

**TAUSTAMUSIIKIN INTENTIONAALINEN KÄYTTÖ
TYÖSKENTELYKONTEKSTISSA**

Miikka Huisko
Maisterintutkielma
Musiikkitiede
Jyväskylän yliopisto
Helmikuu 2019

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Tiedekunta Humanistis-yhteiskuntatieteellinen tiedekunta	Laitos Musiikin, taiteen ja kulttuurin tutkimuksen laitos
Tekijä Huisko Miikka Tapani	
Työn nimi Taustamusiikin intentionaalinen käyttö työskentelykontekstissa	
Oppiaine Musiikkitiede	Työn laji Maisterintutkielma
Aika Tammikuu 2019	Sivumäärä 70
Tiivistelmä <p>Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin ihmisten musiikin kuuntelua työskentelyn aikana. Tarkoituksena oli selvittää, miksi ihmiset käyttävät musiikkia työskennellessään sekä millaista työskentelyn taustalla käytetty musiikki yleisesti on. Tutkimus nojaa ajatukseen musiikin käytöstä tarpeiden tyydyttämiseen <i>Uses and Gratification</i> –teorian pohjalta (Lonsdale & North 2011). Musiikin tarkoituksenmukaista käyttöä tarkastellaan musiikin kuuntelun psykologisten funktioiden kautta (Schäfer, Sedlmeier, Städtler & Huron 2013). Arkipäivän musiikin kuuntelu on jakautunut persoonallisten ja tilannekohtaisten tekijöiden vaikutuksesta musiikin kuunteluun (Greb, Scholtz & Steffens 2017). Nykypäivänä musiikin kuuntelu tapahtuu lähes poikkeuksetta jonkin aktiviteetin taustalla. Musiikin kuuntelun aikana tapahtuva aktiviteetti onkin yksi merkittävimmistä musiikin kuuntelukäyttäytymiseen vaikuttavista tilannekohtaisista tekijöistä. Ihmiset suhtautuvat hyvin ristiriitaisesti musiikin kuunteluun työskentelyn aikana, joka näkyy mielenkiintoisissa keskittymistä sekä vireystilaa koskevien tarpeiden tyydyttämistä koskevien kysymysten moninaisuudessa sekä jäsentymättömän arkitiedon muotoutumisessa.</p> <p>Tutkimusaineisto kerättiin verkkokyselylomakkeella Jyväskylän yliopiston sähköpostilistojen kautta. Tutkimukseen vastasi 299 ihmistä. Aineisto analysoitiin määrällisesti käyttäen eksploratiivista faktorianalyysia sekä varianssianalyysia. Tutkimuksen tulosten mukaan ihmiset käyttävät musiikkia työskennellessään Tunteiden säätelyyn, keskittymiseen, itse tietoisuuteen, ajanvietteeksi sekä oman tilan luomiseen. Musiikki, jota työskennellessä kuunnellaan, vaihtelee kahden työskentelytilanteen välillä. Lukiessa kuunneltu musiikki on pääsääntöisesti rauhallisempaa kuin kirjoittaessa kuunneltu musiikki. Kirjoittaessa kuunnellun musiikin toivotaan energisoivan sekä luovan positiivista mielialaa. Lukiessa musiikki koetaan pääsääntöisesti ”työskentely –musiikiksi” kun kirjoittaessa ihmiset kuuntelevat myös muutenkin suosimaansa musiikkia.</p> <p>Tutkimuksen toivotaan antavan tarkempia näkökulmia arkipäivän musiikin kuunteluun työskentelykontekstissa sekä osoittavan, kuinka ristiriitainen sekä mielenkiintoinen kyseinen kuuntelutilanne ylipäättään on.</p>	
Asiasanat – Kuuntelu, työskentely, funktiot, vireystila, keskittyminen	
Säilytyspaikka Jyväskylän yliopisto	
Muita tietoja	

Sisällysluettelo

1 Johdanto	1
2 Teoreettinen tausta	4
2.1 Musiikilliset mieltymykset	4
2.1.1 Yksilölliset tekijät	7
2.1.2 Tilannekohtaiset tekijät	9
2.1.3 Musiikki ja kokeellinen estetiikka	11
2.2 Musiikin psykologiset funktiot arkipäiväisessä musiikin käytössä	13
2.2.1 Funktiot selittäjänä – miksi musiikkia kuunnellaan?	13
2.2.2 Tarpeiden tyydyttämisen ja käytön –teoria	15
2.2.3 Musiikin kuuntelukäyttäytyminen työskentelykontekstissa	16
2.3 Musiikin vaikutukset työskentelyyn ja oppimiseen	17
3 Tutkimusasetelma	20
3.1 Tutkimuksen tavoite	20
3.2 Mittarin rakentaminen ja kyselytutkimus	21
3.2.1 Mittarin rakentaminen ja luotettavuus	21
3.2.2 Kyselyn rakentaminen	23
3.3 Analyysimenetelmät	25
3.3.1 Eksploratiivinen faktorianalyysi	25
3.3.2 Varianssianalyysi	27
3.4 Aineiston kuvailu	28
4 Tulokset	31
4.1 Musiikin käytön ulottuvuudet	31
4.2 Kuunneltu musiikki	36
4.2.1 Yksilölliset tekijät	38
4.2.2 Sisällöllisiä huomioita avointen vastausten kuvauksista	39
5 Pohdinta ja johtopäätökset	40
5.1 Tutkimuksen rajoitteet	44
5.2 Jatkotutkimus	45
Lähteet	47
Liitteet	56
Liite 1: Kyselylomake	56

1 JOHDANTO

Musiikki on vahvasti läsnä päivittäisessä elämässä, olimme sitten kadulla, kahviloissa tai junassa. Välillä kuulemme musiikkia myös haluamattamme. Musiikkia käytetään monin tavoin ja sitä kuunnellaankin aktiivisesti monissa eri arkipäivän tilanteissa. Digitalisaation myötävaikutuksesta musiikin monipuolinen käyttö arkielämässä on yleistynyt. Kannettavien musiikkisoittimien, älypuhelimien ja erilaisten suoratoisto-palveluiden myötä minkä tahansa musiikin kuuntelu on tullut mahdolliseksi, milloin ja missä tahansa. Tämä on antanut ihmisille mahdollisuuden valita aktiivisesti musiikkia osaksi päivittäistä elämäänsä, mikä on mahdollistanut sen, että musiikkia käytetään erilaisten tavoitteiden sekä tarpeiden täyttämiseksi erilaisissa tilanteissa. Musiikin on selvitetty olevan myös yksi suosituimmista vapaa-ajan aktiviteeteista nykypäivänä. Tutkimusta musiikin valitsemisen prosessista arkipäivän elämässä on kuitenkin kovin vähän, johon on vaikuttanut musiikin valintaan vaikuttavien tekijöiden moninaisuus sekä kompleksisuus.

Aikaisempi tutkimus on keskittynyt tarkastelemaan musiikin kuuntelukäyttäytymistä pääosin persoonallisten – sekä tilannekohtaisten tekijöiden kautta. Persoonallisuustekijöitä erittelevät tutkimukset ovat keskittyneet selvittämään yksilöllisiä eroja musiikillisissa mieltymyksissä, kuten miksi toiset ihmiset pitävät aggressiivisesta musiikista ja toiset klassisesta musiikista (Rentfrow & Gosling 2003). Persoonallisia muuttuja on pyritty jakamaan erilaisten yleisesti käytettyjen mittareiden (kuten *Big five*) mukaisesti persoonallisuus piirteisiin, kuin myös ikään, sukupuoleen, musiikkimakuun sekä musiikilliseen harrastuneisuuteen. Musiikin kuuntelutilanteeseen vaikuttavia tekijöitä on selvitetty puolestaan tarkastelemalla sitä, kuinka kuuntelupaikka, kuuntelun aikana tapahtuva aktiviteetti, muiden läsnäolo sekä vuorokauden aika vaikuttavat kuuntelukäyttäytymiseen. (Greb, Scholtz & Steffens 2017.)

Erityisen huomion arvoista arkipäivän musiikin kuuntelussa on se, että se tapahtuu yleensä jonkin muun tekemisen kanssa saman aikaisesti. Toisin kuin ennen kannettavien musiikkisoittimien kehittymistä, ihmiset käyttävät musiikkia nykyään myös samanaikaisesti lukuisten aktiviteettien kanssa. Musiikkia kuunnellaan *yksin, herätessä, mennessään nukkumaan, ajaessaan autolla, opiskellessaan, työskennellessään, viettäessään aikaa kavereidensa kanssa, urheillessa sekä lähtiessään ulos kavereiden kanssa*. (Rentfrow & Gosling 2003; Reinhardt 2015). Vaivaton mahdollisuus käyttää musiikkia monien

suoratoistopalvelujen kautta antaa ihmisille mahdollisuuden aktiivisesti valita musiikkia osaksi arkipäiväistä elämäänsä täyttäen erityisiä funktioita tietyissä arkipäiväisissä tilanteissa. Sen sijaan, että musiikki nähtäisiin passiivisena objektina, voidaan sen nähdä organisoivan ihmisen sisäistä sekä sosiaalista maailmaa auttamalla rekonstruoimaan kyseisten aktiviteettien tavoitteita prosessinomaisesti. (DeNora 2000.)

Myös YouTuben ja Spotifyn kaltaiset suoratoistopalvelut tarjoavat erilaisia soittolista vaihtoehtoja opiskelun sekä työskentelyn tueksi, joiden mainostetaan edesauttavan mm. keskittymistä. Musiikin kuuntelu työskentelyn tukena on itsessään kovin ristiriitainen ilmiö, sillä tutkimuksista käy ilmi, että toiset ihmiset eivät missään tapauksessa voi kuunnella työskennellessään, kun taas toiset ovat raportoineet, etteivät kykene työskentelemään ilman musiikkia (Greasley & Lamont 2011). Tämän lisäksi useat musiikin kuuntelua sekä kognitiivista työskentelyä mittaavat tutkimukset ovat saaneet varsin ristiriitaisia tuloksia (Lehmann & Seufert 2017). Myös useilla verkkosivuilla sekä mediassa on esiintynyt runsaasti arkitietoon pohjaavia kirjoituksia aiheesta.¹ Kirjoitukset kuvaavat aihetta sekä ihmisten käsityksiä varsin hyvin, mutta jäsentymättömästi. Lisäksi kirjoitukset pohjaavat harvoin tieteelliseen tutkimukseen ja jos pohjaavat niin hyvin löyhästi. Kuitenkin useat ihmiset näyttävät kuuntelevan musiikkia työskennellessään ja kokevat sen olevan hyödyllistä.

Musiikkipsykologisessa tutkimuksessa ollaan oltu kiinnostuneita siitä, miksi ihmiset kuuntelevat musiikkia eri tilanteissa ja arkipäivässä ylipäättänsä. Tätä kysymystä on lähdetty selvittämään sillä, minkälaisia funktioita musiikin kuuntelu palvelee ihmisten elämässä. Toisin sanoen musiikin voidaan nähdä täyttävän erilaisia kuuntelutilanteen kannalta merkittäviä tavoitteita sekä tarpeita.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, kuinka ihmiset käyttävät musiikkia työskentelyn yhteydessä ja erityisesti sitä, miksi musiikkia kuunnellaan lukemisen ja kirjoittamisen aikana. Tutkimuksessa pyritään löytämään määrällisiä menetelmiä käyttäen tukea aiemman laadullisen tutkimuksen pohjalta selvitetuille väittämille koskien musiikin käytön funktioita. Tuloksia

¹ Esim. <https://www.goconqr.com/en/examtime/blog/music-for-studying/> ja <https://www.independent.co.uk/student/student-life/Studies/how-music-could-help-you-to-concentrate-while-studying-a6907341.html>

pyritään arvioimaan kriittisesti antaen ihmisten kuuntelukäyttäytymiselle selityksiä musiikkipsykologisten näkökulmien valossa.

2 TEOREETTINEN TAUSTA

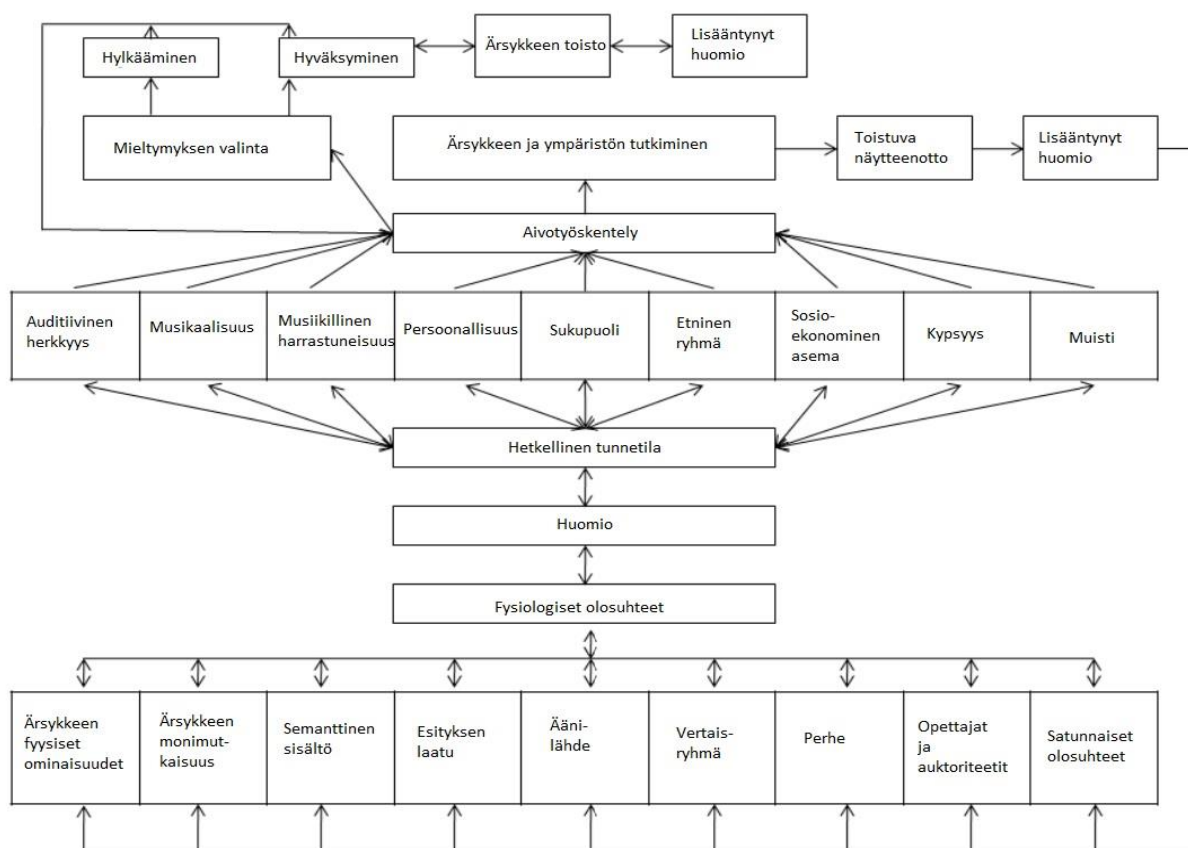
Teoria osiossa tarkastellaan musiikin arkipäiväistä kuuntelua musiikkipsykologisesta näkökulmasta. Ensimmäiseksi pureudutaan musiikillisia mieltymyksiä kuvaaviin teorioihin. Teorioita tuetaan tutkimuksilla yksilön ominaisuuksien, tilannetekijöiden sekä musiikin piirteiden vaikutuksesta musiikin kuunteluun ja sen valintaan (luku 2.1). Musiikkia tarkastellaan erityisesti kokeellisen estetiikan –teoria kautta. Tämän jälkeen kuvataan tutkimusta koskien musiikin käytön funktioita yleisesti ja lopuksi keskittyen työskentelykontekstiin (luku 2.2). Viimeisenä luodaan katsaus tutkimukseen musiikin sekä työskentelyn välisistä yhteyksistä (luku 2.3).

2.1 Musiikilliset mieltymykset

Ihmisten voidaan nähdä aktiivisesti muokkaavan sosiaalista ja fyysistä ympäristöään, kuten vahvistamaan asenteitaan sekä näkemyksiään. Myös musiikilla voidaan nähdä olevan tämä sama funktio. (Swann, Rentfrow, & Guinn 2002) Musiikki on sosiaalinen ilmiö, mutta se täyttää lukuisia tarpeita sosiaalisen kontekstin ulkopuolella. Tutkimus on osoittanut musiikillisella mieltymyksellä olevan yhteyksiä persoonallisuuteen (Arnett 1992; McCown, Keiser, Mulhearn, & Williamson 1997), vireystilaan (Gowensmith & Bloom 1997; McNamara & Ballard 1999) ja sosiaaliseen identiteettiin. (North & Hargreaves 1999; North, Hargreaves & O’Neill 2000).

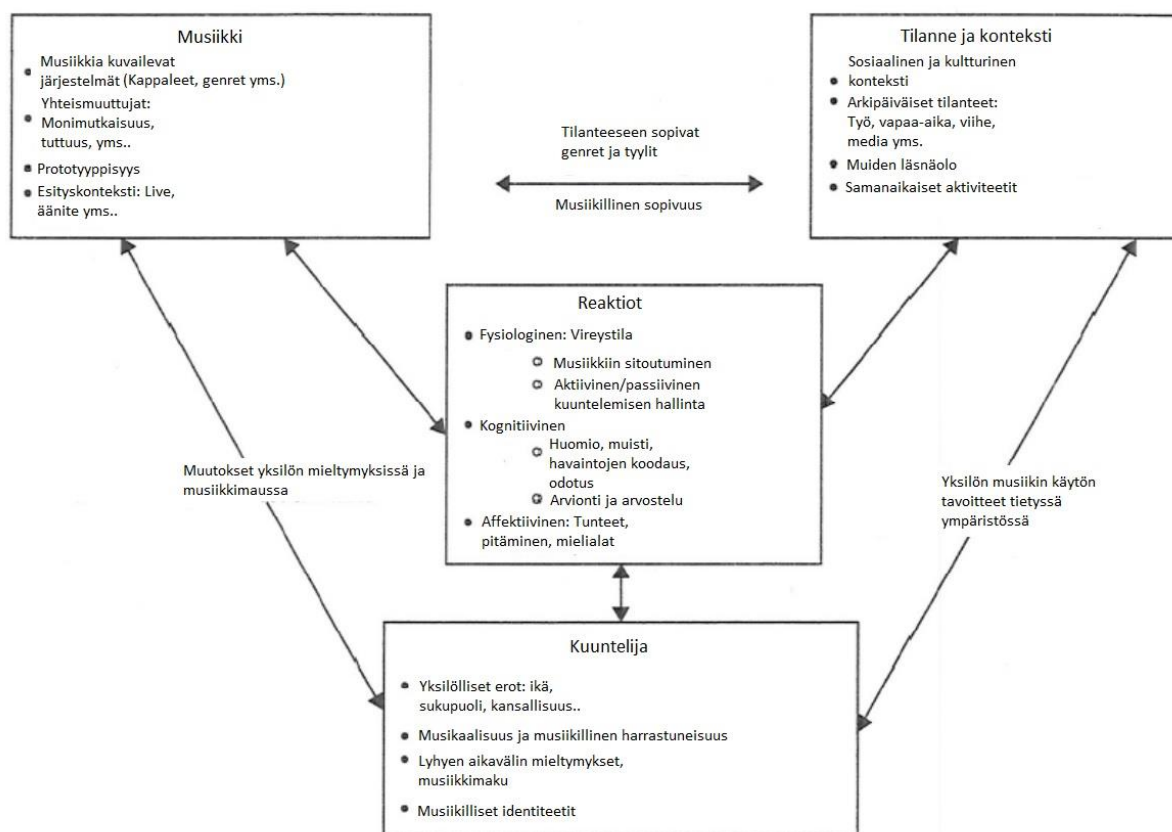
Kysymys siitä, miksi eri ihmiset pitävät erilaisesta musiikista on ollut niin musiikkipsykologian kuin myös kognitiivisen psykologian mielenkiinnon kohteena jo pitkään (Schäfer & Sedlmeier 2009; Rentfrow & Gosling 2003). Musiikillisiin mieltymyksiin vaikuttavia tekijöitä on selvitetty lukuisissa tutkimuksissa. Tekijöitä on jaoteltu kognitiivisiin tekijöihin kuten kommunikaatioon sekä itsetutkiskeluun (Schäfer & Sedlmeier 2009), tunteiden ja mielialojen tietoiseen säätelyyn (Juslin & Laukka 2004), fysiologiseen virittyneisyyteen, musiikillisiin huippukokemuksiin (Gabrielsson 2001), identiteettiin ja arvoihin (Frith 1996), musiikin toistuvaan kuunteluun ja tuttuuden muodostumiseen (Finnäs 1989), musiikillisiin piirteisiin esim. äänekkyyys, kompleksisuus, tempo (Finnäs 1989) sekä kuuntelijan ominaisuuksiin kuten persoonallisuuspiirteet, ikä ja sukupuoli (Rentfrow & Gosling 2003.).

Northin ja Hargreavesin (2000) mukaan musiikillisella mieltymyksellä (*preference*) viitataan tietystä kappaleesta pitämiseen (*liking*) tietyssä tilanteessa. Musikkimaulla (*taste*) on puolestaan viitattu siihen, kuinka yksilön mieltymykset yleisesti ja kokonaisuudessaan muodostuvat mistä tahansa genrestä he sitten pitävätkin. Musiikillisia mieltymyksiä voidaan tarkastella kahdesta ulottuvuudesta. Mieltymyksiä tyypistä sekä niiden voimakkuudesta. Mieltymyksiä tyypillä tarkoitetaan sitä, minkälaisesta musiikista henkilö pitää eniten. Mieltymyksiä voimakkuudella taas tarkoitetaan sitä, kuinka paljon henkilö pitää jostain tietystä kappaleesta tai tyylistä. (Schäfer 2008.) Musiikkia ja sen tyyliä voidaan kuvata monella eri tavalla. Rentfrow ja Gosling (2003) huomasivat ihmisten kuvailevan josta he pitivät usealla eri tasolla. Musiikkia kuvattiin esim. nimeämällä tiettyjä kappaleita, yhtyeitä tai artisteja, genrejä ja musiikin yleisiä ominaisuuksia. Yleisiä ominaisuuksia voi olla mm. musiikin rauhallisuus. Useimmin ihmiset kuvasivat pitämäänsä musiikkia jollain tietyllä genrellä.



KUVA 1. LeBlancin (1982) musiikillisten mieltymysten interaktiivinen teoria. (*Interactive theory of music preference*)

Schäferin ja Sedlmeierin (2009) mukaan on vain kaksi mallia jotka ovat pyrkineet selittämään musiikillisia mieltymyksiä. Ensimmäinen on LeBlancin (1982) malli keskittyä musiikillisten mieltymyksiä muodostumiseen ja on esitetty kuvassa 1. LeBlancin malli ottaa huomioon musiikillisen ympäristön, kulttuurisen ympäristön sekä kuulijan ominaisuudet. Malli ehdottaa muuttujien vaikuttavan hierarkkisesti toisiinsa. Alimmalla tasolla ovat ”musikaalisen ympäristön” muuttujat. Tällaisia muuttujia ovat mm. monimutkaisuus sekä semanttiset tekijät, jotka ovat vuorovaikutuksessa ”kulttuuristen tekijöiden” kanssa. Nämä tekijät luovat syöte informaatiota kuuntelijalle. Kuuntelijan huomio sekä sen hetkinen tunnetila määrittelevät sen, kuinka hän ottaa informaation vastaan. Mikäli musiikki saavuttaa kuuntelijan suodattuu musiikki kuuntelijan ominaisuuksien mukaan. Tämä informaatio prosessoidaan kuuntelijan aivoissa, jolloin hän tekee päätöksen siitä, pitääkö musiikkia miellyttävänä. Päätöksen tekoon vaikuttavat myös musiikin tuttuus sekä toistuva kuuntelu.



KUVA 2. Hargreavesin, Miellin ja McDonaldin (2005) musiikillisen reaktion vastavuoroinen palautemalli. (*The reciprocal feedback model of musical response*)

Kuvassa 2 on Hargreavesin, Miellin ja McDonaldin (2005) kehittämä malli, joka keskittyy puolestaan siihen, kuinka ihmiset reagoivat musiikkiin. Malli ei ole hierarkkinen vaan se esittää

ryhmän reaktioita kuuntelijan, ympäristön sekä musiikin välillä. Malli pyrkii selittämään sekä lyhyen että pitemmän aikavälin mieltymyksiä. Tällöin mallin auttaa ymmärtämään, kuinka mieltymykset kehittyvät ajan myötä. Malli ei kuitenkaan kykene selvittämään, miten eri muuttujat ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Esitetyt mallit eivät ota kuitenkaan huomioon musiikin kuuntelun funktioita. Funktioiden huomioon ottaminen on välttämätöntä, jotta ymmärretään, miksi jotain tiettyä musiikkia kuunnellaan ylipäättään. (Musiikin kuuntelun funktioita käsitellään luvussa 2.2.).

Kuten edellä mainitut mallitkin antavat osviittaa, ovat ihmisten musiikin kuuntelukäyttäytymistä koskeva tutkimus on jakautunut kolmeen tutkimustraditioon. Ensimmäinen on keskittynyt tarkastelemaan ihmisten yksilöllisiä eroja musiikin kuuntelu- ja valintakäyttäytymisessä. Tämä tutkimusala on pyrkinyt selvittämään miksi toiset ihmiset käyttävät musiikkia useammin esimerkiksi tunteiden säätelyyn, kun taas toiset stimuloivat itseään musiikilla älyllisesti. (Delsing, ter Bogt, Engels, & Meeus 2008; Gardikiotis & Baltzis 2012). Toinen ala taas on keskittynyt tarkastelemaan, kuinka erilaiset tilanteeseen liittyvät tekijät vaikuttavat siihen, miksi musiikkia kuunnellaan. Seuraavaksi eritellään tarkemmin yksilöllisiin eroihin sekä tilanteeseen liittyviä tekijöitä. Viimeinen on keskittynyt siihen, minkälaista musiikkia kuunnellaan.

2.1.1 Yksilölliset tekijät

Yksilöllisiä eroja, joiden avulla musiikin kuuntelukäyttäytymistä on pyritty selvittämään ovat mm. ikä, sukupuoli, persoonallisuuspiirteet, musiikkimaku sekä musiikillinen harrastuneisuus. Tutkimuksissa, joissa on selvitetty sukupuolten välisiä eroja musiikin käytössä, on huomattu naisten raportoineet käyttävänsä musiikkia useammin affektiivisiin funktioihin, kuten tunteiden ja emootioiden ilmaisuun, ongelmista selviytymiseen sekä mielialan parantamiseen (Boer ym. 2012; Chamorro-Premuzic, Swami & Cermakova 2012). Miehet ovat puolestaan raportoineet käyttävänsä musiikkia palvelemaan useammin kognitiivisia päämääriä (Chamorro-Premuzic ym. 2012). Lisäksi naiset ovat raportoineet käyttävänsä musiikkia myös useammin tanssimiseen sekä ilmaisemaan kulttuurillista identiteettiä ja sosiaalisia motiiveja kuin miehet. (Kuntsche ym. 2016.) North (2010) puolestaan havaitsi naisten kuuntelevan mielimusiikkiaan nauttiakseen musiikista, vähentämään tylsistymistä, yksinäisyyttä sekä jännittyneisyyttä. Miehet puolestaan raportoivat kuuntelevansa musiikkia naisia useammin ollakseen luovempia, käyttämään mielikuvitustaan sekä muodostamaan minäkuvaa itsestään.

Tarkastellessa ikää ja musiikin käyttötottumuksia Lonsdale ja North (2011) selvittivät varhaisaikuisten ihmisten kuuntelevan harvemmin musiikkia säädelläkseen tunteitaan kuin nuorten. Yli 30-vuotiaat muistelivat menneitä harvemmin kuunnellessaan musiikkia ja yli 50-vuotiaat käyttävät musiikkia harvimminkin sosiaalisin funktioihin kuin nuoremmat. Chamorro-Premuzic (2012) sekä North (2010) havaitsivat iän korreloivan negatiivisesti musiikin käytön funktioiden määrän sekä musiikin kuluttamisen suhteen ylipäätään. Sen, kuinka tärkeäksi ihmiset kokevat musiikin näyttäisi kasvavan 25 ikävuoden tienoille asti, jonka jälkeen se näyttäisi laskevan (Dollase 1997). Laukka (2007) puolestaan esitti vanhusten kuuntelevan musiikkia kokeakseen tunteita sekä rentoutuakseen.

Persoonallisuuspiirteiden sekä musiikin käytön suhde on ollut kiinnostava tutkimuskohde sekä saanut paljon huomiota tieteenalalla. Avoimuuden uusille kokemuksille on löydetty olevan yhteydessä kognitiivisiin sekä älyllisesti stimuloiviin funktioihin, neuroottisuus on taas yhdistetty tunteiden sekä mielialojen säätelyn funktioihin. (Chamorro-Premuzic & Furnham 2007.) Musiikin kuuntelua sekä musiikillisia mieltymyksiä koskeva tutkimus on osoittanut vahvoja yhteyksiä maun ja mieltymyksien sekä musiikin kuuntelun funktioiden välillä. Kommunikatiiviset funktiot, kuten arvojen sekä identiteetin ilmaiseminen, on assosioitu vahvasti siihen musiikkiin, mitä ihmiset pitävät mielimusiikkinaan. (Schäfer & Sedlmeier 2010).

Joissain tutkimuksissa on löydetty epäjohdonmukaisia assosiaatioita kulttuurillisten tekijöiden sekä musiikin kuuntelun funktioiden välillä. Joillain funktioilla on löydetty olevan vahvempia kulttuurillisia assosiaatioita, kuten kulttuurisen identiteetin ilmaiseminen, sosiaalisen yhteen kuuluvuuden funktio sekä tanssiminen (Boer ym. 2012). Toisaalta taas merkittäviä eroja ei löytynyt englantilaisten ja amerikkalaisten nuorten (Tarrant, North & Hargreaves 2000) saksalaisten ja intialaisten (Schäfer, Tipandjan & Sedlmeier 2012) eikä pakistanilaisten sekä englantilaisten (Rana & North 2007) väliltä. Mielenkiintoista on myös se, että yhteys niin neuroottisuuden ja tunteiden säätelyfunktioiden kuin avoimuuden ja kognitiivisten funktioiden välillä näyttäisi esiintyvän kulttuurista riippumatta. (Chamorro-Premuzic ym. 2009.)

2.1.2 Tilannekohtaiset tekijät

Musiikkia kuunnellaan aina jossain tilanteessa. Vaikka kysymys siitä, kuinka tilannekohtaiset tekijät vaikuttavat musiikin kuuntelukäyttäytymiseen on varsin kiinnostava, on se samaan aikaan kovin haastava johtuen tilanteeseen vaikuttavien tekijöiden moninaisuudesta. Verrattuna siihen, kuinka paljon tutkimusta yksilöllisistä tekijöistä on tehty, tilannekohtaisten tekijöiden vaikutusta on tutkittu varsin vähän. Tilannekohtaisiin tekijöihin keskittynyt tutkimus on pyrkinyt selvittämään sitä, kuinka kuuntelupaikka, muiden läsnäolo, aktiviteetti jonka taustalla musiikin kuuntelu tapahtuu sekä vuorokauden aika vaikuttavat musiikin kuuntelukäyttäytymiseen. Edellä mainittujen asioiden tarkastelu on nostanut monia mielenkiintoisia tuloksia tutkimuksessa. Musiikkia kuunnellaan yleisimmin kotona, autolla ajaessa tai julkisissa kulkuneuvoissa (Greasley & Lamont 2011; North, Hargreaves & Hargreaves 2004). North ja kollegat (2004) raportoivat ihmisten assosioivan tiettyjä funktioita musiikin käytölle tietyissä tilanteissa, jolloin joidenkin tiettyjen funktioiden voidaan nähdä olevan tilannesidonnaisia. Krause ym. (2014) löysivät musiikin käytön funktioiden raportoitujen vaikutuksen voimakkuuden vaihtelevan eri kuuntelupaikasta riippuen.

Ihmiset kuuntelevat musiikkia samanaikaisesti usein jonkin aktiviteetin taustalla. Suosituimpia tutkimuksissa löydettyjä aktiviteetteja ovat olleet mm. kotityöt, vapaa-ajan vietto (liikunta sekä sosiaalinen kanssakäyminen) sekä matkustaminen. (Greasley & Lamont 2011, North ym. 2004; Sloboda, O'Neill & Ivaldi 2001). Yksilöiden välillä on kuitenkin suuria eroja siinä, kuuntelevatko he musiikkia jonkin aktiviteetin taustalla vai eivät. Esimerkiksi Greasley ja Lamont (2011) havaitsivat joidenkin vastaajien raportoivan, etteivät he missään tapauksessa kykene kuuntelemaan musiikkia työskennellessään, kun taas toiset vastaajat eivät voineet kuvitella työskentelevänsä ilman musiikkia. Haye ja Lamont (2010) huomasivat ihmisten, jotka ovat paljon liikkeessä kuuntelevan musiikkia nauttiakseen musiikista, kuluttaakseen aikaa sekä kohentaakseen emotionaalista tilaansa ts. tunteiden säätelyyn. Lisäksi aktiviteetilla on raportoitu olevan vaikutusta siihen, kuinka aktiivisesti musiikkiin sitoudutaan, musiikissa havaittuun vireystilaan sekä valenssiin. Eerolan ja Saarikallion (2010) mukaan valenssilla tarkoitetaan miellyttävyyttä (Negatiivinen-Positiivinen) ja vireystilalla fysiologisten tilojen vahvuutta sekä aktiivisuutta. Musiikin on havaittu olevan vireämpää tehdessä kotitöitä, kun taas vähemmän positiivista matkustaessa. (Randall & Rickard 2017).

Myös muiden ihmisten läsnäololla on merkittävä rooli kuuntelutilanteen muodostumisessa. Musiikkia kuunnellaan useimmiten yksin tai ystävien seurassa (Greasley & Lamont 2011; Juslin ym. 2008). Se, kuinka usein ihmiset kuuntelevat musiikkia yksin, vaihtelee kuitenkin yksilöiden välillä. (Greasley & Lamont 2011). Ihmiset kuuntelevat musiikkia auttamaan keskittymistä sekä ajan kuluksi useammin silloin kun he ovat yksin, kun taas ihmisten seurassa musiikkia käytetään luomaan sopivaa ilmapiiriä (North ym. 2004). Lisäksi yksin ollessaan ihmiset käyttävät musiikkia useammin täyttämään emotionaalisia tarpeitaan (Tarrant ym. 2000). Ihmiset käyttävät musiikkia eri tavalla myös eri vuorokauden aikoina. Musiikkia käytetään useammin ajan kuluksi sekä auttamaan keskittymistä työpäivän aikana kuin iltaisin (North ym. 2004). Myös sen, mistä musiikkia kuunnellaan, on nähty vaikuttavan musiikin käytön funktioihin. Kuulokkeilla kuunteleminen on assosioitu tarkoituksen mukaiseen kuunteluun ja funktioihin kuten väitteeseen ”musiikki auttaa minua keskittymään” (Greb, Scholtz & Steffens 2017).

Se, kuinka vapaasti ihmiset saavat valita kuulemaansa musiikkia, on yksi tärkeimpiä elementtejä siinä, kuinka musiikkiin reagoidaan (Greasley & Lamont 2009; Haye & Lamont 2010). Aiempi tutkimus aiheesta on osoittanut, että mitä enemmän kuuntelija saa vaikuttaa kuuntelukokemukseensa, sitä todennäköisemmin ihmiset pitävät kuuntelemastaan musiikista ja sitä myötä musiikilla on myös positiivisempia vaikutuksia. Tästä syystä voidaankin todeta ihmisten pitävän enemmän itse valitsemastaan musiikista, kuin heille valmiiksi valitusta musiikista. Greasley ja Lamont (2011) huomasivat valinnan vapauden määrän vaikuttavan erityisesti tiettyihin musiikin funktioihin, kuten musiikista nauttimiseen, rentoutumiseen sekä keskittymiseen. Krause, North & Hewitt (2014) puolestaan pitävät tärkeänä sitä, että ihmisellä on kontrolli siihen mitä hän kuuntelee. Kontrollin puute vaikutti siihen, että ihmiset epätodennäköisesti käyttivät musiikkia auttamaan keskittymistä sekä kuluttamaan aikaa. Sloboda (2005) esitti kuuntelijan itse valitseman musiikin olevan yhteydessä positiivisiin emotionaalisiin muutoksiin, kun taas muiden tekemät musiikkivalinnat assosioitiin epätietoisuuteen ja jopa ei-pitämiseen. Lisäksi musiikin valintaan liittyvällä kontrollilla on havaittu olevan positiivisia vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin, kuten stressin, kivun sekä ahdistuksen lievitykseen (Chanda & Levitin 2013; Mitchell & MacDonald 2006).

2.1.3 Musiikki ja kokeellinen estetiikka

Musiikillisiin mieltymyksiin vaikuttaa vähemmän yllättäen myös musiikin piirteet. Tällaisia piirteitä ovat mm. miellyttävä äänenvoimakkuus (Cullari & Semanchick 1989), sopiva tempo (Kellaris 1992) optimaalinen monimutkaisuuden taso (Berlyne 1971; Heyduk 1975) sekä tuttuus (Jakobovits 1966). Mieltymyksiin vaikuttavat myös musiikki esityksen laatu (Radocy 1976) sekä äänilähde (Rose & Wagner 1995). Musiikilliset äänet sisältävät myös semanttisia merkityksiä. Moodi, rytmi, harmonia sekä melodia voidaan assosoida musiikin ulkopuolisiin tekijöihin sekä tiettyihin emootioihin (Finnäs 1989). Usein musiikillisia mieltymyksiä on pyritty selittämään kokeellisen estetiikan –teoriolla.

Kokeellisella estetiikalla tarkoitetaan alkujaan Gustav Fechnerin (1876) esille tuomaa kokeellisen psykologian toiseksi vanhinta aihealuetta. Lähestymistapa korosti esteettisten mieltymyksiä muodostuvan rakennuspalikoista, kuten reaktioista erilaisiin muotoihin. Näiden reaktioiden avulla Fechner testasi 'esteettisen keskiarvon' käsitettä, jonka mukaan esteettinen kauneus määritellään ääripäiden poissaololla. (North & Hargreaves 2008.) Tämän pohjalta Daniel Berlyne (1971) kehitti psykobiologisen lähestymistavan, jota kutsutaan uudeksi kokeelliseksi estetiikaksi.

Musiikilla on jo pitkää huomattu olevan vaikutusta ihmisten viireystilaan eli siihen, kuinka rauhalliseksi tai pirteäksi yksilö itsensä kokee. Berlyne (1971) esitti ihmisten pyrkivän säätelemään viireystilaansa valitsemalla ympäristön ärsykeitä saavuttaakseen ”optimaalisen ärsykekuorman”. Ärsykekuormalla hän kuvasi aistien vastaanottamaa informaatiomäärää, jolloin sopiva määrä oli jokaisen henkilön kohdalla kompromissi vähäisen ja suuren informaatiomäärän välillä.

Vaikutukset, joita musiikilla on ihmisiin ovat hyvin riippuvaisia siitä, millaisessa tilanteessa musiikkia käytetään. Viireystilan säätely ja optimaalisen ärsykekuorman määrä on riippuvainen tilanteesta sekä sen luomasta viireystilasta. Erityisen vaativassa tilanteessa ihmiset haluavat yleensä tasapainottaa kognitiivista kuormaansa vähentämällä musiikin aiheuttamaa lisäkuormaa. (Kts. Konecni & Sargent-Pollock 1976.) Päinvastoin optimaalinen taso voidaan pyrkiä saavuttamaan myös, mikäli tehtävä tuntuu liian helpolta. Tällöin tarkkaavaisuutta pyritään ylläpitämään esimerkiksi autolla ajaessa (Dibben & Williamson 2007).

Myös North ja Hargreaves (2000) selvittivät ihmisten valitsevan musiikkia tilanteen vaatimalla tavalla. Heidän mukaansa ihmiset pitävät musiikista, joka saa heidät saavuttamaan vireystilaan liittyviä päämääriä. Ihmiset näyttäisivät myös olevan tietoisia siitä, minkälainen musiikki sopii eri tilanteisiin. Tämä implikoi mieltymysten prototyypisyyttä. Lenkkeilevä valitsee yleensä vireystilaa nostattavaa musiikkia, kun taas rentoutumisharjoitusta tekevä vireystilaa laskevaa. Harjoitusten päätyttyä vastaajat valitsivat vireystilaltaan päinvastaista musiikkia, joka puoltaa sitä, että ihmisten voidaan nähdä valitsevan musiikkia pyrkiäkseen sovittamaan vireystilaa tilanteeseen sopivaksi. (North & Hargreaves 2000.) Vuoskosken (2017) mukaan vireystilaa nostavia tekijöitä ovat nopea tempo, korkea äänenvoimakkuus sekä monimutkaisuus. Vireystilaa laskevia piirteitä ovat puolestaan hidas tempo, matala äänenvoimakkuus sekä musiikin tuttuus.

Northin ja Hargreavesin (2000) mukaan ärsykkeen yhteismuuttujien (*collative properties of stimuli*) voidaan nähdä selittävän esteettistä responsia yhdessä psykofyysisten sekä ekologisten muuttujien kanssa. Taiteen voidaan nähdä luovan mielihyvää manipuloimalla tarkkailijan vireystilaa teoksesta havaittavien muuttujien, kuten monimutkaisuuden, tuttuuden sekä yllätyksellisyyden perusteella. Tarkkailija yhdistelee muuttujista tulkittua informaatiota ja muodostuneen vireystilan perusteella määrittelee sen, kuinka ärsykkeeseen suhtaudutaan. Psykofyysisillä ominaisuuksilla käsitetään vireystilaan sekä tunnetiloihin liittyviä kokemuksia. Ekologisilla tekijöillä puolestaan musiikkikappaleen merkitys-sisältöjä.

Meyer (1956) väitti, että tunteet syntyvät toistuvan kuuntelun kautta, koska kuuntelijat tuottavat aktiivisesti ennusteita siitä, mitä he odottavat kuulevansa seuraavaksi (katso myös Huron 2006). Odottamattomat tapahtumat liittyvät jännityksen kasvuun, kun odotetut tapahtumat liittyvät jännityksen purkautumiseen (esim. Gingras ym. 2016). Tämän vuoksi yllättävät tapahtumat herättävät yleisesti vireystilan kasvua sekä vähäistä valenssia (Egermann ym. 2013). Ihmiset, joille musiikki on tuttua, voivat kuitenkin arvostaa yllättävää musiikkia. Ihmiset kokevat musiikin tällöin positiiviseksi. (Huron 2006).

Whitfield (1983) pyrki osoittamaan, että prototyypiteoria heikentää Berlynen (1971) teorian selitysvoimaa. Prototyypiteorian mukaan luokittelemme ärsykeitä niitä vastaaviin skeemoihin tai prototyypeihin, jotka edustavat sopivaa kategoriaa. Toisin sanoen, luokittelemme arkipäiväisiä kokemuksiamme helpommin, jos ne vastaavat sen kaltaisen kokemuksen prototyyppiä eli voisimme olettaa ihmisten pitävän musiikista, jos se on

tyypillinen esimerkki musiikista, jota normaalisti kuuntelemme tai odotamme kuulevamme, jossain tietyssä tilanteessa. (Whitfield, 1983.) Tämän on arveltu johtuvan siitä, että ärsykeitä käsittelevät toiminnot aivoissamme aktivoituvat vahvemmin tyypillisistä kuin poikkeuksellisista ärsykkeistä. Useat tutkimukset ovat osoittaneet prototyypiteorian toimivan käytännössä. (North, MacKenzie, Law & Hargreaves 2004.) Vaikka prototyypiteoria pyrkiin kyseenalaistamaan Berlynen teoriaa, voidaan näiden kahden teorian nähdä toimivan samanaikaisesti. Vaikka toisaalta musiikista pitämistä voidaan ennustaa musiikin optimaalisella vireystilalla, jonka voidaan nähdä muodostuvan kappaleen tuttuuden sekä monimutkaisuuden vaikutuksesta, on musiikki kappaleella myös ekologisia ominaisuuksia, jotka sitovat kappaleeseen semanttisia piirteitä, antaen musiikille merkitysrakenteita, joita ei yksin musiikillisilla piirteillä pystytä selittämään.

2.2 Musiikin psykologiset funktiot arkipäiväisessä musiikin käytössä

2.2.1 Funktiot selittäjänä – miksi musiikkia kuunnellaan?

Musiikin kuuntelun funktioilla tarkoitetaan musiikin tietoista käyttöä tiettyjen tavoitteiden saavuttamiseksi. Sitä, miksi ihmiset kuuntelevat musiikkia, on pyritty selvittämään monien tutkijoiden toimesta kysymällä, mihin tarkoitukseen musiikkia käytetään sekä mitä musiikin kuuntelulla pyritään saavuttamaan. (Greb, Scholtz & Steffens 2017.) Ihmisillä näyttäisi olevan itsestään selvä tarve toimia musiikin kanssa, joka puolestaan kieli siitä, että musiikki täyttää sille annettuja tiedostettuja sekä ei-tiedostettuja tavoitteita ja tarkoituksia. Tämä antaa musiikille funktionaalisen olemuksen elämässämme ja usea tutkimus onkin näyttänyt musiikin olevan kykenevä täyttämään monia erilaisia funktioita arkipäiväisessä elämässämme. (Schäfer ym. 2013; Juslin ym. 2008; North ym. 2004; DeNora 2000) Aihetta käsittelevässä tutkimuksessa funktiota on kuvattu useilla eri termeillä². Musiikin kuuntelun funktion termi on kuitenkin noussut ylitse muiden. (Katz, Blumler, & Gurevitch 1973; Schäfer, Sedlmeier, Städtler & Huron 2013).

North ja Hargreaves (2004) pyrkivät selvittämään ihmisten arkipäivän musiikillista käyttäytymistä viiden kysymyksen kautta: (1) Kenen kanssa ihmiset ovat, kun he kuulevat musiikkia, (2) mitä he kuuntelevat, (3) milloin he kuuntelevat, (4) missä he kuuntelevat sekä

² Kuten *reasons for listening, goals of listening, motives for listening* ja *functions of music listening*

(5) miksi he kuuntelevat? (North & Hargreaves 2004.) Sloboda, Lamont ja Greasley (2009) selvittivät musiikin kuuluvan osaksi kuuteen toiminnalliseen ympäristöön, jotka he nimesivät matkustamiseksi (autolla ajaminen, käveleminen, julkiset kulkuneuvot), fyysiseksi työskentelyksi (arkipäiväiset rutiinit kuten kotiaskareet), aivotyöskentelyksi (opiskelu, lukeminen, kirjoittaminen, muu ajatustyö), keholla työskentelyksi (harjoittelu, jooga, rentoutuminen, kivun hallinta), emotionaaliseksi työskentelyksi (mielialojen hallinta, muistelu, identiteetin ”esittäminen”) sekä osallistumiseksi live-esityksiin yleisön jäsenenä, joissa he tunnistivat neljä toistuvaa funktiota, jotka he nimesivät *ajanvietteeksi*, *energisoinniksi*, *tahdistumiseksi* sekä *merkityksen lisäämiseksi*. Ajanvietteellä he tarkoittivat ylimääräisen huomion suuntaamista musiikkiin sekä tylsistymisen vähentämistä. Energisoinnilla viitataan vireystilan hallintaan sekä huomion pitämiseen suoritettavassa tehtävässä. Tahdistumisella tarkoitetaan suoritettavan tehtävän suorittamisen ajoittuvan musiikin rytmisten liikkeiden kanssa. Merkityksen lisäämisellä puolestaan kuvataan musiikin kykyä tehdä suoritettavasta tehtävästä merkityksellistä.

Tutkimus musiikin käytön funktioiden luonteesta, määrästä sekä niiden taustalla vaikuttavista ulottuvuuksista antaa varsin heterogeenisen kuvan aiheesta johtuen erilaisista teoreettisista lähtökohdista, tutkimusmetodeista sekä otannoista (Schäferin ym. 2013). Funktioajatuksen taustalla on lukuisia teoreettisia lähestymistapoja joita merkittävä osa esittää funktioiden heijastelevan evoluution kannalta tärkeitä toimintoja, kuten parinvalintaan liittyviä kysymyksiä, sosiaalista ja emotionaalista kommunikaatioita, hengellisyyttä ja kehosta irtautumista koskevat kysymykset sekä yksinkertaisesti mielihyvän kokeminen (Schäfer ym. 2013). Ei-evolutionäärisiä lähestymistapoja edustavat tarpeiden tyydyttämisen ja käytön -teoria (*Uses and gratifications*; Ks. luku 2.1.2) sekä kokeellinen estetiikka (*Experimental aesthetics*; Ks. luku 2.1.3).

Schäfer ja kollegat (2013) koostivat aikaisemman tutkimuksen pohjalta 129 funktion listauksen. Tutkimukset sisälsivät sekä empiirisiä, että teoreettisia tutkimuksia. Aiemman tutkimuksen perusteella funktioiden takana voidaan nähdä olevan neljä päälinjaa: Kognitiiviset, emotionaaliset, sosiaaliset/kulttuuriset sekä fysiologiset ja virittyneisyyteen liittyvät funktiot. Faktorianalyysin jälkeen funktiot jakautuivat kolmeen ryhmään, joille annettiin nimet itsetietoisuus (*self-awareness*), jolla käsitetään käyttöön liittyviä kognitiivisia funktioita, mieliala ja virittyneisyys (*mood and arousal*) sekä sosiaalinen suhde (*social relatedness*).

Emotionaalisten funktioiden nähtiin sisältyneen kahteen ensimmäiseen ryhmään. Kaksi ensimmäistä ryhmää tulkittiin huomattavasti tärkeämmäksi funktioiden kannalta.

Kyseisen listauksen sekä myös tutkimuskentän heikkoutena voidaan pitää sitä, että se ei ota kantaa tilanteisiin joissa musiikkia käytetään. Schäfer ja kollegat (2013) totesivat näiden löydösten pohjalta musiikin kuuntelun funktioilla olevan tärkeä rooli musiikillisten mieltymysten muotoutumisessa. Tulevaisuuden tutkimuksen toivotaan ottavan kantaa siihen, kuinka musiikilliset funktiot selittävät musiikillista mieltymystä sekä musiikki valintaan liittyviä kysymyksiä.

2.2.2 Tarpeiden tyydyttämisen ja käytön –teoria

Tarpeiden tyydyttämisen ja käytön –teoria (*Uses and gratification*) on alun perin lähestymistapa, jolla sosiologit pyrkivät selvittämään sitä, kuinka ihmiset käyttävät massamedian tuotteita (mm. sanomalehdet, televisio- ja radio-ohjelmat) tarpeidensa täyttämiseen. Tätä selvitettiin yksinkertaisesti selvittämällä syitä sille, miksi ihmiset käyttävät massamediaa. Teoria olettaa, että ihmiset käyttävät massamediaa aktiivisesti tarpeidensa täyttämiseen, sen sijaan että he olisivat passiivisia kuluttajia. Lisäksi yksilöitä pidetään tietoisena siitä, kuinka he tunnistavat tarpeensa sekä motiivinsa median käytölle. Teoria olettaa myös, että mediasisältöjen tuottajat kilpailevat keskenään siitä, kuka täyttää ihmisten tarpeita parhaiten sekä mitä ja miten ihmisten tarpeita täytetään. (Katz, ym. 1973). McQuail ja kollegat (1972) kirjoittivat ihmisten käyttävän mediaa identiteetin muokkaamiseen, sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseen, asioiden oppimiseen sekä ajan viettämiseen.

Teoriaa on sovellettu musiikin kuuntelua koskevassa tutkimuksessa selvittäessä sitä, miksi ihmiset kuuntelevat musiikkia. Tutkimus on keskittynyt suurelta osin nuorten musiikin käyttöön. Tutkimustieto siitä, kuinka paljon etenkin nuoret kuuntelevat musiikkia (Lyle & Hoffman 1972) sekä musiikillisten mieltymysten ja musiikillisen käyttäytymisen välisestä suhteesta (Robinson, Weaver & Zillmann 1996) kirvoitti tutkijoita kysymään sitä, miksi musiikkia ylipäättään kuunnellaan. Aikaisempi tutkimus on osoittanut nuorten käyttävän musiikkia mm. kuluttaakseen aikaa, helpottamaan yksinäisyyttä ja tylsyyttä, luomaan positiivista mielialaa (esim. Roe 1985; Saarikallio ym. 2017) sekä identiteetin ja mielialan hallintaan (North ym. 2000).

Lonsdale ja North (2011) löysivät ihmisten käyttävän musiikkia negatiivisen mielialan hallintaan, henkilökohtaisen identiteetin sekä sosiaalisen identiteetin muodostamiseen, valvontaan, jolla käsitetään uusien asioiden oppiminen itsestään, positiivisen mielialan hallintaan, sosiaalisten kontaktien ylläpitämiseen sekä ajanvietteeksi, joka kuvaa musiikin käyttöä ajan kuluttamiseen ja tylsyyden poistamiseen. Erityisen mielenkiintoinen löydös oli se, että ihmiset käyttävät musiikkia sekä lievittämään negatiivista mielialaa, kuten ahdistusta, yksinäisyyttä ja stressiä, että luomaan ja ylläpitämään positiivista mielialaa sekä rentoutumaan. (Lonsdale & North 2011). Loput neljä löydettyä syytä pystyttiin selittämään aiemmin esitetyn McQuailin ja kollegoiden (1972) Tarpeiden tyydyttämisen ja käytön –teorian avulla.

2.2.3 Musiikin kuuntelukäyttäytyminen työskentelykontekstissa

Musiikin käyttö työskentelykontekstissa ei ole itsessään mikään uusi asia. Musiikkia on käytetty jo 1900-luvun alkupuoliskolta tehtaissa, parantamaan tuottavuutta sekä työntekijöiden moraalialaa ja hyvinvointia (Barnes 1988). Tultaessa 2000-luvulle musiikin kuuntelun normit ovat muuttuneet yksilökeskeisemmiksi teknologian kehittyessä. Musiikin käyttöä työskentelykontekstissa on tutkittu useasta eri näkökulmasta. Työskentelyä on määritelty niin tehtävän suorittamiseksi (Lesiuk 2015), työpaikoilla työskentelyksi (Dibben & Haake 2013), opiskeluksi (Kostopoulou & Hallam 2010), oppimiseksi (Lehmann & Seufert 2017) ja erilaiseksi kognitiiviseksi työskentelyksi (Lesiuk 2010) Aihetta on tutkittu myös luokahuoneympäristöissä ja musiikin opetuksen vaikutusta kognitiivisten kykyjen kehittymiseen (Schellenberg, 2015).

Musiikkia käytetään samankaltaisista syistä niin opiskelu- kuin työmaailmassa. Dibben ja Haake (2013) tutkivat musiikin käyttöä kahdessa brittiläisessä toimistossa. Suurin osa työntekijöistä raportoi kuuntelevansa musiikkia työaikana pääpiirteittäin vähän vaativissa, yksin suoritettavissa työtehtävissä. Vastaajat mainitsivat musiikin luovan omaa tilaa, parantavan keskittymistä sekä vähentävän stressiä ja yksinäisyyttä. Dibben (2016) puolestaan kirjoitti niin aikuisten kuin lasten raportoivan musiikin kuuntelun parantavan keskittymistä estämällä ajatuksia harhailemasta sekä peittämällä häiritseviä ääniä, vähentävän tylsistymistä ja parantavan motivaatiota käyttämällä musiikkia ajanvietteenä sekä vähentävän stressiä ja ahdistumista käyttämällä musiikkia mielialan säätelyyn opiskelun aikana.

Kostopouloun ja Hallamin (2010) mukaan on viitteitä siitä, että opiskelijat eivät yleisesti ottaen

kuuntele musiikkia silloin, kun he kertaavat kokeisiin, yrittävät painaa tietoa muistiin tai opiskelevat vierasta kieltä. Sen sijaan he kuuntelevat musiikkia usein ajattelemisen tai kirjoittamisen aikana. Tämä viittaa siihen, että ihmiset ovat ainakin jossain määrin tietoisia musiikin kuuntelun heikentävän tiettyjen tehtävien suorittamista, etenkin sellaisten joissa samat kognitiiviset prosessit osallistuvat myös musiikin käsittelyyn. Opiskelun aikana kuunnellun musiikin raportoitiin rentouttavan, lievittävän ikävystymistä sekä auttavan keskittymistä. Opiskelijat ilmoittivat, että he kuuntelivat pääasiassa musiikkia opiskellessaan silloin, kun he olivat tyytyväisiä tai kyllästyneitä sekä he kokivat, että heidän vallitseva mielialansa oli ratkaiseva tekijä heidän päätöksessään kuunnella musiikkia. Useimmat sulkiivat musiikin pois silloin, kun he kokivat sen häiritsevän keskittymistään. (Kostopouloun & Hallamin 2010.)

DeNora (2000) puolestaan mainitsee musiikin mahdollistavan keskittymistä estämällä ihmistä kuulemasta ulkopuolisia ääniä. Musiikin voidaan näin nähdä tarjoavan vaihtoehtoisen ärsyksen, johon on mielekästä ”hypätä” kesken työskentelyn. Tämän voidaan arvella auttavan keskittymistä sekä rentoutumista. Tällaiset kappaleet ovat usein kappaleita, jotka toistuvat työskentelytilanteissa. Musiikki, jota kuunnellaan, on usein instrumentaalimusiikkia ja tyypillisesti klassista musiikkia. Klassista musiikkia käytetään siksi, että sitä ei kuunnella muulloin. Tämän voidaan arvioida johtuvan siitä, että musiikkia ei tällöin assosioida elämän muihin osa-alueisiin, muistoihin ja emootioihin eikä täten koeta häiritseväksi. Laulujen sanojen, varsinkin kielellä jota ymmärretään, on nähty häiritsevän keskittymistä. Ihmiset kuuntelevat ylipäättään musiikkia, joka assosioidaan keskittymiseen. Näin he luovat työskentelyyn sopivaa esteettistä ympäristöä, joka ”tarjoaa” keskittymistä estämällä ei toivottuja ärsykeitä sekä ajatuksia harhailemasta. (DeNora 2000.)

2.3 Musiikin vaikutukset työskentelyyn ja oppimiseen

Tulokset taustamusiikin ja oppimisen välisestä suhteesta eroavat toisistaan hyvin paljon. Osassa tutkimuksista ei ole löydetty taustamusiikilla olevan mitään vaikutusta (Jäncke & Sandmann 2010) ja toisissa sillä on löydetty olevan negatiivinen vaikutus opiskelutuloksiin (Furnham & Bradley 1997; Randsell & Gilroy 2001). Taustamusiikilla on löydetty olevan myös positiivisia vaikutuksia (Hallam ym. 2002; de Groot 2006) etenkin oppimisvaikeuksista kärsivillä oppilailla (Savan, 1999).

Eroavia tuloksia on pyritty selittämään musiikillisilla ominaisuuksilla, kuten tempolla sekä intensiteetillä. Thompsonin mukaan (2011) ainoastaan pehmeä ja nopeatempoinen musiikki sai aikaan positiivisia vaikutuksia oppimistuloksissa. Myös instrumentaalimusiikki häiritsee oppijaa vähemmän kuin laulettu musiikki (Perham & Currie 2014). Tämän lisäksi musiikillisella harrastuneisuudella ja musiikin tuttuudella voi olla vaikutusta oppimiseen (Wallace 1994).

Ensimmäinen ja ehkä tunnetuin teoreettinen lähestymistapa siihen, miksi taustamusiikilla saattaa olla positiivisia vaikutuksia oppimiseen on nk. Mozart –efekti tutkimus (Rauscher ym. 1993). Kyseisessä tutkimuksessa kuuntelutettiin osalle koehenkilöistä Mozartin sonaattia ennen spatiaalisia kykyjä mittaavan tehtävän suorittamista, kun osa koehenkilöistä ei kuunnellut mitään. Tutkijat löysivät suoran positiivisen vaikutuksen Mozartin kuuntelulla sekä onnistumisella testissä. Mozart –efekti tutkimus on saanut kuitenkin runsaasti kritiikkiä ja se onkin sellaisenaan vahvasti kyseenalaistettu. Tätä selitystä kritisoivat mm. Hussain ja kollegat (2002) pyrkiessään selittämään musiikin vaikutuksia kognitiivisiin kykyihin mielialaan ja vireystilaan perustuvan hypoteesin avulla, jonka mukaan taustamusiikilla ei ole suoraa vaikutusta ihmisten kognitiivisiin kykyihin vaan vaikutukset välittyvät vireystilan sekä mielialojen kautta. Tämän on puolestaan nähty vaikuttavan oppimistuloksiin. Lisäksi he väittivät, että tämä näkökulma ei rajoitu pelkästään spatiaalisiin kykyihin vaan vaikuttaa kognitiiviseen suorituskykyyn kokonaisuudessaan. Spatiaalisilla kyvyillä tarkoitetaan asioiden sekä yhteyksien hahmottamiseen liittyviä kykyjä.

Taustamusiikin kuuntelun vaikutuksesta virittyneisyyteen on runsaasti tutkimusta. Tärkein musiikillinen tekijä vireystilan muutoksissa on nähty olevan musiikkikappaleen tempo (Juslin & O'Neill 2001; Sloboda & Juslin 2001). Tämän lisäksi on runsaasti tutkimusta vireystilan vaikutuksesta oppimiseen (Kleinsmith & Kaplan 1963; Eysenck 1976). Yerkes-Dodsonin lain (1908) mukaan optimaalinen virittyneisyys oppimistilanteessa noudattaa käänteistä U-käyrää. Tämän mukaan vireystilaltaan matalat opiskelijat eivät sitoudu tehtävään tarpeeksi, kun taas vahva vireystila voi aiheuttaa ahdistusta sekä muita häiritseviä piirteitä. (Lehmann & Seufert 2017.)

Tutkimukset ovat osoittaneet musiikilla olevan vaikutusta mielialoihin ja tunteisiin (Sloboda & Juslin 2001; Juslin & O'Neill 2001). Useat teoreettiset lähestymistavat ja tutkimukset ovat ottaneet kantaa myös mielialojen ja tunteiden vaikutuksesta oppimiseen (Goetz & Hall 2013; Pekrun ym. 2017). Yleisesti ottaen positiivisen mielialan voidaan nähdä olevan yhteydessä

positiivisiin oppimistuloksiin (Isen 2002) ja negatiivisen mielialan ja tylsistymisen negatiivisiin oppimistuloksiin (Pekrun 2006). Nantais ja Schellenberg (1999) kuunteluttivat koehenkilöille Mozartin sonaattia ja ääneen luettua novellia ennen spatiaalisia kykyjä vaativaa tehtävää. Koehenkilöt suoriutuivat paremmin, jos he kokivat ärsykkeen (sonaatti tai novelli) mielekkääksi.

Toinen teoreettinen näkökulma aiheeseen käsittelee sitä, miksi taustamusiikilla voi olla negatiivisia vaikutuksia oppimiseen. Kun oppijat käyttävät taustamusiikkia he jakavat tarkkaavaisuutensa oppimistehtävän sekä taustamusiikin kanssa. Taustamusiikki ei ole suoraan yhteydessä suoritettavaan tehtävään, mutta se häiritsee työskentelijän huomiota ja se voidaan näin ollen määrittää häiritseväksi tekijäksi (Rey 2012). Ei ole lainkaan yllättävää, että Kämpfe ja kollegat (2010) huomasivat meta-analyysissään taustamusiikin vaikuttavan yleisellä tasolla negatiivisesti työskentelyyn ja oppimiseen. Eräs syy sille, miksi musiikilla voidaan nähdä olevan negatiivisia vaikutuksia työskentelyyn, on se, että musiikki turha taakka työskentelymuistille (Miller 1994; Cowan 2001). Konecni ja Sargent-Pollock (1976) saivat saman suuntaisia tuloksia löytäessään ihmisten suosivan yksinkertaisia melodioita suorittaessaan monimutkaisia kognitiivisia tehtäviä.

3 TUTKIMUSASETELMA

3.1 Tutkimuksen tavoite

Aiempi tutkimus siitä, kuinka musiikkia valitaan ja käytetään, pohjaa vahvasti massamedian tutkimukseen sekä tarpeiden tyydyttämisen ja käytön –teoriaan (*Uses and gratification*) (Katz ym. 1974; McQuail ym. 1972). Musiikkipsykologian tutkimuskentällä aihetta käsitellään puhumalla musiikin kuuntelun psykologisista funktioista (Schäfer ym. 2013.). Arkipäiväinen musiikin käyttö funktionaalisesta näkökulmasta on edelleen hyvin haastava alue. Monet tutkijat ja tutkimukset ovat osoittaneet, eri metodeja käyttäen, hyvin laajan kirjon erilaisia funktioita, joita musiikin käytöllä pyritään saavuttamaan. Toisaalta tämä tarjoaa laajan pohjan puretua arkipäivän musiikin kuuntelua koskeviin erityiskysymyksiin.

Musiikkia käytetään usein jonkin aktiviteetin taustalla sen sijaan, että itse musiikin kuuntelu olisi ensisijaisesti keskiössä. Arkipäivän musiikin kuuntelu tutkimuksissa on kuitenkin valittavan vähän tilanteellisiin tekijöihin, ja vielä vähemmän jonkin tietyn aktiviteetin erityispiirteisiin. Tässä tutkimuksessa haluttiin selvittää määrällisillä menetelmillä aiemmassa laadullisissa tutkimuksissa nousseihin työskentelykontekstia koskeviin erityispiirteisiin koskien musiikin kuuntelua. Faktorianalyysi analyysimenetelmänä on vakiintunut musiikin kuuntelufunktioita tutkittaessa kvantitatiivisesti (ks. Greb, Scholtz & Steffens 2017).

Tässä kyselytutkimuksessa tarkasteltiin musiikin käyttöä työskentelytilanteen taustalla. Tutkimuksessa oltiin kiinnostuneita siitä, kuinka ihmiset käyttävät musiikkia kahdessa erilaisessa työskentelytilanteessa: lukiessa ja kirjoittaessa. Tämän lisäksi tarkastelussa oli se vaikuttavatko ikä, sukupuoli ja musiikillinen harrastuneisuus siihen, kuinka musiikkia käytetään. Tutkimuksessa oltiin myös kiinnostuneita siitä, millaista musiikkia kuunnellaan työskentelytilanteen tukena. Tutkimus pyrki vastaamaan kysymyksiin:

- 1) *Minkälaisiin musiikin käyttöä selittäviin ulottuvuuksiin valitut funktiot jakautuvat kahdessa eri työskentelykonditiossa?*
- 2) *Onko kahden kondition välillä eroja tarkastellessa musiikin kuuntelukäyttäytymistä?*
- 3) *Vaikuttavatko ikä sukupuoli ja musiikillinen harrastuneisuus musiikin käyttöön työskentelytilanteessa?*

- 4) *Onko kahden ennalta määritellyn työskentelytilanteen välillä eroja tarkastellessa musiikkia, jota tilanteissa kuunnellaan?*

3.2 Mittarin rakentaminen ja kyselytutkimus

Tässä osiossa kuvataan ensin aineiston keräämisessä käytetyn mittarin muodostamisen peruseräiteitä sekä sen luotettavuuteen liittyviä tekijöitä. Tämän jälkeen kuvataan tutkimuksen aineiston keräämisessä käytetyn kyselyn sekä mittareiden rakentamisen prosessia.

3.2.1 Mittarin rakentaminen ja luotettavuus

Kyselylomakkeen mittarilla tarkoitetaan, joko tutkittavasta aiheesta tietoa tuottavaa testipatteristoa tai suuremmasta mittaristosta tehtyä osamittaria. Yksinkertaisimmillaan mittari voi olla Metsämuurosen (2006) mielestä yksi ainoa kysymys, mutta yleensä tämän muodostaa yksi tai useampi osio. Perusajatus mittarin käytölle on pyrkimys havainnoida ilmiötä mahdollisimman objektiivisesti. Mittari voidaan rakentaa joko itse tai se voi olla jo valmiiksi olemassa. Tärkeintä on, että mittarilla saadaan luotettavaa tietoa juuri halutusta aiheesta.

Määrällisessä tutkimuksessa mittarit rakennetaan asteikkojen varaan. Erilaisia asteikkotyyppejä ovat laatueroasteikko, järjestysasteikko, välimatka-asteikko, suhteasteikko sekä absoluuttinen asteikko. Laatuero- eli nominaaliasteikolla mitataan asioita, jotka voidaan erotella toisistaan kategorisesti, esimerkiksi sukupuoli, siviilisäätö yms. Tällöin saadaan tietoa erilaisten nimettyjen kategorioiden esiintyvyydestä aineistossa. Nominaaliasteikko on laadullinen, ei määrällinen. Järjestysasteikollisella mittarilla mitataan sitä, onko jotain ominaisuutta enemmän vai vähemmän, mutta se ei kerro sitä kuinka paljon enemmän jotain ominaisuutta on. Välimatka-asteikolla saadaan tietoa muuttujien arvojen välisistä eroista. Välimatka-asteikko on intervalliasteikko, jolle on tyypillistä se, että sen avulla voidaan sanoa, että kahden vastausvaihtoehdon välinen etäisyys on tietyn suuruinen. Intervalli-asteikolla ei myöskään ole tavallisesti absoluuttista nollakohtaa. Asteikkoa käytetään mittaamaan jotain ominaisuutta, kuten motivaatiota tai asennetta. Tyypillisin mittarityyppi on likert-asteikko. Normaalisti käytettävä skaala on ankkuroitu ääripäihin ”Täysin eri mieltä” – ”Täysin samaa mieltä”. (Metsämuuronen 2006.)

Mittari luodaan jonkun teorian mukaan. Toisin sanoen mittarin valitseminen perustetaan jo aiheesta aikaisemmin saadulle tiedolle. Tämä koskee myös tutkimuskohteen kannalta keskeisiä käsitteitä. Jos tutkimusaiheesta löytyy jo valmiita mittareita, on niissä se etu, että tutkimustuloksia voi verrata aikaisempaan tutkimukseen. Valli (2018) huomauttaa, että valmiita mittareita käytettäessä on kuitenkin huomioitava aikaisemmassa tutkimuksessa esiintyviä reliabiliteettia kuvaavia tunnuslukuja. Mikäli mittarin jonkin osan kohdalla aikaisemmassa tutkimuksessa reliabiliteetti on matala, voidaan näiden kohdalla tehdä helposti rajauksia sekä suhtautua mittarin luotettavuuteen varauksellisesti. Lisäksi tulee ottaa huomioon se kuinka stabiili, eli saadaanko mittarilla samoja tuloksia eri mittauskerroilla, mittari on sekä minkälainen otos aikaisemmassa tutkimuksessa on ollut.

Jos tutkittavaa aihetta varten ei ole valmista mittaria, on mittari rakennettava itse. Tällöin ensimmäinen ja tärkein ajatus on tietää, mitä halutaan mitata. Tutkimusteema tulee operationalisoida pilkkomalla tämä osakysymyksiksi. Tällöin tulee selvittää, mistä osista kokonaisteema syntyy. Laadittu mittari tulee testata esitutkimuksessa saman kaltaisella joukolla kuin varsinaisessa tutkimuksessa aiotaan käyttää. Olisi myös hyvä, jos tutkijan on mahdollista keskustella esitutkimukseen vastaajien kanssa mahdollisista ongelmista liittyen mittarin toimivuuteen sekä itse kyselyn ymmärrettävyyteen. Saaduista vastauksista voidaan myös laskea Cronbachin alfa tai selvittää faktorianalyysin avulla, että samaa asiaa mittaavat väittämät latautuvat samoille faktoreille. Mittareiden ja kyselylomakkeen suunnittelu sekä esitestaus takaavat onnistuneen tutkimuksen sekä säästävät tutkijan myöhemmältä turhalta työltä. (Vastamäki & Valli 2018). Metsämuurosen (2003) mukaan mittarin luomisen kehittälyvaiheita ovat omaan järkeilyyn perustava alustava mittari, osioiden kriittinen tarkastelu, pilottitutkimus ja mittarin revisio eli uudistaminen.

Mittarin luotettavuus on suoraan verrannollinen tutkimuksen luotettavuuteen. Luotettavuutta kuvataan perinteisesti kahdella termillä: reliabiliteetilla ja validiteetilla. Mittarin ja mitattavan ominaisuuden välistä suhdetta kutsutaan validiteetiksi (Metsämuuronen 2003) Validiteetti jaetaan ulkoiseen ja sisäiseen validiteettiin. Ensin mainitulla käsitetään yleisesti ottaen sitä, kuinka yleistettävä tutkimus on. Jälkimmäinen puolestaan voidaan jakaa sisällönvaliditeuten eli siihen, ovatko tutkimuksessa käytetyt käsitteet teorian mukaiset ja oikein operationalisoidut, käsitevaliditeuten, jolla tarkoitetaan vielä tarkemmin yhden käsitteen operationalisointia sekä kriteerivalidiuteen, jossa verrataan mittarilla saatuja arvoja johonkin arvoon, joka toimii validiuden kriteerinä. (Metsämuuronen 2003).

Validiteetin lisäksi toinen tutkimuksen luotettavuutta kuvaava termi on siis reliabiliteetti, jolla viitataan tutkimuksen toistettavuuteen sekä mittausvirheen estimointiin ja vaikutuksen arviointiin, eli siihen, että tulokset olisivat samalla mittarilla useilla mittauskerroilla saman suuntaiset. Tätä voidaan Nummenmaan (2009) mukaan tarkastella rinnakkaismittauksella, toistomittauksilla tai tarkastelemalla mittarin sisäisistä konsistenssia. Rinnakkaismittauksella tarkoitetaan samaan aikaan eri mittarilla tehtävää mittausta. Sisäisen konsistenssin mittaaminen voidaan tehdä, joko jakamalla mittari keinotekoisesti kahteen osaan esim. Cronbachin alfan avulla, tai faktorianalyysin avulla etsimällä faktorirakenteen luotettavuusmitta. Kolmas eli toistomittaus on näistä rajoittunein sekä epävarmin, sillä henkilö voi muuttua mittausten välillä. (Metsämuuronen 2003). Tutkimusta tehdessä on kuitenkin hyvä muistaa, että mittaustuloksista löytyy aina satunnaisvirhettä, mittaustilanteesta ja tutkijasta johtuen. Myös mitattavan ominaisuuden monitulkintaisuus vaikuttaa tähän vahvasti, varsinkin ihmistieteissä sekä silloin kun tutkitaan jotain latenttia piirrettä, jota ei pystytä mittaamaan suoraan.

3.2.2 Kyselyn rakentaminen

Tutkimuksen aineisto kerättiin verkkopohjaisella kyselylomakkeella (www.kyselynetti.fi). Ennen varsinaista kyselyä toteutettiin kaksi pilottihaastattelua, joilla selvitettiin työskentelytilanteen luonnetta sekä erilaisia kuuntelutottumuksia liittyen eri työskentelytilanteisiin. Molemmilla haastateltavilla oli kokemusta musiikin käytöstä opiskelussa. Toinen haastateltavista oli naispuolinen kauppatieteiden opiskelija sekä toinen miespuolinen musiikin opiskelija. Haastattelujen perusteella päädyttiin tarkastelemaan musiikin käyttöä sen funktionaalisesta näkökulmasta ja rajattiin kysely kahteen erilaiseen työskentelytilanteeseen: lukemiseen ja kirjoittamiseen. Ennen haastatteluja oli tarkoitus pitää mukana vielä kolmatta tilannetta, joka kuvasi mekaanista työskentelyä. Tästä kuitenkin luovuttiin, koska kyselystä olisi tullut auttamatta liian raskas. Tämän pohjalta suunniteltiin kysymyspatteristo, joka testattiin kaksi kertaa.

Pilotointivaiheessa testattiin osaltaan sitä, ovatko mittarit ylipäättänsä toimivia ja luotettavia eli ymmärretäänkö mittarit tutkijan tarkoittamalla tavalla ja mittaavatko ne oikeaa [haluttua] asiaa. Tämän lisäksi huomiota kiinnitettiin kohtalaisen pitkän kyselyn sujuvuuteen, oikeinkirjoitukseen sekä selkeyteen. Mittarin luotettavuus on merkittävä tekijä koko tutkimuksen luotettavuuden kannalta. Jotta kysymyksissä vastataan juuri niihin asioihin, joihin

tutkija haluaa vastauksia, tulee jokaista sanavalintaa punnita todella tarkasti sekä selittää pieninkin yksityiskohta niin, että kaikki vastaajat tulkitsisivat kysymykset samoin tavoin.

Lopullisessa kyselyssä oli kolme vaihetta. Ensimmäisessä vaiheessa selvitettiin taustamuuttujia, joita olivat vastaajien sukupuoli, ikä, koulutus, musiikillinen tausta sekä kuuntelutottumukset. Tämän jälkeen seurasi kaksi identtistä osiota koskien kuuntelutottumuksia kahdessa työskentelytilanteessa, jotka jaettiin työskentelyn luonteen mukaan lukemiseen ja kirjoittamiseen. Sukupuolta, koulutusta, musiikillista taustaa sekä kuuntelutottumuksia selvitettiin kategorisen asteikon avulla. Ikää selvitettiin puolestaan järjestysasteikon avulla, mutta analyysivaiheessa vastaajat jaettiin ikäryhmiä vastaaviin kategorioihin (ks. s. 26).

Työskentelytilanteita koskevissa osioissa selvitettiin ensin, kuinka usein vastaaja kuuntelee musiikkia työskentelytilanteessa. Käytetty mittari oli järjestysasteikollinen ja vastausvaihtoehdot jakautuivat viiteen kategoriaan: *Aina/lähes aina*, *Usein*, *Satunnaisesti*, *Harvoin* ja *En koskaan*. Tämän jälkeen seurasi kolme avointa kysymystä: *Erittele syitä, jos et kuuntele musiikkia työskentelytilanteessa? Kuvaile vapaasti, minkälaista musiikkia yleensä valitset työskentelytilanteen taustalle? Sekä, kuvaile eri tilanteita, joissa kuuntelet musiikkia työskennellessäsi*. Avointen kysymyksien tarkoituksena oli saada vastaajat muistelemaan aikaisempia kokemuksiaan musiikin käytöstä työskentelytilanteessa.

Avointen osioiden jälkeen seurasi kyselyn päämielenkiinnon kohde, suljettu mittari, jolla selvitettiin vastaajien asenteita musiikin käytön funktioihin työskentelytilanteen aikana kolmenkymmenen niihin viittaavan väitteen avulla. Funktiot valittiin Schäferin ym. (2013) koostamasta 129 väittämän listasta. Listasta suljettiin pois sellaisia väittämiä, jotka vastasivat huonosti niitä funktioita joita musiikin käytöllä työskentelytilanteessa saattaa olla; tämän lisäksi poistettiin selkeästi keskenään samankaltaisia väittämiä. Vaikka samaa asiaa mittaavien väittämien jättäminen olisi ollut perusteltua luotettavuuden parantumisella, osa väittämistä karsittiin, jotta kyselyä saatiin kokonaisuudessa kevennettyä. Lopullinen kolmenkymmenen väittämän lista saatiin haastattelemalla kahta ihmistä, kysyen sopivatko funktiot työskentelytilanteeseen ja jos, niin miksi? Kyselyssä asenteita väittämiin kysyttiin kysymyksellä: *Pohdi seuraavaksi syitä siihen, MIKSI olet valinnut musiikkia työskentelyn taustalle. Kuinka tärkeitä seuraavat seikat ovat?* Väittämiin vastattiin seitsemänportaisen Likert-asteikon mukaan.

Tämän jälkeen selvitettiin, millaista musiikkia työskentelytilanteessa kuunnellaan. Perinteisen genrejaon sijaan kiinnostuksen kohteena olivat viisi musiikkia kuvaavaa adjektiiviparia, joilla pyrittiin saamaan kiinni tarkemmin musiikin luonteesta sekä vastaajien suhteesta musiikkiin jota he työskentelytilanteessa käyttävät. Nämä viisi paria olivat: yksinkertainen-monimutkainen, instrumentaali-laulettu, vieras-tuttu, negatiivinen-positiivinen sekä rauhallinen-intensiivinen. Mittarissa käytettiin semanttista differentiaalia, ja vastaukset selvitettiin kysymällä: *Arvioi työskentelytilanteen taustalla kuuntelemaasi musiikkia annettua asteikkoa käyttäen. (Mitä paremmin adjektiivi kuvaa valintaasi, sitä lähempänä vastauksesi tulisi olla.)* Lopuksi kysyttiin vielä, millä kielellä musiikki on työskentelytilanteessa sekä, kuinka aktiivista musiikin kuuntelun koetaan olevan. Aivan kyselyn lopuksi annettiin mahdollisuus antaa vapaa palaute koskien kyselyä sekä mahdollisuus ilmaista, jos aiheen tiimoilta jäi vielä jotain sanottavaa.

3.3 Analyysimenetelmät

Seuraavaksi kuvataan tarkemmin tutkimuksessa käytettyjä analyysimenetelmiä. Analyysimenetelminä toimivat eksploratiivinen faktorianalyysi sekä varianssianalyysi.

3.3.1 Eksploratiivinen faktorianalyysi

Faktorianalyysi on korrelaatiokeskeinen menetelmä, jossa havaittujen muuttujien korrelaatiot pyritään kuvaamaan ja selittämään faktorimallin avulla. Nummenmaan (2009) mukaan eksploratiivisen faktorianalyysin lähtökohtana on joukko havaittuja muuttujia, joiden tutkija ajattelee kuvaavan latentteja muuttujia. Latentit muuttujat muodostavat keskenään korreloivan joukon, faktorin. Faktori nimetään sille latautuneiden muuttujien sisällön mukaan. Eksploratiivisen faktorianalyysi eroaa konfirmatorisesta faktorianalyysistä siten, ettei tutkija vielä tarkalleen tiedä faktoreiden lukumäärää eikä niiden lataus- ja korrelaatorakenteita. Kyse on täten aineistolähtöisestä lähestymistavasta.

Eksploratiivisessa faktorianalyysissä joudutaan usein arvioimaan myös havaittujen muuttujien sopivuutta mittaamalla faktoreita. Tämä voi johtaa siihen, alun perin valittu muuttujajoukko saattaa karsiutua pienemmäksi faktorianalyysin aikana, koska jotkin yksittäiset muuttujat eivät lataudu millekään faktorille. Myöskään analysoitavia havaittuja muuttujia ei saisi olla liian

paljoo, sillä tällöin analyysi voi käydä raskaaksi. Analysoitavien muuttujien suuri määrä lisää myös tulkintojen sattumanvaraisuutta sekä subjektiivisuutta. Mikäli mittausten välillä on vahva korrelaatio ja mikäli ne ovat käsitteellisesti lähellä toisiaan, voidaan niiden katsoa mittaavan samaa ominaisuutta. (Nummenmaa 2009.)

Ekstraktoinnilla on monimutkainen matemaattinen malli, jolla määritellään matriisiin muodostuvat faktorit sekä niiden suhteet muuttujiin. Kyseisiä suhteita kuvataan faktorilatauksilla. Erilaisia ekstraktointimenetelmiä on useita, ja onkin tärkeää valita huolellisesti, mitä menetelmää halutaan käyttää, koska sillä saattaa olla suuri vaikutus siihen, millaisia faktoriratkaisuja syntyy. (Nummenmaa 2009.) Tässä tutkimuksessa testattiin useita eri ekstraktointimenetelmää eikä niillä havaittu olevan merkittäviä eroja keskenään. Tutkimuksessa käytettiin *Maximum Likelihood* –menetelmää, koska sitä pidetään eräänlaisena yleisratkaisuna sekä menetelmää oltiin käytetty aiemmissa tutkimuksissa (ks. Greb, Scholtz & Steffens 2017).

Kun muuttujat on ekstraktoitu, täytyy faktoriakselit kiertää, koska muuttujat eivät ole optimaalisessa asennossa faktoreiden muodostamissa ulottuvuuksissa. Tämä näkyy usein siinä, että ilman rotaatiomenetelmän käyttöä, faktorointi tuottaa usein ensimmäisestä faktorista tulkinnallisesti epämiellyttävän. Rotaatiomenetelmät jakautuvat kahteen ryhmään, vinokulmisiin ja suorakulmisiin rotaatioihin. Rotaatiomenetelmien erona on se, että vinokulmaiset menetelmät sallivat faktoreiden korreloida keskenään. Näistä suosituin on oblimin-rotatio. Omassa tutkimuksessani käytin suorakulmaista rotaatiomenetelmää nimeltään Varimax. (Nummenmaa 2009.) Päädyin käyttämään menetelmää, koska se tarjoaa selkeitä ja korreloimattomia ratkaisuja, sitä oli käytetty vastaavissa tutkimuksissa. (Rentfrow, Goldberg & Levitin 2011; Schäfer ym. 2013; Greb, Scholz & Steffens 2017) sekä menetelmä pyrkii saamaan latausrakenteen sellaiseksi, että siinä on vain suuria tai lähellä nollaa olevia latauksia.

Faktoreiden lukumäärää arvioidaan tilastollisesti analyysiin valittujen muuttujien otoskorrelaatio matriisin R avulla. Tärkein tarkastelun kohde on tällöin R:n ominaisarvot (*eigenvalue*), joka ilmoittaa sen kuinka hyvin faktorit selittävät havaittujen muuttujien hajontaa. Lähtökohtana on, että matriisiin valitaan sellaiset faktorit, joiden ominaisarvo on yli 1. Analyysissä on myös mahdollista pakottaa muuttujat haluamaansa määrään faktoreita. Kommunaliteetti kertoo muuttujien ”hyvyydestä”, eli siitä, kuinka suuri osuus yksittäisen

havaitun muuttujan vaihtelusta voidaan selittää löydettyjen faktoreiden avulla. Toinen muuttujien luotettavuutta määrittävä tekijä, on se, kuinka suurella arvolla muuttujat latautuvat faktoreille välillä 0 ja 1. Faktori rakennetta voidaan ”manipuloida” jättämällä pois ne muuttujat jotka eivät lataudu tarpeeksi suurella arvolla millekään faktorille. (Nummenmaa 2009.) Tässä tutkimuksessa käytettiin rajalukuna 0,4, jotta faktorirakenteista saatiin tarpeeksi selkeät.

Kun järkevästi tulkittavat faktorirakenteet on löydetty, nämä nimetään niille latautuneiden muuttujien sisällön mukaan painottaen niitä muuttujia, jotka latautuvat voimakkaimmin faktorille. Kun itse analyysi on määrällisin perustein luotettava, voidaan siirtyä tarkastelemaan analyysin suorittamista sekä luotettavuutta tietoteoreettisella tasolla. (Nummenmaa 2009.)

Vaikka faktorianalyysi on tilastollinen menetelmä, jolla saa luotettavaa matemaattista tietoa aineistossa esiintyvistä yhteyksistä, on se määrällisenä analyysimenetelmänä ennen kaikkea hyvin laadullinen sekä vaatii runsaasti tutkijan omaa tulkintaa. Nummenmaan (2009) mukaan faktorimallia onkin analysoitava huolellisesti ja jokaisen faktorin lataus tulisi pystyä perustelemaan aiemman tutkimustiedon perusteella. Faktorianalyysin selitysvoima perustuu siihen, kuinka paljon rakentunut faktori selittää mitattavien muuttujien yhteisvaihtelusta (*% of variance*). Toinen tärkeä tunnusluku on aikaisemmin käsitelty ominaisarvo. (Nummenmaa 2009.)

3.3.2 Varianssianalyysi

Varianssianalyysiä käytetään, kun halutaan tutkia, onko ryhmien välisissä keskiarvoissa tilastollisesti merkittäviä eroja, silloin kun ryhmiä on enemmän kuin kaksi. Nummenmaan (2009) mukaan yksisuuntaisesta varianssianalyysistä puhutaan silloin, kun muuttujia on yksi. Kaksisuuntaisessa varianssianalyysissä. Jotta varianssianalyysi on mielekästä suorittaa, tulee sen täyttää kolme oletusta: (1) kunkin ryhmän on oltava normaalisti jakautunut, (2) kunkin ryhmän varianssien tulee olla yhtä suuret sekä (3) havaintojen tulee olla toisistaan riippumattomat.

Jotta voidaan tarkastella, minkä ryhmien välillä on tilastollisesti merkittäviä eroja, tulee varianssianalyysin tueksi suorittaa post hoc –testi. (Metsämuuronen, 2006). Tämän lisäksi varianssianalyysille tehdään ns. Bonferroni-korjaus. Tämän tarkoituksena on kasvattaa

alkuperäistä merkitsevyytensä siten, että varmistetaan, etteivät kriittiset merkitsevyytensä johdu ainoastaan sattumasta. (Nummenmaa 2009.)

3.4 Aineiston kuvailu

Tässä osiossa kuvataan tutkimuksen aineiston jakautumista. Tarkoituksena on selventää joukkoa, josta aineisto muodostuu sekä tukea seuraavassa osiossa kuvaamiani analyysi-tapoja sekä tuloksia. Keskityn kuvailemaan vastaajajoukon jakautumista sukupuolen, iän, musiikillisen harrastuneisuuden sekä kuuntelutottumusten mukaan. Vastajien jakautumista tarkastellaan paitsi kokonaisuutena, myös jaettuna mielenkiinnon kohteena olevien, lukemis- sekä kirjoittamistilanteiden mukaan.

TAULUKKO 1. Vastanneiden sukupuoli, ikä sekä opiskelu/työtilanne.

Vastanneiden sukupuoli, ikä ja tilanne	(n)	%
Sukupuoli		
Mies	77	25.8
Nainen	214	71.6
Joku muu	3	1.0
En halua vastata	5	1.7
	299	100
Ikä		
Alle 25 -vuotiaat	143	47.8
25–29 -vuotiaat	105	35.1
Yli 30 -vuotiaat	51	17.1
	299	100
Oletko tällä hetkellä..		
Opiskelija	225	75.3
Työelämässä	48	16.1
Jotain muuta/En halua vastata	26	8.6
Yhteensä	299	100

Kyselyyn vastasi 299 ihmistä. Vastajia tavoiteltiin Jyväskylän yliopiston ainejärjestöjen sähköposti-listoilta kolmen viikon ajan toukokuussa 2018. Kutsu tutkimukseen vastaamiseen lähetettiin kolme kertaa viikon välein.

Kyselytutkimuksen aineisto analysoitiin pääosin SPSS Statistics 24.0 versiolla. Kyselyn aloittaneista (n=402) 299 vastaajaa täytti kyselyn loppuun asti. Kesken jääneitä 103:a vastaajaa

ei otettu huomioon missään vaiheessa analyysiä. Kyselyn keskeyttämisprosentti oli siis 26%. Kohtalaisen suuri keskeyttämisprosentti saattaa johtua kyselyn kohtalaisen laajasta kysymyspatteristosta sekä osittaisesta toistosta. Suurin osa keskeytyksistä tapahtui kuitenkin lukemisosion aikana.

Taulukosta 1 selviää vastanneiden ikä- sekä sukupuolijakaumat ja se, ovatko vastaajat opiskelijoita, työelämässä vai jotain muuta. Selkeästi suurin osa vastaajista oli naispuolisia (71.6%) sekä opiskelijoita (75.3%). Vastaajien ikää selvitettiin avoimella kysymyksellä, joten tein jälkikäteen jaon kolmeen eri ryhmään selkeyttääkseni ikärakennetta sekä mahdollistamaan analysointia iän perusteella.

TAULUKKO 2. Musiikillinen harrastuneisuus sekä kuuntelutottumukset

Vastaajien musiikillinen harrastuneisuus	(n)	%
En harrasta soittamista	95	31.7
Olen joskus harrastanut soittamista	69	23.0
Harrastan soittamista satunnaisesti	65	21.7
Harrastan soittamista aktiivisesti	50	16.7
Soitan lähes ammattimaisesti	12	4.0
Soitan ammatikseni	8	2.9
	299	100
Kuinka usein kuuntelet musiikkia?		
Useita kertoja päivässä	140	46.8
Vähintään kerran päivässä	95	31.8
Useita kertoja viikossa	48	16.1
Vähintään kerran viikossa	12	4.0
Muutaman kerran kuukaudessa	4	1.1
	299	100
Kuinka tärkeää musiikki on sinulle?		
Todella tärkeää	134	44.8
Hyvin tärkeää	102	34.1
Melko tärkeää	49	16.4
Hieman tärkeää	14	4.7
Ei ollenkaan tärkeää	0	0
Yhteensä	299	100

Taulukossa 2 on kuvattu vastaajien jakautuminen musiikillisen harrastuneisuuden sekä musiikin käyttötottumusten mukaan. Noin puolella vastaajista on vähän tai ei yhtään taustaa instrumenttiharrastuksesta (54,7%), mutta musiikki koetaan tärkeänä (76,6%) sekä sitä kuunnellaan päivittäin (78,6%). Voidaan siis todeta vastaajien suhtautuvan varsin positiivisesti

musiikin kuunteluun, joka näkyi myös avoimien kysymysten vastauksissa koskien omaa musiikkimakua.

TAULUKKO 3. Musiikin kuuntelu lukemisen ja kirjoittamisen aikana.

Kuuntelen musiikkia lukiessani	(n)	%
Aina/Lähes aina	26	8,7
Usein	69	23,1
Satunnaisesti	94	31,4
Harvoin	82	27,4
En koskaan	28	9,4
	299	100
Kuuntelen musiikkia kirjoittaessani		
Aina/Lähes aina	140	18,0
Usein	95	29,8
Satunnaisesti	48	30,1
Harvoin	12	16,1
En koskaan	4	6,0
Yhteensä	299	100

Taulukosta 3 ilmenee musiikin kuuntelun olevan yleisempää kirjoittaessa kuin lukiessa. Ylipäätään voidaan todeta, ettei musiikkia tässä vastaajajoukossa kuunnella niin innostuneesti.

4 TULOKSET

4.1 Musiikin käytön ulottuvuudet

Lukiessa musiikkia käytettiin enimmäkseen peittämään häiritseviä ääniä (m=5,47), sulkemaan ulkopuoliselta maailmalta (m=5,24), nostamaan mielialaa (m=5,23), antamaan energiaa päivään (m=4,96), vähentämään stressiä (m=4,95) sekä rauhoittamaan (m=4,95). Kirjoittaessa musiikkia käytettiin peittämään häiritseviä ääniä (m=5,28), sulkemaan ulkopuoliselta maailmalta (m=5,2), nostamaan mielialaa (m=5,13), antamaan energiaa päivään, (m=4,86), vähentämään stressiä (m=4,85) sekä auttamaan keskittymistä (m=4,84). Molemmissa konteksteissa tärkeimmäksi tekijäksi nousi se, että vastaajat nauttivat/pitävät kuuntelemastaan musiikista. (Lukiessa m=5,75 sekä kirjoittaessa m=5,74).

Aineiston analysointiin käytettiin kahta tilastollista menetelmää, eksploraatiivista faktorianalyysiä sekä yksisuuntaista varianssianalyysiä. Faktorianalyysillä pyrittiin löytämään tausta ulottuvuuksia mitattujen funktioiden avulla. Faktorianalyysi suoritettiin käyttäen pääkomponenttiratkaisu ekstraktointimenetelmää sekä suorakulmaista Varimax –rotaatiota. Kaiser –sääntöä (ominaisarvo 1 tai suurempi) käyttäen saatiin ekstraktoitua 5. faktoria molemmissa työskentelykonteksteissa.

TAULUKKO 4. Faktorianalyysin tuottamat lukemistilanteen ulottuvuudet ja niiden ominaisarvot ja selitysasteet sekä latautuneiden muuttujien lukumäärä.

Kirjoittamis-tilanteen ulottuvuudet	Latautuneiden lukumäärä	ominaisarvo	selitysaste %	reliabiliteetti
Itse reflektiivisyys	13	13.102	43.67	.93
Tunteiden säätely	13	2.696	8.99	.91
Työskentely	9	1.499	5.0	.88
Sulkeutuminen	2	1.346	4.49	.82
Sosiaaliset	3	1.148	3.83	.70

Taulukosta 4 selviää, kuinka lukemistilanteessa faktorit selittivät yhteensä 65.97% yhteisvaihtelusta (43.67; 8.99; 5.0; 4.49; 3.83).

TAULUKKO 5. Faktorianalyysin tuottamat kirjoittamistilanteen ulottuvuudet ja niiden ominaisarvot ja selityssasteet sekä latautuneiden muuttujien lukumäärä.

Kirjoittamis-tilanteen ulottuvuudet	Latautuneiden lukumäärä	ominaisarvo	selityssaste %	reliabiliteetti
Tunteiden säätely	12	13.281	45.80	.91
Työskentely	11	2.595	8.95	.92
Itse reflektiivisyys	11	1.570	5.41	.89
Sosiaaliset	5	1.344	4.64	.80
Sulkeutuminen	3	1.157	3.99	.85

Taulukosta 5 selviää, kuinka kirjoittamistilanteessa faktorit selittivät yhteensä 67.96% yhteisvaihtelusta (45.8; 8.95; 5.41; 4.64; 3.99). Faktoireihin latautuneille muuttujille tehtiin Cronbachin alfa, jotta varmistuttiin saatujen faktoreiden reliabiliteetista.

Lukemistilanteen faktorimatriisi on kuvattuna taulukossa 6. Lukemistilanteessa parhaiten muuttujien vaihtelua selitti Faktori 1, joka selitti 43,67% vaihtelusta. Komponentin ominaisarvo oli 13.102, ja sille latautui 13 funktiota (*Musiikki antaa mahdollisuuden ilmaista itseäni, Musiikki saa minut tuntemaan kehoni, Musiikki välittää tunteitani, Musiikki saa minut leikkimään ja laulamaan, Musiikki jaksottaa arkipäivän tapahtumia, Musiikki auttaa olemaan pohdiskeleva, Musiikki stimuloi minua älyllisesti, Musiikki auttaa minua tuntemaan varmuutta, Musiikki auttaa minua purkamaan turhautumista, Musiikki saa minut uskomaan, että pystyn selviytymään paremmin ongelmistani sekä musiikki saa minut valppaaksi*), joista kaksi (*Musiikki antaa minulle energiaa sekä musiikki saa minut vähemmän yksinäiseksi*) latautui myös kahdelle muulle komponentille. Faktori nimettiin *Itsetietoisuudeksi*.

Toiseksi eniten selitti 2 faktori. Faktori nimettiin *Tunteiden säätelyksi* ja sille latautui 13 muuttujaa (*Musiikki nostattaa mielialaani, Pidän/nautin musiikista jota kuuntelen, Musiikki vähentää tylsistymistä, musiikki lievittää negatiivista mielialaa, musiikki antaa minulle energiaa, musiikki parantaa motivaatiotani, musiikki vähentää stressiä, musiikki saa ajan kulumaan nopeammin*), joista viisi (*Musiikki tekee asioiden tekemisestä vaivattomampaa, Musiikki rauhoittaa minua, musiikki auttaa tuntemaan varmuutta, musiikki auttaa purkamaan turhautumista sekä musiikki saa minut uskomaan, että pystyn selviytymään paremmin*

ongelmistani) latautui myös muille komponenteille. Ominaisarvo 2.696 ja selitti 8.99% vaihtelusta.

TAULUKKO 6. Faktorilataukset lukemistilanteessa.

Funktiot	Faktori 1	Faktori 2	Faktori 3	Faktori 4	Faktori 5
Musiikki antaa mahdollisuuden ilmaista itseäni	.81				
Musiikki saa minut tuntemaan kehoni	.79				
Musiikki välittää tunteitani	.74				
Musiikki saa minut leikkimään ja laulamaan	.73				
Musiikki jaksottaa arkipäivän tapahtumia	.66				
Musiikki auttaa minua olemaan pohdiskeleva	.63		.43		
Musiikki stimuloi minua älyllisesti	.61				
Musiikki auttaa tuntemaan varmuutta	.59	.45			
Musiikki auttaa purkamaan turhautumista	.57	.48			
Musiikki saa minut uskomaan että pystyn selviytymään paremmin tehtävästäni	.49	.44			
Musiikki saa minut valppaaksi	.43				
Musiikki nostattaa mielialaani		.81			
Nautin/pidän musiikista jota kuuntelen		.74			
Musiikki vähentää tylsistymistä		.70			
Musiikki lievittää negatiivista mielialaa		.67			
Musiikki antaa minulle energiaa päivään	.41	.65			
Musiikki parantaa motivaatiotani		.63	.42		
Musiikki vähentää stressiä		.61			
Musiikki saa ajan kulumaan nopeammin		.58			
Työskentely on helpompaa musiikin avulla			.82		
Musiikki auttaa minua keskittymään			.80		
Musiikki estää ajatuksia harhailemasta			.77		
Musiikki saa minut opiskelumielelle			.62		
Tarvitsen musiikkia taustalle kun teen asioita			.53		.50
Musiikki tekee asioiden tekemisestä vaivatonta		.41	.50		
Musiikki rauhoittaa minua		.47	.49		
Musiikki sulkee minut ulkopuoliselta maailmalta				.85	
Musiikki peittää häiritseviä ääniä				.84	
Musiikki täyttää epämiellyttävää hiljaisuutta					.79
Musiikki saa minut tuntemaan vähemmän yksinäiseksi	.53				.56

Kolmanneksi eniten vaihtelusta selitti 3. faktori. Faktori nimettiin *Keskittymiseksi* ja sai Ominaisarvoksi 1.499 sekä selitti 5.0% vaihtelusta. Tälle komponentille latautui 9 muuttujaa (*Työskentely on helpompaa musiikin avulla, musiikki auttaa minua keskittymään, musiikki estää ajatuksia harhailemasta, musiikki saa minut opiskelumielelle, tarvitsen musiikkia, kun teen asioita, musiikki tekee asioiden tekemisestä vaivattomampaa sekä musiikki rauhoittaa minua*), joista kaksi (*Musiikki parantaa motivaatiota sekä musiikki auttaa minua olemaan pohdiskeleva*) myös muille komponenteille.

Neljänneksi eniten selitti 4 faktori. Faktorille nimettiin *Omaksi tilaksi*. Faktori sai ominaisarvon 1.346 ja sen selitysaste on 4.49%. Komponentille latautui 2 muuttujaa (*Musiikki sulkee minut ulkopuoliselta maailmalta sekä musiikki peittää häiritseviä ääniä*).

Viidenneksi ja viimeiseksi 5 faktori, joka sai ominaisarvoksi 1.148 ja selitti 3.83% vaihtelusta. Faktori nimettiin *sosiaalisuudeksi*, ja sille latautui 3 muuttujaa (*Musiikki täyttää epämiellyttävää hiljaisuutta sekä musiikki saa minut tuntemaan vähemmän yksinäiseksi*), joista yksi (*Tarvitsen musiikkia taustalle, kun teen asioita*) myös muulle komponentille. Faktorimatriisi on nähtävillä taulukossa 6.

TAULUKKO 7. Faktorilataukset kirjoittamistilanteessa.

Funktiot	Faktori	Faktori	Faktori	Faktori	Faktori
	1	2	3	4	5
Musiikki nostattaa mielialaani	.81				
Musiikki antaa minulle energiaa päivään	.72				
Musiikki lievittää negatiivista mielialaani	.70				
Nautin/Pidän musiikista jota kuuntelen	.70				
Musiikki vähentää tylsistymistä	.65			.48	
Musiikki vähentää stressiä	.64				
Musiikki auttaa purkamaan turhautumista	.58		.44		
Työskentely on helpompaa musiikin avulla		.80			
Musiikki estää ajatuksia harhailemasta		.75			
Musiikki auttaa minua keskittymään		.71			.50
Musiikki saa minut opiskelumielelle		.69			
Musiikki tekee asioiden tekemisestä vaivattomampaa	.42	.67			
Musiikki parantaa motivaatiotani	.55	.58			
Musiikki auttaa minua olemaan pohdiskeleva		.56	.56		
Musiikki saa minut uskomaan että pystyn selviytymään paremmin tehtävästäni	.43	.55	.44		
Musiikki saa minut valppaaksi		.53			
Musiikki välittää tunteitani			.75		
Musiikki antaa mahdollisuuden ilmaista itseäni			.75		
Musiikki saa minut tuntemaan kehoni			.75		
Musiikki saa minut leikkimään ja laulamaan			.63		
Musiikki stimuloi minua älyllisesti		.51	.59		
Musiikki jaksottaa arkipäivän tapahtumia			.59		
Musiikki auttaa tuntemaan varmuutta	.44		.56		
Musiikki täyttää epämiellyttävää hiljaisuutta				.79	
Musiikki saa minut tuntemaan itseni vähemmän yksinäiseksi			.54	.60	
Tarvitsen musiikkia taustalle kun teen asioita		.51		.57	
Musiikki saa ajan kulumaan nopeammin	.47			.53	
Musiikki peittää häiritseviä ääniä					.86
Musiikki sulkee minut ulkopuoliselta maailmalta					.79

Kirjoittamistilanteen faktorimatriisi on kuvattuna taulukossa 7. Kirjoittamistilanteessa parhaiten muuttujien vaihtelua selitti faktori 1, joka nimettiin *Tunteiden säätelyksi*. Faktori sai ominaisarvoksi 13.281 ja selitti 45.8% vaihtelusta. Komponentille latautui 12 muuttujaa (*Musiikki nostattaa mielialaa, musiikki antaa minulle energiaa, musiikki lievittää negatiivista mielialaa, musiikki vähentää tylsistymistä, musiikki vähentää stressiä, musiikki auttaa purkamaan turhautumista sekä pidän/nautin musiikista, jota kuuntelen*), joista viisi (*Musiikki tekee asioiden tekemisestä vaivattomampaa, musiikki parantaa motivaatiota, musiikki saa minut uskomaan, että pystyn selviytymään paremmin tehtävästäni, musiikki auttaa tuntemaan varmuutta sekä musiikki saa ajan kulumaan nopeammin*) latautui myös muille komponenteille.

Toiseksi eniten selitti Faktori 2., joka nimettiin *Työskentelyksi*. Ominaisarvo 2.595 selitti 8.95% vaihtelusta. Muuttujia latautui 11 (*Työskentely on helpompaa musiikin avulla, musiikki estää ajatuksia harhailemasta, musiikki auttaa minua keskittymään, musiikki saa minut opiskelumielelle, musiikki tekee asioiden tekemisestä vaivattomampaa, musiikki parantaa motivaatiota, musiikki auttaa olemaan pohdiskeleva, musiikki saa minut uskomaan, että pystyn selviytymään paremmin tehtävästäni sekä musiikki saa minut valppaaksi*), joista kaksi (*Musiikki stimuloi minua älyllisesti sekä Tarvitsen musiikkia taustalle, kun teen asioita*) myös muille komponenteille.

Kolmanneksi eniten selitti 3. faktori, joka nimettiin *Itsetietoisuus*. Faktorin ominaisarvo oli 1.570. Faktori selitti 5.41% muuttujien vaihtelusta. Muuttujia tähän faktorille latautui 11 (*Musiikki välittää tunteitani, musiikki antaa mahdollisuuden ilmaista itseäni, musiikki saa minut tuntemaan kehoni, musiikki saa minut leikkimään ja laulamaan, musiikki stimuloi minua älyllisesti, musiikki jaksottaa arkipäivän tapahtumia, musiikki auttaa tuntemaan varmuutta sekä musiikki saa minut vähemmän yksinäiseksi*), joista kolme (*Musiikki auttaa purkamaan turhautumista, musiikki auttaa olemaan pohdiskeleva sekä musiikki saa minut uskomaan, että pystyn selviämään paremmin tehtävästäni*) myös muille komponenteille.

Neljänneksi eniten vaihtelua 4. faktori, joka nimettiin *Ajanvietteeksi*. Faktorin ominaisarvo oli 1.344 ja se selitti 4.64% vaihtelusta. Muuttujia latautui viisi (*Musiikki täyttää epämiellyttävää hiljaisuutta, musiikki saa minut tuntemaan vähemmän yksinäiseksi, tarvitsen musiikkia taustalle, kun teen asioita sekä musiikki saa ajan kulumaan nopeammin*), joista yksi (*Musiikki vähentää tylsistymistä*) myös muuhun komponenttiin.

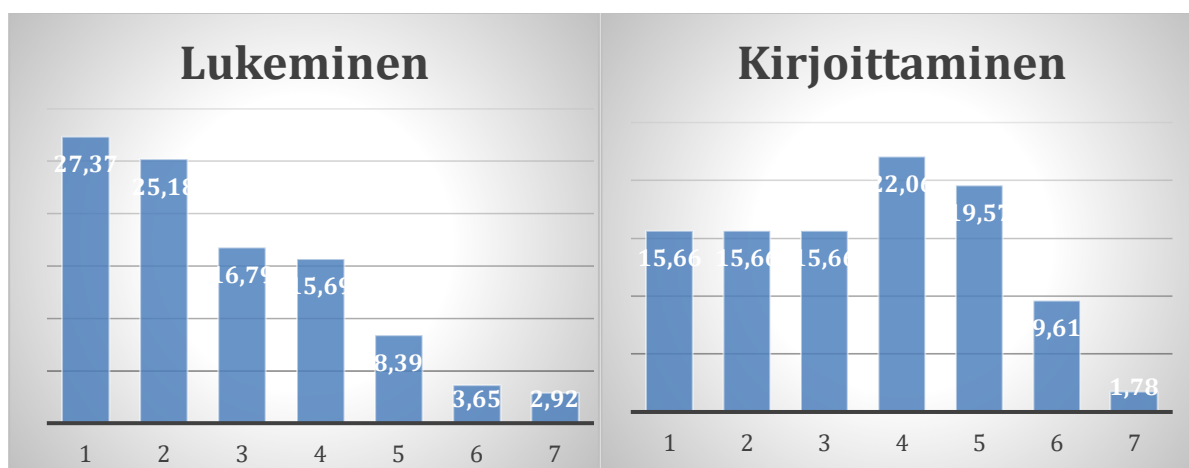
Viidenneksi eniten vaihtelua selitti 5. faktori, joka sisälsi kolme muuttujaa (*Musiikki peittää häiritseviä ääniä* sekä *musiikki sulkee minut ulkopuoliselta maailmalta*), joista 1 (*Musiikki auttaa minua keskittymään*) latautui myös yhteen muuhun komponenttiin. Ominaisarvo 1.157 ja selitti 3.99% muuttujien vaihtelusta. Faktori nimettiin *Omaksi tilaksi*.

Kirjoittamistilanteessa *Musiikki rauhoittaa minua* –funktio ei latautunut millekään faktorille. *Musiikki auttaa olemaan minua pohdiskeleva* –, *musiikki stimuloi minua älyllisesti* – sekä *musiikki saa minut valppaaksi* –funktio löytyy kirjoittamistilanteessa työskentely –faktorista. *Musiikki saa minut keskittymään* –funktio löytyy Oma tila –faktorista kirjoittamistilanteessa.

4.2 Kuunneltu musiikki

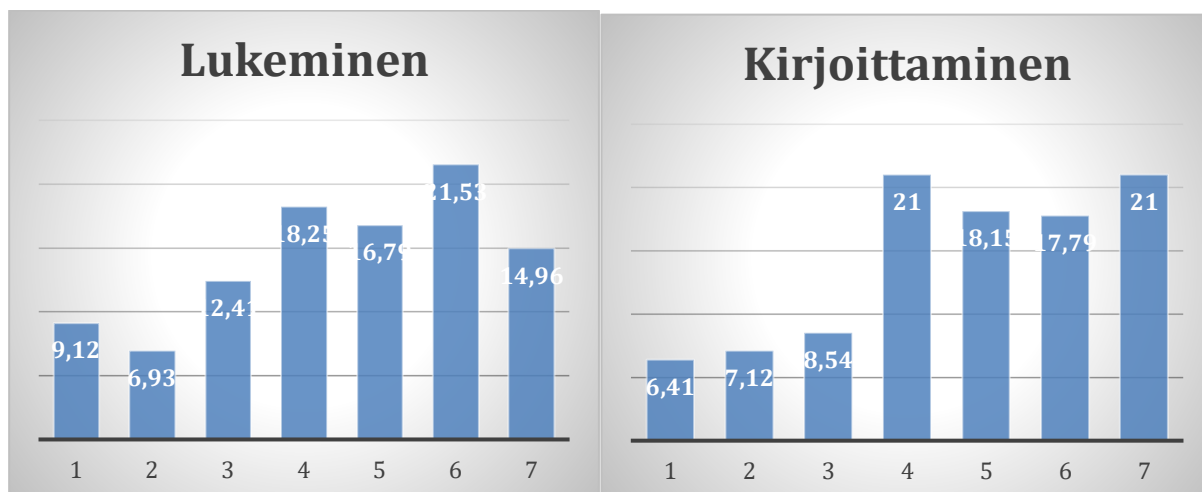
Seuraavassa kuvataan käytetyn musiikin subjektiivista tulkintaa molemmissa tutkittavissa konditioissa. Kuviossa 3 näkyy, luettaessa kuunneltava musiikki on huomattavasti rauhallisempaa kuin kirjoittaessa. Kuvasta 4 näkyy kuinka, kuunneltu musiikki on molemmissa tilanteissa enemmän neutraalia tai tuttua, kuin vierasta. Kirjoittamistilanteeseen valitaan hieman tutumpaa musiikkia.

KUVA 3. Musiikissa koettu rauhallisuus sekä intensiteetti molemmissa konditiossa.



(1) Rauhallinen – (7) Intensiivinen

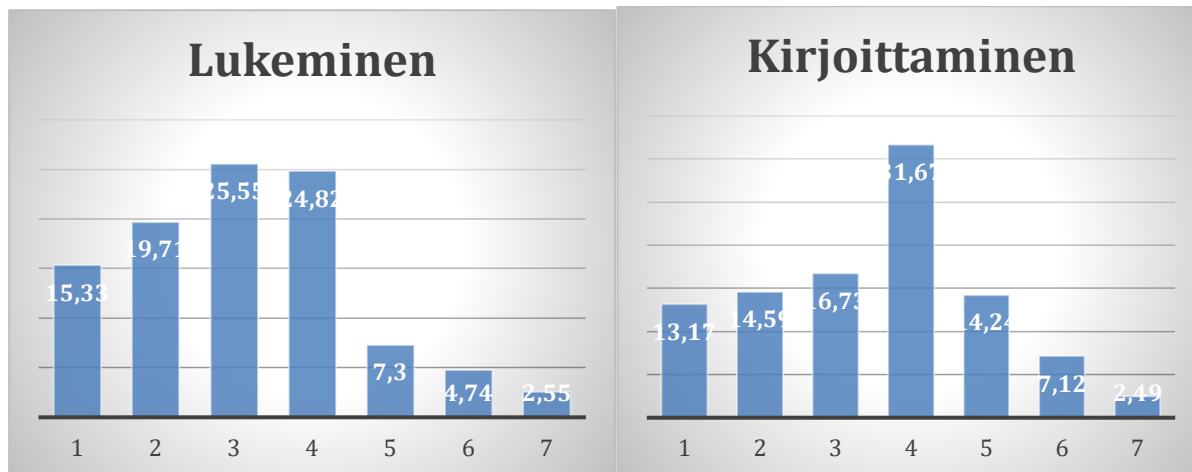
KUVA 4. Musiikissa koettu vieraus sekä tuttuus.



(1) Vieras – (7) Tuttu

Kuvasta 5 selviää, että kuunneltu musiikki on yksinkertaista lukiessa sekä yksinkertaista tai neutraalia kirjoittaessa.

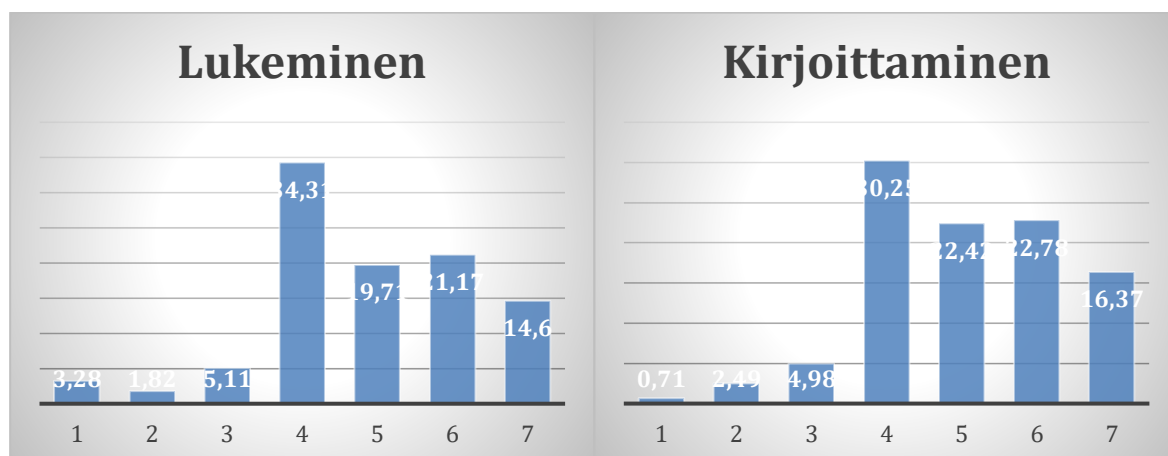
KUVA 5. Musiikissa koettu yksinkertaisuus sekä monimutkaisuus.



(1) Yksinkertainen – (7) Monimutkainen

Kuvasta 6 näkyy, että musiikki jota kuunnellaan, on neutraalia tai positiivista molemmissa tilanteissa.

KUVA 6. Musiikissa koettu negatiivisuus sekä positiivisuus



(1) Negatiivinen – (7) Positiivinen

Kysyttäessä vastaajilta millä kielellä musiikki yleensä on laulettua vai onko se instrumentaalimusiikkia 271:stä lukemistilanteeseen vastanneesta 49,4% (n=134) vastasi kuuntelevansa instrumentaalia, 56,5% (n=153) vastasi kuuntelevansa vieraalla kielellä jota ymmärtää, 26,6% (n=72) vastasi kuuntelevansa vieraalla kielellä, jota ei ymmärrä ja 20,6% (n=56) vastasi kuuntelevansa äidinkielellään, kun puolestaan 295:stä kirjoittamistilanteessa vastanneesta 37,3% (n=110) vastasi kuuntelevansa instrumentaalia, 62% (n=183) vastasi kuuntelevansa vieraalla kielellä jota ymmärtää, 31,9% (n=94) vastasi kuuntelevansa vieraalla kielellä, jota ei ymmärrä ja 35,6% (n=105) vastasi kuuntelevansa äidinkielellään eli luultavasti suomeksi, koska kyselykin oli suomeksi. Huomion arvoista on se, että vastaajat pystyivät valitsemaan halutessaan kaikki vaihtoehdot.

4.2.1 Yksilölliset tekijät

Pyrittäessä selvittämään oliko faktoreiden ja musiikin tulkittujen subjektiivisten esteettisten käsitteiden käytössä eroja ryhmien välisissä keskiarvoissa (sukupuoli, ikä, musiikillinen harrastuneisuus) suoritettiin yksisuuntainen riippumattomien ryhmien varianssianalyysi. Lukemistilanteessa naiset käyttivät musiikkia tilastollisesti merkitsevästi enemmän ajanvietteenä ($F(4,570) = 4.405, p = .033$). Alle 25 –vuotiaat käyttivät musiikkia muita ryhmiä enemmän ajanvietteeksi lukemis- ($F(5,639) = 5.454, p = .004$) sekä kirjoittamiskontekstissa ($F(7,791) = 7.427, p = .001$). 25-30 –vuotiaitten ryhmä käytti musiikkia enemmän sulkeutumaan ulkomaailmalta ($F(4,170) = 4.077, p = .016$). Musiikillisella harrastuneisuudella ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja ryhmien välillä.

Vertaillaessa ryhmiä perustuen kysytyihin adjektiiveihin miehet raportoivat musiikin olevan lukemistilanteessa keskiarvoltaan enemmän negatiivista ($F(4,679) = 9.394, p = .31$) ja naiset rauhallista ($F(8,473) = 21.710, p = .004$). Kirjoittamistilanteessa miehet raportoivat kuuntelevansa useammin instrumentaalimusiikkia ($F(4,621) = 17.572, p = .032$). Iällä ja musiikillisella harrastuneisuudella ei löydetty olevan tilastollisesti merkitseviä eroja ryhmien välillä vertailtaessa adjektiiveja.

Vastaajat kuuntelivat siis selkeästi vähemmän äidinkielellään olevaa musiikkia lukiessaan kuin kirjoittaessaan. Musiikki, jota kuunnellaan useimmin, on instrumentaalimusiikkia tai vieraalla kielellä, jota vastaajat ymmärtävät.

4.2.2 Sisällöllisiä huomioita avointen vastausten kuvauksista

Lukemistilanteessa vastaajat kuvasivat kuuntelemaansa musiikkia pääsääntöisesti ”rauhalliseksi” sekä ”instrumentaalimusiikiksi”. Musiikkia määrittelevistä genreistä esiin nousivat vahvimmin klassinen musiikki, ambient/elektroninen sekä jazz. Musiikki luonnehdittiin myös ”hitaaksi”, ”jatkuvaksi”, ”mahdollisimman tasaiseksi”, ”tylsäksi” sekä ”merkitysköyhäksi”. Myös Spotifyn tarjoamat soittolistat opiskeluun sekä keskittymiseen nousivat esille. Vaikka musiikkia luonnehdittiin rauhalliseksi ja hitaasti, pidettiin tärkeänä, että siitä löytyi jonkin asteinen poljento.

Kirjoittamistilanteessa vastaukset jakautuivat selkeästi kahteen, toisaalta ”samanlaiseen kuin lukiessa” ja toisaalta ”samanlaiseen kuin muutoinkin elämässä”. Ensin mainittua musiikkia kuvattiinkin ”opiskelu- tai työskentelymusiikiksi”. Jälkimmäinen kattoi sisällään ns. lempimusiikin, jota kuunneltiin tilanteesta riippumatta. Kirjoittamistilanteeseen valittiin selvästi ”energisoivampaa”, ”aktivoivampaa”, ”stimuloivampaa” sekä ”positiivisempaa” musiikkia useammin kuin lukemiseen, vaikkakin myös kirjoittamistilanteeseen usealle kelpasi ”rauhallinen” ja ”tylsä” musiikki. Tässä useampi mainitsi myös sen, että musiikki on sellaista jonka mukana voi laulaa.

Musiikkia kuunneltiin pääosin yksin kotona, kirjastolla tai yliopistolla. Musiikkia ei valittu tilanteeseen, jos aktiviteetti koettiin haastavaksi tai jouduttiin työskentelemään kiireessä.

5 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksessa selvitettiin Jyväskylän yliopiston sähköpostilistojen kautta tavoitettujen henkilöiden (n=299) musiikin kuuntelukäyttäytymistä kahdessa työskentelytilanteessa, lukeminen ja kirjoittaminen. Vastaajilta selvitettiin sitä, kuinka he käyttävät musiikkia erilaisten tarpeiden tyydyttämiseen sekä minkälaista musiikkia he käyttävät työskentelytilanteiden taustalla. Musiikin käytön selvittämisessä käytettiin tarpeita tyydyttävän käytön –teoriaa sekä musiikin käytön syitä kuvailevat väittämät koostettiin Schäferin ja kollegoiden (2013) musiikin kuuntelu funktioiden listauksesta.

Musiikkia kuunneltiin useammin kirjoittaessa. Kirjoittaessa musiikin mainittiin myös mukailevan ns. ”normaalia” arkipäivän kuuntelua, kun taas lukiessa mainittiin kuunneltavan opiskeluun tarkoitettua ja tähän tarkoitukseen hyväksi todettua musiikkia. Samankaltaisia tuloksia on saatu aikaisemminkin, esimerkiksi Kostopoulou sekä Hallam (2010) huomasivat tutkimuksessaan nuorten käyttävän musiikkia lähinnä kirjoittamisen sekä ajattelutyön tukena, kun taas musiikkia harvemmin käytettiin tentteihin valmistautuessa, asioiden muistamisessa tai vieraan kielen oppimisessa.

Molemmissa tilanteissa tärkeimmiksi syiksi nousivat sulkeutuminen omaan tilaan häiritseviltä ääniltä, itsensä energisoiminen sekä mielialan nostattaminen ja rauhoittuminen sekä stressin lievittäminen. Kirjoittamistilanteessa myös keskittyminen koettiin tärkeäksi. Tämä tulos on linjassa Lonsdalen ja Northin (2011) löydöksen kanssa, jonka mukaan ihmiset käyttävät arkipäiväisessä musiikin kuuntelussa musiikkia sekä lievittämään ja helpottamaan negatiivista mielialaa, kuten ahdistusta, yksinäisyyttä ja stressiä, että luomaan sekä ylläpitämään positiivista mielialaa ja rentoutumaan. Myös Dibben ja Haake (2013) huomasivat ihmisten käyttävän musiikkia työpaikoillaan parantamaan keskittymistä, vähentämään stressiä sekä yksinäisyyttä ja luomaan omaa tilaa.

Lukemis- sekä kirjoittamiskontekstissa löydettiin viisi faktoria, jotka olivat molemmissa tilanteissa hyvin samankaltaiset. Joitain pieniä eroja kuitenkin löydettiin niin faktorijärjestyksessä, kuin latautuneissa funktioissa. Lukemistilanteessa ensimmäinen faktori sisälsi funktioita, jotka muodostivat ulottuvuuden, joka nimettiin *Itsetietoisuudeksi*. Faktori sisälsi funktioita, jotka käsittelivät tietoisuutta omasta kehosta, ajattelusta, tuntemuksista, haluista sekä motivaatioista. Toinen faktori, joka nimettiin *Tunteiden säätelyksi*, sisälsi

funktioita, jotka käsittelivät itsensä energisointia, rauhoittamista sekä positiivisen mielialan nostamista ja huonon mielialan laskemista, kuin myös musiikin käyttöä ajanvietteenä. Kolmas faktori, joka nimettiin *Keskittymiseksi*, piti sisällään funktioita, jotka kuvasivat työskentely mielentilaan siirtymistä, keskittymistä sekä oman ajattelun fokuoimista. Neljäs faktori, joka nimettiin *Omaksi tilaksi*, sisälsi funktioita, jotka kuvasivat omaan kuvitteelliseen tilaan siirtymistä peittämällä ääni ärsykeitä. Viides faktori, joka nimettiin lukemistilanteessa *sosiaalisuudeksi*, sisälsi funktioita, jotka kuvasivat musiikin luonnetta toimia yksinäisyyden sekä hiljaisuuden tuhoajina.

Kirjoittamistilanteessa ensimmäinen faktori nimettiin *Tunteiden säätelyksi*. Faktori sisälsi funktioita, jotka kuvasivat itsensä energisointia ja rauhoittamista sekä positiivisen mielialan nostamista ja huonon mielialan laskemista. Toinen faktori, joka nimettiin *Keskittymiseksi*, sisälsi funktioita, jotka kuvasivat Työskentely tilan muodostamista, keskittymisen parantamista, ajattelun fokuoimista sekä pohdiskelevuuden parantamista ja motivointia. Kolmas faktori, joka nimettiin *Itsesäätelyksi*, sisälsi funktioita, joka kuvasivat tietoisuutta omasta kehosta, ajattelusta, tuntemuksista, haluista sekä motivaatioista. Vireystilaa ja kognitiivisia. Neljäs faktori, joka lukemistilanteesta poiketen, nimettiin *ajanvietteeksi*, sisälsi funktioita, jotka kuvasivat sosiaalisia tekijöitä, mutta myös musiikin käyttämistä taustamusiikkina, kuluttamaan aikaa sekä vähentämään tylsistymistä. Viides faktori nimettiin *Omaksi tilaksi* ja se sisälsi funktioita, jotka kuvasivat musiikin käyttöä Oman tilan muodostuksessa, estäen ulkopuolisia ääniärsykeitä ja tarjoten keskittymistä.

Tutkimuksessa käytetyt funktiot valikoitiin Schäferin ja kumppaneiden (2013) tutkimuksesta, jossa useasta teoreettisesta sekä empiirisestä tutkimuksesta koostettiin 129:n funktion listaus. Listan funktiota kategorioitiin kolmeen ulottuvuuteen: Itsetietoisuus, sosiaalinen kuuluvuus sekä vireystilan ja tunteiden säätely. Empiirisen tutkimuksen valossa he esittivät myös mahdollisuuden funktioiden jakautua neljään ulottuvuuteen: Kognitiivinen, emotionaalinen, sosio-kulttuurinen sekä fysiologinen. Tässä tutkimuksessa oli havaittavissa saman suuntaisia tuloksia. Molemmista tilanteista löytyi selkeästi ulottuvuus, joka sisälsi Itsetietoisuuden piirteitä, mutta myös fysiologisia piirteitä. Selkeästi löydettiin myös ulottuvuus, joka kuvasi molemmissa tilanteissa tunteiden sekä vireystilan säätelyä. Sosiaalinen ulottuvuus oli myös, jollain tasolla tulkittavissa ja ehkä selkeämmin lukemistilanteessa. Kirjoittamistilanteessa sama ulottuvuus luokiteltiin ajanvietteeksi. Näiden kolmen ulottuvuuden lisäksi löydettiin kaksi ulottuvuutta, joiden voidaan ajatella olevan tilanteellisten tekijöiden aikaan saamaa musiikin

kuuntelukäyttäytymistä sekä jossain määrin riippuvaisia siitä, että taustalla on työskentely aktiviteetti.

Ulottuvuudet *Keskittyminen* sekä *Oma tila*, on löydettävissä DeNoran (2000) tutkimuksista, koskien musiikkia sekä mentaalista keskittymistä. Lukemistilanteessa *Keskittyminen* -ulottuvuusdessa vastaajat raportoivat käyttävänsä musiikkia estämään ajatuksia harhailemasta, auttamaan keskittymistä ja rauhoittamaan. Kirjoittamistilanteessa musiikkia käytettiin myös estämään ajatuksia harhailemasta ja auttamaan keskittymistä sekä tämän lisäksi auttamaan olemaan pohdiskeleva. Tämän lisäksi kirjoittaessa musiikin käytöllä pyrittiin vaikuttamaan vireystilaan päin vastaisesti kuin lukemistilanteessa. *Oma tila* -ulottuvuudessa tilan luominen nähtiin parantavan keskittymistä ainoastaan kirjoittamistilanteessa.

Oman tilan luominen tulee myös ilmi siinä, että musiikkia käytetään ollessa kirjastolla tai yliopistolla, jolloin muita ihmisiä on läsnä. Tällöin musiikkia tai kuulokkeita, käytetään luomaan omaa tilaa sekä niin, että musiikki estää ulkopuolisia, kontrolloimattomia ärsykeitä sekä kuuntelu itsessään toimii viestinä muille ihmisille, ettei ole ”käytettävissä”. Musiikin tai ääniärsykkeen kontrollointi voidaan nähdä olevan yksi tärkeä tekijä keskittymisen sekä tunteiden säätelyssä (Krause, North & Hewitt 2014). Tutkimuksessa löydetty tulokset ovat samansuuntaisia myös Dibbenin (2016) tutkimusten kanssa. Hän mainitsee, niin aikuisten kuin lasten käyttävän musiikkia opiskellessaan parantamaan keskittymistä estämällä ajatuksia harhailemasta sekä peittämällä häiritseviä ääniä, vähentämään tylsistymistä ja parantavan motivaatiota käyttämällä musiikkia ajanvietteenä sekä vähentävän stressiä ja ahdistumista käyttämällä musiikkia mielialan säätelyyn.

Selvitettäessä sitä, millaista musiikkia ihmiset kuuntelevat saatiin selville, että musiikki on lukiessa selkeästi rauhallisempaa, kuin kirjoittaessa. Musiikki oli kirjoittaessa myös hieman tutumpaa ja monimutkaisempaa. Tämä voi olla selitettävissä avoimista vastauksista saadulla informaatiolla, jossa lukiessa käytettyä musiikkia kuvattiin selkeästi ”työskentelymusiikiksi”, jota taas yleisimmin kuvattiin rauhalliseksi, sen sijaan, että sille olisi annettu jokin genremääritelmä. Lisäksi lukiessa käytetty musiikki oli useimmiten, ”merkitysköyhää” sekä instrumentaalista, kun taas kirjoittaessa musiikkia kuvattiin, myös ”samaksi musiikiksi, jota muulloinkin kuuntelee”. Tässä on selkeästi havaittavissa kahden tilanteen välinen ero, jossa lukiessa käytetään prototyypiltään selkeästi ”työskentelymusiikkia”, jota selittää puolestaan Whitfieldin (1983) prototyyppi –teoria.

Musiikki, jota kuunnellaan ainoastaan työskennellessä ei sisällä merkityksiä muusta elämästä, eikä näin ollen häiritse keskittymistä semanttisilta ominaisuuksiltaan (DeNora 2000), eikä musiikillisilta ominaisuuksiltaan. Tämä tulee hyvin esille siinä, että varsin monimutkaista musiikkia kuten klassista musiikkia tai jazzia pidetään työskentelymusiikkina. Musiikki on musiikillisilta piirteiltään varsin monimutkaista, mutta se ei näytä vaikuttavan optimaaliseen ärsykekuormaan. Toisin kun Berlyne (1971) ehdottaa musiikin ärsykepotentiaalin muodostuvan ärsykeen yhteismuuttujien, kuten musiikin monimutkaisuuteen sekä tuttuuteen. Musiikin todellinen ärsykepotentiaali näyttäisi kuitenkin olevan sidottu siihen latautuneisiin merkitysrakenteisiin, etenkin jos musiikki on laulettua. Ihmisten voidaan nähdä tosin tavoittelevan optimaalista ärsykepotentiaalia, joka on suhteessa ympäristön, tässä tapauksessa, aktiviteetin haastavuuden kanssa.

Tämän lisäksi näyttäisi siltä, että musiikin toivotaan vahvasti rauhoittavan ja näin ollen vaikuttavan vireystilaan laskevasti. Kirjoittaessa musiikin toivotaan myös energisoivan, luovan positiivisen mielen sekä auttavan pohdiskelemaan. Tähän tarkoitukseen sopii myös tuttu, muutenkin arkipäivässä kuunneltava musiikki. Työskentely muodot ovat intensiteetiltään sekä luonteeltaan erilaisia. Esimerkiksi, jos työskentelytilanne koetaan itsessään liian haastavaksi musiikkia ei haluta kuunnella ollenkaan, koska se häiritsee keskittymistä. Toisaalta taas rutiinipuurtamiseen käytetään erilaista musiikkia. Näitä tuloksia puoltaa puolestaan Lehmannin & Seufertin (2017) pohdinta Yerkes-Dobson –lain toimivuudesta.

Sekä luettaessa, että kirjoittaessa käytetty musiikki koettiin valenssiltaan neutraaliksi tai positiiviseksi. Musiikilla pyritään sekä lievittämään negatiivista mielialaa sekä luomaan ja ylläpitämään positiivista mielialaa (Lonsdale & North 2011). Yksi musiikin käytön tärkeimmistä syistä on tunteiden säätely (Rentfrow & Gosling 2003). Lukiessa kuunneltu musiikki koetaan usein tasaiseksi, tylsäksi sekä merkitysköyhäksi. Tämä tukee käsitystä siitä, että musiikilla pyritään rajoittamaan voimakkaita tunnekokemuksia, jotka itsessään saattavat häiritä itse aktiviteettiin keskittymistä. Tätä puoltaa myös ajatus musiikin rauhallisuudesta sekä siitä, että samaa musiikkia ei mielellään kuunnella muulloin arkipäiväisesti.

Vastaajat kuuntelivat myös selkeästi vähemmän äidinkielellään olevaa musiikkia lukiessaan kuin kirjoittaessaan. Musiikki oli muutoinkin usein instrumentaalimusiikkia tai vieraalla kielellä, jota ymmärretään. Tulokset ovat linjassa mm. DeNoran (2000) havaintojen kanssa.

Sukupuolella, iällä sekä musiikillisella harrastuneisuudella ei löydetty olevan tässä tutkimuksessa suurta vaikutusta siihen miksi ja millaista musiikkia työskennellessä kuunnellaan. Kuitenkin naiset käyttivät musiikkia useammin ajanvietteenä lukiessaan. Myös alle 25 –vuotiaat käyttivät musiikkia muita ryhmiä enemmän ajanvietteeksi molemmissa työskentelytilanteessa. 25-30 –vuotiaitten ryhmä käytti musiikkia enemmän sulkeutumaan ulkomaailmalta. Musiikillisella harrastuneisuudella puolestaan ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja ryhmien välillä. Vertaillessa ryhmiä perustuen kysytyihin adjektiivihin miehet raportoivat musiikin olevan lukemistilanteessa keskiarvoltaan enemmän negatiivista. Naiset arvioivat puolestaan musiikin olevan useammin rauhallista. Kirjoittamistilanteessa miehet raportoivat kuuntelevansa useammin instrumentaalimusiikkia. Iällä ja musiikillisella harrastuneisuudella ei löydetty olevan tilastollisesti merkitseviä eroja ryhmien välillä vertailtaessa adjektiiveja.

5.1 Tutkimuksen rajoitteet

Vaikka tutkimus on luonteeltaan määrällinen, tulee tuloksiin suhtautua kriittisesti. Otoskoko (n=299) itsessään oli varsin tyydyttävä, mutta se kattaa ainoastaan joukon, joka edustaa Jyväskylän yliopiston opiskelijoita sekä henkilökuntaa. Myös vastaajien jakautuminen voidaan nähdä rajoittavana tekijänä tutkimuksen luotettavuudelle. Vastaajista 71,6% oli naisia, joka ei välttämättä anna täysin oikeaa kuvaa perusjoukosta. Tämä ei ole kuitenkaan tavatonta, sillä useat aihepiiriä koskevat tutkimukset ovat keränneet aineistonsa nuorilta aikuisilta yliopistoympäristöistä, jolloin naiset sekä hieman nuoremmat henkilöt ovat tyypillisiä vastaajia. (Sloboda ym. 2001; North ym. 2004; Juslin ym. 2008; ChamorroPremuzic & Furnham 2007.)

Mittarin rakentaminen on toinen kriittistä arviointia vaativa paikka. Mittari rakennettiin aikaisemman tutkimuksen pohjalta supistamalla 127 funktion listaus 30 funktioon. Supistaminen suoritettiin tutkijan kriittisen arvioinnin, kahden pilottihaastattelun sekä kahden ihmisen fokusryhmä haastattelun perusteella. Näin pyrittiin varmistumaan siitä, että kaikki funktiot ovat relevantteja kyseisessä kontekstissa sekä, että funktiot kattaisivat mahdollisimman

suuren määrän erilaisia käyttäytymistä ohjaavien toimintojen kuvauksia kuin mahdollista. Myös valmis mittari pilotoitiin kymmenellä ihmisellä, kahdessa eri vaiheessa ennen varsinaisen kyselyn suorittamista. Vaikka mittarin luotettavuus pyrittiin varmistamaan mahdollisimman hyvin, on mittari kuitenkin tätä tutkimusta varten rakennettu, eikä sen luotettavuutta täten ole aikaisemmassa tutkimuksessa testattu. Tästä huolimatta, mittarin avulla saatuja tuloksia pystyttiin vertaamaan onnistuneesti aikaisempaan tutkimukseen.

Lopuksi kyselytutkimus selvitti vastaajien käsityksiä omien muistikuviansa perusteella, jolloin aineistoa ei kerätty naturalistisessa ympäristössä, jossa musiikin kuuntelu tapahtuu. Annetut vastausvaihtoehdot ovat myös valmiiksi annettuja, jolloin ei päästä käsiksi vastaajan yksittäisiin kokemuksiin, vaan hänen suhtautumiseensa valmiiksi rajattuun kysymykseen, joka ei huonoimmassa tapauksessa vastaa lainkaan hänen suhtautumistaan kyseiseen aiheeseen.

5.2 Jatkotutkimus

Tämä tutkimus oli ensimmäisiä yrityksiä ymmärtää musiikin kuuntelua sekä sen taustalla vaikuttavia tarpeita täyttäviä ulottuvuuksia työskentelykontekstissa arkipäivän musiikin käytön näkökulmasta. Tutkimuksella saatiin näyttöä siitä, kuinka ihmiset pyrkivät aktiivisesti vaikuttamaan omaan käyttäytymiseensä ja kuinka he ovat myös tietoisia tarpeistaan, joita käyttäytymisellä pyritään täyttämään. Tutkimuksessa löydettiin yhtäläisyyksiä aikaisempiin, varsinkin laadullisessa tutkimuksessa raportoituihin käsityksiin ihmisten kuuntelukäyttäytymisestä. Siinä missä tässä aineistossa ihmisten tunnekokemuksia työskentelyn yhteydessä määriteltiin perustasolla, tulisi jatkotutkimuksessa kiinnittää huomiota kyseisen kontekstin erityislaatuuteen sekä monimutkaisuuteen.

Tutkimusta tehdessä huomattiin, kuinka alkutekijöissä tutkimus koskien musiikin kuuntelua ja aktiviteettien erityislaatuutta on, varsinkin työskentelykontekstissa. Tutkimus on mahdollista pilkkoa hyvin pieniin osiin koskien aktiviteettiin ja kuuntelutilanteeseen liittyviä erityiskysymyksiä, musiikkia sekä kuuntelijan ominaisuuksiin liittyviä kysymyksiä. Siinä missä aiemmassa tutkimuksessa ollaan oltu kiinnostuttu siitä, (1) kenen kanssa ihmiset ovat, kun he kuulevat musiikkia, (2) mitä he kuuntelevat, (3) milloin he kuuntelevat, (4) missä he kuuntelevat sekä (5) miksi he kuuntelevat, tässä tutkimuksessa esille nousivat mielenkiintoiset

kysymykset siitä, (6) millaista työskentely on laadultaan sekä (7) kuinka haastavaa työskentely on kognitiivisesti?

Nykyisellään omaan tilaan uppoaminen sekä keskittyminen ovat pieniä osatekijöitä ilmiön ympärillä, mutta sen kokonaisvaltainen käsittäminen varsinkin näin erityislaatuissa kontekstissa olisi mielenkiintoista. Tutkimus aiheen ympärillä keskittyen työskentelyspesifeihin funktioihin sekä tarkemmin musiikkiin ja sen kokemiseen varsinkin keskittymiskysymyksen sekä flow-kokemuksen ympärillä olisivat mielenkiintoisia jatkotutkimuskohteita, jotta monimutkaista ilmiötä voitaisiin ymmärtää paremmin.

Ihmisten arkipäivän musiikin käyttö on muuttunut erittäin paljon viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana, kun ihmiset ovat oppineet käyttämään erilaisia musiikkeja erilaisissa tilanteissa. Tulevaisuudessa musiikin kuuntelukäyttäytyminen kehittyy varmasti vieläkin monipuolisemmaksi sekä spesifimmäksi ilmiöksi. Musiikin käyttö työskentelykontekstissa on mielenkiintoinen aihe, koska se on niin ristiriitainen. Siinä missä toiset ihmiset eivät voi olla kuuntelematta musiikkia työskennellessään, toisia se häiritsee niin, etteivät he voi kuunnella sitä missään tapauksessa. Tämä voi olla myös yksi suunta, johon musiikkiteollisuus pyrkii laajentumaan, onhan jo nyt luotu erityisiin tilanteisiin tarkoitettuja soittolistoja, jotka tuntuvat kasvattavan suosiotaan jatkuvasti. Arkipäivän musiikin kuuntelu on itsessään aihe joka koskettaa meitä jokaista, onhan se ihmisten vapaa-ajan aktiviteeteista. Musiikin kuuntelu on yksi perustavanlaatuisimmista käyttäytymisen muodoista, joka vaatii ehdottomasti lisää huomiota.

LÄHTEET

- Appleton, C. R. (1970). The comparative preferential response of black and white college students to black and white folk and popular musical styles. New York University. Väitöskirja
- Arnett, J. (1992). The Soundtrack of Recklessness: Musical Preferences and Reckless Behavior among Adolescents. *Developmental Review, 12*, 339–373.
- Arnett, J. (1995). Adolescents' uses of media for self-socialization. *Journal of Youth and Adolescence, 24*(5), 519–533).
- Baas, M., De Dreu, C. K., & Nijstad, B.A. (2008). A meta-analysis of 25 years of mood-creativity research: Hedonic tone, activation, or regulatory focus? *Psychological Bulletin, 134*(6), 779.
- Barnes, S. (1988). *MUZAK: Hidden messages in music*. Levinston, New York: The Edwin Mellen Press.
- Baumann, V. H. (1960). Teen-age music preferences. *Journal of Research in Music Education, 8*, 75-84.
- Berlyne, D. E. (1971). *Aesthetics and psychobiology*. New York, NY:AppletonCenturyCrofts.
- Berlyne, D. E. (1974). The new experimental aesthetics. Teoksessa D. E. Berlyne (toim.), *Studies in the new experimental aesthetics: steps toward an objective psychology of aesthetic appreciation* (s. 1-25). New York: Halsted Press.
- Boer, D., Fischer, R., Tekman, H. G., Abubakar, A., Njenga, J., & Zenger, M. (2012). Young people's topography of musical functions: Personal, social and cultural experiences with music across genders and six societies. *International Journal of Psychology, 47*(5), 355–369.
- Chamorro-Premuzic, T., & Furnham, A. (2007). Personality and music: Can traits explain how people use music in everyday life? *British Journal of Psychology, 98*(2), 175–185.
- Chamorro-Premuzic, T., Gomà-i-Greixanet, M., Furnham, A., & Muro, A. (2009) Personality, self-estimated intelligence and uses of music: A Spanish replication and extension using structural equation modelling. *Psychology of Aesthetics, Creativity and the Arts, 3*(3), 149–155.
- Chamorro-Premuzic, T., Swami, V., & Cermakova, B. (2012). Individual differences in music consumption are predicted by uses of music and age rather than emotional intelligence, neuroticism, extraversion or openness. *Psychology of Music, 40*(3), 285–300.

- Chanda, M. L., & Levitin, D. J. (2013). The neurochemistry of music. *Trends in Cognitive Sciences*, 17(4), 179-93.
- Cullari, S., & Semanchick, O. (1989). Music preferences and perception of loudness. *Perceptual and Motor Skills*, 68(1), 186.
- de Groot A. M. B. (2006). Effects of stimulus characteristics and background music on foreign language vocabulary learning and forgetting. *Language Learning*, 56(3), 463–506.
- Delsing, M., J., ter Bogt, T., F., Engels, T., F., & Meesus, W., H. (2008). Adolescents' music preferences and personality characteristics. *European Journal of Personality*, 22(2), 109–130.
- DeNora, T. (1999). Music as a technology of the self. *Poetics*, 27, 31–56.
- DeNora, T. (2000). *Music in everyday life*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Dibben, N. (2001). What do we hear, when we hear music? Music perception and musical material. *Musica Scientiae*, 5(2), 161–194.
- Dibben, N., & Williamson, V., J. (2007). An exploratory survey of in-vehicle music listening. *Psychology of music*, 35(4), 571.
- Dibben, N. (2017). Music as Enabling: Enchancing Sport, Work and Other Pursuits. Teoksessa R. Ashley & R. Timmers (Toim.), *The Routledge Companion to Music Cognition* (s. 377–388). New York: Routledge.
- Dibben N., & Haake, A. B. (2013). Music and the construction of space in office-based work settings. Teoksessa G. Born (Toim.) *Music, sound and the space: Transformations of public and private experience* (s. 151–168). Cambridge: Cambridge University Press.
- Eerola, T., & Saarikallio, S. (2010). Musiikki ja tunteet. Teoksessa J. Louhivuori & S. Saarikallio (Toim.), *Musiikkipsykologia*. (s. 259–278). Atena: Jyväskylä.
- Egermann, H., Fernando, N., Chuen, L., & McAdams, S. (2015). Music induces universal emotion-related psychophysiological responses: Comparing Canadian listeners to Congolese Pygmies. *Frontiers in Psychology*, 5, 1341.
- Eysenck M. W. (1976). Arousal, learning and memory. *Psychological Bulletin*, 83(3), 389–404.
- Fechner, G. T. (1876), *Vorschule der Ästhetik*. ("Introduction to aesthetics"), Breitkopf & Härtel, Leipzig
- Finnäs, L. (1989). How can musical preferences be modified? A research review. *Council for Research in Music Education*, 102, 1–59.
- Frith, S. (1996). *Performing rites: On the Value of Popular Music*. Oxford: Oxford university

Press.

- Furnham, A., & Bradley, A. (1997). Music while you work: the differential distraction of background music on the cognitive test performance of introverts and extroverts. *Applied Cognitive Psychology: The Official Journal of the Society for Applied Research in Memory and Cognition*, 11(5), 445–455.
- Gabrielsson, A. (2001). Emotions in strong experiences with music. Teoksessa P. N. Juslin & S. A. O'Neill (Toim.), *Music and Emotion* (s. 431–449). New York, NY: Oxford University Press.
- Gardikiotis, A., & Baltzis, A., G. (2012). Rock music for myself and justice to the world!: Music preferences, self-identities and social values. *Psychology of music*, 40(2), 143–163).
- Goetz T., Hall N. C. (2013). Emotion and achievement in the classroom. Teoksessa J. Hattie & E. M. (Toim.), *International Guide to Student Achievement*. (s. 192–195). Abingdon: Routledge
- Gowensmith, W. N., & Bloom, L. J. (1997). The effects of heavy metal music on arousal and anger. *Journal of Music Therapy*, 34(1), 33-45.
- Greasley, A. E., & Lamont, A. (2011). Exploring engagement with music in everyday life using experience sampling methodology. *Musicae Scientiae*, 15(1), 45–71.
- Greb, F., Schlotz, W., & Steffens, J. (2017). Personal and situation influences on the functions of music listening. *Psychology of Music*, 46(6), 763–794.
- Hallam, S., Price, J., & Katsarou, G. (2002). The effects of background music on primary school pupils' task performance. *Educational studies*, 28(2), 111–112.
- Hargreaves, D. J., Miell, D. E., & MacDonald, R. A. R. (2005) How do people communicate using music. Teoksessa D. Miell, R. MacDonald & D. J. Hargreaves (Toim.), *Musical communication*, 1–25. Oxford: Oxford University Press.
- Hargreaves, D. J., & North, A. C. (1999). The functions of music in everyday life: Redefining the social in music psychology. *Psychology of Music*, 27(1), 71–83.
- Haye, A., & Lamont, A. (2010). Mobile listening situations in everyday life: The use of MP3 players while travelling. *Musicae Scientiae*, 14(1), 95–120.
- Heyduk, R., G. (1975). Rated preference for musical compositions as it relates to complexity and exposure frequency. *Perception & Psychophysics*, 17(1), 84–90.
- Husain G., Thompson W. F., Schellenberg E. G. (2002). Effects of musical tempo and mode on arousal, mood and spatial abilities. *Music Perception*, 20, 151–171.

- Isen A. M. (2001). An influence of positive affect on decision making in complex situations: theoretical issues with practical implications. *Journal of Consumer Psychology, 11*(2), 75–85.
- Jakobovits, L., A. (1966). Studies of fads. I. The ‘Hit Parade.’ *Psychological Reports, 18*(2), 443–450.
- 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., Liljeström, S., Västfjäll, D., Barradas, G., & Silva, A. (2008). An experience sampling study of emotional reactions to music. *Listener, music, and situation. Emotion, 8*(5), 668–683.
- Juslin P. N., O’Neill S. A. (2001). Psychological perspectives on music and emotion. Teoksessa P. N. Juslin & S. A. O’Neill (Toim.), *Music and Emotion* (s. 71–104). New York, NY: Oxford University.
- Jäncke L., Sandmann P. (2010). Music listening while you learn: no influence of background music on verbal learning. *Behavioral and Brain Functions, 6*(3), 1–14.
- Kakkuri-Knuuttila, M-L., & Heinlahti, K. (2006). *Mitä on tutkimus? Argumentaatio ja tieteenfilosofia*. Gaudeamus.
- Katz, E., Blumler, M., & Gurevitch, M. (1973) Uses and gratifications research. *Public Opinion Quarterly, 37*(4), 509–523.
- Kellaris, J., J. (1992). Consumer Aesthetics Outside the Lab – Preliminary-Report on a Musical Field-Study. *Advances in Consumer Research, 16*, 730–734.
- Kleinsmith L. J., Kaplan S. (1963). Paired-associate learning as a function of arousal and interpolated interval. *Journal of Experimental Psychology, 65*(2), 190–193.
- Konecni, V. J., & Sargent-Pollock, D. (1976). Choice between melodies differing in complexity under divided-attention conditions. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance, 2*(3), 347–356.
- Konečni, V. J., Crozier, J. B., and Doob, A. N. (1976). Anger and expression of aggression: effects on aesthetic preference. *Scientific Aesthetics/Sciences de l’Art, 1*, 47–55.
- Kotsopoulou, A., & Hallam, S. (2010). The perceived impact of playing music while studying: age and cultural differences, *Educational Studies, 36*(4), 431–440.

- Krause, A. E., North, A., & Hewitt, L. (2014). Music selection behaviors in everyday listening. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 58(2), 306–323.
- Krause, A. E., North, A. C., & Hewitt, L. Y. (2014). The role of location in everyday experiences of music. *Psychology of Popular Media Culture*, 5(3), 232–257.
- Krause, A. E., North, A. C., & Hewitt, L. Y. (2015). Music-listening in everyday life: Devices and choice. *Psychology of Music*, 43(2), 155–170.
- Kuntsche, E., Le Mevel, L., & Berson, I. (2016). Development of the four-dimension Motives for Listening to Music Questionnaire (MLMQ) and associations with health and social issues among adolescents. *Psychology of Music*, 44(2), 219–233.
- Kämpfe J., Sedlmeier P., Renkewitz F. (2011). The impact of background music on adult listeners: a meta-analysis. *Psychology of Music*, 39(4), 424–448.
- Laukka, P. (2007). Uses of music and psychological well-being among the elderly. *Journal of Happiness Studies*, 8(2), 215–241.
- LeBlanc, A. (1982). An Interactive Theory of Music Preference. *Journal of Music therapy*, 19(1), 28-45.
- Lehmann, J. A., & Seufert, T. (2017). The influence of Background Music on learning in the Light of Different Theoretical Perspectives and the Role of Working Memory Capacity. *Frontiers in Psychology*, 31(8), 1902.
- Lesius, T. (2015). The effect of music listening on work performance. *Psychology of music*, 33(2), 173–191.
- Lonsdale, A. J., & North, A. C. (2011). Why do we listen to music? A uses and gratification analysis. *British Journal of Psychology*, 102(1), 108–134.
- Lyle, J., & Hoffmann H., R. (1972). Childrens’s use of television and other media. Teoksessa E. A. Rubinstein, G. A. Comstock & J. P. Murray (Toim.), *Television and Social Behavior, Reports and Papers: Vol. IV. Television in-to-day Life: Patterms of Use* (s. scholar. US National Institute of Mental Health, Washington DC: US Governmen Printing Office.
- Martindale, C. (1990). *The clockwork muse: the predictability of artistic change*. New York: Basic Books.
- Martindale, C. and Moore, K. (1988). Priming, prototypicality, and preference. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 14, 661-670.
- Martindale, C. and Moore, K. (1989). Relationship of musical preference to collative, ecological, and psychophysical variables. *Music Perception*, 6, 431-455.
- Martindale, C., Moore, K. and West, A. (1988). Relationship of preference judgements to

- typicality, novelty, and mere exposure. *Empirical Studies of the Arts*, 6, 79-96.
- Martindale, C., Moore, K., and Borkum, J. (1990). Aesthetic preference: anomalous findings for Berlyne's psychobiological theory. *American Journal of Psychology*, 103, 53-80.
- McCown, W., Keiser, R., Mulhearn, S., & Williamson, D. (1997). The role of personality and gender in preference for exaggerated bass in music. *Personality and Individual Differences*, 23(4), 543-547.
- McNamara, L., & Ballard, M. E. (1999). Resting arousal, sensation seeking, and music preference. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 125(3), 229-250.
- McQuail, D., Blumer, J. G., & Brown, J. R. (1972). The television audience: A revised perspective. Teoksessa D. McQuail (toim.) *Sociology of mass communications* (s. 135-165). Harmondsworth: Penquin.
- Mayer R. E. (2001). *Multimedia Learning*. New York, NY: Cambridge University Press.
- Michell, L. A., & MacDonald, R. A. (2006) An experimental investigation of the effects of preferred and relaxing music listening on pain perception. *Journal of music therapy*, 43(4), 295-316.
- Meyer, L. B. (1956). *Emotion and meaning in music*. Chicago: University of Chicago Press.
- Meyer, L. B. (1967). *Music, the arts, and ideas*. Chicago: University of Chicago Press.
- Miller G. A. (1994). The magical number seven, plus or minus two: some limits on our capacity for processing information. *Psychological Review*, 101(2), 343-352.
- Metsämuuronen, J. (2003). *Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä*. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino.
- Moreno R., Mayer R. (2000). A coherence effect in multimedia learning: the case for minimizing irrelevant sounds in the design of multimedia instructional messages. *Journal of Educational Psychology*, 92(1) 117-125.
- Nantais K. M., Schellenberg E. G. (1999). The mozart effect: an artifact of preference. *Psychological Science*, 10(4), 370-373.
- North, A. C. (2010). Individual differences in musical taste. *The American Journal of Psychology*, 123(2), 199-208.
- North, A. C., & Hargreaves, D. J. (1996). Situational influences on reported musical preference. *Psychomusicology*, 15(1-2), 30-45.
- North, A. C., & Hargreaves, D. J. (2000). Musical preferences during and after relaxation and exercise. *The American Journal of Psychology*, 113(1), 43-67.

- North, A., & Hargreaves, D., J. (2000). Collative variables versus prototypicality. *Empirical studies of the arts*, 8(1), 13–17.
- North, A. C., MacKenzie, L. C., Law, R. M., & Hargreaves, D. J. (2004). The Effects of Musical and Voice "Fit" on Responses to Advertisements. *Journal of Applied Social Psychology*, 34(8), 1675-1708.
- North, A. C., Hargreaves, D. J., & O'Neill, S. A. (2000). The importance of music to adolescents. *British Journal of Educational Psychology*, 70(2), 255-272.
- North, A. C., Hargreaves, D. J., & Hargreaves, J. J. (2004). Uses of music in everyday life. *Music Perception*, 22(1), 41–77.
- North, A., & Hargreaves, D., J. (2008). Musical Preference and Taste. Teoksessa A. North & D. Hargreaves (Toim.), *The social and applied psychology of music* (s. 75–142) Oxford University Press.
- Nummenmaa, T., Konttinen, R., Kuusinen, J., & Leskinen, E. (1996). *Tutkimusaineiston analyysi*. Porvoo: WSOY.
- Nummenmaa, L. (2009). *Käyttäytymistieteiden tilastolliset menetelmät*. Tammi.
- Pekrun R. (2006). The control-value theory of achievement emotions: assumptions, corollaries, and implications for educational research and practice. *Educational Psychology Review*, 18(4), 315–341.
- Pekrun R., Lichtenfeld S., Marsh H. W., Murayama K., Goetz T. (2017). Achievement emotions and academic performance: longitudinal models of reciprocal effects. *Child Development*, 88(5), 1653–1670.
- Perham N., Currie H. (2014). Does listening to preferred music improve reading comprehension performance? *Applied Cognitive Psychology*, 28(2), 279–284.
- Raatikainen, P. (2004). *Ihmistieteet ja filosofia*. Gaudeamus.
- Radocy, R., E. (1976). Effects of authority figure biases on changing judgments of musical events. *Journal of Research in Music Education*, 24(3), 119–128.
- Rana, S. A., & North, A. C. (2007). The role of music in everyday life among Pakistanis. *Music Perception*, 25(1), 59–73.
- Randall, W. M., & Rickard, N. S. (2016). Reasons for personal music listening: A mobile experience sampling study of emotional outcomes. *Psychology of Music*, 45(4), 479–495.

- Randsell S. E., & Gilroy L. (2001). The effects of background music on word processed writing. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 141–148.
- Rauscher F. H., Shaw G. L., Ky K. N. (1993). Music and spatial task performance. *Nature*, 365–611.
- Rentfrow, P. J., & Gosling, S. D. (2003) The do re mi's of everyday life. The structure and personality that correlates of music preferences. *Journal of personality and social psychology*, 84(6), 1236–1256.
- Rey, G. (2012). A review of research and a meta-analysis of the seductive detail effect. *Educational Research. Review*, 7(3), 216–237.
- Robinson, T., O., Weaver, J., B., & Zillmann, D. (1996). Exploring the relation between personality and the appreciation of rock music. *Psychological Reports*, 78, 259–269.
- Roe, K. (1985). Swedish youth and music: Listening Patterns and Motivations. *Communication Research*, 12(3), 353–362.
- Rose, R., F., & Wagner, M., J. (1995). Eminence choices in three musical genres and music media preferences. *Journal of Research in Music Education*, 43, 251–260.
- Saarikallio, S., Baltazar, M., & Västfjäll, D. (2017). Adolescents' musical relaxation: understanding related affective processing. *Nordic Journal of Music Therapy*, 26(4), 376–389.
- Savan, A. (1999). The effect of background music on learning. *Psychology of Music*, 27(2), 138–146.
- Salamé P., Baddeley A. D. (1989). Effects of background music on phonological short-term memory. *The Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 41A(1), 107–122.
- Schellenberg, E., G. (2015). Music and Nonmusical abilities. Teoksessa G. E. McPherson (Toim.), *The Child as musician: A handbook of musical development* (s. 149–176). Oxford University Press.
- Schubert, E., Hargreaves, D., J., & North., A., C. (2014). Dynamically minimalist cognitive explanation of musical preference: is familiarity everything? *Frontiers in Psychology*, 5, 38.
- Schäfer, T., & Sedlmeier, P. (2009). From the functions of music to music preference. *Psychology of Music*, 37(3), 279–300.
- Schäfer, T., Sedlmeier, P., Städtler, C., & Huron, D. (2013). The psychological functions of music listening. *Frontiers in Psychology*, 4, 511.

- Schäfer, T. (2016). The goals and effects of music listening and their relationship to the strength of music preference. *PLoS ONE*, *11*(3).
- Schäfer, T., & Sedlmeier, P. (2010). What makes us like music? Determinants of music preference. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, *4*(4), 223–234.
- Schäfer, T., Tipandjan, A., & Sedlmeier, P. (2012). The functions of music and their relationship to music preference in India and Germany. *International Journal of Psychology*, *47*(5), 370–380.
- 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), 9–32.
- Sloboda, J. A., Lamont, A., & Greasley, A. (2009). Choosing to hear music: Motivation, process and effect. Teoksessa S. Hallam, I. Cross & M. Thaut (Toim.), *The oxford handbook of music psychology*, (s. 431–440). New York, NY: Oxford University press.
- Tarrant, M., North, A. C., & Hargreaves, D. J. (2000). English and American adolescents' reasons for listening to music. *Psychology of Music*, *28*(2), 166–173.
- Thompson W. F., Schellenberg E. G., Letnic A. K. (2011). Fast and loud background music disrupts reading comprehension. *Psychology of Music*, *40*(6), 700–708.
- Valli, R. (2015). *Johdatus tilastolliseen tutkimukseen*. PS-Kustannus.
- Valli, R. (2018). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1 – Metodien valinta ja aineistonkeruu*. PS-Kustannus.
- Vuoskoski, J. (2017) Musical preference: Personality, style and music use. Teoksessa R. Ashley & R. Timmers (Toim.), *The Routledge Companion to Music Cognition* (s. 453–463). New York: Routledge.
- Wallace W. (1994). Memory for music: effect of melody on recall of text. *Journal of Experimental Psychology Learning Memory and Cognition*, *20*(6), 1417–1485.
- Whitfield, T. W. A. and Slatter, P. E. (1979). The effects of categorization and prototypicality on aesthetic choice in a furniture selection task. *British Journal of Psychology*, *70*, 65–75.
- Yerkes R. M., Dodson J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, *18*(5), 459–482.

LIITTEET

Liite 1: Kyselylomake

Musiikin kuuntelu työskentelytilanteen taustalla

TIEDOTE KYSELYYN VASTAAJALLE

Hei Sinä! Tervetuloa vastaamaan kyselyyn!
Tämä on tiedote kyselytutkimukseen osallistujalle:

Projektin nimi:
Musiikin kuuntelu työskentelytilanteen taustalla

Tutkimuksen tarkoitus:
Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, kuinka ihmiset käyttävät musiikkia työskentelytilanteen taustalla. Kyselytutkimuksella kerätään aineistoa maisterintutkielmaa varten.

Mitä sinulta tullaan pyytämään:
Tutkimuksessa selvitetään musiikin kuunteluasi kahdessa eri työskentelykontekstissa, jotka keskittyvät LUKEMISEEN ja KIRJOITTAMISEEN. Pyydän sinua palauttamaan mieleesi opiskelutilanteita/työskentelytilanteita sekä sitä, miksi olet valinnut musiikkia taustalle. On tärkeää, että vastaat kyselyyn mahdollisimman todenmukaisesti, eläytyen kuhunkin tilanteeseen, kuin olisit niissä läsnä tällä hetkellä.

Ensimmäisessä tilanteessa päähuomio kiinnittyy asiatekstin lukemiseen. Asiatekstillä tarkoitetaan tekstiä, joka on uutta sekä akateemista opiskelussasi tai relevanttia työskentelyssäsi asiantuntijuuden kehittämiseksi. Huomioithan, että lukemiseen voi liittyä myös alleviivausta tai muistiinpanojen kirjoittamista .

Toisessa tilanteessa päähuomiona on asiatekstin tuottaminen. Tässä tilanteessa kirjoitat uutta tekstiä luovasti. Huomaathan, että asiatekstiä luodessasi saatat hakea tai palauttaa mieleesi tietoa kirjallisuudesta. Pääpaino on kuitenkin KIRJOITTAMISESSA.

Kyselyssä kysytään myös vastaajien ikää, sukupuolta, sosioekonomista asemaa sekä musiikillista harrastuneisuutta.

Vapaaehtoisuus ja oikeus käyttää tietoja:
Kyselyyn osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja voit keskeyttää kyselyyn vastaamisen koska tahansa.

Tuloksia käytetään täysin luottamuksellisesti eikä vastauksia pystytä jäljittämään vastaajaan. Tästä syystä syötettyjä vastauksia ei pystytä poistamaan.

Mikäli sinua askarruttaa jokin asia kyselyyn liittyen, älä epäröi ottaa yhteyttä Miikka Huiskoon.

Tutkija
Miikka Huisko
miikka.huisko@gmail.com
0443324654

Ohjaaja
Henna-Riikka Peltola
henna-riikka.peltola@juu.fi

Kyselyyn vastaamiseen kuluu aikaa noin 15 minuuttia.

ALOITTAMALLA KYSELYN ANNAT LUVAN KÄYTTÄÄ VASTAUKSIASI TUTKIMUKSEN AINEISTONA.

Kiitos osallistumisestasi!

TAUSTATIETOJA**Ikä? *****Sukupuoli? *****Oletko tällä hetkellä.. *** Opiskelija Työelämässä En halua vastata Muu, mikä?**TAUSTATIETOJA****Pääaine/ammatti? *****MUSIIKILLINEN HARRASTUNEISUUS****Laulatko tai soitatko jotain instrumenttia? *** En harrasta soittamista tai laulamista Olen joskus harrastanut soittamista tai laulamista Harrastan soittamista tai laulamista satunnaisesti Harrastan soittamista tai laulamista aktiivisesti Soitan tai laulan lähes ammattimaisesti Soitan tai laulan ammatikseni

MUSIIKILLINEN HARRASTUNEISUUS

Mikä on pääinstrumenttisi? Kuinka kauan olet harrastanut soittamista tai laulamista?

KUUNTELUTOTTUMUKSET

Kuinka usein kuuntelet musiikkia? *

- Useita kertoja päivässä
- Vähintään kerran päivässä
- Useita kertoja viikossa
- Vähintään kerran viikossa
- Muutaman kerran kuukaudessa
- Muutaman kerran vuodessa tai harvemmin

Kuinka tärkeää musiikki on sinulle? *

- Ei ollenkaan tärkeää
- Hieman tärkeää
- Melko tärkeää
- Hyvin tärkeää
- Todella tärkeää

Minkälaisesta musiikista pidät? Voit listata suosikkigenrejäsi tai -artistejasi tai luonnehtia vapaammin musiikkimakuasi.

LUKEMINEN

Hengitä syvään ja palauta mieleesi tilanteita, joissa LUET JA SISÄISTÄT TEKSTIÄ työskennellessäsi.

LUKEMINEN

Kuinka usein kuuntelet musiikkia LUKIESSASI? *

- Aina/Lähes aina
- Usein
- Satunnaisesti
- Harvoin
- En koskaan

Erittele syytä, jos et kuuntele musiikkia LUKIESSASI?

opiskelumielelle	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
Musiikki nostattaa mielialaani	○	○	○	○	○	○	○
Musiikki saa minut leikkimään ja laulamaan	○	○	○	○	○	○	○
Tarvitsen musiikkia taustalle kun teen asioita	○	○	○	○	○	○	○
Nautin/pidän musiikista jota kuuntelen	○	○	○	○	○	○	○
Musiikki estää ajatuksia harhailemasta	○	○	○	○	○	○	○
Musiikki stimuloi minua älyllisesti	○	○	○	○	○	○	○

LUKEMINEN

Arvioi LUKEMISEN taustalla kuuntelemaasi musiikkia annettua asteikkoa käyttäen. (Mitä paremmin adjektiivi kuvaa valintaasi sitä lähempänä vastauksesi tulisi olla.) *

	1	2	3	4	5	6	7	
Yksinkertainen	○	○	○	○	○	○	○	Monimutkainen
Rauhallinen	○	○	○	○	○	○	○	Intensiivinen
Negatiivinen	○	○	○	○	○	○	○	Positiivinen
Instrumentaali	○	○	○	○	○	○	○	Laulettu
Vieras	○	○	○	○	○	○	○	Tuttu

Onko LUKIESSASI kuuntelemaasi LAULETTU musiikki yleensä?

[Voit valita useamman vaihtoehdon](#)

- Äidinkielelläni
- Vieraalla kielellä, jota en ymmärrä
- Vieraalla kielellä, jota ymmärrän
- En kuuntele laulettua musiikkia lukemisen taustalla

Kuinka aktiivista kuuntelusi on LUKEMISEN aikana? *

Taustamusiikkia  Kuuntelen aktiivisesti

KIRJOITTAMINEN

Sulje silmäsi ja palauta mieleesi tilanteita, jossa KIRJOITAT JA LUOT UUTTA TEKSTIÄ työskennellessäsi.

KIRJOITTAMINEN

Kuinka usein kuuntelet musiikkia kirjoittaessasi? *

- Aina/Lähes aina
- Usein
- Satunnaisesti
- Harvoin
- En koskaan

Erittele syitä, jos et kuuntele musiikkia KIRJOITTAESSASI.

KIRJOITTAMINEN

Kuvalle vapaasti minkälaista musiikkia yleensä valitset KIRJOITTAMISEN taustalle? *

minua olemaan
pohdiskeleva



KIRJOITTAMINEN

Arvioi KIRJOITTAMISEN taustalla kuuntelemaasi musiikkia annettua asteikkoa käyttäen. (Mitä paremmin adjektiivi kuvaa valintaasi sitä lähempänä vastauksesi tulisi olla.) *

	1	2	3	4	5	6	7	
Vieras	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Tuttu
Rauhallinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Intensivinen
Yksinkertainen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Monimutkainen
Negatiivinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Positiivinen
Instrumentaali	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Laulettu

Onko KIRJOITTAESSASI kuuntelemaasi laulettu musiikki yleensä?

[Voit valita useamman vaihtoehdon](#)

- Äidinkielelläni
- Vieraalla kielellä, jota en ymmärrä
- Vieraalla kielellä, jota ymmärrän
- En kuuntele laulettua musiikkia lukemisen taustalla

Kuinka aktiivista kuuntelusi on KIRJOITTAMISEN aikana? *

Taustamusiikkia Kuuntelen aktiivisesti

PALAUTETTA?

Vapaa Sana:

Heräsikö sinulle jotain ajatuksia kyselyyn liittyen?
Voit antaa myös palautetta kyselystä.

Sivu 20

KIITOS PANOKSESTASI TUTKIMUKSEEN!!!

HYVÄÄ KESÄÄ!

» [Redirection to final page of KyselyNetti \(muuta\)](#)