

**”KURJAT TUNTEET HELPOTTUU JA KIVAT TUNTUU
SYVEMMILTÄ” – KYSELYTUTKIMUS KUVITELLUN MUSIIKIN
MERKITYKSISTÄ IHMISILLE**

Jenna Vesamäki
Maisterintutkielma
Musiikkitiede
Jyväskylän yliopisto
Kevätlukukausi 2019

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Tiedekunta Humanistis-yhteiskuntatieteellinen tiedekunta	Laitos Musiikin, taiteen ja kulttuurin tutkimuksen laitos
Tekijä Jenna Vesamäki	
Työn nimi ”Kurjat tunteet helpottuu ja kivat tuntuu syvemmillä” – Kyselytutkimus kuvitellun musiikin merkityksistä ihmisille	
Oppiaine Musiikkitiede	Työn laji Maisterintutkielma
Aika Kevät 2019	Sivumäärä 66 + liitteet 13 sivua
Tiivistelmä <p>Tässä tutkimuksessa selvitettiin kuvitellun musiikin merkityksiä ihmisille. Tarkoituksena oli tarkastella, millaisia osatekijöitä kuviteltuun musiikkiin liittyy ja millä tavalla sekä millaisissa tilanteissa ihmiset kuvittelevat musiikkia mielessään. Tutkimuksen perustana oli aiempien tutkijoiden kehittämä IMIS-mittari (<i>Involuntary Musical Imagery Scale</i>), jonka avulla voidaan tutkia spontaanisti mieleen tulevan musiikin yksilöllisiä piirteitä. Mittarin kysymykset pohjautuvat neljän faktorin malliin, joka oli myös tämän tutkielman lähtökohta. Nämä faktorit ovat negatiivinen valenssi, liikkuminen, henkilökohtaiset heijastukset ja apu.</p> <p>Tämän tutkimuksen aineisto kerättiin kyselylomakkeella, joka sisälsi IMIS-mittarin kysymykset ja omia lisäkysymyksiä. IMIS-mittarin kysymykset olivat määrällisiä monivalintakysymyksiä, joissa kartoitettiin spontaanisti mieleen tulevan musiikin piirteitä. Lisäkysymyksissä oli sekä määrällisiä että laadullisia kysymyksiä ja niiden tarkoitus oli tuoda esille kuvitellun musiikin tahdonalaisuusnäkökulma, jota IMIS-mittarissa ei oteta huomioon. Kyselyyn vastasi 123 ihmistä, ja aineiston määrälliset osuudet analysoitiin tilastollisin menetelmin SPSS-ohjelman avulla. Laadullisessa analyysissä käytettiin teemoittelevaa sisällönanalyysia.</p> <p>Tulokset osoittivat, että tahdonalaisuus on varteenotettava elementti kuvitellun musiikin ilmiötä tutkittaessa. Kyselyn tahdonalaisuuteen liittyvät kysymykset korreloivat erityisesti apu-faktorin kanssa. Silloin, kun musiikki käynnistettiin mielessä itse, se liittyi useimmiten tunteisiin ja niiden säätelyyn; kuvitellun musiikin avulla rauhoituttiin ja voimaannuttiin. Tämä oli vastaajilla tietoista toimintaa.</p> <p>Jatkossa IMIS-mittaria voisi kehittää siten, että sen laajentaisi koskemaan myös kuvitellun musiikin tahdonalaisuutta. Lisäksi apu-faktorin osuutta kyselyssä voisi lisätä. Tällä tavalla kuvitellun musiikin ilmiötä päästäisiin tutkimaan syvemmin.</p>	
Asiasanat – Mielensisäinen musiikin kuuntelu, kuviteltu musiikki, INMI, VMI, IMIS, spontaanit kognitiot, mielen vaeltelu, emootiot, tunteiden säätely	
Säilytyspaikka Jyväskylän yliopisto	
Muita tietoja	

Sisällysluettelo

1	JOHDANTO	1
2	TEOREETTINEN TAUSTA	4
	2.1 Kuviteltu musiikki.....	4
	2.1.1 Kuvitellun musiikin tutkimus.....	6
	2.1.2 INMI.....	8
	2.1.2.1 INMI-kokemus	9
	2.1.2.2 INMI:n piirteet	10
	2.1.2.3 INMI:n syyt	11
	2.1.3 VMI	13
	2.2 Mielen vaeltelu ja spontaanit kognitiot	14
	2.3 Kuviteltu musiikki ja muisti	17
	2.4 Havaitseminen ja tietoisuus.....	18
	2.5 Aikatietoisuus.....	19
	2.6 Emootiot ja tunteet	20
	2.6.1 Tunteiden säätely.....	21
	2.6.2 Tunteiden säätely ja musiikki.....	22
3	TUTKIMUSASETELMA	24
	3.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset.....	24
	3.2 Tutkimusmenetelmät	25
	3.3 IMIS-mittari	27
	3.4 Tutkimuksen aineisto	29
4	MÄÄRÄLLISET TULOKSET	31
	4.1 Taustatiedot	31
	4.2 IMIS-kysymykset ja lisäkysymykset	33
	4.3 Korrelaatiot.....	35
	4.4 Ryhmien vertailut.....	38
	4.5 Johtopäätökset	40
5	LAADULLISET TULOKSET	43
	5.1 Miksi musiikki käynnistetään mielessä itse?	44
	5.2 Mielialan ja tunnetilojen muutokset.....	48

5.3 Musiikin ohjaaminen mielessä	50
5.4 Usein kuvitellut kappaleet	52
5.5 Millaisissa tilanteissa musiikillista kuvittelua tapahtuu?	52
5.5.1 Tilanteen tahdonalaisuus ja miellyttävyys	53
5.6 Johtopäätökset	55
6 PÄÄTÄNTÖ	58
LÄHTEET.....	63
LIITTEET.....	68

1 JOHDANTO

Ihmisellä on kyky kuvitella musiikkia mielessään. Varsinkin silloin, kun meillä ei ole mahdollisuutta kuunnella musiikkia muulla tavalla, menemme helposti sisäiseen maailmaamme ja kuvittelemme musiikkia mielessämme. Meillä on niin kutsuttu sisäinen korva, jonka avulla voimme muistella ääniä ja kehittää uusia ääniä (Godøy & Jørgensen 2001, viii). Tällä tavalla musiikki on mukana koko ajan ja pystymme kuuntelemaan sitä missä ja milloin vain, vaikka sitä ei kuulisi kukaan muu. Voimme kuitenkin jakaa kuvittelukokemuksemme muiden ihmisten kanssa ja siten käyttää sitä sosiaalisen kanssakäymisen välineenä. Mielensisäistä musiikin kuuntelua voi käyttää monella tavalla hyödyksi; esimerkiksi säveltämisessä musiikillinen kuvittelu on tärkeä työkalu.

Tämä tutkielma käsittelee kuvitellun musiikin merkityksiä ihmisille. Tarkoituksena on selvittää, miksi ja millä tavalla musiikkia kuunnellaan mielessä. Kiinnostus aihetta kohtaan sai alkunsa siitä, kun osallistuin kuviteltua musiikkia koskevaan tutkimukseen. Sen jälkeen aloin havainnoida tarkemmin omaa musiikillista kuvitteluani ja sen merkityksiä minulle. Usein nämä merkitykset liittyivät tunteisiin. Tämän tutkimuksen taustaoletuksena on, että musiikin soittaminen mielessä liittyy ensisijaisesti tunteiden säätelyyn. Vaikka musiikillisesta kuvittelusta on tehty jo suhteellisen paljon tutkimusta, niin sen yhteyttä tunteiden säätelyyn ei ole vielä tutkittu paljon.

Tutkimuksen tekemisen aikana minulta on kysytty useasti tutkielmani aihetta. Kuullessaan vastaukseni ihmiset ovat lähes poikkeuksetta kertoneet omia kokemuksiaan mielensisäisestä musiikista. Hyvin usein kokemukset ovat liittyneet esimerkiksi mainoksissa soiviin musiikkikappaleisiin, jotka ovat sitten jääneet kertojan mieleen soimaan. Tällainen kiinnostus ja innostus aihetta kohtaan kertoo sen, että kuviteltu musiikki on hyvin yleinen ja arkipäiväinen ilmiö ja sitä kautta se saa monenlaisia merkityksiä ihmisten elämässä. Siksi näitä merkityksiä on tärkeää tutkia tarkemmin. Tutkimuksen tuloksilla voi tätä kautta olla myös vaikutusta ihmisten hyvinvointiin. Tutkielmani yhtenä tavoitteena on myös selvittää aihepiirin käsitteistöä, koska kuvitellusta musiikista käytetään paljon erilaisia termejä. Laaja terminologia tuo haasteita aihepiirin tutkimukseen.

Mielensisäinen musiikin kuuntelu voidaan jakaa karkeasti tahdonalaiseen kuvitteluun ja tahdosta riippumattomaan kuvitteluun. Tahdonalaista kuvittelua tarvitaan muun muassa säveltämisessä, improvisoinnissa ja esiintymisessä (Godøy & Jørgensen 2001, 181). Tahdosta riippumattomassa kuvittelussa musiikki soi mielessä spontaanisti, ilman tietoista kontrollia. Arkipäivässä tällaisesta ilmiöstä käytetään nimitystä korvamato. Tieteellisessä tutkimuksessa tällaisen termin käyttö on kuitenkin ongelmallista, sillä se on jo lähtökohtaisesti negatiivinen sana. Myös lehtiartikkeleissa uutisoidaan usein korvamatojen ärsyttävyydestä ja annetaan muun muassa vinkkejä siihen, miten niistä voisi päästä eroon (ks. esim. Koivuranta 2015, Junttila 2017 & Mannila 2018). Tällainen negatiivinen lähestymistapa antaa ilmiöstä yksipuolisen kuvan.

Aiemmissa tutkimuksissa on yleensä otettu näkökulmaksi joko tahdosta riippumaton tai tahdonalainen kuvittelu. Tässä tutkimuksessa ei lähtökohtaisesti määritellä kuviteltua musiikkia kummallakaan tavalla, mutta tutkielman teoreettisessa osiossa ilmiöt käsitellään erikseen, koska niistä on tehty erilaista tutkimusta. Musiikkipsykologian tutkija Freya Bailes on yksi harvoista tutkijoista, joka ei ole tehnyt selvää rajaa sille, käynnistääkö tutkittava musiikin itse, vai tuleeko se spontaanisti mieleen. Tällöin hän on voinut tarkastella musiikillista kuvittelua tarkemmin ja ymmärtää ilmiötä laajemmin. Tätä kautta tutkimukset ovat myös osoittaneet uusien tutkimuskohteiden tarpeen. Bailes on muun muassa saanut selville, että ihmiset kuvittelevat musiikkia eniten silloin, kun he ovat tekemisissä toisten ihmisten kanssa (Bailes 2007, 562). Tämä on mielestäni yllättävä ja mielenkiintoinen tulos, sillä omien kuvittelukokemuksieni myötä olettaisin, että musiikkia kuvitellaan mielessä nimenomaan siksi, että sillä halutaan vauhdittaa ajankulua ja lievittää yksinoloa.

Tämän tutkimuksen aineisto kerättiin kyselylomakkeen avulla kesällä 2018. Kyselymenetelmän avulla on mahdollista saada paljon tietoa kerralla, jolloin esimerkiksi tilastollisten analyysimenetelmien käyttö on mielekkäämpää. Suuri otos olisi erityisen tärkeä tässä tutkimuksessa, koska tietääkseni kuvitellun musiikin yhteyttä tunteiden säätelyyn ei ole aiemmin tutkittu. Kyselylomakkeeni perustuu Floridoun, Williamsonin, Stewartin & Müllensiefenin kehittämään IMIS-mittariin (*Involuntary Musical Imagery Scale*) (2015), jonka sisällytin kokonaisuudessaan omaan kyselylomakkeeseeni. IMIS-mittarin avulla tutkitaan spontaanisti mieleen tulevan musiikin yksilöllisiä piirteitä ja se perustuu neljään faktoriin. Nämä faktorit ovat negatiivinen valenssi (*negative valence*), liikkuminen

(*movement*), henkilökohtaiset heijastukset (*personal reflections*) ja apu (*help*). Tässä tutkimuksessa testataan, olisiko tahdonalaisuus mahdollinen viides faktori edellä mainittujen faktoreiden rinnalle, koska IMIS-mittari ei ota musiikillisen kuvittelun tahdonalaisuusnäkökulmaa lainkaan huomioon. IMIS-kysymysten lisäksi kyselylomakkeessa on lisäkysymyksiä, joiden tarkoituksena on tutkia nimenomaan kuvittelun musiikin tahdonalaisuutta. Osa lisäkysymyksistä on avoimia kysymyksiä. Näin päästään syvemmin käsiksi ihmisten kokemuksiin kuvittelusta musiikista. Tässä tutkimuksessa käytetään siis sekä määrällisiä että laadullisia menetelmiä. Määrällinen aineisto analysoidaan tilastollisin menetelmin pääosin SPSS-ohjelmaa käyttämällä. Laadullisessa osiossa käytetään sisällönanalyysia.

Tutkielman teoreettisessa taustassa määritellään kuvittelun musiikin käsite sekä tahdosta riippumattomasta näkökulmasta että tahdonalaisesta näkökulmasta. Lisäksi esittelen kuvittelusta musiikista tehtyjä aiempia tutkimuksia. Spontaanisti mieleen tulevasta musiikista käytetään yleisesti nimitystä INMI (*Involuntary Musical Imagery*) ja tahdonalaisesta kuvittelusta käytetään termiä VMI (*Voluntary Musical Imagery*) (Liikkanen 2011, 237; Jakubowski 2015, 15). INMI:ä käsittelevissä luvuissa tarkastelen sitä, millainen kokemus INMI on, millaisia osatekijöitä siihen liittyy ja mitkä ovat sen ilmenemisen syyt. Tahdonalaista kuvittelua käsittelevässä luvussa esittelen tutkimuksia siitä, miten esimerkiksi muusikot käyttävät kuvittelukykyään esiintymistilanteessa. Lisäksi esittelen Marko Ahon artikkelin (2008), jossa hän reflektoi omia kuvittelukokemuksiaan ja sen yhteyttä aikatietoisuuteen.

Mielensisäinen musiikin kuuntelu liittyy laajempaan psykologiseen viitekehykseen. Sen yläkäsitteitä ovat muun muassa mielen vaeltelu ja spontaanit kognitiot. Mielen vaeltelu tarkoittaa sitä, että ihminen ei enää keskity sillä hetkellä käsillä olevaan tehtävään, vaan alkaa ajatella muita asioita. Spontaani kognitio on spesifi käsite sellaiselle ajatukselle, joka tulee mieleen spontaanisti, ilman omaa tahtoa. Näiden asioiden lisäksi tässä tutkielmassa tutustutaan myös muistiin ja havaitsemiseen, sekä musiikillisen kuvittelun aikatietoisuuteen. Teoreettisen taustan viimeisessä osiossa käsitellään emotioita, tunteita ja niiden säätelyä. Käsittelem edellä mainittuja asioita siinä määrin, missä ne liittyvät musiikilliseen kuvitteluun. Musiikin kuvittelun neurofysiologisiin ominaisuuksiin ja siitä tehtyihin tutkimuksiin en kuitenkaan tässä tutkielmassa perehdy, koska se on erillinen tutkimuskenttä, eikä liity varsinaiseen tutkimusaiheeseen.

2 TEOREETTINEN TAUSTA

2.1 Kuvitelu musiikki

Musiikillinen kuvittelu (*musical imagery*) tarkoittaa sitä ilmiötä, jossa ihminen kuvittelee musiikkia mielessään ilman konkreettisen äänilähteen läsnäoloa (Godøy & Jørgensen 2001, ix). Konkreettinen äänilähde tarkoittaa ympäristöstä tulevaa ääntä, esimerkiksi radiota. Musiikillisessa kuvittelussa voimme muistella esimerkiksi lempikappaleitamme, tai huomata mielessämme soivan jostain mainoksesta tai tv-ohjelmasta tuttua musiikkia. Lisäksi meillä on kyky kehittää uusia musiikillisia ääniä mielessämme.

Musiikillisen kuvittelun yläkäsitteitä ovat auditorinen kuvittelu (*auditory imagery*) ja mentaalinen kuvittelu (*mental imagery*) (Janata 2001, 28). Englannin kielessä kuvittelu-sanasta käytetään *imagery*- ja *mental image* -termejä. Nämä johtavat sanaan mielikuvitus (*imagination*), joka tulee latinan kielen sanoista *imaginatio* ja *imago*. *Imago* tarkoittaa muun muassa kuvaa, muotokuvaa, varjoa, metaforaa, allegoriaa, illuusiota tai ideaa. (Schneider & Godøy 2001, 6.) Tällaiset sanat viittaavat kuitenkin enemmän konkreettisten objektien kuvitteluun kuin musiikin kuvitteluun.

Musiikillisen kuvittelun kyky vaihtelee paljon yksilöiden välillä; jotkut voivat kuvitella vaivatta suuria musiikillisia kokonaisuuksia, kun taas toiset muistavat vain lyhyitä melodianpätkiä (Sacks 2008, 50). Tällaisen kyvyn laajuus ja sen ominaisuudet riippuvat varmasti paljon siitä, kuinka paljon yksilöllä on musiikillista harrastuneisuutta ja kiinnostusta musiikkia kohtaan. Ammattimuusikot nimittäin pystyvät kuvittelemaan musiikkia mielessään laajemmin kuin maallikot (Sacks 2008, 51). Esimerkiksi Ludwig van Beethovenin tiedetään käyttäneen sävellystyössään erityisen paljon kuvittelukykyään, ja hän pystyi kuulemaan laajoja musiikillisia kokonaisuuksia mielessään. Musiikin kuvittelukyky oli erityisen tärkeä Beethovenille, koska otoskleroosi-sairaus vei hänen kuulonsa kokonaan (Leman 2001, 57). Musiikillisen harrastuneisuuden lisäksi kuvitteluun vaikuttaa myös se, millaista musiikkia kuuntelemme; voimme luonnollisesti kuvitella paremmin sellaista musiikkia, joka on meille tuttua. Joku voi esimerkiksi pystyä soittamaan mielessään yksityiskohtaisemmin pop- ja rock-kappaleita, kuin klassista musiikkia, jos ensin mainitut musiikkityylit ovat hänelle tutumpia. Musiikin tutuus taas viittaa siihen, että muistilla on tärkeä rooli kuvittelussa.

Muisti liittyy olennaisella tavalla kuvitteluun, koska voimme soittaa mielessämme aiemmin kuultua musiikkia. Muistin lisäksi musiikin kuvitteluun liittyy monta asiaa. Siksi musiikillista kuvittelua on kutsuttu epäpuhtaaksi ilmiöksi (Schneider & Godøy 2001, 21). Ensinnäkin musiikin kuvittelu liittyy laajempiin ilmiöihin, kuten spontaaneihin kognitioihin ja mielen vaelteluun. Mielen vaeltelu taas yhdistetään tietoisuuteen ja havaitsemiseen. Tietoisuutta tarkastellaan usein erityisesti aikatietoisuuden kautta. Näitä asioita käsitellään tämän tutkielman myöhemmissä osioissa.

Musiikillinen kuvittelu voi olla spontaania, tarkoituksenmukaista tai tahatonta. Spontaanissa kuvittelussa musiikki alkaa soida mielessä itsestään, kun taas tahdonalaisessa kuvittelussa henkilö itse käynnistää musiikin mielessään (Bailes 2002, 1). Aina ei ole kuitenkaan mahdollista sanoa, käynnistääkö ihminen musiikin mielessään itse vai ei, eikä tämä kysymys välttämättä ole edes relevantti. Musiikillisen kuvittelun tahdonalaisuusnäkökulma otetaan usein liian helposti tutkimusta määrittäväksi tekijäksi (Huovinen & Tuuri 2019, 315). Tahaton kuvittelu on seurausta musiikillisesta aktiivisuudesta. Tämä tarkoittaa sellaista tilannetta, jossa henkilö esimerkiksi kuuntelee jotain albumia ja kuvittelee mielessään levyn seuraavan kappaleen ennen sen konkreettista kuulemistä. (Bailes 2002, 1.) Musiikillisen kuvittelun tutkimuskentällä puhutaan kuitenkin enimmäkseen tahdosta riippumattomasta kuvittelusta ja tahdonalaisesta kuvittelusta.

Musiikillista kuvittelua tarvitaan muun muassa improvisoinnissa, säveltämisessä ja sovittamisessa sekä esiintymisessä (Godøy & Jørgensen 2001, 181). Säveltämisessä kuvittelu on hyödyllinen apuväline, kun kehitellään uutta musiikkia. Jos henkilö on musiikillisesti lahjakas, hän voi myös kuvitella musiikin mielessään, kun hän lukee nuotteja. Tätä kutsutaan *notationaaliseksi audiaatioksi* (Brodsky, Kessler, Rubinstein, Ginsborg & Henik 2008, 427). Tällöin kappale on todennäköisesti epätäydellinen ja menee oikeaa tempo hitaammin. Jos henkilön muisti on kuitenkin tarpeeksi vahva ja hänen keskittymiskykynsä on hyvä, on hänen mahdollista kuvitella kappale täsmälleen oikeassa tempossa. Esiintymistilanteessa muusikko voi kuvittelun avulla verrata mielikuvaansa ääneen, jonka hän tuottaa instrumentillaan. (Repp 2001, 185.) Muusikko voi esimerkiksi kuulla mielessään ideaalina pitämänsä äänen ja yrittää soittamalla tuottaa samanlaisen äänen.

2.1.1 Kuvittelun musiikin tutkimus

Kuvittelua koskevien tutkimusten määrä kasvoi suuresti 1960-luvun lopulla. 1980-luvulla tapahtuneen kognitiivisen vallankumouksen myötä kuvittelu nousi lopullisesti tieteellisen kiinnostuksen kohteeksi. (Jakubowski 2015, 18; Schneider & Godøy 2001, 6.) Aluksi enemmän huomiota tutkimuskentällä sai visuaalinen kuvittelu, mutta vähitellen myös auditorinen kuvittelu sai oman tutkimusalansa. Kuvittelua tutkitaan usein muistitutkimuksen alueella, koska kuvittelu-termillä viitataan usein jonkin aiemmin havaitun objektin muistelemiseen. Voimme kuitenkin muistella aiemmin koettuja asioita hyvin abstraktillakin tavalla, kun taas kuvittelussa on kyse matalamman asteen tuotoksista. (Bailes 2002, 5.) Kuitenkin myös musiikki on verrattain abstrakti asia, ja siihen tarvitaan muistin lisäksi myös mielikuvitusta.

Musiikillisen kuvittelun tutkiminen on haasteellista, koska kuvittelu on aina subjektiivinen kokemus. Siksi ilmiötä on vaikeaa tutkia etenkin kokeellisin menetelmin. (Schneider & Godøy 2001, 6.) Kuvittelun musiikin tutkiminen on haasteellista myös siksi, että aihealueen terminologia on valtava; esimerkiksi Nicole Saintilan löysi omassa tutkimuksessaan (2014) yli 60 eri termiä kuvaamaan samaa tai lähes samaa ilmiötä, eli musiikin mielessä soittamista. Englanniksi kuviteltua musiikkia voidaan kuvata esimerkiksi termeillä *audiation*, *imagined music*, *musical imagery*, *song on the brain* ja *tune in the head*. Laaja termistö tarkoittaa sitä, että aihealueen tutkimus ei ole vielä vakiintunut ja kohdentunut omilla ansioillaan. (Saintilan 2014, 309.) Tämä vaikeuttaa tiedonhakua ja luo käsitteellistä väärinymmärrystä aiheen tutkimuskentälle.

Musiikillisen kuvittelun tutkimus voidaan jakaa kolmeen osaan: yleiseen musiikilliseen kuvitteluun, tahdonalaiseen kuvitteluun ja tahdosta riippumattomaan kuvitteluun. Tämä on kuitenkin vain karkea jaottelu, joka ei ole tutkimuksissa välttämättä tarpeellinen. Kuvittelun musiikin tutkijoista Freya Bailes on kenties merkittävin, ja hän on onnistunut useissa tutkimuksissa kartoittamaan kuvittelun musiikin piirteitä (ks. 2002, 2006, 2007 & 2012). Bailes ei ota tutkimuksissaan tiukkaa tahdonalaisuusnäkökulmaa, vaan hän on tutkinut ilmiötä arkipäivän ympäristössä, antaen tilaa kaikenlaiselle musiikilliselle kuvittelulle. Tässäkään tutkielmassa ei oteta tahdonalaisuutta tutkimuksen keskiöön, mutta seuraavissa luvuissa tahdonalaista ja tahdosta riippumatonta kuvittelua tarkastellaan erikseen, jotta ilmiö olisi ymmärrettävissä mahdollisimman selkeästi.

Tahdonalaista ja tahdosta riippumatonta musiikillista kuvittelua tutkitaan usein erillisinä ilmiöinä siksi, koska kummankin laukaisumekanismit ovat erilaisia. On esimerkiksi helpompi pyytää koehenkilöitä toistamaan mielessään jotain kappaletta kuin odottaa, että se tulee spontaanisti mieleen. (Jakubowski 2015, 16.) Tahdonalaista kuvittelua tutkitaan yleensä kokeellisin menetelmin, kun taas tahdosta riippumatonta kuvittelua tutkitaan yleensä niin kutsutuilla sampling-tekniikoilla (Bailes 2006, 806). Kokeellisissa menetelmissä henkilöt voivat toistaa musiikkia mielessään ja sitten kertoa kokemuksesta tutkijoille. Sampling-tekniikoissa koehenkilöt voivat raportoida kuvittelukokemuksestaan lähes samalla hetkellä, kun musiikillista kuvittelua tapahtuu.

Eräässä Bailesin tutkimuksessa (2002) mielensisäistä musiikin kuuntelua tutkittiin ESM-menetelmällä. Tutkimukseen osallistuneet henkilöt saivat päivän aikana pieniä kyselylomakkeita, jotka heidän piti täyttää sen hetkisen kokemuksensa pohjalta. Lopuksi tutkittavat haastateltiin. (Bailes 2002, 56.) Useiden pienten kyselylomakkeiden avulla saadaan ensi käden tietoa kuvittelukokemuksista. Koejakson jälkeen olevassa haastattelussa henkilö voi vielä syventää vastauksiaan ja kokemustaan musiikillisesta kuvittelusta. Bailesin käyttämä tutkimusmenetelmä on ihanteellinen tapa tutkia koko kuvitellun musiikin ilmiötä, koska sillä saadaan monenlaista tietoa. Myös Floridou ja Müllensiefen käyttivät tutkimuksessaan (2015) ESM-menetelmän tyylistä sampling-tekniikkaa. He pystyivät muodostamaan saaduista vastauksista eräänlaisen verkoston niistä asioista, jotka liittyivät INMI:n kokemiseen. Näitä asioita olivat muun muassa tietoisuus, hyväksyntä, muistot, mielen vaeltelu, huolet, aktiivisuus ja mieliala (Floridou & Müllensiefen 2015, 480).

Tahdosta riippumatonta musiikillista kuvittelua on tutkittu paljon kyselylomakkeiden avulla (ks. Beaman & Williams 2010; Liikkanen 2011; Müllensiefen, Fry, Jones, Jilka, Stewart & Williamson 2013; Williamson, Liikkanen, Jakubowski & Stewart 2014). Näissä tutkimuksissa on kartoitettu spontaania kuvittelua, mutta muut kuvittelun osa-alueet ovat jääneet huomiotta.

Tahdonalaisessa kuvittelussa henkilö käynnistää musiikin mielessään itse ja kontrolloi sitä. Tällaisesta ilmiöstä voidaan käyttää termiä VMI (*Voluntary Musical Imagery*) (Jakubowski 2015, 15). Toistaiseksi tämä lyhenne ei ole kuitenkaan ollut laajasti käytössä. Tunnetumpi termi aihealueen tutkimuskentällä on INMI (*Involuntary Musical Imagery*). Se tarkoittaa tilannetta, jossa sävelmä soi ihmisen mielessä spontaanisti, ilman tietoista kontrollia.

(Liikkanen 2011, 237.) INMI:n ja VMI:n lisäksi on olemassa myös käsite *Pleasant Musical Imagery* eli PMI. Tämä Huovisen ja Tuurin (2019) kehittämä käsite tarkoittaa sitä arkipäiväistä ilmiötä, jossa ihmiset vaalivat musiikkia mielessään. Huovisen ja Tuurin tutkimuksessa ei otettu tahdonalaisuusnäkökulmaa tutkimusta määrittäväksi tekijäksi, vaan siinä lähestyttiin kaikkia musiikillisen kuvittelun prosesseja yhtä lailla. Tutkimuksessa haastateltiin 50 henkilöä ja tulokseksi saatiin, että kuvittelun rakenteelliset ominaisuudet ja kuvittelun sisältö olivat merkitsevästi yhteydessä haastateltavien persoonallisuuteen ja yksilöllisiin piirteisiin. (Huovinen & Tuuri 2019, 314, 326.)

Freya Bailes on tutkinut kuvittelun musiikin ilmentymistä musiikinopiskelijoiden arkipäivässä. Yhden viikon aikana koehenkilöt kuvittelivat musiikkia 32 % ajasta. Musiikin kuvittelu tapahtui yleensä silloin, kun koehenkilöt olivat vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa, tai kun he suorittivat työtehtäviä. 58 % raportoi kuvittelemansa musiikin olevan entuudestaan tuttua. Suurimmassa osassa kuvittelutapauksissa toistettiin jotain kohtaa kappaleesta, usein kertosäettä. Odottaminen ja loikoilu olivat tilanteita, joissa oli kaksi kertaa todennäköisempää kuvitella kuin kuunnella musiikkia. Muutamien koehenkilöiden huomio jakaantui kuvittelun musiikin ja konkreettisesti kuullun musiikin välillä. Tällöin he jatkoivat kuvittelun, tutun musiikin toistamista mielessään, koska konkreettisesti kuultu musiikki ei ollut tuttua. (Bailes 2007, 555–558, 562; Bailes 2002, 56–57, 61.) Musiikillinen kuvittelu sosiaalisessa tilanteessa osoittaa sen, että musiikki voi soida mielessä myös taustalla, eikä se vaadi siihen keskittymistä. Kuvittelun musiikin tuttuus viittaa muistiin ja muisteluun. Yleensä on vaivattomampaa kuvitella tuttua musiikkia kuin kehitellä uusia ääniä. Tällöin musiikki voi soida nimenomaan taustalla ilman, että siihen kiinnitetään erityistä huomiota.

2.1.2 INMI

INMI tarkoittaa tahdosta riippumatonta musiikin kuvittelua. Tällaisessa kuvittelussa musiikillinen melodia toistuu henkilön mielessä tauotta ilman, että henkilö itse soittaa sitä mielessään. (Liikkanen 2011, 237.) Arkikielessä tällaista ilmiötä kutsutaan korvamadoksi. Korvamato-termi on suora käänös saksan kielen *Ohrwurm*-sanalle, ja sitä alettiin käyttää 1980-luvulla (Sacks 2008, 62). Oxfordin sanakirjan¹ mukaan korvamato on tarttuva laulu tai

¹ <https://en.oxforddictionaries.com/definition/earworm>

ääni, joka soi toistuvasti jonkun mielessä. Kielitoimiston sanakirja² taas määrittelee korvamadon sävelmäksi, ”joka jää kiusallisesti korviin soimaan”. Oxfordin sanakirja siis määrittelee korvamadon suhteellisen neutraalina asiana, kun taas Kielitoimiston sanakirja pitää korvamatoa jo lähtökohtaisesti kiusallisena, negatiivisena ilmiönä.

Aiemmin korvamatoja pidettiin yleisesti epämiellyttävinä tapahtumina, joista haluttiin päästä eroon. Uusimpien tutkimusten mukaan korvamadon kokeminen ei kuitenkaan ole niin negatiivinen asia, kuin aiemmin on luultu (Beaman & Williams 2010, 641; Liikkanen 2011, 243). Siksi korvamato on harhaanjohtava ja liian yleispätevä termi kuvaamaan tahdosta riippumatonta musiikillista kuvittelua (Liikkanen 2011, 237). Lisäksi korvamato on liian negatiivisesti latautunut sana, koska siihen liitetään usein ajatus siitä, että korvamadoista halutaan päästä eroon niiden epämiellyttävyyden takia. Tässä tutkielmassa tahdosta riippumattomasta kuvittelusta käytetään nimityksiä spontaani kuvittelu ja INMI.

2.1.2.1 INMI-kokemus

Spontaanisti mieleen tulevan musiikin ajatellaan usein olevan epämiellyttävää, josta halutaan päästä eroon. Tällaista mielikuvaa luovat myös sellaiset lehtiartikkelit ja tutkimukset, joissa INMI:n epämiellyttävyyttä otetaan tutkimuksen keskipisteeksi. Tällöin yritetään kartoittaa sitä, missä määrin tahdosta riippumaton kuvittelu ärsyttää ihmisiä. Tutkimusten mukaan ihmiset eivät kuitenkaan yleensä koe INMI:ä negatiivisena asiana (Beaman & Williams 2010, 641; Liikkanen 2011, 243). Jos INMI on koettu häiritseväksi, on musiikkikappale ollut jollain tavalla kuulijalle merkityksellinen; neutraalit tai merkityksettömät kappaleet häiritsevät vähemmän. Lisäksi vastaajat kertoivat mielessään soivan musiikin keskeyttäneen heidän askarensa ja tuhlanneen heidän aikaansa. (Beaman & Williams 2010, 641–643.) Häiritsevät musiikkikappaleet ovat siis olleet jollain tavalla kuulijalle merkityksellisiä. Tämä on luonnollinen seuraus siitä, että kiinnitämme enemmän huomiota tuttuun kappaleeseen, jolloin se voi myös häiritä enemmän. Merkitykselliset musiikkikappaleet voivat herättää erilaisia tunnereaktioita, jolloin niiden merkitys korostuu ja INMI:n toistuvan luonteen takia vielä vahvistuu. Ihmismieli ahdistuu asioista, jotka ovat hänelle tärkeitä; merkityksettömät asiat eivät jää mieleen pyörimään.

² <http://www.kielitoimistonsanakirja.fi/>

Jos INMI koetaan ärsyttävänä, se johtuu yleensä siitä, että kappaleet toistuvat mielessä ilman omaa tahtoa. Erityisen epämiellyttävää se on tutkimuksen mukaan silloin, kun mielessä soi kuulijan mielestä huono musiikki. (Williamson & Jilka 2014, 663.) Usein INMI-kokemus onkin epämiellyttävä juuri siitä syystä, että kuulija ei voi itse kontrolloida päässään soivaa musiikkia, jolloin hänen on pakko kuunnella myös sellaisia kappaleita, joista hän ei pidä.

Ihmiset ovat kuitenkin kehittäneet keinoja, joilla he yrittävät kontrolloida INMI:ä. Kun he kyllästyvät mielessään soivaan musiikkiin, he kuuntelevat tietoisesti jotain muuta kappaletta, tai keskittyvät johonkin toiseen asiaan (Halpern & Bartlett 2011, 427). Eräässä tutkimuksessa koehenkilöt käyttivät niin kutsuttuja hoitavia sävelmiä (*cure tunes*), joiden avulla he siirsivät huomionsa pois epämiellyttävästä INMI-kappaleesta. Heillä oli jokin kappale, jota kuuntelemalla he pystyivät poistamaan toistuvan musiikin mielestään. Joskus myös auttoi, jos he kuuntelivat mielessään soineen kappaleen konkreettisesti. (Williamson, Liikkanen, Jakubowski & Stewart 2014, 5–6.) Spontaani musiikin kuvittelu voi kuitenkin olla myös positiivinen tai neutraali kokemus, josta ei aktiivisesti yritetä päästä eroon.

Useissa tutkimuksissa on todettu, että INMI-kokemukset voivat olla miellyttäviä kokemuksia, jotka antavat energiaa ja rauhoittavat mieltä, sekä lisäävät positiivista mielialaa (Williamson & Jilka 2014, 662; Bailes 2002, 59; Bailes 2007, 562; Beaty, Burgin, Nusbaum, Kwapil, Hodges & Silvia 2013, 1165; Beaman & Williams 2010, 641; Halpern & Bartlett 2011, 427; Liikkanen 2011, 243). Mielessä soiva musiikki saattaa herättää myös nostalgisia tunteita, jolloin kokemus on erityisen miellyttävä (Williamson & Jilka 2014, 663). Kuviteltu musiikki voi tuoda mieleen jonkin mukavan tilanteen tai muiston. Positiiviset INMI-kokemukset voivat johtua myös siitä, että niissä soi useimmiten kuulijalle tuttu musiikki. Yleensä nämä kappaleet ovat jollain tavalla merkityksellisiä ja kuulijan mielestä hyviä.

2.1.2.2 INMI:n piirteet

Millainen ilmiö tahdosta riippumaton musiikin kuvittelu sitten on ja millaisia asioita kokemukseen liittyy? Ensinnäkin INMI on hyvin yleinen ilmiö; Liikkasen (2011) tutkimuksessa yli 90 % kyselyyn vastanneista kertoi kokevansa INMI:n vähintään joka viikko (Liikkanen 2011, 242). Tämä ei ole yllättävä tulos, sillä varmasti kaikille on arkipäivässä tuttua se, kun havahtuu yhtäkkiä mielessään soivaan musiikkiin. Musiikki voi joskus soida

mielessä huomaamatta ja sen vahvuus vaihtelee; musiikki voi soida hiljaa taustalla, tai sitten se täyttää koko mielen.

Tutkimuksissa on kartoitettu myös INMI:n muita ominaisuuksia. Mielessä toistuvat sävelmät ovat yleensä kuulijalle tuttuja kappaleita (Beaman & Williams 2010, 643; Brown 2006, 47; Liikkanen 2011, 243). Esimerkiksi Halpernin ja Bartlettin tutkimuksessa (2011) jopa 96 % vastaajista raportoi kuulevansa tutun kappaleen mielessään (Halpern & Bartlett 2011, 426). INMI myös koetaan sitä useammin mitä tutummasta musiikista on kyse (Byron & Fowles 2015, 384). Nämä tulokset vahvistavat ilmiön vahvaa muistiperustaa ja kappaleiden merkityksellisyyttä niiden kokijalle.

Mielenkiintoinen tutkimustulos on se, että INMI-kappaleista toistuu usein mielessä vain yksi kohta, esimerkiksi kertosäe. Vain pieni osa vastaajista kuuli koko kappaleen (Liikkanen 2011, 243). Useimmiten koehenkilöillä soi mielessään tv-sarjojen tai elokuvien tunnusmusiikkeja, mutta myös mainosten melodiat ja joululaulut jäävät helposti soimaan päähän (Beaman & Williams 2010, 641; Halpern & Bartlett 2011, 427). Kertosäkeet, tunnusmusiikit ja mainosten kappaleet ovatkin usein tehty siten, että ne ovat rakenteeltaan yksinkertaisia ja niissä on erityisen tarttuvia elementtejä. Usein ne ovat jo itsessään toistuvia melodiakuvioita.

Tutkimuksissa on havaittu, että ne, joille musiikki on erityisen tärkeää, kokevat pidempikestoisia ja vaikeammin kontrolloitavia INMI-jaksoja kuin muut (Beaman & Williams 2010, 637; Liikkanen 2011, 236). INMI-jakson kesto voi vaihdella; joidenkin tutkimusten mukaan se kestää tunteja tai pidempään, joidenkin mukaan kahdesta minuutista kahteensataan minuuttiin (Beaman & Williams 2010, 640; Halpern & Bartlett 2011, 426). Tahdosta riippumaton musiikillinen kuvittelu tapahtuu useimmiten silloin, kun ollaan yksin, siirrytään paikasta toiseen tai kun harrastetaan liikuntaa (Liikkanen 2011, 243). Yksinollessa, liikkumisessa ja paikasta toiseen siirtyessä mieli voi vaellella helpommin ja siten olla avoimempi musiikille.

2.1.2.3 INMI:n syyt

Williamsonin, Jilkan, Fryn, Finkelin, Müllensiefenin ja Stewartin tutkimuksessa (2011) oli kahdeksan dominoivaa teemaa, jotka liittyivät INMI-tilanteisiin ja niiden syntymiseen.

Teemat jaettiin yläkategorioihin, joita oli neljä: musiikille altistuminen (*music exposure*), muistilaukaisijat (*memory triggers*), affektiiviset tilat (*affective states*) ja matalan keskittymisen tilat (*low attention states*). (Williamson ym. 2011, 266.) Musiikille altistuminen jaettiin vielä kahteen alakategoriaan. Äskettäisessä altistumisessa (*recent exposure*) koehenkilöt kertoivat kuulleensa äskettäin musiikkia, joka ilmeni myöhemmin mielessä soivana musiikkina. Toistuva altistuminen (*repeated exposure*) tarkoitti tilannetta, jossa jokin musiikkikappale toistui päivittäin (esimerkiksi television lastenohjelmien tunnusmusiikit) ja siirtyi myöhemmin INMI:ksi. (Williamson ym. 2011, 269.) Musiikkia kuullaan mielessä yleensä sitä enemmän, mitä enemmän ollaan musiikin kanssa tekemisissä. Äskettäin tai toistuvasti kuullut kappaleet ovat vielä niin sanotusti tuoreessa muistissa, jolloin ne voivat soida herkemmin mielessä kuin muut kappaleet.

Muistilaukaisijoiden alakategorioita olivat assosiointi (*association*), muisteleminen (*recollection*) ja ennakointi (*anticipation*). Assosioinnissa INMI-kappaleen saattoi laukaista ihminen, tilanne, sana, tai ääni. Esimerkiksi tietyn ihmisen näkeminen kadulla laukaisti tietyn kappaleen, tai jokin sana toi mieleen tietyn melodianpätkän. Muistelemisessa INMI-kappale liittyi johonkin tiettyyn menneeseen tapahtumaan; koehenkilö pystyi muistamaan, missä oli silloin, kun kuuli kappaleen ensimmäisen kerran. Ennakoinnista oli kyse silloin, jos koehenkilöt olivat matkalla konserttiin ja kuuluivat mielessään sen bändin musiikkia, jota he olivat menossa kuuntelemaan liveinä. (Williamson ym. 2011, 270–271.) Assosiointi, muisteleminen ja ennakointi voivat tapahtua myös tiedostamatta, jolloin ihminen yhtäkkiä havahtuu siihen, että hänen mielessään soi musiikkia.

Affektiiviset tilat -kategoriaan kuului mieliala (*mood*), stressi (*stress*) ja yllättyneisyys (*surprise*). Koehenkilöt raportoivat muun muassa, että mielessä soiva musiikki vastasi heidän sen hetkistä mielialaansa. Jotkut taas kertoivat tietyn kappaleen alkavan soida heidän päässään erityisen stressaavissa ja ahdistavissa tilanteissa. Yllätysreaktio taas syntyi, jos he huomasivat aiemmin kuullun sävelmän toistuvan nyt INMI:nä. (Williamson ym. 2011, 271.) Tämä kategoria on erityisen mielenkiintoinen tutkimukseni kannalta. Haastateltavien mieliin siis valikoitui musiikki, joka synkronoi heidän sen hetkisen mielialansa kanssa. Tällainen musiikkiin samaistuminen on voinut auttaa kuulijaa, jos hänen mielialansa on esimerkiksi ollut negatiivinen. Mielessä soiva musiikki on voinut myös vahvistaa positiivista mielialaa. Stressaavissa ja ahdistavissa tilanteissa soiva musiikki on ehkä ollut keino selviytyä kyseisistä tilanteista.

Viimeisessä kategoriassa, matalan keskittymisen tiloissa, koehenkilöt kuuluivat musiikkia esimerkiksi nukkuessaan, tai kun he tekivät jotain monotonista tehtävää, joka ei vaatinut paljon heidän huomiotaan. (Williamson ym. 2011, 271–272.) Nukkumisessa ja monotonisten tehtävien tekemisessä mielen ei tarvitse keskittyä mihinkään erityisen vaativaan tehtävään, joten se on avoimempi muille ajatuksille.

2.1.3 VMI

VMI tarkoittaa musiikin soittamista mielessä tahdonalaisesti (Jakubowski 2015, 15). Käytännössä sille, käynnistääkö henkilö musiikin itse vai ei, on hyvin vaikea määritellä selvää rajaa; aina ei ole mahdollista sanoa, miten musiikki loppujen lopuksi alkoi soida mielessä. Musiikin soittaminen mielessä voi tuoda kuuntelijalleen iloa, mutta olla myös hyödyllinen työkalu soittamisessa ja säveltämisessä.

Muusikko voi harjoitella kuvittelukykyänsä ansiosta kappaletta mielessään silloin, kun hän ei ole soittimen ääressä. Esityksen aikana hän taas voi miettiä etukäteen, mitä ja miten hän soittaa seuraavaksi. (Keller 2012, 207.) Muusikoilla musiikilliseen kuvitteluun liittyy lisäksi aistimus fyysisestä liikkeestä ja emootioista esiintymistilanteessa (Clark, Williamon & Aksentijevic 2012, 352). Mentaalinen harjoittelu voi olla muusikoille ratkaisevan tärkeä harjoittelun muoto, koska he voivat kuvitella ihanteellisen äänen ja yhdistää mielikuvaan ajatuksen itsestä soittamassa soitinta. Uusien kappaleiden opettelemisessa he voivat hyödyntää kuvittelukykyään nuotteja lukiessa.

Mielikuvaharjoittelun lisäksi musiikkia voidaan kuunnella mielessä myös pelkästään siitä saatavan ilon vuoksi. Mielensisäistä musiikin kuuntelua voidaan käyttää samalla tavalla kuin muunkinlaista musiikkia. Tia DeNora kertoo tapaustutkimuksessaan Lucysta, joka kuuntelee konkreettisesti Schubertin Impromptuja silloin, kun hän on todella stressaantunut. Kuuntelemisen jälkeen hän tuntee olonsa rauhallisemmaksi. DeNoran mukaan tällainen ilmiö on eräänlaista omatoimista musiikkiterapiaa; Lucy pitää tällä tavoin huolta itsestään. (DeNora 2000, 16; 20.) Ehkä myös kuviteltua musiikkia käytetään tai voidaan käyttää samaan tarkoitukseen? Tutkijoiden mukaan kuvitellun musiikin emotionaalista laatua ei ole vielä alettu tutkia systemaattisesti, ja siksi tulevaisuudessa pitäisi keskittyä tutkimaan nimenomaan

sitä, muuttaako kuviteltu musiikki mielialaa (Beaty ym. 2013, 1172). On perusteltua olettaa, että musiikin kuvittelu on ihmisille samalla tavalla merkityksellistä, kuin musiikin konkreettinen kuuntelu. Tämä johtuu siitä, että tunteet ja niiden säätely on yksi tärkeimmistä syistä kuunnella musiikkia (Lonsdale & North 2011, 108) ja sekä kuuntelemisessa että kuvittelemisessa aktivoituvat samat aivoalueet (Kraemer, Macrae, Green & Kelley 2005, 158).

Marko Aho on reflektoinut esseessään (2008) omaa sisäisen musiikin kuuntelun kokemustaan. Hän huomasi ainakin viisi erilaista keinoa, joilla hän muunteli alkuperäistä kappaletta mielessään. Nämä keinot ovat silmukointi, laajennus, poisto, yhdistely ja valmistelu. Silmukoinnissa kuuliija toistaa lyhyitä musiikkikatkelmia mielessään haluamansa määrän verran. Laajennuksissa keskitytään yhteen mielekkääseen kohtaan. Näitä voivat olla esimerkiksi kadenssit tai yksittäiset äänet. Joitakin kohtia musiikillisessa tekstuurissa voidaan kuvittelussa poistaa, jos ne tuntuvat turhilta tai epämiellyttäviltä. Erityisen hyviä fraaseja taas voidaan yhdistellä siten, että saadaan paras mahdollinen kuuntelukokemus. Valmistelussa kuuliija valmistelee itseään huippukohtaa varten. (Aho 2008, 127.) Musiikkikappaleita ei kovinkaan usein soiteta mielessä kokonaisuena, vaan niitä muunnellaan oman musiikillisen korvan mukaisesti.

Vaikka Aho on esseessään esitellyt pelkästään omia kokemuksiaan, ovat ne merkittäviä havaintoja kuvitellun musiikin tutkimukselle. Huovinen ja Tuuri (2019) haastattelivat omassa tutkimuksessaan 50 henkilöä ja havaitsivat yhteneväisyyksiä Ahon (2008) havaintojen kanssa. 40 % haastateltavista kertoi nimittäin hyppelevänsä kuvittelemassaan kappaleessa kohdasta toiseen, tai improvisoivansa kokonaan toiseen kappaleeseen. 44 % kertoi käyttävänsä kuvittelussaan silmukointia, eli he toistivat jotain kohtaa. Silmukointi assosioi voimakkaasti sukupuolen kanssa; miehet kertoivat silmukoivansa useammin kuin naiset. Myös merkityksettömiä kohtia poistettiin ja osia yhdisteltiin. (Huovinen & Tuuri 2019, 320–321.)

2.2 Mielen vaeltelu ja spontaanit kognitiot

Ihmiset ajattelevat paljon sellaisia asioita, jotka eivät tapahdu juuri sillä hetkellä heidän ympärillään. Voimme ajatella menneisyyttämme, eli jo tapahtuneita asioita, tai pohtia, mitä tulevaisuudessa voi tapahtua. Tällaisen kyvyn ansiosta me voimme oppia uusia asioita, sekä

ajatella ja suunnitella. (Killingsworth & Gilbert 2010, 932.) Me olemme itse asiassa hyvin harvoin tietoisesti läsnä tässä hetkessä; ajattelemme usein jotain muuta, kuin sillä hetkellä käsillä olevaa tehtävää. Jos keskittyminen on kuitenkin syvää, ja huomio pysyy pitkiä aikoja tekeillä olevassa tehtävässä, niin silloin voidaan puhua flow-tilasta. Flow-tila saavutetaan, jos käsillä oleva tehtävä on miellyttävä ja houkutteleva. Tällainen tilanne on mahdollista silloin, kun ympäristön vaatimukset vastaavat henkilön omaa toimintakykyä. (Csikszentmihalyi 2014, 8.) Käsillä oleva tehtävä ei siis saa olla liian helppo, mutta ei toisaalta liian vaikeakaan.

1990-luvun puoliväliin asti kognitiivisen psykologian ja kognitiivisen neurotieteen tutkimuskenttää hallitsi tehtäväkeskeinen näkökulma. Ihmisten mielen toimintaa tutkittiin silloin, kun he suorittivat jotain tehtävää. Kokeellisissa tutkimuksissa pyrittiin minimoimaan sellaiset ajatukset, jotka eivät liittyneet tehtävän tekemiseen. Neurotieteilijät käyttivät lepoa lähtötilanteena, eli he olettivat, että lepotilan aikana ei tulisi tehtävää häiritseviä ajatuksia. (Christoff, Irving, Fox, Spreng & Andrews-Hanna 2016, 718.) Tutkijat kuitenkin huomasivat, että lepoaikana aivot olivat aktiivisia muistin ja monimutkaisen päättelyn alueilla (Shulman, Fiez, Corbetta, Buckner, Miezin, Raichle & Petersen 2014, 654). He löysivät aivoista DMN-alueen (*Default Mode Network*), joka oli jatkuvasti aktiivisempi lepotilassa kuin tehtävän aikana. DMN-alueen löytäminen muutti merkittävästi kognitiivisen neurotieteen tutkimuskenttää; niin kutsutut spontaanit ajatukset alkoivat kiinnostaa tutkijoita. (Christoff ym. 2016, 718.)

Ajattelua on olemassa kolmea erilaista tyyppiä. Tunnetuin ja tutkituin lienee tehtäväkeskeinen ajattelu (*goal-directed thinking*). Tällainen ajattelumalli tarkoittaa kaikkea sitä ajattelua, järkeilyä, ongelmanratkaisua ja päätösten tekemistä, joita arkielämässämme teemme. Yleensä tarkoitamme nimenomaan tehtäväkeskeisiä ajatuksia, kun puhumme ajatuksista yleisellä tasolla. Spontaanit ajatukset taas tulevat mieleen itsestään, eikä niitä voi ohjata samalla tavalla kuin tehtäväkeskeisiä ajatuksia. Nämä ajatustyytit ovat toistensa vastakohtia. Spontaaneihin ajatuksiin kuuluu muun muassa mielen vaeltelu (*mind-wandering, daydreaming*). Tehtäväkeskeisten ajatusten ja spontaanien ajatusten väliin mahtuvat luovat ajatukset, jotka sisältävät elementtejä molemmista ääripäistä. (Christoff, Gordon & Smith 2011, 261; 271.) Musiikillinen kuvittelukin liittyy näihin ajatusmalleihin; karkeasti ajatellen voimme sanoa, että VMI tapahtuu silloin, kun olemme läsnä tässä hetkessä, ja INMI tapahtuu spontaanisti silloin, kun vireystilamme on alhaisempi ja mieli lähtee vaeltelemaan.

Mielen vaeltelu tarkoittaa sellaisiin ajatuksiin keskittymistä, jotka eivät liity sillä hetkellä käsillä olevaan tehtävään tai ulkoisen ympäristön ärsykkeisiin (Schooler, Smallwood, Christoff, Handy, Reichle & Sayette 2011, 319). Mielen vaeltelua on olemassa kahta eri tyyppiä: tarkoituksellinen vaeltelu ja automaattinen vaeltelu. Tarkoituksellinen mielen vaeltelu on joustavaa ja kognitiivisesti kontrolloitua koko ajan (Miller & Cohen 2001, 186). Voimme tietoisesti antaa mieleemme vaellella esimerkiksi tylsän oppitunnin aikana ja tuoda sen sitten takaisin silloin, kun tahdomme. Automaattisessa vaeltelussa tällaista kontrollia ei ole, vaan ajatus lähtee vaeltelemaan tahattomasti. (Christoff ym. 2016, 719; Irving 2016, 561.) Automaattinen vaeltelu voi olla myös pakonomaista, jos henkilö ei toistuvista yrityksistä huolimatta pysy tässä hetkessä, vaan huomaa ajatustensa hyppivän koko ajan.

Tutkimusten mukaan ihmisen mieli vaeltaa jopa 47 % valveillaoloajasta. Tutkimuksissa on myös huomattu, että ihmiset ovat vähemmän onnellisia silloin, kun mieli on lähtenyt vaeltamaan. (Killingsworth & Gilbert 2010, 932.) Joskus on sanottu, että mielen vaeltelua tapahtuu vain silloin, kun käsillä oleva tehtävä ei vaadi erityistä tarkkaavaisuutta, mutta tutkimuksen mukaan mieli voi vaeltaa myös silloin, kun keskitytään vaativaan tehtävään (Mooneyham & Schooler 2013, 16). Herkkyys mielen vaelteluun riippuu varmasti kyseisen päivän vireystilasta ja muista yksilöllisistä tekijöistä. Lisäksi jos tehtävä on liian haastava yksilön taitotasoon nähden, ei syvää keskittymistä edes voi syntyä; mielen vaeltelu voi tällöin olla keino suojautua stressaavassa tilanteessa. Myös musiikin kuvittelu voidaan valjastaa samaan tarkoitukseen.

Spontaanit kognitiot liittyvät hyvin olennaisella tavalla mielensisäiseen musiikin kuunteluun. Mainintoja mielen vaeltelusta ei voi välttää, kun etsii tietoa kuvitellusta musiikista. On saatu näyttöä siitä, että musiikillinen kuvittelu tapahtuu nimenomaan silloin, kun mieli lähtee vaeltelemaan pois sen hetkisestä tehtävästä, eli vireystila ja tarkkaavaisuus ovat alhaisella tasolla (Williamson ym. 2011, 269). Tällaiset spontaanit ajatusprosessit ovat ihmiselle tärkeitä ominaisuuksia luovassa ajattelussa ja ongelmanratkaisukyvyssä, mutta sitä esiintyy myös masennuksessa, posttraumaattisessa stressihäiriössä ja muissa mielenterveyden häiriöissä (Fox, Spreng, Ellamil, Andrews-Hanna & Christoff 2015, 612). Silloin, kun ihminen kärsii jostain mielenterveydenhäiriöstä, hänen mielensä voi vaellella keskivertoihmisiä enemmän, koska hän ei ole tyytyväinen sen hetkiseen elämäntilanteeseensa, ja hän etsii pakokeinoa mielikuvittelunsa avulla.

Spontaaneilla ajatuksilla on huomattu olevan hyödyllisiä vaikutuksia emotionaaliseen prosessointiin, esimerkiksi tunteiden säätelyyn (Christoff, Gordon & Smith 2011, 273). Koska INMI on yksi spontaanien kognitioiden muoto, on varsin perusteltua olettaa, että myös mielessä soiva musiikki liittyy tunteiden säätelyyn.

2.3 Kuvitelu musiikki ja muisti

Kuvittelu on yksi muistin muodoista (Crowder & Pitt 2014, 30). Musiikillisessa kuvittelussa voidaan muistella jo kuultuja melodioita, tai luoda uusia. Myös uusien musiikillisten äänien luominen liittyy muistiin; silloin hyödynnetään pitkäkestoisen muistin tietoja ja kokemuksia musiikista. On olemassa erilaisia teorioita siitä, mikä muistityyppi on pääasiallisessa vastuussa kuvittelusta.

Kaikumuisti (*echoic memory*) pitää kuullun materiaalin mielessä hetken aikaa. Baddeleyn ja Logien (1992) mukaan kaikumuisti ei kuitenkaan voi olla auditorisen kuvittelun perusta, koska se toimii vain alkuperäisen ärsykkeen läsnä ollessa. Musiikillinen kuvittelu voi tapahtua myös ilman ulkoista ärsykettä. Siksi työmuisti liittyy tähän ilmiöön enemmän. (Kalakoski 2001, 45.) Työmuisti on kyky pitää tärkeää tietoa mielessä ajattelemisen ja toiminnan ohella. Työmuistissa tapahtuu muutoksia ikääntymisen myötä ja sen toiminnassa on yksilöllisiä eroja. Työmuistia tarvitaan arkipäivän toiminnoissa, kuten lukemisessa, kuullun ymmärtämisessä ja jäsentämisessä sekä ongelmanratkaisussa. (Conway, Jarrold, Kane, Miyake & Towse 2007, 7.) Työmuistin avulla ihminen voi toistaa musiikkia mielessään myös silloin, kun hän on tekemässä jotain muuta.

Musiikillinen kuvittelu liittyy myös pitkäkestoiseen muistiin, koska musiikillisten äänien kuvittelussa tarvitaan aiemmin hankittua musiikillista tietoa. Tämä korostuu etenkin uusien melodioiden kuvittelussa. Kuvittelu nojaa vahvasti myös odotuksiin ja sitä kautta muistiin. Kun esimerkiksi kuulemme jonkun soittavan duuriasteikkoa, osaamme mielessämme täydentää asteikon, vaikka soitto lopetettaisiin. (Janata 2001, 28–30.) Täydennämme kuultua musiikkia mielessämme sen perusteella, mitä olemme aiemmin oppineet ja mihin olemme tottuneet. Jos odotukset eivät täyty, syntyy yllätysefekti.

2.4 Havaitseminen ja tietoisuus

Havaitseminen tarkoittaa tietoisuutta siitä, mitä ympärillä tapahtuu. Havaitsemista on tutkittu monista eri näkökulmista käsin. Perinteisessä kognitiotieteiden näkökulmassa korostetaan ympäristöä; havaitsijan ajatellaan olevan passiivinen vastaanottaja ympäristön tarjoamille ärsykeille. Ekologisessa psykologiassa havaitsija on aktiivinen, kun hän tekee havainnon; me emme esimerkiksi vain kuule, me kuuntelemme. Havaitseminen on asia, jonka me itse teemme, se ei vain passiivisesti tapahdu meille (Noë 2004, 1). Saadaksemme informaatiota ympäristöstä, meidän on oltava aktiivisia; esimerkiksi kun kuulemme äänen, käännämme päämme sitä kohti, tai kumarrumme koskettamaan esinettä, jonka olemme juuri huomanneet.

Voimme ajatella myös musiikin olevan asia, joka ei vain kuulu, vaan me kuuntelemme sitä ja heijastamme siihen omia tunteitamme. Musiikkipsykologi Alf Gabrielsson kuitenkin erottelee musiikin havaitsemisen ja musiikkiin reagoimisen toisistaan. Hänen mukaansa musiikin havaitsemisessa toteamme objektiivisesti esimerkiksi sen, että kappaleessa on nopea tempo ja se menee duurisävellajissa, tai että se on eloisa ja iloinen kappale. Näin emme ole osallisia kyseisestä musiikkikappaleesta, vaan sen ulkopuolella, josta tarkkailemme sitä neutraalisti. Musiikkiin reagoimisessa emme ole enää puolueettomia tarkkailijoita, vaan musiikki pääsee vaikuttamaan meihin; se astuu meihin tai me astumme siihen. Olemme ikään kuin yhtä musiikin kanssa, jolloin myös ajan- ja paikantaju voi hämärtyä. (Gabrielsson 2011, 5–6.) Joskus tällaisesta ilmiöstä käytetään termiä *syväkuuntelu* (Krueger 2014, 7). Syväkuuntelu on eräänlainen high-tila, jossa elämme vahvasti musiikkia, ja musiikki tarjoaa meille keinon välittää sekä säädellä tunteita.

Brentanon (1974) mukaan havaitseminen voidaan jakaa ulkoiseen havaitsemiseen (*outer perception*) ja sisäiseen havaitsemiseen (*inner perception*) (Schneider & Godøy 2001, 6). Musiikin kuvittelu on sisäistä havaitsemista, jossa käytämme mielikuvitusta ja luovuutta. Voimme kuvitella aiemmin havaittuja asioita, eli muistella. Toisaalta pystymme myös kuvittelemaan uusia objekteja, jolloin luovuus korostuu. (Schneider & Godøy 2001, 7.) Asiat voidaan siis ensin havaita ulkoisesti, ja tuoda ne myöhemmin mieleen mielikuvina, jolloin ne havaitaan sisäisesti.

Musiikillisen kuvittelun ja havaitsemisen yhteydestä on olemassa useita erilaisia teorioita. Funktionaalisissa teorioissa ajatellaan, että kuvittelun ja havaitsemisprosessien

samankaltaisuus tarkoittaa sitä, että kuvittelu on välittäjä, eli se simuloi ulkoisen maailman havaitsemisominaisuuksia. Funktionaalisessa näkökulmassa tutkitaan, miten kuvittelu on osallisena edellä mainituissa prosesseissa. (Kalakoski 2004, 44.) Strukturaalinen teoria ottaa vahvemman näkökannan aiheeseen; sen mukaan kuvittelu jakaa rakenteellisia samankaltaisuuksia havaitsemisen kanssa, ja että on olemassa samankaltaisuuksia todellisten ja kuviteltujen objektien välillä (Finke 1985, viitattu lähteessä Kalakoski 2001, 44). Interaktiivisissa malleissa kuvittelun ajatellaan olevan kognitiivisten ja hermostollisten mekanismien kautta välitettyä tietoa, ja nämä mekanismit ovat yhteydessä havaitsemiseen (Kalakoski 2001, 44).

2.5 Aikatietoisuus

Mielensisäiseen musiikin kuunteluun liittyy olennaisella tavalla ajan kulumisen ja tietoisuus ajasta. Musiikkikappaletta ei useinkaan toisteta mielessä sellaisenaan, vaan sitä muunnellaan sekä rakenteellisesti että ajallisesti. Musiikki, eli äänet, voidaan nähdä jatkumona, joka tietyn ajan kuluessa syntyy, kuuluu ja haihtuu sitten pois. Voimme konkreettisesti havaita ajan kulumisen kuuntelemalla musiikkia. (Aho 2008, 119.) Pehdym tässä osiossa aikatietoisuuteen pitkälti Edmund Husserlin (1859–1938) ajatusten kautta. Husserlia pidetään modernin fenomenologian isänä. Fenomenologia tutkii tietoisuuden rakenteita havaintokokemuksessa, ja Husserl oli erityisen kiinnostunut nimenomaan ajasta, sen kulumisesta ja siitä, miten koemme sen. (Sawicki 1995; Beyer 2016.)

Husserl jakoi ajan kolmeen tasoon: objektiiviseen aikaan, subjektiiviseen aikaan ja subjektiivisen ajan tajuntaan. Objektiivinen eli julkinen aika tarkoittaa aikaa, joka kuluu ympärillämme ja jonka kaikki näkevät esimerkiksi kellosta. Subjektiivinen aika on jokaisen yksilön sisäinen tunne ajan kulumisesta; esimerkiksi tylsällä oppitunnilla tuntuu kuin aika matelisi, mutta mielekkäässä toimessa aika tuntuu juoksevan vauhdilla. Subjektiivisen ajan tajunnalla Husserl tarkoitti sitä, että olemme tietoisia siitä, että meillä on subjektiivinen aika. Me voimme havainnoida ja tarkastella sisäistä aikaamme. (Aho 2008, 121–122.) Kun soitamme musiikkia mielessämme, me muuntelemme kappaletta ja voimme uppoutua täysin sisäiseen soittimeemme. Emme välttämättä edes huomaa, että objektiivinen aika on kulunut kuvittelemisen aikana paljon. Toisaalta voimme subjektiivisesti kokea, että aika on kulunutkin nopeasti.

Subjektiiiviseen aikaan liittyy myös käsitys tapahtumien tulemisista ja menemisistä, käsitys ajan kulumisesta. Nyt-hetkessä tajuamme, että jotain tapahtuu juuri nyt, että jokainen tilanne on meille uusi nyt-hetki. *Retentio* tarkoittaa nojaamista menneeseen, eli jokaisessa nyt-hetkessä ymmärrämme samalla myös sen, että edellinen nyt-hetki jäi juuri taaksemme. *Protentio*ssa suuntaamme ajatukset tulevaan; odotamme, mitä seuraavaksi tapahtuu ja tiedämme, että jotain tapahtuu seuraavaksi. Se siirtyy kohta tietoisuuteemme uutena nyt-hetkenä. Nyt-hetki, *retentio* ja *protentio* ovat tajunnassamme yhtä aikaa. (Aho 2008, 122–123; Schneider & Godøy 2001, 13.)

2.6 Emootiot ja tunteet

Ihmismielen toiminnot jaetaan kognitioihin, konnaatioihin ja emootioihin (Frijda 2000, 207). Kognitio viittaa ihmisen tiedonkäsittelyyn, konnaatio tahdonmuodostukseen ja emootioissa on kyse tunteista. Tässä tutkielmassa esittelen emootion eri määritelmiä ja käsittelen tunteiden säätelyä erityisesti musiikin näkökulmasta. Musiikillisesta kuvittelusta ja tunteiden säätelystä ei ole toistaiseksi vielä tehty paljon tutkimusta, mutta tiedossa on, että kuviteltuun musiikkiin ja konkreettiseen musiikin kuunteluun liittyy samoja toimintamekanismeja. Esimerkiksi aivoissa tapahtuu samankaltaisia toimintoja sekä kuvittelun että kuuntelun aikana (Kraemer ym. 2005, 158). Siksi tutkimukset tunteiden säätelystä musiikin avulla voivat kertoa jotain myös mielensisäisestä musiikin kuuntelusta.

Emootio-sanaa on vaikea määritellä, koska siihen liittyy niin monta eri ilmiötä. Siksi tutkimuskentällä ei ole yhtä vakiintunutta määritelmää emootiolle. Emootion alakäsitteitä ovat tunne ja mieliala, ja usein emootiot määritelläänkin tunteiden kautta. Emootiot voivat olla positiivisia (esim. ilo), negatiivisia (esim. viha) tai neutraaleja (esim. yllättyneisyys). Tunne (*feeling*) taas on emootion subjektiivinen kokemus ja se on verrattain lyhytkestoinen tila. (Frijda 2000, 207–211.) Tunne on akuutti ja nopea reaktio johonkin asiaan tai tilanteeseen (Cole, Martin & Dennis 2004, 319). Mieliala (*mood*) taas on pidempikestoinen tila, eikä sillä ole selvää objektia tai ärsykettä, kuten tunteella. Emootiot voidaan määritellä myös fysiologisina reaktioina, jolloin esimerkiksi sydämensykkeessä, verenpaineessa ja ihon lämpötilassa tapahtuu muutoksia. (Frijda 2000, 208; 211.) Tunteet tuntuvat myös kehossa, ja

joskus nämä kehon tuntemukset voivat edistää tai ylläpitää henkilön subjektiivista kokemusta tunteesta. Näin on esimerkiksi pelon tunteessa, jossa sydämensyke voi olla hyvinkin korkea.

Emootiot ovat reaktioita ympäristön muutoksiin, jotka voivat muuttaa myös ihmisen päämäärää. Siksi ihminen tekee aluksi kognitiivisen arvion tilanteesta. Ihminen voi esimerkiksi arvioida jonkin tilanteen vaaralliseksi. Sen jälkeen tulee subjektiivinen tunne. Jos tilanne on arvioitu vaaralliseksi, tämä tunne voi olla esimerkiksi pelko. Pelon tunteen myötä sydän alkaa pamppailla, eli tulee fysiologisia reaktioita. Usein tunteet myös näkyvät kehossa jollain tavalla. Tässä tapauksessa emotionaalinen ilmaisu voisi olla kirkuminen tai avun huutaminen. Tämän jälkeen keho valmistautuu toimintaan, esimerkiksi juoksemaan. Viimeisenä tapahtuu tunteiden säätely, jossa ihminen yrittää esimerkiksi rauhoitella itseään. (Juslin & Laukka 2004, 218.) Ihminen arvioi kaikkia vastaantulevia tilanteita, jonka jälkeen tulee jokin tunne, ja sen myötä fysiologisia reaktioita. Tunne näkyy ihmiskehossa aina jollain tavalla. Tunteiden säätelyssä ihminen yrittää selviytyä kustakin tilanteesta ja tunteesta. Tämä kaikki tapahtuu ihmisessä nopeasti ja automaattisesti.

2.6.1 Tunteiden säätely

Emootiot ovat biologisia, primitiivisiä ominaisuuksia ja niillä on ollut tärkeä tehtävä evoluution kannalta. Esimerkiksi pelko on ollut elintärkeä tunne henkiinjäämisen takia. Tunteet voivat kuitenkin vaikuttaa meihin myös negatiivisella tavalla. Negatiivisia muutoksia voi tapahtua esimerkiksi motorisessa ja kognitiivisessa käyttäytymisessä ja ne vaikuttavat tätä kautta sosiaaliseen käyttäytymiseen ja kanssakäymiseen. (Frijda 2000, 212; 215.) Esimerkiksi viha on tällainen tunne (Gross 1998, 287). Vihan vallassa voi sanoa ja tehdä asioita, joista on merkittävää haittaa muun muassa sosiaalisiin suhteisiin. Siksi on tärkeää pystyä säätämään tunteita.

Tunteiden säätely (*emotion regulation*) tarkoittaa sitä ilmiötä, jossa ihminen yrittää kontrolloida tunteitaan. Yleensä tällä tarkoitetaan jonkin tunteen muuttamista. (Cole ym. 2004, 320.) Tunteiden säätely ei kuitenkaan ole aina tietoisuutta toimintaa (Saarikallio & Erkkilä 2007, 89). Käytännössä kaikki emotionaaliset reaktiot ovat jollakin tavalla säädeltävissä, pois lukien sellaiset äärimmäiset tilat, kuten paniikki (Frijda 2000, 212).

Tunteiden kontrolloiminen ei aina tarkoita tunteen muuttamista, vaan ihminen voi yrittää myös lievittää tunteitaan, tai pyrkiä vaikuttamaan tunteen aiheuttamiin kehollisiin muutoksiin.

Edellisessä luvussa tunne määriteltiin muun muassa kehon fysiologisten reaktioiden kautta. Kehossa tapahtuu muutoksia, kun tunnetila on päällä, ja keho valmistautuu toimimaan. Tunteiden säätelyä voidaan kuvata esimerkiksi siten, että ihminen pystyy jäämään epämiellyttäväänkin tilanteeseen, vaikka hänen tekisi mieli juosta pois (Cole ym. 2004, 318). Tunteiden säätely on tärkeää myös silloin, kun ihminen kärsii esimerkiksi ahdistuneisuushäiriöstä. Tällaisessa sairaudessa aivot ja erityisesti manteliumake ovat yliaktiivisia ja varoittavat ihmistä vaarasta silloinkin, kun todellista syytä pelkoon ei ole.

Tunteiden säätelyn yhteydessä puhutaan usein myös coping-menetelmistä. Coping-menetelmät ovat keinoja hallita stressiä; niiden avulla yksilö yrittää selviytyä vaikeista ja uhkaavista tilanteista. (Hyypä 1997, 119; Lazarus 1966, 151.) Coping-keinot ovat konkreettisia ajatusmalleja ja toimintoja, joilla tunteita yritetään kontrolloida. Näitä keinoja ovat muun muassa huumori, itkeminen ja kiroileminen. (Lazarus & Folkman 1984, 119.) Myös musiikki voi toimia tällaisena säätelymenetelmänä.

2.6.2 Tunteiden säätely ja musiikki

Ihminen voi kuunnella musiikkia joko sosiaalisten tai yksilöllisten tarpeiden takia. Musiikin avulla voidaan luoda ja ylläpitää sosiaalisia suhteita. Yksilöllisessä käytössä musiikkia käytetään esimerkiksi tunteiden säätelyyn. (DeNora 2000, 7.) Yleinen käsitys onkin, että musiikin viehättävyys johtuu nimenomaan sen emotionaalisesta voimasta; musiikki välittää ja herättää tunteita (Juslin & Laukka 2004, 217). Tutkimuksessa onkin todettu, että tunteiden säätely on yksi tärkeimmistä syistä käyttää musiikkia (Saarikallio & Erkkilä 2007, 90). Musiikin kuuntelu on monille ihmisille tärkeä keino kanavoida ja purkaa tunteita.

Musiikkia ja tunteiden säätelyä voidaan tutkia monista eri näkökulmista. Voidaan esimerkiksi kysyä ihmisen kognitiivista arviota siitä, mikä musiikissa laukaisi tunnereaktion, tai tutkia musiikkiesityksen emotionaalista ilmaisua. Lisäksi musiikin herättämiä tunnereaktioita voidaan mitata fysiologisin mittauksin. Emootiot voivat herätä musiikin rakenteellisista ominaisuuksista, tai sitten ne heijastavat henkilökohtaisia asioita. Onkin tärkeää tehdä ero

emootioiden havaitsemisen ja niiden tuottamisen välillä. Voimme esimerkiksi havaita musiikissa tunteita, tai voimme vastata musiikkiin kokemalla tunteita. (Juslin & Laukka 2004, 218.) Aiemmin mainitussa syväkuuntelussa uppoudumme musiikkiin ja heijastamme siihen tunteitamme.

Musiikista ja tunteiden säätelystä on tehty paljon tutkimusta. Suvi Saarikallion tekemässä tutkimuksessa (2009) kysyttiin 3–8-vuotiaiden lasten vanhemmilta, millaisissa tilanteissa ja millaisiin tarkoituksiin lapset käyttävät musiikkia. Musiikilla havaittiin olevan neljä pääasiallista säätelytehtävää. Musiikkia käytettiin rauhoittumiseen, keskittymiseen, energisointiin sekä kuvitteluun ja fantasiointiin. Musiikki oli apuna erityisesti silloin, kun lapset menivät nukkumaan, koska musiikin kuuntelu auttoi lapsia rentoutumaan ja rauhoittumaan. Musiikki oli näissä tilanteissa useimmiten tempoltaan rauhallista. Musiikkia käytettiin apuna myös silloin, kun lapsi oli levoton tai tylsistynyt. Musiikin avulla lapsi pystyi ilmaisemaan iloa ja positiivista energiaa, ja musiikin mukana laulettiin, liikuttiin, tanssittiin ja soitettiin. Näissä tapauksissa musiikki oli energistä, iloista ja lapselle tuttua. (Saarikallio 2009, 459–460.)

Aikuiset käyttävät musiikkia erityisesti mielialan kohentamiseen ja rentoutumiseen. Negatiivinen olotila saattaa hetkellisesti jopa pahentua musiikin käytön myötä, mutta pitkällä aikavälillä olotila on positiivisempi kuin ennen musiikkia. Musiikilla yritetään myös häiritä epämiellyttäviä ajatuksia tai tunteita. Musiikin avulla työtetään ja kohdataan tunteita. (Saarikallio & Erkkilä 2007, 101–103; Saarikallio 2010, 312–314.) Yleisesti voidaan siis sanoa, että musiikin avulla lievitetään stressiä eli rentoudutaan, kohennetaan mielialaa tai paetaan epämiellyttäviä ajatuksia ja tunteita. Toisaalta musiikin avulla voidaan myös käsitellä negatiivisia tunteita.

Kuvittelun musiikin ja tunteiden säätelyn yhteydestä ei ole vielä toistaiseksi paljon tutkimustietoa saatavilla, mutta kuvittelun musiikin emotionaaliset vasteet muistuttavat paljon konkreettisen musiikin kuuntelun emootioita, ja niissä vaikuttavat samankaltaiset mekanismit (Schubert, Evans & Rink 2006, 814; Lucas, Schubert & Halpern 2010, 410). Mielensisäisellä musiikin kuuntelulla voi olla samanlaiset käyttötarkoitukset, kuin konkreettisella musiikin kuuntelulla.

3 TUTKIMUSASETELMA

3.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, millaisia merkityksiä mielensisäisellä musiikin kuuntelulla on ihmisille. Oletan, että merkitykset liittyvät jollain tavalla tunteiden säätelyyn, koska konkreettisen musiikin kuuntelusta on saatu tällaista näyttöä (Lonsdale & North 2011, 108). Oletus perustuu aiempiin tutkimuksiin, joissa on todettu, että kuvittelussa ja kuuntelussa on aivomekanismien osalta paljon samankaltaisuuksia (Kraemer ym. 2005, 158). Kuvitellun musiikin merkitystä tarkentavia tutkimuskysymyksiä on kolme: 1) Millaisia osatekijöitä ihmisten mielensisäisessä musiikin kuuntelussa on? 2) Ovatko tulokset riippuvaisia taustatekijöistä tai kuvitellun musiikin tahdonalaisuudesta? 3) Millä tavalla ja millaisiin tarkoituksiin kuviteltua musiikkia käytetään?

Tutkimus perustuu Floridou, Williamsonin, Stewartin & Müllensiefenin (2015) kehittämään IMIS-mittariin (*Involuntary Musical Imagery Scale*), joka on kehitetty tutkimaan INMI-kokemusten yksilöllisiä eroja. Tämän tutkimuksen aineisto kerättiin kyselylomakkeella, joka sisälsi sekä IMIS-mittarin kysymykset että omia lisäkysymyksiä. Lisäkysymykset olivat tarpeellisia, koska Floridou ym. (2015) eivät ole ottaneet IMIS-mittarissaan huomioon sitä, missä määrin vastaajat käynnistävät mielessä kuvitellun musiikin itse. Tämän tutkimuksen kyselylomake (liite 1) on tutkielman lopussa. IMIS-mittaria käsitellään tarkemmin myöhemmissä luvuissa.

Ensimmäinen tutkimuskysymykseni käsittelee kuvitellun musiikin osatekijöitä. Nämä osatekijät liittyvät IMIS-mittariin ja siihen liittyviin faktoreihin. Tutkin myös sitä, missä määrin mielensisäinen musiikin kuuntelu on tahdonalainen ilmiö. Selvitän erilaisten testien avulla, vaikuttavatko ikä, sukupuoli tai tahdonalaisuus vastauksiin jollain tavalla. Kahteen ensimmäiseen tutkimuskysymykseen vastataan määrällisillä menetelmillä ja viimeiseen kysymykseen laadullisilla menetelmillä. Viimeisessä tutkimuskysymyksessä pyrin vastaamaan siihen, miksi ja millä tavalla musiikkia soitetaan mielessä. Lisäksi selvitän, millaisissa tilanteissa kuviteltua musiikkia tapahtuu.

3.2 Tutkimusmenetelmät

Tässä tutkimuksessa käytetään sekä kvantitatiivisia että kvalitatiivisia menetelmiä. Kvantitatiivinen tarkoittaa määrällistä tutkimusta ja kvalitatiivinen tarkoittaa laadullista tutkimusta. Määrällisellä tutkimusotteella saadaan paljon tutkimusaineistoa kerralla ja voidaan vastata sellaisiin kysymyksiin kuten kuinka paljon jotakin on tai miten usein jotakin tapahtuu. Määrällisen tutkimuksen aineisto käsitellään yleensä tilastollisin menetelmin. (Vilkkä 2007, 13; 117.) Laadullista tutkimusta on vaikeampi määritellä, koska siihen sisältyy paljon erilaisia menetelmiä, eikä sille ole yhtä tyhjentävää määritelmää. Laadullisella tutkimusotteella saadaan kuitenkin usein ei-numeraalista tietoa. Laadullista tutkimusta kutsutaan usein ymmärtäväksi ja ihmistieteelliseksi tutkimukseksi (Tuomi & Sarajärvi 2018, 54).

Laadullisten ja määrällisten menetelmien ajatellaan usein olevan toistensa vastakohtia, joiden väliltä tutkimukseen parhaiten sopiva menetelmä on valittava. Todellisuudessa metodien välillä ei ole näin selvää rajaa, vaan laadullisia muuttujia voidaan tarkastella myös määrällisillä menetelmillä ja päinvastoin. Itse asiassa molempien tutkimusmenetelmien jonkinasteista käyttöä tutkimuksessa ei voi edes välttää, ja joskus molempien suuntausten käyttö voi olla jopa suotavaa, jotta saadaan mahdollisimman kattava vastaus tutkimusongelmaan. Tällaisesta saman ilmiön tarkastelusta useasta eri näkökulmasta käytetään termiä *triangulaatio* (Denzin 2012, 82). Useamman tutkimusmenetelmän käyttö voi tehdä tutkimustuloksista luotettavampia. Tässä tutkimuksessa määrällinen ja laadullinen ote täydentävät toisiaan.

Määrällisen tutkimuksen ominaispiirteitä ovat objektiivisuus, tutkimusaineiston suuri koko ja tulosten esittäminen numeroin. Jos tulosten analysoinnissa käytetään tilastollisia menetelmiä, on suositeltavaa, että havaintoja on vähintään sata. (Vilkkä 2007, 13; 17.) Laadullisen analyysin lähtökohtana ovat aina ihmisten kokemukset (Alasuutari 2011, 18). Yleensä nämä kokemukset on kerätty luettavaan muotoon, kuten päiväkirjoihin tai muihin teksteihin. Myös haastattelututkimuksessa aineisto on litteroitava luettavaksi aineistoksi. Analyysivaiheessa keskeisintä on havaintojen pelkistäminen (Alasuutari 2011, 36). Kerätystä havaintojoukosta poimitaan tutkimuksen kannalta merkityksellisimmät seikat, ja verrataan saatuja tuloksia aiempiin tutkimuksiin. Vaikka tutkija voi laadullisen tutkimuksen aineistonkeruuvaiheessa

vaikuttaa tutkittaviin enemmän kuin määrällisessä tutkimuksessa, on laadullisilla menetelmillä silti mahdollista saada samalla tavalla objektiivista tietoa.

Tämän tutkimuksen aineisto kerättiin kyselylomakkeella, jossa yhdistyi määrällinen ja laadullinen lähestymistapa. IMIS-mittarin kysymykset ja kolme lisäkysymystä ovat määrällistä aineistoa ja loput lisäkysymykset ovat laadullisia avoimia kysymyksiä. Kyselytutkimuksessa vastaajalle annetaan joukko kysymyksiä, joihin hän vastaa itsenäisesti. Kysely soveltuu käytettäväksi erityisesti silloin, jos tutkimuskohteiden joukko on suuri ja se on hajallaan. (Vilka 2015, 94.) Kyselytutkimusta kutsutaan myös survey-tutkimukseksi, eli kyselylomake on vakio; lomake on kaikille samanlainen ja kysymykset tulevat kaikille samassa järjestyksessä (Vilka 2007, 174). Tämän takia on kuitenkin erityisen tärkeää suunnitella kysymykset ja niiden asettelu huolella.

Kysely on objektiivinen menetelmä, koska tutkija ei voi omalla olemuksellaan tai sanoillaan vaikuttaa vastaajaan kyselyn täyttötilanteessa. Lisäksi kysymykset esitetään kaikille vastaajille samalla tavalla. Vastaukset on myös helppo kerätä täysin anonymisti. (Valli 2015, 28; Vilka 2015, 94.) Toisaalta vastausprosentti voi jäädä alhaiseksi, jolloin puhutaan tutkimusaineiston kadosta. Vastaaja voi myös ymmärtää kysymykset väärin, koska hän ei voi vastausvaiheessa tarkentaa kysymyksiä. (Vilka 2015, 94; Valli 2015, 28.) Pyrin omassa lomakkeessani muotoilemaan kysymykset ja vastausvaihtoehdot siten, että ne olivat mahdollisimman loogisia ja helposti ymmärrettäviä. Lomake myös testattiin muutamalla henkilöllä ennen varsinaisen aineiston keräämistä.

Aiemmissa tutkimuksissa on usein otettu tutkimuslinjaksi joko tahdonalainen (VMI) tai tahdosta riippumaton (INMI) kuvittelu. Tässä tutkimuksessa ei lähtökohtaisesti määritellä mielensisäistä musiikin kuuntelua kummallakaan tavalla. IMIS-kysymysten avulla voidaan tutkia, millaisia ulottuvuuksia kuviteltu musiikki sisältää. Lisäkysymykset laajentavat näitä alueita; lisäkysymysten avulla saan yksityiskohtaisempaa tietoa kuvitellun musiikin käyttötarkoituksista. Lisäksi on mahdollista, että näiden lisäkysymysten kautta muodostuu uusi osatekijä, eli tahdonalaisuus.

3.3 IMIS-mittari

IMIS-mittari on itseisraporttimenetelmä, jonka avulla mitataan INMI:n yksilöllisiä eroja. Floridou ym. (2015) kuvaavat raportissaan kolmea tutkimusta, joiden avulla mittari kehitettiin. Ensimmäiseen tutkimukseen osallistui 360 henkilöä, ja aineisto kerättiin nettikyselyn avulla. Aineisto käsiteltiin eksploratiivisella faktorianalyysillä, jonka kautta päädyttiin neljään seuraavaan faktoriin: negatiivinen valenssi (*negative valence*), liikkuminen (*movement*), henkilökohtaiset heijastukset (*personal reflections*) ja apu (*help*). Negatiivinen valenssi mittaa INMI-kokemuksen subjektiivista arviointia, eli sitä, pidetäänkö kokemusta miellyttävänä, neutraalina vai häiritsevänä. Henkilökohtaiset heijastukset -faktori liittyy esimerkiksi siihen, mikä INMI:n laukaisi ja liittyykö se mahdollisesti jollain tavalla yksilön omaan elämään. Apu-faktori taas on merkittävä löydös, koska sen mukaan INMI-kokemus voi tukea ja auttaa ihmistä.

Faktorianalyysi on niin kutsuttu monimuuttujamenetelmä (*multivariate method*), eli sillä voidaan analysoida monta muuttujaa samanaikaisesti. Faktorianalyysillä tiivistetään laajan aineiston informaatio pienempään tilaan. (Heikkilä 2014, 227.) Faktorianalyysia tarvitaan silloin, kun tutkitaan sellaista ilmiötä tai ominaisuutta, jota ei ole mahdollista mitata yhdellä yksittäisellä mittarilla. Esimerkiksi älykkyys on tällainen asia. Voidaksemme tutkia sellaista ilmiötä, johon liittyy monta eri osatekijää, meidän täytyy mitata näitä osatekijöitä. (Valli 2015, 71.) Älykkyys, kuten myös tässä tutkittava musiikillinen kuvittelu, jaetaan pienemmiksi ominaisuuksiksi ja mitataan niitä, jolloin saadaan käsitys koko tutkittavasta asiasta. Nämä osatekijät mittaavat samaa asiaa, mutta eri tavalla. Jotta faktorianalyysia voidaan käyttää, täytyy kysymysten olla vähintään välimatka-asteikollisia ja vastausten määrän olla vähintään sata. (Valli 2015, 71; 74.)

Faktorianalyysia voi käyttää monella eri tavalla, mutta kaksi yleisintä päälinjaa ovat eksploratiivinen faktorianalyysi ja konfirmatorinen faktorianalyysi. Eksploratiivisessa näkökulmassa ei aseteta ennako-oletuksia siitä, kuinka monta ja millaisia faktoreita aineistosta löydetään. Aineisto siis ohjaa tutkimuksen kulkua. Konfirmatorisessa menetelmässä taas on asetettu oletuksia ja teorioita siitä, mitä aineistosta löydetään. Siinä testataan jo olemassa olevia teorioita. (Kananen 2008, 69; Leskinen 1987, 28.) Floridou ym. (2015) kehittivät IMIS-mittarin eksploratiivisen faktorianalyysin avulla. Tässä tutkimuksessa hyödynnetään tämän faktorianalyysin tuloksia; neljän faktorin mallia käytetään pohjana

kyselylomakkeessa ja aineiston analysoinnissa. Lisäksi on mahdollista, että tämän tutkimuksen tuloksena saadaan mahdollinen viides faktori, tahdonalaisuus, joka selittäisi laajemmin INMI:n yksilöllisiä eroja ja kuvittelun musiikin ilmiötä.

Floridoun ym. (2015) toisen tutkimuksen tarkoituksena oli testata, vahvistuvatko ensimmäisen tutkimuksen faktorit. Kyselyyn vastasi tällä kertaa 2671 henkilöä. IMIS-mittarin 15 kysymyksen rakenne vahvistui, kuten myös neljän faktorin malli. Kolmannessa tutkimuksessa tutkittiin IMIS-mittarin korrelointia ajattelutyylin, kuvittelukyvyyn ja musiikkiin liittyvien käyttäytymistapojen kanssa.

IMIS-kysely koostuu 15 väittämästä, jotka käsittelevät tahdosta riippumatonta kuvittelua.

Väittämät on listattu alle niiden tarkempaa tarkastelua varten.

1. I try hard to get rid of my earworms
2. It worries me when I have an earworm stuck in my head
3. I find my earworms irritating
4. My earworms agitate me
5. The experience of my earworms is unpleasant
6. I wish I could stop my earworms
7. When I get an earworm I try to block it
8. The rhythms of my earworms match my movements
9. The way I move is in sync with my earworms
10. When I get an earworm I move to the beat of the imagined music
11. My earworms result from unresolved matters
12. Personal issues trigger my earworms
13. The content of my earworms mirrors my state of worry or concern
14. I find my earworms help me focus on the task that I'm doing
15. Earworms help me when I'm trying to get things done

Edellä lueteltujen väittämien ongelma on mielestäni se, että ne on jo lähtökohtaisesti muotoiltu negatiivisella tavalla; eräänlaisena lähtöoletuksena on, että spontaanisti mieleen tuleva musiikki on häiritsevää ja ärsyttävää. Väittämät on listattu ylle faktoreiden mukaan;

väittämät 1–7 liittyvät negatiiviseen valenssiin, 8–10 liikkumisfaktoriin, 11–13 henkilökohtaiset heijastukset -faktoriin ja kysymykset 14 ja 15 liittyvät apu-faktoriin.

Alkuperäisen IMIS-mittarin kysymykset ovat englanniksi, joten yksi tutkimukseni tehtävistä oli suomentaa kysymykset siten, että ne tavoittaisivat alkuperäisten kysymysten tarkoituksen mahdollisimman hyvin. Kysymysten suomentamisessa muokkasin sanamuotoa sen mukaan, mitä koetutkimukseeni osallistuvat vastaajat raportoivat. Tässä tutkimuksessa IMIS-mittarin kysymyksiä ei kysytty yllä listatussa järjestyksessä, vaan järjestys oli sama kuin Floridoun ym. (2015) tutkimuksessa. Tämä järjestys oli seuraava: 15, 2, 10, 4, 12, 6, 9, 3, 7, 11, 14, 5, 8, 1 ja 13.

IMIS-mittarin kysymysten vastausvaihtoehdoissa on käytetty Likertin asteikkoa. Likertin asteikko on niin kutsuttu asenneasteikko, jolla mitataan ihmisten mielipidettä jostain asiasta (Vilka 2007, 45). IMIS-kysymysten vastausvaihtoehtoja oli viisi: ei koskaan, ei kovin usein, joskus, suurimman osan ajasta ja aina.

3.4 Tutkimuksen aineisto

Tutkimusaineisto kerättiin kyselylomakkeen avulla. Webropol-ohjelmalla tehty lomake (liite 1) jaettiin Jyväskylän yliopiston ainejärjestöjen sähköpostilistoille toukokuussa 2018. Lomake oli vastaajille avoin kesäkuun loppuun asti. Kyselyyn vastasi yhteensä 123 ihmistä, joista 110 oli opiskelijoita. Kyselylomake sisälsi 31 kysymystä, joista 15 oli Floridoun ym. (2015) kehittämästä IMIS-mittarista. Taustamuuttujista kysyttiin ikä ja sukupuoli, sekä sitä, kuinka paljon vastaajat kuuntelevat tai muulla tavalla harrastavat musiikkia. Nämä olivat mielestäni riittävät taustamuuttujat, joiden avulla voin tehdä vertailuja kuvitellun musiikin muiden osatekijöiden kanssa.

Kyselyn alussa oli lyhyet saatesanat, joissa muun muassa avattiin mielensisäisen musiikin kuuntelun termiä ja annettiin ohjeet kyselyyn vastaamiselle. Varsinaisista kysymyksistä ensimmäiset 15 olivat IMIS-mittarin kysymyksiä. Loput kysymykset olivat omia lisäkysymyksiäni, joissa oli tarkoituksena laajentaa kuvitellun musiikin ilmiötä kysymällä musiikin mahdollisesta omatoimisesta käynnistämisestä mielessä. Lisäkysymyksissä oli sekä monivalintakysymyksiä että avoimia kysymyksiä. Monivalintakysymysten

vastausvaihtoehdot olivat samat kuin Floridoun ym. (2015) lomakkeessa, jotta pystyn luotettavasti vertailemaan omia tuloksiani heidän tuloksiinsa ja tekemään niistä johtopäätöksiä.

Kaikki lisäkysymykset käsittelivät tahdonalaisuuden teemaa. Kolmessa lisäkysymyksessä oli samat vastausvaihtoehdot kuin IMIS-mittarin kysymyksissä. Ensimmäinen määrällinen lisäkysymys käsitteli musiikin omaehtoista käynnistämistä mielessä. Toisessa kysymyksessä kysyttiin, missä määrin vastaaja käyttää kuviteltua musiikkia tunnetilojen säätelyyn. Kolmas kysymys käsitteli kuvitellun musiikin ohjaamista ja muuntelua. Näiden lisäkysymysten tarkoitus oli toimia eksploratiivisena laajenuksena IMIS-mittarin kysymyksiin. Vastausten analysointivaiheessa pystyin tutkimaan, millainen merkitys tahdonalaisuudella on kuvitellussa musiikissa. Jokaisen kolmen määrällisen kysymyksen perässä oli avoin kysymys, jossa vastaaja pystyi kertomaan tarkemmin siitä, miksi hän käynnistää musiikin itse, millaisia muutoksia tunnetiloissa tällöin tapahtuu ja miten hän ohjaa musiikkia mielessään.

Kyselyn seuraava osio koostui muistellusta tilanteesta. Vastaajia pyydettiin muistelemaan sellaista tilannetta, jossa he ovat kuulleet musiikkia mielessään ja vastaamaan sen pohjalta seuraaviin kysymyksiin: mikä kappale muistellussa tilanteessa soi ja millainen tilanne oli? Käynnistykö musiikki itsestään vai käynnistikö vastaaja sen itse? Kuinka miellyttävä tilanne oli? Tilanteen muistelu -osio on tärkeä tässä tutkimuksessa, koska siinä vastaaja on joutunut pohtimaan tarkemmin musiikillisen kuvittelun kokemustaan ja sitten raportoimaan siitä. Viimeiseksi vastaajaa pyydettiin listaamaan korkeintaan kolme sellaista kappaletta, jotka soivat usein mielessä.

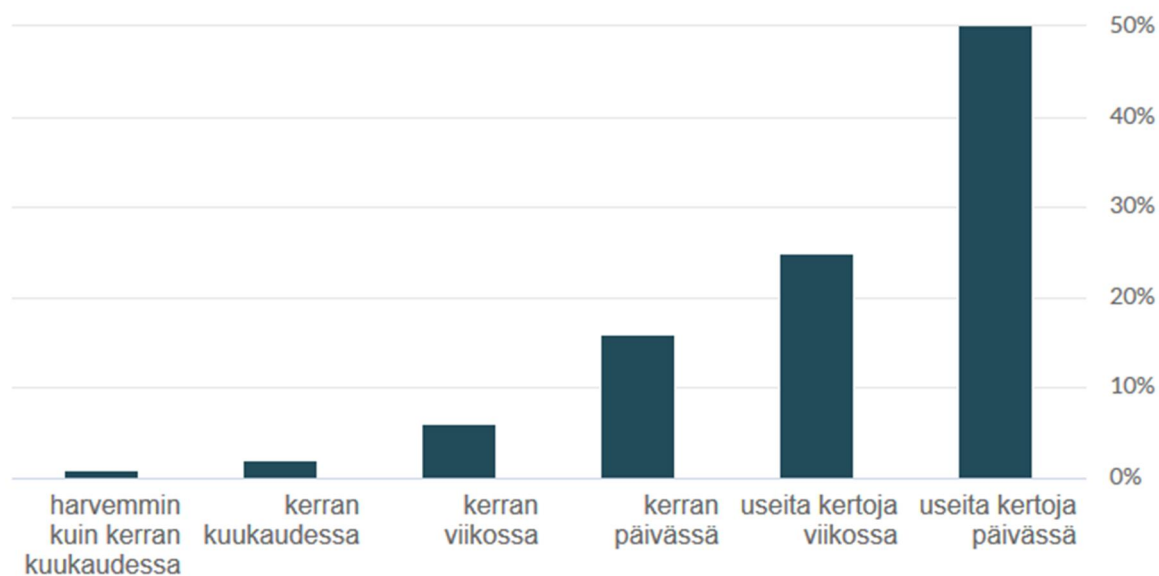
Tutkimusaineiston määrällinen osuus analysoitiin tilastollisin menetelmin pääosin SPSS-ohjelmalla. Koska lisäkysymykset sisälsivät laadullisia avoimia kysymyksiä, niiden vastausten analysoimisessa käytettiin sisällönanalyysia.

4 MÄÄRÄLLISET TULOKSET

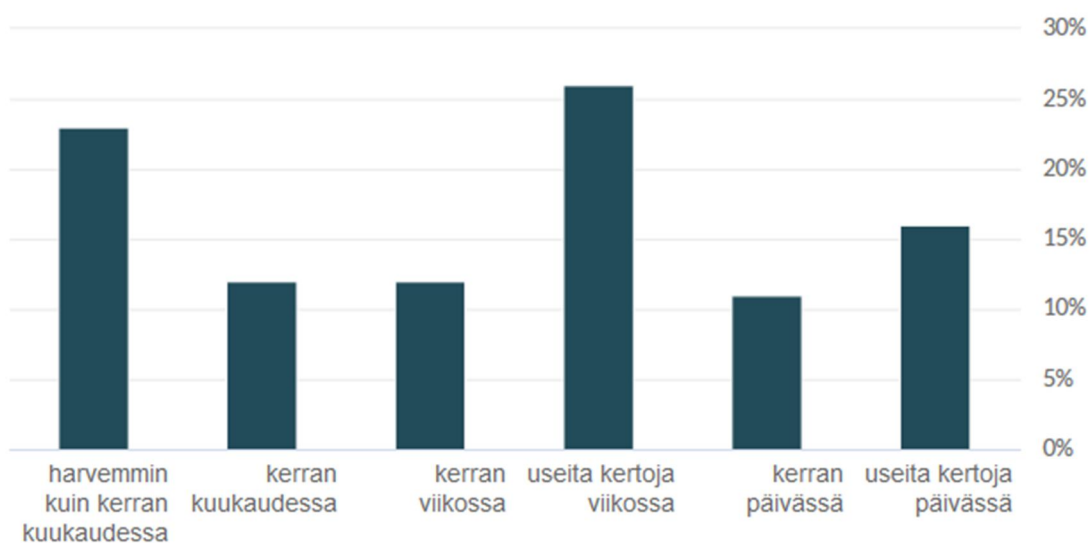
Seuraavaksi esittelen tutkimuksen määrällisen analyysin tulokset. Aluksi esittelen yleisesti taustatietojen, IMIS-kysymysten ja lisäkysymysten tuloksia. Sitten raportoin korrelaatioanalyysin ja vertailevien testien tuloksia. Lopuksi vedän tulokset yhteen Johtopäätökset-luvussa. Määrällisessä analyysissä on käytetty pääosin IBM SPSS Statistics 24 -ohjelmistoa. Laadullisen analyysin tuloksia käsitellen luvussa 5.

4.1 Taustatiedot

Kyselyyn vastasi yhteensä 123 henkilöä, joista 89,4 % oli opiskelijoita ($n = 110$). Naisia vastaajista oli 71,5 % ($n = 88$), miehiä 26,8 % ($n = 33$) ja muu-sukupuolen valitsi 2 henkilöä. Vastaajat olivat iältään 19–67-vuotiaita ja keskimäärin 28-vuotiaita. Sukupuolen, iän ja opiskelijastatuksen lisäksi taustatiedoissa kysyttiin musiikin kuuntelun useutta ja musiikillista harrastuneisuutta. Kuinka usein kuuntelet musiikkia oma-aloitteisesti? -kysymyksen vastausvaihtoehdoista eniten vastattiin kohtaan *useita kertoja päivässä*. Tämän vaihtoehdon valitsi 49,6 % vastaajista ($n = 61$). Seuraavassa taustakysymyksessä tutkittiin sitä, kuinka usein vastaaja soitti, lauloi tai sävelsi. Useita kertoja viikossa -vaihtoehdon valitsi 26 % vastaajista ($n = 32$). Kysymysten jakaumat nähdään tarkemmin seuraavalla sivulla olevista pylväsdiagrammeista (kuvio 1 ja kuvio 2).



KUVIO 1. Osallistujien vastausjakaumat suhteessa musiikin kuuntelun useuteen (N = 123).



KUVIO 2. Osallistujien vastausjakaumat suhteessa musiikin harrastamisen useuteen (N = 123).

4.2 IMIS-kysymykset ja lisäkysymykset

Varsinainen kyselylomake sisälsi 15 IMIS-mittarin kysymystä ja 10 omaa kysymystä. Käsitellen tässä luvussa IMIS-mittarin ja kolmen oman kysymyksen tuloksia. Kolmessa lisäkysymyksessä kysyttiin kuvitellun musiikin omaehtoisesta käynnistämisestä mielessä, kuvitellun musiikin käyttämisestä tunteiden säätelyyn ja mielessä soivan musiikin ohjaamisesta. Kysymykset olivat määrällisiä monivalintakysymyksiä ja näin ollen vertailukelpoisia IMIS-mittarin kysymysten kanssa. Näistä muodostettua faktoria kutsun tässä tutkielmassa tahdonalaisuus-nimellä. Tutkielman myöhemmässä osiossa, laadullista analyysia käsittelevissä luvuissa, raportoin lopuista seitsemästä lisäkysymyksestä.

IMIS-kysymysten ja kolmen lisäkysymyksen vastausvaihtoehdot olivat ei koskaan, ei kovin usein, joskus, suurimman osan ajasta ja aina. Näitä vaihtoehtoja vastasivat numerot 1–5. Samojen vastausvaihtoehtojen myötä analyysien tekeminen on helpompaa, ja tuloksien vertaileminen IMIS-mittarilla saatuihin tuloksiin on mielekästä. IMIS-mittarin kysymyksiin ja kolmeen lisäkysymykseen vastaaminen oli pakollista kaikille vastaajille. Kaikkien vastausten keskiarvoksi saatiin 2,5. Myös ääriarvoja 1 ja 5 vastattiin. IMIS-mittarin väite Mielessäni soiva musiikki huolestuttaa minua sai ainoana maksimiarvoksi numeron 3 eli joskus. Muiden kysymysten maksimiarvot vaihtelivat välillä 4 ja 5. Seuraavalla sivulla olevassa taulukossa (taulukko 1) on kysymyskohtaiset keskiarvot ja keskihajonnat, sekä minimi- ja maksimiarvot.

TAULUKKO 1. IMIS-kysymysten ja kolmen lisäkysymyksen kysymyskohtaiset keskiarvot ja keskihajonnat. Sulkeissa oleva numero viittaa kyselylomakkeen (liite 1) kysymyksiin numeroihin.

	Minimiarvo	Maksimiarvo	Keskiarvo	Keskihajonta
Negatiivinen valenssi 1 (8)	1,00	3,00	1,4634	,66890
Negatiivinen valenssi 2 (10)	1,00	5,00	3,1057	,89455
Negatiivinen valenssi 3 (12)	1,00	4,00	2,4715	,81306
Negatiivinen valenssi 4 (14)	1,00	4,00	2,5041	,77220
Negatiivinen valenssi 5 (15)	1,00	4,00	2,2683	,76900
Negatiivinen valenssi 6 (18)	1,00	4,00	2,1789	,76857
Negatiivinen valenssi 7 (20)	1,00	4,00	2,3089	,81109
Liikkuminen 1 (9)	1,00	5,00	2,7967	,90499
Liikkuminen 2 (13)	1,00	5,00	2,8049	,92912
Liikkuminen 3 (19)	1,00	5,00	2,7967	,99967
Henkilökohtaiset seikat 1 (11)	1,00	5,00	3,2602	,79792
Henkilökohtaiset seikat 2 (16)	1,00	4,00	1,8211	,83991
Henkilökohtaiset seikat 3 (21)	1,00	5,00	2,2195	,92804
Apu 1 (7)	1,00	5,00	2,6504	,98333
Apu 2 (17)	1,00	5,00	2,4715	,92617
Tahdonalaisuus 1 (22)	1,00	5,00	2,7561	,87161
Tahdonalaisuus 2 (24)	1,00	4,00	2,5041	,97824
Tahdonalaisuus 3 (26)	1,00	5,00	3,0407	1,15516

Analyysin seuraavassa vaiheessa muodostettiin summamuuttujat. Summamuuttuja on muuttuja, jossa on yhdistetty erillisiä, mutta samaa asiaa mittaavia kysymyksiä. Summamuuttuja muodostetaan useimmiten siten, että kysymysten vastaukset lasketaan yhteen. Tässä tutkimuksessa muuttujat tehtiin siten, että jokaista faktoria vastaavista kysymyksistä laskettiin keskiarvot. Näin muodostui viisi muuttujaa, jotka vastasivat IMIS-mittarin neljää faktoria negatiivinen valenssi, liikkuminen, apu ja henkilökohtaiset heijastukset, sekä yhtä lisäkysymysten kautta tehtyä tahdonalaisuus-faktoria. Summamuuttujien avulla tehtyjä analyyseja käsitellen seuraavassa luvussa. Oheisessa taulukossa (taulukko 2) on esitetty summamuuttujien keskiarvot ja muita tunnuslukuja.

TAULUKKO 2. Summamuuttujien tunnuslukuja.

	Minimiarvo	Maksimiarvo	Keskiarvo	Keskihajonta
Negatiivinen valenssi	1,00	3,57	2,3287	,51603
Liikkuminen	1,00	5,00	2,7995	,83059
Henkilökohtaiset seikat	1,00	4,00	2,4336	,59741
Apu	1,00	4,33	2,6260	,71871
Tahdonalaisuus	1,00	4,33	2,7669	,76100

4.3 Korrelaatiot

Tutkimusaineiston analyysissä tarkasteltiin aluksi kysymysten korrelointia. Korrelaatioanalyysi suoritettiin SPSS-ohjelmalla, Spearmanin järjestyskorrelaatiokerrointa käyttämällä. Spearmanin korrelaatiokerroin (r_s) on parametrin eli jakaumasta riippumaton mittari, jossa muuttujien arvot on korvattu järjestyslukuilla. Spearmanin korrelaatio ei oleta aineiston olevan normaalisti jakautunut, toisin kuin Pearsonin korrelaatio. Spearmanin korrelaatio ei myöskään mittaa muuttujien lineaarista riippuvuutta, kuten Pearsonin korrelaatio (Hauke & Kossowski 2011, 88–89). Tässä tutkimuksessa käytettiin Spearmanin korrelaatiokerrointa, koska kysymykset olivat järjestysasteikollisia. Täydellistä positiivista korrelaatiota vastaa luku 1 ja täydellistä negatiivista korrelaatiota luku -1 (Gibbons 1993, 2). Positiivisessa korrelaatioissa toisen muuttujan arvojen kasvaessa myös toisen muuttujan arvot kasvavat. Mitä lähempänä luku on numeroa 1, sen suurempi positiivinen korrelaatio kysymysten välillä on. Jos kertoimen arvo on 0, riippuvuutta ei ole.

Korrelaation merkitsevyyttä tutkitaan niin kutsutun p -arvon (p) avulla. Arvo kertoo sen, johtuuko saatu tulos sattumasta vai ei, eli millä todennäköisyydellä havainto esiintyy myös koko populaatiossa. Jos ero on liian suuri siihen, että tulos johtuu sattumanvaraisista tekijöistä, niin tulos on silloin merkitsevä. (Henkel 1976, 4.) Toisin sanoen mitä pienempi p -arvo on, sitä suuremmalla todennäköisyydellä tulos on merkitsevä. Raja-arvona käytetään yleisimmin arvoa 0,05. Tässä tutkimuksessa kaikki korrelaatiot ovat kaksihäntäisiä, eli niissä tarkastellaan sekä positiivista että negatiivista korrelaatiota.

Tässä tutkimuksessa tehty korrelaatiomatriisi on liitteenä (liite 2) tutkielman lopussa. Korrelaatiomatriisi sisältää IMIS-mittarin kysymykset ja kolme lisäkysymystä. Matriisin merkinnät N1–N7 ovat negatiivinen valenssi -faktorin kysymyksiä, L1–L3 ovat faktorin liikkuminen kysymyksiä, H1–H3 liittyvät henkilökohtaiset heijastukset -faktoriin, A1 ja A2 apu-faktoriin ja T1–T3 ovat tahdonalaisuus-faktorin kysymyksiä. Lähtöoletuksena on, että IMIS-mittarin kysymykset korreloivat keskenään, koska Floridou ym. (2015) ovat omassa tutkimuksessaan tehneet samoilla kysymyksillä faktorianalyysin. Matriisista nähdään, että kolme IMIS-mittarin samaa faktoria edustavaa kysymystä eivät korreloi keskenään. Väitteistä N2 (Kuviteltu musiikki yllyttää tai innostaa minua) korreloi vähiten muiden negatiivista valenssia mittaavien kysymysten kanssa. Myös H2 (Mielessäni soiva musiikki johtuu ratkaisemattomista asioista) ei korreloi juurikaan muiden henkilökohtaiset heijastukset -faktorin kysymysten kanssa.

Eri faktoreita edustavien kysymysten ei pitäisi korreloida keskenään. Kuitenkin faktoreiden välisiä korrelaatioita esiintyi. Esimerkiksi N2 (Kuviteltu musiikki yllyttää tai innostaa minua) korreloi merkitsevästi kaikkien liikkumisfaktorin kysymysten kanssa. Muutkin negatiivista valenssia mittaavat kysymykset korreloivat liikkumista, henkilökohtaisia heijastuksia ja apua mittaavien kysymysten kanssa. Lisäksi liikkumisfaktorilla ja henkilökohtaisilla heijastuksilla näyttäisi olevan yhteys. Vaikka IMIS-faktoreiden välillä esiintyi korrelaatioita, niin summamuuttujien luotettavuutta testaavat Cronbachin alfa -kertoimet olivat yhtä faktoria lukuun ottamatta korkeita (alfa > .7). Tämä osoittaa niiden olevan luotettavia summamuuttujia. Poikkeuksen muodostaa henkilökohtaiset heijastukset -faktori, jonka kerroin ei ollut hyväksyttävällä tasolla (alfa = .471). Ongelmalliset N2- ja H2 -kysymykset laskivat summamuuttujensa kerrointa.

Seuraavaksi tarkasteltiin kolmea lisäkysymystä ja niiden keskinäistä korrelointia. Kaikki kysymykset korreloivat toistensa kanssa merkitsevästi, kuten alla olevasta matriisista (taulukko 3) käy ilmi. Cronbachin alfa -testi antoi tahdonalaisuus-summamuuttujalle kertoimen (alfa = .622), joka osoittaa vähintään hyväksyttävällä tasolla olevaa luotettavuutta. Tämä tarkoittaa sitä, että tahdonalaisuus voidaan ottaa tarkasteluun IMIS-faktoreiden rinnalle, ja että on mielekästä lähteä tekemään analyyseja näillä muuttujilla. Aiemmin esitetystä korrelaatiomatriisista (liite 2) nähdään, että T2 korreloi eniten IMIS-kysymysten kanssa. T2:ssa kysyttiin sitä, käyttävätkö vastaajat kuviteltua musiikkia tunteiden säätelyyn. Myös T1 (Käynnistätkö musiikin mielessäsi itse) korreloi jossain määrin IMIS-kysymysten kanssa. Kaikki tahdonalaisuuskysymykset korreloivat eniten liikkuminen-, henkilökohtaiset heijastukset- ja apu -faktoreiden kanssa.

TAULUKKO 3. Kolmen tahdonalaisuutta koskevan lisäkysymyksen keskinäinen korrelointi.

	Huomaan käynnistäväni musiikin mielessäni itse	Huomaan käyttäväni mielensisäistä musiikkia tunnetilojen säätelyyn	Huomaan ohjaavani mielessäni soivaa musiikkia
Huomaan käynnistäväni musiikin mielessäni itse	1.000		
Huomaan käyttäväni mielensisäistä musiikkia tunnetilojen säätelyyn	.415**	1.000	
Huomaan ohjaavani mielessäni soivaa musiikkia	.358**	.251**	1.000

** . Korrelaatio on merkitsevä tasolla 0.01

Korrelaatioiden tarkasteleminen tapahtui erillisten kysymysten kautta, mutta tästä eteenpäin kaikki analyysit tehtiin aiemmin mainittujen summamuuttujien avulla. Korrelaatioanalyysin kautta huomattiin, että muutamia poikkeuksia lukuun ottamatta saman faktorin kysymykset korreloivat toistensa kanssa. Siksi summamuuttujat voidaan muodostaa. Summamuuttujiin on yhdistetty samaa asiaa mittaavat kysymykset, jolloin kokonaisuus on yksittäisiä kysymyksiä luotettavampi.

Erillisten kysymysten lisäksi tarkastelin korrelaatioita myös summamuuttujien avulla. Alla olevasta taulukosta (taulukko 4) nähdään, että negatiivinen valenssi ei ole riippuvainen liikkumisesta tai tahdonalaisuudesta. Apuun ja henkilökohtaisiin heijastuksiinkin negatiivisella valenssilla on varsin heikko yhteys. Liikkuminen korreloi merkitsevästi henkilökohtaisten heijastusten, avun ja tahdonalaisuuden kanssa. On tärkeää huomata, että apu korreloi vahvasti muiden faktoreiden kanssa, erityisesti tahdonalaisuuden kanssa. Jokaisesta faktorista oli tiettyjä, yksittäisiä kysymyksiä, jotka korreloivat keskenään. Isosta matriisista (liite 2) nähdään tarkemmin, mitkä nämä yksittäiset kysymykset ovat.

TAULUKKO 4. Summamuuttujien korrelaatiot.

	Negatiivinen valenssi	Liikkuminen	Henkilökohtaiset heijastukset	Apu	Tahdonalaisuus
Negatiivinen valenssi	1.000				
Liikkuminen	-.067	1.000			
Henkilökohtaiset heijastukset	.179*	.253**	1.000		
Apu	-.187*	.356**	.311**	1.000	
Tahdonalaisuus	.013	.337**	.266**	.593**	1.000

*. Korrelaatio on merkitsevä tasolla 0.05

** . Korrelaatio on merkitsevä tasolla 0.01

4.4 Ryhmien vertailut

Analyysin seuraavassa vaiheessa muodostin erilaisia ryhmiä ja tein niiden avulla vertailevia analyyskejä. Aluksi tutkin, onko sukupuolella tai iällä jonkinlainen yhteys vastauksiin. Sen jälkeen muodostin kolme ryhmää tahdonalaisuus-faktoriin liittyvien kysymysten vastausten perusteella ja vertasin näitä ryhmiä summamuuttujiin. Analyysit suoritettiin parametritonta Kruskal-Wallis H -testiä käyttämällä. Parametrittomia testejä käytetään silloin, kun parametristen testien ehdot eivät täyty. Tällainen ehto on esimerkiksi normaalijakautuneisuus. (Heikkilä 2014, 3; 8.) Ei-parametrisiä testejä ovat muun muassa Khiin neliö -testi, Mann-Whitneyn U -testi ja Kruskal-Wallis H -testi.

Testeissä tulosta verrataan aina nollassa nollahypoteesiin. Tulos voi poiketa nollassa nollahypoteesista joskus pelkän otantavirheen takia, mutta suuret poikkeamat eivät selity otantavirheellä, vaan tuloksella on tällöin itseisarvollista merkitystä. Tämän merkityksen suuruutta mitataan p -arvolla. Arvo kertoo, kuinka paljon tulos poikkeaa nollassa nollahypoteesista, eli kuinka merkittävä tulos on. Mitä pienempi p -arvo on, sitä suuremmalla todennäköisyydellä nollassa nollahypoteesi on syytä hylätä. (Henkel 1976, 4.) Raja-arvona käytetään yleisimmin arvoa 0.05. Jos p -arvo on pienempi kuin 0.01, niin tulos on silloin erittäin merkitsevä.

Ensimmäisessä testissä vertailin naisten ($n = 88$), miesten ($n = 33$) ja muu-sukupuolisten ($n = 2$) vastausten jakaumia summamuuttujiin. Testin nollassa nollahypoteesi oli se, että sukupuolella ei ole yhteyttä vastauksiin. Kruskal-Wallis testin perusteella sukupuolella on vaikutusta liikkumisfaktoriin, eli nollassa nollahypoteesi hylätään, $H(2) = 7,001$ ja $p < .05$. Testin mukaan naiset ovat antaneet suurempiarvoisia vastauksia liikkumisfaktoriin kysymyksiin kuin miehet ja muun-sukupuoliset. Naisten vastausten keskiarvo oli 2,9, miesten 2,5 ja muiden 2,8. Parivertailuissa laskettiin Dunn-Bonferroni-korjatut p -arvot. Korjauksella kompensoidaan useiden yhtäaikaisten vertailujen aiheuttamaa virhettä. Parivertailutesti osoitti, että merkitsevä ero oli nimenomaan naisten ja miesten välillä (Bonferroni korjattu $p < .05$). Iän ja summamuuttujien välisen mahdollisen yhteyden selvittämiseksi suoritettiin Spearmanin korrelaatioanalyysi. Sen perusteella iällä ei ole merkitystä vastauksiin.

Seuraavaksi muodostin ryhmiä tahdonalaisuus-faktorista. Halusin tutkia, missä määrin vastaajat ovat käynnistäneet musiikin mieleensä itse. Tahdonalaisuuden vastauksista laskettiin vastaajakohtaiset mediaanit (Md), joiden kautta muodostui kolme ryhmää. Vähäisen tahdonalaisuuden ryhmässä $Md < 3$ ($n = 44$), keskimääräisessä tahdonalaisuudessa $Md = 3$ ($n = 59$) ja korkeassa tahdonalaisuudessa $Md > 3$ ($n = 20$). Näitä kuvitellun musiikin käynnistämisen omaehtoisuusryhmiä verrattiin summamuuttujiin parametrittömällä Kruskal-Wallis testillä. Testin mukaan nollassa nollahypoteesi tulee hylätä liikkuminen-, henkilökohtaiset heijastukset- ja apu -faktoreiden kohdalla.

Liikkumisfaktoriissa $H(2) = 9,463$ ja $p < .01$. Parivertailusta nähdään, että merkitsevä ero on vähäinen tahdonalaisuus- ja keskimääräinen tahdonalaisuus -ryhmien välillä. Henkilökohtaiset heijastukset -faktoriin h -arvo on 7,811 ja p -arvo $< .05$. Myös tässä faktoriissa merkitsevä yhteys on vähäisen ja keskimääräisen tahdonalaisuuden välillä ($p < .05$). Testin mukaan tahdonalaisuus näyttäisi olevan vahvasti kytköksissä apu-faktoriin, $H(2) = 37,429$ ja

$p < .001$. Vähäisen ja keskimääräisen, sekä vähäisen ja korkean tahdonalaisuusryhmien välillä on erittäin merkitsevä yhteys ($p < .001$). Myös keskimääräisessä ja korkeassa tahdonalaisuusryhmässä on paljon merkitsevyyttä ($p < .05$). Testi kertoo myös sen, että tahdonalaisuusryhmillä ei käytännössä ole mitään yhteyttä negatiiviseen valenssiin, koska kyseisessä faktorissa $H(2) = ,143$ ja $p = .931$.

Lopuksi ristiintaulukoin vielä sukupuolen ja tahdonalaisuusryhmät (ks. taulukko 5). Khiin neliö -testin p -arvo > 0.05 , joten tämä tukee aiempaa Kruskal-Wallis-tulosta, eli sukupuolen ja tahdonalaisuuden välillä ei ole tilastollisesti merkitsevää riippuvuutta.

TAULUKKO 5. Sukupuolen ja tahdonalaisuusryhmien ristiintaulukko

Sukupuoli	Tahdonalaisuusryhmät			Yhteensä
	Vähäinen tahdonalaisuus	Keskimääräinen tahdonalaisuus	Korkea tahdonalaisuus	
Nainen	35,2 %	46,6 %	18,2 %	88
Mies	36,4 %	51,5 %	12,1 %	33
Muu	50,0 %	50,0 %	–	2
Yhteensä	44	59	20	123

4.5 Johtopäätökset

Tässä luvussa vedän määrällisen analyysin tulokset yhteen ja vertailen niitä aiempien tutkimusten tuloksiin. Kyselyyn vastanneet henkilöt olivat musiikkiin suuntautuneita ihmisiä, koska suurin osa heistä kuunteli ja harrasti musiikkia suhteellisen paljon. Kohdejoukko oli siis otollinen vastaajaryhmä tähän kyselyyn, koska he ovat tekemisissä musiikin kanssa ja siten kuviteltu musiikki on heille tutumpi ilmiö. Tämän takia esimerkiksi IMIS-mittarin väittämät ovat voineet avautua heille helpommin.

Korrelaatioanalyysissä huomattiin, että kolme IMIS-mittarin saman faktorin kysymystä eivät korreloi keskenään. Lisäksi eri faktoreita edustavat kysymykset korreloivat toistensa kanssa; erityisesti liikkumisfaktorilla ja negatiivinen valenssi -faktorilla näyttäisi olevan jokin yhteys. Tulokset siitä, että saman faktorin kysymykset eivät korreloi keskenään, ja että eri faktorin

kysymykset korreloivat keskenään, johtunevat suurimmaksi osaksi käänkövirheistä. Ongelmallisimmat kysymykset tässä mielessä näyttäisivät olevan väittämät N2 (Kuvitelu musiikki yllyttää tai innostaa minua), sekä Henkilökohtaiset heijastukset -faktorin kysymykset, erityisesti väittämä H2 (Mielessäni soiva musiikki johtuu ratkaisemattomista asioista). Juuri nämä kysymykset olivat IMIS-mittarin kääntämistyössä ongelmallisimmat, ja niiden suomennos on voinut poiketa paljonkin vastaavista englanninkielisistä kysymyksistä. Vastaajat eivät ole näin ollen voineet tavoittaa kysymysten alkuperäistä tarkoitusta.

Kolme määrällistä lisäkysymystä korreloivat merkitsevästi toistensa kanssa. Tahdonalaisuus-faktori korreloi IMIS-kysymyksistä eniten liikkuminen- ja apu -faktoreiden kanssa. Kuvitelu musiikki tahdistaa liikkumistani- ja Kuvittelun musiikin rytmi vastaa liikkumiseni rytmiä - väittämät korreloivat merkitsevästi toiseen lisäkysymykseen, jossa tiedustellaan kuvittelun musiikin käyttämistä tunteiden säätelyyn. Tahdonalaisuus-faktorin kolme lisäkysymystä korreloivat merkitsevästi kahdeksan IMIS-mittarin kysymyksen kanssa.

Edellä mainittujen tulosten valossa näyttäisi siltä, että IMIS-mittarissa voisi jatkossa ottaa mukaan tahdonalaisuusnäkökulman, koska se näyttäisi olevan jossain määrin erillinen osatekijä. Lisäksi apu-faktorin voisi ottaa laajemmin kyselymittariin mukaan, koska se korreloi vahvasti muiden IMIS-faktoreiden ja tahdonalaisuuden kanssa. Nyt apua koskevia kysymyksiä on vain kaksi. IMIS-mittarin on todettu mittaavan luotettavasti INMI-ilmiön yksilöllisiä piirteitä ihmisillä (Floridou ym. 2015, 1), mutta laajennetun mallin avulla ilmiöön voisi päästä syvemmin käsiksi. Esimerkiksi tahdonalaisuuden ottaminen mittariin mukaan laajentaisi kuvittelun musiikin ilmiötä merkittävästi.

Ryhmiä vertailussa tutkittiin aluksi taustamuuttujien ja varsinaisten kysymysten yhteyttä. Testin mukaan sukupuolen ja liikkumisen välillä on yhteys; naiset ovat raportoineet korkeampia arvoja liikkumisfaktorin väitteisiin kuin miehet. Tämän tutkimuksen mukaan iällä ei ole vaikutusta kuvittelun musiikin kokemukseen. Tahdonalaisuus-faktorista muodostettiin kolme ryhmää: 1) vähäinen tahdonalaisuus 2) keskimääräinen tahdonalaisuus ja 3) korkea tahdonalaisuus. Kruskal-Wallis testin kautta huomattiin, että negatiivista valenssia lukuun ottamatta kaikilla IMIS-faktoreilla on yhteys siihen, missä määrin musiikki käynnistetään mielessä itse. Erityisen vahva yhteys löydettiin apu-faktorista, jossa kaikkien ryhmien välillä oli merkitsevä yhteys. Tämä vahvistaa sitä, että apu-faktoria voisi laajentaa IMIS-mittarin jatkokehittelyssä, sekä ottaa mittariin mukaan tahdonalaisuusnäkökulman. Sen sijaan

sukupuolella ja tahdonalaisuudella ei näyttäisi olevan mitään yhteyttä; tämä huomattiin sekä ristiintaulukoinnista että Kruskal-Wallis testistä.

5 LAADULLISET TULOKSET

Tässä luvussa esittelen laadullisen analyysin tulokset. Kyselyssä oli viisi avointa kysymystä, joista kaksi oli kaikille pakollisia. Kolmella muulla kysymyksellä kartoitettiin tarkempaa vastausta edelliseen kysymykseen. Esimerkiksi jos vastaaja on valinnut positiivisen vaihtoehdon sellaiseen kysymykseen, jossa kysytään kuvitellun musiikin omaehtoisesta käynnistämisestä mielessä, hän on voinut avoimessa kysymyksessä kertoa tarkemmin tästä kokemuksesta. Kaikilla lisäkysymyksillä kartoitettiin tahdonalaisuutta ja sen eri ulottuvuuksia.

Avointen kysymysten vastaukset analysoitiin sisällönanalyysin keinoin. Sisällönanalyysi sopii analysointimenetelmäksi erityisesti silloin, kun halutaan tutkia tekstin merkityksiä. Tutkija käy aineiston läpi ja merkitsee siitä tutkimuksensa kannalta tärkeät seikat. Nämä seikat kootaan yhteen ja joko luokitellaan, teemoitellaan tai tyypitellään. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 40; 78.) Tässä tutkielmassa analysointimenetelmänä on käytetty teemoittelua. Teemoittelussa tutkija yrittää löytää aineistosta samankaltaisuuksia, jotka voidaan sen jälkeen koota yhteen tiettyjen teemojen eli aihepiirien alle (Tuomi & Sarajärvi 2018, 79). Kokosin aluksi kaikkien avointen kysymysten vastaukset tekstitiedostoiksi ja luin aineiston läpi. Sen jälkeen merkitsin eri värejä käyttäen mielenkiintoisimmat kohdat ja etsin niistä yhteisiä teemoja.

Ensimmäisessä avoimessa kysymyksessä käsiteltiin sitä, miksi ja millaisissa tilanteissa vastaaja käynnistää musiikin mielessään itse. Toisessa kysymyksessä kysyttiin sitä, millaisia muutoksia mielialassa tai tunnetiloissa tapahtuu silloin, kun musiikin käynnistää mielessä itse. Kolmas avoin kysymys käsitteli musiikin ohjaamista mielessä. Neljännessä kysymyksessä vastaajaa pyydettiin muistelemaan sellaista tilannetta, jossa hän on kuullut musiikkia mielessään. Sen jälkeen häntä pyydettiin kertomaan, mikä kappaletta tilanteessa silloin soi ja millainen tilanne oli. Viimeisessä kysymyksessä vastaajaa pyydettiin listaamaan korkeintaan kolme sellaista kappaletta, jotka soivat usein mielessä.

5.1 Miksi musiikki käynnistetään mielessä itse?

Ensimmäisessä avoimessa kysymyksessä vastaajilta kysyttiin, miksi he käynnistävät musiikin mielessään itse. Kysymykseen vastasi 87 henkilöä. Sisällönanalyysin kautta havaitsin viisi seuraavanlaista teemaa: Tunteet, Assosiaatiot, Harjoittelemine, Viihdytys ja INMI:n häiritseminen. Käsittelen seuraavaksi näitä teemoja tarkemmin ja tutkin, millaisia vastauksia kyselyyn vastanneet henkilöt antoivat. Näistä teemoista keskityn eniten tunteisiin, koska se on tutkimukseni kannalta mielenkiintoisin aihe. Käytän vastauksissa ajoittain myös suoria lainauksia, jotta vastaajien ajatukset tulisivat paremmin esille. Suorien lainausten edessä oleva V-kirjain viittaa vastaajaan ja kaikki vastaajat on numeroitu. Lainauskohdat on sisennetty. Jos vastauksista on jouduttu poistamaan kohtia, on tuo kohta merkitty hakasulkeilla.

Teema 1: Tunteet

Musiikin mielessä käynnistäminen liittyi vastaajilla useimmiten tunteisiin ja niiden säätelyyn. Kuvittelun musiikin avulla myös motivoitutaan, inspiroidutaan sekä harhautetaan mieltä. Mielen harhauttamisessa vastaajat kuvittelivat musiikkia silloin, kun mieleen tuli epämiellyttäviä ajatuksia. Musiikki suojasi mieltä negatiivisilta tunteilta. Enimmäkseen vastaukset liittyivätkin tunteisiin; mielensisäisen musiikin avulla keskitytään, rauhoitutaan ja lievitetään ahdistusta, kuten seuraavista vastauksista käy hyvin ilmi.

V3: Kuuntelen erilaista musiikkia mielentilastani riippuen. Musiikin kuunteleminen mielessä auttaa keskittymään ja rauhoittaa.

V38: Esimerkiksi jännittävässä tilanteessa (esim. puheenvuoron, esitelmän alkua odotellessa) rauhoittelen itseäni laulamalla mielessäni iloisia ja positiivisia lauluja. Myös muuten ahdistavissa tilanteissa usein rauhoitan omaa mieltäni musiikilla.

V98: En saa illalla unta, jos pohdin liian yksityiskohtaisia asioita, joten näissä tilanteissa yritän rentouttaa oloni kuuntelemalla jotain biisiä päähän sisällä.

Musiikin kuunteleminen mielessä on vastaajien keino säädellä tunteita, ja he myös käyttävät tätä menetelmää tietoisesti. Lähes kaikissa vastauksissa mainittiin rauhoittuminen yhtenä syynä kuunnella musiikkia mielessä. Usein mielessä kuunnellaan sellaista musiikkia, josta kuuntelija tietää tulevansa hyvälle tuulelle. Yksi vastaaja mainitsi kirjoituksessaan tunteiden

kanavoimisen, eli mielensisäisen musiikin avulla hän elää tai käy läpi jotain tunnetta. Tunteista hän mainitsi ilon, surun ja vihan.

Monet vastaajat kertoivat vahvistavansa tai jopa muuttavansa tunnetilojaan mielessä soivan musiikin avulla.

V40: Yritän [...] pakottaa itselleni erilaisen tunnetilan jonkin kappaleen avulla.

V42: Usein yritän piristää itseäni tai päästä ärsyttävästä tunteesta eroon.

V44: Tarkoitukseni on [...] keskittyä musiikkiin, jonka käynnistän joko musiikin itsensä takia tai sen takia, että se tuottaisi tunnetilan itsessäni (usein ilon tai muun miellyttävän tunteen).

V67: Vaikkapa tietyn mielentilan saavuttamiseksi.

Seitsemän vastaajaa kertoi kuuntelevansa musiikkia mielessään siksi, koska he halusivat vältellä jonkin asian ajattelemista. Musiikki vie heidän ajatuksensa pois tästä epämiellyttävästä asiasta.

V4: [...] käsitelläkseni mieltäni painavia asioita ja toisaalta myös aika ajoin lykätäkseni niiden käsittelyä.

V92: Viedäkseni ajatukset pois asiasta jota en halua miettiä ko. hetkellä.

Yksi vastaajista tiivisti tämän ajatuksen mielestäni hyvin puhumalla mielen harhauttamisesta ja ikävien ajatusten paikasta:

V49: Kun haluan harhauttaa mieltäni (eli suojella mieltäni menemästä ikävien ajatusten paikkaan).

Teema 2: Assosiaatiot

Yhdeksän vastaajaa kertoi kuvittelevansa musiikkia, koska jokin sana, tilanne, asia tai ääni toi mieleen jonkin kappaleen, minkä jälkeen he alkoivat toistaa sitä mielessään. Eräs vastaaja kertoi, kuinka kaupassa jonkin tuotteen nimi voi laukaista tietyn kappaleen mieleen. Tällöin tuotteen nimi muistuttaa kappaleessa laulettuja sanoja. Sanat olivatkin yleisin kappaleen laukaiseva tekijä.

V93: Jos sen mielessä itse käynnistää, usein on saanut jonkun assosiaation jostain asiasta tai sananparresta ja siitä lähtee biisi soimaan. Monesti siihen ei tarvita kuin yksi sana tai tokaisu.

V106: Jostain vaikka silmiin osuvasta tekstinpätkästä tulee jonkun laulun sanat mieleen, saatan ”käynnistää” pään sisällä sen kyseisen biisin.

Assosioiva sana saattaa käynnistää kappaleen spontaanisti mielessä, jolloin kuulija tulee tietoisemmaksi mielessään soivasta musiikista ja jatkaa sen soittamista. Toisaalta jokin sana tai muu asia voi tuoda mieleen jonkin kappaleen, jonka vastaaja kokee käynnistävänsä mielessään itse.

Teema 3: Harjoittelu

Mielensisäistä musiikin kuuntelua käytetään paljon myös musiikkikappaleiden harjoitteluun. Vastaajat viittaavat paljon siihen, kuinka he harjoittelevat kappaletta mielessään erityisesti silloin ja sen takia, kun konkreettisen musiikin kuuntelun mahdollisuutta ei ole. Jotkut vastaajista kertovat mielessä soivan musiikin olevan osa sävellystyötä, ja jotkut saavat sisäisen kuuntelun kautta inspiraatiota säveltämiseen.

V12: Treenitarkoituksissa silloin, kun ei voi laulaa ääneen ympäristön vuoksi.

V59: Yleensä musiikki on ”itse keksimää” joko osa sävellysprosessia tai jotain ylimääräistä jingletyylistä.

Sävellystyössä musiikin sisäinen soittaminen auttaa kehittämään esimerkiksi melodia- ja rytmikuvioita eteenpäin. Yksi vastaajista kertoi laajemmin kuvitellun musiikin roolista sävellystyössään.

V56: Teen suuren osan sävellys- ja sovitustyöstäni nimenomaan leikittelemällä rytmeillä ja melodioilla mielessäni [...] Tällöin kyse on nimenomaan tietoisesta työstämisestä, joka tähtää musiikillisen teoksen tekemiseen: Kehittelen teemoja, variaatioita tai harmonisia linjoja, jotka päätyvät sävellyksen muotoon. Tällainen kuuntelu liittyy siis aina musiikin tekemiseen.

Teema 4: Viihdytys

Monet vastaajat kertoivat soittavansa mielessään musiikkia silloin, kun heillä ei ole muuta tekemistä, eli he laittavat sisäisen musiikin soimaan tylsyyttä vastaan. Vastaajat kuvasivat tätä teemaa muun muassa seuraavilla tavoilla:

V14: Tylsistyneenä, etenkin kun ei ole tekemistä tai tekemäni asia tuntuu tympeältä.

V17: Joskus alan toistaa kappaleita mielessäni, jos ympäristö on liian hiljainen (ja näin ollen tylsä), eikä minulla ole mahdollisuutta kuunnella musiikkia oikeasti.

V61: Jos ei ole mitään tekemistä, niin viihdytän itseäni musiikilla.

V62: Joskus saatan [...] pyörittää musiikkia mielessäni, varsinkin jos olen tylsistynyt tai odottelen jotakin tapahtuvaksi.

Teema 5: INMI:n häiritseminen

Viisi vastaajaa kertoi soittavansa mielessään musiikkia siksi, että he haluavat häiritä päässään jo valmiiksi soivaa, ilmeisen häiritsevää INMI-kappaletta. He kuuntelevat mielessään sellaista musiikkia, joka on heidän mielestään miellyttävää, ja yrittävät tällä tavoin vaihtaa päässään soivan musiikin siihen.

V52: Haluan vaihtaa mielessäni soivan musiikin toiseen.

V87: Yritän saada itsestään alkaneen korvamadon vaihtumaan toiseen.

V88: Joskus käynnistän toisen kappaleen tappamaan korvamadon.

V122: Päästäkseni eroon häiritsevistä korvamadosta, eli kappaleesta, josta en pidä.

5.2 Mielialan ja tunnetilojen muutokset

Lähes kaikki kysymykseen vastanneet (n = 59) raportoivat jonkinlaista muutosta mielialassaan tai tunnetiloissaan kuvitellun musiikin takia. Aineistosta valikoitui kolme teemaa: Voimaantuminen, Tunnetilan vahvistuminen tai muuttuminen ja Virittyneisyys. Huomionarvoista oli se, että kaikki kokemukset ja muutokset, joita vastaajat kokivat kuvitellun musiikin johdosta, olivat positiivisia asioita.

Teema 1: Voimaantuminen

Yleisimmät sanat, joita vastaajat käyttivät, olivat rauhoittuminen, piristyminen ja voimaantuminen. Vastaajat kokivat, että mielessä soiva musiikki auttaa heitä unohtamaan negatiiviset ajatukset, ja he ikään kuin uppoutuvat kuuntelemaan sisäistä musiikkiaan. Vastaajat voimaantuvat mielessään soivasta musiikista ja ovat myös itse tietoisia tästä. Osa myös kertoi kuuntelevansa musiikkia mielessään nimenomaan sen takia.

V59: Hyvät, voimaannuttavat biisit vaikuttavat positiivisesti.

V63: Sillä saa [...] voimaa jaksaa paremmin jos on uupunut. Se tavallaan piristää ja puhdistaa.

Teema 2: Tunnetilan vahvistuminen tai muuttuminen

Tunnetiloihin liittyvä teema voisi myös olla Voimaantuminen-teeman alateemana, koska edellisessä teemassa mainitut piristyminen ja iloisuus ovat myös tunnetilojen muutoksia.

Tähän teemaan olen kuitenkin koonnut ne vastaukset, joissa vastaaja on itse kertonut tunnetilansa joko vahvistuvan tai muuttuvan.

V58: Huomaan mielensisäisen musiikin toimivan kahdella vastakkaisella tavalla: tunnetilasta ja sen voimakkuudesta riippuen mielensisäinen musiikki joko vahvistaa tunnetta tai auttaa sitä laantumaan.

V83: Kulloinkin tarvittava tapahtuu esim: rauhottua niin rauhotun.

Aina musiikki itsessään ei muuttanut tunnetiloja, vaan kuuntelija koki musiikin eläytyvämmiin, jolloin tunnetila määräytyi musiikin tunnetilan mukaan, kuten seuraavassa esimerkissä:

V67: Usein tunnetila linkittyy musiikin tyyliin tai sitä kuunnellessa aiemmin koettuihin tapahtumiin.

Myös seuraavat esimerkit kuvaavat hyvin tätä teemaa:

V96: Kurjat tunteet helpottuu ja kivat tuntuu syvemmillä.

V123: Helpottaa yleensä tai alan itkemään ja helpottaa myöhemmin.

Teema 3: Virittyneisyys

Rauhoittumisen vastakohtana monet vastaajista kokivat, että mielessä kuunneltu musiikki innostuttaa heitä tai nostaa heidän vireystasoaan. Tämä on riippuvainen kappaleen tyyliin; esimerkiksi nopeatempoiset kappaleet nostavat virittyneisyyttä erityisen paljon. Jotkut vastaajista puhuivat myös aktivoitumisesta ja energisoitumisesta.

V10: Hyvät ja menevät kappaleet saattavat innostuttaa.

V15: Käytän tilanteissa joissa pitää skarpata musiikkia apuna, esimerkiksi yötoissa keskittyminen musiikin ylläpitämiseen mielessä auttaa pitämään vireystilaa yllä.

5.3 Musiikin ohjaaminen mielessä

Kuten aiemmissa tutkimuksissa on käynyt ilmi, musiikkia voidaan ohjata mielessä (Aho 2008, 127; Huovinen & Tuuri 2019, 325). Yleensä valitsemme kappaleesta tiettyjä, yksittäisiä kohtia toistettaviksi; kuuntelemme harvoin kappaleen kokonaisuudessaan. Myös musiikin ajallinen ja kestollinen muuntelu on tavanomaista; voimme esimerkiksi kuunnella kappaleen alkuperäistä tempoa hitaammin. Musiikin ohjaamista käsittelevään kysymykseen vastasi 73 henkilöä, ja vastausten teemat ovat Toistaminen, Muuntelu, Muisti ja Sanoitukset.

Teema 1: Toistaminen

Suurin osa kysymykseen vastanneista henkilöistä kertoi toistavansa musiikkikappaleesta tiettyjä kohtia. Usein kyseessä oli yksi kohta, jonka he antoivat soida haluamansa ajan mielessään. Tämä kohta oli yleensä kertosäe. Vastaajat puhuivat suosikkikohtista tai hyvistä kohdista, joissa on jokin heitä miellyttävä asia, jonka takia he haluavat toistaa kyseistä kohtaa mielessään.

V13: Monesti looppaan suosikkikohtaani joka voi olla instrumentaalinen koukku tai sanoituksissa mieluisa kohta. Kuuntelen mielessäni aika harvoin biisejä alusta loppuun.

V62: Saatan pyörittää erityisen hyvää kohtaa kappaleesta uudelleen.

Usein toistuminen tapahtuu vastaajien mielestä kuitenkin tahattomasti ilman, että he itse kiinnittävät asiaan huomiota tai pystyvät vaikuttamaan siihen.

V8: Se tapahtuu tahattomasti, tietyt kohdat jäävät toistumaan ja niistä ei pääse pois.

Musiikkia ei siis välttämättä niinkään ohjata mielessä, vaan jokin kohta saattaa jäädä tahattomasti mieleen toistumaan.

Teema 2: Muuntelu

Vastaajat kertoivat hyppivänsä kappaleen kohdasta toiseen tai jopa toistavansa useita kappaleita päällekkäin. Ajallisesta muuntelusta kertoi vain yksi vastaaja. Hän raportoi muuttavansa mielessään soivan musiikin kävelyrytmiinsä sopivaksi, riippumatta siitä, mikä kyseisen kappaleen oikea tempo on. Myös erilaisia osia yhdisteltiin ja sovitettiin.

V56: [...] kokonaisista kappaleista saatan joskus esimerkiksi poimia kaksi erillistä kohtaa ja toistaa niitä perättäin. Uskoisin myös joskus ottavani kahdesta eri kappaleesta yksittäisiä osia toistensa jatkoksi.

V62: Saatan [...] puolivahingossa sovittaa kappaleen osia [...] uuteen järjestykseen esimerkiksi siirtämällä C-osaa tai pyörittämällä vain puolet B-osasta. Saatan myös lyhentää instrumentaalisia osioita. Usein pilkon koko kappaleen osiksi ja rakennan uusia kappaleita mielessäni yhdistellen erilaisia elementtejä joita itse koen teoksesta puuttuvan.

Teema 3: Muisti

Vastaajat viittasivat kertomuksissaan usein muistiin ja muistamiseen. He perustelivat esimerkiksi yhden kohdan toistamista sillä, että he muistivat kappaleesta vain tuon yhden kohdan, joka usein oli kertosäe. Kappaleissa myös hypitään sellaisiin erillisiin kohtiin, jotka vastaaja muistaa. Muut kohdat kelataan pois.

V5: Jos en esimerkiksi muista enempää sanoja, joudun palaamaan mielessäni edellisen säkeistön alkuun saadakseni sanoista kiinni.

V14: Jos en muista jonkin kappaleen alkua tai sanoja, käyn ensin läpi päässäni kertosäkeistön, jotta kappaleen aloitus palautuu mieleen.

V29: Toisinaan toistan kohtia joiden sanat muistan, jos en muista kaikkia sanoja.

Teema 4: Sanoitukset

Yksitoista vastaajaa mainitsi sanoitusten vaikuttavan jollain tavalla musiikin mielessä toistamiseen. Kappaleita kelattiin esimerkiksi kertosaäkeeseen, koska siinä oli erityisen hyvät sanat, tai koska vastaaja ei muistanut sanoja muualta.

V1: Jos sanat ovat menneet väärin päässäni pyrin korjaamaan ne.

V10: Toisaalta joskus myös toistan mielessäni sellaisia kappaleiden kohtia, joissa sanoitukset ovat jotenkin harvinaisen osuvat tai hienosti muotoiltu.

V29: [...] tai sitten joku pätkä lyriikoista sopii tilanteeseen.

5.4 Usein kuvitellut kappaleet

Tässä kysymyksessä vastaajia pyydettiin listaamaan korkeintaan kolme sellaista musiikkikappaletta, jotka soivat usein heidän mielessään. Mainitut kappaleet olivat suurimmaksi osaksi sellaisia, jotka olivat kuuntelijalle henkilökohtaisesti tärkeitä, eikä niitä voinut laittaa minkään yksittäisen teeman alle. Vastaajat mainitsivat usein kuvittelevansa sellaista musiikkia, jota he olivat äskettäin kuunnelleet.

Vastauksissa oli myös yhteisiä tekijöitä. Vastauksissa mainitut kappaleet voidaan jakaa seuraaviin kategorioihin: peli- ja elokuvamusiikki (n = 18), lastenlaulut (n = 9) sekä joululaulut (n = 5). Myös niin kutsuttuja hittikappaleita, eli esimerkiksi kyselyn aikaan radioissa usein soineita kappaleita mainittiin paljon (n = 45). Suosittuja olivat myös klassikkokappaleet tai ikivihreät (n = 49), ja jotkut kappaleet liittyivät niiden ajankohtaisuuteen (n = 8). Tällaisia kappaleita olivat esimerkiksi euroviisukappaleet.

5.5 Millaisissa tilanteissa musiikillista kuvittelua tapahtuu?

Seuraavaksi vastaajia pyydettiin muistelemaan sellaista tilannetta, jossa he olivat kuvitelleet musiikkia mielessään. Tämän jälkeen heidän tuli raportoida muistelemastaan tilanteesta tarkemmin. Kysymys oli pakollinen, joten siihen vastasivat kaikki 123 osallistujaa. Vastaajat

raportoivat muun muassa siitä, mitä he olivat tilanteessa tekemässä ja mikä kappale mielessä silloin soi. Vain kaksi ihmistä kertoi, että he eivät joko muistaneet mitään yksittäistä tilannetta, tai eivät mielestään koskaan kuvitelleet musiikkia mielessään. Kahdeksan vastaajaa taas pystyi nimeämään kappaleen, joka heillä on joskus soinut mielessä, mutta heidän oli vaikea liittää sitä mihinkään yksittäiseen tilanteeseen.

Tämän kysymyksen vastaukset jakautuivat kahteen seuraavanlaiseen teemaan: Kotityöt ja Liikkuminen. Tilanteet, joissa vastaajat olivat kuulleet musiikkia mielessään, liittyivät useimmiten joko siihen, että he olivat tekemässä kotitöitä tai muita arkiaskareita (esimerkiksi tiskaaminen, hampaiden peseminen ja töiden tekeminen), tai liikkuivat paikasta toiseen.

Teema 1: Kotityöt

Useiden vastaajien (n = 40) muistelemat tilanteet liittyivät jollakin tavalla arjen askareisiin. Musiikkia kuviteltiin mielessä silloin, kun oltiin esimerkiksi töissä (n = 11), tai kun siivottiin tai tiskattiin (n = 6). Myös heti aamulla herätessä jokin kappale saattoi soida mielessä (n = 5). Muut toimet liittyivät kaupassa käyntiin ja muihin arkisiin askareisiin (n = 16).

Teema 2: Liikkuminen

Kotitöiden lisäksi vastaajien kuvaamat tilanteet liittyivät liikkumiseen (n = 32). Musiikkia kuviteltiin joko aktiivisessa tai passiivisessa liikkumisessa. Aktiivisella liikkumisella tarkoitan tässä tapauksessa lenkkeilyä, pyöräilyä tai kävelyä. Kaksi vastaajaa mainitsi myös ratsastamisen. Passiivisessa liikkumisessa ei ollut kyse urheilemisesta, vaan siirtymisestä paikasta toiseen. Tällöin liikuttiin joko autolla, bussilla tai kävellen.

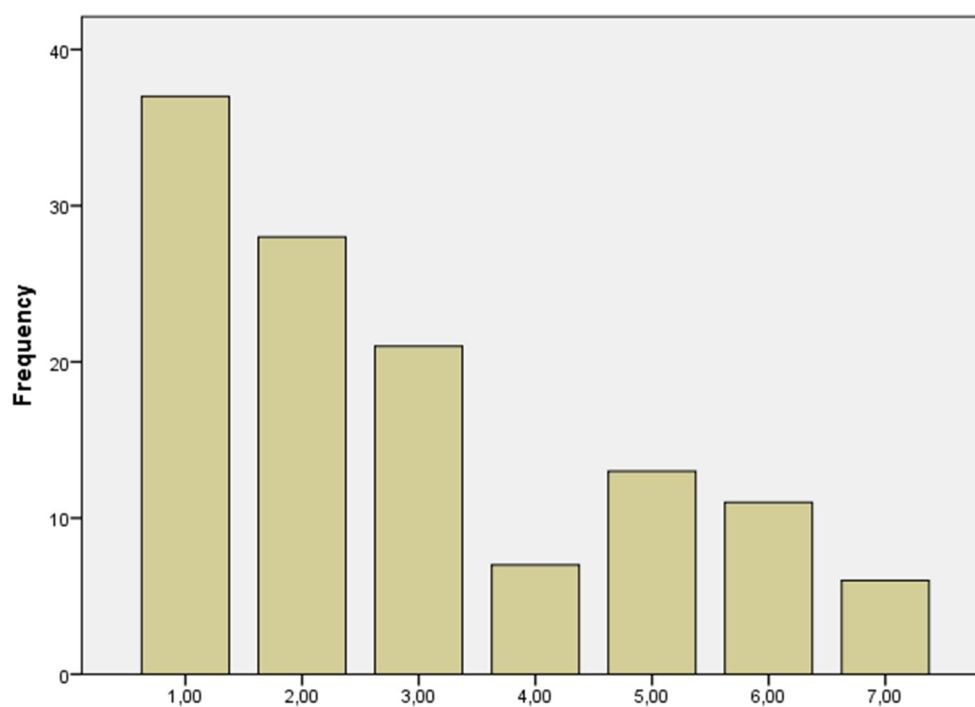
5.5.1 Tilanteen tahdonalaisuus ja miellyttävyys

Vastaajia pyydettiin muistelemaan sellaista tilannetta, jossa he ovat kuulleet musiikkia mielessään. Sen jälkeen heidän piti arvioida liukukytkimen avulla, missä määrin kyseisen tilanteen musiikki oli itse aloitettua, ja kuinka miellyttävä muisteltu tilanne oli. Näihin kysymyksiin valittiin vastausvaihtoehdoksi liukukytkin, jolla pystyi antamaan arvoja 1–7. Liukukytkin oli näihin kysymyksiin paras vastausmalli, koska vastaajat eivät välttämättä

pysty raportoimaan kokemuksen tahdonalaisuuden tai miellyttävyyden astetta rajatuilla, tiukemmilla vastausvaihtoehdoilla.

Musiikin käynnistämisen tahdonalaisuutta koskevassa kysymyksessä arvo 1 tarkoitti musiikin käynnistyneen suurimmaksi osaksi tahdosta riippumatta ja 7 tarkoitti tahdonalaista käynnistämistä. Vastausten keskiarvo oli 2,9 ja mediaani oli 2. 30,1 % (n = 37) vastaajista valitsi vaihtoehdon 1, eli musiikki oli käynnistynyt enemmän tahtomatta kuin tahdonalaisesti. Seuraavaksi yleisimmät vastaukset olivat 2 (n = 28) ja 3 (n = 21). Vain kuusi ihmistä valitsi maksimiarvon 7. Suurin osa vastaajista siis arvioi musiikin käynnistyneen muistellussa tilanteessa itsestään. Kuvio 3 näyttää kysymyksen vastauksien jakauman graafisesti.

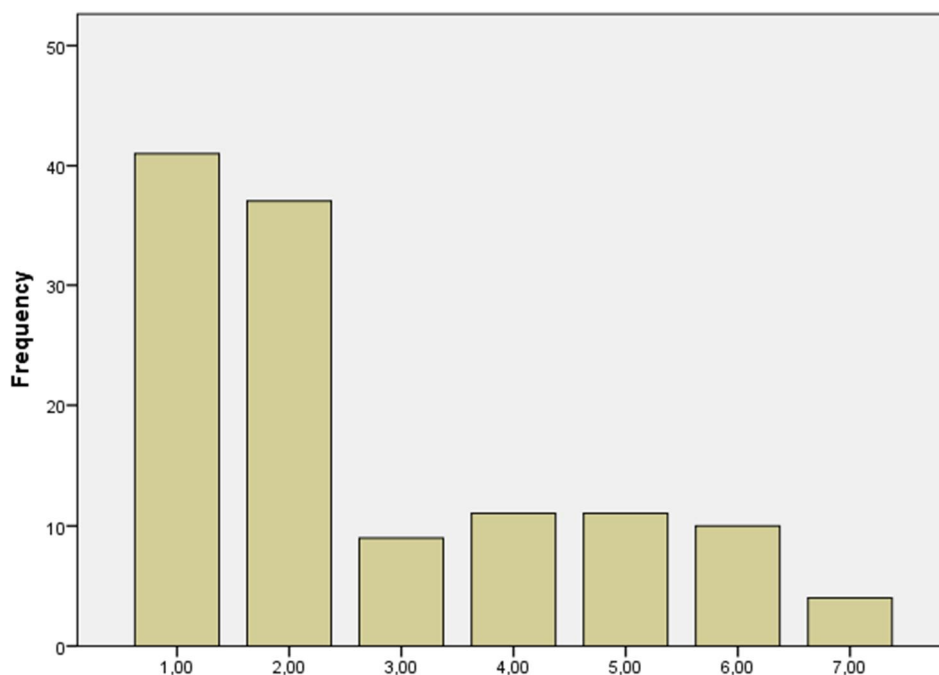
KUVIO 3. Osallistujien vastausjakaumat musiikin mielessä käynnistymisen tahdonalaisuudesta liukuasteikolla 1–7. 1 tarkoittaa musiikin käynnistyneen enemmän spontaanisti ja 7 tarkoittaa tahdonalaista käynnistämistä (N = 123).



Toisessa kysymyksessä vastaajia pyydettiin arvioimaan muistellun tilanteen miellyttävyyttä liukuasteikolla 1–7, jossa numero 1 viittasi miellyttävään kokemukseen ja numero 7 epämiellyttävään. Kokemus oli suurimmalle osalle vastaajista miellyttävä; 33,3 % (n = 41) antoi arvon 1 ja 30,1 % (n = 37) arvon 2. Mediaani oli 2. Vain neljä vastaajaa arvioi

tilanteen epämiellyttäväksi. Alla olevassa graafisessa esityksessä (kuvio 4) vastaukset on esitetty pylväsdiagrammina.

KUVIO 4. Osallistujien vastausjakaumat kuvitellun musiikin miellyttävyydestä liukuasteikolla 1–7, jossa 1 tarkoittaa miellyttävää kokemusta ja 7 epämiellyttävää (N = 123).



5.6 Johtopäätökset

Kuvitellun musiikin avulla voimaannuttiin ja saatiin iloa sekä positiivista energiaa. Musiikkia soitettiin mielessä myös silloin, kun oltiin ahdistavassa ja jännittävässä tilanteessa, jolloin musiikki oli keino lievittää stressiä. Myös mielialan ja tunnetilojen muuttaminen oli tavallista, erityisesti silloin, kun tavoitteena oli saada positiivinen mieliala. Tällainen tunteiden säätely oli vastaajilla pääosin tietoista toimintaa. Kuviteltua musiikkia käytettiin myös suojautumiskeinona ikäviä ajatuksia ja tunteita vastaan. Konkreettista musiikin kuuntelua käytetään mielialan kohentamiseen ja rentoutumiseen, kuten myös epämiellyttävien ajatusten häiritsemiseen (Saarikallio & Erkkilä 2007, 101–103; Saarikallio 2010, 312–314). Tämän tutkimuksen tulokset osoittavat, että kuviteltua musiikkia käytetään samalla tavalla kuin konkreettista musiikkia.

Vastaajat raportoivat, että mielessä soiva musiikki vastasi tai vahvisti heidän sen hetkistä tunnetilaansa. Tämänkaltaisia tuloksia kuvitellusta musiikista on saatu myös aiemmassa tutkimuksessa (Williamson ym. 2011, 271). Tunteiden lisäksi käynnistämisen syynä oli usein se, että musiikki oli tullut mieleen jostain asiasta, esimerkiksi sanasta, tilanteesta tai äänestä. Myös Williamsonin ym. (2011, 270–271) tutkimuksessa assosiointi oli yksi kuvitellun musiikin käynnistymisen syistä.

Musiikillinen kuvittelu on tärkeä työväline säveltämisessä ja esittämisessä (Godøy & Jørgensen 2001, 181; Repp 2001, 185). Tässä tutkimuksessa vastaajat käyttivät kuviteltua musiikkia soitto- tai laulutunneille harjoittelemista varten. Se oli tärkeä apuväline säveltämisessä ja siitä saatiin inspiraatiota uusien melodioiden kehittämiseen. Kuviteltua musiikkia käytettiin erityisesti silloin, kun musiikkia ei ollut muulla tavalla saatavilla.

Kuviteltua musiikkia käytettiin myös viihdytystarkoituksessa, eli sitä kuunneltiin silloin, kun oli tylsää, eikä konkreettista musiikkia ollut mahdollista kuunnella. Lisäksi mielensisäisellä musiikilla haluttiin häiritä päässä jo soivaa INMI-kappaletta. Tällaisia kappaleita kutsutaan hoitaviksi sävelmiksi (*cure tunes*), joiden avulla huomio siirretään pois epämiellyttävästä INMI-kappaleesta (Williamson, Liikkanen, Jakubowski & Stewart 2014, 5–6). Myös konkreettinen musiikki laitetaan usein päälle silloin, kun on tylsää, mutta kuviteltu musiikki on helpompi laittaa soimaan; se ei vaadi samanlaisia fyysisiä ponnistuksia. Kappale, joka käynnistettiin torjumaan INMI-kappale, oli vastaajille tuttua ja miellyttävää musiikkia.

Tässä tutkimuksessa vastaajat kertoivat toistavansa kuvitelluista musiikkikappaleista tiettyjä kohtia. Yleensä tämä kohta oli erityisen hyvä suosikkikohta, usein kertosäe. Myös aiemmissa tutkimuksissa on saatu näyttöä tällaisesta silmukoinnista, jossa toistetaan jotain yksittäistä kohtaa (Liikkanen 2011, 243; Aho 2008, 127; Huovinen & Tuuri 2019, 320–321; Bailes 2007, 555–558). Toistaminen voi joskus liittyä siihen, että kappaleesta ei muisteta kuin tuo yksi kohta, joka usein on rakenteensa vuoksi kertosäe. Ajallisesta muuntelusta kertoi tässä tutkimuksessa vain yksi vastaaja, mutta kappaleita sovitettiin mielessä paljon; eri osia yhdisteltiin tai sävellettiin uudestaan. Moni vastaaja raportoi myös assosioivansa kuvitellusta kappaleesta toiseen kappaleeseen.

Siitä, millaisissa tilanteissa kuviteltua musiikkia tapahtuu, on olemassa ristiriitaisia tutkimustuloksia. Joidenkin tutkimusten mukaan kuvittelu tapahtuu silloin, kun ollaan

vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa (Bailes 2007, 555–558). Toisaalta on saatu tuloksia myös siitä, että kuvittelu tapahtuisi nimenomaan yksinollessa ja liikkuesssa (Liikkanen 2011, 243). Tässä tutkimuksessa mielensisäistä musiikkia kuunneltiin kotitöitä tehdessä sekä liikkuesssa. Vastauksista saa sen käsityksen, että vastaajat olisivat olleet tilanteissa yksin. Liikkumisessa joko urheiltiin tai siirryttiin paikasta toiseen.

Aiemmissa tutkimuksissa on huomattu, että mielessä soi usein tv-sarjojen ja elokuvien tunnusmusiikkeja, sekä joululauluja (Beaman & Williams 2010, 641; Halpern & Bartlett 2011, 427). Lisäksi kappaleet ovat lähes poikkeuksetta kuulijoille tuttuja (Beaman & Williams 2010, 643; Brown 2006, 47; Liikkanen 2011, 243; Bailes 2007, 555–558). Tässä tutkimuksessa vastaajien mielissä soi usein sellaisia kappaleita, joita he olivat äskettäin kuulleet. Hittikappaleet, klassikkokappaleet, peli- ja elokuvamusiikki, lastenlaulut sekä joululaulut olivat yleisimpiä kategorioita. Kaikki kuullut kappaleet olivat vastaajille tuttuja.

Tässä tutkimuksessa vastaajat arvioivat, että kuviteltu musiikki käynnistyi muistellussa tilanteessa enemmän tahdosta riippumatta kuin tahdonalaisesti, ja että kokemus oli enemmän miellyttävä kuin epämiellyttävä. Vastaajat kertoivat, että tilanteessa oli yleensä jokin yksittäinen tekijä (sana, tilanne tai ääni), joka oli laukaissut kyseisen kappaleen mieleen. Tällöin on luonnollista, että musiikki on lähtenyt soimaan enemmän spontaanisti kuin suunnitellusti. Useissa aiemmissa tutkimuksissa on todettu, että mielessä soiva musiikki on pääosin positiivinen kokemus (Bailes 2007, 562; Hyman et al. 2013, 1165; Gabrielsson 2011, 100–101; Halpern & Bartlett 2011, 426; Williamson & Jilka 2014, 662). Toisaalta on saatu tutkimusnäyttöä myös siitä, että mielensisäinen musiikin kuuntelu on epämiellyttävää (Williamson & Jilka 2014, 663).

6 PÄÄTÄNTÖ

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin kuvitellun musiikin merkityksiä ihmisille. Tarkoituksena oli selvittää, millä tavalla ja millaisiin tarkoituksiin mielensisäistä musiikin kuuntelua käytetään. Tutkimuksen taustaoletuksena oli, että mielessä kuviteltu musiikki liittyisi jollain tavalla tunteiden säätelyyn. Mielessä kuunneltu musiikki voisi mahdollisesti vaikuttaa samalla tavalla kuin konkreettisen musiikin kuuntelu; auttaa kanavoimaan ja läpikäymään erilaisia tunteita, ja siten vaikuttaa myös ihmisten arkielämään. Tutkimuksen pääasiallisena mielenkiinnon kohteena olivat kuvitellun musiikin erilaiset osatekijät ja niiden riippuvuus taustatekijöistä ja tahdonalaisuudesta. Myös kuvitellun musiikin laadullisia merkityksiä tutkittiin.

Tutkimus perustui Floridoun ym. kehittämään IMIS-mittariin (2015), jonka avulla voidaan tutkia spontaanisti mielessä soivan musiikin yksilöllisiä eroja. Faktorianalyysin kautta IMIS-mittarin kehittäjät ovat päätyneet neljän faktorin malliin, johon myös tämä tutkimus pohjautui. Nämä faktorit ovat negatiivinen valenssi, liikkuminen, henkilökohtaiset heijastukset ja apu. Tutkimusaineisto kerättiin kyselylomakkeella, joka sisälsi sekä määrällisiä että laadullisia kysymyksiä. Lomakkeen määrällisessä osiossa olivat IMIS-mittarin 15 kysymystä ja kolme lisäkysymystä. Laadullisessa osiossa kartoitettiin kuvitellun musiikin mahdollista omaehtoista mielessä käynnistämistä viiden avoimen kysymyksen kautta. Kaikki lisäkysymykset käsitelivät musiikin tahdonalaista soittamista mielessä, koska IMIS-mittari ei ota tätä näkökulmaa lainkaan huomioon. Tutkimuksen yhtenä tarkoituksena olikin lähestyä kuviteltua musiikkia laajasti, ja ottaa kuvittelun erilaisia osatekijöitä huomioon.

Kyselyyn vastanneet henkilöt olivat suurimmaksi osaksi opiskelijoita, jotka harrastivat musiikkia päivittäin tai useita kertoja viikossa. IMIS-kysymysten ja kolmen määrällisen lisäkysymyksen osalta suoritettiin tilastollisia analyyseja. Aluksi tutkittiin kysymysten korrelointia. Kaikki IMIS-kysymykset eivät korreloineet toistensa kanssa, mutta negatiivinen valenssi korreloi jossain määrin muiden faktoreiden kanssa. Tämä johtuu todennäköisesti IMIS-kysymysten kääntämisestä englannista suomeksi. Osa nimenomaan negatiivista valenssia koskevista kysymyksistä oli erityisen hankalia suomentaa. Kaikki muut summamuuttujat osoittautuivat kuitenkin luotettaviksi. Kielenkäännöksestä johtuvien puutteiden minimoimiseksi olisi ollut hyvä tehdä kunnollinen pilottitutkimus ennen varsinaista aineistonkeruuta. Nyt lomaketta testattiin vain muutamalla henkilöllä.

Lisäkysymyksillä oli vahva keskinäinen korrelaatio, mikä viittasi jo alustavasti siihen, että tahdonalaisuus voisi nousta mahdolliseksi lisäfaktoriksi muiden faktoreiden rinnalle.

Suuri osa tutkimuksen määrällisistä analyyseista suoritettiin summamuuttujien avulla. Summamuuttujilla oli mahdollista tarkastella jokaista faktoria tiivistetyimmässä muodossa ja verrata niitä paremmin omiin lisäkysymyksiin ja tahdonalaisuuteen. Summamuuttujien avulla tehtiin vertailevia analyyseja, pääosin Kruskal-Wallis testejä. Ensimmäisissä testeissä tutkittiin taustamuuttujien yhteyttä faktoreihin. Iällä ei ollut yhteyttä kuviteltuun musiikkiin, mutta sukupuolen ja liikkumisfaktorin välillä havaittiin yhteys; naiset olivat vastanneet suurempiarvoisesti liikkumista koskeviin kysymyksiin kuin miehet. DeNora (2000) kutsuu musiikkia kulttuuriseksi kulkuneuvoksi, joka saa meidät liikkumaan ja tekemään asioita. (DeNora 2000, 7.) Kuviteltu musiikki toimii samalla tavalla. Tässä tutkimuksessa naiset olivat antaneet korkeampia arvoja liikkumista koskeviin kysymyksiin kuin miehet. Aiemmissä tutkimuksissa on huomattu, että myös iällä voi olla vaikutusta kuvitellun musiikin kokemiseen. Esimerkiksi Liikkasen tutkimuksessa huomattiin, että mitä vanhempi koehenkilö oli kyseessä, sitä harvemmin INMI tapahtui (Liikkanen 2011, 236). Kyseinen tutkimus korosti nimenomaan INMI-näkökulmaa, eikä siten edusta koko kuvitellun musiikin ilmiötä. Tässä tutkimuksessa iällä ei havaittu olevan yhteyttä kuvitellun musiikin kokemiseen.

Analyysin seuraavassa vaiheessa muodostettiin ryhmiä kuvitellun musiikin käynnistämisen tahdonalaisuudesta. Näitä ryhmiä oli kolme: 1) vähäinen tahdonalaisuus 2) keskimääräinen tahdonalaisuus 3) korkea tahdonalaisuus. Näillä ryhmillä oli merkitsevä yhteys liikkumisen, avun ja henkilökohtaisten heijastusten kanssa. Liikkumisella ja vähäisellä tahdonalaisuudella oli yhteys, sekä liikkumisella ja keskimääräisellä tahdonalaisuudella oli yhteys. Apu-faktorin osalta merkitsevät yhteydet löytyivät vähäisen tahdonalaisuuden ja keskimääräisen tahdonalaisuuden, sekä vähäisen ja korkean tahdonalaisuuden väliltä. Henkilökohtaisissa heijastuksissa taas yhteys löytyi vähäisen ja keskimääräisen tahdonalaisuuden väliltä. Nämä tulokset kertovat siitä, että kuviteltua musiikkia käytetään jossain määrin liikkumisen tukena, ja että kuviteltu musiikki on ihmisille henkilökohtaisesti merkityksellistä. Testeissä huomattiin erityisesti se, että tahdonalaisuus korreloiti vahvasti apu-faktorin kanssa. Kuviteltua musiikkia siis käytetään apukeinona erilaisissa tilanteissa. Laadullisista tuloksista huomataan, että kuviteltu musiikki toimii eräänlaisena coping-keinona tunteiden säätelyn apuna.

Sukupuolella ei ollut tässä testissä yhteyttä tahdonalaisuusryhmien kanssa. Beamanin & Williamsin tutkimuksessa (2010), jossa tutkittiin nimenomaan spontaania musiikin kuvittelua, sukupuolten välillä ei myöskään ollut eroavaisuuksia (Beaman & Williams 2010, 642). Kuitenkin Liikkasen tutkimuksessa (2011) huomattiin, että sukupuolella on merkitystä kuvitellun musiikin kokemisessa; naiset kokivat INMI:n useammin joka päivä kuin miehet (Liikkanen 2011, 242). Taustatekijöiden yhteydestä kuviteltuun musiikkiin tarvitaan kuitenkin vielä lisää tutkimusta.

Tämän tutkimuksen kyselylomakkeessa oli kahdeksan lisäkysymystä, joiden tarkoitus oli laajentaa IMIS-mittarin näkökulmaa kuvitellusta musiikista. Lisäkysymykset käsittelivät mielensisäisen musiikin kuuntelun tahdonalaisuutta. Näistä kysymyksistä viisi oli laadullisia avoimia kysymyksiä. Sisällönanalyysin kautta selvisi, että musiikin omaehtoinen käynnistäminen mielessä liittyi tunteisiin ja niiden säätelyyn. Kuvitellun musiikin avulla rentouduttiin ja rauhoituttiin stressaavissa tilanteissa. Mielessä soiva musiikki auttoi keskittymään ja siirtämään huomion pois epämiellyttävistä ajatuksista ja tunteista.

Mielenkiintoista oli se, että vastaajat tiedostivat kuvitellun musiikin olevan apukeino säädellä tunteita, ja he myös käyttivät tätä keinoa tietoisesti. Mielialojen ja tunnetilojen muutoksissa tärkeimpänä nousi esille voimaantuminen; mielensisäiseen musiikkiin uppouduttiin vahvasti ja unohdettiin ikävät asiat. Tämän myötä piristyi ja rentouduttiin. Yleisesti ottaen kuviteltu musiikki joko vahvisti jo koettua tunnetta tai muutti negatiivisen olotilan positiivisemmaksi. Se myös energisoi ja nosti virittyneisyyttä; tylsän työtehtävän aikana mielensisäinen musiikki auttoi pitämään vireystilaa yllä, ja vastaaja pystyi näin keskittymään työtehtäviinsä paremmin. Bailesin tutkimuksessa (2007) koehenkilöt eivät havainneet varsinaisia muutoksia mielialassaan kuvitellun musiikin johdosta, mutta he kertoivat olleensa iloisia, onnellisia tai rentoutuneita kuvittelun jälkeen (Bailes 2007, 562). Musiikillisen kuvittelun positiivisista tuntemuksista ja sen merkityksellisyydestä ihmisille on saatu paljon näyttöä (ks. Beaty ym. 2013, 1165; Gabrielsson 2011, 100; Beaman ym. 2010, 641; Halpern & Bartlett 2011, 426; Williamson & Jilka 2014, 662), mutta kuvittelun ja tunteiden säätelyn yhteydestä ei ole juurikaan tehty tutkimusta. Siksi tämä tutkimus toi paljon uutta ja tärkeää tietoa kuvitellun musiikin ja tunteiden yhteydestä.

Kuviteltu musiikki oli tärkeä osa harjoittelemis- ja sävellysprosessia. Esimerkiksi laulu- tai soittoesitykseen valmistautuminen tapahtui usein soittamalla harjoiteltavia musiikkikappaleita

mielessä. Musiikillisesta kuvittelusta saatiin inspiraatiota sävellystyöhön ja sen avulla kehiteltiin uusia kappaleita. Usein sitä käytettiin silloin ja nimenomaan sen takia, jos muunlainen musisointi ei ollut mahdollista. Musiikkia soitettiin mielessä myös silloin, jos ei ollut muuta tekemistä ja oli tylsää. Kuvittelun musiikin avulla yritettiin myös häiritä tai harhauttaa epämiellyttävää INMI-kappaletta, eli musiikki käynnistettiin mielessä jonkin toisen, negatiivisia tunteita aiheuttavan kappaleen takia.

Musiikin ohjaaminen mielessä tapahtui yleisimmin toistamalla jotain kohtaa, joka oli vastaajan mielestä erityisen hyvä, suosikkikohta. Suurimmalla osalla vastaajista tämä kohta oli kertosäe. Tällainen silmukointi on havaittu myös aiemmissa tutkimuksissa (Liikkanen 2011, 243; Aho 2008, 127; Huovinen & Tuuri 2019, 320–321; Bailes 2007, 555–558). Joskus taas yhden kohdan toistaminen selittyi sillä, että vastaajat eivät joko muistaneet kappaleesta muita kohtia, tai he yrittivät esimerkiksi kertosäettä toistamalla muistaa koko kappaleen. Kappaleen eri kohdista myös hypittiin toisiin kohtiin tai jopa toisiin kappaleisiin. Myös eri osia yhdisteltiin ja muunneltiin. Useimmiten päässä soitettiin itselle merkityksellisiä, henkilökohtaisia kappaleita. Joskus päässä soiva kappale oli äskettäin soinut jossain. Peli- ja elokuvamusiikki, lastenlaulut, joululaulut, hittikappaleet ja ikivihreät soivat usein vastaajien päässä.

Tutkimuksen yhdessä osiossa haluttiin selvittää tarkemmin, millaisissa tilanteissa musiikkia kuvitellaan. Yleisimmin musiikkia kuunneltiin mielessä silloin, kun tehtiin kotitöitä ja muita arjen askareita, tai kun oltiin töissä. Myös heti aamulla herätessä musiikki saattoi soida mielessä. Tilanteet, joissa musiikkia kuviteltiin, oli usein liikunnallinen; joko harrastettiin aktiivista liikuntaa tai sitten siirryttiin paikasta toiseen. Suurin osa arvioi kappaleen alkaneen kyseisissä tilanteissa enemmän itsestään kuin tahdonalaisesti, ja kokemus oli vastaajien mielestä enemmän miellyttävä kuin epämiellyttävä. Muistellun tilanteen avulla saatiin paljon uutta ja yksityiskohtaista tietoa siitä, millaisissa tilanteissa musiikkia kuvitellaan ja millaisia tunteita se herättää. Oli mielenkiintoista huomata, miten samanlaisia vastaajien raportit olivat. Mielensisäinen musiikin kuuntelu liittyi olennaisella tavalla ihmisten arkielämään ja siihen myös kiinnitettiin huomiota.

Tässä tutkimuksessa ei otettu INMI- tai VMI- näkökantaa, vaan kuviteltua musiikkia lähestyttiin yleisenä ilmiönä, jossa on monia erilaisia osatekijöitä. Useissa aiemmissa tutkimuksissa on korostettu INMI:ä ja sen negatiivista kokemista. Tutkimuksissa ja

lehtiartikkeleissa (ks. Koivuranta 2015, Junntila 2017 & Mannila 2018) puhutaan usein korvamadoista ja niiden epämiellyttävyydestä. Tällainen näkökulma vaikeuttaa kuvitellun musiikin tutkimista ja antaa ilmiöstä liian yksipuolisen kuvan. Vaikka tahdosta riippumaton kuvittelu otetaan usein tutkimuksen lähtökohdaksi, niin tämä tutkimus osoitti, että tahdonalaisuudella on iso rooli mielensisäisen musiikin käynnistämässä. Tämän tutkimuksen pohjalta näyttäisi siltä, että IMIS-mittarissa tahdonalaisuuden voisi ottaa mahdolliseksi viidenneksi faktoriksi muiden faktoreiden rinnalle. Lisäksi apu-faktori korreloi vahvasti muiden faktoreiden ja tahdonalaisuuden kanssa. IMIS-mittaria voisi siis jatkossa kehittää myös siten, että apu-faktori olisi laajemmin mukana. Nyt apua koskevia kysymyksiä on vain kaksi.

Tässä tutkimuksessa saatiin sekä määrällistä että laadullista tutkimustietoa kuvitellusta musiikista. Määrällisessä osuudessa testattiin IMIS-mittarin toimivuutta ja toisaalta kyseenalaistettiin sen yksipuolinen lähestymistapa kuviteltuun musiikkiin. Tämä tutkimus osoitti, että tahdonalaisuus ja apu korreloivat vahvasti toistensa kanssa, kun taas tahdonalaisuus ja negatiivinen valenssi eivät korreloi lainkaan. Nämä kertovat siitä, että mielensisäinen musiikin kuuntelu on keino hakea apua negatiivisiin olotiloihin, sekä tukea hyvää mielialaa. Tutkimuksessa myös vahvistettiin käsitystä siitä, että kuviteltua musiikkia käytetään samalla tavalla ja samanlaisiin tarkoituksiin kuin konkreettista musiikin kuuntelua; sen avulla lievitetään stressiä ja haetaan positiivista mielialaa. Vastaajat arvioivat esimerkiksi muistellussa tilanteessa mielensisäisen musiikin olleen suurimmaksi osaksi positiivinen kokemus. Myös tämä on tärkeä tutkimustieto kuvittelututkimuksen kentälle, jossa mielensisäisen musiikin oletetaan turhan usein olevan negatiivinen asia.

Musiikillista kuvittelua voisi jatkossa tutkia enemmän siten, että tutkimus kattaisi koko kuvitteluilmiön ja sen erilaiset osatekijät. Näin päästäisiin paremmin käsiksi mielensisäiseen musiikin kuunteluun, joka on kuitenkin vielä verrattain uusi tutkimuskohde. IMIS-mittarin osalta tulisi jatkossa huomioida tahdonalaisuus ja uudelleenarvioida apu-faktorin osuus mittarissa. Myös tunteiden säätelystä ja musiikillisesta kuvittelusta tarvitaan enemmän tutkimusta, koska tässä tutkimuksessa huomattiin, että mielensisäinen musiikin kuuntelu toimii tunteiden säätelyn välineenä.

LÄHTEET

- Aho, M. (2008). Mielimusiikin sisäinen kuunteleminen ja fenomenologinen aikatietyisyys. *Musiikki*, 38(1), 119–134.
- Alasuutari, P. (2011). *Laadullinen tutkimus 2.0*. Tampere: Vastapaino.
- Bailes, F. (2006). Studying musical imagery: Context and intentionality. 9th International Conference on Music Perception and Cognition.
- Bailes, F. (2007). The Prevalence and nature of imagined music in the everyday lives of music students. *Psychology of Music*, 35(4) 555–570.
- Bailes, F. (2012). Arousal, valence and the Involuntary Musical Image. Proceedings of the 12th International Conference on Music Perception and Cognition.
- Beaman, C. P. & Williams T. I. (2010). Earworms ('stuck song syndrome'): Towards a natural history of intrusive thoughts. *British Journal of Psychology*, 101, 637–653.
- Beaty, R. E., Burgin, C. J., Nusbaum, E. C., Kwapil, T. R., Hodges, D. A. & Silvia, P. J. (2013). Music to the inner ears: Exploring individual differences in musical imagery. *Consciousness and Cognition*, 22, 1163–1173.
- Beyer, C. (2016). Edmund Husserl. *Stanford Encyclopedia of Philosophy*. Haettu 6.4.2019 osoitteesta <https://plato.stanford.edu/entries/husserl/>
- Brodsky, W., Kessler, Y., Rubinstein, B.-S., Ginsborg, J., Henik, A. (2008). The Mental Representation of Music Notation: Notational Audiation. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 34(2), 427–445.
- Brown, S. (2006). The Perpetual Music Track. *Journal of Consciousness Studies*, 13(6), 43–62.
- Byron, T. P. & Fowles, L. C. (2015). Repetition and recency increases involuntary musical imagery of previously unfamiliar songs. *Psychology of Music*, 43(3), 375–389.
- Christoff, K., Gordon, A. & Smith, R. (2011). The Role of spontaneous thought in human cognition. Teoksessa O. Vartanian & D. R. Mandel (toim.), *Contemporary topics in cognitive neuroscience series. Neuroscience of decision making* (s. 259–284). New York: Psychology Press.
- Christoff, K., Irving, Z. C., Fox, K. C. R., Spreng, N. & Andrews-Hanna, J. R. (2016). Mind-wandering as spontaneous thought: a dynamic framework. *Nature reviews Neuroscience*, 17, 718–731.
- Clark, T., Williamon, A. & Aksentijevic, A. (2012). Musical imagery and imagination: The function, measurement, and application of imagery skills for performance. Teoksessa D. Hargreaves, D. Miell & R. Macdonald (toim.), *Musical imaginations: Multidisciplinary*

- perspectives on creativity, performance, and perception* (s. 351–365). Oxford University Press.
- Cole, P. M., Martin, S. E. & Dennis, T. A. (2004). Emotion Regulation as a Scientific Construct: Methodological Challenges and Directions for Child Development Research. *Child Development*, 75(2), 317–333.
- Conway, A. R. A., Jarrold, C., Kane, M. J., Miyake, A. & Towse, J. N. (2007). Preface. Teoksessa A. R. A. Conway, C. Jarrold, M. J. Kane, A. Miyake & J. N. Towse (toim.), *Variation in Working Memory* (s. 7–18). New York: Oxford University Press.
- Crowder, R. G. & Pitt, M. A. (2014). Research on memory / imagery for musical timbre. Teoksessa D. Reisberg (toim.), *Auditory imagery* (s. 29–44). New York: Psychology Press.
- Csikszentmihalyi, M. (2014). *Flow and the foundations of positive psychology: The collected works of Mihaly Csikszentmihalyi*. New York: Springer.
- DeNora, T. (2000). *Music in everyday life*. Cambridge University Press.
- Denzin, N. K. (2012). Triangulation 2.0. *Journal of Mixed Methods Research*, 6(2), 80–88.
- Floridou, G. A., Williamson, V. J., Stewart, L. & Müllensiefen, D. (2015). The Involuntary Musical Imagery Scale (IMIS). *Psychomusicology: Music, Mind, and Brain*, 25, 28–36.
- Frijda, N. H. (2000). Emotions. Teoksessa K. Pawlik & M. Rosenzweig (toim.), *The International Handbook of Psychology* (s. 207–222). SAGE Publications.
- Fox, K. C. R., Spreng, R. N., Ellamil, M., Andrews-Hanna, J. R. & Christoff, K. (2015). The Wandering brain: Meta-analysis of functional neuroimaging studies of mind-wandering and related spontaneous thought processes. *NeuroImage*, 111, 611–621.
- Gabrielsson, A. (2011). *Strong Experiences with Music: Music is much more than just music*. New York: Oxford University Press.
- Gibbons, J. D. (1993). *Quantitative Applications in the Social Sciences: Nonparametric measures of association*. Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Godøy, R. I. & Jørgensen, H. (2001). Editors preface. Teoksessa R. I. Godøy & H. Jørgensen (toim.), *Musical Imagery* (s. viii). New York: Taylor & Francis.
- Godøy, R. I. & Jørgensen, H. (2001). Performance and composition: overview. Teoksessa R. I. Godøy & H. Jørgensen (toim.), *Musical Imagery* (s. 181–185). New York: Taylor & Francis.
- Gross, J. J. (1998). Sharpening the Focus: Emotion Regulation, Arousal, and Social Competence. *Psychological Inquiry*, 9(4), 287–290.
- Halpern, A. R. & Bartlett, J. C. (2011). The Persistence of Musical Memories: A Descriptive Study of Earworms. *Music Perception*, 28(4), 425–431.

- Hauke, J. & Kossowski, T. (2011). Comparison of values of Pearson's and Spearman's correlation coefficients on the same sets of data. *Quaestiones Geographicae* 30(2), 87–93.
- Heikkilä, T. (2014). *Tilastollinen tutkimus*. Porvoo: Bookwell Oy.
- Henkel, R. E. (1976). *Quantitative Applications in the Social Sciences: Tests of significance*. Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2005). *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.
- Huovinen, E. & Tuuri, K. (2019). Pleasant Musical Imagery: Eliciting Cherished Music in the Second Person. *Music Perception*, 36(3), 314–330.
- Hyypä, M. T. (1997). *Tunteet ja oireet. Uusin psykosomatiikka*. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Irving, Z. C. (2016). Mind-wandering is unguided attention: accounting for the "purposeful" wanderer. *Philosophical Studies*, 173, 547–571.
- Jakubowski, K. J. (2015). *Investigating temporal and melodic aspects of musical imagery*. University of London. Psykologian laitos. Väitöskirja.
- Janata, P. (2001). Neurophysiological Mechanisms Underlying Auditory Image Formation in Music. Teoksessa R. I. Godøy & H. Jørgensen (toim.), *Musical Imagery* (s. 27–43). New York: Taylor & Francis.
- Junttila, J. (2017). Mielessä soiva musiikki piinaa musikaalisia sitkeämmin kuin muita – purukumi voi auttaa korvamatoon. *Helsingin sanomat*. Haettu 7.4.2019 osoitteesta <https://www.hs.fi/tiede/art-2000005303949.html>
- 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.
- Kalakoski, V. (2001). Musical imagery and working memory. Teoksessa R. I. Godøy & H. Jørgensen (toim.), *Musical Imagery* (s. 43–57). New York: Taylor & Francis.
- Kananen, J. (2008). *Kvantti - Kvantitatiivinen tutkimus alusta loppuun*. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 89.
- Keller, P. E. (2012). Mental imagery in music performance: underlying mechanisms and potential benefits. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1252, 206–213.
- Killingsworth, M. A. & Gilbert, D. T. (2010). A Wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330, 932.
- Koivuranta, E. (2015). Miten päästä eroon korvamadosta? Tukija listaa neljä vinkkiä. *Yle*. Haettu 7.4.2019 osoitteesta <https://yle.fi/uutiset/3-7830531>

- Kraemer, D. J. M., Macrae, C. N., Green A. E. & Kelley, W. M. (2005). Sound of silence activates auditory cortex. *Nature*, 434(10), 158.
- Krueger, J. W. (2014). Affordances and the musically extended mind. *Frontiers in Psychology: Theoretical and Philosophical Psychology*, 4(1), 1–13.
- Lazarus, R. (1966). *Psychological stress and the coping process*. McGraw-Hill, book company.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Leman, M. (2001). Modeling musical imagery in a framework of perceptually constrained spatio-temporal representations. Teoksessa R. I. Godøy & H. Jørgensen (toim.), *Musical Imagery* (s. 57–77). New York: Taylor & Francis
- Leskinen, E. (1987). *Faktorianalyysi: Konfirmatoristen faktorimallien teoria ja rakentaminen*. Jyväskylän yliopiston tilastotieteen laitoksen julkaisuja.
- Liikkanen, L. A. (2008). Music in everymind: Commonality of Involuntary Musical Imagery. Proceedings of the 10th International Conference on Music Perception and Cognition.
- Liikkanen, L. A. (2011). Musical activities predispose to involuntary musical imagery. *Psychology of Music*, 40(2), 236–256.
- Lonsdale, A. J. & North, A. C. (2011). Why do we listen to music? A uses and gratifications analysis. *British journal of Psychology*, 102(1), 108–134.
- Lucas, B. J., Schubert, E. & Halpern, A. R. (2010). Perception of Emotion in Sounded and Imagined Music. *Music Perception*, 27(5), 399–412.
- Mannila, S. (2018). Korvamato soi muita useammin neuroottisen ihmisen päässä – ”Purukumi auttaa”, sanoo tutkija. *Helsingin Sanomat*. Haettu 7.4.2019 osoitteesta <https://yle.fi/uutiset/3-10429155>
- Miller, E. K. & Cohen, J. D. (2001). An Integrative Theory of Prefrontal Cortex Function. *Annual Review of Neuroscience*, 24, 167–202.
- Mooneyham, B. W. & Schooler, J. W. (2013). The Costs and Benefits of Mind-Wandering: A Review. *Canadian Journal of Experimental Psychology*, 37(1), 11–18.
- Noë, A. (2004). *Action in perception*. Massachusetts: The MIT Press.
- Repp, B. H. (2001). Expressive timing in the mind’s ear. Teoksessa R. I. Godøy & H. Jørgensen (toim.), *Musical Imagery* (s. 185–200). New York: Taylor & Francis.
- Saarikallio, S. & Erkkilä, J. (2007). The Role of music in adolescents’ mood regulation. *Psychology of Music*, 35(1), 88–109.

- Saarikallio, S. (2009). Emotional self-regulation through music in 3–8-year-old children. Proceedings of the 7th Triennial Conference of European Society for the Cognitive Sciences of Music.
- Saarikallio, S. (2010). Music as emotional self-regulation throughout adulthood. *Psychology of Music*, 39(3), 307–327.
- Sacks, O. (2008). *Musikofilia: Tarinoita musiikista ja aivoista*. Espoo: Absurdia.
- Saintilan, N. (2014). The Use of imagery during the performance of memorized music. *Psychomusicology: Music, Mind, and Brain*, 24(4), 309–315.
- Sawicki, M. (1995). Edmund Husserl (1859–1938). *Internet Encyclopedia of Philosophy*. Haettu 7.4.2019 osoitteesta <https://www.iep.utm.edu/husserl/>
- Schneider, A. & Godoy, R. I. (2001). Perspectives and challenges of musical imagery. Teoksessa R. I. Godøy & H. Jørgensen (toim.), *Musical Imagery* (s. 5–26). New York: Taylor & Francis.
- Schooler, J. W., Smallwood, J., Christoff, K., Handy, T. C., Reichle, E. D. & Sayette, M. A. Meta-awareness, perceptual decoupling and the wandering mind. *Trends in Cognitive Sciences*, 15(7), 319–326.
- Schubert, E., Evans, P. & Rink, J. (2006). Emotion in real and imagined music: Same or different? 9th International Conference on Music Perception and Cognition.
- Shulman, G. L., Fiez, J. A., Corbetta, M., Buckner, R. L., Miezin, F. M., Raichle, M. E. & Petersen, S. E. (2014). Common blood flow changes across visual tasks II: decreases in cerebral cortex. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 9(5), 648–663.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.
- Valli, R. (2015). *Johdatus tilastolliseen tutkimukseen*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Vilkka, H. (2007). *Tutki ja mittaa – määrällisen tutkimuksen perusteet*. Helsinki: Tammi.
- Vilkka, H. (2015). *Tutki ja kehitä*. Juva: Bookwell Oy.
- Williamson, V. J., Jilka, S. R., Fry, J., Finkel, S., Müllensiefen, D. & Stewart, L. (2011). How do "earworms" start? Classifying the everyday circumstances of Involuntary Musical Imagery. *Psychology of Music*, 40(3), 259–284.
- Williamson, V. J. & Jilka, S. R. (2014). Experiencing earworms; An interview study of Involuntary Musical Imagery. *Psychology of Music*, 42(5), 653–670.
- Williamson, V. J., Liikkanen, L. A., Jakubowski, K. & Stewart, L. (2014). Sticky Tunes: How do people react to Involuntary Musical Imagery? *PLoS ONE*, 9(1), 1–9.

LIITTEET

Liite 1. Kyselylomake

Mielessä kuviteltu musiikki

Tämän kyselyn tarkoituksena on tutkia mielessä kuviteltua musiikkia. Arkipäiväisin esimerkki kuvitellusta musiikista ovat korvamadot, jolloin sävelmä tulee mieleen tahdosta riippumatta ja toistuu siellä ilman tietoista kontrollia. Kuviteltu musiikki voi olla myös tahdonalaista, jolloin musiikki käynnistetään tietoisesti itse. Tässä kyselyssä ei lähtökohtaisesti määritellä kuviteltua musiikkia kummallakaan edellä mainitulla tavalla, vaan tarkoituksena on tarkastella kuvitellun musiikin ilmiötä laajemmin ja tutkia sen merkityksiä ihmisille.

Kyselyaineisto kerätään maisterintutkielmaani varten ja hävitetään heti tutkielman valmistuttua. Kyselyyn vastataan nimettömänä ja kaikki vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Vastaamiseen menee aikaa noin kymmenen minuuttia. Voit halutessasi tallentaa vastauksesi ja jatkaa vastaamista myöhemmin. Huomaathan, että *-merkillä merkityt kohdat ovat pakollisia. Vastausaikaa on 30.6.2018 asti.

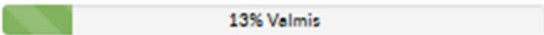
Mikäli sinulla on jotain kysyttävää tutkimuksesta, voit ottaa minuun yhteyttä sähköpostilla jenna.m.vesamaki@student.jyu.fi

Suuri kiitos osallistumisesta!

Tallenna ja jatka myöhemmin

Seuraava

0% Valmis

1. Sukupuoli * nainen mies muu**2. Ikä *****3. Olen opiskelija *** kyllä en**4. Jos olet opiskelija, niin mikä pääaineesi on?**[Tallenna ja jatka myöhemmin](#)[Edellinen](#)[Seuraava](#) 13% Valmis

Musiikillinen tausta ja harrastuneisuus

5. Kuinka usein kuuntelet musiikkia oma-aloitteisesti? (Esim. Spotifyn tai muun palvelun kautta) *

- harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- kerran kuukaudessa
- kerran viikossa
- useita kertoja viikossa
- kerran päivässä
- useita kertoja päivässä

6. Kuinka usein teet joitakin seuraavista asioista: soittaminen, laulaminen, säveltäminen? *

- harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- kerran kuukaudessa
- kerran viikossa
- useita kertoja viikossa
- kerran päivässä
- useita kertoja päivässä

Tallenna ja jatka myöhemmin

Edellinen

Seuraava

25% Valmis

Kuviteltu musiikki

7. Kuviteltu musiikki auttaa minua saamaan asioita tehdyksi *

- ei koskaan
- ei kovin usein
- joskus
- suurimman osan ajasta
- aina

8. Mielessäni soiva musiikki huolestuttaa minua *

- ei koskaan
- ei kovin usein
- joskus
- suurimman osan ajasta
- aina

9. Kun mielessäni soi musiikkia, liikun tämän kuvitellun musiikin tahdissa *

- en koskaan
- en kovin usein
- joskus
- suurimman osan ajasta
- aina

10. Kuviteltu musiikki yllyttää tai innostaa minua *

- ei koskaan
- ei kovin usein
- joskus
- suurimman osan ajasta
- aina

11. Mieleeni tulee musiikkia henkilökohtaisten seikkojen laukaisemana *

- ei koskaan
- ei kovin usein
- joskus
- suurimman osan ajasta
- aina

Tallenna ja jatka myöhemmin

Edellinen

Seuraava

38% Valmis

12. Toivoisin voivani lopettaa mielessäni soivan musiikin *

- en koskaan
 en kovin usein
 joskus
 suurimman osan ajasta
 aina

13. Kuviteltu musiikki tahdistaa liikkumistani *

- ei koskaan
 ei kovin usein
 joskus
 suurimman osan ajasta
 aina

14. Mielessäni soiva musiikki ärsyttää minua *

- ei koskaan
 ei kovin usein
 joskus
 suurimman osan ajasta
 aina

15. Yritän estää mielessäni soivan musiikin *

- en koskaan
- en kovin usein
- joskus
- suurimman osan ajasta
- aina

16. Mielessäni soiva musiikki johtuu ratkaisemattomista asioista *

- ei koskaan
- ei kovin usein
- joskus
- suurimman osan ajasta
- aina

Tallenna ja jatka myöhemmin

Edellinen

Seuraava

50% Valmis

17. Mielessäni soiva musiikki auttaa minua keskittymään käsillä olevaan tehtävään *

- ei koskaan
 ei kovin usein
 joskus
 suurimman osan ajasta
 aina

18. Mielessä soivan musiikin kokeminen on epämiellyttävää *

- ei koskaan
 ei kovin usein
 joskus
 suurimman osan ajasta
 aina

19. Kuvitellun musiikin rytmi vastaa liikkumiseni rytmiä *

- ei koskaan
 ei kovin usein
 joskus
 suurimman osan ajasta
 aina

20. Yritän päästä eroon mielessäni soivasta musiikista *

- en koskaan
- en kovin usein
- joskus
- suurimman osan ajasta
- aina

21. Mielessäni soivan musiikin sisältö peilaa huolenaiheitani *

- ei koskaan
- ei kovin usein
- joskus
- suurimman osan ajasta
- aina

Tallenna ja jatka myöhemmin

Edellinen

Seuraava

63% Valmis

22. Huomaan käynnistäväni musiikin mielessäni itse *

- en koskaan
 en kovin usein
 joskus
 suurimman osan ajasta
 aina

23. Jos käynnistät musiikin mielessäsi itse, niin kerro tarkemmin, millaisiin tarkoituksiin tai miksi kuuntelet musiikkia mielessäsi.

24. Huomaan käyttäväni mielensisäistä musiikkia tunnetilojen säätelyyn *

- en koskaan
 en kovin usein
 joskus
 suurimman osan ajasta
 aina

25. Jos vastasit edelliseen kysymykseen kyllä, niin kerro, millaisia muutoksia mielialassasi tai tunnetiloissasi tapahtuu.

26. Huomaan ohjaavani mielessäni soivaa musiikkia esimerkiksi hyppimällä kappaleen kohdasta toiseen tai toistamalla jotain tiettyä kohtaa. *

- En koskaan
- En kovin usein
- Joskus
- Suurimman osan ajasta
- Aina

27. Jos vastasit edelliseen kysymykseen kyllä, niin kerro, miten ohjaat musiikkia mielessäsi

Tallenna ja jatka myöhemmin

Edellinen

Seuraava

75% Valmis

Seuraavaksi pyydän sinua muistelemaan sellaista tilannetta, jossa musiikki on soinut mielessäsi ja vastaamaan sen pohjalta seuraaviin kysymyksiin.

28. Muistele tilannetta, jossa kuulit musiikkia mielessäsi. Kerro, mikä kappale mielessäsi silloin soi ja millainen tilanne tämä oli (esim. mitä olit tekemässä.) *

29. Käynnistitkö musiikin itse vai tuliko se tahtomattasi mieleesi? *



30. Kuinka miellyttäväksi koit muistelemasi tilanteen? *



31. Listaa vielä korkeintaan kolme musiikkikappaletta, jotka soivat usein mielessäsi *

Liite 2. IMIS-kysymysten ja kolmen lisäkysymyksen korrelaatiomatriisi. Kirjain viittaa faktorin nimeen ja numero kyseisen faktorin kysymyksen numeroon.

	N1	N2	N3	N4	N5	N6	N7	L1	L2	L3	H1	H2	H3	A1	A2	T1	T2	T3
N1	1.000																	
N2	-.001	1.000																
N3	.308**	-.137	1.000															
N4	.290**	-.223*	.672**	1.000														
N5	.296**	-.190*	.593**	.592**	1.000													
N6	.409**	-.258**	.611**	.625**	.710**	1.000												
N7	.345**	-.235**	.683**	.712**	.746**	.723**	1.000											
L1	.015	.387**	-.076	-.041	-.149	-.070	-.095	1.000										
L2	.,125	.462**	-.104	-.159	-.180*	-.191*	-.190*	.652**	1.000									
L3	.,152	.420**	-.073	-.088	-.064	-.089	-.056	.636**	.681**	1.000								
H1	.211*	.331**	-.041	-.070	-.072	-.032	-.053	.409**	.275**	.326**	1.000							
H2	.067	.125	.124	.124	.181*	.155	.147	.001	.058	.016	.118	1.000						
H3	.314**	.103	.021	.078	.035	.014	.035	.130	.163	.110	.363**	.232**	1.000					
A1	.113	.547**	-.239**	-.194*	-.220*	-.304**	-.228*	.357**	.285**	.244**	.363**	.110	.167	1.000				
A2	.004	.395**	-.261**	-.223*	-.298**	-.408**	-.305**	.356**	.316**	.296**	.150	.101	.217*	.591**	1.000			
T1	.071	.298**	-.133	-.124	-.108	-.187*	-.094	.109	.178*	.231**	.234**	.046	.192*	.322**	.285**	1.000		
T2	.205*	.305**	.054	.102	.017	.017	.044	.351**	.283**	.332**	.190*	.205*	.234**	.354**	.409**	.415**	1.000	
T3	.,029	.232**	.060	-.073	.037	-.089	-.027	.158	.270**	.195*	.153	.007	.038	.184*	.110	.358**	.251**	1.000