisen yhteydessä voi synnyttää tunnereaktion. Ehdollistumiseen verrattuna tämä reaktio on käytännössä aina tietoinen. Yksi tyypillisimmistä tunteista muistojen yhteydessä on nostalgia. Todennäköisimmin menneistä tapahtumista tulee tällaisia muistoja, jos ne on koettu nuoruusvuosina, jolloin musiikilla on todettu olevan vahva rooli yksilön identiteetin muodostamisessa. *Musiikilliset odotukset* viittaavat mekanismiin, jossa tunnereaktio syntyy, kun jokin musiikin ominaisuus (esim. melodiakulku, harmonia) vahingoittaa, viivästyttää tai vahvistaa kuulijan odotuksia kyseisen musiikin jatkumisesta. Tätä mekanismia ei pidä sekoittaa aiemmin mainittuun refleksiin, joka on luonteeltaan paljon odotuksia välittömämpi ja yksinkertaisempi. Musiikillisille odotuksille on olennaista, että kuulija tuntee musiikin tyytilajin - odotukset syntyvät juuri siitä, että kuulija vähintään jossain määrin tuntee kyseisen musiikin etenemistavan. (Juslin ym., 2010, 623.)

Esiteltyjä mekanismeja pidetään tällä hetkellä kiinnostavimpana tunnereaktioiden selitysmallina (Eerola & Saarikallio 2010; Sloboda & Juslin 2010, Van Goethem & Sloboda 2011). Kysymys, minkä verran malli todellisuudessa selittää musiikin tunnereaktioiden syntyä, on kuitenkin vielä varsin avoimena. Juslin ym. (2010) pitävät mallia edelleen luonteeltaan varsin hypoteettisena. Tähän mennessä eri mekanismien yleisyyttä on selvitetty vasta eksplisiittisin, ”mitä kautta reaktiosi syntyi” -tyyppisin kysymyksin, mikä ei menetelmä välttämättä ole soveltuvin tällaisten, luonteeltaan osin tiedostamattomien mekanismien tutkimiseen. Joka tapauksessa suosituimpia mekanismeja eksplisiittisessä kokeessa olivat samaistuminen, refleksit ja muistot.

Tavoitteen arvioinnin kautta syntyvä reaktio oli vastauksissa vähiten mainittuna, mikä on saanut tutkijat pitämään tavoitteen arviointia musiikillisten tunnereaktioiden suhteen kohtalaisen epätodennäköisenä mekanismina. (Juslin ym., 2010, 615-618.)

### **3.4.2 Tunteiden säätelyn kannalta kiinnostavat taustamekanismit**

Musiikin kuulijassaan herättämien tunnereaktioiden yhteys yksilön säatelemiin tunteisiin ja säätelyprosessiin ei ole tällä hetkellä tutkimuksellisesti mitenkään selvä. Selvää on, että säätelyprosessin aikana soiva musiikki herättää kuuntelijassa tunteita, minkä Van Goethem ja Sloboda (2011) tunnustavat omassa tutkimuksessaan. Tunnereaktioiden herääminen soivasta musiikista voi olla kuitenkin eri asia kuin reaktioiden säateleminen soivan musiikin avulla. Tutkijoiden mukaan Juslinin ym. teoria selittää musiikin kautta kuuntelijalle aiheutuvia tunnereaktioita, kun taas tunteita säatelevällä ihmisellä musiikki osallistuu jo olemassa olevien tuntemusten muokkaamiseen. Jälkimmäinen piirre tulee esiin myös Saarikallion (2007, 30) tutkimuksessa: säätely kohdistuu jo vallassa oleviin tunteisiin ja niiden muuttamiseen. Van Goethemin ja Slobodan (2011) mukaan soivan musiikin osallistuminen tunteiden säätelyyn voi olla toiminnaltaan erilaista verrattuna soivan musiikin aiheuttamiin, tutkimuksissa mitattuihin tunnereaktioihin. Tämän vuoksi säätelyyn osallistuvien ja tunnereaktiota aiheuttavien mekanismienkin välillä voi olla eroavaisuuksia. (Van Goethem ja Sloboda, 2011.)

Van Goethem ja Sloboda (2011) selvittivät omassa tutkimuksessaan erityisesti tunteiden säätelyyn kannustavia, musiikin kuunteluun liittyviä taustamekanismeja laadullisen haastattelu- ja päiväkirja-aineiston avulla. Tutkijat löysivät aineistostaan useita tunteidensäätelyyn vaikuttavia mekanismeja. Näistä eniten saivat mainintoja musiikin tyyppi. Toisin sanoen musiikilla ja sen esittäjillä, musiikin kauneudella tai tietyillä musiikin ominaisuuksilla, kuten musiikillisten odotusten täyttymisellä oli tunteiden säätelyn kannalta merkitystä. Musiikin tuttuus oli toinen säätelyyn selvästi kannustava tekijä. Tuttuudella tarkoitettiin ennen kaikkea suosikkimusiikkia, mutta musiikkiin viitattiin myös ”vanhana tuttuna”. Myös kuuntelun yhteydessä suoritettavilla muilla tehtävillä, kuten lehden lukemisella tai kotitöillä koettiin olevan säätelyä auttavaa vaikutusta. Musiikin emotiot mainittiin myös kohtalaisen suosittuna tekijänä tunteiden säätelyn taustalla. Tutkimukseen osallistuneiden mielestä musiikin tunteella (mood) oli merkitystä, varsinkin jos tunne oli sävyltään vihainen, kiva, hilpeä, onnellinen,

nautittava, hauska, melankolinen tai romanttinen. Tutkijat olettivat tämän mekanismin kohdalla emootioiden tarttuvan kuulijan omaksi tunnekokemukseksi samaistumismekanismin avulla. (Van Goethem & Sloboda, 2011.)

### **3.5 Tunteiden säätely yhteydessä musiikkipreferenssiin**

Tunteidensäätelytoiminnalle voidaan nähdä yhteyksiä yksilön musiikkimakuun ja musiikilliseen preferenssiin. Kenties yksinkertaisimmillaan tämä käy selväksi tutkimuksissa havaituista tunnetilan ja musiikkivalinnan yhteyksistä. Yksilö voi hakea esimerkiksi tietystä musiikkityylistä apua tietyn tunnetilan säätelyyn (Rentfrow & Gosling, 2003). Behnen (1997) mukaan jo hyvin pienillä lapsilla on käsitys siitä, millaista musiikkia he haluavat kuulla ollessaan vaikkapa surullisia, iloisia tai vihaisia. Tunnetilan ja musiikkipreferenssin yhteydestä on löydettävissä todisteita jo muutaman kvantitatiivisen tutkimuksen verran. Esimerkiksi Rentfrown ja Goslingin (2003) tutkimuksessa depressiivinen tunnetila korreloi negatiivisesti pop-musiikin preferenssin kanssa. Tämä kertoo ainakin siitä, että alakuloon haetaan tutkimuksen perusteella todennäköisesti muuta kuin pop-musiikkia. Roen (1985) tutkimuksessa tunnelman luonti ja mielialan kontrollointi yhdistyivät rockin ja uuden aallon musiikin preferenssiin, mutteivät kuitenkaan vaikkapa klassisen tai jazzin preferenssiin. Saarikallion (2006) tutkimuksen strategioista esimerkiksi tunteen purkaminen korreloi genreistä voimakkaimmin heavy metallin ja viihdyke rockin preferenssiin. Schäferin ja Sedlmeierin (2009) tutkimuksessa hyvää mielialaa lisäävä tekijä oli selvästi yhteydessä beat-, folk ja country-musiikin preferenssiin.

#### **3.5.1 Musiikkimaku ja musiikillinen preferenssi lyhyesti**

Ennen esiteltyjen yhteyksien tarkempaa käsittelyä on syytä antaa jonkinlainen määritelmä siitä, mitä musiikkimaulla ja musiikillisella preferenssillä voidaan tässä yhteydessä tarkoittaa. Musiikkimaku voidaan määritellä tasaiseksi ja pitkäaikaiseksi mieltymykseksi tietynlaiseen musiikkiin, säveltäjiin ja esittäjiin (Abeles 1980; Price, 1986; Russellin 1997, 141 mukaan). Perinteisessä mielessä musiikkimaku käsitetään ”yksilön yleiseksi asenteeksi kollektiivista musiikki-ilmiötä kohtaan” (Rentfrow & McDonald, 2010, 670). Tällä tarkoitetaan sitä, että musiikkimaullaan yksilö ei ilmaise vain mieltymystään tietynlaista, soivaa musiikkiärsykettä kohtaan, vaan yksilön mielipide ulottuu paljon kulttuurilliseen ilmiöön. Musiikkimaun lisäksi tutkimuksissa käytetään termiä musiikillinen preferenssi. Scherer ja Zentner (2001) määrittelevät

preferenssin yksinkertaisesti musiikista pitämiseksi tai ei-pitämiseksi (liking or disliking) sekä pitämisen määräksi: joku pitää tietynlaisesta musiikista toisenlaista musiikkia enemmän. (Scherer & Zentner, 2001, 363) Musiikkipreferenssiin voi liittyä myös musiikista pitämisen hetkellisyys. Wheelerin (1985) mukaan hetkellisyys on keskeisempää musiikkipreferenssin yhteydessä verrattuna musiikkimakuun. Rentfrown ja McDonaldin (2010) mukaan nämä kaksi käsitettä voidaan erottaa toisistaan, mutta nähdä myös toisilleen synonyymeinä. Valtaosa nykytutkimuksista käsittelee musiikkipreferenssinä lyhytkestoisten mieltymysten sijaan pitkäaikaisia ja pysyviä musiikkimieltymyksiä. (Rentfrow & McDonald 2010, 670). Koska tutkimuksissa ei vaikuta olevan selvää yksimielisyyttä siitä, mitä termiä musiikkimieltymyksistä tulisi kulloinkin käyttää, tässä työssä musiikkimaku ja -preferenssi käsitetään toisilleen rinnasteisina termeinä.

### **3.5.2 Tunteiden säätely yhteydessä musiikkipreferenssiin**

Preferenssissä on kyse makuasiasta ja tällaisen mielipiteen kysyminen ilman erityisempää asiayhteyttä ei tuota yleensä kovin mielekäästä eikä merkityksellistä tietoa. Slobodan (2010, 508) mukaan mielipide ”pidän enemmän tyylistä x kuin y” jättää preferenssin todellisen elämän ulkopuolelle, jonnekin ”vertailukelpoisten esteettisten arvojen Platoniseen sfääriin”. Jotta preferenssillä olisi arkielämän kannalta arvoa, se tulisi suhteuttaa tutkijan mukaan johonkin kontekstiin: ”pidän tyylistä x kun herään aamulla”.

Tunteita säätelevän yksilön musiikkipreferenssiä kysyttäessä preferenssitiedon tekee merkitykselliseksi sen yhdistyminen tietynlaiseen tapaan säädellä tunteita. Tilastollisesti merkitsevästi korreloiva yhteys näiden ilmiöiden välillä voi vihjata siihen, että tunteidensäätelytoiminta voisi olla erilaista eri genrejä suosivien ihmisten välillä. Toisin sanoen samantyyllisestä musiikista pitäviä saattaa, ainakin joidenkin musiikkityylien kohdalla yhdistää tietynlaiset tunne-elämään liittyvät tarpeet ja toiminnat. Esimerkiksi Slobodan (2010, 510) mukaan useat tutkimukset ovat osoittaneet yksilön kokevan tiettyjen kappaleiden tai genrejen heijastavan yksilön omaa identiteettiä ja arvoja. Identiteettiä tutkija pitää yksilön vahvana tunnesiteenä tiettyyn musiikkiin. Saarikallion (2006) tutkimuksessa mielialansäätelytoiminta eri strategioineen yhdistyi kohtalaisen voimakkaalla korrelaatiolla mukana olleista genreistä heavy metallin ja rockin

preferenssiin. Sen sijaan pop-musiikin tai ikivihreiden preferenssin suhteen mielialansäätely ei korreloinut.

Schäfer ja Sedlmeier (2009) tuovat esiin ongelman, että eri musiikkigenrejen suosijat saattavat käsitellä musiikin yhteydessä erilaisia tunteita. Esimerkiksi aiemmissa tutkimuksissa (ks. Schwartz & Fouts 2003) raskaan musiikin suosimista ovat nuorison keskuudessa profiloineet identiteettiongelmat, ongelmakäyttäytyminen ja voimakkaat tunnekuohunnat. Näissä yhteyksissä musiikin on katsottu esimerkiksi raskaan esittämistyylin, artistien käyttäytymisen ja elämänasenteen avulla tarjoavan vastinetta kuuntelijoidensa kokemuksiin ja tunteisiin. Tällaisiin tutkimuksiin viitaten esimerkiksi Saarikallio (2006) selittää tutkimuksessaan löytynyttä voimakasta korrelaatiota heavyn ja mielialansäätelyn, ja ennen kaikkea heavyn ja purkamisstrategian suosimisen välillä.

Musiikkipreferenssin ja tunteidensäätelytoiminnan yhteys on kenties selvin tapauksissa, joissa yksilö säätelee tunteitaan suosikkimusiikillaan. Tällaisessa tapauksessa tunteita säädeltäisiin kuuntelijan erityisesti ”preferoimalla” musiikilla. Esimerkiksi Rosenbaumin ja Prinskyn (1978) tutkimuksessa nuoret kuvasivat lempimusiikkinsa auttavan rentoutumaan, unohtamaan ajatukset, saavan ”sopivalle tuulelle” ja niin edelleen. Greasleyn ja Lamontin (2006) musiikin käyttöä selvittävässä tutkimuksessa kaikki haastateltavat väittivät käyttävänsä lempimusiikkiaan mielialansa reflektointiin tai parantamiseen. Suosikkimusiikkiin liittyvät tutkimuksissa myös voimakkaat tunnekokemukset. Slobodan, O’Neillin ja Ivaldin (2001) kuuntelukokeessa voimakkaiden positiivisten tunnevaikutusten syntymisen kannalta oli oleellista, että kuuliija sai itse valita kokeessa soitettavan musiikin. Schubertin (2008, 41) tutkimuksessa vastaajien parhaimpina pitämät musiikkikappaleet olivat heille tuttuja ja ne aiheuttivat voimakkaita tunnekokemuksia. Schäferin ja Sedlmeierin (2009) tutkimuksessa vastaajat kokivat suosikkimusiikkinsa saavan erityisesti aikaan mieliala-, viireys- ja emootiovaikutuksia. Samassa tutkimuksessa musiikkipreferenssin yhtenä keskeisenä tekijänä nähtiin vastaajien ”kumppanuus” musiikin kanssa. Van Goethemin ja Slobodan (2011) tutkimuksessa musiikkipreferenssi yhdistyi mielenkiintoisella tavalla tunteiden säätelyyn, nimittäin tunnistettujen ja vastaajien suosimien taustamekanismien kautta. Tuttu musiikki ja musiikin ilmaisemat emootiot olivat keskeisimpiä tunteiden säätelyyn kannustavia taustamekanismeja.

Suosikkimusiikilla ja tunteidensäätelytoiminnalla ei ole kuitenkaan aina yhteyttä. Toisin sanoen yksilön suosima musiikki ei ole aina sitä musiikkia, jolla säädellään tunteita. Tämä on käynyt ilmi ainakin kahdessa korrelaatiotutkimuksessa. Saarikallion (2006) tutkimuksessa pop-musiikin ja ikivihreiden preferenssit korreloivat hyvin heikosti eri säätelystrategioiden kanssa, vaikka pop-musiikki kuului vastaajien eniten suosimiin genreihin. Vastaavasti Schäferin ja Sedlmeierin (2009) tutkimuksessa mielialan ja vireyden säätelyyn liittyvä toiminta ei yhdistynyt kovinkaan voimakkaalla korrelaatiolla vastaajien ilmaisemaan suosikkimusiikkiin. Esimerkiksi arvojen ja identiteetin ilmaisemiseen liittyvät aiheet korreloivat lopulta suosikkimusiikin kanssa säätelyyn liittyviä tekijöitä enemmän. Tällaisista havainnoista tulee esiin se, että musiikista pitämisen funktioita on monia. Vain osa yksilön ilmaisemasta musiikkipreferenssistä selittyy musiikin tunnevaikutuksilla ja tunteidensäätelyksi käsitettävällä toiminnalla.



## **4 KLASSISEN MUSIIKIN KUUNTELEMISEN TUNTEIDEN SÄÄTELYNÄ**

Tämän luvun tarkoituksena on tarkastella aiemmissa tutkimuksissa esiin nousseita klassisen musiikin tai taidemusiikin kuuntelemiseen liittyviä piirteitä, jotka ovat tavalla tai toisella kosketuksissa musiikinkuuntelijan tunne-elämään ja siihen liittyviin tavoitteisiin. Lukuun kelpuutettu tutkimuskirjallisuus on pääosin musiikkipsykologian tai musiikin sosiaalipsykologian alueelta, mutta aiheen tutkimuksellisen käsittelyn vähäisyyden vuoksi mukana on myös klassisen musiikin kuunteluun viittaavaa musiikkifilosofista näkökulmaa, mikäli tässä kirjallisuudessa otetaan kantaa yksilön ja tämän kuunteleman musiikin välisiin emotionaalisiin yhteyksiin. Luvun kantavana teemana on klassisen musiikin kuunteleminen tunteidensäätelymielessä. Tarkoituksena on tuoda esiin aiemman kirjallisuuden käsityksiä klassisen musiikin kuuntelemiseen liittyvistä tunteista. Luvun myötä käy selväksi, että puhuttaessa musiikin kuuntelemisesta puhutaan jotenkin väistämättä yhtäläillä kuuntelijasta, musiikista kuin erilaisista kuuntelutilanteistakin.

### **4.1 Klassista musiikkia kuuntelevan suhde musiikkiin liittyviin tunteisiin**

Kuten aiemmin on jo tullut todettua, musiikin kuunteleminen tunne-elämän kannalta mielekkäänä toimintana kuuluu ihmisten jokapäiväiseen elämään. Musiikkia kuunnellaan esimerkiksi kotona, autossa, työpaikalla ja työmatkoilla. Klassisen musiikin, taidemusiikin tai konserttimusiikin asema ihmisten arkipäivässä on kuitenkin vaatimaton. Tilastotiedon valossa ihmisten arjessa soiva musiikki on ennen kaikkea muuta kuin taidemusiikkia. Esimerkiksi Northin ym. (2004) musiikinkäyttöä britannialaisilta aikuisilta kysyneen tutkimuksen mukaan kolme prosenttia arkipäivän musiikkikokemuksista tuli klassisesta musiikista, kun esimerkiksi 67 prosenttia musiikista liittyi erilaisiin pop-musiikin genreihin. Klassisen musiikin kuunteleminen on musiikkiaktiviteettina marginaalista. Vaikka musiikki taustoittaa ihmisten arkea, harvalla työpaikalla esimerkiksi työskennellään vaikkapa viulukonserton tahtiin. Nykypäivänä valtaväestö mieltää taidemusiikin arkipäivän ulkopuolelle, lähinnä juhlaan ja historiallisiin yhteyksiin (Johnson 2002, 7).

Jonkinlaisen vallalla olevan käsityksen mukaan klassisen musiikin kuuntelijoita määrittää musiikillinen koulutus ja musiikkiin liittyvä oppineisuus; taidemusiikki tunnetaan pitkän perinteen musiikinlajina, jota musiikkikoulutuksesta vastaava länsimainen konservatorioperinne on vaalinut jo usean vuosisadan ajan. Monista tutkimuksista käy ilmi, että suurin osa taidemusiikkia kuuntelevista ihmisistä on saanut musiikillista koulutusta, ja harrastaa tai on harrastanut jonkin instrumentin soittamista (Siltainsuu 2011; Johnson, 2002, 118-119; Brittin & Sheldon 1995; Wheeler 1985). Klassisen musiikin kuuntelukulttuurin voidaan sanoa olevan vahvasti yhteydessä järjestäytyneeseen musiikkikoulutukseen. Mikäli uskoo filosofi Julian Johnsonia, intohimoisimmat ”taidemusiikin rakastajat” löytyvät usein amatöörimuusikoista, joiden musiikkisuhde on kehittynyt vuosien harrastuksen myötä (Johnson 2002, 119).

Ajateltaessa mielialan säätelyyn tähtäävää musiikin kuuntelua, klassiseen musiikkikulttuuriin liittyvä musiikin harrastajien kouluttautuneisuus tuo teemaan mielenkiintoisen piirteen. Behne (1997) esittää tutkimuksensa johtopäätöksissä, että taidemusiikkiin perehtyneiden klassisen musiikin kuuntelijoiden suhtautuminen musiikilliseen mielialansäätelyyn voisi olla jossain määrin epäilevää, ainakin, jos kyse on taidemusiikin käyttämisestä tähän tarkoitukseen. Tutkijan mukaan taidemusiikin kuuntelija saattaa ajatella, ettei musiikki pääse tässä kompensoivassa kuuntelutyylissä oikeuksiinsa taiteena. (Behne 1997, 157.)

Osalle klassisen musiikin kuuntelijoista musiikin arvo taiteena voikin olla keskeisempi ja mieluummin esille tuotava aihe kuin kuunteluun liittyvistä tunteista puhuminen. Juslinin ja Slobodan (2001) mukaan klassiselle konserttikulttuurille on ollut ominaista musiikin emootioiden sijaan teohistoriaa ja sävellysmuotoja korostava asenne, joka käsittää musiikin tunteet enemmän ”abstrakteiksi ja esteettisiksi musiikin ominaisuuksiksi kuin vereviksi arkipäivän emootioiksi”. (Juslin & Sloboda, 2001, 5-6) Tätä ajatusta tukien Schäferin ym. (2009) tutkimuksessa klassisen musiikin kuuntelijat pitivät musiikin arvostamista taiteena hyvinkin merkittävänä tekijänä ja musiikilla virttymistä sekä tunnevaikutuksia muihin genreihin nähden vähemmän tärkeinä musiikin funktioina. Myös Rentfrown ja Goslingin (2003) tutkimus tuo tämän piirteen esiin: tutkimuksessa perusemootioiden sijaan reflektioiviksi ja komplekseiksi luokitellut emootiot olivat tyypillisiä klassisen ja jazz-musiikin yhteydessä mainittuja emootioita. Samantapaisia, yleviä tunteita (sublimity emotions) klassisen ja jazzin kuuntelijat

kokivat musiikissa muiden genrejen kuuntelijoita enemmän myös Zentnerin ym. (2008) tutkimuksessa. Behnen (1997) tutkimuksessa musiikin rakenteellisia ja sisällöllisiä ominaisuuksia korostava *distansiivinen* kuuntelutyylili korreloi etenkin klassisen konserttimusiikin preferenssin suhteen.

Tunteita ja varsinkin tunneilmaisua välttelevä kulttuuri on ainakin klassisen musiikin konserteille ominainen ilmiö. Tunteita ei tuoda voimakkaasti esille perinteisessä klassisen musiikin konserttitilanteessa. Small (1998) pitää eräänlaisena paradoksina sinfoniakonsertille tyypillistä tilannetta, jossa hyvinkin intohimoisia tunteita viestivää musiikkia sekä esitetään että vastaanotetaan istuen - lähes elottomana - paikallaan. Kirjoittaja pitää myös nykypäivän konserttikuuntelulle ominaisena kuuntelijan yksityisyyden. Vaikka musiikkia kuunnellaan periaatteessa sosiaalisessa tilanteessa, muun yleisön joukossa, silti kuuntelija pitää musiikkikokemuksensa yksityisenä, ”kuuntelijan omana asiana”, eikä ole kiinnostunut siitä, miten muut teokseen esityshetkellä reagoivat. (Small 1998, 154-155.)

Klassisen musiikin kuuntelijan välttelevä suhde musiikin tunteisiin ja yksilön tunneilmaisun kätkeminen konserttiyleisöltä liittyyne enemmän taidemusiikkia ympäröivään kulttuuriin ja sen suhtautumiseen musiikin emotionaalisuuteen kuin siihen, että tätä musiikkia kuuntelevat yksilöt olisivat muita ”tunteettomampia”. Mahdollisesti musiikki aiheuttaa kuulijassaan voimakkaitakin tunnereaktioita hänen saamaansa musiikkikoulutukseen ja oppiin katsomatta. Tutkimustieto musiikinharjoittamisen ja musiikillisten tunnereaktioiden aiheutumisen suhteesta on tällä hetkellä ristiriitainen. Musiikin aiheuttamien tunnereaktioiden suhteen Schubertin (2001) tutkimuksessa ilmeni, ettei muusikoiden ja ei-muusikoiden välillä olisi musiikillisissa tunnereaktioissa merkittäviä eroja. Toisaalta Lehmannin (1997) tutkimuksessa musiikkialan opiskelijat reagoivat mielimusiikkiinsa tunnetasolla muiden alojen opiskelijoita voimakkaammin. Tähän vastakkaisesti Kreutzin ym. (2008) tutkimuksessa musiikkia vähemmän harrastaneilla tunnereaktiot tutkimuksessa soitettuihin musiikkiesimerkkeihin olivat enemmän musiikkia harrastaneita voimakkaampia.

Tänä päivänä on mahdollista kuunnella monipuolisesti ja monenlaista taidemusiikkia, vaikka ei olisi koskaan istunut musiikkiopiston teorian ja musiikkitiedon tunneilla omaksumassa musiikin rakenteellisia yksityiskohtia ja historiassa tapahtuneita tyyllisiä kehityksiä. Parakilas (1984) tuo esiin huomion, että klassisen musiikki on nykyisin

kaikkien saatavilla eikä tällaisen musiikin kuunteleminen vaadi tänä päivänä musiikkikoulutuksellista taustaa. (Parakilas 1984, 15-16) Teknologia on mahdollistanut myös taidemusiikin kuuntelemisen ihmisten päivittäisessä elämässä: kotona, autossa, työmatkoilla ja työpaikoilla. Tämän huomioon ottaen Parakilas (1984, 13) pitää selvänä, että klassisen musiikin kuuntelemisen käyttötarkoituksetkin ovat monipuolistuneet. Oli musiikkiin liittyvän tietämyksen suhde yksilön musiikissa kokemiin tunteisiin millainen tahansa, klassista musiikkia kuuntelevien joukossa on todennäköisesti myös niitä, joilla taidemusiikki kuin muukin musiikki toimii tunteidensäätelyn välineenä. Esimerkiksi Behnen (1997) jo mainitussa tutkimuksessa musiikin tunneilmaisua korostava (emotional) ja fysiologisia reaktioita musiikista hakeva (vegetative) kuuntelutyyli korreloivat tutkijan sanoin ”odottamattomasti” klassisen musiikin preferenssin kanssa. Tulosta ei osattu tutkimuksessa mitenkään selittää.

On myös selvää, että taidemusiikista voidaan löytää emotionaalisia piirteitä, jotka vetoavat kuulijaan tunnetasolla, musiikilliseen taustaan katsomatta. Tyypillisimmin musiikkina on tällöin kuitenkin enemmänkin klassinen musiikki sanan kenties käytetyimmässä merkityksessä: tunnetuimmat, soitetuimmat, musiikin kaanoniin kuuluvat sävellykset, kuten vaikkapa Vivaldin Vuodenajat tai Händelin Largo.

Johnson (2002) pitää selvänä, että myös klassista musiikkia kuunnellaan viihtymistarkoituksissa. Tutkijan mukaan viihdekriteereillä musiikkia kuunteleva arvostaa sävellyksestä vain tiettyjä nautintoa tuottavia hetkiä, eikä teoksia taiteellisina kokonaisuuksina. (Johnson, 2002, 48) Johnsonin mainitsemiin viihdekriteereihin sopivat ainakin musiikkiteollisuuden markkinoille tuottamat klassisen musiikin ”hittejä” sisältävät kokoelmalevyt, joihin esimerkiksi romantiikan ajan konsertoista on valittu vain suosituimmat osat. Muun muassa levy-yhtiö Fg-Naxos on tuottanut Suomen markkinoille tällaisia kokoelmia nimeten esimerkiksi kolme CD:tä käsittävän, soitetuimpia romantiikan ajan kappaleita sisältävän kokoelman otsikolla *Punaisia hetkiä*.

Samaan klassisen musiikin käyttämisen aihepiiriin liittyy oleellisesti klassisen musiikin kuunteleminen niin sanottuna ”easy listening” -musiikkina, mikä nousee kirjallisuudesta jossain määrin esiin. Termille voi löytyä monenlaisia määritelmiä, mutta Johnsonin (2002) mukaan klassisen musiikin kohdalla käsitteellä tarkoitetaan sitä, että kuuntelija arvostaa laajempien kokonaisuuksien ja musiikkityylien tuntemisen sijaan

kuuntelussaan musiikin tuottamaa välitöntä palkintoa. Easy listening -kuuntelija laittaa omat reaktionsa, kuten mielihyvän kokemisen, musiikin kuuntelussa ensisijaisiksi kriteereiksi. (Johnson 2002, 27) Aiemmin jo viitattu Parakilas (1984) ja elokuvamusiikintutkimuksen parissa työskennellyt Claudia Gorbman (1987, 56-58) käsittävät easy listeningin musiikin taustamusiikkikäytöksi. Ensimmäinen esittää easy listeningin tarkoittavan sitä, että yksilö suosisi klassista musiikkia tietyn toiminnan ja tekemisen taustalla, vaikka muuten kuuntelisi muuta musiikkia (Parakilas 1984, 15). Jälkimmäinen korostaa määrittelyssä musiikin helppoa kuunneltavuutta. Easy listening -musiikki ei sisällä yllättäviä harmonioita tai dynamiikkaa, sillä operoiminen poikkeavilla harmonioilla ja äänenvoimakkuuden tai soitinnuksen äärimmäisillä tasoilla vaatisi kuuntelijalta liikaa osallistumista, jolloin kuunteleminen ei enää ole helppoa. Easy listening -ilmiön piiriin Gorbmann liittää myös tunteiden säätelyn: tällaisen musiikin tehtävänä on nimittäin usein vähentää jännitystä tai stressiä ja luoda kiireetöntä tunnelmaa soidessaan esimerkiksi ostoskeskuksen taustamusiikkina. (Gorbman 1987, 57.)

Taidemusiikki taustamusiikkina -ilmiön harvinaisuudesta antaa kuitenkin viitteitä havainto, että klassista musiikkia ei tunneta viihdyttävänä taustamusiikkina tämän työn käsiin saamissa musiikkipreferenssiä mitanneissa tutkimuksissa. Northin, Hargreavesin ja O'Neillin (2000) tutkimuksessa nuoret mielsivät klassisen musiikin huomattavasti populaarimusiikkia vähemmän ajanvietteeksi. Saarikallion (2006) tutkimuksessa musiikin käyttäminen viihdykkeenä - tunnelman luomiseen, ajan kuluttamiseen ja monien toimintojen taustalle - korreloi negatiivisesti klassisen musiikin preferenssin suhteen. Schäferin ja Sedlmeierin (2009, 293) tutkimuksessa ”sofistikoituneen” musiikin, kuten klassisen ja jazzin preferenssi ei korreloinut ollenkaan taustamusiikkifaktorin kanssa. Nämä musiikin arkielämän käyttöä selvittäneet tutkimukset antavat ymmärtää, että klassinen musiikki olisi yleensä mieluummin muuta kuin ajanviete- ja taustamusiikkia, ja tätä musiikkia kuuntelevat yksilöt hakisivat musiikista taustamusiikkiominaisuuksien sijaan muita piirteitä.

## **4.2 Klassinen musiikki keskittyneen kuuntelemisen musiikkina**

Monissa tunteiden säätelyyn tähtäävissä tilanteissa musiikki on pikemminkin taustalla kuin kuuntelijan huomion keskipisteenä. Van Goethemin ja Slobodan (2011) tutkimus löysi yhdeksi suosituimmaksi musiikilliseen tunteidensäätelyyn kannustavaksi

taustamekanismiksi kuuntelun ohella suoritettavat toimet, kuten kotityöt, urheiluharrastukset ja lehden lukemisen. Myös Northin ym. (2000) tutkimuksessa nuorten kuunteluaktiviteetit olivat keskeisesti arkipäivän askareiden, kuten läksyjen teon tai lukuhetkien taustalla. Yhtäläillä Saarikallion (2006) tutkimuksessa tunnelmaa ja mielialaa kohottavaa taustamusiikkikäyttöä painottavaa viihdyke-strategiaa suosittiin nuorten keskuudessa tutkimuksen mittaamista säätelystrategioista eniten.

Useat klassisen musiikin kuuntelemista pohdiskelevat tutkijat käsittävät kuitenkin taidemusiikin - taustamusiikin sijaan - tarkkaavan ja keskittyneen kuuntelemisen musiikiksi (Sloboda 2010, 511; Kramer 2007, 18-22; Johnson 2002, Small 1998, 154; Parakilas 1984, 14). Kramer pitää taidemusiikkia ennen kaikkea kuunneltavaksi sävellettyinä musiikkina, sosiaalisten ja rituaalisten käyttötarkoitusten sijaan. Taidemusiikki vaatii kuuntelijaltaan usein sekä aktiivista osallistumista, että tarkkaavaista suhdetta musiikin soivaan olomuotoon. Kirjoittaja pitää klassista musiikkia erityisenä kuuntelumusiikkina etenkin siitä syystä, että taidemusiikkisävellykset ovat yleensä läpeensä sävellettyjä, eli jokaista yksityiskohtaa myöten valmiiksi suunniteltuja ja kirjoitettuja musiikillisia kokonaisuuksia. Pienenkin sävellyksessä olevan yksityiskohdan kuuleminen voi merkitä musiikillisen kokonaisuuden kannalta paljon. Tämän takia kuuntelulta edellytetään musiikkiin keskittymistä. (Kramer, 2007, 18-22.)

Samansuuntaisia ajatuksia on Johnsonilla (2002), joka perustaa keskittyneeseen kuunteluun liittyvät pohdintansa soivan sävellyksen aikana musiikissa toteutuvaan kerrontaan. Tutkijan mukaan käytännössä kaikkia klassisen musiikin sävellyksiä leimaa musiikillinen kerronta ja tietty diskurssi, jossa kerronta etenee. Musiikin sisältö avautuu kuulijalle kerrontaa ja siihen liittyviä yksityiskohtia, kuten tietyn harmoniakuluin musiikissa toteutuvaa muotoa seuraamalla. Johnson pitää tällaista juonen seuraamiseen keskittynyttä kuuntelutapaa lähes yksinomaan klassiselle musiikille ominaisena piirteenä. (Johnson 2002, 36, 55.)

Sloboda (2010, 500-502) mieltää taidemusiikin erityistilanteen musiikiksi, joka vaatii osakseen täyden huomion sekä kaiken ympärillä olevan aktiviteetin vaimentamisen. Mahdollisesti ajatus musiikin kuunteluun uppoutuneesta hetkestä klassisen musiikin parissa liittyy erityisesti konserttitilanteeseen, joka tunnetusti pyhitetään yksinomaan musiikin kuuntelulle. Toisaalta musiikin kuunteluun pyhitetty hetki on tänä päivänä

mahdollista kotisohvallakin. Hennionin (2001, 16) mukaan kotikuuntelusta voi tulla jopa konserttia paljon intiimimpi, kuulijansa tarpeita täysin palveleva tapahtuma, jossa visuaalisen informaation puuttuessa huomio on mahdollista kiinnittää yksinomaan soivaan musiikkiin. Tällaiset hetket eivät kuitenkaan ole nykyihmisen arkipäivässä mahdollisia. Johnson (2002, 38-39) tuo esiin arkipäivän luonteelle ominaisina erilaiset keskeytykset, kuten puhelinsoitot, jotka eivät usein anna mahdollisuutta musiikkiin keskittyneiden kuuntelusessioiden toteutumiselle. Yksinomaan musiikinkuunteluun liittyvät hetket lienevät päivittäisessä elämässä melko harvinaisia. Northin ym. (2004) tutkimuksessa vain 12 prosenttia kotikuunteluhetkistä käsitti ensisijaista musiikin kuuntelemista.

### **4.3 Klassisen musiikin kuunteleminen tunteiden säätelynä**

Klassisen musiikin liittäminen tunteita säätelevään musiikin kuunteluun on tämän tutkielman käsiin saamassa kirjallisuudessa verrattain vähäistä. Saarikallion (2006) erilaisia säätelystrategioita erittelevä tutkimus antaa aihealueesta monipuolisimman informaation, joskin kyseisen tutkimuksen aineistona olivat nuoret, jotka eivät tunnetusti ole ikäluokkana klassisen musiikin tyypillisintä kuulijakuntaa. Tunteiden säätelyyn liittyen muu tutkimuskirjallisuus tarjoaa aiheeseen satunnaisia viittauksia tietynlaisten tunnetilojen (esimerkiksi stressi) tai -kokemusten (musiikillinen huippukokemus) yhteydestä klassisen musiikin kuunteluun tai kuuntelijoihin.

Tunteiden säätelyn osalta tämän työn kiinnostuksen kohteena on erityisesti erilaisten musiikillisten mielialansäätelystrategioiden yhteys klassisen musiikin kuuntelemiseen. Saarikallion (2006) tutkimuksessaan mittaamista säätelystrategioista elämykset, eli voimakkaat ja intensiiviset tunnekokemukset, ovat korreloineet selvästi vahvimmin klassisen musiikin ja jazz-musiikin preferenssien kanssa. Elämysten korrelaatio klassisen musiikin preferenssin suhteen oli voimakkain myös suhteutettuna muiden säätelystrategioiden suosimiseen. Saarikallion ja Erkkilän (2007) elämysstrategia poikkeaa jossain määrin kuudesta muusta strategiasta. Strategian tavoitteet liittyvät keskeisesti tarkkaavaiseen musiikin kuunteluun ja kuuntelun yhteydessä koettuihin voimakkaisiin tunne-elämyksiin. Muissa kuudessa strategiassa tunteita säätelevän yksilön tavoitteet liittyvät enemmän vallitsevien tunnetilojen muuttamiseen tai työstämiseen kuin musiikkielämykseen sinänsä.

Elämysten suosimiseen klassisen musiikin yhteydessä ei varmastikaan löydy yhtä selitystä. Ilmiö voi olla sukua tutkimusten löytämälle yhteydelle voimakkaiden tunnekokemusten - niin sanottujen huippukokemusten - klassisen musiikin kuuntelun välillä (Maslow 1976; Panzarella 1980; Laski 1961; Gabrielssonin ja Lindström Wikin 2003 mukaan). Toisaalta musiikilliset huippukokemukset eivät nykyisen tutkimustiedon valossa ole enää liittyneet mitenkään yksinomaan klassisen musiikkiin. Uudemmissa tutkimuksissa vahvat tunnekokemukset ovat tulleet esiin selvästi muiden genrejen kuin klassisen yhteydessä (Scherer, Zentner & Schacht 2001-2002; Gabrielsson & Lindström Wik 2003).

Elämys-strategian yhteydessä on suosittu musiikkiin eläytymistä (Saarikallio & Erkkilä 2007). Eläytyminen liitetään musiikin tunnereaktioita selitettäessä musiikkiin samaistumisen kautta syntyviin tunnereaktioihin, joissa yksilö samaistuu musiikin akustisiin elementteihin, kuten sellon äänellä tuotettuun, hitaaseen, legatomaisesti laskevaan, surua ilmaisevaan melodiaan (Eerola & Saarikallio 2010). Eläytyminen voi olla sukua myös aiemmin esitellyille vitaalisille tunteille, joille on ominaista ihmiskehon dynaaminen vuorovaikutus musiikki-ilmaisun kanssa. Vitaalisten tunteiden taas on ehdotettu liittyvän erityisesti klassisen musiikin kuunteluun, sillä verrattuna moniin muihin musiikin genreihin musiikki-ilmaisun dynaamiset vaihtelut ja musiikissa etenevä kerronta ovat ominaisia tällaiselle musiikille (ks. Imberty 1997).

Eläytyminen musiikkia kuuntelevan yksilön käyttäytymisenä voi liittyä myös musiikillisiin odotuksiin. Eerolan ja Saarikallion (2010) mukaan musiikillisissa odotuksissa musiikin pysyvillä rakennuselementeillä, tonaliteetilla ja rytmillä synnytetään kuulijalle odotuksia ja luodaan pieniä harhoja. Kuullessaan odotuksia sisältävää musiikkia kuuntelijalle muodostuu käsitys musiikin todennäköisesti etenevästä rakenteesta. Tätä käsitystä vahvistetaan riittäväillä toistoilla ja harhautetaan muutamilla poikkeamilla. Musiikin etenemisen suhteen ”oikeiden vastausten” ennalta arvaaminen tuottaa kuulijalle tyytyväisyyden tunteen. (Eerola & Saarikallio 2010, 267-268) Musiikillisiä odotuksia pidetään yhtenä musiikillisia tunnereaktioita aiheuttavana mekanismina (ks. Juslin ym. 2010) ja odotukset olivat Van Goethemin ja Slobodan (2011) tutkimuksessa myös suosituin yksilöä tunteiden säätelyyn kannustava taustamekanismi.



Jos eläytyminen rinnastetaan musiikillisiin odotuksiin, tällöin musiikkiin eläytyminen on klassisen musiikin kontekstissa tunnustettu ilmiö. Musiikilliset odotukset voidaan nimittäin suoraan yhdistää Smallin (1998) kirjassaan esittelemään tarkoitukselliseen soinnin (purposeful sound) käsitteeseen. Termillä Small tarkoittaa sävellyksen syntaksiin kätkeytyä kyvykkyyttä pitää kuulija vireessä synnyttämällä ja ylläpitämällä odotuksia, luomalla jännitteitä ja purkauksia, kiusoittelemalla ja turhauttamalla kuulijaa ja tarjoamalla kuulijalle lopulta riittävän tyydyttävä palkinto. Tarkoituksellinen sointi toteutuu kirjoittajan mukaan ennen kaikkea taitavimpien länsimaisten säveltäjien musiikissa ja valtaosa tänä päivänä soitettavasta klassisesta musiikista toteuttaa tätä syntaksia. Tarkoituksellista sointia on mahdollista toteuttaa funktionaalisen, tonaalisen harmonian, eli tiettyjen opittujen sointukulkujen toteuttamisella. Kirjoittaja pitää täydellistä kadenssia käsitteen tyypiesimerkkinä. (Small 1998, 122-126.)

Musiikkiin eläytymisen lisäksi klassisen musiikin kuunteleminen liitetään tutkimuksissa kuuntelijan tunne-elämään muillakin tavoin. Klassisen musiikin kuuntelemisen yhteys stressaaviin ja vaikeisiin elämäntilanteisiin tulee esiin muutamissa tutkimuksissa. Dollasen, Rösenbergin ja Stollenwerkin (1986, Behnen 1997 mukaan) tutkimuksessa klassisen musiikin konserttavierailta oli kertomansa mukaan enemmän jokapäiväisen elämän huolia verrattuna populaarimusiikin konserttikävijöihin. Tutkimuksessa jää kuitenkin spekulointitasolle se, hakivatko konserttivieraat juuri konsertissa soitetusta musiikista apua elämän huoliinsa. Hennion (2001) tarjoaa tähän kysymykseen kuitenkin yhden mahdollisen vastauksen. Tutkija pitää konserttimusiikin kuulijoille tyypillisenä tarvetta päästä pois kontrolloidusta arkitilanteesta. Musiikin odotetaan vievän yksilö pois nykyhetkestä ja tuottavan hetkiä, jolloin ei millään muulla kuin musiikilla ole väliä. (Hennion, 2001, 12-14) Tällaiseen tarpeeseen puuttuva käyttäytyminen on lähellä Saarikallion (2007) tutkimuksen löytämää irtautumis- ja VanGoethemin ja Slobodan (2011) esittelemää häiritsemis-strategiaa: musiikilla pyritään eroon stressaavista tilanteista ja siirtymään toisaalle epämieluisista tunnetiloista.

Samaa teemaa on löydettävissä Mulderin, Bogtin, Raaijmakersin ja Vollenberghin (2007) tutkimuksesta. Tutkijoiden yllätykseksi musiikkimaultaan elitistisillä (klassinen ja jazz) nuorilla ilmeni suhteellisen paljon ahdistuneisuutta ja sisäisiä ristiriitoja. Tutkijat ehdottivat tällaisen musiikin (klassisen ja jazzin) tempaavan tunne-elämältään

epävakaa nuori musiikkielämykseen, joka on yhtäläillä reflektioivaa, kompleksia, tunnelmallista kuin äärimmäisen mukavaakin.

Klassisen musiikin kuuntelun yhteys yksilön kokemaan stressiin ja yksilön kohtaamiin vaikeuksiin näkyy osin myös Saarikallion (2006) tutkimuksessa: lohtu-, elpymis- ja irtautumisstrategioiden suosiminen korreloi klassisen musiikin preferenssin suhteen kohtalaisella positiivisella kertoimella.

Kiireeseen ja stressiin liittyen Kramer (2007, 210-222) antaa kirjassaan esimerkin kuulijoiden uppoutumisesta klassisen musiikin kuunteluun arkielämän kontekstissa: Bachin sooloviulusonaatteja vilkkaalla metroasemalla soittanut katusoittaja sai monen kiireisen kulkijan pysähtymään ja rauhoittumaan hetkeksi musiikin äärelle. Yhdeksi perusteluksi ilmiölle filosofi löytää eräänlaisen itsensä unohtamisen teeman. Musiikin avulla yksilö pääsee hetkeksi irti arkipäivän tilanteesta ja unohtaa arjen huolet ja rytmin. Klassisen musiikin avulla irrottautuminen arkipäivän tilanteista tulee esiin myös tutkimusten mainitsemisissa yksittäistapauksissa. DeNoran (2000, 16) haastattelema Lucy piti kymmenen minuutin kuunteluhetkeä Schubertin Impromptun parissa tärkeänä stressaavien muuttopuuhiin keskellä. Laskin (1961, Gabrielssonin ja Lindström Wikin 2003 mukaan) tutkimuksessa Tsaikovskin neljännen sinfonian pizzicaton kerrottiin auttavan ajatusten saamiseksi pois arkisista asioista.

Klassisen musiikin kuuntelemisen yhteys lohdun ja turvan hakemiseen on myös noussut jossain määrin esiin kirjallisuudessa. Dollasen ym. (1986, Behnen 1997 mukaan) tutkimuksessa lohdun hakeminen musiikista oli klassisen musiikin tapahtumissa kävijöillä vastaaviin populaarimusiikin tapahtumissa kävijöihin nähden yleisempää. Saarikallion (2006) tutkimuksessa lohtu-strategia korreloi positiivisesti klassisen musiikin preferenssin kanssa, ja korrelaatiokerroin oli mukana olleista genreistä gospel-musiikin jälkeen toiseksi voimakkain. Lohdun hakeminen tulee esiin myös Kramerin esimerkkitapauksesta. Yhdysvalloissa syyskuun 11. päivän terroristitapahtumia seuranneina päivinä Louisianan sinfoniaorkesterin kauppakeskuksissa ja työpaikoilla järjestämät julkiset konsertit olivat erittäin suosittuja. Kirjoittajan mukaan monet amerikkalaiset kokivat klassisen musiikin rauhoittavan ja tynnyttävän, tuovan kauneutta ja harmoniaa elämään. (Kramer, 2007, 17.)

Kysymys mielikuvien ja ajatusten työstämisestä klassisen musiikin kuunteluun yhdistyvänä toimintona on mielenkiintoinen. Saarikallion (2006) nuorisoaineistossa

mielikuvastrategia korreloi klassisen musiikin preferenssin suhteen elämysten jälkeen toiseksi voimakkaimmalla positiivisella kertoimella. Ajatusten työstäminen ja selvittäminen klassisen musiikin kuuntelemisen yhteydessä esimerkiksi konserttitilanteessa ovat kuitenkin tämän työn löytämälle kirjallisuudelle ilmiönä vieraita.

Negatiivisten tunteiden, kuten vihan purkaminen musiikin avulla ei ole klassisen musiikin kuunteluun rinnastuva ilmiö tämän työn tavoittamassa kirjallisuudessa. Scherer (2004, 9) käsitellessään perusemootioita pitää hyvin epätodennäköisenä, että klassinen musiikki, kuunneltuna konsertissa tai kotona, voisi aiheuttaa voimakkaita negatiivisia tunteita, kuten vihaa, pelkoa, inhoa tai epätoivoa. Tutkija peräänkuuluttaa kuitenkin tältä alueelta lisää ilmiötä paremmin käsitteellisiä tutkimuksia. Saarikallion (2006) tutkimuksessa erityisesti vihan purkamiseen keskittynyt purkamis-strategia korreloi jopa hieman negatiivisesti klassisen musiikin preferenssin suhteen. Kuten aiempaan tässä työssä on käynyt ilmi, vihan tunteet ovat ylipäätään kohtalaisen harvinaisia musiikin aiheuttamia tunnereaktioita, vaikka musiikki kykenisikin ilmaisemaan vihaa ja kuulija havaitsisi musiikista vihan tunteita.

Kirjallisuudesta on hieman löydettävissä viitteitä siitä, että klassista musiikkia suosittaisiin joissain tilanteissa myös keskittymistä vaativien tehtävien taustamusiikkina. Näiden tutkimusten perusteella tällaista taustamusiikkikäyttöä harrastavat kuitenkin sellaiset, jotka eivät kuuntele klassista muissa yhteyksissä. DeNoran (2000, 58-59) tutkimuksessa nuoret suosivat klassista musiikkia tai ”sanatonta musiikkia” kotiläksyjen tekemisen taustalla. Myös Parakilas (1984) on tunnistanut klassisen musiikin käytön tehtäviin keskittymisen helpottajana. Klassinen musiikki on tällöin easy listening -musiikin roolissa ja se mielletään neutraaliksi taustamusiikiksi sanojen ja ”beatin” puuttumisen vuoksi. Vaikkapa rockia muissa yhteyksissä kuuntelevat nuoret saattavat näin valita Bachia tai Debussytä matematiikantehtävien taustalle. (Parakilas 1984, 14-15.)

#### **4.4 Taidemusiikin aikakausiin liittyvät emootiot ja tuttuus**

Tämän työn esittelemissä tutkimuksissa on käynyt ilmi, että ihmiset säätelevät tunteitaan ennen kaikkea mielimusiikillaan ja ylipäätään musiikilla, joka on tuttua ja emotionaalisesti selväpiirteistä. Musiikin tuttuus ja musiikista tarttuvat emootiot olivat keskeisimpiä tunteiden säätelyyn kannustavia taustamekanismeja Van Goethemin ja

Slobodan (2011) tutkimuksessa. Nämä molemmat ovat piirteitä, jotka voidaan löytää eriasteisina myös tunnetuimpina taidemusiikin aikakausina sävelletystä musiikista. Myös tietyn aikakauden musiikin sopivuus mielialamusiikiksi tulee tämän luvun aikana esille.

Aikakausia barokista romantiikkaan on pidetty tunneilmaisun ja -reaktioiden kannalta selvimpinä ja keskeisimpinä taidemusiikin aikakausina musiikin emootiota käsittelevissä tutkimuksissa. Tunteiden viestimisen ja tunnereaktioiden aiheutumisen suhteen Kreutz ym. (2008) vakuutuivat tutkimuksessaan aikavälillä 1600-1900 sävelletystä taidemusiikista. Maslown (1976, Gabrielsson 2001 mukaan) tutkimuksessa musiikillisiin huippukokemuksiin liittyivät erityisesti taidemusiikin klassikot. Kallisen (2005) tutkimuksessa musiikissa ilmaistuista perusemootioista tutkimukseen osallistuneet musiikin ammattilaiset antoivat eniten esimerkkejä romantiikan, barokin ja klassismin ajan teoksista - tässä järjestyksessä.

Emootioiden käsitteleminen barokin ajan musiikin yhteydessä on tutkimuksissa suosituinta. Yhteydessä barokkiin tutkimukset viittaavat aikakauden säveltäjien suosimaan affektioppiin (Kallinen 2005; Gabrielsson & Juslin, 2003; Cook & Dibben, 2001). Affektiopin keskeisenä periaatteena pidettiin sävellyksen tavoitetta edustaa aina yhtä valittua emootiota, jota ilmaistiin tiettyjen kuvioiden ja sävellystekniikoiden avulla. Yhden tunnetilan säilyminen läpi teoksen onkin barokkimusiikin emootioilmaisua leimaava piirre. (Cook & Dibben, 2001, 52) Tunnetilan pysyvyyteen liittyen Meyer (1956, 8) mieltää affektiopin mukaisten tunteiden olevan luonteeltaan enemmän pitkäkestoisia mielialoja kuin lyhyitä emootioita. Small (1998) puhuu tässä yhteydessä barokkimusiikin, erityisesti soitinmusiikissa toteutuvasta temperamentista, joka on luonteeltaan pysyvä. Barokkimusiikille on ominaista keskittyminen yhteen musiikilliseen ideaan, joka toteutetaan läpi kappaleen samanlaisella soinnilla ja soitinnuksella. Idea esitellään sävellyksen alussa ja se säilyy likimain muuttumattomana läpi teoksen. (Small 1998, 155-156) Johnson (2002) käyttää tässä yhteydessä termiä mielialamusiikki, jolle on ominaista tietyn tunnetilan pysyvyys koko kappaleen ajan. Pop-balladien ohella tutkija pitää barokinajan konserttojen osia esimerkkeinä hyvästä mielialamusiikista. (Johnson 2002, 35-36) Barokki emootioiden suhteen selväpiirteisenä aikakautena tulee esiin myös Kallisen (2005) taidemusiikissa ilmaistuja emootioita

tarkastelleesta tutkimuksesta, joka löysi barokkimusiikista selvästi eniten ilon ja surun ilmaisuja.

Siirryttäessä barokin ajasta uudempaan musiikkiin musiikki-ilmaisu muuttuu emootioiltaan vaihtelevammaksi (esim. Small 1998, 156). 1700-luvun jälkipuoliskolta eteenpäin musiikissa alkaa näkyä romantiikan ajalle tyypillinen käsitys tunteista henkilökohtaisina ja spontaaneina ilmaisuina ja kokemuksina. Yhden romanttisen sävellyksen aikana voi esiintyä erilaisia emootioita ja siirtymiä yhdestä tunnetilasta toiseen. (Cook & Dibben, 2001, 53) Romantiikan ajan musiikkia onkin pidetty tärkeimpänä tutkimusmateriaalina soivan musiikin emootioilmaisun muutoksia mitattaessa. Viitaten tällaisen emootiovaihtelun mittaamiseen Schubert (2001) pitää romantiikan ajan musiikinäytteiden käyttöä erityisen loogisena ratkaisuna. Kallisen (2005) tutkimuksessa barokista romantiikkaan siirryttäessä vihan ja pelon tunteiden ilmaiseminen musiikissa kasvoi. Klassismista uudempaan musiikinaikaan siirryttäessä muiden kuin perusemootioiden suhteellinen osuus kaikista aikakauden musiikkiin liitetystä emootioista lisääntyi. Tämä ilmiö kertaantui myöhemminkin aina siirryttäessä aikakaudesta uudempaan.

Valtaosalle klassisen musiikin kuuntelijoista musiikin aikakaudet barokista romantiikkaan lienevät tutuimpia. Parakilas (1984, 10) tuo klassikkomusiikin yhteydessä esille musiikin tuttuuden. Suhteessa uudempaan tai vanhempaan musiikkiin klassikkomusiikki on tuttua ja se viestii mukavuudesta ja miellyttävyydestä. Kallinen (2005) pitää mahdollisena, että klassikkoaikakausiin yhdistyviä esimerkkejä mainittiin tutkimuksessa eniten niiden tuttuuden, helpon muistettavuuden ja sävellysten runsaan esittämisen vuoksi. Tästä huolimatta tutkija pitää myös mahdollisena, että näiden aikakausien musiikki viestisi vanhempaa tai uudempaa musiikkia tyypillisemmin perusemootioita. Tämä voisi olla mahdollista ainakin sen vuoksi, että näiden aikakausien musiikki perustuu vahvasti duuri-molli-tonaalisuuteen, mikä voi viestiä muihin säveljärjestelmiin nähden selvemmin emootioita, ainakin länsimaiselle musiikinkuuntelijalle.

Nykymusiikin emootioilmaisu mielletään tutkimuksissa monimutkaiseksi. Kallinen (2005) selittää oman tutkimuksensa tavoittamia vähäisiä nykymusiikkiin liittyviä emootioesimerkkejä sillä, että nykymusiikin tarkoituksena ei yleensä ole esittää tunteita. Johnsonin (2002) mukaan nykymusiikissa suorastaan vältetään mielialojen

synnyttämistä tai vahvistamista. Avantgardemusiikki tiheine ja odottamattomine muutoksineen ei kykene synnyttämään mitään pysyvämpää tunnetilaa. (Johnson, 2002, 35.) Nykymusiikki on myös valtaosalle kuuntelijoista epätuttua musiikkia. Parakilaksen (1984) mukaan nykymusiikki on tuntematonta, sillä sen historiaa ei vielä tunneta, eikä sitä osata sijoittaa taidemusiikin traditioon. Nykymusiikki kuuluu tähän aikaan, mutta harva kokee tämän musiikin omakseen. (Parakilas 1984, 12) Johnson (2002) vahvistaa näkemystä nykymusiikista monille tuntemattomana taidemusiikkina ottaen kantaa myös nykymusiikin viihdyttävyyteen. Hänen mukaan modernia musiikkia ei voida yleensä ajatella viihteenä, vaan taiteena. Ihmiset, joille musiikki edustaa pelkästään viihdettä kokevat nykymusiikin turhauttavana. (Johnson 2002, 48.)

## 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tämän tutkimuksen tavoitteena on lisätä ymmärrystä siitä, missä muodoissa tunteidensäätelytoiminta voi olla kytköksissä tietynlaiseen musiikkimakuun ja millainen rooli säätelyllä on yksilön musiikinkuuntelussa. Tunteiden säätelyä tarkastellaan tässä työssä aikaisemman tutkimuksen tunnistamien säätelystrategioiden tasolla. Työn tavoitteena on selvittää, mitä musiikillisia mielialansäätelystrategioita harrastustaustaltaan, taidemusiikin kuuntelumäärältään ja musiikkipreferenssiltään erilaiset klassista musiikkia kuuntelevat yksilöt käyttävät kuunnellessaan musiikkia ja onko näillä ominaisuuksilla yhteyttä tunteidensäätelytoimintaan. Analyysissä huomioidaan aiempien tutkimusten löytämä yksilön iän ja sukupuolen tuomat ryhmäerot säätelystrategioiden käyttämisessä.

Tutkimuksessa mitatut säätelystrategiat perustuvat aiemmin tässä työssä esiteltyihin Saarikallion ja Erkkilän (2007) määrittelemiin seitsemään mielialansäätelystrategiaan: viihdyke, elpyminen, elämys, irtautuminen, purkaminen, mielikuvatyöskentely ja lohtu.

Tutkimuksessa musiikkipreferenssin mittaukseen käytetään aikakausinimiä, jotka on lainattu ja suomennettu sanataarkasti Amazon-verkkokaupan (amazon.co.uk) klassisen musiikin kategorioista keskiaika, renessanssi, barokki, klassismi, romantiikka, 1900-luku ja nykymusiikki.

Tutkimuskysymysten muodossa tutkielma hakee vastausta seuraaviin ongelmiin:

- Mitä mielialansäätelystrategioita aineiston klassista musiikkia kuuntelevat suosivat tai eivät suosi?
  - Onko klassisen musiikin kuunteluosuudella (kuuntelumäärä) tai vastaajan musiikkiharrastustaustalla merkitsevää yhteyttä säätelystrategioiden suosimiseen?
- Millaisia kuuntelijan eri musiikin aikakausia kohtaan ilmaiseman preferenssin ja eri mielialansäätelystrategioiden väliset yhteydet ovat?

### 5.1 Kysely

Tutkimuksen aineisto kerättiin internetkyselyllä loka-marraskuussa 2011. Kysely suunniteltiin, toteutettiin ja julkaistiin käyttäen Jyväskylän yliopiston lisensoimaa mrInterview-ohjelmaa, mikä mahdollisti kyselyyn vastaamisen miltä tahansa internet-

yhteydellä varustetulta tietokoneelta. Kyselyn suora url-osoite lyhennettiin tiny.url-palvelulla muotoon [tinyurl.com/taidemusiikki](http://tinyurl.com/taidemusiikki). Kyselylomake ohjelmoitiin niin, ettei yhtäkään vastauskohtaa voinut jättää tyhjäksi. Kyselyyn vastaaminen oli kuitenkin mahdollista keskeyttää missä vaiheessa tahansa.

Kyselyyn haettiin vastaajia käyttäen keskeisenä markkinointikanavana sosiaalista mediaa, tarkemmin yhteisösivusto [facebook.com:ia](https://www.facebook.com/taidemusiikki). Facebookissa kyselyyn johtavaa linkkiä jaettiin kolmessa eri uutisvirrassa: tutkimuksen tekijän omassa, Jyväskylän yliopiston musiikkitieteen sekä myös Yle Klassisen uutisvirrassa radiokanavan kiinnostuttua heille lähetetystä linkistä ja saatekirjeestä. Mainittakoon, että kyselyntekohetkellä Yle Klassisen Facebook-sivusto tavoitti noin 3 500 sivuston jäsentä, joiden voidaan katsoa edustavan klassisen musiikin kuuntelijoita. Kyselyn linkki lähetettiin myös Helsingin yliopiston musiikkitieteen sähköpostilistalle ja tutkimuksen tekijän tuttavien kautta muutaman Helsinkiläisen kuoron sähköpostilistalle. Näiden kanavien kautta välitetyn kyselylinkin saatetekstissä vastaajiksi pyydettiin yksinkertaisesti ”klassisen musiikin kuuntelijoita”. Kyselyn johdantosivulla mainittiin, että vastaajalle esitetään kysymyksiä koskien hänen taidemusiikin kuuntelukäyttöään ja vastaajan suhdetta taidemusiikkiin. Johdantosivulla määriteltiin lyhyesti, että taidemusiikilla tarkoitetaan länsimaista taidemusiikkia erotuksena esimerkiksi kansanmusiikista ja populaarimusiikista. Johdannossa tuotiin esille, että taidemusiikista voidaan käyttää myös arkikielen ilmausta ”klassinen musiikki”.

### **5.1.1 Analyysissä huomioidut kysymykset**

Kyselyn alussa vastaajille esitettiin heidän taustatietojaan kysyviä kysymyksiä. Ikää kysyttiin avoimella kysymyksellä, sukupuoli valittiin kahdesta vaihtoehdosta. Koulutusta, työtilannetta ja soittoharrastamista kysyttiin muutaman vaihtoehdon monivalintakysymyksillä. Monivalintakysymyksillä selvitettiin myös sekä musiikin kuuntelun tiheyttä, toisin sanoen sitä, kuinka usein henkilö kuuntelee musiikkia, että taidemusiikin osuutta suhteessa muuhun kuunneltavaan musiikkiin. Musiikinkäyttötutkimuksissa melko usein esitettäviä kuuntelutottumuksiin liittyviä, esimerkiksi eri musiikkimedioiden (konsertit, internet, radio, TV, äänitteet jne.) käyttöä selvittäviä kysymyksiä ei sisällytetty tähän lomakkeeseen, sillä pelkona oli kyselyyn vastaamisen käyminen liian työlääksi.



Musiikkipreferenssiä kyselyssä selvitettiin ensinnäkin kysymällä vastaajan suhtautumista laulu- ja soitinmusiikkiin: suosiiko kuuntelija taidemusiikin kohdalla yhtälailla soitin- ja laulumusiikkia, vai voisiko kuuntelu painottua erityisemmin toiseen. Suhtautuminen seitsemään musiikin aikakauteen oli mahdollista ilmaista viisiportaisilla Likert-asteikolla. Vaihtoehtojen ääripäinä olivat ”pidän paljon” ja ”en pidä ollenkaan”, keskimmäisenä ”jotain siltä väliltä”.

Eri mielialansäätelystrategioiden käyttöä kysyttiin 21 kysymyksellä, jotka perustuvat Saarikallion ja Erkkilän (2007) alun perin kehittämään Music in Mood Regulation -mittamalliin (MMR). Malli on ollut tutkimuksellisessa käytössä jo useassa tutkimuksessa (esim. Saarikallio & Erkkilä 2007; Saarikallio 2008b; Saarikallio 2012). MMR-mallin kysymyspatterissa jokaisen seitsemän mielialansäätelystrategian käyttöä kysytään laajimmassa muodossaan 40 sanamuodoltaan erilaisen väittämän avulla (Saarikallio 2008). Esimerkiksi yksi viihdyke-strategiaa koskeva väite on muodossa: ”kun puuhastelen yksin kotona, viihdyn paremmin jos musiikki soi taustalla.” Väittämiin on mahdollista vastata viisiportaisella Likert-asteikolla ääripäinä ”täysin samaa mieltä” ja ”täysin eri mieltä”. Keskimmäisenä vaihtoehtona on ”jotain siltä väliltä

Kyselyssä käytettiin 21 kysymystä sisältävää MMR-21-patteristoa, joka on työstetty versio alkuperäisestä 40 kysymyksen patteristosta. Saarikallion henkilökohtaisen mielipiteen mukaan tämä kysymysmäärä tuo kuitenkin riittävän kattavan informaation ajatellen tätä tutkimusta maisteritason opinnäytetyönä. ”. Kysymykset esitettiin tutkijoiden suosituksen mukaan seitsemän kysymyksen sarjoissa, joista aina yhdessä sarjassa yksi kysymys kohdistui aina yhteen seitsemästä säätelystrategiasta. Yksi kysymyssarja esitettiin aina yhdellä lomakesivulla. Kysymysten järjestys eri sivuilla vaihteli.

### **5.1.2 Muut kysymykset**

Kyselyssä oli mukana myös kysymyksiä, joita ei tämän tutkimuksen analyysissä voitu tutkimusongelman lopulliseen rajaukseen liittyvin perustein ottaa huomioon. Näihin lukeutui kyselyn loppupuolella kysytty lempisäveltäjä, joka valittiin sadan länsimaisen säveltäjän listalta. Vastaajan tällä tavalla valitseman säveltäjän musiikkiin kohdistettiin myös muutamia MMR-patterin kysymyksiä. Lisäksi kyselyyn sisältyi muutamia Kreutzin, Schubertin ja Mitchellin (2008) kehittämän Music Emphasizer-Systemizer -

mittamalla kysymyksiä sekä Goslingin, Rentfrown ja Swannin (2003) kehittämän kymmenen väittämää sisältävän persoonallisuuspiirremittarin (TIPI) kysymykset.

## 5.2 Aineisto

Tutkimuksen otoskooksi tuli 281 käsittäen kaikkien täydet vastauslomakkeet jättäneiden henkilöiden vastaukset. Otoksesta 181 oli naisia ja 100 miehiä. Ikäjakauma oli 14-77 vuotta ja iän keskihajonta 13,3 vuotta. Vastajien keski-ikä oli 37,5 vuotta. Eniten aineistossa oli 27-vuotiaita.

Koulutukseltaan mukana oli eniten ylemmän korkeakoulututkinnon suorittaneita (43,8%), toiseksi eniten toisen asteen tutkinnon suorittaneita (27,8%) ja kolmanneksi alemman korkeakoulututkinnon suorittaneita (21,7%). Tohtoreita oli 5%. Vähiten oli pelkästään peruskoulun suorittaneita (1,8%). Enemmistö aineistosta oli työssäkäyviä (53%). Toisen suuren ryhmän muodostivat opiskelijat (28,5%). Eläkeläisiä oli 5 prosenttia ja työttömiä 3,6 prosenttia. Työtilanteen suhteen ”jokin muu tilanne” -vaihtoehdon valitsi 10 prosenttia.

Musiikkiharrastustaustan suhteen aineistossa oli eniten säännöllisiä jonkin instrumentin soittamisen tai laulamisen harrastajia (27%). Silloin tällöin harrastavia oli toiseksi eniten (21%). Tämän jälkeen tulivat musiikin ammattilaiset tai ammattiin opiskelevat (20,6%). Aiemmin soittoa tai laulua harrastaneita oli 20,3%. Vastajista 11% ei ollut koskaan harrastanut soittamista tai laulamista. Kaiken kaikkiaan aineistoa määrittä vahva musiikkiharrastustausta.

Musiikkia päivittäin kuuntelevia oli aineistossa huomattava enemmistö: 75,1 prosenttia väitti käyttävänsä aikaa musiikin kuunteluun joka päivä. Vähintään kerran viikossa musiikkia väitti kuuntelevan 22,8 prosenttia. Hyvin vähän oli vähintään kerran kuukaudessa (1,4%) tai harvemmin (0,7%) musiikkia kuuntelevia. Lähes pelkästään taidemusiikkia kuuntelevia oli aineistossa 32 prosenttia, hyvin vähän kuuntelevia 5,3 prosenttia. Päivittäin kuuntelevista vastaajista 64,5 prosenttia väitti kuuntelevansa enemmän taidemusiikkia kuin muuta musiikkia. Taidemusiikin osalta aineistossa oli eniten yhtäläillä sekä soitin-, että laulumusiikkia kuuntelussaan suosivia (37,4%). Jos lasketaan yhteen sekä pelkästään soitinmusiikkia että enemmän soitinmusiikkia kuin laulumusiikkia suosivat vastaajat, nämä muodostivat aineistossa enemmistön (51,2%).

Vastaava laulumusiikkia soitinmusiikkia mieluummin tai pelkästään suosivaan luokkaan kuului selvä vähemmistö, 11,4 prosenttia vastaajista.

### **5.3 Aineiston edustavuus**

Mikäli klassisen musiikin kuuntelija määritellään kuuntelijalle tyypillisen iän mukaan, aineisto ei edusta kovin hyvin tällaisille ihmisille tunnusomaista ikää. Esimerkiksi aiemmin viitatus Tilastokeskuksen tutkimuksen mukaisia 55-vuotta täyttäneitä oli aineistossa vain noin 14 prosenttia vastaajista. Muutenkin aineisto koostui ennemmin nuorista kuin keski-ikäisistä: 40-vuotta täyttäneitä oli aineistossa vähemmistö, noin 39 prosenttia vastaajista. Määriteltäessä tyypillistä kuuntelijaa sukupuolen perusteella, edustavuuteen päästään kuitenkin hyvin, sillä aineistossa oli selvä naisemmistö. Myös vahvan korkeakoulutaustan puolesta aineisto edustaa ainakin tyypillisiä klassisen musiikin konsertissa kävijää, jota usein määrittää korkea koulutustaso (esim. Siltainsuu, 2011; Cantell, 1993, 12-13). Myös aineistossa esiintyneen vahvan musiikkiharrastustaustan puolesta aineisto edustaa klassiselle musiikille tunnusomaista kuuntelijaa.

On otettava huomioon, että ikä, sukupuoli, koulutus tai harrastustausta eivät ole ainoita tapoja tyypitellä tietynlaista musiikkia kuuntelevia ihmisiä. Tähän tutkimukseen tuli merkittävän suuri osa vastaajista radiokanava Yle Klassisen Facebook-sivuston uutisvirrassa jaetun mainoksen välityksellä. Tämän osuuden (yli 100 vastaajaa) ansiosta aineistossa voidaan katsoa olevan merkittävä edustus kuuntelijoita, jotka kuulumalla radiokanavan fanisivustoon ainakin väittävät kuuntelevansa tällaista, pelkästään ”klassista musiikkia” soittavaa musiikkikanavaa, ja edustavansa tällä tavalla ”klassisen musiikin kuuntelijoita”. Ylipäätään, osallistumalla kyselyyn vastaaja ikään kuin hyväksyi kuuluvansa klassisen musiikin kuuntelijoihin. Kyselyn kohderyhmä tuotiin nimittäin selkeästi esiin sekä kyselyn linkkiä mainostettaessa että kyselyn alussa olleessa johdantotekstissä.

### **5.4 Tilastolliset menetelmät**

Aineisto analysoitiin IBM SPSS Statistics ohjelman versiolla 19. Eri säätelystategioiden käyttämistä ja eri aikakausien preferenssiä selvitettiin laskemalla näitä mitanneiden muuttujien keskiarvoja ja tarkastelemalla muuttujien keskiarvoerojen tilastollista merkitsevyyttä toistettavien mittausten varianssianalyysillä. Aiempien

tutkimusten löytämää sukupuolen yhteyttä säätelystrategioiden suosimiseen selvitettiin t-testin avulla. Aikaisempien tutkimusten löytämää iän yhteyttä säätelystrategioiden suosimiseen selvitettiin korrelaatiotestillä. Musiikkiharrastustaustan ja klassisen musiikin kuunteluosuuden yhteyttä säätelystrategioiden käyttöön selvitettiin t-testillä ja varianssianalyysillä. Aikakaasipreferenssiä kuvaaville muuttujille suoritettiin myös muuttujien välisiä piileviä yhteyksiä tutkiva pääkomponenttianalyysi. Mielialansäätelystrategioiden ja aikakaasipreferenssin välistä yhteyttä selvitettiin korrelaatiotestin avulla. Koska suurin osa säätelystrategioita mitanneista muuttujista ja kaikki aikakaasipreferenssiä mitanneet muuttujat eivät noudattaneet normaalijakaumaa, korrelaatiotestinä käytettiin parametrittömien muuttujien testaamiseen sopivaa Spearmannin järjestyskorrelaatiota.

## 6 TULOKSET

Tutkielman tulosluku jakautuu kahteen päälukuun, joista ensimmäinen käsittelee alalukuineen ensimmäisen tutkimuskysymyksen ja siihen kuuluvien lisäkysymysten ratkaisemiseen liittyvää analyysiä ja tuloksia. Samaa logiikkaa noudattaen toisessa luvussa ja sen alaluvuissa keskitytään toiseen tutkimusongelmaan.

### 6.1 Mielialansäätelystrategioiden suosiminen

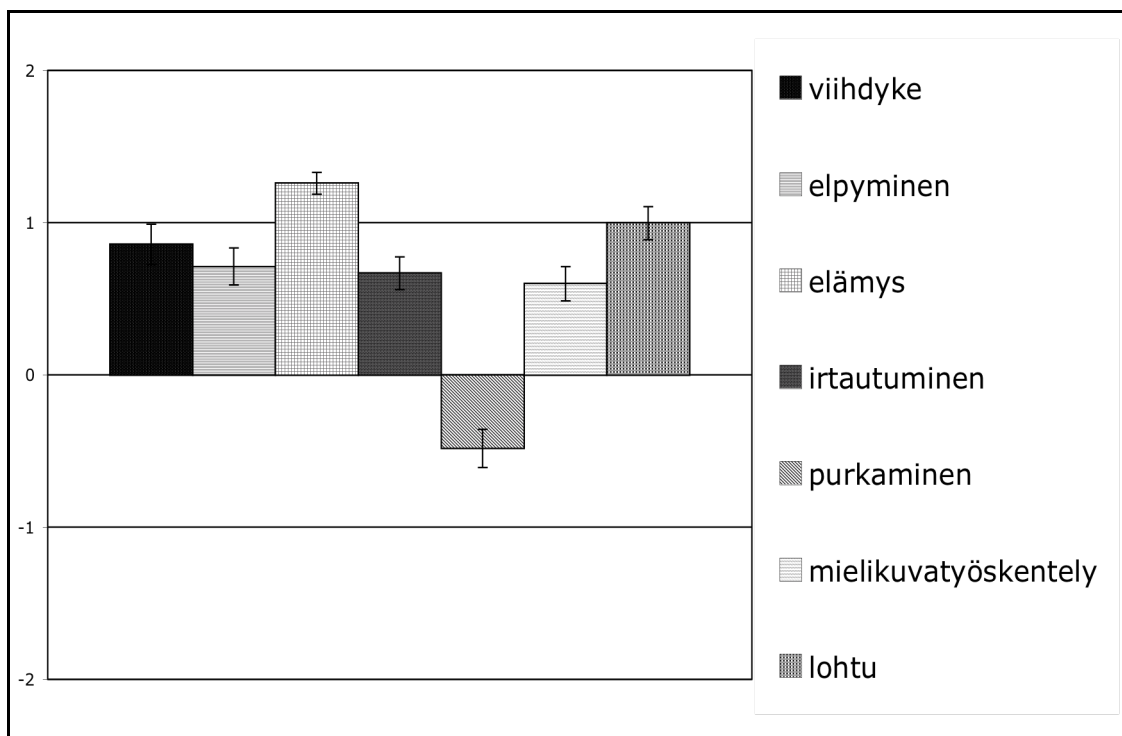
Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen - mitä mielialansäätelystrategioita klassista musiikkia kuuntelevat suosivat ja mitä eivät - haettiin vastausta tutkimalla säätelystrategiamuuttujien saamia keskiarvoja erilaisissa asetelmissa. Kyselyssä erilaisin väittämin mitatut 21 strategiamuuttujaa koodattiin seitsemäksi muuttujaksi niin, että kutakin strategiaa kohden tuli yksi yhteinen muuttuja, joka muodostettiin laskemalla vastauskeskiarvo kolmesta tätä strategiaa kysyneestä viisiportaisesta Likert-kysymyksestä.

Alun perin strategiamuuttujissa arvo 1 tarkoitti täysin samaa mieltä ja arvo 5 täysin eri mieltä. Helpompaa luettavuutta hakien muuttujien arvot muutettiin muotoon, jossa arvo 2 tarkoittaa täysin samaa mieltä ja arvo -2 täysin erimieltä, arvo 0 kuvaa vaihtoehtoa jotain siltä väliltä. Lisäksi analyysiin otettiin mukaan säätelystrategioiden kokonaissuosimista kuvaava MMR-muuttuja, johon laskettiin kaikkien seitsemän strategiamuuttujan yhteiskeskiarvo.

Säätelystrategiamuuttujat eivät Kolmogorov-Smirnov -testin (ks. testitulos liitteestä 2) perusteella noudattaneet normaalijakaumaa. Muuttujajakaumista SPSS-ohjelmalla tulostettujen kuvaajien silmämääräinen tarkastelu paljasti lähes jokaisesta muuttujasta vinoumaa oikealle, toisin sanoen positiivisten vastausarvojen suuntaan. Tämä on ilmiönä tyypillinen suhtautumista kuvaavien muuttujien kohdalla (Karjaluoto, 2007, 20). Teoreettisesti mahdollisiin muuttujamuunnoksiin (esimerkiksi logaritmimuunnos) ei kuitenkaan tässä analyysissä päätetty lähteä, sillä pelkona oli aineiston analyysityön vaikeutuminen transformaatiomenetelmän aiheuttamien useiden takaisinmuunnosoperaatioiden vuoksi. Normaalisuusmuunnosten parantaman luotettavuuden ei katsottu tuovan merkittävää lisäarvoa tällaiseen preferenssimittaustapaukseen.

Koko aineiston strategiamuuttujien saamien keskiarvojen perusteella kolme suosituinta mielialansäätelystrategiaa olivat elämys, lohtu ja viihdyke - tässä järjestyksessä. Strategioista elämys oli selvästi suosituin. Strategiamuuttujille suoritettujen toistomittausten varianssianalyysin perusteella strategioiden keskiarvojen välillä oli tilastollisesti merkitseviä eroja ( $F(6)=168,013$ ,  $p<.001$ ) Ero elämysten ja lohdun ( $p<.001$ ) välillä oli post hoc -vertailussa (LSD) tilastollisesti merkitsevempi kuin ero lohdun ja viihdykkeen ( $p<.05$ ) välillä. Ero viihdykkeen ja sitä seuranneen elpymisen suosimisen välillä oli myös tilastollisesti merkitsevä ( $p<.05$ ). Näiden sijaan elpymisen ja irtautumisen välillä ei ollut merkitsevää eroa. Eroa ei ollut myöskään irtautumisen ja mielikuvatyöskentelyn välillä.

Purkaminen oli ainoa koko otoksen tasolla yleisesti epäsuosittu mielialansäätelystrategia. Post hoc -vertailun (LSD) perusteella strategiamuuttujan keskiarvoero toisiin strategiamuuttujiin nähden oli tilastollisesti merkitsevä ( $p<.001$ ). Elämysten kohdalla vastausarvojen keskihajonta oli strategioista pienin, kun taas viihdykkeen kohdalla oli vastausten kesken eniten hajontaa. Strategioiden suosiminen koko aineiston tasolla selviää alla olevasta kaaviosta (kaavio 1).



**KAAVIO 1:** Säätelystrategioiden suosiminen koko aineistossa (n=281). Janat kuvaavat vastausten keskihajontaa 95%:n luottamusvälillä.

Mielialansäätelystrategioiden suosiminen tässä tutkimuksessa oli suhteellisen samanlaista verrattuna Saarikallion (2006) nuorisotutkimuksen tuloksiin, joissa yhtäläillä viihdyke ja elämykset kuuluivat koko otoksen tasolla kolmen suosituimman säätelystrategian joukkoon. Toisaalta Saarikallion tuloksissa lohdun hakeminen musiikista ei ollut yhtä suosittua, sillä elpyminen oli tutkimuksen nuorilla lohtustrategiaa suositummassa asemassa. Tässä tutkimuksessa lohtu oli tilastollisesti hyvin merkitsevästi elpymistä suositumpi strategia, post hoc -testin (LSD) mukaan keskiarvojen välinen ero oli tilastollisesti merkitsevä ( $p < .001$ ). Muiden strategioiden käytön vertailua ei voida tässä jatkaa pidemmälle, sillä aiemmassa tutkimuksessa strategioiden suosimista ei eroteltu kolmen suosituimman strategian lisäksi. Näin ollen jää epäselväksi, millainen oli esimerkiksi purkamisen suosio Saarikallion aineistossa.

### **6.1.1 Strategioiden suosimisessa havaitut sukupuolierot**

Muutamat aiemmat tunteiden säätelyä mitanneet tutkimukset (Wells & Hakanen, 1991; Saarikallio 2006; Juslin ym. 2011) ovat löytäneet vastaajien sukupuolen vaikutuksen säätelytoimintaan. Näiden tutkimusten tuloksissa naiset ovat osoittaneet miehiä enemmän taipumusta tunteidensa säätelyyn. Tässä työssä on pyrkimyksenä selvittää klassista musiikkia kuuntelevien yksilöiden suosimia säätelystrategioita, ja strategioiden käyttöä arvioitaessa katsottiin tärkeäksi tuoda esiin mahdollinen sukupuolen vaikutus säätelystrategioiden käyttöön.

Sukupuolten välisten eroavaisuuksien selvittämiseksi strategiamuuttujille suoritettiin kahden riippumattoman otoksen t-testi. Testin perusteella tilastollisesti merkitsevät sukupuolierot olivat lohdun ( $t(186^8)=4.04$ ,  $p < .001$ ), viihdykkeen ( $t(279)=3.56$ ,  $p < .001$ ), elpymisen ( $t(279)=3.45$ ,  $p \leq .001$ ), mielikuvien ( $t=3.34$ ,  $p \leq .001$ ), irtautumisen ( $t(279)=2,61$ ,  $p \leq .01$ ) ja purkamisen ( $t(279)=2,20$ ,  $p < .05$ ) kohdalla. Tämän perusteella naiset käyttivät miehiä enemmän kaikkia muita strategioita paitsi elämystä, jonka suhteen sukupuolieroa ei esiintynyt.

### **6.1.2 Strategioiden suosimisessa havaittu ikävaikutus**

Strategioiden suosiminen voi olla erilaista myös eri ikäisillä yksilöillä. Osa aiemmista musiikillista tunteidensäätelyä tarkastelleista tutkimuksista (Wells & Hakanen, 1991;

---

<sup>8</sup> Keskiarvojen välinen ero oli yli .100, joten käytössä oli epätasaisen varianssin mukainen pienempi vapausasteluku.

Saarikallio 2006; Juslin ym. 2011) on löytänyt iän vaikutuksen säätelytoimintaan. Toisaalta osa tutkimuksista (Bogt ym. 2011; Saarikallio 2011) ei ole kuitenkaan löytänyt tällaista vaikutusta. Etenkin Saarikallion tutkimusten (2006; 2007; 2011) perusteella vaikuttaisi siltä, että ikäerot tunteiden säätelyn suhteen ovat merkittävimpiä alle 20-vuotialla nuorilla, kun taas aikuisilla ikäerot eivät ole vaikuttaneet erityisemmin säätelytoimintaan. Koska tämänhetkiset tulokset ikäeroista ovat kuitenkin jossain määrin ristiriitaisia, ja koska tämän tutkimuksen aineistoon kuului myös muutamia nuoria, 14 vuodesta ylöspäin, mahdolliset ikävaikutukset päätettiin ottaa huomioon ja vakioida tutkimuksen lopuissa strategioiden käyttöä koskevissa analyysissä.

Iän vaikutusta tunteidensäätelyn suosimiseen selvitettiin ensiksi testaamalla korrelaatiota seitsemän strategian yhteenlasketuista vastauskeskiarvoista koostetun MMR-muuttujan ja välimatka-asteikolliseksi määritellyn ikä-muuttujan välillä. Pearson-korrelaatiotestillä MMR:n ja iän korrelaatioksi tuli  $r=-.20$ ,  $p=.01$ , mikä tarkoittaa, että säätelytoiminnan suosio vähenisi kohtalaisella voimakkuudella vastaajien iän lisääntyessä. Koska naisia vähemmän tunteita säätelevien miesten määrä voi tässä otoksessa lisääntyä iän myötä, ja täten vaikuttaa tähän mitattuun korrelaatioon, sukupuolen vaikutukset vakioitiin testaamalla korrelaatio uudelleen osittaiskorrelaation avulla. Sukupuoli kontrolloituna korrelaatio oli hivenen pienempi,  $r=-.19$ ,  $p=.01$ , mikä kertoo hienoisesta sukupuolen vaikutuksesta iän korrelaatioon. Varsin luotettavasti voidaan sanoa, että tässä aineistossa tunteiden säateleminen oli vähäisempää iältään vanhemmilla vastaajilla. Kysymys siitä, missä iässä muutosta erityisesti tapahtuisi, jää tässä työssä kuitenkin selvittämättä.

Erillisten strategioiden käytöstä ei löytynyt ikävaikutusta, mikä selvisi seitsemän eri strategian tasolla suositetusta osittaiskorrelaatiotestistä, kun sukupuolen vaikutus oli kontrolloituna.

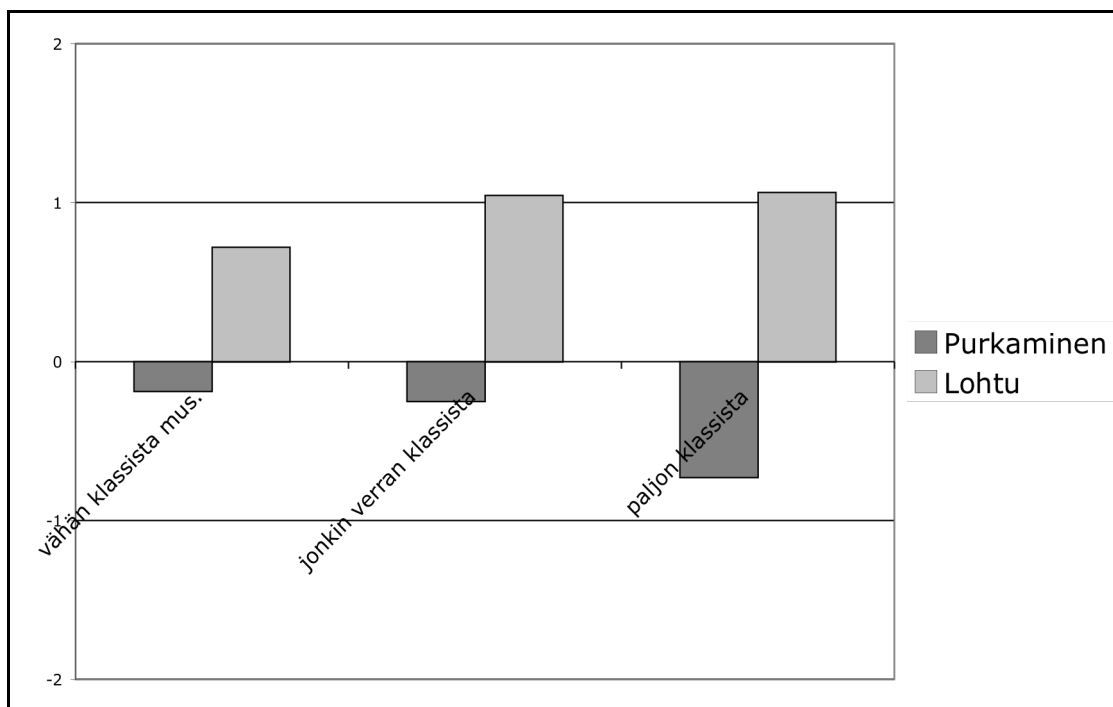
### **6.1.3 Mielialansäätelystrategiat suhteessa klassisen musiikin kuunteluosuuteen**

Mielialansäätelystrategioiden käyttämisen suhdetta siihen, minkä verran vastaaja kuuntelee nimenomaan taidemusiikkia tutkittiin jakamalla vastaajat kolmeen ryhmään. Ryhmäjako perustui siihen, minkä verran kyselyn vastaajat väittivät musiikkia kuunnellessaan kuuntelevansa nimenomaan taidemusiikkia. Tilasto-ohjelmaan tämä jako koodattiin kolmiarvoiseksi muuttujaksi, jossa vähän klassista kuuntelevien



ryhmään (arvo=1) laskettiin kuunteluosuudekseen vaihtoehdot ”olematon” tai ”1/5” kyselyssä valinneet vastaajat (n=50). Jonkin verran kuuntelevien ryhmän (arvo=2) muodostivat osuudet 2/5 ja 3/5 valinneet vastaajat (n=88). Paljon kuuntelevat (arvo=3) olivat valinneet kyselyssä klassisen musiikin kuunteluosuudekseen vaihtoehdon 4/5 tai ”käytännössä kaikki” (n=143).

Tämä kolmiarvoinen kuunteluosuus-muuttuja asetettiin yksisuuntaisen varianssianalyysin (ANOVA) muuttujaksi selittämään eri strategioiden keskiarvoeroja. Varianssianalyysin testitulosten mukaan kuunteluosuus selitti tilastollisesti merkitsevästi vain yhden strategian keskiarvoeroa: purkamisen poikkesi kuunteluosuuden suhteen muista strategiamuuttujista ( $F(2)=8,202$ ,  $p<.001$ ). Post hoc -vertailun (LSD) mukaan jokainen kolmesta ryhmästä erosi purkamisen suhteen toisistaan tilastollisesti merkitsevällä tasolla ( $p<.005$ ). Lohtu-strategia nousi hivenen esiin myös tässä analyysissä. Lohtu ei kuitenkaan yltänyt tilastolliseen merkitsevyyteen eri strategioiden keskiarvoerojen suhteen. Kolmen kuuntelijaryhmän väliset erot olivat silti tilastollisesti merkitseviä ( $p<.05$ ) purkamisen lisäksi myös lohdun kohdalla. Näiden havaintojen perusteella voidaan sanoa, että purkamisen määrä väheni merkitsevästi klassisen musiikin kuunteluosuuden kasvaessa. Vastaavasti lohdun hakeminen lisääntyi, tosin tilastollinen merkitsevyys oli vähäinen lohtu-strategian kohdalla. Seuraavalla sivulla olevassa kaaviossa (kaavio 2) on esillä eri kuuntelijaryhmissä vaihtelevaa suosiota saaneiden strategioiden, purkamisen ja lohdun, suosiminen.



**KAAVIO 2: Purkamisen välttäminen ja lohdun suosiminen oli klassisen musiikin kuunteluosuuden suhteen erilaista.**

Strategiat purkaminen ja lohtu olivat aiemmassa strategioiden käytön sukupuolieroja selvittävässä analyysissä naisten (miehiä enemmän) käyttämiä strategioita. Koska tämä sukupuolivaikutus voi aiheuttaa strategioiden käytössä eroavaisuutta myös kuunteluosuudeltaan erilaisissa ryhmissä, sukupuolen vaikutus päätettiin suhteuttaa kuunteluosuuden vaikutukseen. Tätä tarkoitusta varten strategiamuuttujille suoritettiin vielä yksisuuntainen varianssianalyysi siten, että sukupuoli asetettiin analyysissä huomioon otettavaksi kovariaatiksi, eli kuunteluosuuden lisäksi toiseksi strategian käyttöä selittäväksi tekijäksi. Analyysin tuloksena sukupuoli selitti lohtu-strategian käyttöä kuunteluosuutta huomattavasti paremmin ja tilastollisesti merkitsevästi, kun kuunteluosuus ei yltänyt lohdun suhteen merkitsevälle tasolle. Sen sijaan kuunteluosuudeltaan erilaisten ryhmien vaihtelu selitti sukupuoleltaan erilaisten ryhmien vaihtelua paremmin purkamista ja tilastollisesti merkitsevällä tasolla, joskin kuunteluosuuden selitysosuus jäi hyvin vaatimattomalle kuuden prosentin tasolle. Tilastolliset tunnusluvut selviävät seuraavasta taulukosta (taulukko 2).

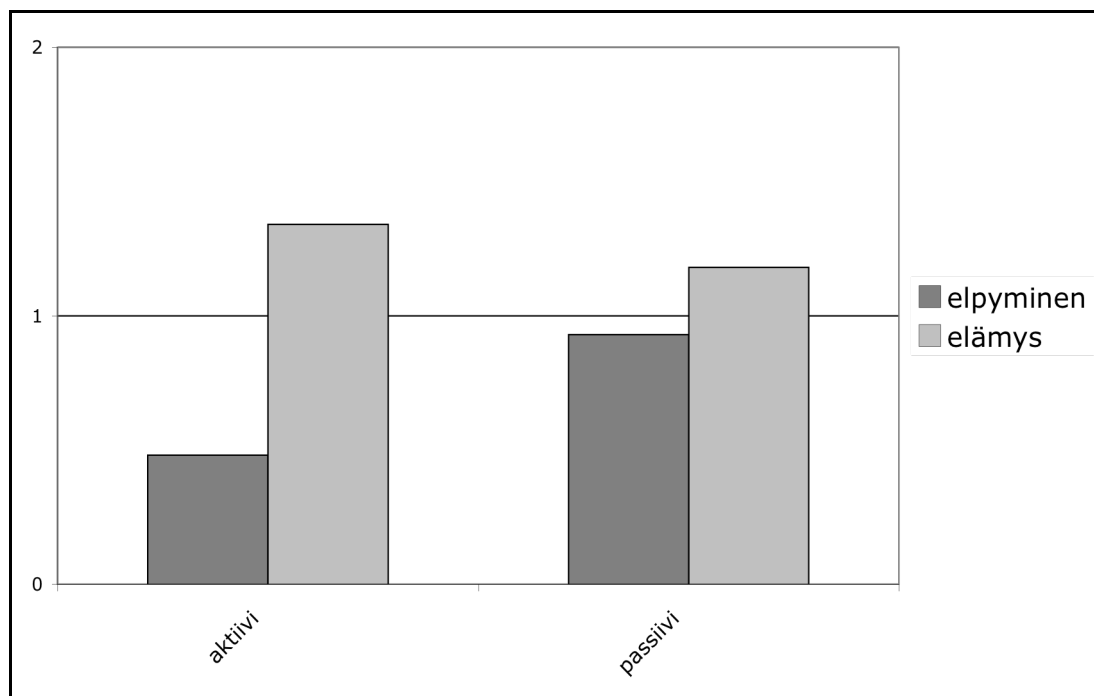
**TAULUKKO 2: Sukupuoli selitti kuunteluosuutta paremmin lohtustrategian käyttöä, mutta kuunteluosuus selitti paremmin purkamisstrategian käyttöä.**

selittävät muuttujat	df		F-testi		p-arvo		eta <sup>2</sup>	
	lohtu	purk.	lohtu	purk.	lohtu	purk.	lohtu	purk.
SP	1	1	<b>16,285</b>	4,490	<b>,000</b>	,035	,056	,016
Kuunt_kolme_ryhmaa	2	2	2,309	<b>8,021</b>	,101	<b>,000</b>	,016	,055

#### 6.1.4 Mielialansäätelystrategiat suhteessa musiikin harrastamiseen

Strategioiden käytön tarkastelua jatkettiin edelleen vastaajia vertailevan ryhmittelyn avulla, tällä kertaa tarkastelussa oli musiikin harrastaminen. Vastaajat jaettiin aluksi kahteen ryhmään sen perusteella, oliko soitto- tai lauluharrastus heille kyselyyn vastaamishetkellä ajankohtainen (aktiivi) vai ei (passiivi). Ryhmät muodostettiin t-testin cut point -toiminnon avulla. Leikkauspisteeksi asetettiin musiikkiharrastusmuuttujan arvo 3, jolloin aktiiviryhmään (n=147) laskettiin säännöllisesti, ammattimaisesti tai silloin tällöin musiikkia harjoittavat ja passiiviryhmän (n=134) aiemmin harrastaneet tai eivät koskaan musiikkia harrastavat musiikinkuuntelijat.

Ryhmävertailun suorittaneen riippumattomien otosten t-testin tulosteessa kahden ryhmän välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa tarkasteltaessa kokonaismuuttujaa MMR. Erillisten strategioiden tasolla elämys-strategian käyttäminen musiikin kuuntelun yhteydessä oli soittamisen tai laulamisen kannalta aktiiveilla passiiveja hieman suositumpaa, ero oli tilastollisesti merkitsevä ( $t(279)=2.21$ ,  $p<.05$ ). Musiikinkuuntelun avulla elpyminen taas oli passiiveilla tilastollisesti merkitsevästi aktiiveja voimakkaampaa ( $t(279)=-3,70$ ,  $p<.001$ ). Muiden strategioiden suhteen tilastollisesti merkitseviä eroja ei löytynyt. Tällaisten aktiivien ja passiivien välinen eroa kahden strategian osalta havainnollistetaan seuraavan sivun kaaviolla (kaavio 3).



**KAAVIO 3: Elpymisen ja elämyksen suosiminen soitto- tai lauluharrastukseltaan aktiivisilla ja passiivisilla.**

Toisessa vertailussa strategioiden käyttöä vertailtiin t-testin avulla vielä ääripäillä musiikin ammattilainen (n=58) ja ei koskaan harrastanut (n=31) musiikin kuuntelija. Tulokset olivat samanlaisia mitä aktiivi- ja passiiviryhmillä. Musiikin ammattilaiset suosivat kuuntelussaan elämysstrategiaa tilastollisesti merkitsevästi enemmän ( $t(87)=2,38$ ,  $p<.05$ ). Elämysstrategian kohdalla kahden ääripään välinen ero oli hieman merkittävämpi kuin aktiivien ja passiivien välinen ero. Elpyminen taas oli suositumpaa ”ei koskaan” -harrastaneilla kuin ammattilaisilla ( $t(87)=2,24$ ,  $p<.05$ ). Ero elpymisstrategian käytössä oli kuitenkin suurempi aktiivien ja passiivien kuin ammattilaisten ja ei koskaan harrastaneiden välillä.

## 6.2 Klassisen musiikin aikakausipreferenssin yhteys mielialansäätelystrategioihin

Tutkimuksen toiseen tutkimusongelmaan haettiin vastausta korrelaatioanalyysin avulla. Samanlaista tilastollista menetelmää käyttäen tutkittiin Saarikallion (2006) nuorisotutkimuksessa eri musiikkigenrenjen ja säätelystrategioiden suosimisen yhteyttä. Ennen korreloivien yhteyksien tutkimista käydään läpi aineistossa ilmaistua aikakausipreferenssiä niitä kuvaavien muuttujien keskiarvojen ja muuttujista muodostuvien dimensioiden kautta.

### 6.2.1 Aikakausingpreferenssi keskiarvojen mukaan

Aikakausingpreferenssimuuttujien keskiarvojen mukaan vastaajat suhtautuivat koko aineiston tasolla kaikkiin aikakausiin yleisesti ottaen positiivisesti. Toisin sanoen vastaajat pitivät keskimäärin kaikista seitsemästä kyselyssä mitatusta musiikin aikakaudesta.

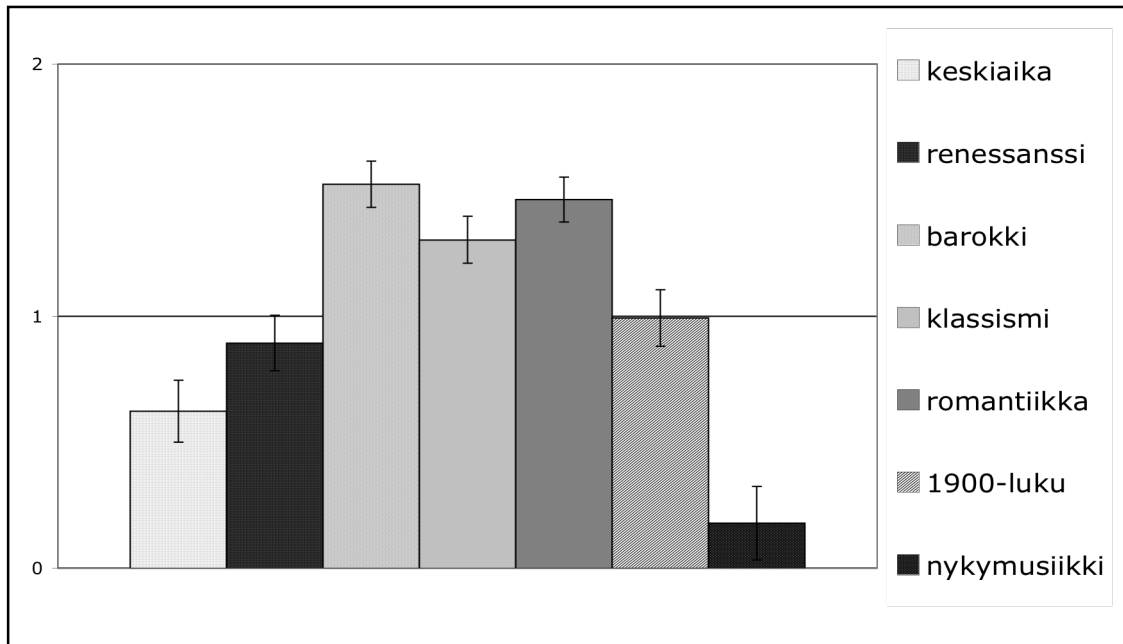
Aiemmin esiteltyjen säätelystrategiamuuttujien tapaan myöskään aikakausingmuuttajat eivät noudattaneet normaalijakaumaa (ks. testitulokset liitteestä 2). Muuttujajakaumista tulostettujen kuvaajien silmämääräinen tarkastelu paljasti lähes jokaisesta muuttujasta vinoumaa oikealle, toisin sanoen positiivisten vastausarvojen suuntaan. Parhaiten normaalijakaumaa noudattivat nykymusiikin ja keskiajan preferenssiä kuvaavat muuttajat. Kuten säätelystrategioidenkin kohdalla, myös tässä analyysissä muuttujamuunnoksiin (esimerkiksi logaritmuunnos) ei päätetty lähteä.

Preferenssimuuttujien suhteen eri aikakausing väliltä löytyi eroja. Muuttujille suoritettun toistomittausvarianssianalyysin F-testin tuloksen perusteella keskiarvojen välillä oli tilastollisesti merkitseviä eroja ( $F(6)=93,392, p<.001$ ).

Aikakausingnimeä käyttäen vastaajat pitivät eniten barokista ja romantiikasta. Näistä aikakausingista pidettiin yhtä paljon; muuttujien keskiarvopisteiden välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa. Tämä ilmenee muuttujien välisestä post hoc -vertailusta (LSD), jossa näiden aikakausingmuuttujien välinen ero ei yltänyt tilastollisesti merkitsevälle tasolle. Barokin ja romantiikan muuttujien piste-ero seuraavaksi suosittuun klassismiin saavutti kuitenkin tilastollisesti merkitsevän tason ( $p\leq.001$ ).

Eniten mieltymystä osoitettiin aikakausiin barokki, klassismi ja romantiikka, joista pitäminen poikkesi tilastollisesti merkitsevästi muista aikakausingista. Klassismin ja sitä suosiossaan seuranneen 1900-luvun välinen keskiarvoero oli merkitsevä tasolla  $p<.001$ . Kolmen suosituimman aikakausingin paremmuuden suhteen oltiin myös yksimielisimpiä. Tämä näkyi vastausten pienimmissä keskihajonnoissa barokin, romantiikan ja klassismin preferensseissä. Renessanssin ja 1900-luvun musiikinaikakausingin suosio oli keskenään yhtäläistä. Selvästi vähiten pidettiin nykymusiikista. Toisaalta suhtautuminen uuteen musiikkiin oli ristiriitaisinta, nykymusiikkipreferenssin keskihajonta oli suurin. Preferenssissä ajallisesti vierekkäisistä musiikin aikakausingista 1900-luvulla ja nykymusiikilla oli muihin vastaaviin nähden verrattain suuri ja tilastollisesti tasolla  $p<.001$  merkitsevä ero. Alla olevasta kaaviosta (kaavio 4) käy ilmi aikakausingin

keskiarvojen mukainen suosiminen. Y-akselin asteikossa arvo kaksi kuvaisi suurinta positiivista preferenssiä (pidän paljon). Nolla-arvo kuvaisi vastaajan neutraalia suhtautumista (jotain siltä väliltä).



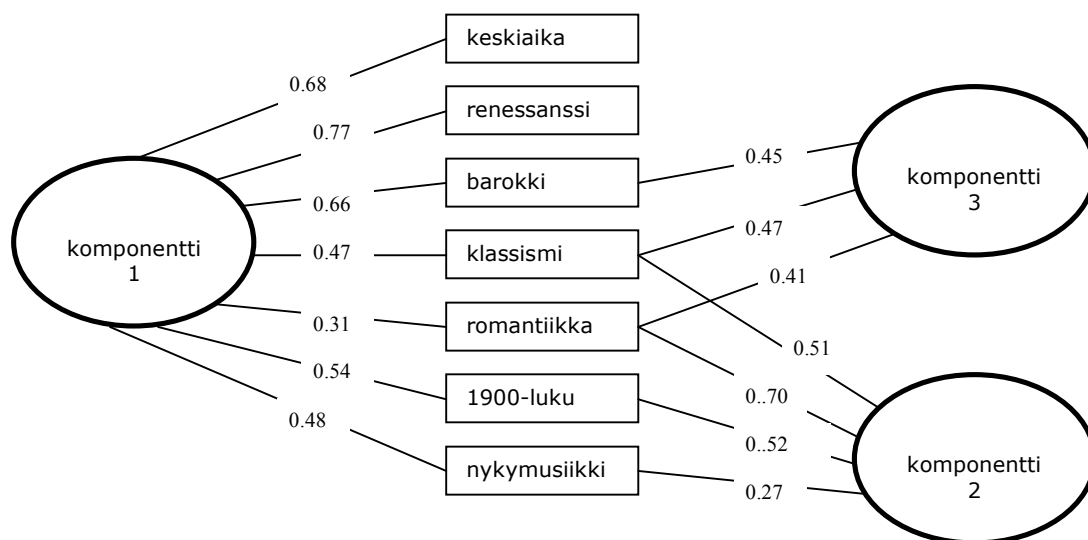
**KAAVIO 4: Musiikin aikakausien suosiminen koko aineistossa. Janat kuvaavat vastausten keskihajontaa 95%:n luottamusvälillä.**

Kahden riippumattoman otoksen t-testin perusteella aikakausiin kohdistuneen preferenssin suhteen ei löytynyt tilastollisesti merkitsevää sukupuolieroa. Aikakausien keskiaika ( $r=.38$ ,  $p=.01$ ), renessanssi ( $r=.33$ ,  $p=.01$ ), klassismi ( $r=.22$ ,  $p=.01$ ) ja 1900-luku ( $r=.12$ ,  $p=.05$ ) preferenssit kasvoivat kohtalaisella voimakkuudella, tilastollisesti merkitsevästi, iän myötä.

### 6.2.2 Aikakausipreferenssi dimensioina

Aineistossa piilevien, eri aikakausiin kohdistuvien makudimensioiden selvittämiseksi preferenssimuuttujien tutkimista päätettiin jatkaa vielä eksploratiivisella faktorianalyysillä (EFA), jonka ekstraktointitekniikkana käytettiin pääkomponenttianalyysiä. EFA:n yhteydessä suoritettuna Bartlettin testin ( $p<.001$ ) ja KMO-mitan ( $KMO=.589$ ) perusteella aineisto soveltui faktorointiin, joskin KMO-arvo jäi melko lähelle suositeltua vähimmäisarvoa 0.5. Myös kommunaliteettien perusteella kaikki aikakausimuuttujat voitiin sisällyttää faktoriratkaisuun, sillä kaikkien seitsemän muuttujan latausarvot olivat huomattavasti lähempänä arvoa 1 kuin arvoa 0.

Aikakausimuuttujat latautuivat analysissa kolmeen ominaisarvon yksi ylittävään faktoriin. Näillä faktoreilla saavutettiin yhteensä 77,3 %:n selitysosuus muuttujien vaihtelusta. Alla oleva kuvio (kuvio 2) selvittää muuttujien latautumista eri faktoreihin (komponentit 1-3).



**KUVIO 2. Aikakausimuuttujat latautuivat kolmeen komponenttiin.**

Suurimman osan muuttujadatan vaihtelusta selitti komponentti 1 (selitysosuus 33,3%). Latautumisen suhteen se osoittautui yleiseksi faktoriksi: kaikki seitsemän aikakausimuuttujaa latautuivat tälle faktorille kohtalaisella positiivisella kertoimella ( $r > .30$ ). Neljän aikakausimuuttujan osalta vaihtelua selitti komponentti 2 (selitysosuus 23,9%). Kolmanneksi suurin osuus vaihtelusta selittyi kolmen muuttujan latautuessa yhdeksi komponentiksi, komponenttiin 3 (selitysosuus 20,2%).

Muuttujien latautumisen perusteella komponentit nimettiin seuraavalla tavalla. Kaikkia aikakausia suosivalle komponentille (komponentti 1) annettiin nimi ”laaja klassisen musiikin maku”. Klassismia ja sitä uudempaa musiikkia suosiva komponentti (komponentti 2) sai nimen ”sinfoniakonserttimaku”, sillä näiden aikakausien yhdistelmä toi tutkimuksen tekijän mieleen erityisesti sinfoniaorkesterin keskeisen ohjelmiston käsittäen musiikkia Haydnin ja Mozartin sinfonioista aina uuden musiikin kantaesityksiin. Komponentti 3 hyväksyessään selvästi vain kolme suosittua ja luonteeltaan klassikkomaista aikakautta sai nimen ”klassikkomaku”. Näiden komponenttien tarkastelua jatketaan vielä seuraavassa korrelaatioanalyysissä.

### 6.2.3 Mielialansäätelystrategioiden ja aikakausingpreferenssin väliset yhteydet

Mielialansäätelystrategioiden ja aikakausingpreferenssin välistä yhteyttä tarkasteltiin korrelaatioanalyysin avulla. Mieliänsäätelyn osalta korrelaatioanalyysiin otettiin mukaan sekä kokonaismuuttuja MMR että erilliset MMR-strategiat. Aikakausingpreferenssin suhteen analyysissä käytettiin sekä erillisiä aikakausingpreferenssimuuttujia että EFA:n tuloksena syntyneitä komponentteja.

MMR-kokonaismuuttujan kanssa aikakausingmuuttujista korreloivat tilastollisesti merkitsevästi romantiikka (.17,  $p=.01$ ), 1900-luku (-.14,  $p=.05$ ) ja nykymusiikki (-.17,  $p=.05$ ). Kun ikä ja sukupuoli vakioitiin osittaiskorrelaation avulla, romantiikan korrelaatio väheni arvoon  $r=.15$  ( $p=.05$ ). Lisäksi tässä yhteydessä 1900-luvun korrelaatio jäi alle tilastollisesti merkitsevän tason.

Erillisten MMR-strategioiden tasolta esiin nousi uusia korreloivia yhteyksiä. Näiden yhteyksien suhteen trendi oli aiemman kokonaistarkastelun mukaista: suurimmat positiiviset kertoimet liittyivät romantiikkaan ja suurimmat negatiiviset kertoimet uuteen musiikkiin. Iän ja sukupuolen vaikutukset eliminoitiin suoraan käyttäen osittaiskorrelaatiota. Alla olevasta taulukosta (taulukko 3) selviää eri strategioiden ja aikakausingien väliset korrelaatiot.

**TAULUKKO 3: Aikakausingpreferenssin ja säätelystrategioiden korrelaatiot ikä ja sukupuoli kontrolloituna. \*\* Korrelaatio on merkitsevä tasolla  $p=.01$  ja \* tasolla  $p=.05$ .**

	MMR	Viihd.	Elp.	Eläm.	Irt.	Purk.	Miel.	Loh.
Keskiaika	.01	-.03	.03	-.04	.03	.05	-.02	-.00
Renessanssi	.03	-.06	.10	-.04	.01	.00	.06	.08
Barokki	.10	-.01	<b>.15*</b>	.07	.10	-.00	.07	<b>.14*</b>
Klassismi	.01	<b>-.12*</b>	-.02	.09	-.01	-.03	<b>.13*</b>	.07
Romantiikka	<b>.15*</b>	-.03	.09	<b>.22**</b>	<b>.14*</b>	.04	<b>.20**</b>	<b>.18**</b>
1900-luku	-.12	<b>-.20**</b>	<b>-.18**</b>	.05	-.10	.01	-.03	-.07
Nykymusiikki	<b>-.17*</b>	<b>-.25**</b>	<b>-.22**</b>	.03	<b>-.19**</b>	.01	-.04	<b>-.14*</b>

Myös kolmen pääkomponentin yhteydet mielialansäätelyyn olivat korreloivia. Testinä käytettiin osittaiskorrelaatiota, sukupuoli ja ikä kontrolloituina. Pienimmällä selitysosuudella oleva klassikkomaku korreloi voimakkaimmin sekä MMR-



kokonaisuuttujan, että eri strategioiden suhteen. Suurimmat kertoimet löytyivät elpymisen (.25) ja lohdun (.22) kohdalta, mutta irtautuminen (.20), mielikuvat (.16) ja viidyke (.15) korreloivat kaikki tilastollisesti merkitsevällä tasolla ( $p \leq .05$ ). Laaja klassisen musiikin maku korreloi tilastollisesti merkitsevällä tasolla pelkästään viihdykkeen suhteen, kerroin oli negatiivinen (-.16). Sinfoniakonserttimaku korreloi kahden strategian suhteen tilastollisesti merkitsevällä tasolla ( $p \leq .05$ ): viihdykkeen suhteen negatiivisesti (-.13) ja elämysten suhteen positiivisesti (.15). Alla olevassa taulukossa (taulukko 4) on esillä kaikki kolmen nimetyn komponentin ja seitsemän MMR-strategian väliset korrelaatiokertoimet.

**TAULUKKO 4: Kolmen komponentin muodostamien dimensioiden ja säätelystrategioiden korrelaatiot ikä ja sukupuoli kontrolloituna. \*\* Korrelaatio on merkitsevä tasolla  $p = .01$  ja \* tasolla  $p = .05$ .**

	MMR	Viihd.	Elp.	Eläm.	Irt.	Purk.	Miel.	Loh.
"Laaja klassisen musiikin maku"	.03	<b>-.16**</b>	.00	.06	-.00	.02	.07	.06
"Sinfoniakonserttimaku"	-.04	<b>-.13*</b>	-.11	<b>.15**</b>	-.03	-.00	.09	.02
"Klassikkomaku"	.26**	<b>.15*</b>	<b>.25**</b>	.08	<b>.20**</b>	-.02	<b>.16**</b>	<b>.22**</b>

## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Aivan alkuun pohdittakoon hieman aineistossa esiintynyttä musiikillista mielialansäätelyä sen tavoitteiden, säätelystrategioiden luokittelun ja säätelyssä käsiteltävien tunteiden tunnesävyä näkökulmasta. Ensinnäkin on ilmeistä, etteivät klassisen musiikin kuuntelijat tässä tutkimuksessa tavoitelleet tunteiden säätelyssään mitenkään keskeisesti mielialansa kontrollointia, vaan enemmän mielialaa kohottavaa ja vahvistavaa säätelyä. Nimittäin aineistossa erityisen suosittu elämysstrategia on mitatuista strategioista mahdollisesti vähiten mielialan kontrollointiin pyrkivä strategia. Elämyksissä kuuntelijat kontrollin sijaan antavat ikään kuin musiikille luvan ja vapauden viedä heidät mukanaan. Kontrolloinnin sijaan mielialan kohottamista ja positiivisten tunnetilojen tavoittelua voidaan kuitenkin pitää keskeisinä tunteidensäätelyn tavoitteina tässä katsauksessa vedoten siihen, että aineistossa suosittiin esimerkiksi musiikillista tunnelmointia ja tunnelman kohottamista viihdykestrategiaa käyttäen. Vaikka negatiivisiin tunnetiloihin kohdistuva purkamisstrategia ei saanut tässä aineistossa minkäänlaista suosiota, negatiivisten tunteiden käsittelykin voidaan sanoa olevan klassisen musiikin kuuntelutilanteissa jossain määrin läsnä, sillä kuuntelijoiden suosiman lohtustrategian käyttämiseen voidaan liittää myös negatiivisten mielialojen, kuten surun kokemisen käsittelyä. Mielialansäätely voidaan nähdä tässä aineistossa myös melko lailla emootioihin ja käyttäytymiseen keskittyvänä toimintana ajatusten säatelemisen sijaan, sillä kognitiiviseksi säätelystrategiaksi luokiteltava mielikuvastrategia ei ollut mitenkään erityisen keskeisellä sijalla tämän aineiston kuuntelijoilla.

### 7.1 Mielialansäätelystrategioiden suosimisesta yleensä

Tämän työn tavoittamat klassisen musiikin kuuntelijat suosivat musiikin kuuntelussaan erityisesti strategioita elämys ja lohtu. Tarkemmin sanottuna nämä vastaajat olivat siis keskimäärin jonkin verran sitä mieltä, että he kuuntelevat musiikkia, joka tarjoaa heille sekä mahdollisuuden eläytymiseen ja voimakkaisiin elämyksiin että välineen saada lohdutusta murheisiin. Näiden kahden strategian käytön suhteen aineistossa oltiin myös yksimielisimpiä. Tällaiset tulokset yhtyvät osin aiempiin tutkimuksiin. Ensinnäkin elämykset korreloivat voimakkaimmin ja lohtu kolmanneksi voimakkaimmin klassisen musiikin preferenssin suhteen myös Saarikallion (2006) tutkimuksen nuorilla. Tutkimustulokset elämysstrategian suosimisen osalta tukevat myös aikaisempien

tutkimusten löytämää piirrettä, että klassinen musiikki olisi yksi voimakkaisiin elämyksiin ja huippukokemuksiin yhdistetty musiikinlaji (Gabrielsson & Lindström Wik, 2003). Elämysstrategian suosiminen tukee myös tässä työssä esille nostettua (esim. Imberty 1997; Small 1998) taidemusiikin musiikilliseen kerrontaan eläytymisen teemaa: pitiväthän tämän tutkimuksen tavoittamat kuuntelijat keskimäärin musiikkiin eläytymistä itselleen tyypillisenä käyttäytymisenä ja erään mukana olleen väittämän mukaan esimerkiksi ”mahtavana” asiana. Elämyksiin liittyy tutkimuksessa mitatuista säätelystrategioista erityisesti tarkkaavuuden kiinnittyminen omien tunteiden sijaan musiikkiin. Musiikkiin keskittyminen ja kuunteluun uppoutuminen taas ovat tämän työn käsittelemän kirjallisuuden valossa klassisen musiikin kuunteluun keskeisesti liittyviä piirteitä.

Myös lohtu-strategian suosiminen on jossain määrin linjassa aiempaan tutkimukseen nähden. Lohdun hakeminen on ennenkin yhdistetty klassisen musiikin kuuntelijoihin, tämä tuli esiin aiemmin viitatuissa Dollasen ym. (1986) ja Saarikallion (2006) tutkimuksissa sekä muutamissa kirjallisuuden mainitsemisissa tapausesimerkeissä. Tässä tutkimuksessa lohtu-strategia oli purkamisen lisäksi ainoa strategia, jonka käyttäminen lisääntyi tilastollisesti jossain määrin merkitsevästi klassisen musiikin kuunteluosuuden kasvaessa. Toisaalta lohtustrategia oli merkittävästi naisten miehiä enemmän käyttämä strategia sekä tässä tutkimuksessa, että Saarikallion (2006) tutkimuksessa. Ja, kuten tulososiossa ilmeni, sukupuoliero selitti lohdun käyttöä huomattavasti klassisen musiikin kuunteluosuutta paremmin. Vaikka tämä työ ei pyri varsinaisesti löytämään syitä klassiseen musiikkiin painottuvalle musiikkimaulle, voidaan kuitenkin varovaisesti esittää, että lohdun hakeminen on mahdollisesti klassisen musiikin kuunteluun yhdistyvä strategia sen vuoksi, että se on yksi naisten suosima tapa käyttää musiikkia. Ja klassinen musiikki on yhtäläillä naisten suosimaa musiikkia, mikä näkyy esimerkiksi tilastokeskuksen vuoden 2005 tutkimuksessa<sup>9</sup>, ja mikä voidaan havaita yksinkertaisesti silmäilemällä vaikkapa minkä tahansa sinfoniakonsertin yleisöä.

Monien strategioiden käyttämisen suhteen vastausarvot jäivät tässä tutkimuksessa verrattain lähelle neutraalia tasoa. Pelkästään elämys ja lohtu saavuttivat vastauksien keskiarvoissa tason, jossa vastaajat olivat strategiaväittämien suhteen vähintään jonkin verran samaa mieltä. On mahdollista, että tällainen vastauksissa ilmennyt varovaisuus

---

<sup>9</sup> [http://www.stat.fi/ajk/tiedotteet/v2005/tiedote\\_005\\_2005-01-26.html](http://www.stat.fi/ajk/tiedotteet/v2005/tiedote_005_2005-01-26.html)

voi liittyä taidemusiikin kuuntelijoiden suhtautumiseen musiikkiin enemmän arkielämän funktioista riippumattomana taiteena kuin välineenä esimerkiksi hyvän mielen tavoittelussa, minkä piirteen Behne (1997) tutkimuksensa päätännössä toi esiin. Behnen ehdottamaa mielialansäätelyä torjuvaa asennetta esiintyi tässä aineistossa selvimmin purkamisstrategian negatiivisella suosimisella. Torjuvaksi asenteeksi voitaneen myös tulkita viihdyke-strategiaa kohtaan osoitettu epäsuosio kahdessa keskeisimmässä komponentissa (laaja klassisen musiikin maku ja sinfoniakonserttimaku).

Strategioiden elämys ja lohtu kannalta on kiinnostavaa, että kyse on tässä tutkielmassa suosituimpien säätelystrategioiden lisäksi vielä juurikin niistä strategioista, joita Van Goethem ja Sloboda (2011) eivät pitäneet omassa tutkimuksessaan varsinaisina tunteidensäätelystrategioina, vaan pikemminkin tunteiden säätelyyn kannustavina taustamekanismeina, sillä aiemmille tutkimuksille tällaiset strategiat eivät olleet tuttuja. Lohtu ja elämykset sopivat säätelyn taustamekanismeiksi siinä mielessä hyvin, että sekä elämysten että lohdun hakeminen voi liittyä herkästi muiden strategioiden käyttöön. Yksilö voi esimerkiksi pyrkiä irtautumaan musiikin tarjoamien elämysten avulla vaikeasta henkilökohtaisesta tilanteesta tai elpyä raskaasta päivästä elämyksellisen musiikkikokemuksen parissa. Säätelyn tavoitteet eivät siten ole, varsinkaan elämysten osalta niin yksiselitteisiä, mitä vaikkapa irtautumisen kohdalla. Joka tapauksessa voidaan pitää mielenkiintoisena, että tässä aineistossa suosittiin erityisesti sellaisia strategioita, joita aiempi tutkimus ei ole pitänyt selvinä mielialansäätelystrategioina. Kuten aiempänä tässä työssä on tuotu esiin, tunteiden säätely voi olla prosessina sekä tietoista että tiedostamatonta. Tätä ajatellen elämysten ja lohdun kohdalla voisi puhua kenties enemmän tiedostamattomista kuin tietoisista säätelystrategioista. Käyttäessään näitä strategioita musiikinkuuntelijan ei tarvitse ajatella käyttävänsä musiikkia vielä mihinkään erityisempään tarkoitukseen. Näin ollen väitteet siitä, että musiikki tarjoaa elämyksiä ja lohdutusta, on helppo melkein kenen tahansa klassisen musiikin kuuntelijan allekirjoittaa puhumatta vielä erityisemmin varsinaisesta musiikin käyttämisestä mielialansäätelyyn.

Strategia viihdyke oli tässä aineistossa kolmanneksi suosituin mielialansäätelystrategia, mikä oli tuloksena tietyissä mielessä odottamaton. Saarikallion (2006) tutkimuksessa viihdyke korreloi nimittäin jopa hieman negatiivisesti klassisen musiikin preferenssin suhteen. Tässä työssä käytetyn MMR-mittamallin viihdykestrategiaa koskevat

kysymykset kysyivät kolmella kysymyksellään pääosin vastaajan suhtautumista musiikkiin taustaviihdykkeenä, ja taustamusiikkikäyttö ei taustakirjallisuuden valossa ole ollut klassisen musiikin kuuntelijoilla kovinkaan keskeisenä musiikin kuuntelemisen ja arvostamisen piirteenä. Tässä mielessä viihdyke-strategiaa kohtaan ei tutkimuksessa odotettu kovinkaan myönteistä suhtautumista, ja strategian käyttöä kohtaan osoitettu myönteisyys yllätti. On kuitenkin huomioitava, että viihdykkeen suosion suhteen vastauksissa oli strategioiden kesken eniten hajontaa. Tämä ilmiö kertoo vastaajien kesken ristiriitaisesta suhtautumisesta heidän suosimansa musiikin käyttämiseen viihdyttävänä taustamusiikkina, mihin palataankin vielä hieman myöhemmin tässä luvussa.

Koko otoksen tasolla vastaajat suhtautuivat purkamisstrategian käyttöön keskimäärin neutraalia tasoa negatiivisemmin. Hieman löytyi viitteitä siitä, että suhtautuminen olisi negatiivisempaa sen mukaan, mitä enemmän vastaaja väitti kuuntelevansa klassista musiikkia. Tämän kuunteluosuus-muuttujan selitysosuus jäi kuitenkin purkamisstrategian suhteen kohtuullisen vaatimattomaksi, joten kuunteluosuuden todelliseen vaikutukseen täytyy suhtautua varovaisesti. Joka tapauksessa purkamisstrategia oli ainoa säätelystrategia, jonka käyttämisen eroja kuunteluosuus-muuttuja selitti tilastollisesti merkitsevästi.

Kielteinen suhtautuminen musiikilliseen tunteiden purkamiseen yhtyy aiemman tutkimuksen havaintoihin. Purkamisstrategiaan liittyy ennen kaikkea negatiivisten tunnetilojen käsittelyä: esimerkiksi vihaisen musiikin kuunteleminen vihan tunteen vallassa. Purkautuminen ja ylipäätään negatiiviset emootiot eivät ole olleet mitenkään keskeisiä klassisen musiikin kuunteluun liittyviä tunteita aikaisemman tutkimuksen valossa. Saarikallion (2006) tutkimuksessa purkaminen korreloi negatiivisesti klassisen musiikin preferenssin suhteen tilastollisesti merkitsevällä tasolla. Myös Scherer (2004) on pitänyt epätodennäköisenä, että klassisen musiikin kuunteluun liittyisi voimakkaita negatiivisia tunteita, kuten vihan, pelon, inhon tai epätoivon tunteita.

Musiikin harrastaminen oli tässä aineistossa suosittua ja tämä piirre on sopusoinnussa aiempien tutkimusten havainnolle klassisen musiikin kuuntelijoille ominaisesta vahvasta soittoharrastustaustasta ja musiikillisesta aktiivisuudesta. Myös musiikin ammattilaisia oli aineistossa kohtalaisen runsaasti, 20,6 prosenttia vastaajista. Edustuksen vahvuuteen vaikuttaa todennäköisesti se, että tutkimuksen vastaajista osa

tuli sellaisten kanavien kautta, joissa musiikkiammattilaisuus on oletettavasti kohtalaisen yleistä. Joka tapauksessa tässä tutkimuksessa musiikkiharrastustaustaltaan erilaisilla kuuntelijoilla oli kahden strategian, elpymisen ja elämysten käytön suhteen tilastollisesti merkitseviä eroja. Tällä tarkkuustasolla aiempia tutkimuksia ei ole saatavilla, mutta molempien strategioiden suhteen tulos vastaa arkikäsitteitä. On ymmärrettävää, että musiikkia säännöllisesti harrastava tai musiikin parissa työskentelevä ammattilainen ei välttämättä kuuntele musiikkia toipuakseen rankasta päivästä, sillä musiikillisesti aktiivisen päivä täyttyy musiikista helposti muutenkin. (Musiikin ammattilaiselle päivä on voinut olla jopa rankka juuri runsaan musiikkisisällön vuoksi.) Tehokas toipumiskeino voi siis tällaisella musiikillisesti aktiivisella olla jokin aivan toinen kuin musiikin kuunteleminen. Musiikin kanssa vähemmän tekemisissä oleva taas saattaa ymmärrettävästi herkemmin kuunnella musiikkia elpymistarkoituksessa. Myös elämysten suhteen tulos on ymmärrettävä: musiikkiharrastuksen suhteen aktiiveille tarjoutuu musiikkielämyksiä todennäköisesti enemmän kuin sellaisille, joilla soitto- tai lauluharrastus on joko jäänyt tai joilla suhde musiikkiin on pelkästään musiikin kuuntelemista. (Elämys-mittarin karkeuden vuoksi ei tässä tutkimuksessa voida ottaa kantaa siihen, voisivatko musiikkielämykset olla voimakkaampia musiikkiharrastukseltaan aktiiveilla.) Tämä strategia sisältää elämysten lisäksi myös musiikkiin eläytymistä, ja eläytymisen suhteen tulos on mielenkiintoinen: musiikkia kuuntelun lisäksi muutenkin harrastavat eläytyisivät musiikkiin musiikkia kuuntelevia enemmän? Analyysityön liiallisen laajenemisen vuoksi tämän piirteen tarkempi selvittäminen jää tässä työssä kuitenkin tekemättä.

Musiikkiharrastustaustalla ei ollut tässä tutkimuksessa säätelystrategioiden käytön suhteen sellaista vaikutusta, että vaatimattomammalla musiikkiharrastustaustalla olevat suhtautuisivat jotenkin ”vähemmän musiikkia oppineina” positiivisemmin musiikilliseen mielialansäätelyyn ja käyttäisivät enemmän erilaisia säätelystrategioita. Tämä tuli ilmi viimeistään ääripäiden, ammattilaisten ja ei koskaan musiikkia harrastaneiden, vertailussa, jossa ainoa strategioiden käytön välinen ero oli sama elämysten ja elpymisen eroavaisuus, joka ilmeni aiemmassa musiikillisesti aktiivien ja passiivien vertailussa.

## 7.2 Strategioiden suosimisen yhteydestä musiikkipreferenssiin

Säätelystrategioiden ja aikakausipreferenssin välisten yhteyksien suhteen kiinnostavana tutkimustuloksena voidaan pitää sitä, että eri säätelystrategioille löytyi korreloivia yhteyksiä eri aikakausiin, mutta kaikkiin aikakausiin ei löytynyt merkitsevää yhteyttä. Keskiajan ja renessanssin preferenssi ei korreloinut merkitsevästi minkään säätelystrategian suhteen. Näiden aikakausien musiikista pitäminen ei siten yhdistyisi merkittävästi minkäänlaisiin tämän tutkimuksen mittaamiin tapoihin säädellä tunteita ja käyttää musiikkia mielialan säätelyyn. Näihin aikakausiin kuuluvan musiikin kytkökset yksilön tunne-elämään eivät ole olleet aiemmalle tutkimukselle mitenkään tuttuja, joten tuloksen peilaaminen aiempaan tutkimukseen ei ole tässä mahdollista. Varovaisena päätelmänä voidaan kuitenkin esittää, että erityisen vanhaa musiikkia kuunneltaisiin mieluummin muissa kuin mielialansäätelytarkoituksissa.

Strategioiden suosimisen yhteydestä musiikkipreferenssiin voidaan tehdä sellainen karkean tason yhteenveto, että tämän tutkimuksen perusteella eniten tunteita ja mielialaa säädeltäisiin romantiikan ajan musiikkia kuunneltaessa ja vähiten nykymusiikin kuuntelun parissa.

Tilastollisesti merkityksellisellä tasolla korreloivista säätelystrategia-musiikkipreferenssi-yhteyksistä nousee esiin myös trendi, jossa mielialansäätelytoimintaan eri strategioineen suhtautuisivat myönteisimmin romantiikan ajan musiikista tai tätä vanhemmasta musiikista pitävät kuuntelijat, lukuun ottamatta kuitenkaan barokin aikaa vanhempaa musiikkia, keskiaikaa ja renessanssia. Mielialansäätelytoiminta taas ei saisi kannatusta sellaisilta, jotka pitävät romantiikan aikaa uudemmasta musiikista, 1900-luvun musiikista tai nykymusiikista. Trendi on ymmärrettävä, sekä yleisten arkikäsitysten että aikaisemman kirjallisuuden valossa. Arkikäsitys suhteutuu luontevasti ajatus, että taidemusiikin valtavirtaan kuuluvasta musiikista pitäminen yhdistyisi todennäköisimmin mielialansäätelytarkoituksiin. Mitä tulee aiempaan aihetta käsitelleeseen kirjallisuuteen, musiikin tuttuus ja musiikin ilmaiset emootiot olivat Van Goethemin ja Slobodan (2011) tutkimuksessa esiin nousseita keskeisiä tunteidensäätelyyn kannustavia mekanismeja. Näiden aikakausien (barokista romantiikkaan) musiikki lienee useimmille klassista musiikkia kuunteleville sitä tutuinta taidemusiikkia. Kuten aiemmin on jo tässä työssä tuotu esiin, näinä aikakausina sävelletyn musiikin voidaan olettaa olevan myös emootioiltaan suhteellisen

selväpiirteistä musiikkia, sillä tällainen musiikki pitäytyy tyypillisesti duuri- ja mollisävellajeissa, mikä mahdollistaa selkeiden tunnetilojen, kuten ilon ja surun ilmaisemisen. Näiltä aikakausilta päätyi vastaajilta myös eniten musiikkiesimerkkejä esimerkiksi aiemmin mainittuun Kallisen (2005) musiikissa esiintyviä perusemootioita selvittäneeseen tutkimukseen.

Komponenttianalyysin tulokset tukevat hyvin tätä samaa trendiä, mutta tuovat yksittäisten strategia-aikakausi-korrelaatioparien sijaan mahdollisuuksia myös uusille, kiinnostaville tulkinnoille. Aineiston preferenssimuuttujien vaihtelua selitti parhaiten ”laaja klassisen musiikin maku” -dimensio, jossa oli mukana kaikista aikakausista pitävää ainesta. Dimensio edustaa siten jonkinlaista musiikinaikakausiin kohdistuvaa kaikkiruokaisuutta. Tämä kaikkiruokaisuus korreloi hyvin heikosti mielialansäätelyn kanssa. Viihdykkeen suhteen korrelaatio oli jopa merkitsevällä tasolla negatiivista. Näin ollen voidaan esittää, että laaja ja monipuolinen taidemusiikkimaku, joka oli tässä tutkimusaineistossa tyypillinen ominaisuus, ei tämän tutkimuksen perusteella olisi yhteydessä mielialansäätelytoimintaan. Tällaista, monipuolista makua ilmaiseva yksilö ei varsinkaan käyttäisi musiikkia taustaviihdykkeenä. Tulos poikkeaa Saarikallion (2006) omasta havainnosta, jossa musiikkimaun monipuolisuus korreloi säätelytoiminnan monipuolisuuden kanssa. Tutkimusten tulokset eivät ole kuitenkaan keskenään kovin vertailukelpoisia, sillä Saarikallion tutkimuksessa musiikkimaultaan monipuoliset vastaajat pitivät monista eri genreistä mukaan lukien klassisen musiikin. Tässä työssä taas monipuolisuus tarkoitti kaikkiruokaisuutta yhden ”genren”, taidemusiikin, sisällä ottamatta huomioon sitä, mistä muista genreistä vastaaja voisi mahdollisesti pitää. Kukaties Saarikallion tutkimuksen monipuolisen musiikkimaun edustaja saattaa pitää klassisen musiikin osalta vain tunnetuimmasta ja suosituimmasta taidemusiikista.

Jos vielä jatketaan pohdiskelua asetelmassa musiikkimaun ja säätelystrategioiden käytön monipuolisuus vastaan yksipuolisuus, tässä tutkimuksessa yksipuolisin musiikkimaku korreloi vahvimmin eri säätelystrategioiden käytön suhteen. Tällainen piirre oli nimittäin vallitseva ”klassikkomaku”-dimension suhteen. Tämä, pelkästään suosikkiaikakaudet barokista romantiikkaan sisältänyt makudimensio korreloi positiivisesti peräti viiden eri säätelystrategian kanssa. Voimakkaimpia korrelaatiot olivat elpymisen, lohdun ja irtautumisen kohdalla. Suosikkistrategia elämys ei



kuitenkaan tämän dimension suhteen korreloinut! Aineistossa oli vähiten tällaista aikakausimakua selittävää ainesta: klassikkomaku selitti vähiten aineistossa esiintyvää muuttujien vaihtelua. Kun ottaa huomioon tämän dimension musiikkimaun keskittyneen kolmeen suosikkiaikakauteen, havainto vahvistaa aiempaa esitettyä linjaa, että tunteiden säätely olisi vahvimmin yhteydessä tuttuun, suosittuun ja emootioiltaan selkeään tonaaliseen musiikkiin.

Koko otoksen tasolla kolmanneksi suosituin säätelystrategia, viihdyke, ei yhdistynyt positiivisesti minkään yksittäisen aikakauden preferenssiin. Tämän, taustamusiikkia suosivan strategian käyttö oli kuitenkin positiivisessa yhteydessä kolme suosituinta aikakautta yhdistävään klassikkomakuun. Koska tähän komponenttiin yhdistyi viihdykkeen lisäksi musiikilla rentoutumista (elpyminen) ja irtautumista puoltavia strategioita, herättää tämä yhteys tutkimuksen tekijässä kysymyksen, voisiko klassikkomaun dimensiossa olla edustettuna aiemman kirjallisuuden tunnistamaa klassisen musiikin easy listening -käyttöä, toisin sanoen kuuntelijoita, jotka poimivat viihdyttävimmät hetket taidemusiikin suosikeista, suosivat kuuntelussaan taustamusiikkia eivätkä keskity kuuntelemaan taiteellisia teoskokonaisuuksia (Parakilas 1984; Gorbman 1987). On myös kiinnostava kysymys, voisiko dimensio edustaa sellaista musiikin käyttöä, jossa musiikista haetaan jännityksen ja stressin purkajaa kuunnellen kiireetöntä tunnelmaa synnyttävää klassista musiikkia (kuten Gorbman 1987)? Kysymyksiin vastaaminen jää kuitenkin spekulatiiviselle tasolle, sillä tämän työn kyselyssä ei ollut mukana riittävän tarkkoja musiikkisisältöihin kohdistuvia kysymyksiä, joilla määritelmien mukaista easy listening -käyttöä olisi voinut selvittää.

Komponentti 2:een, eli sinfoniakonserttimaku-dimensioon latautui klassismin ja sitä uudemman musiikin suosiminen, mukaan lukien tässä tutkimuksessa keskimäärin vähiten suosittu nykymusiikin. Tässä makudimensiossa ei siis suosittu barokkia tai sitä vanhempaa musiikkia. Aikakausien yhdistelmä toi tutkimuksen tekijän mieleen enimmäkseen sinfoniakonserteissa soitettavan musiikin: klassismin ajan sinfoniaista (esim. Mozart ja Haydn) aina uusimpien orkesteriteosten kantaesityksiin. Tässä makudimensiossa suhtauduttiin myönteisesti musiikillisiin elämyksiin ja musiikkiin eläytymiseen ja torjuvasti musiikin käyttämiseen taustaviihteenä. Tällaiset mielialansäätelyyn liittyvät piirteet voisivat sinällään olla yhteneväisiä esitetyn sinfoniakonserttipreferenssin suhteen: konserttitilanteessa musiikilliset elämykset voivat

olla hyvinkin voimakkaita ja taustamusiikin kuuntelemisen sijaan sinfoniakonsertissa musiikin kuunteluun uppoutuminen on konserttikäyttäytymistä leimaavaa toimintaa. Tällaisen konserttiyleisön edustus tässä makudimensiossa on siten hyvin mahdollinen.

Preferenssiyhteyksien analyysin tulokset tukevat aiempien tutkimusten havaintoja myös sen suhteen, että tunteiden säätely on positiivisessa yhteydessä suosikkimusiikkiin, mutta yhteys ei kuitenkaan ole mikään itsestäänselvyys. Mielialansäätely yhdistyi suosituimmista aikakausista romantiikkaan vahvimmin, neljän eri strategian osalta, mutta yhtä suosittuun barokin aikakauteen huomattavasti vaatimattomammin, vain kahden strategian osalta. Toisaalta aineistossa vähiten suosittu nykymusiikki oli vähiten suosittua myös yhteydessä mielialansäätelyyn, mikä taas tukee ajatusta suosikkimusiikin vahvasta yhteydestä tunteiden säätelyyn ikään kuin kääntäen verrannollisesti: ei-suosittu musiikki ei olisi yhteydessä tunteiden säätelyyn.

### **7.3 Tutkielman onnistuminen ja mahdolliset jatkotutkimusaiheet**

Monivaiheisuudestaankin huolimatta tämä työ jää luonteeltaan hyvinkin alustavaksi selvitykseksi siitä, mitä musiikillisia mielialansäätelystrategioita erilaiset klassista musiikkia kuuntelevat yksilöt voisivat käyttää kuunnellessaan musiikkia ja mitkä strategiat voisivat erityisesti liittyä klassisen musiikin kuuntelemiseen. Työn ansioksi voidaan lukea kuitenkin se, että tämä tutkielma näyttäisi vahvistavan aiemman tutkimuksen havaitsemaa linjaa elämysten ja lohdun hakemisen tyypillisyydestä ja merkittävydestä klassisen musiikin kuuntelijoiden käyttäminä mielialansäätelystrategioita. Tutkimuksessa osoitettuun aikakausimakuun viitaten tämä tutkielma vahvistaa myös aiemmin tässä työssä esitettyä käsitystä, että mielialansäätelyä harjoitettaisiin erityisesti tunnetuimmalla klassisella musiikilla. Yhtenä mielenkiintoisimpana ja aiempiin tutkimuksiin nähden uutena piirteenä tutkimuksesta nousee havainto, että nykymusiikin lisäksi myös erityisen vanhaa musiikkia, eli renessanssin ja keskiajan musiikkia kuunneltaisiin mieluummin muuten kuin mielialansäätelytarkoituksissa.

Tutkimuksenteon onnistumisen kannalta on valitettavaa, että tutkielman aineisto tuli kerättyä teoriaosion ollessa vasta jonkinlaisina ääriivoina. Teoriaosiota kirjoitettaessa esiin nousi uuden lähdekirjallisuuden myötä kiinnostavia ongelmia, kuten esimerkiksi tunteiden säätelyn tiedostettavuuden selvittäminen, aktiivisen säätelyn osuus

tunteidensäätelyssä, tunteiden säätelyn yhteys musiikin tuttuuteen tai tunteiden säätelyn yhteys konsertissa käymiseen. Näihin kysymyksiin olisi ollut mielekästä hakea vastausta tällaisesta aineistosta. Tähän ei ollut kuitenkaan enää mahdollisuutta, sillä kysely ei sisältänyt tarkoitukseen sopivia kysymyksiä. Aikataulusyistä tutkielman aineistonkeruu haluttiin toteuttaa syksyllä 2011, seuraavan kevään sijaan. Ratkaisuun päädyttiin siitä syystä, että keväisin varsinkin Jyväskylän yliopiston sähköpostilistat täyttyvät erilaisista kyselykutsuista ja loppukeväällä säiden lämmitessä sisällä istumista vaativiin kyselyihin on ilmeisen vaikea saada vastaajia. Ratkaisun hintana oli kiire perehtyä aihepiiriin ja saada riittävällä teoriapohjalla rakennettu kysely jakoon. Kenties sopivasta ajoituksesta johtuen, tutkimuksen aineistonkeruu onnistuikin hyvin siinä mielessä, että otoskoko saatiin riittävän suureksi kohtalaisen lyhyessä ajassa ja kohtalaisen vähällä mainostamisella. Aineistonkeruu epäonnistui kuitenkin siinä mielessä, että kyselyn suunnitteluvaiheeseen ei ehtinyt kaikkia aiemmasta tutkimuksesta nousseita, kiistanalaisia ja kiinnostavia mielialansäätelyyn ja musiikinkuunteluun liittyviä kysymyksiä. Uusiin, kiinnostaviin kysymyksiin vastaaminen ja kysymysten täsmentäminen jääköön siten mahdollisten jatkotutkimusten ja tältä perustalta motivaation löytävien tutkielmien tehtäviksi

Tälle työlle suoraan pohjautuvaa jatkotutkimusta ajatellen musiikillisten elämysten ja eläytymisen suosimista voisi edelleenkin tutkia. Vahvojen elämysten ja musiikkiin eläytymisen merkitystä voisi selvittää klassisen musiikin kuuntelukontekstissa eritellen elämystä ja eläytymistä erilaisiksi käyttäytymismuodoikseen, sekä luoda tarkennuksia näihin käyttäytymisiin liittyviin musiikkisisältöihin. Musiikkisisältöjä voisi tehdä todellisemmiksi ja samalla makumittareita tarkemmiksi käyttämällä tutkimuksessa esimerkiksi kuuntelunäytteitä tai perustamalla musiikin käytön mittaamisen vastaajien käyttämiin soittolistoihin jossakin nykyaikaisessa musiikkipalvelussa, kuten esimerkiksi Spotify:ssa.

Myös klassisen musiikin taustamusiikki- ja viihdykekäytön tutkiminen olisi jatkotutkimuksena mielenkiintoinen ja tämän työn havaintojen myötä perusteltu. Tämän tutkimuksen aineistossa suhtautuminen musiikin viihdykekäyttöön oli jossain määrin positiivista, mutta suhtautuminen oli kielteistä kahdessa keskeisimmässä makudimensiossa ja erityisesti nykymusiikkimaun yhteydessä. Tutkimusaiheena olisi kiinnostavaa selvittää esimerkiksi klassisen musiikin easy listening -kuuntelun

yleisyyttä musiikkimaultaan erilaisten kuuntelijoiden keskuudessa ja tämän kuuntelutavan yhteyttä esimerkiksi erilaisten säätelystrategioiden käyttöön.

Jatkotutkimuksia ajatellen olisi myös mielekästä elävöittää kyselytutkimusaineiston tuottamaa tietoa esimerkiksi muutamien kuuntelijahaastattelujen avulla. Tätä kautta klassisen musiikin kontekstissa tapahtuvaan mielialansäätelyyn saataisiin luotua yksityiskohtaisia, arkielämänmakuisia näkymiä, jotka jäävät tässä tutkimuksessa tavoittamattomiin. Myös esimerkiksi sinfoniakonsertissa käymisen tutkiminen mielialansäätelyn näkökulmasta olisi tapaustutkimuksena mielenkiintoinen, sillä kirjallisuudesta nousi esiin tällaista tunteidensäätelyyn klassisen musiikin kontekstissa liittyvää käyttäytymistä.

Tämän tutkielman onnistumista pohdittaessa on tarpeen ottaa esille myös kysymys keskeisimpien työssä käytettyjen mittarien tarkkuudesta ja luotettavuudesta. Mittarien luotettavuuden suhteen todettakoon ensiksi, että työn mittauksissa luotettiin täysin vastaajien omiin arvioihin omasta tunnekkäyttäytymisestään ja omasta musiikkimaustaan perustuen vastaamishetken käsityksiin ja vastaajan muistiin. Luotettavampaa ja myös tarkempaa mittausdataa olisi voitu saada esimerkiksi seuraamalla kuuntelijoiden tunteidensäätelytoimintaa yksityiskohtaisella päiväkirjatutkimuksella ja tutkimalla heidän musiikkimakuaan esimerkiksi vastaajien Spotify-soittolistahistorian kautta. Kuten työn teoriaosassa on jo todettu, aiempi tunnetutkimus on kuitenkin pitänyt vastaajien omia arvioita riittävinä mittausmenetelminä tutkittaessa yksilön subjektiivisia kokemuksia. Näitä kokemuksia kysyen mielialansäätelystäkin saataneen tällaiseen tutkimukseen riittävää tietoa.

On lisäksi todettava, että musiikkimaun mittaamisessa aikakausten suosimista aikakausinimekkeillä kysyvä mittari ei edustane luotettavuudeltaan ja tarkkuudeltaan tieteellistä ihannetta. Ajatellen mittarin tarkkuutta, eri vastaajat voivat puhua hyvinkin erilaisista romantiikan ajan sävellyksistä kertoessaan pitävänsä romantiikan musiikista, kyse on tällaisen mittarin kohdalla kuitenkin pitkälti vastaajien mielikuvista. Luotettavuutta ajatellen saman henkilön vastaukset aikakausten paremmuuden suhteen voivat olla mahdollisesti eri ajankohtina erilaisia. Lisäksi ymmärrys siitä, mitä vaikkapa tarkoitetaan romantiikan ajan musiikilla, voi olla vastaajilla erilaista. Myös sen arvioiminen, kuinka paljon pitää esimerkiksi romantiikan ajan musiikista, voi tuntua vastaajasta vaikealta, mikäli hänellä ei ole aiempaa kokemusta luokitella musiikkia tällä

tavalla. Ajatellen käytössä olleen musiikkipreferenssimittarin parantamista, mittarin asteikosta olisi voinut ainakin tehdä tiuhemman käyttämällä viiden sijaan esimerkiksi seitsenportaista asteikkoa. Koska musiikinaikakausien alle mahtuu paljon monenlaista ja mielipiteitä jakavaa musiikkia, preferenssiä olisi voitu kysyä erottelevammalla asteikolla. Esimerkiksi positiivista suhtautumista olisi voinut selvittää seuraavin vaihtoehdoin: ”pidän jonkin verran”, ”pidän suurelta osin”, ”pidän lähes kaikesta”. Tällä tavalla olisi kenties voitu saada vastausjakaumaakin noudattamaan paremmin normaalijakaumaa. Kaikesta tästä huolimatta tutkimuksessa käytetyn genremittarin avulla saatiin kuitenkin - vaivattomalla tavalla - yhdenlaista suuntaa siitä, minkä tyyppisestä musiikista kuuntelija pitää.

Tutkimuksen onnistumisen kannalta suuri kiitos kuuluu Yle Klassinen -radiokanavan Facebook-sivujen ylläpidolle, joka lopulta päätyi mainostamaan tutkimuksen kyselysivua klassisen musiikin kuuntelijoita laajasti tavoittavan ”fanisivun” uutisvirrassa. Ilman tätä tukea tutkimuksen otoskoko olisi jäänyt yli 100 vastaajaa pienemmäksi ja tässä tapauksessa määrällisten analyysimenetelmien käyttäminen ei olisi tullut välttämättä tämän työn kohdalla kyseeseen.

## LÄHTEET

- Behne, K. (1997). The Development of "Musicerleben" in adolescence: How and why Young people listen to music. Teoksessa Deliège, I. & Sloboda, J. A. (toim.) *Perception and cognition of music*. Britannia: Psychology Press.
- Brittin, R. V. & Sheldon, D. A. (1996). Comparing Continuous versus Static Measurements in Music Listeners' Preferences. *Journal of Research in Music Education*, 43 (1). 36-46.
- Cantell, T. (1993). Stradivarius ja sen myytit – musiikkikritiikin muuttuva asema kulttuurisosiologian valossa. Teoksessa Lehtiranta, E. & Saalonen, K. (toim.) *Musiikkijournalismi. Musiikin ja median kohtaamisia*. Helsinki: Sibelius-Akatemia.
- Carver, C. S., Scheier, M. F. & Weintraub, J. K. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology* 56 (2), 267-283.
- Cole, P.M., Martin, S.E. ja Dennis, T.A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75(2), 317-333.
- Cook, N. & Dibben, N. (2001). Musicological approaches to emotion. Teoksessa P. Juslin & J. Sloboda (toim.) *Music and emotion: theory and research*. Oxford: Oxford University Press, 45-70.
- DeNora, T. (2000). *Music in everyday life*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Eerola, T. & Saarikallio, S. (2010). Musiikki ja tunteet. Teoksessa Louhivuori, J. & Saarikallio, S. (toim.) *Musiikkipsykologia*. Jyväskylä: WS Bookwell Oy, 259–278.
- Erkkilä, J. (1996). *Musiikki ja tunteet musiikkiterapiassa: Musiikin emotionaalinen merkitys kognitiivisen psykologian näkökulmasta*. Hankasalmi: Havusalmen kirjapaino.
- Fridja, N. H. (2000). The Psychologists' Point of View. Teoksessa Lewis, M. & Haviland-Jones, J. M. (toim.). *Handbook of Emotions*. New York: The Guilford Press.
- Gabrielsson, A. (2001–02) 'Perceived Emotion and Felt Emotion: Same or Different?' *Musicae Scientiae Special Issue*, 123–49.
- Gabrielsson, A. & Juslin, P. N. (2003). Emotional Expression in Music. Teoksessa Davidson, R. J., Scherer, K. R. & Goldsmith, H. H. (toim.) *Handbook of Affective Sciences*. Yhdysvallat: Oxford University Press.

- Gabrielsson, A. & Lindström Wik, S. (2003). Strong Experiences Related to Music: A Descriptive System, *Musicae Scientiae* 7 (2), 157-217.
- Gantz, W., Gartenburg, H.M., Pearson, M.L., Martin, L. ja Schiller, S.O. (1978). Gratifications and Expectations Associated with Pop Music Among Adolescents. *Popular Music and Society*, 6, 81-89.
- Gorbman, C. (1987). *Unheard Melodies. Narrative Film Music*. Lontoo: BFI Publishing.
- Greasley, A. ja Lamont, A. (2006). Music preference in adulthood: Why do we like the music we do? Proceedings of the 9th International Conference on Music Perception and Cognition, 22-26 August, Bologna, Italy.
- Gross, J.J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of General Psychology*, 2 (3), 271-299.
- Gross, J.J., & Thompson, R.A. (2006). Emotion regulation: Conceptual foundations. Teoksessa J.J.Gross (toim.) *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.
- Hall, A. (2005). Audience Personality and the Selection of Media and Media Genres. *Media Psychology*, 7, 377-398.
- Hallam, S. (2010). The Power of Music: It's Impact on the Intellectual, Social and Personal Development of Children and Young People. *International Journal of Music Education*, 28(3), 269-289.
- Hennion, A. (2001). Music Lovers: Taste as Performance. *Theory of Culture Society*, 18(5), 1-22.
- Johnson, J. (2002). *Who needs classical music?* New York: Oxford University Press.
- Juslin, P. N. & Laukka, P. (2004). Expression, Perception, and Induction of Musical Emotions: A Review and a Questionnaire Study of Everyday Listening. *Journal of New Music Research*, 33(3), 217-238.
- Juslin, P. N. & Västfjäll, D. (2008). Emotional Responses to music: The need to consider underlying mechanisms. *Behavioral and Brain Sciences* 31, 559-621.
- Juslin, P. N., Liljeström, S. Laukka, Västfjäll, D. & Lundqvist, L. (2011). Emotional reactions to music in a nationally representative sample of Swedish adults: Prevalence and causal influences. *Musicae Scientiae* 15(2), 174-207.
- Kallinen, K & Rajava, N. (2006). Emotion perceived and emotion felt: Same and different. *Musicae Scientiae*, Vol X, No. 2, 191-213.

- Karjaluoto, H. (2007). *SPSS-opas markkinatutkijoille. Working paper N:o 344*. [WWW-dokumentti]. Saatavissa:  
<https://www.jyu.fi/jsbe/tutkimus/julkaisut/workingpaper/wp344>
- Kramer, L. (2007). *Why Classical Music Still Matters*. Yhdysvallat: University of California Press.
- Kreutz, G., Ott, U., Teichmann, D., Osawa, P. & Vaitl, D. (2008). Using music to induce emotions: Influences of musical preference and absorption. *Psychology of Music*, 36 (1), 101-126.
- Larsen, R. J. (2000). Maintaining Hedonic Balance: Reply to Commentaries. *Psychological Inquiry*, 11(3), 218-225.
- Lundqvist, L., Carlsson, F., Hilmersson, P., & Juslin, P. N. (2009). Emotional responses to music: experience, expression and physiology. *Psychology of Music* 37 (1), 61-90.
- Lehmann, A. C. (1997). Research note: Affective responses to everyday life events and musical listening. *Psychology of music* 25 (1), 84-90.
- Niedenthal, P. M., Krauth-Gruber, S., & Ric, F. (2006). *Psychology of emotion. Interpersonal, experiential, and cognitive approaches*. New York: Psychology Press.
- North, A. C., Hargreaves, D. J., & O'Neill, S. (2000). The Importance of Music to Adolescents. *British Journal of Education Psychology*, 70(2), 255-272.
- North, A. C., Hargreaves, D. J & Hargreaves J. J. (2004). Uses of Music in Everyday Life. *Music Perception: An Interdisciplinary Journal*, 22(1), 41-77.
- Meyer, Leonard B. (1956). *Emotion and Meaning in Music*. Chicago: Chicago University Press.
- MOT Kielitoimiston sanakirja. [WWW-dokumentti]. Saatavissa:  
<http://mot.kielikone.fi/mot/jyu/netmot.exe>.
- MOT Lääketiede 2.0a. [WWW-dokumentti]. Saatavissa:  
<http://mot.kielikone.fi/mot/jyu/netmot.exe>.
- Parakilas, J. (1984). Classical Music as Popular Music. *The Journal of Musicology*, 3(1), 1-18.
- Parkinson, B., Totterdell, P., Briner, R.B. & Reynolds, S. (1996). *Changing Moods. The Psychology of Mood and Mood Regulation*. New York: Addison Wesley Longman Publishing Company.



- 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.
- Rentfrow, P. J. & McDonald, J. A. (2010). Preference, Personality and Emotion. Teoksessa Juslin, P. ja Sloboda J. (toim.) *Music and Emotion. Theory, Research, Applications*. New York: Oxford University Press. 669-695.
- Roe, K. (1985). Swedish youth and music: Listening patterns and motivations. *Communication Research*, 12(3), 353-362.
- Rosenbaum, J. & Prinsky, L. (1978). Sex, violence and rock'n roll: Youth's perceptions of popular music. *Popular Music and Society*, 11(2), 78-91.
- Russell, P. A. (1997). Musical tastes and society. Teoksessa Hargreaves, D. J. & North, A. C. (toim.) *The social psychology of music*. Oxford: Oxford University Press, 141-155.
- Saarikallio, S. (2006). *Differences in adolescents' use of music in mood regulation*. Proceedings of the 9th International Conference on Music Perception and Cognition, 22-26 August, Bologna, Italy.
- Saarikallio, S. & Erkkilä, J. (2007). The role of music in adolescents' mood regulation. *Psychology of Music*, 35(1), 88-109.
- Saarikallio, S. (2007). *Music as Mood Regulation in Adolescence*. Jyväskylä Studies in Humanities 67. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.
- Saarikallio, S. (2008). Music in mood regulation: Initial scale development. *Musicae Scientiae*, Vol XII, No. 2, 291-309.
- Saarikallio, S. (2010). Musiikin tunnemerkitykset arkielämässä. Teoksessa Louhivuori, J. & Saarikallio, S. (toim.). *Musiikkipsykologia*. Jyväskylä: WS Bookwell Oy, 279-293.
- Saarikallio, S. (2011). Music as emotional self-regulation throughout adulthood. *Psychology of Music* 39(3), 307-327.
- Salovey, P., Bedell, B. T., Jerusha, B. D., & Mayer, J. D. (2004). Coping Intelligently. Emotional Intelligence and the Coping Process. Teoksessa Snyder, C. R. (toim.) *The Psychology of What Works*. New York: Oxford University Press. 141-164.
- Scherer, K., Zentner M. R. & Schacht, A. (2001-2002). Emotional States generated by music: an exploratory study of music experts. *Musicae Scientiae Special Issue*. 149-171.
- Scherer, K. R. (2004). Which Emotions Can be Induced by Music? What are the Underlying: Mechanisms? And How Can We Measure Them? *Journal of New Music Research*, 33(3).

- Schubert, E. (2001). Continuous measurement of self-report emotional response to music. Teoksessa P. Juslin & J. Sloboda (toim.) *Music and emotion: theory and research*. Oxford: Oxford University Press, 393-414.
- Schäfer, T. & Sedlmeier, P. (2009). From the functions of music to music preference. *Psychology of Music*, 37 (3), 279-300.
- Stern, D. (1985). *The interpersonal world of the infant. A view from psychoanalysis and developmental psychology*. New York: Basic Books.
- Siltainsuu, H. (2011). *Mikä Jyväskylä Sinfonian konserteissa kiinnostaa? Sosiologinen ja esteettinen näkökulma yleisön konserttikokemuksen rakentumiseen*. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu -tutkielma.
- Sloboda, J. (1992). Empirical studies of emotional response to music. Teoksessa Jones, M. R. & Holleran, S (toim.) *Cognitive bases of musical communication*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Sloboda, J. (2010). Music in Everyday Life. The Role of Emotions. Teoksessa Juslin, P. ja Sloboda J. (toim.) *Music and Emotion. Theory, Research, Applications*. New York: Oxford University Press. 493-514.
- Sloboda, J. & Juslin P. (2010). At the interface between the inner and outer world. Psychological perspectives. Teoksessa Juslin, P. ja Sloboda J. (toim.) *Music and Emotion. Theory, Research, Applications*. New York: Oxford University Press. 73-97.
- Small, C. (1998). *Musicking: The Meanings of Performing and Listening*. Hanover: Wesleyan University Press.
- Sloboda, J. A. & Juslin, P. N. (2001). Psychological perspectives on music and emotion. Teoksessa P. Juslin & J. Sloboda (toim.) *Music and emotion: theory and research*. Oxford: Oxford University Press, 71–104.
- Sloboda, J. A., O'Neill, S. A., & Ivaldi, A. (2001). Functions of music in everyday life: An exploratory study using the Experience Sampling Method. *Musicae Scientiae* 5 (1).
- Ter Bogt, T. F. M., Mulder, J, Raaijmakers, Q. A. W. & Gabhain, S. N. (2011). Moved by music: A typology of music listeners. *Psychology of Music*, 39 (2), 147-163.
- 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(5), 910-925.
- Tomkins, S. S. (1984). Affect theory. Teoksessa Ekman, E. (toim.) *Emotion in the human face*. New York: Cambridge University Press. 353-395.

- Thayer, J. and Faith, M. (2001) 'A Dynamic Systems Model of Musically Induced Emotions: Physiological and Self-Report Evidence'. *Annals of the New York Academy of Science* 930, 452–56.
- Van Goethem, A., & Sloboda, J. (2011). The functions of music for affect regulation. *Musicae Scientiae*, 15(2), 208-228.
- Wells, A. ja Hakanen, E.A. (1991). The emotional use of popular music by adolescents. *Journalism Quarterly*, 68 (3), 445-454.
- Wheeler, B. L. (1985). Relationship of Personal Characteristics to Mood and Enjoyment after Hearing Live and Recorded Music and to Musical Taste. *Psychology of Music*, 81-92.
- Zentner, M., Grandjean, D. & Scherer, K. R. (2008). Emotions Evoked by the Sound of Music: Characterization, Classification and Measurement. *Emotion* 8(4), 494-521.
- Zillmann, D. (1998). Mood Management through Communication Choices. *American Behavioral Scientist* 31(33), 327-340.
- Zillmann, D. & Gan, S. (1997). Musical taste in adolescence. Teoksessa Hargreaves, D. J. & North, A. C. (toim.) *The social psychology of music*. Oxford: Oxford University Press, 161-187.

## LIITE 1: Internetkyselyn kysymykset

(tähdellä \* merkityjä kysymyspattereita ei huomioitu tämän työn analyysissä)

### 1. Sukupuoli

- mies
- nainen

### 2. Ikä \_\_\_\_

### 3. Koulutus

- peruskoulu tai vastaava taso
- ylioppilas- tai ammatillinen tutkinto
- alempi korkeakoulututkinto tai vastaava
- ylempi korkeakoulututkinto tai vastaava
- tohtorintutkinto tai vastaava jatkotutkinto

### 4. Olen

- opiskelija
- ansiotyössä
- työtön
- eläkkeellä
- jokin muu

### 5. Soitatko jotakin instrumenttia tai laulatko?

- soitan tai laulan ammattimaisesti tai opintojeni vuoksi
- harrastan soittamista tai laulamista säännöllisesti
- harrastan soittamista tai laulamista silloin tällöin
- olen aiemmin harrastanut soittamista tai laulamista
- en ole koskaan harrastanut soittamista tai laulamista

### 6. Kuinka usein käytät aikaasi musiikin kuunteluun?

- päivittäin
- vähintään kerran viikossa
- vähintään kerran kuukaudessa
- harvemmin

### 7. Kuuntelemastani musiikista on taidemusiikkia?

- olematon määrä
- 1/5
- 2/5
- 3/5
- 4/5
- lähes kaikki

### 8. Arvioi kuuntelukäytössä suosimaasi taidemusiikkia asteikolla laulumusiikki - soitinmusiikki. Suosin

- lähes pelkästään laulumusiikkia

- enemmän laulumusiikkia
- yhtäläillä laulu- kuin soitinmusiikkiakin
- enemmän soitinmusiikkia
- lähes pelkästään soitinmusiikkia

9. Kuvaa suhtautumistasi seuraaviin taidemusiikin aikakausiin.

(1=pidän paljon, 2=pidän jonkin verran, 3=jotain siltä väliltä, 4=en pidä juurikaan, 5=en pidä ollenkaan)

keskiaika (-1400)

renessanssi (1400-1600)

barokki (1600-1750)

klassismi (1770-1830)

romantiikka (1815-1910)

1900-luku

nykymusiikki

\* 10. Valitse sopivin vaihtoehto seuraaviin väittämiin. Musiikilla ei tarkoiteta tässä ainoastaan taidemusiikkia, vaan musiikkia yleensä.

(1=täysin samaa mieltä, 2=jonkin verran samaa mieltä, 3=jotain siltä väliltä, 4=jonkin verran eri mieltä, 5=täysin eri mieltä)

Musiikki on minulle tärkeää, koska sillä voi ilmaista jotakin henkilökohtaista ja koskettavaa.

Kuunnellessani musiikkia koen ymmärtäväni niitä tunteita, joita sanoittaja tai esittäjä pyrkii ilmaisemaan.

Laulun sanat eivät koskaan merkitse minulle mitään.

Koen usein fyysisiä aistimuksia, kuten kyyneleitä, väristyksiä ym. kuunnellessani tiettyä musiikkikappaletta.

En kykene nimeämään suosikkimusiikkini laulajia tai sanoittajia.

En ymmärrä esiintyjän tunne-elämää.

Mietin usein, miten musiikki-instrumentit toimivat.

Konserteissa on hienoa seurata eri soittajia rooleissaan.

Minua ei kiinnosta sävellyksen rakenteen ymmärtäminen.

Minusta on merkityksetöntä pohtia, miten musiikki muodostuu eri äänistä.

Minulle on tärkeää pitää oma musiikkikokoelmani järjestyksessä (esim. aakkosjärjestys tai tyylilajijärjestys).

Pidän erityisesti siitä, että soivaa musiikkia voidaan kuvata nuotein.

En ole oikeastaan ollenkaan kiinnostunut musiikin tekemisestä enkä sävellystekniikoista.

11. a) Ajattele jälleen musiikkia yleensä ja valitse sopivin vaihtoehto seuraaviin väittämiin. (1=täysin samaa mieltä, 2=jonkin verran samaa mieltä, 3=jotain siltä väliltä, 4=jonkin verran eri mieltä, 5=täysin eri mieltä)

Minulla on tapana laittaa taustamusiikkia soimaan tehäkseni tilanteista mukavampia.

Kuuntelen musiikkia virkistyäkseni rankan päivän jälkeen.

Musiikki on tarjonnut minulle upeita elämyksiä.

Musiikki on minulle keino unohtaa murheet.

Kun olen todella vihainen, minun tekee mieli kuunnella jotain vihaista musiikkia.

Musiikki auttaa minua tunnistamaan erilaisia tunteita itsessäni.

Kun kaikki tuntuu kurjalta, musiikki ymmärtää ja lohduttaa.

11. b)

Kun olen surullinen, musiikin kuuntelu lohduttaa minua.

Musiikki on auttanut minua käymään läpi vaikeita kokemuksia.

Kun kaikki tuntuu kurjalta, ryhdyn kuuntelemaan musiikkia joka ilmaisee kurjaa oloani.

Kun mielessäni pyörii stressaavia ajatuksia, ryhdyn kuuntelemaan musiikkia työntääkseni ne pois mielestäni.

Haluan kokea musiikin voimakkaasti kehossani.

Kun olen uupunut, kuuntelen musiikkia virkistyäkseni.

Kun puuhastelen yksin kotona, viihdyn paremmin jos musiikki soi taustalla.

11. c)

Kuuntelen musiikkia tehdäkseni kotitöiden tekemisestä (esimerkiksi siivoaminen) mukavampaa.

Kun olen uupunut, lepään kuuntelemalla musiikkia.

Minusta tuntuu mahtavalta eläytyä musiikkiin täysillä.

Musiikin kuunteleminen auttaa sulkemaan häiritsevät asiat pois mielestä.

Kun olen suuttunut jollekulle, kuuntelen musiikkia, joka ilmaisee suuttumustani.

Kun minua ahdistaa jokin asia, musiikki auttaa minua selvittämään tunteitani sitä kohtaan.

Kun jokin vaivaa mieltäni, saan musiikista lohtua.

\* 12. Alla olevassa listassa on 100 tunnettua taidemusiikkisäveltäjää eri aikakausilta sisältäen myös muutamia suomalaisia säveltäjiä.

Ole hyvä, valitset listalta YKSI säveltäjä, jonka musiikkia kuuntelet mielelläsi, ja jonka tuotanto on sinulle edes jokseenkin tuttua ja merkityksellistä.

Aho

Bach (Carl Philipp Emanuel)

Bach (Johann Sebastian)

Barber

Bartók

Beethoven

Bellini

Berg

Berlioz

Bizet

Brahms

Britten

Bruckner

Buxtehude

Byrd

Cage

Chopin

Copland

Corelli

Couperin

Debussy  
de Falla  
Donizetti  
Dowland  
Dufay  
Dvorak  
Elgar  
Fauré  
Franck  
Gabrieli  
Gershwin  
Gesualdo  
Gibbons  
Glazunov  
Gluck  
Grieg  
Haydn  
Hindemith  
Holst  
Händel  
Janáček  
Josquin Des Prez  
Kilpinen  
Kuula  
Léonin  
Lindberg (Magnus)  
Liszt  
Lully  
Mahler  
Massenet  
Melartin  
Mendelssohn  
Merikanto (Oskar)  
Messiaen  
Milhaud  
Monteverdi  
Mozart  
Mussorgsky  
Nielsen  
Palestrina  
Pergolesi  
Pérotin  
Poulenc  
Prokofiev



Puccini  
Purcell  
Rahmaninov  
Rameau  
Rautavaara  
Ravel  
Rimsky-Korsakov  
Rossini  
Saariaho  
Saint-Saëns  
Satie  
Scarlatti  
Schubert  
Schumann  
Schütz  
Schönberg  
Scriabin  
Sibelius  
Smetana  
Sostakovits  
Strauss (Richard)  
Strauss (Johan II)  
Stravinsky  
Tallis  
Telemann  
Tsaikovsky  
Vaughan Williams  
Verdi  
Victoria  
Vivaldi  
von Bingen  
von Weber  
Wagner  
Walton  
Webern  
Wolf

\* 13. Milloin olet viimeksi kuunnellut tämän säveltäjän musiikkia?

- tänään
- viimeisen viikon aikana
- viimeisen kuukauden aikana
- kauemman aikaa sitten

\* 14. Keskity nyt ajattelemaan sitä musiikkia, jonka säveltäjän valitsit äskeiseltä listalta. Valitse sopivin vaihtoehto seuraaviin väittämiin.

(1=täysin samaa mieltä, 2=jonkin verran samaa mieltä, 3=jotain siltä väliltä, 4=jonkin verran eri mieltä, 5=täysin eri mieltä)

Kun puuhastelen yksin kotona, viihdyn paremmin, jos tämän säveltäjän musiikkia soi taustalla.

Kun olen uupunut, lepään kuuntelemalla tämän säveltäjän musiikkia.

Minusta tuntuu mahtavalta eläytyä tämän säveltäjän musiikkiin täysillä.

Kun mielessäni pyörii stressaavia ajatuksia, ryhdyn kuuntelemaan tämän säveltäjän musiikkia työntääkseni ne pois mielestäni.

Kun kiukustun, puran suuttumustani kuuntelemalla tämän säveltäjän musiikkia, joka kuvastaa suuttumustani.

Tämän säveltäjän musiikki on auttanut minua käymään läpi vaikeita kokemuksia.

Kun jokin vaivaa mieltäni, saan tämän säveltäjän musiikista lohtua.

\* 15. Vastaa seuraaviin persoonallisuuttasi koskeviin väittämiin.

(1=täysin samaa mieltä, 2=kohtalaisen samaa mieltä, 3=vähän samaa mieltä, 4=jotain siltä väliltä, 5=kohtalaisen eri mieltä, 6=täysin eri mieltä)

Koen olevani

ulospäinsuuntautunut, innokas

kriittinen, arvosteleva

luotettava, itsekuriltani vahva

pelokas, helposti järkyttyvä

avoin uusille kokemuksille,  
monimutkainen

pidättyväinen, hillitty

ymmärtäväinen, sydämellinen

epäjärjestelmällinen, huoleton

maltillinen, vakaa

perinteinen, tavallinen

**LIITE 2. Kolmogorov-Smirnovin testitulokset säätelystrategia- ja aikakausimuuttujien normaalisuudesta.**

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		keskiaika	reness	barokki	klassismi	romant	1900-l	nykymus
N		281	281	281	281	281	281	281
Normal	Mean	3,6228	3,8932	4,5231	4,3025	4,4626	3,9929	3,1779
Parameters <sup>a,b</sup>	Std. Deviation	1,04200	,93884	,77942	,79122	,76030	,95616	1,24370
Most Extreme	Absolute	,225	,236	,392	,288	,354	,225	,201
Differences	Positive	,141	,163	,270	,189	,240	,146	,166
	Negative	-,225	-,236	-,392	-,288	-,354	-,225	-,201
Kolmogorov-Smirnov Z		3,771	3,950	6,564	4,825	5,942	3,778	3,373
Asymp. Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		viihd	elp	elä	irt	purk	miel	loh
N		281	281	281	281	281	281	281
Normal	Mean	3,8577	3,7117	4,2574	3,6667	2,5172	3,5991	3,9964
Parameters <sup>a,b</sup>	Std. Deviation	1,1347	1,0364	,60796	,91764	1,0700	,95855	,92216
		3	1			7		
Most Extreme	Absolute	,190	,172	,180	,105	,109	,103	,156
Differences	Positive	,157	,107	,111	,073	,109	,072	,138
	Negative	-,190	-,172	-,180	-,105	-,078	-,103	-,156
Kolmogorov-Smirnov Z		3,193	2,880	3,010	1,760	1,830	1,734	2,621
Asymp. Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000	,004	,002	,005	,000

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.