

**MUSIIKIN KUUNTELEMISEN ROOLI TYÖSTÄ PALAUTUMISEN
PSYKOLOGISISSA KOKEMUKSISSA JA PROSESSEISSA**

Nelli-Sofia Peuranen

Maisterintutkielma

Musiikkitiede

Jyväskylän yliopisto

Kevätlukukausi 2023

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Tiedekunta Humanistis-yhteiskuntatieteellinen tiedekunta	Laitos Musiikin, taiteen ja kulttuurin tutkimuksen laitos
Tekijä Nelli-Sofia Peuranen	
Työn nimi Musiikin kuuntelemisen rooli työstä palautumisen psykologisissa kokemuksissa ja prosesseissa	
Oppiaine Musiikkitiede	Työn laji Maisterintutkielma
Aika Kevät 2023	Sivumäärä 97 (+ lähteet)
Tiivistelmä <p>2020-luvulla tietotyö ja sen tuomat uudenlaiset vaatimukset ovat lisänneet työn kuormittavuutta erityisesti kognitiivisella ja emotionaalaisella tasolla, mikä on näkynyt muun muassa mielenterveysongelmien ja sairauspoissaolojen lisääntymisenä. Lyhytaikaisesti elimistön stressireaktio auttaa selviytymään vaatimuksia aiheuttavasta tilanteesta. Mikäli palautuminen työskentelyjaksojen välillä on kuitenkin riittämätöntä, ei keho ja mieli ehdi toipua sille aiheutuneesta kuormituksesta. Pitkäaikainen tai jatkuvasti toistuva stressi alkaa vaikuttamaan hyvinvointia heikentävästi kehon tasapainoon. Työolojen lisäksi tärkeä tekijä työkyvyn ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ylläpitämisessä onkin työstä palautuminen, jonka tukemiseen tulisi löytää yhä moninaisempia keinoja.</p> <p>Työstä palautumista voidaan tarkastella palautumisen puitteiden, seurausten ja palautumisprosessin kautta. 2000-luvun puolella tutkimuksessa on ollut pinnalla erityisesti prosessinäkökulma, jossa tarkastelukohteena ovat olleet psykologiset palautumiskokemukset. Yksi tuoreimmista lisäyksistä teoreettisella kentällä on niin kutsuttu DRAMMA-malli, joka esittää kuusi palautumiseen liittyvää ja sitä edistävää psykologista kokemusta: psykologinen irrottuminen, rentoutuminen, omachtoisuus, taidonhallinta, merkityksellisyys ja yhteenkuuluminen.</p> <p>Musiikki on äylaitteiden ja suoratoistopalveluiden yleistettyä helposti saatavilla oleva resurssi, ja sen kuuntelulla on arjessa monenlaisia erityisesti tunteiden ja mielialan säätelyyn liittyviä funktioita. Sen hyvinvointia ja terveyttä tukevista vaikutuksista onkin olemassa jo runsaasti tutkimustuloksia muun muassa musiikkipsykologian ja musiikkiterapian kentällä. Musiikin kuuntelemisen roolista työstä palautumisen prosesseissa ei kuitenkaan löydy vielä tutkittua tietoa. Tutkielman tarkoituksena oli täydentää tätä tutkimusaukkoa luomalla uudenlaista teoriapohjaa teoreettisen synteessin keinoin. Synteesi tapahtui tarkastelemalla musiikin kuuntelun arkisia ja työhön liittyviä funktioita DRAMMA-mallin näkökulmasta.</p> <p>Tutkielman tulosten mukaan musiikin kuunteleminen voi edistää psykologista irrottautumista uppoutumisen ja muistojen sekä assosiaatioiden herättämisen kautta. Se voi olla väline epämiellyttävistä kokemuksista irti pääsemiseen harhauttamalla ajatuksia ja auttamalla purkamaan tunteita. Musiikin kuuntelemisen elvyttävä vaikutus voi edistää rentoutumisen kokemusta fysiologisen vireystilan ja mielialan hallinnan kautta. Musiikki voi edistää omaehtoisuuden kokemusta tarjoamalla mahdollisuuden henkilökohtaisen tilan luomiseen ja ympäristön, omien tunteiden ja vireyden hallintaan. Musiikillinen toiminta voi itsessään saada aikaan kokemuksen taidonhallinnasta, mutta useimmiten musiikin kuuntelu muun toiminnan ohessa voi edistää kyseisen kokemuksen syntymistä tekemällä aktiiviteetistä miellyttävämpää, tukemalla keskittymistä ja uppoutumista ja toimimalla inspiraation ja luovuuden välineenä. Musiikki voi edistää merkityksellisyyden kokemusta olemalla mukana identiteetin hallinnassa ja elämän merkittävässä tapahtumisissa ja tarjoamalla mahdollisuuden kokea voimakkaita tunteita. Myös musiikki itsessään voidaan kokea elämään merkityksellisyyttä tuovana asiana. Yhteenkuuluvuuden kokemusta musiikin kuuntelu voi edistää olemalla seurana ja lohtuna, tarjoamalla samaistumispintaa ja mahdollista tietoa toisista ihmisistä ja luomalla puitteet vuorovaikutukselle ilmapiirin, keskustelunaiheiden, elämysten ja tapaamisen syiden kautta.</p> <p>Tutkielma toimii avauksena musiikin kuuntelun ja työstä palautumisen yhteiselle teoria- ja tutkimuspohjalle. Musiikin kuuntelemisen funktioiden roolia työhön liittyvissä palautumiskokemuksissa tuleekin jatkossa tutkia myös empiirisin menetelmin.</p>	
Asiasanat – työhyvinvointi, palautuminen, psykologiset palautumiskokemukset, musiikin kuunteleminen, DRAMMA-malli, teoreettinen tutkimus	
Säilytyspaikka Jyväskylän yliopisto	
Muita tietoja	

Sisällysluettelo

1	Johdanto	2
2	Kuinka työssä voidaan?	5
2.1	Työ 2020 -luvulla – luovaa ongelmanratkaisua ja sosiaalista älykkyyttä vaatimusten ristiaallokossa	5
2.2	Mitä on työhyvinvointi?.....	8
2.2.1	Turvallisuutta ja pahoinvoinnin puuttumista vai jaksamista ja tyytyväisyyttä?	8
2.2.2	Työhyvinvoinnin osatekijät	10
2.3	Työn kuormitustekijät	15
2.4	Stressin psykofysiologinen perusta ja työperäinen stressi	19
2.5	Palautuminen työstä	21
2.5.1	Palautuminen korjaa stressin negatiivisia vaikutuksia	21
2.5.2	Riittämätön palautuminen.....	23
2.5.3	Palautumiseen yhteydessä olevia tekijöitä	26
2.5.4	Psykologinen palautuminen ja palautumisen DRAMMA-malli.....	30
3	Musiikki hyvinvoinnin tukena	35
3.1	Musiikki koetaan niin kehossa kuin mielessä	35
3.2	Health musicking – musiikki terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi terapiassa, medikaalisen hoidon rinnalla ja maallikkotasolla	37
3.3	Musiikin kuunteleminen ja sen funktiot.....	40
3.3.1	Musiikin kuuntelu musiikkiterapiassa	40
3.3.2	Musiikin kuuntelu arjessa	41
3.3.3	Musiikin kuunteleminen työssä.....	45
4	Tutkimusasetelma	48
4.1	Tutkimuksen tarkoitus.....	48
4.2	Menetelmälliset lähtökohdat	49
4.2.1	Teoreettinen tutkimus ja teoreettinen analyysi.....	49
4.2.2	Aineisto ja sen hankinta	51
4.2.3	Sisällönanalyysi	59
5	Tutkielman tulokset	64
5.1	Musiikin kuuntelemisen psykologiset funktiot DRAMMA-mallin näkökulmasta	64
5.1.1	Psykologinen irrottautuminen	64
5.1.2	Rentoutuminen.....	66
5.1.3	Omaehtoisuus.....	69
5.1.4	Taidonhallinta	74
5.1.5	Merkityksellisyys.....	76
5.1.6	Yhteenkuuluvuus	78
5.2	Musiikin kuuntelemisen rooli työstä palautumisen psykologisissa kokemuksissa ja prosesseissa.....	80
6	DISKUSSIO	89
6.1	Tutkielman luotettavuuden arviointi	89
6.2	Pohdintaa ja ehdotukset jatkotutkimukselle	92
	Lähteet	98

KUVIOT JA TAULUKOT

KUVIO 1. Kokonaisvaltaisen työhyvinvoinnin osa-alueet	11
KUVIO 2. Ponnistelujen ja palautumisen malli	24
KUVIO 3. Psykologisten palautumiskokemusten DRAMMA-malli	33
TAULUKKO 1. Työn psykososiaaliset kuormitustekijät	17
TAULUKKO 2. Hakutulokset hakulausekkeen ja tietokannan mukaan.	55
TAULUKKO 3. Tarkempaan analyysiin valitut musiikin kuuntelemisen funktioita käsittelevät artikkelit	57

Tämän tutkielman teon aikana eniten kuunnellut albumit olivat Harry Stylesin Harry's House ja The Lord of the Rings -trilogian Complete Recordings: The Fellowship of the Ring, Two Towers ja Return of the King -julkaisut Howard Shorelta.

1 JOHDANTO

Työelämän murros on ollut pinnalla kuluvalla vuosituhanella niin mediassa kuin tieteen tutkimuskentällä. Erityisesti vuonna 2020 leviämään lähteneen koronaviruspandemian aiheuttaman poikkeustilan myötä työn luonne on useilla aloilla muuttunut merkittävästi – etätyöskentely on siirtänyt työntekijät perinteisistä työympäristöistä teknologiavälitteisten yhteyksien päähän keskelle kodin arkea. Työpäivät ja työnteko niin kotona kuin työyhteisössä on pitänyt rytmittää eri tavalla, ja rutiinit rakentaa uudelleen.

Etätyö on aiheuttanut työntekijöille uudenlaista kuormitusta muun muassa muuttuneen vuorovaikutusympäristön takia. Etänä työskennellessä työpaikalle liittyvät luontaiset tauot ja huokoisuus, kuten spontaanit keskustelut työkaverin kanssa, siirtymät paikasta toiseen ja yhteiset lounas- ja kahvihetket jäävät vähäisiksi tai jopa kokonaan pois. Pandemian jälkimainingeissa haasteita asettaa uuden normaalin rakentaminen poikkeuksellisten järjestelyiden jälkeen. Vaikka paluuta toimistoihin on jo tapahtunut, onko entisen kaltainen tapa tehdä työtä enää realistinen skenaario? Etätyön haasteista huolimatta lokaatiosta riippumattomista joustavammista työskentelyn tavoista voisi olla vaikeaa luopua – kyselyiden mukaan yhä useampi nimittäin haluaisi jatkaa etätyön tekemistä ainakin osittain (esim. HS 18.10.2021; HS 18.4.2022). Etä- ja toimistotyöskentelyä yhdistävän työtavan arvellaan voivan jopa tukea työntekijän hyvinvointia pelkästään etänä tai paikan päällä toimistossa tapahtuvaa työntekoa paremmin (HS 1.6.2021).

Vaikka etätyöskentelyyn siirtyminen koronapandemian alussa oli uusi ja tuntuvampi digiloikka työelämässä, ei työn ja työskentelyn muutos ole uusi ilmiö. Teknologisen kehityksen kiihdyttämänä työelämä on muuttunut enenevässä määrin tiimeissä tapahtuvaksi, monipaikkaiseksi ja aikariippumattomaksi tieto- ja asiantuntijatyöksi (Hiila, Tukiainen & Hakola 2019, 32–33). Uudenlaiselle työlle on ominaista muun muassa projektiluontoisuus, pätkätyöt, määräaikaisuus ja työnvuokraus (Jakonen 2014). Työelämässä tarvittavat taidot painottuvat yhä enemmän kompleksiselle ja kriittiselle ajatustyölle sekä vuorovaikutustaidoille – osa-alueille, joita koneet eivät taida (Hiila, Tukiainen & Hakola 2019, 25).

Työelämän jatkuva muutos ja uudenlainen tietopainotteinen työ kuormittavat työntekijöitä uudella tavalla, sillä kehittyvän teknologian synnyttämät muutostarpeet ja -paineet vaikuttavat läpileikkaavasti niin organisaation kuin yksilön tasolla (Tuisku 2012, 19–21; Hiila, Tukiainen

& Hakola 2019). Mielenterveydenhäiriöt ovat lisääntyneet viime vuosina ja aihe on huolestuttanut myös mediassa (esim. Laine 14.10.2019; Jolkkonen 20.10.2022). Työperäisen stressin ja kuormittuneisuuden lisääntyminen eivät ole pelkästään suomalainen ilmiö. Esimerkiksi European Working Conditions -kyselyn (*EWCS*) mukaan lähes kolmasosa (27 %) työntekijöistä raportoi tekevänsä työtä melkein jatkuvasti tiukkojen aikaraamien ja lähes neljäsosa (23 %) kovan työtahdin alaisena. Kyselyyn osallistui yli 43 000 työntekijää 35 Euroopan maasta. (Eurofound 2017.)

Kelan vuoden 2022 taskutilaston mukaan vuonna 2021 sairauspäivärahan maksupäiviä oli eniten juuri mielenterveyden häiriöiden vuoksi (5,3 miljoonaa päivää). Toiseksi eniten maksupäiviä saava ryhmä oli tuki- ja liikuntaelinsairaudet (3,8 miljoonaa päivää). (Kela 2022, 16.) Ero on kasvanut edeltävästä vuodesta (Kela 2020, 16), jolloin sairauspäivärahan maksupäiviä oli 5 miljoonaa. Tuki- ja liikuntaelinsairauksien maksupäivien määrässä ei sen sijaan ollut muutoksia vuosien 2020 ja 2021 välillä (Kela 2021, 16; Kela 2022, 16). Mielenterveyden häiriöt ohittivat tuki- ja liikuntaelinsairaudet suurimpana sairauspäivärahan maksupäiväryhmänä vuonna 2018 (Kela 2019, 16). Mielenterveyden häiriöt voivat haitata yksilön elämää merkittävästi aiheuttaen kärsimystä ja heikentäen niin elämänlaatua kuin toimintakykyä (Duodecim 24.9.2017), mutta niiden hintalappu on mittava myös yhteiskunnalle. OECD:n raportin (2018) mukaan Suomi on mielenterveyshäiriöiden esiintyvyydessä tilastojen kärkimaa. Mielenterveyden häiriöt tuottavat yhteiskunnalle kustannuksia noin 11 miljardia euroa vuodessa (OECD 2018, 22–27).

Koska yhteiskunnassa ja työelämässä tapahtuvaa muutosta on oikeastaan mahdotonta pysäyttää, tarvittaisiin keinoja ja työkaluja kuormittuneisuuden vähentämiseen. Usein ennaltaehkäisy ja hyvinvoinnin tukeminen on kannattavampaa ja edullisempaa kuin varsinaisten sairauksien hoitaminen. Tämä olisi muun muassa Suomen Lääkäriliiton (2013, 184) mukaan ideaalein vaihtoehto myös yksilön kannalta. Kokemus siitä, että pystyy itse vaikuttamaan oman elämän tekijöihin, oli kyse sitten palautumisesta, harrastuksista, työhön liittyvistä elementeistä tai muista elämän osa-alueista on merkityksellistä hyvinvoinnin kannalta (esim. Kinnunen 2017; Seppälä & Hakanen 2017).

Työhyvinvoinnin tutkimuspuolella on havahduttu erityisesti työstä palautumisen merkitykseen, ja ilmiötä onkin tutkittu tällä vuosituhannella melko runsaasti. Yhtenä tuoreimmista tulokkaista työstä palautumisen teoreettisella kentällä on niin kutsuttu DRAMMA-malli, joka kuvaa työstä

palautumisen prosesseihin liittyviä psykologisia kokemuksia. Mallin hyödyntäminen avaa entistä moniulotteisempia ja -vivahteisempia mahdollisuuksia tarkastella ja ymmärtää työstä palautumista, ja sen osa-alueita (Virtanen 2021b). Työhyvinvoinnin tukeminen ja edistäminen ei ole pelkästään yksilön vastuulla, vaan toimia tulee tehdä niin organisaatioiden kuin yhteiskunnankin tasolla. Yksilöllä tulisi kuitenkin olla käytössä mahdollisimman hyviä työkaluja oman työhyvinvoinnin ja palautumisen tukemisessa.

Musiikki on useimmille merkittävä osa arkea. Musiikkia kuunnellaan päivittäin useissa erilaisissa arjen tilanteissa, ja sillä on monenlaisia merkityksiä elämässä. Nykypäivänä musiikki onkin mukana kulkevien älylaitteiden ja suoratoistopalveluiden myötä lähes jokaisen saatavilla melkein missä tahansa. Musiikin kuuntelemisella on arjessa erilaisia hyvinvointia tukevia funktioita, kuten tunteidensäätely, joita toteutetaan sekä tietoisella että tiedostamattomalla tasolla. Hyödynnetäänkö musiikin kuuntelemista jo, ja voisiko sillä olla potentiaalia tulla hyödynnetyksi entistä tietoisemmin työstä palautumisen tukemisessa?

Tässä pro gradu -tutkielmassa pyritään tuomaan uutta näkökulmaa työhyvinvoinnin teoreettiselle kentälle rakentamalla tietopohjaa teoreettisen synteessin keinoin musiikin kuuntelemista sekä työstä palautumista käsittelevien tutkimussuuntausten välille. Tutkielman tarkoituksena on tarkastella teoreettisella tasolla olemassa olevan tutkimuksen pohjalta sitä, millainen rooli musiikin kuuntelemisella voi olla työstä palautumisen prosesseissa erityisesti DRAMMA-mallin näkökulmasta. Musiikin kuuntelemisesta työstä palautumisen kontekstissa löytyy ylipäätään vielä melko vähän tutkimustietoa, vaikka esimerkiksi musiikin stressiä lieventäviä vaikutuksia on melko paljon jo tutkittukin. Musiikin kuuntelemista ja sen roolia ei kuitenkaan ole vielä tarkasteltu DRAMMA-mallin esittämien työstä palautumiseen liittyvien psykologisten kokemusten näkökulmasta.

2 KUINKA TYÖSSÄ VOIDAAN?

2.1 Työ 2020 -luvulla – luovaa ongelmanratkaisua ja sosiaalista älykkyyttä vaatimusten ristiaallokossa

Teknologisen ja taloudellisen kehityksen myötä työtehtävät ja tavat tehdä työtä, kuten myös erilaiset rakenteet sosiaalisessa toimintaympäristössä ovat olleet näkyvämmässä muutoksessa teollisesta vallankumouksesta lähtien (Vartiainen 2017, 15). Mitä lähemmäs nykypäivää tullaan, sitä kiihtyvämpänä muutostahti on voitu havaita. Tämän päivän työhön vaikuttavina tekijöinä toimivat erityisesti digitalisaatio ja sen myötä kehittyvät innovaatiot kuten tekoäly (Jakonen 2014; Hiila, Tukiainen & Hakola 2019). Muuttuva ympäristö ja teknologiat kohdistavatkin työntekijöihin aiempaa moninaisempia vaatimuksia, kun niin työn prosessit, sisällöt kuin johtaminen muuttuvat (Laine 2012, 13; TTL n.d.a).

Nykytyön ominaispiirteitä ovat mm. sirpaleisuus (Jakonen 2014), tietointensiivisyys ja toimintaympäristöissä tapahtuva turbulenssi (Vartiainen 2017, 31–32) sekä epävarmuus (Laine 2012, 13; Vartiainen 2017, 31). Työurat voivat koostua erilaisista pätkistä työpaikkojen ja toimenkuvien muuttuessa mm. määräaikaisten työsuhteiden ja työnvuokrauksen yleistyttyä. (Jakonen 2014; Tuisku 2012, 21; Vartiainen 2017, 31.) Työtä tehdään nopeasyklisemmin ja entistä enemmän projekteina tai projektinomaisesti (Jakonen 2014; Vartiainen 2017, 31). Työn tekeminen ei ole välttämättä sidottuna tiettyyn lokaatioon tai ajankohtaan, vaan voi tapahtua monipaikkaisesti ja joustavasti kotoa, pääasialliselta työpaikalta, yhteiskäyttö- ja julkisista tiloista, sivutoimistoilta tai vaikkapa mökiltä (Hiila, Tukiainen & Hakola 2019, 33; Vartiainen 2017, 32; TTL n.d.b). Työn voidaan sanoa olevan ”monella tapaa rajatonta” (Kinnunen 2017, 127). Muutospiireinen työ ja sirpaleisemmat työurat vaativat erilaisia osaamis- ja voimavararesursseja kuin aiempina vuosikymmeninä vallalla ollut työuran mittainen sitoumus samaan tehtävään ja työnantajaan (Tuisku 2012, 21; Jakonen 2014).

Modernissa työelämässä erityisesti työn psyykkisen vaatimustason voidaan nähdä nousseen. Työ on yhä useammin jonkinlaista tietotyötä tai sisältää tietotyölle ominaisia piirteitä. Työtehtävät sisältävät yhä abstraktimpien (Laine 2012, 13) ja laajempien kokonaisuuksien hallintaa, jolloin mm. kognitiivisten taitojen merkitys kasvanut – tiedonkäsittely, nopea uuden tiedon omaksuminen ja kyky hahmottaa tehtävien kannalta olennaiset asiat laajasta

informaatiomassasta ovat korostuneet (Tuisku 2012, 19; Hiila, Tukainen & Hakola 2019). Myös luovuudella, uudella ja innovatiivisella ajattelulla (Tuomivaara, Hynninen, Leppänen, Lundell & Tuominen 2005) sekä ongelmanratkaisukyvyillä on tärkeä rooli tietotyössä (Tuisku 2012, 19). Arvoa ei luoda niinkään tiedolla itsellään kuin sillä, miten ja mihin valmiiksi kerättyä ja käsiteltyä tietoa käytetään (Hiila, Tukainen & Hakola 2019, 25).

Muutos psyykkisissä ja kognitiivisissa vaatimuksissa näkyy erityisesti tieto-, asiantuntija- ja palvelutyössä (Tuisku 2012, 19; Mauno, Huhtala & Kinnunen 2017, 73), mutta myös muilla aloilla. Laineen (2012, 13) mukaan esimerkiksi ammattikunnissa, joissa aiemmin työ vaati lähinnä hyviä fyysisiä ominaisuuksia, tulee tänä päivänä usein olla tekemisissä myös jonkinlaisten tietojärjestelmien kanssa. Tuomivaara (2005, 10) ja Vartiainen (2017, 31) toteavatkin asiantuntija- ja suorittavammankin työn muuttuneen nykyään digitalisaation ja ”tietoistumisen” myötä tietotyöksi.

Pysyäkseen muuttuvan toimintaympäristön ja tehtävien tasalla omaa osaamista tulisi kyetä päivittämään jatkuvasti (Tuisku 2012, 19; Hiila, Tukiainen & Hakola 2019, 43). Usein yksilölle kuuluu myös vastuu rajojen vetämisestä ja työajasta huolehtimisesta erityisesti tietotyössä sekä uusissa työmuodoissa, kuten alustataloudessa, jossa raja vapaa-ajan ja työn välillä voi ylittyä helposti (Tuisku 2012, 19; Järvensivu & Piirainen 2012, 85; Vartiainen 2017, 31). Tällöin kyky johtaa ja organisoida omaa työskentelyä on tärkeä (Hiila, Tukiainen & Hakola 2019, 33). Itseään tulisi myös kyetä motivoimaan ja innostamaan työtehtävien teossa (Tuisku 2012, 19).

Koska saatavilla olevaa tietoa on paljon ja hallinnoitavat alueet ovat entistä laajempia ja abstraktimpia, tehdään työtä usein tiimeissä. (Hiila, Tukiainen & Hakola 2019). Tiimityöskentelyssä ja yhä kansainvälisemmissä työyhteisöissä tarvitaan monipuolisia vuorovaikutus- ja verkostoitumistaitoja sekä empatiakykyä (Tuisku 2012, 19; Hiila, Tukiainen & Hakola 2019, 33). Työyhteisöissä työntekijöillä arvostetaan yhä enemmän tiimirajat ylittävää aloitteellista asennetta (Hakanen 2011, 16).

Nykypäivän työmarkkinoilla kriittinen ja kompleksinen ajattelu sekä vuorovaikutusosaaminen – luova ja sosiaalinen älykkyys – ovat merkittävää valuutaa (Hiila, Tukiainen & Hakola 2019). Työterveyslaitoksen (TTL n.d.a) mukaan nykypäivän työssä ”tulokset perustuvat asiantuntemukseen, vuorovaikutukseen, innovointiin ja asiakasymmärrykseen”. Tämän päivän työntekijän tulee siis olla niin tekemiseltään kuin näkemyksiltään joustava, muutoshaluinen

sekä sosiaalisesti kyvykäs luova ja innovatiivinen ongelmanratkaisija, joka pystyy omaehtoisesti pitämään oman osaamisensa työelämässä olevan muutoksen tasalla huolehtien samalla omasta jaksamisestaan.

Nuoremmat sukupolvet ovat digitaalisessa ja teknologisessa maailmassa kasvaneina ja syntyneinä tottuneet toimimaan alati muuttuvassa ympäristössä. Vanhemmat sukupolvet vaalivat enemmän pysyvyyttä. (Laine 2012, 13.) Muutoksille ei kuitenkaan ole immuuni, vaikka omaisikin vakituisen työsuhteen tai takana olisi pitkä työura. Liikkuvuus (Tuisku 2012, 21) voi aiheuttaa muutosta työympäristössä ja -yhteisössä kollegoiden vaihtuessa määräaikaistuuksien, vuokratyön ja kansainvälistymisen seurauksena. Digitalisaatio ulottuu yhteiskuntarakenteiden kerroksesta toiseen ja jatkuva ja elinikäinen oppiminen ovat pinnalla olevia aiheita. Alati muuttuva työelämäkenttä synnyttää ja on jo synnyttänyt myös haasteita, jotka ovat tuttuja alalla kuin alalla. Mm. eri tasoilla, eri ryhmissä ja erilaisten ihmisten kesken tapahtuva vuorovaikutus, yhteistyö ja palautteen antamisen ja saamisen prosessit, sekä muutoksien aikaansaama epävarmuus ovat luultavasti toistuvia teemoja läpi työelämäkentän (Laine 2012, 13). Kova kilpailu ja vähenevät resurssit raamittavat melkein työtä kuin työtä (Hakanen 2011, 17).

Vaikka olosuhteet työssä, mm. työympäristöt ja -turvallisuus, ovatkin parantuneet pitkällä aikajänteellä, ja työssä viihdytään nykyisin entistä paremmin (Tuisku 2012, 19, Mäkikangas, Mauno & Feldt 2017, 7), näkyy työn uudenlainen kuormittavuus muun muassa kyselyissä. Esimerkiksi työ- ja elinkeinoministeriön julkaiseman vuoden 2021 työolobarometrin (Lyly-Yrjänäinen 2022) mukaan yli 60 % työntekijöistä kokee työnsä jokseenkin tai hyvin raskaaksi henkisesti, ja yhteensä jopa 88 % ainakin hieman raskaaksi. Jo 90-luvulla työsidonnaisen stressin on havaittu lisääntyneen merkittävästi (Schaufeli & Enzmann 1998, 8). Schaufeli ja Enzmann (1998, 12) listaavat tähän syiksi työhön liittyvien tekijöiden lisäksi mm. muuttuvan sosiaalisen, ideologisen ja kulttuurisen kontekstin, joka on vaikuttanut ja vaikuttaa yhä yhteiskuntaan kokonaisuudessaan.

Työelämää sävyttävää epävarmuutta ja toisinaan ristiriitaisiakin ja vaikeasti ennakoitavia vaatimuksia tulisi kyetä sietämään (Järvensivu & Piirainen 2012, 85). Mukautuminen muuttuvaan työympäristöön vaatiikin mielen joustavuutta (Tuisku 2012, 19; TTL n.d.a). Kun henkinen jaksaminen on koetuksella, voi työn vaatimuksissa olla haastavampi pysyä mukana

(Tuisku 2012, 19). Työntekijöiden voinnissa näkyvien haasteiden juurisyyt voivatkin liittyä usein juuri työelämässä meneillään oleviin muutosprosesseihin (Anttonen & Räsänen 2009, 5).

2.2 Mitä on työhyvinvointi?

2.2.1 Turvallisuutta ja pahoinvoinnin puuttumista vai jaksamista ja tyytyväisyyttä?

Mäkikankaan ja Hakasen (2017, 104) sekä Vartiaisen (2017, 13) mukaan työhyvinvoinnin käsite on moniulotteinen. Sillä voidaan arkisessa käytössä tarkoittaa sitä, miten työssä viihdytään tai jaksetaan. Yksilötasolla kyseessä voi olla esimerkiksi ergonomiaan, terveyteen, työpaikan ilmapiiriin tai omiin kokemuksiin liittyvät seikat, kun taas esimerkiksi työlainsäädännöllisen näkökulman lähtökohdat ovat työoloissa ja -turvallisuudessa. (Mäkikangas & Hakanen 2017, 104.) Moniulotteisuus selittyy osittain sillä, ettei työhyvinvointi käsitteenä ole minkään tietyn tieteenalan alla, vaan ilmiötä voidaan tarkastella useiden eri tutkimustraditioiden ja -suuntausten näkökulmista (Laine 2013, 36).

Laineen (2013, 72) mukaan työhyvinvointi määritellään usein yksilön kokemusten näkökulmasta, vaikka määritelmä on mahdollista rakentaa myös organisaatio- tai yhteiskunnalliselta tasolta tarkasteltuna. Yrityksillä ja yhteiskunnalla on yksilöistä eroavat intressit, kuten sairauslomakustannukset, tuloksellisuus, huoltosuhte ja taloudellinen kantokyky, jolloin tapa määritellä työhyvinvointia on erilainen. Määritelmien erot riippuvat myös tieteenalakohtaisista diskursseista – yhteiskunnan tasolla työhyvinvointia tarkastellaan todennäköisesti yhteiskuntatieteiden perspektiivistä, organisaatiotasolla vaikuttavat taloustieteen paradigmat, kun taas yksilöllinen perusta raamittuu luultavasti lääketieteen tai psykologian viitekehyksiin. (Laine 2013, 72.)

Työsuojelusanastossa (Sanastokeskus TSK 2006) työhyvinvoinnin määritellään olevan ”fyysinen ja psyykinen olotila, joka perustuu työn, työympäristön ja vapaa-ajan sopivaan kokonaisuuteen.” Sosiaali- ja terveysministeriön eli STM:n (2022) määritelmän mukaan taas työhyvinvointi muodostuu terveyden, yleisen hyvinvoinnin, turvallisuuden, työn ja sen mielekkyyden rakentamasta kokonaisuudesta, jolla on vaikutuksia ”muun muassa työssä jaksamiseen”. Mitä parempi vointi työssä on, sitä tuottavampaa ja sitoutuneempaa työn tekeminen on, ja sitä vähemmän ilmenee sairauspoissaoloja (STM 2022).

Suomessa työhyvinvointia pyritään edistämään ja ylläpitämään lainsäädännöllä. Työntekijän turvallisuutta ja terveyttä määrittäviä lakeja ovat mm. työturvallisuuslaki, työterveyshuoltolaki ja työsuojelun valvontalaki (Työturvallisuuskeskus n.d.a.). Lisäksi olemassa on esimerkiksi työaikalaki (2019/872), jolla säädellään työhön käytettävissä olevaa aikaa. Laki sisältää muun muassa säädöksen viikoittaisesta ja vuorokautisesta enimmäistyöajasta sekä lepoajoista. (Työaikalaki 2019/872.) Voimassa olevan työturvallisuuslain (2002/738 § 8) mukaan yksilöllä, työnantajalla ja työsuojelulla on yhteisvastuu työhyvinvoinnin edistämisessä ja ylläpitämisessä. Jokaisella on oma roolinsa prosessissa, ja niiden kautta on mahdollista vaikuttaa eri osatekijöihin, joista kokonaishyvinvointi työssä koostuu (Tuisku 2012, 18).

Työnantajalla on lain puitteissa velvollisuus työn, työympäristön ja -olosuhteiden turvallisuuden lisäksi huolehtia työntekijöiden terveydestä ja psyykkisestä hyvinvoinnista huomioimalla työntekijöiden yksilölliset edellytykset (Työturvallisuuslaki 2002/738 § 8). Työnantajan tulee järjestää työterveyshuolto torjumaan ja ennaltaehkäisemään terveyttä uhkaavia haittoja ja vaaroja (Työterveyshuoltolaki 2001/1383 § 4). STM:n (2022) mukaan työnantajan vastuu liittyy myös esimerkiksi työntekijöiden kohteluun ja johtamiseen.

Vaikka juridinen vastuu työturvallisuudesta on työnantajalla ja työnantajan edustajilla, on työntekijällä kuitenkin velvollisuus toimia huolellisuutta ja varovaisuutta noudattaen työnantajan ohjeiden mukaan oman ja muiden työntekijöiden turvallisuudesta huolehtien. (Työturvallisuuskeskus n.d.a.; Työturvallisuuslaki 2002/738). Työntekijän tulee myös huolehtia osaamisen kehittämisestä ja työkyvystä. Työilmapiirin rakentamiseen osallistuu jokainen omalta osaltaan. (STM 2022.) Työsuojelun kautta työolojen terveellisyydestä ja turvallisuudesta huolehtivat yhdessä työnantajan ja työntekijöiden lisäksi muun muassa työpaikan asiantuntijoina toimivat yhteistoimintahenkilöt, työsuojelupäälliköt ja -valtuutetut sekä viranomaistasolla aluehallintoviranomaiset (Työturvallisuuskeskus n.d.a.).

Laine (2013, 38) pyrkii kuvaamaan työhyvinvointikäsitteen moniulotteisuutta käsittekartan muodossa. Hän hahmottaa ilmiöstä neljä erilaista yleisessä keskustelussa vallitsevaa näkökulmaa, joista ensimmäinen – *perusulottuvuus* – kuvastaa yleisesti hyvinvoinnin ja pahoinvoinnin käsitteiden jatkumoa ja määritelmää. Toisena oleva *jaksamisnäkökulma* sisältää mm. henkisen hyvinvoinnin, työssä jaksamisen, stressin ja työuupumuksen käsitteet. Kolmannessa eli *tyytyväisyys- ja flownäkökulmassa* esillä ovat hyvään elämään, onnellisuuteen, työssä viihtymiseen ja toisaalta taas tyytymättömyyteen ja leipääntymiseen liittyvät aspektit.

Neljäs näkökulma on *terveys- ja toimintakyky näkökulma*, jossa tarkastellaan terveyttä ja sairautta, toiminta-, suoritus- ja työkykyä. (Laine 2013, 38.)

Laineen (2013, 38) mukaan käsittekartassa on havaittavissa tieteessäkin vallitsevat eri ajankohtina painottuvat diskurssit. Yhdessä hetkessä tutkimusnäkökulma on jaksamisessa, kun myöhemmin tarkastelun kohteena ovatkin terveys, toimintakyky tai tyytyväisyys. Yleisiksi ja toistuviksi työhyvinvoinnin määreiksi Laine (2013 42) tunnistaa laajasta käsityskentästä *subjektiivisuuden*, *dynaamisuuden* eli muutoksen ja *kontekstuaalisuuden*. Useat työhyvinvointia mittaavat tai kuvaavat määreet liittyvät yksilön subjektiiviseen kokemukseen esimerkiksi kuormituksesta, hyvinvoinnin tilasta tai merkityksellisyydestä sekä toisaalta työn sosiaalisesta ja yhteisöllisestä kontekstista. Työhyvinvointiin liitetään myös muutos, joka merkitsee hyvinvoinnin nopeastikin muuttuvaa luonnetta sen osatekijöiden muuttuessa. Kontekstuaalisuus piirteenä viittaa työhyvinvoinnin työympäristöön, alaan ja ajankohtaan liittyvään sidoksisuuteen – eri aloilla ja eri aikana työn haasteet ja voimavarat voivat olla hyvinkin erilaisia. (Laine 2013, 42.) Vartiainen (2017, 13) ja Laine (2013, 71–72) luonnehtivatkin työhyvinvointia systeemiseksi, subjektiiviseksi ja kokemukselliseksi, herkästi osatekijöidensä muutoksiin reagoivaksi ilmiöksi, joka muodostuu työkontekstin ulkopuolisen elämän ja kokonaishyvinvoinnin vuorovaikutuksessa.

2.2.2 Työhyvinvoinnin osatekijät

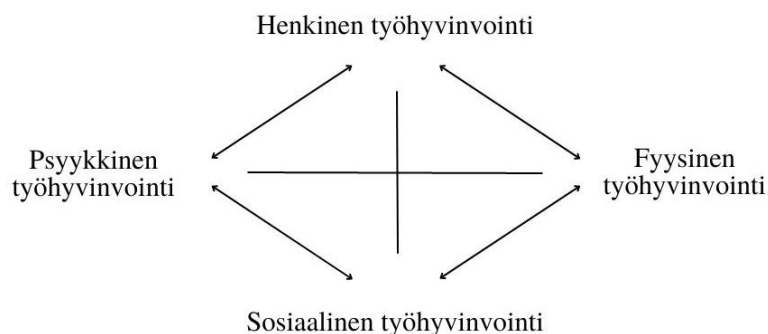
STM:n (2022) mukaan työhyvinvointia parantavia tekijöitä ovat niin työyhteisöön ja -ympäristöön liittyvät tekijät, kuten työilmapiiri ja johtamistapa kuin työntekijään liittyvät ominaisuudet, kuten ammatillinen osaaminen. Työsuojelusanaston (Sanastokeskus TSK 2006) määritelmässä taas löytyy huomautuksena maininta ”työn hallinnasta” sekä ”ammattitaidosta” työhyvinvointia edistävinä tärkeimpinä tekijöinä. Määritelmät jättävät kuitenkin melko pelkistetyn ja yksipuolisen kuvan esimerkiksi Laineen (2013, 38) kuvaamasta työhyvinvoinnin kokonaisvaltaisesta ja moniulotteisesta luonteesta.

Työuupumustutkimuksessa voidaan Hakasen (2004, 24) mukaan tarkastella esimerkiksi sellaisia alueita kuin elämäntapa, työura, muut kuin työelämässä tapahtuvat kuormitukset, työn ja perheen tasapaino, organisaation piirteet, työpaikan vuorovaikutussuhteet, työtehtävät ja yksittäinen työntekijä. Työuupumus ei toki ole sama asia kuin työhyvinvointi (esim. Tuisku

2012, 19), mutta koonti antanee jokseenkin osviittaa siitä, millaisilta osa-alueilla työhyvinvoinnin eri puolia voidaan tarkastella.

Virolainen (2012, 11–14) kuvaa työhyvinvointia ”kokonaisvaltaisena ilmiönä”, joka syntyy useiden eri tekijöiden yhteisvaikutuksessa ja heijastuu yksilön kokonaishyvinvointiin. Hän erottelee työhyvinvoinnin koostuvan fyysisestä, psyykkisestä, sosiaalisesta ja henkisestä puolesta. *Fyysinen* osa-alue käsittää työolosuhteiden fyysisen ja ”näkyvän” puolen, kuten työvälineet, äänenvoimakkuuden tason ja siisteyden sekä työasentoihin ja työn fyysiseen kuormitukseen liittyvät seikat. Työhyvinvoinnin *psyykkinen* puoli sisältää muun muassa työn kognitiivisen kuormittavuuden, stressin ja työilmapiirin, mutta myös kokemuksen työn merkityksellisyydestä ja mielekkyydestä sekä tunteiden kokemisen ja mahdollisuudet niiden ilmaisemiseen. *Sosiaaliseen työhyvinvointiin* taas kuuluu työkontekstiin liittyvät erilaiset vuorovaikutussuhteet ja mahdollisuus olla kanssakäymisissä toisten kanssa. (Virolainen 2012, 17–25.)

Henkinen työhyvinvointi on Virolaisen (2012, 26) mallissa erotettu psyykkisestä hyvinvoinnista, johon se kirjoittajan mukaan usein yhdistetään. Myös henkiseen työhyvinvointiin voidaan liittää työn merkityksellisyyden kokemukset. Osa-alueessa on olennaista työn tekemiseen ja työn kautta itsensä toteuttamiseen liittyvä nautinto, ja tunne henkilökohtaisesta kasvusta sekä yhteisöllisyys, arvostus ja toisten kohtaaminen. Henkiseen työhyvinvointiin liittyy myös kokemus siitä, miten työpaikan arvot kohtaavat omien arvojen kanssa. (Virolainen 2012, 26–27.)



KUVIO 1. Kokonaisvaltaisen työhyvinvoinnin osa-alueet (Virolainen 2012, 12).

Lisäksi Virolainen (2012, 28–29) mainitsee tärkeäksi työhyvinvoinnin osatekijäksi *ergonomian*. Ergonomia on oma tieteenalansa, jossa tarkastellaan pohjimmillaan ihmistä ja ihmisen toimintaa erilaisissa ympäristöissä. Työkontekstissa ergonomian avulla pyritään usein sovittamaan työympäristöä vastaamaan paremmin ihmisen ominaisuuksia ja kykyjä. (Suomen ergonomiayhdistys 7.8.2019; Sanders 1998, 36.)

Myös Hakanen (2011) tuo esiin työn mielekkyyden ja sopivuuden kokemuksen merkityksen osana työhyvinvointia. Työ voidaan nähdä välineenä saada toimeentuloa, mahdollisuutena kehittyä ja edetä uralla tai kutsumuksena, itsessään palkitsevana ja tapana toteuttaa itseään. Kokemukseen työn merkityksellisyydestä vaikuttavat omien kiinnostustenkohteiden ja mieltymyksen lisäksi työn attribuutit ja olosuhteet, sillä esimerkiksi rooliepäselvyydet, kireys työilmapiirissä ja heikko johtaminen voivat saada työn tuntumaan välttämättömältä pahalta, kun taas hedelmällisemmissä olosuhteissa ja toimenkuvassa kokemus työn merkityksellisyydestä voisi olla hyvinkin toisenlainen (Hakanen 2011, 26–27).

Mankan ja Mankan (2016, 76), mukaan työhyvinvoinnin käsitteessä on olennaista myös arjen sujuminen. Siihen vaikuttavat heidän mukaansa organisaation rakenne, kulttuuri, toimintatavat ja työympäristö, johtamisen tavat ja laatu sekä työyhteisö ja -ilmapiiri. Myös työn hallinnalla, kuten mahdollisuuksilla vaikuttaa ja oppia työssä sekä työn sisällöillä ja monipuolisuudella on olennainen rooli työhyvinvoinnin osatekijänä. Lisäksi työhyvinvointiin vaikuttavat yksilön ominaisuudet ja käsitykset: fyysinen kunto ja terveys, asenteet, osaaminen ja arvot. (Manka & Manka 2016, 76.)

Mamia (2009, 20–28) esittää työhyvinvoinnin käsitteen muodostuvan neljästä ulottuvuudesta: 1) *työn objektiiviset olosuhteet*, esimerkiksi työolot ja palkka 2) *myönteiset yksilölliset kokemukset* esimerkiksi tyytyväisyys työhön 3) *kielteiset yksilölliset kokemukset*, kuten stressi ja uupumus ja 4) *sosiaalinen ulottuvuus*, kuten työilmapiiri. Niin ikään Laineen (2013, 71–72) muodostamassa työhyvinvoinnin määritelmässä työhyvinvoinnin osatekijöiksi nimetään yksilön työkyky, terveys, työ laajasti ymmärrettynä kontekstina ja toimintaympäristönä, työpaikan ihmissuhteet, johtaminen sekä aiempiin kokemuksiin, arvoihin ja intresseihin perustuvat työhyvinvointia koskevat näkemykset. Laineen määritelmä tunnistaa myös työnantajapolitiikan työhyvinvoinnin osatekijänä. (Laine 2013, 71–72.)

Ojala & Jokivuori (2012, 30) puolestaan esittävät työhyvinvoinnin ulottuvuudet Greenin (2006) jaottelun pohjalta johdettuna ja täydennettynä seuraavasti:

- 1) **Ammattitaito ja osaaminen:** ilmenee esim. kouluttautumisen mahdollisuuksina ja mahdollisuutena kehittyä työssä
- 2) **Työpaine, työn vaatima ponnistus ja työn intensiteetti:** ulottuvuutta ilmentää esimerkiksi kiire ja kireät aikataulut, sekä työntekijöiden määrä suhteessa työtehtäviin
- 3) **Työ(organisaatio)n mahdollistama harkinta, päätöksenteko ja vaikutusmahdollisuudet:** ulottuvuutta ilmentää autonomia työssä, eli se millaiset mahdollisuudet yksilöllä on oman työn hallintaan ja suunnitteluun.
- 4) **Palkka, työn riskit ja epävarmuus:** ulottuvuutta ilmentää muun muassa kokemus palkasta ja sen oikeudenmukaisuudesta ja työsuhteen jatkuvuudesta (onko uhka tulla irtisanotuksi)
- 5) **Subjekttiivinen hyvinvoinnin kokemus:** ulottuvuutta ilmentää muun muassa tyytyväisyys työhön ja toisaalta se, kokeeko vaikkapa laiminlyövänsä kotiasioita työn takia
- 6) **Työyhteisön tuki:** ulottuvuus ilmenee arvostuksen kokemuksessa työyhteisön jäsenenä

Tuisku (2012, 17) kiteyttääkin työhyvinvointiin vaikuttavan yksilöön ja ympäristöön liittyvät ominaisuudet ja muuttuvat tilanteet sekä erityisesti niiden keskinäinen suhde – miten hyvin yksilön osaaminen vastaa työtehtävien ja -ympäristön vaatimuksia ja kuinka suotuisa työympäristö haasteineen on yksilön ominaiselle toiminnalle. Näin ollen merkityksellisiksi tekijöiksi muodostuvat työntekijän terveyden ohella muun muassa koulutus, työllistyminen ja valittu ammatti, henkilökohtainen elämäntilanne ja voimavarat sekä työympäristön tarjoamat haasteet ja mahdollisuudet. (Tuisku 2012, 17.)

Työhyvinvoinnin osatekijöiden määritelmässä toistuvat pitkälti hyvin samantyyppiset piirteet. Oikeastaan jokaisessa määritelmässä tunnistetaan *fyysinen*, työympäristöön ja työn tekemisen olosuhteisiin, kuten työvälineisiin liittyvä ulottuvuus, *työhön ja työn tekemiseen itseensä liittyvät piirteet*, kuten mahdollisuus hallita työtä, kehittyä ja oppia uutta, työn intensiivisyys, määrä ja aikapaineet, tehtävien monipuolisuus, palkka, työsuhteen kesto ja laatu. Määritelmässä mainitaan myös lähes poikkeuksetta *yksilöön liittyvät ominaisuudet, taustatekijät ja resurssit*, kuten ammattitaito, kokemukset esimerkiksi työn kuormittavuudesta ja merkityksellisyydestä, terveys, työn suhde muuhun elämäntilanteeseen sekä asenne ja persoonallisuuden piirteet.

Lisäksi vaihtelevissa määrin määritelmät sisältävät *organisaation* toimintaan, kulttuuriin ja toimintatapoihin, kuten johtamiseen ja vaikuttamismahdollisuuksiin, *työyhteisöön*, työilmapiiriin, vuorovaikutussuhteisiin, arvostukseen ja sosiaalisen tukeen liittyvät aspektit sekä *työuraan* liittyvät tekijät, kuten työsuhteen jatkuminen ja mahdollisuudet työuran kehittymiseen.

Jossain näkökulmassa (Laine 2013, 71–72) on huomioitu myös yhteiskunnallisella tasolla tapahtuvan päätöksenteon ja laajempien linjausten osallisuus työhyvinvoinnin vaikuttavuustekijänä, mutta se on selkeästi vähäisempänä näkökulmana korostettaessa erityisesti yksilöön, fyysiseen ja sosiaaliseen työympäristöön, organisaatioon ja työhön liittyviä piirteitä. Myös esimerkiksi Järvensivu ja Piirainen (2012, 83) toteavat työpaikan, työn kohteen ja yhteiskunnan harvemmin esiintyvän toisiinsa suhteutettuna samassa käsitteilykontekstissa.

Työhyvinvointia on perinteisesti tarkasteltu kielteisten vaikutusten ja ilmentymien lähtökohdista (Kinnunen & Feldt 2015, 12). Järvensivun ja Piiraisen (2012, 87) sekä Hakasen (2011, 17) mukaan työhyvinvointiajattelussa ei enää riitä, että työntekijät ovat terveitä – lähes aina työpaikalla ja vain vähän poissa sairauksien vuoksi – ja että mahdolliset riskit ja epäkohdat pyritään minimoimaan. Näkökulma työhyvinvoinnissa onkin siirtynyt este-, haaste-, stressi- ja uupumuskeskeisyydestä voimavarakeskeisempään tarkastelutapaan (Tuisku 2012, 18: Hakanen 2011, 11). Vaikka yleisesti voidaan ajatella, että esimerkiksi sairaudet, terveyttä uhkaavat ja psyykkisesti kuormittavat tekijät heikentävät työhyvinvointia, ei Tuiskun (2012, 19) ja Virolaisen (2012, 11) mukaan niiden poissaolo tarkoita tai johda väistämättä hyvinvointiin työssä.

Mäkikankaan ja Hakasen (2017, 103) mukaan työhyvinvoinnin myönteisiä ja kielteisiä puolia tulisi tarkastella myös omissa konteksteissaan, jotta pystyttäisiin saamaan mahdollisimman kattava kuva hyvinvoinnista työssä. On hyvä tunnistaa, että joillakin aloilla voi tyypillisesti olla jatkuvasti läsnä olevia kuormitustekijöitä, joiden poistaminen ei kokonaan onnistu työhyvinvoinnin edistämiseen liittyvien tahojen yhteistyölläkään (Tuisku 2012, 19). Tutkimukset vaikuttaisivat lisäksi viittaavaan siihen, että työhyvinvoinnin myönteisten ja kielteisten ulottuvuuksien taustalla vaikuttaisivat ainakin osittain erilaiset tekijät (esim. Mamiä 2009, 48). Tämän vuoksi olisi tärkeää oppia tuntemaan paremmin myös työssä motivoivia ja tukevia piirteitä ja toimintamalleja (Tuisku 2012, 19), jotka ovat todennäköisesti avainasemassa työelämässä tapahtuvan sukupolvenvaihdon myötä painottuvassa ja nuoremmille

sukupolville tärkeässä työn merkityksellisyyden kokemuksessa (Järvensivu & Piirainen 2012, 87).

2.3 Työn kuormitustekijät

Työ on toimintana luonteeltaan koordinoitua, tavoitteellista ja perustuu vaihdannalle, minkä vuoksi se asettaa tekijälleen vaatimuksia (Peeters, Taris & Jonge 2013, 4; Zapf, Semmer & Johnson 2013, 145; Mauno, Huhtala & Kinnunen 2017, 74). Työnantaja tarjoaa jotain, useimmiten rahaa, vastineeksi työntekijän resursseista, muun muassa ajasta ja osaamisesta (Peeters, Taris & Jonge 2013, 5).

Käsitettä *vaatimukset* voidaan Zapfin, Semmerin ja Johnsonin (2013, 146) mukaan käyttää työpsykologiassa monella eri tavalla. Se voi olla merkitykseltään neutraali ja viitata ylipäätään yksilön resurssien, kuten fyysisen voiman, keskittymisen tai tunteidensäätelyn käyttöön. Toisaalta vaatimuksilla voidaan käsitellä niin kapeaa kuin laaja-alaista kyvykkyyttä vaativia tekijöitä, ja viitata työhön, joka voi tarjota vähän tai paljon vaihtelua, tai vaatia muutamia tai useita erilaisia taitoja. (Zapf, Semmer & Johnson 2013, 146.)

Työn vaatimukset ovat yleensä kuormittavia. Vaikka työntekijä suhtautuisi vaatimukseen positiivisesti ja työsuorituksen lopputulos olisi haluttu, vaatii vaatimukseen vastaaminen ja tavoitteisiin pyrkiminen aina niin psykologisia kuin fysiologisia ponnisteluja (Meijman & Mulder 1998, 5–9). Lisäksi työ tulee yleensä suorittaa tietyssä aikaraamissa. Pahimmillaan vaatimukset voivat toimia hyvinvointiin haitallisesti vaikuttavina kuormitus- ja stressitekijöinä. (Zapf, Semmer & Johnson 2013, 145; Mauno, Huhtala & Kinnunen 2017, 74.) Kaikki vaatimukset eivät välttämättä muodostu varsinaisiksi stressitekijöiksi, vaikkakin usein työn vaatimuksilla viitataan juuri stressi- ja kuormitustekijöihin, jotka potentiaalisesti aiheuttavat stressireaktion (Zapf, Semmer & Johnson 2013, 145).

Työn vaatimukset voivat liittyä mm. työaikaan, työympäristöön ja -yhteisöön, toimenkuvaan ja rooliin, työtehtäviin ja niiden määrään, yksilön ominaisuuksiin kuten henkilökohtaisiin resursseihin ja voimavaroihin, koulutukseen, arvoihin ja terveyteen. (Tuisku 2012, 17–22.) Vaatimuksia voidaan tarkastella määrällisestä ja laadullisesta näkökulmasta. *Määrälliset vaatimukset* ovat työympäristössä olevia elementtejä, jotka liittyvät työmäärään ja -tahtiin ja

vaativat fyysistä tai psykologista panostusta (van Veldhoven 2013, 139; Mauno, Huhtala & Kinnunen 2017, 74). Määrä ja tahti synnyttävät yhdessä kokemuksen työn intensiivisyydestä (van Veldhoven 2013, 139) – mitä suurempi työmäärä, eli mitä enemmän tehtävää on, ja mitä nopeampi työtahti, eli mitä vähemmän aikaa on käytettävissä, sitä kuormittavammaksi työ voidaan kokea.

Laadulliset vaatimukset taas käsittävät työtehtävien suorittamiseen vaadittavan osaamisen ja ponnistelun (van Veldhoven 2013, 118–119). Niihin kuvaillaan usein liittyvän voimakkaitakin emotionaalisia elämyksiä, kuten iloa, ylpeyttä tai helpotusta, tai vastavuoroisesti suuttumusta, epätoivoa tai ahdistusta (Zapf, Semmer & Johnson 2013, 146). Laadulliset vaatimukset voivat olla Zapfin, Semmerin ja Johnsonin (2013, 145–163) sekä Maunun, Huhtalan ja Kinnusen (2017, 73–76) havainnoista yhdisteltynä seuraavanlaisia:

- 1) **Fysikaalisia:** mikä tahansa ympäristöstä tuleva vaatimustekijä, joka vaikuttaa työn tekemiseen (esimerkiksi lämpötila, säteily, savu, bakteerit, virukset tai sienet), raskaiden kuormien nostaminen ja käsittely, keholle epätavalliset tai väsyttävät asennot ja liikkeet.
- 2) **Kognitiivisia:** tietoa tuotetaan, siitä tehdään tulkintoja, sitä jäsennetään ja luokitellaan. Tietojen käsittelyyn liittyy erilaisia ajatus-, muisti- ja luovia prosesseja, ongelmanratkaisua ja päätöksentekoa. Myös rooliin ja työnkuvaan liittyvät epätarkkuudet, epäselvyydet, ristiriidat ja liialliset kuormitukset johtavat kognitiivisesti tapahtuvaan prosessointiin.
- 3) **Intensiivisiä:** työlle tulee antaa entistä enemmän aika- ja osaamisresursseja. Oman osaamisen kehittämistä, päätöksenteosta ja uran etenemisestä tulee ottaa enemmän vastuuta. Työn suorittamiseen vaaditaan myös pitkäjänteistä keskittymistä ja ponnisteluita.
- 4) **Eettisiä:** työhön liittyvät ristiriitaiset ja haastavat päätökset, joiden taustalla vaikuttavat erilaiset arvomaailmat, odotukset, toiveet ja aikapaineet.
- 5) **Emotionaalisia:** työhön ja työn tekemiseen liittyvät erilaiset tunnekokemukset, sosiaalinen kanssakäyminen ja erilaisten ihmisten kohtaaminen (esim. haastava kollega tai asiakas), tunteiden kohtaaminen ja käsitteleminen toisten ihmisen kanssa (esim. hoitotyö).
- 6) **Epävarmuuteen liittyviä:** nykytyölle tyypillinen muutoksista johtuva epävarmuus, epäselvyys ja ristiriidat mm. työrooliin ja toimenkuvaan liittyen.

- 7) **Yksityiselämään liittyviä:** ristiriidat yksityiselämän kanssa, esimerkiksi ajankäyttöön, käyttäytymiseen tai kuormitukseen liittyen.
- 8) **Motivatioonallisia:** toisinaan työntekijän tulee kyetä motivoimaan itseään tekemään epämiellyttäviä tai ei-motivoivia tehtäviä.

Eri tekijöistä työhyvinvointiin vaikuttavat merkittävästi työn *psykososiaaliset tekijät*. Alasoinin, Järvensivun ja Mäkitalon (2012, 26) mukaan niiden muutokset näyttäytyvät eritoten kuormittuneisuuden ja työperäisen stressin lisääntymisenä, ja ne voivat toimia riskitekijöinä erityisesti työikäisillä ilmeneville tuki- ja liikuntaelinsairauksille sekä mielenterveysongelmille. PRIMA-EF-opaskirjaan (2009) on koottu työnantajien, asiantuntijoiden, työntekijöiden, päättäjien ja työterveyden ammattilaisten käyttöön eurooppalaisia linjauksia työhön liittyvien psykososiaalisten potentiaalisten riskitekijöiden hallintaan. Työn psykososiaaliset riskitekijät voivat olla haitaksi työntekijän fyysiselle tai psyykkiselle hyvinvoinnille, ja opaskirjaan niistä on tunnistettu kymmenen erilaista osa-aluetta (taulukko 1) (PRIMA-EF 2009).

TAULUKKO 1. Työn psykososiaaliset kuormitustekijät (PRIMA-EF 2009, 2).

Työolotekijä	Kuvaus
Työmäärä ja -tahti	Määrällinen yli- tai alikuormitus, työn pakkotahtisuus, jatkuva aikapaine, jatkuvat määräajat työssä
Työaikamuoto	Vuorotyö, yötyö, joustamattomat työaikajärjestelmät, ennustamattomat työtunnit, pitkät tai epäsosiaaliset työajat
Työn sisältö	Työn yksitoikkoisuus, sirpaleinen tai merkityksetön työ, taitojen alikäyttö (laadullinen alikuormitus), suuri epävarmuus, jatkuva kanssakäyminen ihmisten kanssa
Työympäristö ja -välineet	Puutteet mm. työvälineiden saatavuudessa, sopivuudessa tai kunnossapidossa, huonot työskentelyolosuhteet, kuten tilan puute, huono valaistus, melu
Työn hallinta	Heikot mahdollisuudet osallistua esim. päätöksentekoon ja vaikuttaa työmäärään, työtahtiin ja työvuoroihin
Organisaatiokulttuuri ja toiminta	Puutteellinen tiedottaminen, huono tuki ongelmien ratkaisemiseen ja henkilökohtaiseen kehittymiseen, organisaation tavoitteiden määrittelemättömyys tai niistä sopimisen puutteellisuus
Rooli organisaatiossa	Rooliepäselvyydet, rooliristiriidat ja vastuu ihmisistä
Työuran kehitys	Työuran pysähtyneisyys tai epävarmuus, huono palkka, työn epävarmuus, työn vähäinen sosiaalinen arvostus
Sosiaaliset suhteet	Sosiaalinen tai fyysinen eristäminen, huonot työtoveri- tai esimies-alaisuus suhteet, yksilöiden väliset ristiriidat ja konfliktit, sosiaalisen tuen puute
Työn ja muun elämän yhteen sovittaminen	Työn ja perhe-elämän ristiriitaiset vaatimukset, perheen vähäinen tuki, kaksoiraongelmat

Kokemukset työhyvinvoinnista voivatkin olla hyvin yksilöllisiä (Kinnunen, Feldt & Mauno 2015, 64). Erityisesti työn laadullisia vaatimuksia arvioitaessa työntekijän arvio eri tekijöiden kuormittavuudesta on keskeinen (Mauno, Huhtala & Kinnunen 2017, 74). Yksittäisen kuormitustekijän voimakkuuden lisääntyminen hetkellisesti ei todennäköisesti vaikuta vielä hyvinvointia vähentävästi. Jotkin vaatimukset voivat päinvastoin jopa motivoida työntekijää enemmän ja tarjota kokemuksen onnistumisesta, kun työ on saatettu päätökseen. Tällaiset niin kutsutut *haastevaatimukset* voivat lisätä työn mielekkyyttä (Seppälä & Hakanen 2017, 152). Haastevaatimuksina ovat usein ilmenneet työn määrälliset vaatimukset, kuten työmäärä ja aikapaineet sekä esimerkiksi työn vastuullisuuteen kytkeytyvät vaatimukset (Zapf, Semmer & Johnson 2013, 147; Crawford, LePine & Rich 2010, 836).

Useat vaatimuksista myös ilmenevät nykytyössä yleensä yhtä aikaa toistensa kanssa ja lisäävät yhdessä kokonaiskuormitusta (Zapf, Semmer & Johnson 2013, 146; Mauno, Huhtala & Kinnunen 2017, 75). Työn vaatimuksien kohtaamisessa ja vähentämisessä auttava sekä tavoitteiden saavuttamista edistävänä *työn voimavaranakin* toimiva haastevaatimustekijä muuttuu kuormittavaksi jatkuessaan liian pitkään ja liian korkeana (van Veldhoven 2013, 140). Toisaalta negatiivisia vaikutuksia voi olla liian korkeiden vaatimusten lisäksi myös liian matalilla vaatimuksilla, jotka voivat johtaa tylsistymisen lisäksi myös stressiin (Zapf, Semmer & Johnson 2013, 144, 154).

Osa vaatimuksista voi olla myös niin kutsuttuja *esteavaatimuksia*, jotka nimensä mukaisesti asettuvat esteeksi työn tekemiselle ja tavoitteiden saavuttamiselle. Esimerkkejä esteavaatimuksista ovat useimmiten epävarmuus, rooliepäselvyydet ja -ristiriidat, työn emotionaalinen rasittavuus, organisaation toimimattomat tai turhiksi koetut käytänteet sekä ylimääräinen ”hässäkkä”. (Seppälä & Hakanen 2017, 152; Crawford, LePine & Rich 2010, 836.) Toisaalta tunnetason sensitiivisyys esimerkiksi asiakastapaamisessa on voitu kokea myös lopulta onnistumiseksi kääntyneeksi haastevaatimukseksi (Zapf, Semmer & Johnson 2013, 147). Onnistumisen mahdollisuuksista huolimatta Zapf, Semmer ja Johnson (2013, 147) huomauttavat haastevaatimusten olevan eräänlainen kaksiteräinen miekka: niiden potentiaaliset positiiviset vaikutukset voivat saada unohtamaan tai jättämään samaan aikaan läsnä olevat mahdolliset negatiiviset vaikutukset huomiotta. Sekä haaste- että estevaatimukset voivat nimittäin toimia stressitekijöinä. (Zapf, Semmer & Johnson 2013, 147.)

2.4 Stressin psykofysiologinen perusta ja työperäinen stressi

Kuten aiemmin havaittiin, työssä kuormittumisen voidaan ajatella olevan välttämätöntä työn tavoitteellisen luonteen ja sen asettamien vaatimusten takia (Kinnunen 2017, 128; kts. myös kohta 2.3). Kohdatessaan vaatimustekijän ihmisellä on taipumus reagoida työnsä tai ympäristönsä tilaan. Vaatimustekijän aiheuttaman kuormituksen aikana elimistön psykobiologisten järjestelmien tasapaino horjuu. (Meijman & Mulder 1998, 8–9.)

Stressitekijä on mikä tahansa tekijä, joka häiritsee homeostaasia eli kehon tasapainoa ja aiheuttaa häiriöitä fysiologisissa ja psyykkisissä toiminnoissa. Stressi on reaktio sille, mitä itselle tai ympäristössä tapahtuu. (Rajeswaran & Bennett 2013, 13–15.) Elimistö ponnistelee vastatakseen stressaavaksi arvioituun tilanteeseen ja pyrkii *allostaasin* kautta *adaptaatioon*. Toisin sanoen elimistössä tapahtuu psykofysiologisia ja käyttäytymiseen liittyviä reaktioita eli vasteita, joilla yritetään sopeutua vallitsevaan ympäristöön. (McEwen 1998, 172; Meijman & Mulder 1998, 8–9; Rajeswaran & Bennett 2013.)

Yksilön kognitiiviset prosessit ovat tärkeässä roolissa reagoidessamme stressitekijöihin, sillä arvio, kokemus ja tulkinta tilanteen tai tekijän stressaavuudesta saa aikaan mahdollisen stressireaktion. Lazaruksen (1966) klassisen stressiteorian mukaan tilannekuva muodostetaan *primaarin* eli ensisijaisen ja *sekundaarin* eli toissijaisen arvion kautta. Mikäli tilanne arvioidaan primaaristi potentiaaliseksi uhaksi hyvinvoinnille, käynnistyy sekundaariarvio tilanteesta selviytymiseen käytettävissä olevista voimavaroista ja resursseista. (Feldt, Kinnunen & Mauno 2017, 42.) Stressireaktio syntyy, mikäli yksilö kokee voimavaransa riittämättömiksi ja hyvinvointinsa uhatuksi tilanteessa. Feldtin, Kinnusen ja Maunon (2017, 42) mukaan stressissä onkin oikeastaan pohjimmillaan kyse arvioista, joita tehdään aina uuden tilanteen tullessa eteen. Havaintoon ja kokemukseen stressistä vaikuttavat yksilön aiemmat kokemukset, perimä ja käytös (McEwen 1998, 172) sekä stressitekijän voimakkuus ja kesto (Feldt, Kinnunen & Mauno 2017, 65).

Stressaantuneena elimistö on virittyneessä tilassa ja valmiina reagoimaan. Havainto stressitekijästä saa aikaan hälytyksen, jossa aivot lähettävät elimistölle viestejä potentiaalisesta uhasta. Aivojen käskystä lisämunuaiset alkavat erittää adrenaliinia ja noradrenaliinia sekä kortisolia. Jälkimmäisin niin kutsuttu stressihormoni mobilisoi käyttöön kehossa olevan extraenergian. Kaksi ensimmäistä hormonia taas vaikuttavat sydämeen ja verenkiertoon

nostaen sykettä ja verenpainetta tarjoten käytössä olevan energian tehokkaammin aivojen ja lihasten käyttöön. (Geurts, Beckers & Tucker 2014, 197–198.)

Ihminen pystyy sietämään ulkoista painetta tiettyyn pisteeseen saakka, sopeutumaan tilanteeseen ja stressin vapautuessa palautumaan kuormituksesta. Tähän vaikuttaa yksilölliset ja ympäristön piirteet, kuten stressinsietokyky, selviytymis- ja tilanteenhallintatyyli ja -keinot sekä saatavilla oleva sosiaalinen tuki. (de Jonge & Dormann 2017, 82.) Lyhytkestoisena stressireaktioiden on tarkoitus auttaa sopeutumaan ja selviytymään tilanteesta, eivätkä todennäköisesti aiheuta vakavaa riskiä terveydelle ja hyvinvoinnille (Feldt, Kinnunen & Mauno 2017, 41; Sonnentag & Geurts 2009, 2). Pitkään tai toistuvasti jatkuessaan stressillä on kuitenkin havaittu olevan haitallisia vaikutuksia kehon homeostaattiseen tasapainoon, muun muassa neuropsykologisiin ja kognitiivisiin toimintoihin, jotka puolestaan heijastuvat jokapäiväiseen elämään. (Rajeswaran & Bennett 2013, 13–15; Sonnentag & Geurts 2009, 2.)

Homeostaattisella tasapainolla tai *allostaasilla* (McEwen 1998) tarkoitetaan autonomisen eli tahdosta riippumattoman hermoston eri puolien, sympaattisen ja parasympaattisen hermoston, toimintojen välistä tasapainoa. *Sympaattinen hermosto* huolehtii kehon vireytymisestä ja tärkeiden kehonosien, kuten aivojen ja lihaksiston energiansaannista ponnisteluja vaativassa ja/tai potentiaalisesti uhaksi tulkitussa eli stressaavassa tilanteessa. Tilanteen ollessa ohi *parasympaattinen hermosto* puolestaan pyrkii korjaamaan sympaattisen hermoston aktivaation aiheuttamat ei-toivotut ja potentiaalisesti haitalliset vaikutukset muun muassa laskemalla vireytymistasoa. (Sonnentag & Geurts 2009, 2.)

Työperäisen stressin kuvataan olevan negatiivinen kokemus, joka aiheutuu epätasapainosta työn vaatimusten sekä sen välillä, miten hyvin työntekijä kykenee niihin vastaamaan. Jos työn vaatimukset ovat liian korkeita ja niistä on haasteita selviytyä, stressireaktioiden syntyminen on todennäköistä. (Schaufeli & Enzmann 1998, 8.) Työperäinen stressi vaikuttaa niin yksilöön kuin työpaikkaan eli organisaatioon. Yksilötasolla vaikutukset näkyvät fysiologisella, affektiivisella eli tunteiden, behavioraalisella eli käyttäytymisen, vapaa-ajan ja perhe-elämän tasoilla. (Sonnentag & Frese 2004, 456.) Akuutista stressistä voivat kieliä esimerkiksi lyhytkestoiset mielialanmuutokset, kuten ahdistus, ärtyneisyys ja masentuneisuus. Pitkään ja/tai toistuvasti jatkuneena myös työstressi voi aiheuttaa terveysongelmia ja vaikuttaa työn tekemiseen. (Feldt, Kinnunen & Mauno 2017, 41.)

2.5 Palautuminen työstä

2.5.1 Palautuminen korjaa stressin negatiivisia vaikutuksia

2000-luvun puolella on kiinnitetty uudenlaista huomiota palautumisen tärkeään rooliin työn kuormittavien piirteiden ja terveyden, hyvinvoinnin ja toimintakyvyn välisessä suhteessa. Psykkisten ja fyysisten prosessien on havaittu olevan oleellinen osa palautumisprosessia kokonaisuudessaan. (Sonntag & Geurts 2009, 2.)

Geurts ja Sonntag (2006, 488) luonnehtivat palautumista ponnistelujen jälkeiseksi psykofysiologiseksi rentoutumiseksi. Työn aikana aktivoituneet psykofysiologiset järjestelmät tasapainottuvat takaisin tasolle, joka vallitsee, kun yksilö ei kohtaa erityisiä vaatimuksia. (Geurts & Sonntag 2006, 483.) Kun altistus kuormitukselle häviää, tasaantuu elimistön toiminta siis takaisin sen perustasolle (Meijman & Mulder 1998, 8–9). Yleensä palautuminen lähtee käyntiin siinä vaiheessa, kun työympäristö tai muu konteksti vaihtuu pois työstä eivätkä vaatimukset ole enää läsnä (Kinnunen 2017, 128).

Palautumista voidaan tarkastella esimerkiksi kolmen eri kehyksen kautta erikseen tai yhdisteltynä: palautumisen puitteet, palautuminen prosessina sekä palautuminen seurauksena (Sonntag & Geurts 2009, 8; Kinnunen 2017, 130–131.) Palautumisen *puitteet* tarkoittavat olosuhteita, joissa palautuminen tapahtuu. Puitteita voivat olla muun muassa ympäristö, kuten luonto tai aika, jolloin voidaan tarkastella esimerkiksi vapaa- ja loma-aikoja sekä työpäivän aikaisia taukoja. (Kinnunen 2017, 130; Geurts, Beckers & Tucker 2014, 211.) Palautumista voidaan aikapuitteen näkökulmasta tarkastella ulkoisena ja sisäisenä palautumisena sen mukaan, minä aikana palautuminen tapahtuu suhteessa työhön. *Ulkoinen (external)* palautuminen viittaa varsinaisen työajan ulkopuolella, esimerkiksi vapaa- ja loma-aikoina tapahtuvaan palautumiseen ja *sisäinen (internal)* työpäivän aikana työskentelemisen lomassa esimerkiksi taukojen aikana tapahtuvaan palautumiseen (Geurts & Sonntag 2006, 484). Työajan ulkopuolella tapahtuneen onnistuneen palautumisen on havaittu olevan yhteydessä korkeampaan hyvinvointiin (Sonntag, Venz & Casper 2017, 368).

Prosessitarkastelussa keskiössä ovat palautumiseen liittyvät tai sen osana olevat kokemukset ja toiminnot. Palautuminen voidaan erotella passiiviseen ja aktiiviseen palautumiseen. Työn vaatimusten taakse jättämisen ja levon mahdollisuuden aikaan saama helpottuneisuuden ja

vapautuneisuuden kokemus on merkki *passiivisesta palautumisesta*. *Aktiivisessa palautumisessa* sen sijaan on kyse erilaisten palautumista edistävien itse valittujen ja työhön liittymättömien toimien ja kokemusten harjoittamisesta. (Kinnunen 2017, 130; Geurts & Sonnentag, 2006, 488.)

Kun tarkastellaan palautumista *seurauksena*, on kiinnostus lopputuloksessa, joka palautumisprosessista seuraa – ovatko palautumisprosessit onnistuneita vai eivät (Kinnunen 2017, 131; Sonnentag & Geurts 2009, 7). Palautumisen voidaan katsoa olevan vastakkainen prosessi stressaavissa työolosuhteissa tapahtuvalle psykofysiologisten järjestelmien aktivaatiolle (Sonnentag & Geurts 2009, 2). Onnistuneen palautumisen aikana työn kuormituksen ja stressin aiheuttamat kielteiset vaikutukset korjaantuvat (Kinnunen 2017, 128). Palautumisen seurauksia voidaan tarkastella absoluuttisella ja suhteellisella tasolla. *Absoluuttisella* tasolla voidaan esimerkiksi mitata kehon fysiologisia vasteita, kuten sykettä ja hormonitasoja tai arvioida tunnekokemusten laadusta. *Suhteellisella* tasolla huomio on tunneperäisen tai fysiologisen tilan muutoksessa arvio- tai mittauskertojen välillä eli palautumisprosessin alussa esimerkiksi työpäivän jälkeen ja sen lopuksi esimerkiksi aamulla ennen töihin lähtöä. (Sonnentag & Geurts 2009, 7.)

Palautumisen seurauksia voidaan arvioida psykologisesta, fysiologisesta sekä behavioraalisesta näkökulmasta (Sonnentag & Geurts 2009, 9). Psykologisesta perspektiivistä palautumisen voidaan katsoa olevan onnistunut, mikäli yksilö kokee kykenevänsä ja olevansa valmis työskentelemään. Fysiologisesta näkökulmasta palautumisen onnistuneisuudesta kertovat vireytymisen, esimerkiksi sykkeen ja verenpaineen sekä hormonitoiminnan palautuminen perustasolle. (Kinnunen 2017, 131.) Työstä suoriutuminen asiaankuuluvalla tavalla palautumisjakson jälkeen on behavioraalinen merkki onnistuneesta palautumisesta. (Sonnentag & Geurts 2009, 14). Tärkeä merkki ja seuraus palautumisen onnistumisesta on myös riittävä ja hyvälaatuinen uni. Uni on merkittävä tekijä niin fysiologisessa kuin psykologisessakin palautumisessa, sillä unen aikana elimistö saa tilaisuuden rauhoittua ja kerätä voimavaroja samalla kun aivot prosessoivat, jäsentävät ja painavat muistiin päivän aikana koettuja asioita. (Kinnunen 2017, 141; Sonnentag & Geurts 2009, 12).

2.5.2 Riittämätön palautuminen

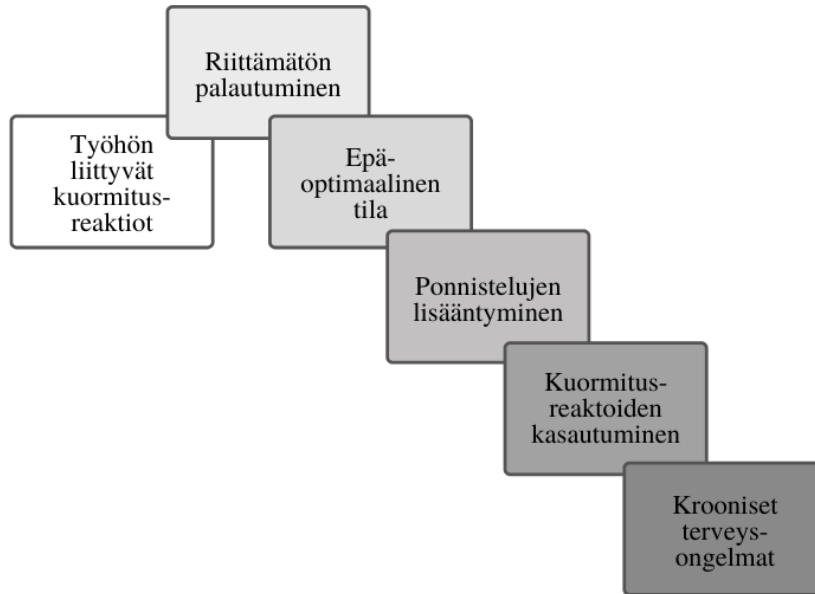
Yksilön sisäiset resurssit riittävät yleensä keskitason vaatimusten kohtaamiseen, ja kuormittavien tilanteiden välissä ehtii tapahtua riittävästi palautumista. Mikäli vaatimukset ovat liian korkeita, eivät resurssit riitä niistä suoriutumiseen. Tällöin työntekijä joko epäonnistuu tavoitteiden saavuttamisessa tai ylikäyttää omia resurssejaan. Tämä voi johtaa ongelmiin hyvinvoinnin kanssa erityisesti, jos vaatimustaso on liian korkea tai jatkuu liian pitkään. (Zapf, Semmer & Johnson 2013, 146.)

Ponnistelujen ja palautumisen malli (*effort-recovery model*; Meijman & Mulder 1998, 8–9) kuvaa tilannetta, jossa työntekijä ei pääse palautumaan riittävästi työstä. Jos altistuminen yksittäiselle tai useille kuormitustekijöille on jatkuvaa ja palautuminen riittämätöntä, voi elimistön sopeutusvasteet jäädä päälle. Näin voi käydä myös yksittäisen erittäin voimakkaan kuormitustilanteen seurauksena. Elimistön jatkuva käynnissä oleva sopeutus- ja kompensatiotila voi aiheuttaa pysyvämpiä tai vaikeammin palautettavia muutoksia biologisissa rakenteissa ja psykologisissa taipumuksissa. (Meijman & Mulder 1998, 9.)

Allostaattisen kuorman teoria (*allostatic load theory*; McEwen 1998, 172) täydentää Geurtsin, Beckersin ja Tuckerin (2014, 199) mukaan ponnistelujen ja palautumisen mallia pyrkimällä selittämään kuormituksen kasautumista. Allostaattinen kuorma (McEwen 1998) kuvastaa fysiologista kuormaa ja elimistön häiriötilaa, joka stressitilanteissa elimistöön kasautuu. Kuormalla viitataan erityisesti elimistön *allostaattisiin järjestelmiin* kohdistuvaa kuormitusta ja toiminnanhäiriöitä. Allostaattisia järjestelmiä ovat immuunipuolustus- ja hormonitoimintaa säätelevät järjestelmät sekä kehon vireytymistilaa säätelevä autonominen hermosto. (Kinnunen 2017, 129).

Allostaattisen kuorman teorian (McEwen 1998, 172) mukaan kuormituksen kasautuminen ja stressi voivat lopulta aiheuttaa ongelmia terveydessä jos 1) stressaavat ja kuormittavat tilanteet toistuvat tiheästi 2) elimistö ei sopeudu tilanteeseen, eivätkä stressivasteet laske, vaikka tilanteesta tulisi toistuessaan tuttu 3) elimistössä käynnissä olevat stressivasteet eivät laske ja poistu myöskään stressaavan tilanteen ollessa ohi 4) elimistön muiden järjestelmien toiminta häiriintyy epätarkoituksenmukaisen stressivasteen vuoksi. Riittämätön palautuminen jättää jo valmiiksi kuormittuneet, stressaantuneet tai muuten epäedulliset lähtökohdat seuraavalle

työpäivälle. Tällöin työstä suoriutuminen vaatii ylimääräisiä ponnisteluja, jotka vuorostaan lisäävät jälleen kuormitusta. (KUVIO 2. Kinnunen 2017; Geurts, Beckers & Tucker 2014, 199.)



KUVIO 2. Ponnistelujen ja palautumisen malli (ks. Kinnunen 2017, 129; Geurts, Beckers & Tucker 2014, 199).

Työtä saatetaan usein tehdä siten, että muu elämä voi siitä kärsiä (Hakanen 2011, 16). Työssä voi olla meneillään esimerkiksi projekti tai muu työtehtävä. Jotta sen loppuun saattaminen onnistuu lähestyvään määräaikaan mennessä, täytyy työhön sijoittaa omia ajallisia ja henkisiä resursseja. Resurssit siirretään vapaa-ajan puolelta: työtä saatetaan tehdä useampi tunti päivässä kuin normaalisti. Tällöin ei jää aikaa niille toimille, joita vapaa-ajallaan haluaisi tehdä. Työtuntien lisääntyminen lisää kuormittuneisuutta ja painetta palautumiselle. Tämä voi näkyä esimerkiksi siinä, ettei työpäivän jälkeen ole enää resursseja sosiaaliseen kanssa käymiseen tai aktiiviseen tekemiseen. (Laine 2012, 11–12.)

Jos resurssien siirtäminen tai lainaaminen muilta elämän osa-alueilta pitkittyy, eikä aiempaan tasapainoon ja tärkeysjärjestykseen päästä palaamaan, tulee tilanteesta ongelmallinen. Pitkittyneessä stressissä ja kuormitustilassa keho ja mieli alkavat oirehtimaan. Aluksi tilanne voi purkautua esimerkiksi kireytenä, ärtyneisyytenä ja uupuneisuutena (Laine 2012, 11). Oireina voi olla myös mm. motivoitumisen vaikeuksia, aloitekyvyttömyyttä ja luovuuden puutetta. Muutoksia näkyy usein myös häiriöinä kognitiivisissa toiminnoissa, esimerkiksi

unohteluna (muisti) ja huolimattomuutena (havaintokyky, toiminnanohjaus), päätöksenteon ja keskittymisen hankaluutena. (Tuisku 2012, 19; Rajeswaran & Bennett 2013, 24; Feldt, Kinnunen & Mauno 2017, 41.) Työtehtävistä selviytyminen voi olla haasteellista, vaikka stressi saakin aikaan lisää ponnistelua ja panostusta tehtävistä suoriutumiseksi (Feldt, Kinnunen & Mauno 2017, 41). Omat ajattelu- ja toimintatavat voivat muuttua joustamattommiksi ja tunteiden säateleminen voi olla haastavaa (Tuisku 2012, 19). Tällöin pienetkin muutokset ja vastoinkäymiset voivat tuntua ylitsepääsemättömiltä. Lisäksi omaan työhön, tulevaisuuteen ja itseen voi liittyä kielteisiä ajatuksia (Tuisku 2012, 19).

Jos palautuminen ei ole riittävää, joutuu seuraavan työpäivän aloittamaan jo valmiiksi kuormittuneena ja stressaantuneena. Tällöin työntekijän tulee ponnistella entistä enemmän, jotta hän selviytyy työn vaatimuksista. Ylimääräinen ponnistelu taas lisää kuormittuneisuutta entisestään. (Kinnunen 2017, 128.) Palautumisen puutteellisuus tai uupuminen kokonaan johtaa siis ylikuormittuneeseen tilaan ja väsymykseen (Virolainen 2012, 94). Mikäli elimistö ei pääse palautumaan stressitilastaan, voi tilanne pitkällä aikavälillä johtaa kehon epätarkoituksenmukaisesti toimivien tai jopa toimimattomien järjestelmien kautta sairastumiseen (Kinnunen 2017, 129).

Pitkittynyt stressi ja riittämätön palautuminen voivat johtaa työuupumukseen. Työuupumuksen voidaan ajatella olevan erityistyyppistä pitkittynyttä työstressiä. Sille on ominaista Maslachin, Jacksonin ja Leiterin (1996) yleisesti tunnustetun kolmiulotteisen määritelmän mukaan uupumusasteinen väsymys, kyynistyminen sekä ammatillisen itsetunnon laskeminen. *Uupumusasteisella väsymyksellä* tarkoitetaan eri elämänalueet, tilanteet ja fyysis-psykkis-sosiaalisen ulottuvuuden läpäisevää kokemusta voimakkaasta rasituksesta ja voimavarojen ehtymisestä. *Kyynistymisen* ilmemismuoto on kielteinen ja etäinen suhtautuminen omaan työhön, ja työn merkityksellisyyden ja mielekkyyden kieltäminen. Kielteinen suhtautuminen ja pessimistinen arvio omaan työntekoon ja osaamiseen sekä työtehon heikkeneminen ovat merkkejä laskeneesta ammatillisesta itsetunnosta. (Schaufeli & Salanova 2013, 295–296; Mäkikangas & Hakanen 2017, 107; Maslach, Jackson & Leiter 1996; Schaufeli & Enzmann 1998, 8–21.)

Työuupumuksen oireet voivat olla moninaisia ja ilmetä eri tasoilla: affektiivisella, kognitiivisella, fyysisellä, käyttäytymisen ja motivaation tasolla (Schaufeli & Enzmann 1998, 21). Affektiivisella, eli tunnetasolla ilmeneviä työuupumuksen merkkejä voivat olla esimerkiksi

mielialan vaihtelut, ahdistuneisuus, alakuloisuus, itkuisuus, jännittyneisyys ja epämääräiset pelot. Omia tunnetiloja voi olla vaikeampaa hallita. Uupumus aiheuttaa haasteita myös kognitiivisen tason suoriutumisessa. Tyypillisiä oireita ovat keskittymisvaikeudet, ongelmanratkaisutaitojen ja muistin heikkeneminen, avuttomuuden, riittämättömyyden, syyllisyyden ja epäonnistumisen kokemukset sekä itsetunnon ja -arvostuksen laskeminen. Asennoituminen työtä kohtaan voi muuttua tylsistyneeksi, pettyneeksi, torjuvaksi tai jopa kyyniseksi. Työskentely ei välttämättä tuota enää iloa, eikä motivoi. (Schaufeli & Enzmann 1998, 21.) Tunne- ja kognitiivisen tason haasteet voivat heijastua käyttäytymiseen mm. impulsiivisuutena, ylivireisyytenä, tapaturma-alttiutena, tehtävien tekemisen välttelynä, liiallisena riskinottona ja päihteiden käytön lisääntymisenä. Työuupumuksen merkkejä voivat olla myös selittämättömät fyysiset kivut, muutokset ruokahalussa, kuukautiskierron häiriöt, univaikeudet, pahoinvointi, yleinen levottomuus ja väsymys. (Schaufeli & Enzmann 1998, 21.)

Työuupumus on ilmiönä rinnakkainen stressin ja masennuksen kanssa, ja voidaankin toisinaan näihin sekoittaa. Masennuksella tarkoitetaan kuitenkin yleislaatuista psykologista huonovointisuutta, siinä missä työuupumus on selkeämmin työkontekstiin liittyvä ongelma (Hakanen 2004, 22–23). Mikäli pitkittynyttä stressiä ja mahdollista työuupumusta ei saada hoidettua, voi seurauksena pahimmillaan olla jopa työkyvynmenettäminen ja sairauseläke (Tuisku 2012, 19).

Tässä tutkielmassa tarkastellaan ponnistelujen ja palautumisen mallista (kts. KUVIO 2; Kinnunen 2017, 129; Geurts, Beckers & Tucker 2014, 199) erityisesti kohtaa ”riittämätön palautuminen”. Työn olosuhteiden ja piirteiden muokkaamisen lisäksi tärkeää olisi löytää keinoja tukea työstä palautumista. Riittämättömän palautumisen kierre tulisi katkaista, jottei ylikuormittuneisuus johda lopulta työuupumukseen.

2.5.3 Palautumiseen yhteydessä olevia tekijöitä

Työhön liittyvän ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ylläpitämiseksi on tärkeää päästä palautumaan työstä. Erityisesti tietotyössä työhön liittyvät ajatukset ja kokemukset saattavat jäädä päälle, eikä pelkkä lepääminen työpäivän jälkeen riitä välttämättä palautumiseen. Olisi tärkeää löytää helposti saatavia ja käytettäviä työkaluja hyvinvoinnin ja palautumisen tueksi, jo ennen kuin se häiriintyy. Muutosten tekeminen on vaikeampaa, mitä pidemmälle

kuormittuneisuus ja uupumus etenee. (esim. Laine 2012, 15). Palautumattomuuden kierre on helpompi katkaista, kun tilanne ei ole vielä kärjistynyt.

Virolainen (2012, 95) vertaa työskentelyä urheiluun: riittävästä palautumisesta on tärkeää huolehtia kehittymisen ja toimintakyvyn takaamiseksi. Taitoja parantaakseen urheilijat harjoittelevat säännöllisesti ja harjoitteita vaikeutetaan asteittain. Kehittyminen ei kuitenkaan ole lineaarista, sillä liian vaikeat harjoitteet ja/tai pitkään jatkuva intensiivinen suorittaminen voi kääntyä itseään vastaan, kun keho ei pääse palautumaan. Niinpä harjoitteluohjelmaan sisällytetäänkin riittävästi intensiivisempien harjoitteiden ohien kevyempiä kertoja sekä lyhyempiä ja pidempiä taukoja palautumisen turvaamiseksi. (Virolainen 2012, 95.) Saman logiikan voidaan ajatella pätevän jokseenkin mihin tahansa työhön tai ponnisteluja vaativaan suoritukseen. Myös aivot ja mieli tarvitsevat taukoja ja kevyempää, rutiininomaista tekemistä (Virolainen 2012, 94).

Sonntag, Venzin ja Casperin (2017) tekemässä palautumistutkimuksen kokoavassa katsauksessa käsiteltiin palautumisen teoreettista taustaa, palautumisprosessia sekä palautumisen seurauksia. Katsauksen mukaan onnistunut palautuminen on tutkimuksissa voitu yhdistää sellaisiin osa-alueisiin hyvinvoinnissa, kuten kokemus energisyydestä ja elinvoimaisuudesta, tyytyväisyyden tunne vapaa-aikaan ja omaan elämään, kielteisten tunteiden vähäisempi määrä ja vastaavasti myönteisten tunteiden suurempi määrä sekä ylipäätään mielialan myönteisyys. Onnistuneen palautumisen havaittiin olevan yhteydessä myös uupumusoireiden vähäisempään määrään sekä pienempään riskiin työuupumukseen sairastumiselle. (Sonntag, Venz & Casper 2017.) Merkkejä hyvästä palautumisesta ovat siis energian riittäminen vapaa-ajalla itselleen mieleisten aktiviteettien tekemiseen ja kotitöiden hoitamiseen sekä töihin paluu virkein mielin viikonlopun tai loman jälkeen. Mikäli työpäivien päätteeksi ei oikein jaksaisi muuta kuin kerätä voimia sängyn tai sohvan pohjalla ja pelkästään uuden työpäivän aloittaminenkin tuntuu kuormittavalta, ei palautuminen todennäköisesti ole ollut riittävää. (Virtanen 2021a, 9.)

Olennaista olisi saada ajatukset pois työasioista tai vaihtoehtoisesti siirtää ne syrjään kokonaan. Koska aivot vastaanottavat ja käsittelevät suuria tietomääriä päivittäin niin työssä kuin vapaa-ajalla, voi mielen rauhoittaminen kuitenkin olla haastavaa (Virolainen 2012, 97). Erityisesti etä- ja tietotyössä raja vapaa-ajan ja työn välillä voi olla häilyvä (Tuisku 2012, 19). Palautuminen

työstä vaikeutuu tai keskeytyy, kun työasiat jäävät pyörimään mieleen tai pulpahtavat uudelleen tajuntaan sähköpostin tai viestin kilahtaessa.

Työajan ulkopuolella tapahtuvaa palautumisen prosessia voidaan tarkastella erilaisten vapaa-ajan toimien ja aktiviteettien kautta. Toimet voidaan jakaa velvollisuusluontoiisiin ja voimavaroja kerryttäviin ryhmiin. *Voimavaroja kerryttävät toiminnot*, kuten ystävien tapaaminen, liikunta yleisesti sekä niin kutsutut ”matalatehoiset toiminnot” kuten lukeminen tai television katseleminen sisältävät potentiaalia palauttaa työssä kulutettuja voimavaroja. Sosiaalisen kanssakäymisen ja liikunnan palautumista edistävät vaikutukset ovat osoittautuneet tutkimusnäytön perusteella lähes kiistattomiksi (Kinnunen 2017, 142). Apua mielen rauhoittamiseen voi saada myös esimerkiksi erilaisista rentoutumisharjoituksissa (Virolainen 2012, 97), joita Rajeswaran ja Bennettin (2013, 15) mukaan perinteisesti hyödynnetäänkin stressinhallinnassa. *Velvollisuusluontoiset toiminnot* sitä vastoin ovat nimensä mukaisesti enemmän velvollisuuksia kuin täysin vapaaehtoisia aktiviteetteja. Esimerkkejä velvollisuusluontoisista toiminnoista ovat kotityöt sekä työasioiden hoitaminen työajan ulkopuolella. (Sonntag, Venz & Casper 2017, 366–367.)

Toimien ja aktiviteettien lisäksi voidaan tarkastella palautumista edistäviä *psykologisia kokemuksia*. (Kinnunen 2017, 134–135; Sonntag & Fritz 2007.) Tutkimuksissa on havaittu palautumisen psykologisten kokemusten ja onnistuneeksi tulkitun työstä palautumisen seurauksien olevan yhteyksissä toisiinsa. Myös työn ominaisuudet vaikuttavat palautumiseen. Mikäli työ sisältää lähinnä vaatimuksia, eikä juurikaan niitä vähentäviä ja energiaa antavia voimavaroja, voi palautuminen olla uhattuna (Kinnunen 2017, 137). Erityisesti työn määrällisten vaatimusten on tunnistettu olevan haitaksi palautumiselle. Suuri työmäärä voi todennäköisesti aiheuttaa töiden kotiin viemistä, ja vaikei näin joutuisikaan tekemään, voi mielessä pyöriä huoli työmäärästä selviytymisestä. Tällöin työstä irtautuminen vaikeutuu. (Sonntag 2001, 205.)

Tutkimusten mukaan pitkittynyt työaika ja ylityö vaikuttaisivat olevan kielteisesti yhteydessä palautumiseen ja sen seurausiin. Oireita tästä voi olla väsymyksen lisääntyminen, uniongelmat ja stressioireet. (Kinnunen 2017, 137.) Laajan meta-analyysin mukaan myös riski aivoinfarktin saamiseen on suurempi ylipitkää viikkoa kuin normaalityöaika tekevillä (Kivimäki, Jokela, Nyberg, Singh-Manoux... ym. 2015). Geurtsin, Beckersin ja Tuckerin (2014) mukaan syyt voivat löytyä estyneestä palautumisesta tai epäterveellisistä elämäntapamuutoksista.

Lisääntyneet työtunnit vähentävät palautumiseen ja yksityiselämän vaatimuksiin käytettävissä olevaa aikaa ja ehdyttävät yksilön jo valmiiksi vähissä olleita kognitiivisia, emotionaalisia ja/tai fyysisiä voimavaroja. Pitkien työpäivien jälkeen voi esimerkiksi liikunta ja ruoan laittaminen jäädä välistä ajan ja energian ollessa vähissä. (Geurts, Beckers & Tucker 2014, 202–203.)

Työtehtävien sovittaminen ja suorittaminen joustavasti antaa työntekijöille mahdollisuuden sovittaa työ ja muu elämä paremmin yhteen, mikä lähtökohtaisesti vähentää työn ja vapaa-ajan jännitteitä ja edistää siten hyvinvointia. Hyvinvointi voi kuitenkin kärsiä, mikäli joustavuus aiheuttaa työasioiden hoitamisen lipsumisen vapaa-ajan puolelle. (Kecklund, Beckers, Leineweber & Tucker 2017, 438.)

Myös työn laadullisilla vaatimuksilla on merkitystä työstä palautumisessa. Esimerkiksi työn epävarmuuteen liittyen Kinnusen (2017) mukaan vaikuttaisi siltä, että ”rentoutuminen vapaa-ajalla palauttaa tehokkaasti niitä voimavaroja, joita epävarma työtilanne vie”. Hän tosin lisää, ettei rentoutuminkaan poista kokonaan työhön liittyvää epävarmuutta. (Kinnunen 2017, 138.) Kinnunen ja Feldt (2013) havaitsivat myös työn korkeiden vaatimusten ja erityisesti kognitiivisten vaatimusten olevan yhteydessä muun muassa rentoutumiseen ja työstä irrottautumiseen vapaa-ajalla vielä vuodenkin päästä. Tutkimuksissa on saatu myös viitteitä siitä, että liian kuormittava tai passiivinen työ vähentäisi vapaa-ajalla tapahtuvaa liikuntaa. Passiivisessa työssä passiivisuuden voidaan ajatella leviävän vapaa-ajalle, kun taas kuormittava työ vie energiaa niin paljon, että liikunta jää väsymyksen vuoksi välistä. (Kinnunen 2017, 139.)

Todennäköisesti ei ole yhtä palautumisen keinoa, joka toimii kaikille ja kaikenlaisissa tilanteissa, vaan työpäivän aikaista palautumista tutkineiden Hunterin ja Wun (2015) mukaan oleellista olisi tehdä jotain, mistä pitää ja jonka kokee mielekkäänä. Sama käy ilmi myös Sonnetagin, Venzin ja Casperin (2017) katsauksesta – palautumisen kokemuksiin vaikuttaisi olevan yhteyksissä sellaiset toimet, joiden tekeminen tapahtui omasta halusta riippumatta siitä, oliko kyseessä enemmän velvollisuutyyppinen toimi vai muu aktiviteetti. Arkeen olisikin tärkeää sisältyä aina jotain iloa ja mielihyvää itselle tuovaa tekemistä. (Laine 2012, 12). Arjen palautumiseen tulisi kiinnittää erityistä huomiota, sillä vaikka loma-aikojen on havaittu olevan erityisen palauttavia, ei niiden vaikutukset työhön paluun jälkeen pysy välttämättä pitkäaikaisina (De Bloom, Kompier, Geurts, De Weerth, Taris & Sonnentag 2009). Parempi palautuminen työstä edistää myös muiden tärkeiden asioiden tekemistä elämässä, kun niille

riittää energiaa ja jaksamista. Työhyvinvointi ei ole muusta elämästä tai yleisestä hyvinvoinnista erillinen osa-alue (Mamia 2009, 23; Virolainen 2012, 14).

2.5.4 Psykologinen palautuminen ja palautumisen DRAMMA-malli

Kuten aiemmin havaittiin, palautumisen prosessista voidaan hahmottaa sekä toiminnallinen tai toimintoihin liittyvä että kokemusperäinen puoli. *Psykologinen palautuminen* pureutuu juuri palautumisen psyykkiseen puoleen. Psykologisella palautumisella viitataan psyykkisellä tasolla tapahtuvaan rentoutumiseen ja ponnistusten purkautumiseen, kun työn vaatimukset eivät ole enää läsnä (Geurts & Sonnentag 2006; Virtanen 2021b, 22).

Sonnentag ja Fritz (2007) löysivät kyselytutkimuksessaan neljä palautumiseen liittyvää ja sitä edistävää psykologista kokemusta: psykologinen irtautuminen työstä (*psychological detachment*), rentoutuminen/rentoutuneisuus (*relaxation*), taidonhallinta (*mastery*) ja kontrolli vapaa-ajalla (*control*). *Työstä irtautuminen psykologisella tasolla* on kokonaisvaltainen kokemus siitä, ettei työ ole enää läsnä ympäristön lisäksi ajatuksissa tai tunteen tasolla. *Rentoutuneisuudesta* viestii vireystilan alhaisuus (fysiologisesti) ja kokemus rauhallisuudesta ja levollisuudesta. Sopivasti haastetta ja oppimismahdollisuuksia tarjoavat ja huomion pois työstä vievät vapaa-ajan aktiviteetit, kuten harrastaminen tai uuden taidon opetteleminen ovat esimerkkejä *taidonhallinnan kokemuksista*. *Vapaa-ajan kontrolli* puolestaan viittaa yksilön kokemukseen mahdollisuudesta päättää itse tekemisistään ja tekemisen tavoistaan työn ulkopuolisella ajalla. (Sonnentag & Fritz 2007; Sonnentag & Geurts 2009, 5–6; Kinnunen 2017, 134–135.) Heidän erottelemaa neljää palautumiskokemusta on sittemmin täydennetty. Palautumiseen liittyviä merkityksellisiä kokemuksia voivat Sonnentagin ja Geurtsin (2009, 6) mukaan olla esimerkiksi *mielihyvän* ja *mielekkyyden* kokemukset (*pleasure*), kokemus *merkityksellisyydestä* (*meaning*) sekä palautumista haittaavien kokemusten, kuten vaivannäön tai ponnisteluiden, puuttuminen. Virtanen (2021b, 23) kiteyttääkin palautumisen käsittävän lepäämisen ja irrottautumisen työstä, mutta myös voimavaroja kartuttavaa, mielekästä ja merkityksellistä tekemistä vapaa-ajalla.

Sonnentagin ja Fritzin (2007) teorian taustalla vaikuttavat muun muassa aiemmin yllä esitetty ponnistelujen ja palautumisen malli sekä *voimavarojen säilyttämisen teoria*, jonka mukaan voimavaroja eli arvokkaiksi koettuja asioita pyritään palauttamaan, kerryttämään ja suojelemaan. Erityisesti tunteiden ja mielialan säätely ovat heidän mukaansa keskeisessä

roolissa psykologisessa palautumisessa, sillä riittävä ja onnistunut palautuminen parantaa myös työn kuormitusten heikentämää emotionaalista tilaa. (Sonnentag & Fritz 2007). Mielialan ja tunteiden säätelyn keinoja voivat olla muun muassa tunnekokemuksen välttely tai sen kohtaaminen. Erilaiset säätelystrategiat toimivat myös osaltaan taustavaikuttajina psykologisten palautumiskokemusten teoriassa. (Sonnentag & Fritz 2007.)

Sonnentag ja Geurts (2009, 6) huomauttavat kuitenkin joidenkin kokemusmääritelmien olevan melko laajoja ja vaativan tarkempaa jaottelua. He ehdottavatkin, että esimerkiksi rentoutumista voisi olla mielekästä käsitellä erikseen fysiologisesta ja psykologisesta näkökulmasta. Myös psykologisen irrottautumisen käsite voisi heidän mielestään vaatia vielä tarkempaa tarkastelua, sillä mahdollisten työhön liittyvien ajatusten laadulla saattaisi olla vaikutusta palautumiseen. (Sonnentag & Geurts 2009, 6.) Sittemmin psykologista irrottautumista onkin tutkittu enemmän ja vahvistettu, etteivät työhön liittyvät positiiviset ajatukset tai tunnekokemukset ole todennäköisesti haitallisia palautumiselle. Ne voivat päinvastoin jopa toimia jonkinlaisena palautumiskokemuksena. Työasioiden ongelmanratkaisukeskeinen pohtiminen voi myös lievittää stressiä tarjoamalla suunnitelman tai ratkaisun haasteeseen. Sen sijaan työasioiden negatiivissävytteinen reflektointi ja siihen liittyvät kielteiset tunteet vaikuttavat olevan yhteydessä myöhempään kielteiseen mielialaan, ylläpitävän korkeaa vireystilaa ja toimivan esteenä onnistuneelle palautumiselle. (esim. Kinnunen 2017, 136; Meier, Cho & Dumani 2016; Vahle-Hinz, Mauno, de Bloom & Kinnunen 2017).

Laajan 363 artikkelia sisältävän meta-analyysin pohjalta Newman, Tay ja Diener (2014) muodostivat niin kutsun DRAMMA-mallin. Mallin avulla pyritään selittämään vapaa-ajalla aktivoituvien kokemusten kautta, miten vapaa-aika liittyy toiminnan optimaalisuuteen ja subjektiiviseen hyvinvointiin (*subjective well-being, SWB*). (Newman, Tay & Diener 2014.) DRAMMA sisältää yllä esitellyt työstä palautumiseenkin liitetyt kokemukset: *detachment, relaxation, autonomy, mastery* ja *meaning*. Käsitteen *autonomy* eli *autonomia* tai *omaehtoisuus* määritelmä on pitkälti samanlainen kuin käsitteellä *control* (Newman, Tay & Diener 2014, 561; Virtanen 2021a, 72). Työstä irrottautumisen, rentoutumisen, kontrollin tai autonomian, taidonhallinnan ja merkityksellisyyden lisäksi mallista löytyy kuudes palautumisen kokemus *affiliation, yhteenkuuluvuus*, jolla viitataan tarpeeseen läheisyyden ja yhteyden kokemisesta muiden ihmisten kanssa (Newman, Tay & Diener 2014; Virtanen 2021a, 72).

Virtasen (2021a, 72) mukaan DRAMMA-mallin taustalla vaikuttavat aiemmin esiteltyyn Sonnentagin ja Fritzin (2007) palautumiskokemusten teorian lisäksi itsemääräämistä ja itseohjautuvuutta koskevat teorit. Newman, Tay ja Diener (2014, 562) viittaavat useisiin subjektiivista hyvinvointia ja hyvää elämää käsitteleviin klassikoidenkin asemassa oleviin teorioihin, kuten Maslowin (1954) tarvehierarkiaan, Csikszentmihalyin (1990) flow-kokemukseen, Ryffin ja Keyesin (1995) kuuteen psykologisen hyvinvoinnin ulottuvuuteen sekä Ryanin ja Decin (2000) itsemääräämisteorianaan. Kaikissa edellä mainituissa teorioissa korostetaan tiettyjen psykologisten tarpeiden, kuten taidonhallinnan, autonomian, merkityksellisyyden ja yhteenkuuluvuuden merkitystä ihmisen perustarpeina, joiden täytyminen on yhteydessä ja jopa edellytys psykologiseen hyvinvointiin. (Newman, Tay & Diener 2014, 562; Virtanen 2021a, 72.)

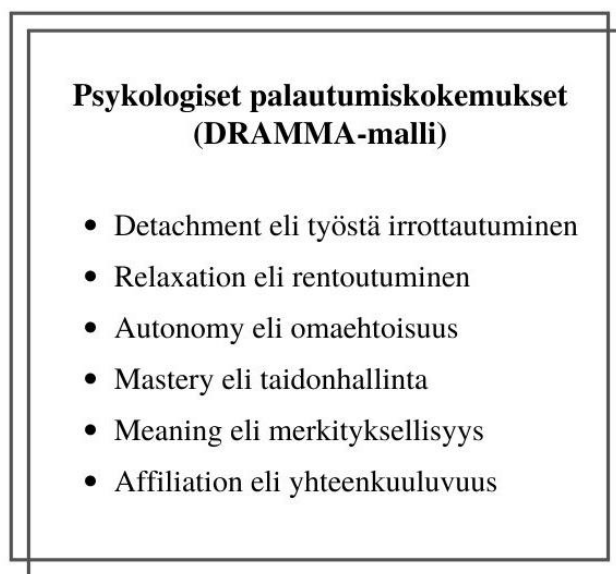
Kujanpää, Syrek, Lehr, Kinnunen, Reins ja de Bloom (2020) tutkivat DRAMMA-mallin höydyntämismahdollisuuksia eli reliabiliteettia ja validiteettia optimaalisen toimintakyvyn tarkastelemiseen ja työstä palautumisen jäsentämiseen. Tutkimus toteutettiin saksalaisilla työntekijöillä pitkittäistutkimuksen muodossa. Tutkimuksen tulokset viittaisivat mallin vastaavan käyttötarkoitusta myös kyseisessä kontekstissa. Optimaaliseen toimintakykyyn olivat tulosten perusteella voimakkaimmin sidoksissa rentoutumisen ja työstä irtautumisen kokemukset. (Kujanpää, ym. 2020.) Kujanpään, ym. (2020) mukaan DRAMMA-mallissa esitetyt kokemuksia voidaan tarkastella myös psykologisina tarpeina.

Myös Virtanen (2021b) tutki väitöskirjassaan, millainen merkitys DRAMMA-mallin esittämällä kokemuksilla on työstä palautumisessa. Tutkimuksen kohderyhmänä toimivat suomalaiset opettajat. Tulosten mukaan kaikki mallin esittämät kokemukset, myös merkityksellisyys ja yhteenkuuluvuus, jotka eivät sisältyneet Sonnentagin ja Fritzin (2007) alkuperäiseen ja enemmän tutkittuun teoriaan palautumisen kokemuksista, vaikuttavat edistävän työstä palautumista. Virtasen (2021b, 64) tulokset avaavat aiempaa vivahteikkaamman ja moniulotteisemman näkökulman palautumiseen, sillä tähän mennessä työstä palautumista on tarkasteltu lähinnä enintään neljän eri palautumiskokemuksen kautta. (Virtanen 2021b.)

Vaikka mallia voidaankin käyttää – ja se on alun perin kehitettykin – yleisempään hyvinvoinnin ja hyvän elämän kontekstiin, vaikuttaa se soveltuvan hyödynnettäväksi myös työstä palautumisen tarkasteluun (Virtanen 2021a; Virtanen 2021b; Kujanpää, ym. 2020). Tässä

tutkielmassa mallin esittämistä osa-alueista puhutaan työstä palautumisen kontekstin mukaisesti työhön liittyvinä psykologisina palautumiskokemuksina, työstä palautumiseen liittyvinä psykologisina kokemuksina tai pelkkinä palautumiskokemuksina. (KUVIO 3.)

Viime aikoina palautumistutkimus on suuntautunut palautumisen prosessien edistämiseen erilaisin keinoin. Yhtenä esimerkkinä tästä ovat erilaiset interventiot. Tutkimuksissa käytettyjä interventioita ovat olleet muun muassa erilaiset stressinhallinta- ja mindfulness-harjoitukset. (Kinnunen 2017, 139.) Interventioissa on voitu pyrkiä esimerkiksi vähentämään stressikokemuksia tai pureutumaan erilaisiin hyvinvoinnissa ilmeneviin haasteisiin. Joissain interventioissa päämääränä on ollut nimenomaan palautumisen (psykologisiin) prosesseihin vaikuttaminen. Sonnentag, Venzin ja Casperin (2017, 372) mukaan vaikuttaisi siltä, että palautumisen prosesseja voi harjoitella, ja että tällaisella harjoittelulla olisi vaikutusta hyvinvointiin.



KUVIO 3. Psykologisten palautumiskokemusten DRAMMA-malli (Newman, Tay & Diener 2014; Kujanpää, ym. 2020; Virtanen 2021b; Virtanen 2021a).

Eräässä interventiossa esimerkiksi hyödynnettiin verkkopohjaisia stressinhallintaharjoituksia, joita osallistujat toteuttivat omatoimisesti kahdeksassa 45–60 minuutin mittaisessa istunnossa. Intervention tarkoituksena oli pyrkiä vähentämään stressikokemuksia. Harjoitukset sisälsivätkin muun muassa tunteiden säätelyn ja ongelmanratkaisun tukemiseen tähtäviä elementtejä. Tulosten mukaan interventioon osallistuminen edisti työstä irrottautumista psykologisella tasolla, ja vaikutukset jäivät näkyviin intervention jälkeenkin jopa puoleksi

vuodeksi. Toisaalta esimerkiksi Meier, Cho & Dumani (2016) havaitsivat, että vastoin odotuksia interventiolla, jossa osallistujia pyydettiin kirjoittamaan ylös kolme päivän aikana tapahtunutta työhön liittyvää hyvää asiaa, ei vaikuttanut olevan vaikutuksia työn positiiviselle tunneperäiselle reflektoinnille tai hyvinvoinnin edistämiseksi.

Kinnusen (2017, 141) mukaan interventiotutkimuksista on kuitenkin havaittavissa, että suhteellisen lyhyetkin omatoimiset harjoitteet voivat vaikuttaa palautumiseen. Omatoimisissa harjoitteissa haasteena voi kuitenkin olla motivaation ylläpitäminen harjoitusten jatkamiseksi. Käytössä ja tiedossa tulisikin olla matalalla kynnyksellä hyödynnettäviä mekanismeja, työkaluja ja strategioita palautumisen edistämiseksi, joilla nykyajan työntekijöitä voisi evästä. Laineen (2013, 73) mukaan työhyvinvointiin liittyvän teorian muodostamisessa uudenlaisten näkökulmien tarjoaminen onkin keskeistä. Tässä tutkielmassa haluttiin kontribuoida tähän tarpeeseen tarjoamalla näköalaa musiikin kuuntelemisen mahdolliseen rooliin työstä palautumisen psykologisissa kokemuksissa ja prosesseissa.

3 MUSIIKKI HYVINVOINNIN TUKENA

Musiikki on elementti, jolla on lähes jokaisen ihmisen elämässä jollain tapaa merkityksellinen rooli. Suurimmalla osalla musiikki on ollut mukana elämässä syntymästä lähtien, jollei aiemminkin. Sitä on lähes aina saatavilla nykyisen teknologian ja erilaisten suoratoistopalvelujen ansiosta, ja se taustoittaa niin arkeamme kuin juhlaamme, iloja, suruja ja erilaisia elämänvaiheita (esim. Lathom-Radocy & Peters 2016; Saarikallio 2010). Mutta miten musiikki vaikuttaa kuulijaansa ja millaisiin tarkoituksiin sitä oikein hyödynnetään?

3.1 Musiikki koetaan niin kehossa kuin mielessä

Musiikki saa aikaan laajaa ja moniulotteista aktivaatiota aivojen eri rakenteissa. Stimuloiva vaikutus näkyy niin motorisella aivokuorella, aivoaalloissa, etuotsalohkossa kuin aivojen palkkiojärjestelmässäänkin (Wigram & Bonde 2019, 204–206). Aivojen reaktiot musiikkiin näyttäytyvät kehollisina tuntemuksina ja aktivaationa (Christensen 2019, 51). Kuullessamme musiikkia geeniemme ja aiempien kokemuksiemme muodostamat biologiset ohjelmamme (*biological programme*) tuottavat vasteen, jonka lopputuloksena reagoimme musiikkiin fysiologisella, psyykkisellä ja käyttäytymisen tasolla. Reaktiot voivat näyttäytyä muun muassa tarpeena liikkua musiikin tahtiin tai aikeiden muutoksena (kuten vaikkapa päätöksenä jatkaa illanviettoa vielä hetken oman lempikappaleen lähtiessä soimaan tanssilattialla), erilaisina tunnekokemuksina, ja muutoksina kehontoiminnoissa, kuten autonomisessa hermostossa, kardiovaskulaarisessa järjestelmässä, hengityselimistöissä, ihon lämpötilassa ja elektrisissä vasteissa, aivoaalloissa ja hormonitoiminnassa. (Theorell 2014, 10; Bernardi, Porta, Bernardi & Sleight 2009; Wigram & Bonde 2019, 204.)

Musiikki vaikuttaisi toimivan kehollisten reaktioiden ja tunnekokemusten välisessä yhteydessä monisuuntaisesti – musiikin esiin houkuttelemat tunteet herättävät kehollisia reaktioita, ja vastakkaisesti musiikin kehossa aikaan saamat vasteet taas toimivat stimulantteina emotionaalisille kokemuksille (esim. Bernardi, Porta, Bernardi & Sleight 2009). Musiikki sisältää rakenteissaan lukuisia erilaisia niin fysiologisia, liike- kuin tunnerepresentaatioita ja vihjeitä – askelluksen erilaiset tavat ja muodot, sykkivä sydän, hengitys ja verenkiertoelimistön ja hermoston ominaishumina voivat kuulua muun muassa rytmiikassa, eleissä, soinneissa ja tempossa (Välimäki 2014, 28–31). Sävellajeista esimerkiksi duuri tulkitaan yleisimmin

iloiseksi, kun taas molli voidaan tulkita surumielisemmäksi. Musiikin sisältämät rakenteet luovat kuulijoille odotuksia, jotka musiikki voi täyttää tai olla täyttämättä. Odotuksen mukaisuus ja sitä vastaan toiminen voivat molemmat herättää mielihyvän tunteita. (Eerola & Saarikallio 2010, 267.) Vaikka tutkimuksissa onkin päästy käsiksi perusemootioihin liittyviin ja niitä tuottaviin tyypillisiin musiikillisiin elementteihin (esim. Juslin & Laukka 2003), vaikuttavat musiikin välittämän emotion tulkintaan – ja sen lopulta herättämään tunnekokemukseen – kuitenkin useat eri seikat, kuten kulttuuriset piirteet, yksilölliset kokemukset ja mieltymykset sekä ympäristö (Eerola & Saarikallio 2010, 265–273).

Tutkimuksissa on havaittu autonomisen hermoston vasteiden synkronoituvan kuunnellun musiikin kanssa (esim. Bernardi, Porta, Bernardi & Sleight 2009). Musiikin yhteydestä kehollisiin toimintoihin kertonee jotain myös se, että musiikin ja sydämen sykkeen nopeuden (tempo) mittaamiseen on käytössä sama mittayksikkö *bpm* (*beat per minute*). *Stimulatiivisen*, usein muun muassa tempoltaan, rakenteeltaan, rytmiltään ja dynamiikoiltaan vaihtelevan musiikin on todettu vaikuttavan sykkeen ja verenpaineen kohoamiseen ja sympaattisen hermoston korkeampaan aktivaatioon. Vastaavasti *rentouttava*, usein äänenvoimakkuudeltaan, rytmiltään, soinniltaan, harmonioiltaan ja tempoltaan tasaisempi ja leposykettä myötäilevä musiikki taas voi toimia sykkettä ja verenpainetta rauhoittavana ja parasympaattista hermostoa aktivoivana elementtinä. (Mojtabavi, Saghazadeh, Valenti & Rezaei 2020; Välimäki 2014, 29; Gerra, Zaimovic, Franchini, Palladino, Giucastro, Reali, Maestri, Caccavari, Delsignore & Brambilla 1998; Bonde 2019c, 152; Wigram & Bonde 2019, 205–206.) Moniulotteisten omiin rakenteisiinsa ja ihmiskehon ja mielen erilaisiin toimintoihin liittyvien prosessien puitteissa musiikki voikin toimia vireystilaa aktivoivana tai sitä rauhoittavana tekijänä (Wigram & Bonde 2019, 204–206).

Stressitilassa ja pitkittyneessä stressissä juuri autonomisen hermoston aktivaatio ja kehon vireystila ovat merkittävässä roolissa (kts. esim. luku 2.4). Musiikin kuuntelemisen vaikutusta stressin kokemiseen ja sen vähentämiseen on tutkittu jonkin verran, ja sen vaikutuksista kehon psykobiologiseen stressijärjestelmään on saatu viitteitä (Thoma, La Marca, Brönnimann, Finkel, Ehlert & Nater 2013). Esimerkiksi Pelletierin (2004) tekemän meta-analyysin mukaan musiikin kuunteleminen ja musiikin tukemat rentoutusmenetelmät ovat vaikuttavia keinoja vähentää stressikokemusta. Vaikka musiikki yhdistettynä erilaisiin rentoutusharjoitteisiin oli tehokkaampi tapa vähentää stressiä, myös *passiivinen musiikin kuuntelu* eli musiikin kuuntelu ilman ohjattua rentoutusta vaikuttaisi Pelletierin (2004, 207) mukaan olevan toimiva stressin

vähentämisen keino. Myös muun muassa Khalfa, Bella, Roy, Peretz ja Lupien (2006) havaitsivat rentouttavaksi mielletyn musiikin kuuntelemisen laskevan stressihormoni kortisolin määrää stressaavan tapahtuman jälkeen hiljaisuutta tehokkaammin.

3.2 Health musicking – musiikki terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä terapiassa, medikaalisen hoidon rinnalla ja maallikkotasolla

Musiikki vaikuttaa niin kehossa kuin mielessä, ja sitä onkin hyödynnetty kautta aikain – ja hyödynnetään edelleen laajalti – erilaisten sairauksien hoitamisessa, kuntoutuksessa ja hyvinvoinnin tukemisessa. Viimeistään 1900-luvun loppupuolelta kyseisiä toimia on harjoitettu systemaattisesti oman tutkimuksen, tieteen- ja ammattialansa musiikkiterapian muodossa (Bonde 2019a, 29).

Musiikkiterapia on kummunnut vuosien kuluessa erilaisten ammatillisten suuntausten ja tieteenalojen viitekehyksistä, ja käsite toimiikin eräänlaisena lukuisia eri terapeuttisia suuntauksia ja menetelmiä alleen kokoavana kattona (esim. Bonde 2019a, 29). Bruscia (2014) määrittelee musiikkiterapian systemaattiseksi interventioprosessiksi, jossa terapeutti auttaa asiakasta edistämään terveyttään musiikkikokemuksia, ja niiden kautta dynaamisena muutosvoimana kehittyviä suhteita hyödyntämällä. Musiikkikokemus muodostuu Bruscian (2014, 116) mukaan vähimmillään yksilöstä, erityisestä musiikillisesta prosessista (kuten säveltäminen, improvisoiminen tai kuunteleminen), musiikillisesta lopputuloksesta (esimerkiksi sävellys, improvisaatio tai havainto) sekä kontekstista (esimerkiksi fyysinen, emotionaalinen tai henkilöiden välinen ympäristö).

Lathom-Radocy ja Peters (2016) käsittävät musiikkiterapian niin ikään suunnitelmallisena ja tavoitesuuntautuneena vuorovaikutus- ja interventioprosessina, joka sisältää musiikin tai musiikkiperustaisten kokemusten käyttämistä yksilön tilassa, ajatuksissa, taidoissa, tunteissa tai käytöksessä tapahtuvien positiivisten muutosten aikaansaamiseksi. Näiden lisäksi määritelmässä on erityisinä musiikkiterapian ydintä kuvaavina elementteinä mainittu asiakaslähtöisyys ja -keskeisyys, eli terapiaprosessin tavoitteet asetetaan arvioimalla kunkin asiakkaan erityisten tarpeet, vahvuudet ja heikkoudet. Prosessin suunnittelee ja ohjaa tähän varta vasten koulutettu ammattilainen, musiikkiterapeutti. Keskeistä musiikkiterapiaprosessissa

onkin asiakkaan, terapeutin ja musiikin välinen vuorovaikutus. (Bruscia 2014; Lathom-Radocy & Peters 2016, 5.)

Musiikkiterapian kentällä musiikki on valjastettu hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen käyttöön laaja-alaisesti kaikessa moniulotteisuudessaan kaikenikäisien kanssa erilaisissa vaiheissa elämää, oli kyseessä sitten terveysongelmien ennaltaehkäiseminen, hyvinvoinnin edistäminen, sairauksien hoito, kuntouttaminen tai elämänlaadun ylläpitäminen. Musiikkiterapiassa voidaan hoitaa moninaisia kehityksellisiä, neurologisia, traumapohjaisia ja psyykkisiä häiriöitä ja sairauksia. (Erkkilä 2007.) Musiikkia ja musiikkiterapiaa voidaan käyttää myös muun muassa erilaisten kiputilojen lievittämiseen ja hoitoon (esim. Wigram & Bonde 2019, 208) sekä hyödyntää osana palliatiivista hoitoa (esim. McConnell & Porter 2017). Musiikkiterapiaan osallistuminen ei aseta ennakkovaatimuksia asiakkaan musiikilliselle osaamiselle, ts. asiakkaan ei tarvitse olla musiikillisesti harrastunut tai osata soittaa tai laulaa voidakseen osallistua tai hyötyä terapiasta (Erkkilä 2007, 133).

Eri suuntauksilla on omat eri tieteenaloista kumpuavat juurensa ja erityiset soveltamisalansa. Esimerkiksi musiikkikasvatuksellisesta viitekehuksesta lähtöisin olevaa *toiminnallista musiikkiterapiaa* hyödynnetään erityisesti lapsiasiakkaiden kanssa muun muassa erilaisiin motorisiin ja oppimisen häiriöihin tai haasteisiin (Erkkilä 2007, 135), kun taas psykodynaamisempaa paradigmaa edustavan *kliinisen improvisaation* käytöstä on saatu lupaavia tuloksia mm. masennuksen hoidossa (esim. Erkkilä, Punkanen, Fachner, Ala-Ruona, Pönttiö, Tervaniemi, Vanhala & Gold 2011). *Neurologinen musiikkiterapia* on ollut käytössä muun muassa aivoinfarktipotilaiden ja MS-taudin kuntoutuksessa (esim. Massie 2016; Impellizzeri, Leonardi, Latella, Maggio, Foti Cuzzola, Russo, Sessa, Bramanti, De Luca & Calabrò 2020).

Musiikkiterapian lisäksi musiikkia voidaan käyttää myös muulla tavoin hyvinvoinnin ja terveyden tukemiseen ja edistämiseen. *Musiikkilääketieteellä (music medicine)* tarkoitetaan äänitetyn tai livemusiikin käyttämistä potilaan tilan ja lääketieteellisen hoidon parantamiseksi. Musiikkilääketiedettä voidaan hyödyntää lukuisissa erilaisissa tilanteissa somaattisissa tai psykiatrisissa sairaaloissa erilaisiin terveydentiloihin ja toimenpiteisiin liittyen. Musiikin toistamisessa voidaan käyttää erilaisia äänentoistojärjestelmiä – pisimmälle vietyinä erityisrakenteisia kaiuttimia ja musiikkityynyjä, yksinkertaisimmillaan puhelimeen ladattavia sovelluksia. (Trondalen & Bonde 2012, 41; Bonde 2019e, 209.) Musiikin lääketieteellisessä

käytössä ei kuitenkaan yleensä esiinny musiikkiterapialle ominaista musiikin, terapeutin ja asiakkaan välistä terapeutista suhdetta, sillä musiikin lääketieteellinen käyttö tapahtuu useimmiten hoitohenkilöstön harjoittamana, ei koulutetun musiikkiterapeutin. Musiikkiterapiaan kuuluu lisäksi olennaisesti alun tilannearvioinnin, hoidon sekä hoidon jälkeisen arvioinnin prosessit. (Trondalen & Bonde 2012, 41; Bonde 2019e, 209.) Trondalenin ja Bonden (2012) mukaan musiikkilääketiedettä hyödynnetään melko paljon pohjoisamerikkalaisessa sairaalahoidossa, muttei juurikaan muilla mantereilla. Myös musiikkiterapiaa on toistaiseksi hyödynnetty melko vähän somaattisessa hoidossa palliatiivista hoitoa lukuun ottamatta. (Trondalen & Bonde 2012, 41–42.)

Musiikin, terveyden ja hyvinvoinnin välinen suhde on kuluneina vuosina puhututtanut eri alojen tutkimuskentillä (Stige 2012, 183). Alun perin musiikkiterapeutiseen teoriaan liittyen kehitetty ja sittemmin laajempaan musiikin, terveyden ja hyvinvoinnin poikkitieteelliseen viitekehykseen liitetty käsite *health musicking* tarkoittaa musiikillisen toiminnan arviointia ja omaksumista terveyden edistämisen käyttömahdollisuuksiin (Stige 2012, 192). Tässä viitekehyksessä musiikkiterapia on erityistä ja pitkälle vietyä terveyttä edistävää toimintaa musiikin ja terveyden kentällä (Bonde 2019e, 229). Health musicking -toiminta ei siis rajoitu pelkästään terapiakontekstiin, vaan käsittää minkä tahansa sosiaalisen tai yksilöllisen toiminnan, jossa musiikkikokemuksia hyödynnetään esimerkiksi tunteidensäätelyyn tai hyvinvoinnin edistämiseen muulla tavalla – aina päivittäiseltä maallikkotasolta pitkälle koulutettuun ja tutkittuun terveydenhuollon ammattikäyttöön (Bonde 2011). Musiikkia hyödynnetäänkin yksilötasolla moninaisin tavoin hyvinvoinnin tukemiseen arjessa.

Käsite *musicking* on johdettu verbistä *to music*, ja tarkoittaa mitä tahansa toimintaa, joka sisältää tai liittyy johonkin musiikilliseen tekemiseen, kuten musiikin esittämiseen, kuuntelemiseen, harjoitteluun tai säveltämiseen. Käsite juontaa juurensa ajatuksesta, ettei musiikki sinänsä ole olemassa itsestään, vaan se on aina jonkinlaisen toiminnan aikaansaamaa. Tämän ajatuksen mukaan musiikki ei siis ole asia vaan jotain, mitä ihmiset tekevät. (Small 1998, 2–9.) Bonden (2011) mukaan musicking tarjoaa *affordansseja* eli toiminnan mahdollisuuksia, joita voi soveltaa lukuisilla eri tavoilla. Sovellettavat kokemukset voivat olla yksilön tarpeista ja kontekstista riippuen fysiologisia tai psykologisia, emotionaalisia tai suhteeseen liittyviä, kannustavia tai korjaavia. (Bonde 2011.) Särkämö, Tervaniemi ja Huotilainen (2013) huomauttavat, että muun muassa mukana kulkevan musiikin yleistytyä

olisikin entistä tärkeämpää tutkia itseohjautuvan musiikillisen vapaa-ajan toiminnan, kuten musiikin kuuntelemisen, pitkäaikaisempiakin vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin.

3.3 Musiikin kuunteleminen ja sen funktiot

3.3.1 Musiikin kuuntelu musiikkiterapiassa

Musiikki koetaan tärkeäksi osaksi elämää, ja musiikin kuuntelu on aktiviteetti, jota tehdään säännöllisesti (Rentfrow & Gosling 2003). Musiikin kuuntelemista on käytetty terapeuttisissa tarkoituksissa tietävästi vähintään antiikin ajoista saakka (Jacobsen & Bonde 2019, 200). Musiikkiterapiassa musiikin kuuntelemisen käsittävät niin kutsutut *reseptiiviset menetelmät*. Reseptiivistä menetelmää hyödyntävässä musiikkiterapiassa asiakas toimii musiikkia havainnoivassa roolissa. Musiikin rooli on olla reflektion välineenä ja toimia kokemuksia, ajatuksia ja terapeuttisen työstämisen kohteita esiin houkuttelevana ja paljastavana elementtinä. Musiikki on ikään kuin muistikirja tai heijastuspinta, jonka kuvastosta asiakas ammentaa. (Bonde 2019d, 163.) Jacobsenin ja Bonden (2019, 200) mukaan musiikin kuuntelemista voidaan käyttää monin eri tavoin asiakkaiden erilaisten tarpeiden ja terapeuttisten tarkoitusten täyttämiseen eri ikäisillä, erilaisilla diagnostisilla ja teoreettisilla taustoilla – niin yksilöillä kuin ryhmissä.

Musiikin kuuntelemisen tarkoituksia ja variaatioita musiikkiterapeuttisessa käytössä voivat Bruscia (2014) mukaan olla esimerkiksi somaattinen kuuntelu, jolla pyritään vaikuttamaan suoraan asiakkaan kehoon; kivunhallinta; rentoutuminen, jännityksen ja stressin vähentäminen; meditatiivinen kuuntelu; stimulaatiivinen kuuntelu aistien virittämiseen ja vireystilan nostamiseen; rytmisen kuuntelu motoristen toimintojen säätelyyn; musiikin kuuntelu uuden oppimisen ja omaksumisen apuna; muistelu; mielikuvakuuntelu; sekä musiikin kuuntelu vuorovaikutuksen ja keskustelun lähteenä tai pohjana. Erityinen erilaisia tekniikoita sisältävä musiikin kuuntelemisen variaatio on projektoiva kuuntelu, jossa asiakas ilmaisee verbaalisesti tai muilla keinoin kokemuksiaan ja havaintojaan kuunneltavasta musiikista. (Bruscia 2014, 136–140.)

Wärja ja Bonde (2014) ovat hahmottaneet reseptiivisten menetelmien, tarkemmin *The Bonnie Method of Guided Imagery* (BMGIM) -menetelmän näkökulmasta musiikille kolme erityistä psykologista funktiota: supportiivinen tai tukea antava musiikki (*supportive music*),

supportiivis-haastava musiikki (*mixed supportive-challenging music*) ja haastava tai haastetta asettava musiikki (*challenging music*). Supportiivista musiikkia käytetään luomaan turvallinen tila musiikin kuuntelemiskokemukselle. Supportiivis-haastavan musiikin käytön tarkoituksena taas on vahvistaa ja helpottaa asiakkaan valmiuksia tutkia ongelma-alueitaan sekä uusia maaperiä. Haastavaa musiikkia voidaan käyttää, kun asiakas osoittaa valmiutta työskennellä terapeuttisten haasteiden kanssa. (Wärja & Bonde 2014.) BMGIM-menetelmässä asiakas kuuntelee klassista musiikkia syvässä rentoutuneisuuden tilassa, jossa hän kokee musiikillisia mielikuvia sekä muutoksia mielialassa ja kehossa. Terapeutti ylläpitää jatkuvaa dialogia asiakkaan kanssa parantaakseen asiakkaan kokemuksia mielensisäisestä kuvastosta ja saadakseen siitä lisää tietoa. (Grocke 2014.)

3.3.2 Musiikin kuuntelu arjessa

Musiikin kuuntelun funktiot, sen syyt ja tavoitteet eroavat ainakin jonkin verran musiikkiterapiassa käytettyjen reseptiivisten menetelmien ja arjessa tapahtuvan musiikin kuuntelun välillä, sillä toisin kuin jokapäiväisessä omaehtoisessa musiikin kuuntelemisessa, terapiassa kyseessä ovat tutkitut ja ammattilaisen harjoittamat menetelmät. Terapiaprosessiin kuuluvat myös erilaiset arvioinnit, tavoitteiden asettaminen sekä erityinen musiikin, terapeutin ja asiakkaan välinen kolmikantainen vuorovaikutussuhde, kuten aiemmin on jo käynyt ilmi. Arjen ja terapiassa tapahtuvan musiikin kuuntelun syiden ja tavoitteiden välillä on kuitenkin havaittavissa myös yhteneväisyyksiä.

Aikuiset kuuntelevat musiikkia keskimäärin 18 tuntia viikossa, osa jopa yli kaksinkertaisesti (Sanfilippo, Spiro, Molina-Solana & Lamont 2020). Musiikin kuuntelun tavat ovat muuttuneet musiikin siirryttyä konserttisaleista, radiosta ja fyysisiltä äänitteiltä digitaaliseen muotoon suoratoistopalveluiden päähän mm. älypuhelimista kuunneltavaksi (esim. Krause, North & Hewitt 2015). Kuten musiikkiterapiassa, myös arjessa musiikkia käytetään monin eri tavoin oman minuuden ja sosiaalisten, psykologisten, fysiologisten ja emotionaalisten tilojen rakentamiseen. Hargreaves ja North (1999) nimeävät musiikin jokapäiväisiksi psykologisiksi funktioiksi itseen liittyvien käsitysten ja identiteetin, vuorovaikutussuhteiden ja mielialan hallinnan. Saarikallion (2010, 283–284) koonnin mukaan musiikki (myös musiikin kuunteleminen) voi edistää tai tukea sellaisia psyykkisiä tavoitteita, kuin yhteenkuuluvuuden tunne, identiteetin ja minäkuvan käsitteleminen ja työstäminen sekä kokemus itsemääräämisestä ja -hallinnasta. Esimerkiksi musiikin kuuntelun yhdistäminen

velvollisuuksiin tai välttämättömiin aktiviteetteihin vapaa-ajalla saattaa Slobodan, O’Neillin ja Ivaldin (2001, 22) mukaan olla tapa lisätä niihin hieman omaehtoisuutta ja personointia. Myös Rentfrow (2012) tunnisti tutkimuksessaan samanlaisia seikkoja: musiikkia hyödynnetään tunteidensäätelyyn, identiteetin kehittämiseen ja sosiaalisten siteiden rakentamiseen.

Schäfer, Sedlmeier, Städtler ja Huron (2013) loivat tekemänsä meta-analyysin pohjalta empiirinen kyselytutkimuksen, johon oli koottu kaikki tunnetut, aiemmissa tutkimuksissa määritellyt funktiot musiikin kuuntelemiselle viidenkymmenen vuoden ajalta. Kyselyn tavoitteena oli luoda laaja-alainen ja kattava kategorisointi musiikin kuuntelemisen funktioille, joiden tutkimuskenttä oli ollut melko kirjava erilaisten menetelmien ja lähestymistapojen myötä. Alkuperäinen lista sisälsi yli 500 motiivia, joista yhdistelemisen ja päällekkäisyyksien poistamisen jälkeen varsinaiseen kyselyyn sisällytettiin 129 erillistä yksikköä. Kyselyyn vastasi yli 800 eri ikäistä ja erilaista sosioekonomista taustaa edustavaa osallistujaa. Vastausten perusteella tutkijat muodostivat musiikin kuuntelun motiiveista kolme kategoriaa:

- 1) **Tietoisuus itsestä:** musiikin herättämät itseen liittyvät ajatukset ja itsereflektointi, musiikin välittämät tai siitä tulkitut tunne-elämykset, musiikkiin uppoutuminen ja eskapismi, stressinsäätely/elämänhallinta (*coping*) musiikin avulla, musiikin tuoma lohtu ja merkityksellisyys. Musiikki auttaa jäsentämään, kuka on, kuka haluaa olla ja millaista polkua kulkea.
- 2) **Sosiaalinen yhteenkuuluvuus:** musiikin avulla tapahtuva sosiaalisten suhteiden ja yhteyksien luominen, osoitus yhteenkuuluvuudesta ja ryhmänjäsenyydestä, kokemus läheisyydestä ystävien kanssa, identiteetin ja arvojen ilmaiseminen, tiedon kerääminen sosiaalisesta ympäristöstä.
- 3) **Vireys ja mielialansäätely:** musiikki taustalla, viihdykkeenä ja ajankuluna, musiikki huomion muualle vievänä elementtinä, mielialan parantaminen ja fysiologisen vireyden säätteleminen (rentoutuminen, pirteys, valppaus) musiikin avulla. (Schäfer, ym. 2013.)

Kyseisen tutkimuksen ensimmäisessä osassa yhteen koottu aiempi tutkimustausta sisälsi Schäferin, ym. (2013) mukaan useita empiirisiä tutkimuksia, joissa musiikin kuuntelun funktiot oli jaettu neljän ulottuvuuden mukaan: kognitiiviset, emotionaaliset, sosiaalis-kulttuurilliset ja fysiologiset/vireyteen liittyvät funktiot. Samat ulottuvuudet löytyvät myös funktioiden kolmijaosta. Kognitiiviset funktiot löytyvät kategoriasta yksi, sosiaalis-kulttuurilliset funktiot kategoriasta kaksi ja fysiologiset/vireyteen liittyvät funktiot kategoriasta kolme. Emotionaaliset

funktiot sen sijaan on jaettu erikseen tunne-elämyksiin kategoriaan yksi eli tietoisuus itsestä ja mielialan hallintaan kategoriaan kolme. Tutkijoiden mukaan tunne-elämykset liittyivät kyselyn perusteella selkeästi itseen liittyviin käsityksiin ja niiden muodostumiseen musiikin avulla, kun taas mielialat eivät vaikuttaneet olevan yhtä vahvasti yhteydessä itseä koskeviin kysymyksiin, vaan rinnastettiin samantyyppisiin strategioihin kuin vireystilan hallinta. He tosin huomauttavat, että jako musiikkiin liittyviin tunteisiin ja mielialoihin vaatisi ylipäätään selkeytystä musiikkipsykologian kentällä. (Schäfer, ym. 2013.)

Tärkeimmäksi musiikin kuuntelun ulottuvuudeksi osoittautui kyselyn perusteella vireys ja mielialansäätely, josta seuraavana oli melko pienellä erolla kategoria itseen liittyvät käsitykset. (Schäfer, ym. 2013.) Musiikin, vireyden ja tunteiden yhteyttä selittävät myös Eerola ja Saarikallio (2010). Myös esimerkiksi Saarikallio ja Erkkilä (2007), Saarikallio (2011) ja Skånland (2013) havaitsivat tutkimuksissaan haastatteluaineistojen perusteella, että mieliala, tunteet ja niiden säätely toimivat perimmäisimpänä motiivina musiikin kuuntelemiselle. Musiikkia kuunnellessa voi toteuttaa musiikillista aktiviteettia, kuten laulaa tai tanssia musiikillisesta taidosta tai koulutuksesta riippumatta. Se voi palvella taustalla hiljaisuutta rikkovana ajankuluna, ajatusten harhauttajana, keskittymisen välineenä tai tekemällä muusta toiminnasta nautinnollisempaa. Se voi luoda sosiaaliseen vuorovaikutukseen rohkaisevaa tai muuta haluttua tunnelmaa ja tarjota puitteita keskustelulle. (Lonsdale & North 2011; Saarikallio 2011.) Musiikkia kuunnellaan myös sen itsensä tuottaman hyvän olon ja nautinnon takia, ja sen avulla voi olla myös mahdollista tuulettaa tunteita (Juslin & Laukka 2004; Lonsdale & North 2011; Sloboda, O'Neill & Ivaldi 2001, 22.)

Linnemannin, Ditzenin, Strahlerin, Doerrin ja Naterin (2015) mukaan musiikilla on kyky vähentää stressiä. Krause, Scott, Flynn, Foong, Goh, Wake, Miller ja Garvey (2021) tutkivat musiikin kuuntelua laajemmin osana arjen stressinhallintaa. Tutkimuksessa tehdyn analyysin mukaan musiikin kuuntelua hyödynnetään taloudellisiin, sosiaalisiin, epämukaviin arkiaskareisiin, työhön sekä vastuisiin ja niistä suoriutumiseen liittyvien stressitekijöiden sietämisessä. Musiikin kuuntelua hyödynnettiin eniten sosiaalisten ja työhön liittyvien stressitekijöiden yhteydessä. (Krause, ym. 2021.) Vaikutusten havaittiin olevan todennäköisesti parempia, mikäli musiikkia kuuntelee toisten seurassa tai itsekseen tietoisesti stressinvähentämistarkoituksessa (Linnemann, Strahler & Nater 2016).

Saarikallion (2010, 286; 2011) mukaan musiikin avulla tapahtuvaan mielialan hallintaan ja parantamiseen pyritään erilaisten psyykkisten toimintamallien eli säätelystrategioiden avulla, jotka joko luovat tai vahvistavat positiivisia tunnekokemuksia, vähentävät tai saattavat syrjään stressiä, huolta ja väsymistä tai tukevat negatiivisten tunteiden käsittelyssä. Tunteiden säätelyn tarkoituksessa kuunneltu musiikki on useimmiten yhteensopivaa vallitsevan tunnetilan kanssa (Thoma, Ryf, Mohiyeddini, Ehlerlert & Nater 2012). Tunnetilan voimistamisen ja tunnetilaa ilmentävän musiikin kuuntelemisen sijaan tunteiden säätelyn strategia voi olla myös vallitsevan emotionin tukahduttaminen ja/tai muuttaminen toiseksi erilaista tunnetilaa välittävän musiikin avulla (esim. Lonsdale & North 2011; Saarikallio 2011; Saarikallio ja Erkkilä 2007; Schäfer, ym. 2013). Lisäksi Saarikallion ja Erkkilän (2007) mukaan nuorten musiikin kuuntelua ja tunteiden säätelyä käsitelleessä tutkimuksessa tehdyn jaottelun mukaan musiikin kuuntelun avulla tapahtuvia tunteiden säätelyn strategioita voivat olla musiikin käyttö viihdykkeenä tai lohduksi; musiikki elpymisen eli rentoutumisen tai energisoitumisen välineenä; musiikin käyttö negatiivisista ajatuksista, tunteista ja murheista irtautumiseen tai niiden purkamiseen; musiikin avulla koetut voimakkaat tunne-elämykset; sekä musiikin hyödyntäminen tunnekokemusten työstämiseen ja jäsentämiseen.

Jako oli pääpiirteiltään samanlainen myös Saarikallion (2011) aikuisten musiikin avulla tapahtunutta tunteiden säätelystä käsitelleessä tutkimuksessa: 1) hyvän mielialan ylläpitäminen, jolle ominaista on musiikin kuunteleminen positiivisten tunnekokemusten, mielihyvän ja nautinnon vuoksi; 2) musiikki elpymisen ja rentoutumisen välineenä, johon liittyy pysähtyminen musiikin äärelle, yksityisen tilan ottaminen ja irrottautuminen päivän kiireistä; 3) musiikin tarjoamat voimalliset tunnekokemukset, minkä kautta on mahdollista kokea tunteet syvästi elämä täysin rinnoin; 4) ajatusten, tunteiden tai huolien irrottaminen tai ohjaaminen muualle; 5) musiikki tunteiden purkamisen ja ilmaisemisen välineenä; 6) tunteiden ja kokemusten kohtaaminen ja työstäminen; 7) musiikin tarjoama lohtu, johon liittyy kokemus hyväksynnästä ja ymmärryksestä sekä melankolisista tunteista; ja 8) musiikki vireystasoa nostavana ja energisoivana elementtinä. Musiikillinen aktiviteetti (esim. tietyn kappaleen kuuntelu) voi palvella useita strategioita ja useat erilliset aktiviteetit saattoivat liittyä samaan strategiaan (Saarikallio & Erkkilä 2007). Saarikallio ja Erkkilä (2007) kiteyttävätkin musiikin tunteidensäätelyyn liittyvän merkityksellisyyden ja voiman löytyvän mahdollisesti sen monipuolisuudessa ja kyvyssä palvella useita eri päämääriä. Strategiat muistuttavat myös aiemmin viitekehysessä mainittuja Bruscia (2014) kokoamia musiikin reseptiivisen käytön variaatioita musiikkiterapiassa.

Musiikkia kuunnellaan arjessa useissa eri tilanteissa, kuten liikkuesssa, ruokailun yhteydessä, yksin ja yhdessä, juhliissa, työn tai opiskelun ohessa, lähtöön valmistautuessa tai matkustaessa, lukiessa, nukkuessa ja virittäytyessä intiimiin kanssakäymiseen (Sloboda, O'Neill & Ivaldi 2001; Lonsdale & North 2011; Juslin & Laukka 2004; North, Hargreaves & Hargreaves 2004). Van Goethemin ja Slobodan (2011) mukaan musiikin kuunteleminen oli toiseksi eniten käytetty tunteidensäätelyn taktiikka ystäville puhumisen jälkeen. Kolmantena ja neljäntenä olivat TV:n tai elokuvan katsominen ja liikunta. Van Goethemin (2010, 273) kategorisoinnin mukaan musiikkia hyödynnetään tunteiden- ja mielialansäätelyyn kuudesta syystä: 1) musiikin koetaan olevan nopea ja helposti saatavilla oleva ratkaisu 2) musiikin kuunteleminen ei vaadi erityistä aivotyöskentelyä 3) musiikin kuuntelu on helppo yhdistää muuhun toimintaan ja aktiviteetteihin 4) musiikin kuunteleminen tarjoaa hetkellisen tauon ilman, että tarvitsee jättää kaikkea taakse 5) musiikin kuunteleminen on terveellisempää kuin muut keinot, kuten syöminen tai tupakointi ja 6) mahdollisia lopputuloksia tai vaikutuksia on mahdollista ennakoita aiempien kokemusten perusteella. Van Goethemin kategorisointia tukee esimerkiksi Skånlandin (2013) havainto siitä, että musiikkia hyödynnettiin myös melko tietoisesti – haastatelluilla oli selkeä käsitys siitä, millaista musiikkia heidän tarvitsi kuunnella missäkin tilanteessa. Kokemus omaan tilaan ja tarpeeseen sopivasta musiikista saattoi olla vahva myös ilman tietoista ajatusta musiikin kuuntelun motiiveista (Saarikallio & Erkkilä 2007, 93).

Musiikki vaikuttaisi olevan erottamaton osa useimpien ihmisten elämää. Saarikallion (2010, 289) mukaan musiikki voi toimia tärkeänä arjen voimavarana tarjotessaan tukea psyykkisen tasapainon säätelyyn ja eheyttäviä kokemuksia tunne-elämän puolella. Arkinen musiikin kuunteleminen vaikuttaisikin olevan eräänlaista health musicking -toimintaa, kuuntelun motiivien löytyessä useimmiten tunteiden ja olotilan säätelystä elämän eri osa-alueilla.

3.3.3 Musiikin kuunteleminen työssä

Yksilöt käyttävät musiikkia työssä moninaisin tavoin. Työn teon kontekstissa tapahtuvaa musiikin kuuntelemista on tarkasteltu mm. työsuorituksen, työntekijöiden mielialan ja kuuntelun syiden näkökulmasta. Haake (2011) keräsi dataa musiikin kuuntelutottumuksista ja -kokemuksista työviikon aikana lähes kolmeltasadalta toimistotyöntekijältä eri aloilta. Musiikkia kuunneltiin keskimäärin kolmannes työviikon ajasta. Haaken mukaan aiemmin musiikin kuuntelun tutkiminen työympäristössä oli keskittynyt tarkastelemaan lähinnä

mielialan parantamista ja musiikin kuuntelun negatiivisia vaikutuksia työsuoritukseen. Tässä tutkimuksessa musiikin havaittiin palvelevan kuitenkin monipuolisempia käyttötarkoituksia työelämässä – musiikkia hyödynnettiin inspiraation ja luovuuden lähteenä, keskittymiseen, stressin helpottamiseen ja henkilökohtaisen tilan hallintaan. Musiikki sekä sitoutti työhön että irrotti työstä, ja sen avulla säädeltiin työhön liittyviä keskeytyksiä ja vireystasoa. (Haake 2011.) Samanlaisia tuloksia saatiin myös Bartonin, Candanin, Fritzin, Zimmermannin ja Murphyn 2020 samantyyppisestä tutkimuksesta, jossa tutkimushenkilöinä toimi joukko ohjelmistokehittäjiä (yli 2200 vastaajaa). Musiikin kuuntelemisen tärkeimmiksi syiksi havaittiin ympäristön häiriöiden, mielialan ja keskittymisen hallinta.

Rentoutumisen ja mielialan parantamisen lisäksi Kumar ja Akash (2020) havaitsivat musiikki kuuntelemisen vähentävän tylsistymistä työssä ja luomaan hyväntuulisemman ympäristön. He tutkivat artikkelissaan sitä, miksi työssä kuunnellaan musiikkia ja miten musiikin kuuntelu tukee yksilöitä työssä. Tutkimuksessa tarkasteltiin työntekijöiden musiikkimielityksiä työympäristössä ja demografisten tekijöiden mahdollista vaikutuksia näihin. Tutkimuksessa esitettyyn kyselyyn vastasi 126 toimistotyöntekijää eri aloilta Intiassa.

Musiikin kuuntelun on todettu vaikuttavan positiivisesti mielialaan ja kognitiiviseen suoriutumiseen (Lesiuk 2010), ja eräässä tutkimuksessa havaittiin työtehtävien parissa vietetyn ajan olleen pidempi ilman musiikkia kuin musiikkia kuunnellessa (Lesiuk 2005). Musiikin kuunteleminen oli myös yhteydessä parempaan tuotteliaisuuteen ja korkeampaan työmoralaan (Kumar & Akash 2020). Toisaalta musiikki saatetaan myös kokea työtehoa heikentävänä elementtinä. Musiikkia ei nimittäin kuunneltu työssä, jos sen koettiin olevan häiriöksi itselle (esimerkiksi haasteellisempia tehtäviä hoitaessa). Musiikin kuuntelun saatettiin myös ajatella vaikuttavan epäammattimaiselta ja aiheuttavan haittaa työnantajan imagolle. (Haake 2011; Barton, ym. 2020.)

Musiikkia kuunneltiin työssä eniten itsenäisiä, vähäistä kognitiivista ponnistelua vaativia tehtäviä tehdessä. Tällaisia olivat muun muassa erilaiset rutiinitehtävät ja matkustaminen. Musiikin kuuntelun määrä oli sitä vähäisempi, mitä enemmän verbaalista ja luovaa ajattelua (Haake 2011, Barton, ym. 2020). Itse valitun musiikin kuunteleminen sai aikaan kokemuksen kontrollista ympäristön ja omien tunteiden suhteen (Haake 2011; Liljeström, Juslin & Västfjäll 2013). Musiikin kuunteleminen mahdollistaakin mukana kannettavien laitteiden ansiosta

(aiemmin MP3, nykyään älypuhelimet) oman tilan luomisen ja siihen vetäytymisen julkisissakin paikoissa urbaanissa ympäristössä (Skånland 2013).

Vaikka musiikin kuuntelemisesta työn yhteydessä vaikuttaa olevan jonkin verran tutkimustietoa, musiikin hyödyntämisestä stressin hallinnassa runsaammin, ei musiikin kuuntelemisen yhteyttä psykologisiin palautumiskokemuksiin tai musiikin kuuntelemisen ja työstä palautumisen suhdetta DRAMMA-mallin puitteissa näytä olevan tutkittu. Musiikin kuuntelemisen psykologiset funktiot ja kokemukset vaikuttaisivat kuitenkin sisältävän samankaltaisuutta psykologisten palautumiskokemusten kanssa. Sonnentag ja Fritz (2007) mainitsevat nimittäin myös musiikin kuuntelemisen olevan esimerkki rentoutumisen palautumiskokemuksesta. Musiikin kuunteluun viitataan rentoutumista edistävänä matalatehoisena aktiviteettina muissakin työstä palautumista käsittelevissä artikkeleissa (esim. Hao, Yu & Meng 2023; McAlpine & Piszczek 2022; Ginoux, Isoard-Gauthier & Sarrazin 2021).

Lisäksi De Bloom, Kinnunen ja Korpela (2015) selvittivät kyselytutkimuksella työn aikaista energian säätelyä ja työpäivän jälkeen tapahtuvaa palautumista, sekä näiden kahden yhteyttä terveyteen, työhön sitoutumiseen ja työstä suoriutumiseen. Kyselyssä kysyttiin strategioista, joilla työntekijät ylläpitävät energiatasojaan työpäivän aikana. Tarkastelun kohteena olivat erityisesti työn lomassa pidettävät mikrotauot, jotka olivat kyselyssä jaettu fyysisiin, jonkin fysiologisen tarpeen täyttämiseen liittyvä lyhyt tauko sekä mentaalisiin taukoihin, joiden aikana työntekijä uppoutuu hetkeksi työhön liittymättömään aktiviteettiin, jonka aikana huomion saa siirrettyä pois työasioista. Musiikin kuuntelu oli mainittu esimerkkinä tällaisesta aktiviteetista. (De Bloom, Kinnunen & Korpela 2015). Kuvauksen perusteella mentaalinen tauko vaikuttaisi kuvaavan DRAMMA-mallin mukaista työstä irrottautumisen psykologista kokemusta. Näin ollen musiikin kuuntelemisen voisi tulkita liittyvän tai jopa edistävän kyseisen palautumiskokemuksen ilmenemistä. Myös esimerkiksi Ruudin (1997) mukaan musiikin vaikutukset arkielämän laatuun voivat näkyä muun muassa tunteiden ymmärryksessä sekä kokemuksissa itsehallinnasta, yhteenkuuluvuudesta ja elämän merkityksellisyydestä – kokemuksista, jotka löytyvät myös DRAMMA-mallista. Lisäksi Sonnentag ja Fritz (2007) ehdottivat artikkelissaan, että tulevaisuudessa tutkimuksissa voisi olla hyvä tarkastella heidän esittelemiensä rentoutumisen palautumiskokemukseen liitettävien toimien roolia palautumisprosessissa. Näin ollen musiikin kuuntelemisen ja palautumiskokemusten välisen suhteen tarkastelulle voisi todeta olevan tarvetta.

4 TUTKIMUSASETELMA

4.1 Tutkimuksen tarkoitus

Kuten voidaan havaita, niin työhön liittyvistä psykologisista palautumiskokemuksista kuin musiikin kuuntelun funktioista on olemassa tutkimustietoa. Näiden kahden ilmiön välisestä yhteydestä sen sijaan ei tutkittua tietoa ole oikeastaan vielä saatavilla.

Tässä tutkielmassa rakennetaan olemassa olevan tutkimuksen pohjalta tietoa siitä, millainen rooli musiikin kuuntelemisella voi olla psykologisen työstä palautumisen prosessissa. Tämä tapahtuu yhdistämällä musiikin kuuntelemisen funktioita ja arkista käyttöä koskevaa teoriaa ja tutkimustietoa työstä palautumisen prosessia koskevaan teoriaan, erityisesti psykologisia palautumiskokemuksia kuvaavaan DRAMMA-malliin. Tutkielmassa pyritään siis luomaan teoreettista pohjaa ja synteesiä kahden eri tutkimussuuntauksen välille: musiikkipsykologian ja työstä palautumista tarkastelevan työ- ja organisaatiopsykologian tutkimusalan.

Metsämuurosen (2011, 54–57) mukaan tutkimusongelma voidaan esittää tutkimustietoa jo jonkin verran sisältävistä aiheista tutkimuskysymysten muodossa. Kyseessä voi olla esimerkiksi kaksi ilmiötä tai muuttujaa, jotka molemmat itsessään tunnetaan, mutta joiden välistä yhteyttä ei ole vielä tutkittu. (Metsämuuronen 2011, 54–57.)

Näin ollen tutkielman tarkoituksena on vastata seuraaviin kysymyksiin:

- 1) Miten musiikin kuuntelemisen arjen ja työn konteksteihin liittyvät funktiot ovat tulkittavissa työstä palautumisen prosessia käsittelevän DRAMMA-mallin näkökulmasta olemassa olevan tutkimuksen perusteella?
- 2) Millainen rooli musiikin kuuntelemisella voi olla työstä palautumisen psykologisissa kokemuksissa ja prosesseissa musiikin kuuntelemisen funktioista DRAMMA-mallin valossa tehdyn tulkinnan perusteella?

4.2 Menetelmälliset lähtökohdat

4.2.1 Teoreettinen tutkimus ja teoreettinen analyysi

Koska tutkielman tavoitteena on luoda teoreettista pohjaa vähän tunnetulle ilmiölle rakentamalla synteesiä kahden eri tutkimussuuntauksen välille olemassa olevan tutkimustiedon ja teorian pohjalta, toimii toteuttamisessa teoreettinen tutkimusote. Teoreettisessa tutkimuksessa tarkastelun kohteena on ”toisen käden” kokemuspohjainen aineisto (Kallio 2006). Kohteen tarkastelu tapahtuu siis olemassa olevia käsitteitä ja malleja hyödyntämällä. Uutta ymmärrystä pyritään luomaan jäsentämällä olemassa olevaa tutkimustietoa, esimerkiksi uudistamalla valmiita teoreettisia malleja, käsitteitä ja näkökulmia tai luomalla niille kriittinen vaihtoehtoinen näkemys. (JYU 2009; JYU 2014; Thyer 2010.) Kallion (2006, 533) mukaan teoreettinen tutkimusmenetelmä soveltuu luontevasti synteesiä luovaan tutkimukseen, ja hän nimeääkin synteettisen teoreettisen tutkimuksen omaksi teoreettisen tutkimuksen alakategoriaksi ja metodikseen.

Tutkimus on otteeltaan myös soveltava. *Soveltavassa tutkimuksessa* uuden tiedon löytämisellä on välineellinen arvo. Sillä pyritään ymmärtämään paremmin käsillä olevaa ongelmaa, ja sen mahdollisia ratkaisuja. Soveltavalla tutkimuksella on usein siis käytännöllinen tarkoitus. Soveltavalle tutkimukselle on tyypillistä myös eri menetelmien yhdisteleminen. (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara & Sinivuori 2009, 19, 133.) Kallio (2006, 532) puhuu teoreettisen tutkimuksen kohdalla soveltavasta tutkimusotteesta *ongelmanratkaisuun orientoituneena tutkimuksena*, jossa ratkaisuja etsitään usein arkisiin pulmiin.

Teoreettisen tutkimuksen etenemisen raportointi, sekä siihen liittyvät aineiston keruu- ja analyysimenetelmät ovat Tuomen ja Sarajärven (2018, 20–21) mukaan vähän käsitelty aihe, eikä *teoreettiselle analyysille* ainakaan toistaiseksi ole saatavilla varsinaista omaa menetelmää. Kallio (2006) onkin todennut tietynlaisen vaikeaselkoisuuden olevan usein teoreettisen tutkimuksen metodologialle tyypillinen piirre. Joitain teoreettisen analyysin oppaita on kuitenkin mahdollista löytää.

Tuomi ja Sarajärvi kuvaavat teoreettista analyysia eräänlaiseksi ”ongelmanratkaisuesseeksi” Rosenbergiä (1984) mukaillen ja esittävät analyysin etenemisessä höydyntäväksi esimerkiksi Niiniluodon (1980) luomaa runkoa: ensin ongelma identifioidaan

problematisoinnilla, jonka jälkeen aihetta koskevat epäselvät näkemykset ja käsitteet selkeytetään *eksplikoinnilla*. Viimeiseksi selkeyttämisprosessissa tuotetut näkemykset arvioidaan *argumentaation* keinoin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 20.)

Vuorovaikutus aineiston, analyysin ja tutkijan välillä esiintyy Tuomen ja Sarajärven (2018, 21) mukaan teoreettisessa tutkimuksessa raportissa sisäänkirjoitettuna, mutta se ei välttämättä ilmene kokonaisuudessaan. Keskeistä heidän mukaansa onkin se, miten kyvykkäästi aineistoa käytetään ja miten uskottavasti argumentteja rakennetaan sen pohjalta. Lähdeaineiston tulee olla tutkimusaiheeseen liittyen merkittävää ja tieteellisesti validia, ja lähteisiin tulee viitata eksaktisti. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 21.)

Tässä tutkielmassa tutkimusongelmaksi identifioitiin viitekehyksessä, ettei työstä palautumisesta ja musiikin kuuntelemisesta ole olemassa juurikaan tutkimusta tai teoreettista pohjaa, vaikka musiikkia hyödynnetään laajasti hyvinvoinnin tukemiseen niin sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten harjoittamana kuin arkisesti yksilötasolla. 2020-luvulla tietotyö ja sen piirteet ovat lisänneet työn kuormittavuutta erityisesti kognitiivisella ja emotionaalisella tasolla, mikä on näkynyt myös mielenterveysongelmien ja sairauspoissaolojen lisääntymisenä. Työolojen lisäksi tärkeä tekijä työkyvyn ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ylläpitämisessä on työstä palautuminen, jonka tukemiseen tulisikin löytää yhä moninaisempia keinoja. Musiikki on älylaitteiden ja suoratoistopalvelimien yleistyttyä melko helposti saatavilla oleva resurssi, ja sen hyvinvointia ja terveyttä tukevista vaikutuksista on muun muassa musiikkipsykologian ja musiikkiterapian kentällä olemassa jo runsaasti tutkimustuloksia. Lisäksi musiikin kuuntelemisen psykologisten funktioiden sekä työstä palautumiseen liittyvien psykologisten kokemusten välillä voidaan viitekehysten rakentamiseksi tehdyn kirjallisuuskatsauksen perusteella havaita jo joitain yhteneväisyyksiä, esimerkiksi rentoutumisen kokemukseen liittyen.

Tutkimusongelmaan lähdettiin hakemaan ratkaisua teoreettisen synteessin keinoin luomalla uutta tietopohjaa musiikin kuuntelemisen funktioiden ja työstä palautumisen psykologisten kokemusten välille. Eksplikointivaiheessa analyttisemmän tarkastelun kohteena olivat siis musiikin kuuntelun arjen ja työn konteksteihin liittyviä funktioita käsittelevät viitekehyksessä esitellyt tutkimukset. Eksplikointi- ja argumentointivaiheissa hyödynnettiin myös viitekehyksessä esiteltyä työstä palautumisen psykologisia kokemuksia ja prosesseja kuvaavaa DRAMMA-mallia.

4.2.2 Aineisto ja sen hankinta

Tutkielman lähdeaineisto ja sen hankinta palveli kolmea tarkoitusta: 1) viitekehyksen kirjallisuuskatsauksen luomista työhyvinvoinnista, työstä palautumisesta ja musiikin kuuntelun arjen ja työn konteksteihin liittyvistä funktioista olemassa olevan tutkimuksen pohjalta ja 2) analysoitavan materiaalin tarjoamista sekä 3) synteessin kohteena ja välineenä toimimista. Tutkielman viitekehysessä luotiin laaja katsaus työn piirteisiin 2020-luvulla, työhyvinvointiin käsitteenä ja siihen liittyviin osa-alueisiin, kuten työn kuormitustekijöihin, työstressiin ja erityisesti työstä palautumiseen. Lisäksi viitekehysessä luotiin katsaus musiikin vaikutuksiin kuuntelijassa ja musiikin hyödyntämistapoihin hyvinvoinnin tukemisessa mm. musiikkiterapiassa ja muulla tavoin medikaalisen hoidon rinnalla. Lopuksi tehtiin koonti musiikin kuuntelemisen funktioista arjessa ja työssä olemassa olevan tutkimustiedon pohjalta. Tutkielman näkökulmasta tärkeänä teoreettisena mallina esiteltiin työ- ja organisaatiopsykologian puolelta melko tuore DRAMMA-malli, joka toimi analyysivaiheessa pohjana synteessin rakentamiselle työstä palautumisen prosessiin liittyvien psykologisten kokemusten ja musiikin kuuntelemisen funktioiden välille.

Tutkielman viitekehys toteutettiin integroivana kirjallisuuskatsauksena. Kirjallisuuskatsaus voi tarkoittaa tutkielman tai tutkimuksen yhteydessä tehtävää selontekoa teoreettisesta viitekehyksestä, käsitteellisestä perustasta sekä aiheeseen liittyvästä keskeisestä tutkimuksesta (Hirsjärvi, ym. 2009, 258–260), mutta se on myös tyypiltään teoreettista tutkimusta oleva oma tutkimusmenetelmänsä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 101), jossa ”tutkitaan tehtyä tutkimusta” (Salminen 2011, 4). Kirjallisuuskatsaus rakentuu johtopäätöksille, jotka on tehty alkuperäisen ja laadukkaan tutkimustyön tuloksista ja sisältää olennaisesti myös arviointia ja argumentointia (Salminen 2011, 5). Sen yhdeksi tärkeimmistä päämääristä voidaan nimetä tiedon lisääminen ja kokonaiskuvan luominen jostain tietyistä aihepiiristä (Baumeister & Leary 1997).

Kirjallisuuskatsaukset voidaan jaotella kolmeen eri ryhmään: *kuvailevaan* ja *systemaattiseen* kirjallisuuskatsaukseen sekä *meta-analyysiin*. Kuvaileva katsaus on yleisin kirjallisuuskatsauksen tyyppi, jolle ominaista on vapaampi muoto ja laajat aineistot. Integroiva kirjallisuuskatsaus on kuvailevan kirjallisuuskatsauksen alatyyppejä yhdessä *narratiivisen kirjallisuuskatsauksen* kanssa. *Integroiva kirjallisuuskatsaus* esittää ajankohtaisen tutkimustiedon, osallistuu teorian kehittämiseen ja on johdettavissa käytäntöön. Siihen voidaan sisällyttää laaja-alaisesti eri menetelmin hankittua tutkimusdataa sisältäviä tutkimuksia, mikä

erottaa sen olennaisesti muista kirjallisuuskatsauksen tyypeistä. (Knalf & Whittemore 2005, 546–547.) Integroiva kirjallisuuskatsaus tarjoaa kuitenkin narratiivista katsausta analyttisempää tietoa ajankohtaisesta tutkimuksesta. Näin ollen se lähestyy otteeltaan kirjallisuuskatsausten toista pääryhmää systemaattista (tai systemoitua, kts. Mesämuuronen 2011, 47–48) kirjallisuuskatsausta. Integroivassa kirjallisuuskatsauksessa aineistoa ei kuitenkaan valikoida yhtä tiukoin kriteerein kuin systemaattisessa katsauksessa, vaan se jättää tutkijalle vapaammat mahdollisuudet tarvittaessa laajentaa tai täydentää aineistoa. Toisin kuin narratiiviseen katsaukseen, siihen sisältyy olennaisesti myös kriittisen arvioinnin elementti. (Salminen 2011 8–9.)

Integroiva katsaus on menetelmänä narratiivista katsausta kriittisempi otteeltaan, mitä voidaan pitää yhtenä tieteellisen tutkimusprosessin tärkeimmistä lähtökohdista. Integroiva kirjallisuuskatsaus tarjosi kuitenkin mahdollisuuden kerätä aineistoon systemaattista katsausta ja meta-analyysia monipuolisemman ja laajemman tutkimusotoksen ja tulkita aineistoa viitekehyksestä käsin yhdistelevällä otteella pelkän keskinäisen vertailun ja tiivistämisen sijaan (Salminen 2011, 9–15). Integroivan katsauksen kyky yhdistää erilaisin tutkimusmenetelmin tuotettua tietoa oli tarpeellinen, sillä tällöin olennaista tutkimustietoa ei rajautunut pois metodologisista eroavaisuuksista johtuen.

Eksplikointivaiheessa viitekehyksen lähdeaineistoa ei tarkasteltu kokonaisuudessaan, vaan analyttisemmin tarkasteltava aines rajautui musiikin kuuntelemisen funktioita sekä DRAMMA-mallia käsitelleeseen kirjallisuuteen. Työstä palautumisen prosesseissa oleellisimpina lähteinä toimivat viitekehyksessä ja tutkielman muissa osissa Sabine Sonnentagin ja Sabine Geurtsin tutkimukset (esim. Geurts & Sonnentag 2006; Sonnentag & Geurts 2009; Geurts, Beckers & Tucker 2014), mutta myös esimerkiksi Feldt, Kinnunen ja Mauno (2017), Hakanen (2004), Kinnunen (2017), Laine (2012), Schaufeli ja Enzmann (1998), Tuisku (2012) sekä Virolainen (2012). DRAMMA-mallin tärkeimpänä lähdeaineistona käytettiin niin ikään Sabine Sonnentagin, Sabine Geurtsin ja Charlotte Fritzin tutkimuksia. Mukana oli muun muassa Sonnentagin ja Fritzin (2007) artikkeli, jossa identifioitiin neljä ensimmäistä DRAMMA-mallissa esiteltyä palautumiskokemusta ja luotiin palautumiskokemuksia mittaava Recovery Experience Questionnaire -kysely. Sonnentagilta ja Geurtsilta (2009) mukana on artikkeli, jossa jatkettiin Sonnentagin ja Fritzin psykologisten palautumiskokemusten parissa. Tärkeitä lähteitä olivat myös Newman, Tay ja Diener (2014), jotka esittelivät DRAMMA-mallin ensimmäisen kerran sekä Virtanen (2021a; 2021b), joka

tarkasteli väitöskirjassaan ja sen osatutkimuksissa (Kujanpää, ym. 2020) DRAMMA-mallin hyödyntämistä työstä palautumisen tarkastelemisessa ja mittaamisessa, sillä malli on lähtöjään kehitetty hyvinvoinnin kontekstiin yleisemmällä tasolla. Lähdekirjallisuus kerättiin viitekehystä varten keväällä 2022 ja sitä täydennettiin keväällä 2023.

Musiikin funktioiden katsausosion aineistona käytettiin musiikin arkista kuuntelua ja musiikin kuuntelua työkontekstissa tarkastelevia tutkimusartikkeleita ja kirjoja. Lähdekirjallisuus kerättiin viitekehystä varten keväällä 2023 maaliskuu- ja huhtikuun aikana. Haun aikarajaus asetettiin julkaisuvuoden mukaan viimeisimmän 25 vuoden ajalle eli vuodesta 1998 vuoteen 2023. Arkista musiikin kuuntelemista on tutkittu paljolti kuluvan vuosituhanen puolella (kts. esim. North, Hargreaves & Hargreaves 2004; Skånland 2013; Krause, North & Hewitt 2015; Krause, ym. 2021). Lisäksi musiikin kuuntelun tavat ja laitteet ovat muuttuneet huomattavasti pelkästään 2000-luvulla suoratoistopalveluiden ja älypuhelimien yleistyttyä. Tämän takia aineiston kerääminen useamman vuosikymmenen takaa ei välttämättä olisi ollut mielekäästä.

Musiikin kuuntelun arjen psykologisia funktioita käsittelevää osiota lähdettiin rakentamaan käymällä ensin läpi musiikkipsykologiaa käsitteleviä kirjoja ja artikkeleita. Aiheesta tutkimusta tehneitä tutkijoita olivat mm. Sloboda, Juslin ja Saarikallio. Kirjallisuutta haettiin suomeksi ja englanniksi kansalliseen FINNA-palveluun yhteydessä olevan JYKDOKin kautta, ja artikkeleita tietokannoista Scopus, RILM ja PsycArticles. Näistä ensimmäinen on laajempi monitieteinen tietokanta, keskimäinen musiikin alan tutkimusta sisältävä tietokanta ja jälkimmäisin psykologian alan aikakauslehtiä julkaiseva tietokanta. Aineistoa haettiin hakulausekkeilla ”music” ja ”everyday life” sekä ”musiikin kuuntelu” ja ”arki”. Artikkelien ja kirjojen eri osioista tehtiin jatkuvasti muistiinpanoja läpikäynnin yhteydessä. Artikkeleista tarkasteltiin läpi erityisesti tulos- ja päätäntöosiot, mutta myös viitekehykset, etsien sitä kautta lisää aihetta koskevaa tutkimusta. Tietokannoista esimerkiksi Scopus myös ehdotti itse aiheeseen liittyviä artikkeleita, joita otsikon perusteella katsottiin myös läpi. Tietoa musiikin kuuntelemisen funktioista etsittiin myös artikkeleihin merkittyjen asiasanojen kautta. Aineiston valinnalle ei ollut aikarajauksen lisäksi kovin tarkkoja kriteerejä, vaan tietoa etsittiin melko vapaasti johdattuen lähteestä toiseen. Lähteeksi ei tosin hyväksytty populaareja eli ei-tieteellisiä aikakausjulkaisuja tai opinnäytetöitä. Riittävä kokonaiskatsaus katsottiin saaduksi, kun uudet lähteet johtivat jo katsotun kirjallisuuden äärelle ja kerääntyvä tieto alkoi toistaa itseään.

Myös työn lomassa tapahtuvaa omaehtoista musiikin kuuntelua käsittelevää aineistoa haettiin tietokannoista Scopus, RILM ja PsycArticles. Aluksi tehtiin koehakuja käsitteiden “work”, “job”, “occupation” ja “music” erilaisilla yhdistelmillä ja hakulauseilla. Näin pyrittiin kartoittamaan tarkemmin tutkimusalalla yleisimmin käytettyjä käsiteyhdistelmiä ja asiasanoja. Kun huomattiin, että aiheesta oli tarjolla melko niukasti tutkimustietoa psykologian ja musiikkipsykologian kentällä, tehtiin kyseisen aineiston kohdalla kirjallisuushaku systemaattisemmalla otteella mahdollisimman kattavan kokonaiskuvan saamiseksi. Systemaattisuudella tarkoitetaan tässä tapauksella kirjallisuuden hakua ja valintaa koskevia tarkkoja ja huolellisia kriteereitä (Salminen 2011, 9–11).

Haku päädyttiin rajaamaan pelkkiin tutkimusartikkeleihin, sillä kirjojen sisällöt vaikuttivat käsittelevän lähinnä musiikin ja työn historiallista taustaa. Artikkelien suhteen kohderyhmän hakukriteeriksi määriteltiin työssä käyvät ikäryhmältään täysi-ikäiset eli yli 18 –vuotiaat. Jotta varmistettiin teoreettisen analyysin puitteissa vaadittava aineiston tieteellinen laadukkuus, rajattiin aineistohakuun ainoastaan vertaisarvioidut kansainvälisessä tieteellisessä julkaisussa julkaistut englanninkieliset artikkelit. Haut lisäksi rajoitettiin pääasiassa psykologian alan artikkeleihin. Eri tietokantojen hakukoneissa artikkelien luokitteluperusteet erosivat hieman toisistaan – Scopuksessa tutkimusalan sai rajattua suoraviivaisemmin (subject/research area: psychology), kun taas PsychArticlesissa luokittelu oli laajempi. Siellä sopivat rajaukset valittiin ”subject” -kohdasta. Artikkeleita haettiin seuraavilla rajauksilla: adults, listening, musicology, psychology ja psychology of music.

Koehakujen perusteella varsinainen hakulauseke tarkentui rajaamaan artikkeleille ehdot, joiden mukaan nimekkeestä, abstraktista ja/tai asiasanoista piti löytyä 1) käsitteet work tai job ja lauseke ”music listening” tai vaihtoehtoisesti 2) lauseke ”music at work”. RILMissä hakualueeksi asetettiin aihe (*subject*) asiasanojen sijaan, sillä tietokannassa ei ollut mahdollista valita asiasanoja hakualueeksi. Haut tuottivat melko vaihtelevasti hakutuloksia. Hakulauseke 1 tuotti Scopuksessa 104 osumaa, RILMissä 58 ja PsycArticlesissa 4. Hakulauseke 2 puolestaan tuotti Scopuksessa 9 osumaa, RILMissä 17 ja PsycArticlesissa 4. (TAULUKKO 2.) Kaiken kaikkiaan hauista tuli osumia yhteenlaskettuna 196 kappaletta. Summa ei osoita yksittäisten artikkelien määrää, sillä haut tuottivat tulokseksi osittain samoja artikkeleita hakulausekkeiden ja tietokantojen välillä.

TAULUKKO 2. Hakutulokset hakulausekkeen ja tietokannan mukaan. Tulokset eivät ole yksilöityjä artikkeleita.

Hakulauseke	Scopus	RILM	PsycArticles	Yhteensä
(work OR job) AND “music listening”	104	58	4	166
“music at work”	9	17	4	30
Yhteensä				196

Viitekehysten katsaukseen valittavista artikkeleista rajattiin pois sairauksia, vammoja, traumoja, addiktioita ja häiriöitä (*disorder*), niiden hoitoa ja niistä toipumista koskevat artikkelit, neurologiset tai neuropsykologiset artikkelit, erilaisia kehon toimintoja kuten hormonitasoja tai fyysisiä suorituksia mittaavat artikkelit, sekä artikkelit, joissa tutkittiin tai hyödynnettiin jonkinlaista terapiamenetelmää tai -prosessia. Esimerkiksi koronapandemiaa koskevat tutkimukset jätettiin pois, jos ne tarkastelivat musiikin kuuntelemista ensisijaisesti poikkeusolosuhteissa. Interventiotutkimukset kuitenkin hyväksyttiin, jos ne toteutettiin työympäristössä tai itsenäisesti, eivätkä edustaneet varsinaista terapiaa. Monessa tapauksessa myös lääketieteelliset ja terveystieteelliset artikkelit hylättiin. Tutkittavien ammattiryhmien suhteen sen sijaan ei tehty tässä vaiheessa rajauksia. Aineistosta oli tarkoitus tarkastella sitä, millaisia merkityksiä ja kokemuksia musiikin kuuntelemiseen liitetään. Tämän ei nähty asettavan rajoitteita artikkelin edustamalle tutkimusotteelle.

Artikkelit käytiin ensin läpi otsikkotasolla. Melko suuri osuus hakutuloksista käsitteli musiikin ja työn historiaa muun muassa tehdastyöläisten näkökulmasta, sekä työlauluslauluja ja työläisten laulukulttuuria. Lisäksi oli tutkimuksia, jotka koskivat musiikin soimista työpaikalla tai musiikin käyttöä työvälineenä ja työn tukena esimerkiksi hoitotyössä tai opetuksessa. Pois rajattiin myös muusikoita ja musiikin tekemistä koskevat tutkimukset, tutkimukset, jotka koskivat yleisillä paikoilla, esimerkiksi kaupoissa soivaa musiikkia ja kuluttajakäyttäytymistä, sekä tutkimukset, jossa tarkasteltiin esimerkiksi persoonallisuuden tai musiikin piirteiden tai genren vaikutusta musiikkivalintoihin tai musiikin kuuntelun funktioihin. Mukaan ei myöskään otettu tutkimuksia, jotka käsittelivät musiikkia työssä johtamisen näkökulmasta. Aineistoon valittiin siis artikkelit, jotka käsittelivät ensisijaisesti työn lomassa tapahtuvaa musiikin kuuntelua ja sen syitä. Musiikin piti olla omasta tahdosta ja valinnasta kuunneltua. Potentiaaliset hakukriteereihin sopivat ja mahdolliset epäselvät artikkelit käytiin läpi abstraktin tasolla ja lopullinen päätös aineistoon hyväksymisestä tehtiin artikkelin yleissilmäyksen jälkeen.

Viitekehyksessä tehtyyn katsaukseen valikoitui lopulta 23 artikkelia, yksi väitöskirja ja kaksi kirjassa olevaa lukua eli yhteensä 24 lähdettä. Kyseiset aineistot päätyivät lisäksi analyttisemmän sisällöntarkastelun alle myöhemmissä eksplikointi- ja argumentointivaiheissa. Valitut artikkelit edustivat erilaisia tutkimusasetelmia ja -menetelmiä: käsitteellis-teoreettisia kirjallisuuskatsauksia tai uutta teoriaa muodostavia tutkimuksia oli neljä (4), empiirisiä laadullisia tutkimuksia neljä (4) ja empiirisiä määrällisiä tutkimuksia kahdeksantoista (18). Artikkeleista suurin osa oli toteutettu kyselytutkimuksena (Barton, Candan, Fritz, Zimmermann & Murphy 2020; Haake 2011; Juslin & Laukka 2004; Krause, ym. 2021; Kumar & Akash 2020; Lesiuk 2010; Lonsdale & North 2011; Sanfilippo, Spiro, Molina-Solana & Lamont 2020), mutta joukossa oli myös haastatteluita (Saarikallio 2011; Saarikallio & Erkkilä 2007; Skånland 2013; van Goethem 2010), päiväkirjatutkimuksia (Krause, North & Hewitt 2015; North, Hargreaves & Hargreaves 2004; Sloboda, O'Neill & Ivaldi 2001; van Goethem & Sloboda 2011), ambulatorista arviointia hyödyntäviä tutkimuksia (Linnemann, Ditzen, Strahler, Doerr & Nater 2015; Linnemann, Strahler & Nater 2016), kokeellinen tutkimus (Thoma, Ryf, Mohiyeddini, Ehlert & Nater 2012) sekä yksi split plot -menetelmää käyttävä tutkimus (Liljeström, Juslin & Västfjäll 2013). Aineistoon sisältyi myös yksi kvasikokeellinen kenttätutkimus (Lesiuk 2005). Schäferin, Sedlmeierin, Städtlerin ja Huron (2013) tutkimus sisälsi sekä teoreettis-käsitteellisen että määrällisen tutkimuksen osan. Artikkelia ei kuitenkaan luokiteltu kahteen eri kategoriaan, vaan jätettiin empiiristen määrällisten tutkimusten ryhmään, sillä tutkimuksen ensimmäisen osan kirjallisuuskatsauksen pohjalta luotiin toisessa osassa käytetty kyselyrunko. Artikkelin käsitteellis-teoreettisen puolen nähtiin siis palvelevan ensisijaisesti tutkimuksen empiirisen osan toteuttamista. (Schäfer, ym. 2013.) Lisäksi mukana oli van Goethemin (2010) väitöskirjatutkimus, joka sisälsi useita tutkimusmenetelmiä määrällisestä kyselystä päiväkirjatutkimukseen ja laadulliseen haastatteluun. Koska väitöskirjasta (van Goethem 2010) tarkastelun kohteena oli lähinnä laadullista haastatteluaineistoa sisältävät luvut, luokiteltiin se kuuluvaksi laadullisiin tutkimuksiin.

Artikkelit oli julkaistu seuraavissa tieteellisissä aikakauslehdissä: *Psychology of Music*, *IEEE Software*, *The Academy of Management Review*, *International Management Review*, *PloS one*, *Personality and Individual Differences*, *Psychoneuroendocrinology*, *Frontiers in Psychology*, *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, *Social and Personality Psychology Compass*, *Cognition and Emotion*, *Musicae Scientiae*, *The British journal of Psychology*, *The Journal of Music Therapy*, *Music Perception* ja *Journal of New Music*

Research. Kaksi aineistoon valikoitunutta lukua sisältänyt kirja oli nimeltään Musiikkipsykologia (Louhivuori & Saarikallio 2010). Lisäksi mukana oli Keele Universityn julkaisema väitöskirja (van Goethem 2010). (TAULUKKO 3.)

TAULUKKO 3. Tarkempaan analyysiin valitut musiikin kuuntelemisen funktioita käsittelevät artikkelit julkaisuvuoden mukaisessa järjestyksessä tuoreimmasta vanhimpaan ja julkaisuvuosien sisällä tekijöiden mukaan aakkosjärjestyksessä.

Tekijä(t)	Julkaisu- vuosi	Lehti	Artikkelin nimi	Tutkimusote ja menetelmä
Empiiriset määrälliset tutkimukset				
Krause, A. E., North, A. C. & Hewitt, L. Y.	2015	Psychology of music	Music-listening in everyday life: Devices and choice.	Määrällinen päiväkirjatutkimus, kyselymuotoinen
Krause, A. E., Scott W. G., Flynn, S., Foong, B., Goh, K., Wake, S., Miller, D. & Garvey, D.	2021	Musicae Scientiae	Listening to music to cope with everyday stressors	Määrällinen kyselytutkimus
Barton, L., Candan, G., Fritz, T., Zimmermann, T., & Murphy, G. C.	2020	IEEE Software	The sound of software development: Music listening among software engineers.	Määrällinen kyselytutkimus
Kumar, A. A., & Akash, U.	2020	International management review	Influence of Demographic Factors on Music Listening Preferences in the Workplace	Määrällinen kyselytutkimus
Sanfilippo, K. R. M., Spiro, N., Molina- Solana, M., & Lamont, A.	2020	PloS one	Do the shuffle: Exploring reasons for music listening through shuffled play.	Määrällinen suljettuja ja avoimia kysymyksiä sisältävä kyselytutkimus
Linnemann, A., Strahler, J. & Nater, U. M.	2016	Psychoneuroend ocrinology	The stress-reducing effect of music listening varies depending on the social context	Määrällinen, ambulatorinen arviointi
Linnemann, A., Ditzen, B., Strahler, J., Doerr, J. M., & Nater, U. M.	2015	Psychoneuroend ocrinology	Music listening as a means of stress reduction in daily life.	Määrällinen, ambulatorinen arviointi
Liljeström, S., Juslin, P. N., & Västfjäll, D.	2013	Psychology of music	Experimental evidence of the roles of music choice, social context, and listener personality in emotional reactions to music.	Määrällinen split- plot -tutkimus

Schäfer T., Sedlmeier P., Städtler C. & Huron, D.	2013	Frontiers in Psychology	The psychological functions of music listening.	Käsitteellis- teoreettinen ja määrällinen tutkimus, kirjallisuuskatsaus ja kysely
Thoma, M. V., Ryf, S., Mohiyeddini, C., Ehlert, U. & Nater, U. M.	2012	Cognition and Emotion	Emotion regulation through listening to music in everyday situations.	Määrällinen kokeellinen tutkimus (alkututkimus, pilottitutkimus ja varsinainen tutkimus)
Haake, A. B.	2011	Musicae scientiae	Individual music listening in workplace settings: An exploratory survey of offices in the UK.	Määrällinen kyselytutkimus
Lonsdale, A. J., & North, A. C.	2011	The British journal of psychology	Why do we listen to music? A uses and gratifications analysis.	Määrällisiä tutkimuksia, joista 3 kysely- tutkimuksia ja 1 laadullinen avoimia vastauskohtia sisältävä tutkimus
van Goethem, A., & Sloboda, J.	2011	Musicae scientiae	The functions of music for affect regulation.	Määrällinen päiväkirjatutkimus
Lesiuk, T.	2010	The Journal of music therapy	The Effect of Preferred Music on Mood and Performance in a High-Cognitive Demand Occupation.	Määrällinen narratiivinen kyselytutkimus
Lesiuk, T.	2005	Psychology of music	The effect of music listening on work performance	Määrällinen, kvasikokeellinen kenttätutkimus
Juslin, P. N. & Laukka, P.	2004	Journal of new music research	Expression, Perception, and Induction of Musical Emotions: A Review and a Questionnaire Study of Everyday Listening.	Määrällinen kyselytutkimus
North, A. C., Hargreaves, D. J., & Hargreaves, J. J.	2004	Music perception	Uses of Music in Everyday Life.	Määrällinen päiväkirjatutkimus, kyselymuotoinen
Sloboda, J. A., O'Neill, S. A. & Ivaldi, A.	2001	Musicae scientiae	Functions of Music in Everyday Life: An Exploratory Study Using the Experience Sampling Method	Määrällinen, päiväkirjatutkimus haastattelujen kanssa

Empiiriset laadulliset tutkimukset				
Skånland, M. S.	2013	International journal of qualitative studies on health and well-being	Everyday music listening and affect regulation: The role of MP3 players.	Laadullinen, haastattelu
Saarikallio, S.	2011	Psychology of music	Music as emotional self-regulation throughout adulthood.	Laadullinen haastattelu
Van Goethem, A.	2010	Väitöskirja, Keele University	Affect regulation in everyday life: Strategies, tactics, and the role of music.	Useita tutkimusmenetelmiä, tarkastelun alla laadullinen haastatteluaineisto
Saarikallio, S. & Erkkilä, J.	2007	Psychology of music	The role of music in adolescents' mood regulation.	Laadullinen haastattelu
Käsitteellis-teoreettiset tutkimukset				
Rentfrow, P. J.	2012	Social and personality psychology compass	The Role of Music in Everyday Life: Current Directions in the Social Psychology of Music	Käsitteellis-teoreettinen tutkimus, kirjallisuuskatsaus
Eerola, T. & Saarikallio, S.	2010	Musiikkipsykologia (kirja)	Musiikki ja tunteet.	Käsitteellis-teoreettinen kirjan osa
Saarikallio, S.	2010	Musiikkipsykologia (kirja)	Musiikin tunne merkitykset arkielämässä.	Käsitteellis-teoreettinen kirjan osa
Hargreaves, D. J. & North, A. C.	1999	Psychology of music	The Functions of Music in Everyday Life: Redefining the Social in Music Psychology.	Käsitteellis-teoreettinen tutkimus, kirjallisuuskatsaus

4.2.3 Sisällönanalyysi

Teoreettinen tutkimus on oma tutkimusotteensa, mutta sen voidaan myös nähdä kuuluvan laadullisen tutkimuksen laajamerkityksisen sateenvarjokäsitteen alle (Tuomi & Sarajärvi 2018). Muun muassa Kallion (2006) mukaan teoreettinen ja laadullinen tutkimus ovat melko yhteneväisiä etenemiseltään. Lisäksi koska Tuomi ja Sarajärvi (2018) esittävän sisällönanalyysi soveltuvan hyödynnettäväksi missä tahansa tutkimusperinteessä laadullisen tutkimuksen kentällä ja sopivan lähes minkä tahansa kirjallisen tai kirjalliseksi johdetun materiaalin objektiiviseen ja systemaattiseen analysoimiseen, päätettiin tutkielman eksplikointivaiheessa hyödyntää laadullisen sisällönanalyysin periaatteita. Menetelmällä pyritään perinteisesti löytämään merkityksiä aineistosta ja muodostamaan tarkasteltavaa ilmiötä koskeva kiteytetty yleismuotoinen kuvaus muutoin hajanaisesta materiaalista. (Tuomi ja Sarajärvi 2018, 78–101.) Lähestymistapa sopii siis tämän tutkielman tarkoituksiin, sillä analysoitava aines on koottu

lukuisista eri lähteistä. Synteesin luomisen näkökulmasta eksplikointivaiheessa oli oleellista tarkastella musiikin kuuntelun funktioita käsitteleviä lähteitä viitekehyksen kirjallisuuskatsausta analyttisemmin. Sisällönanalyysin avulla lähteistä identifioitiin ja poimittiin musiikin kuuntelemiseen liittyviä tekijöitä, kuten siihen liitettyjä kokemuksia, syitä ja tilanteita, joissa musiikkia kuunneltiin.

Tuomi ja Sarajärvi (2018, 78) ovat laatineet mukaelman tutkija Timo Laineen kehittämästä laadullisen sisällönanalyysin rungosta. Heidän mukaansa ensin päätetään, mitä halutaan tarkastella ja tehdään tarkka rajaus aiheesta. Seuraavaksi aineistosta koodataan, eli poimitaan, merkitään ja kootaan yhteen vain tarkasteltavaan aiheeseen liittyvät asiat – muu jätetään pois. Valikoitu materiaali teemoitellaan, luokitellaan tai tyyppitellään, ja vedetään lopuksi yhteen. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 78.) Teemoittelussa tutkimusaineistosta etsitään ja poimitaan tutkimusongelman näkökulmasta merkitykselliset aihealueet, toisin sanoen teemat (Eskola & Suoranta 1998, 126). Teemoittelu sopii koodauksessa pilkotun aineiston käsittelyyn myös tässä tutkielmassa, sillä siinä tarkastelukohtana ovat pikemminkin kutakin teemaa koskevat (sanotut) asiat kuin teemojen lukumäärä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 78). Tarvittaessa teemoiteltua aineistoa voi käsitellä vielä eteenpäin esimerkiksi tyyppittelyn avulla (Eskola & Suoranta 1998, 130).

Tuomi ja Sarajärvi (2018, 103) kuitenkin huomauttavat, ettei sisällönanalyysi toimi oikeastaan analyysivälineenä teoreettisessa tutkimuksessa, vaan enemmänkin työkaluna aineiston järjestelemiseen. Sisällönanalyysillä tuotetut, tässä tapauksessa teemoitellut luokat eivät itsessään siis ole analyysin tulos vaan luovat rungon aineiston tarkasteluun suhteissa lähteisiin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 102–103.) Tässä tutkielmassa laadullista sisällönanalyysia hyödynnettiin aineistosta poimittavien tekijöiden jäsentämiseen, minkä jälkeen aineistoa tulkittiin argumentoivalla ja yhdistelevällä otteella kirjallisuuskatsauksessa esitellyn DRAMMA-mallin kuvaamien työstä palautumisen psykologisten kokemusten valossa.

Synteesin luominen musiikin kuuntelemisen funktioiden ja DRAMMA-mallin esittämien psykologisten palautumiskokemusten välille aloitettiin palaamalla viitekehyksen kirjallisuuskatsauksessa käytettyyn musiikin kuuntelun funktioita käsittelevään lähdeaineistoon. Lähdeaineistosta paikannettiin musiikin kuuntelun syitä ja taustoja käsittelevät kohdat. Analyysiyksiköt muodostettiin pitkälti DRAMMA-mallin psykologisten palautumiskokemusten ja niihin liitettyjen piirteiden viitoittamana. Musiikin kuuntelu ei siis

itsessään ollut analyysiyksikkö, vaan sen yhteydessä mainitut tekijät, kuten esimerkit, kielikuvat, ajatukset ja tuntemukset. Tarkoituksena oli poimia musiikin kuuntelua koskevassa tutkimuksessa havaitut musiikin kuuntelun funktioihin liittyvät tekijät ja jäsentää ne uudelleen psykologisten palautumiskokemusten näkökulmasta tulkittavaksi kokonaisuudeksi.

DRAMMA-mallin näkökulmasta havainnoitavat tekijät liittyivät erityisesti psykologisen irrottautumisen, rentoutumisen, omaehtoisuuden, taidonhallinnan, merkityksellisyyden ja yhteenkuulumisen kokemuksiin. Näin ollen havainnointi ohjautui ensin kyseisten kokemusten käsitteisiin sellaisenaan sekä kokemuksista viestiviin suoriin englanninkielisiin vastineisiin: (psychological) detachment, relaxation, autonomy, mastery, meaning ja affiliation. Huomio kiinnitettiin kuitenkin myös kokemusten synonyymeihin, ja niihin mahdollisesti liittyviin epäsuorempiin ilmaisuihin, kuten ”viedä ajatukset muualle”, ”unohtaa jokin asia”; ”levollisuus”; ”kontrolli” ja ”hallinta”; ”olla tärkeä” ”merkitä paljon”; sekä ”yhteys”, ”ymmärrys” ja ”yhteen kuuluminen”. Englanniksi vastaavia havainnoitavia ilmaisuja olivat esimerkiksi ”disengage”, ”disentangle” ja ”think something else”; ”relax”, ”unwind”, ”restfull”, ”at ease” ja ”calm”; ”control”, ”feel of control” ja ”have control over”; ”important”; sekä ”connection”, ”together (with someone)”, ”shared”, ”understand” ja ”belong to”.

Koska merkityksellisyyden kokemukseen sisältyy mielihyvän ja mielekkyyden ulottuvuudet (Sonnentag ja Geurts 2009), käytettiin havainnointiyksikköinä myös kyseistä ulottuvuutta koskevia ilmaisuja, kuten ”nautinto” ja ”pleasure”. Omaan päätökseen tai hallintaan liittyvät käsitteet ja ilmaukset, kuten ”päättää”, ”valita” ja ”hallita”, ”deside”, ”choose” ja ”manage” taas ohjasivat omaehtoisuuden kokemuksen tarkastelua aineistosta.

Analyysiyksiköitä muodostettiin teoreettisen viitekehyksen johdantelemana antamatta sen kuitenkaan rajoittaa mahdollisten siinä esiintymättömien uusien yksiköiden muotoutumista. Vaikka tietyt tutkielman kannalta olennaisimmat yksiköt pohjattiin olemassa olevaan tutkimus- ja teorian tietoon, pyrittiin aineistosta tekemään aktiivisesti havaintoja myös mahdollisista muista näkökulmista ja tekijöistä. Analyysiyksiköiksi merkittiin kaikki maininnat musiikin kuuntelemiseen liittyvistä kokemuksista riippumatta siitä, montako kertaa ja monessako artikkelissa kokemuksista mainitaan. Useampi artikkeli ja mainintakerta lisäsivät yksikön painoarvoa, mutta yksittäisetkin maininnat olivat riittäviä perusteita analyysiyksikön muodostamiseen.

Tutkimusartikkelit ja kirjojen kappaleet oli käyty tarkemmin läpi kokonaiskuvan muodostamiseksi niin viitekehysten, metodologisten valintojen, tulosten kuin johtopäätösten osalta jo kirjallisuuskatsausta muodostaessa. Eksplikointivaiheessa analyttisemmin tarkastellut osat olivat useimpien artikkeleiden kohdalla tulos- ja päätäntöosiot. Musiikin kuunteluun liittyen tarkasteltiin sekä kirjoittajan huomioita ja yhteenvetoja että myös mahdollisia koehenkilöiden sitaatteja, mikäli tutkimuksessa niitä esitettiin.

Huomio kiinnitettiin ensin musiikin kuuntelun yhteydessä samassa virkkeessä mainittaviin tekijöihin ja sitten myös laajempaan kontekstiin ensin ympärillä oleviin virkkeisiin ja tekstikappaleeseen, jossa musiikin kuuntelua ja siihen liittyviä ulottuvuuksia käsiteltiin. Artikkeleista poimittiin ja merkittiin tekstintarkasteluohjelman työkaluilla yksittäisiä sanoja, lyhyitä ilmauksia ja pidempiä tekstinäytteitä, joissa kuvattiin musiikin kuuntelemisen taustoja, syitä, sen herättämiä ajatuksia, tuntemuksia, tarpeita, kokemuksia tai aikeita. Merkityt yksiköt listattiin erilliseen tiedostoon, jossa oli kutakin DRAMMA-mallissa esitettyä palautumiskokemusta koskevat kuvaukset (Sonntag & Fritz 2007; Sonntag & Geurts 2009; Newman, Tay & Diener 2014; Virtanen 2021a):

- a) Kokemus siitä, ettei stressiä aiheuttava(t) tekijä(t) ole enää läsnä ympäristön, ajatusten tai tunteen tasolla.
- b) Rauhallisuus ja levollisuus, helpotus ja levähtäminen kehon, ajatusten ja tunteiden tasolla. Alhainen vireystila ja yleinen positiivinen tunnekokemus.
- c) Uuden oppiminen, motivoiva haasteellinen tekeminen, johon keskittyminen vie ajatukset pois stressiä ja kuormitusta aiheuttavista tekijöistä. Kokemukset osaamisesta ja tavoitteiden saavuttamisesta.
- d) Päätösvalta ja hallinnan tunne siihen, mitä tekee ja miten. Mahdollisuus vaikuttaa omiin tekemisiin. Erialaisten kokemusten tavoittelu.
- e) Itselle mielekäs ja mielihyvää tuottava tekeminen ja tärkeät asiat, arvot. Myönteiset kokemukset itsessään.
- f) Kokemus yhteydestä ja läheisyydestä (toisten ihmisten kanssa) sekä kohdatuksi ja ymmärretyksi tulemisesta.

Teemoittelun jälkeen kunkin kuvauksen alle kerätyt analyysiyksiköt yhdisteltiin poistamalla tuplailmaukset ja niputtamalla ja tiivistämällä samankaltaisia ilmaisuja yhteisten käsitteiden

alle. Lopuksi teemoiteltuja yksiköitä tarkasteltiin uudelleen laajemmin DRAMMA-mallin mukaisten psykologisten palautumiskokemusten näkökulmasta, ja verrattiin analyysin perusteella luotua kuvaa työstä palautumista käsittelevän tutkimuksen pohjalta viitekehyksessä muodostettuun kuvaan.

5 TUTKIELMAN TULOKSET

5.1 Musiikin kuuntelemisen psykologiset funktiot DRAMMA-mallin näkökulmasta

5.1.1 Psykologinen irrottautuminen

Psykologisen irrottautumisen tärkeimmän piirteen kuvataan olevan fysiologisella, psyykkisellä ja emotionaalaisella tasolla tapahtuva kokemus siitä, ettei kuormitusta ja ponnisteluja aiheuttava tekijä ole enää läsnä (Newman, Tay & Diener 2014; Sonnentag & Fritz 2007; Sonentag & Geurts 2009; Virtanen 2021a). Musiikin kuuntelemisen funktioista liitettiin psykologisen irrottautumisen kuvaukseen sellaisia teemoja kuin eskapismi ja purkaminen.

Eskapismia kuvailevia kappaleita löytyi Schäferin, ym. (2013) ja van Goethemin ja Slobodan (2011) tutkimuksista. Musiikin kuvattiin toimivan huomion muualle vievänä elementtinä. Se sai aikaan kokemuksen tästä maailmasta lähtemisestä (van Goethem ja Slobodan 2011) ja ympäröivän todellisuuden unohtamisesta (Schäfer, ym. 2013). Myös Haaken (2011) tekemässä kyselyssä oli vastaavia kuvauksia. Musiikin kuuntelun kerrottiin voivan harhauttaa ajatuksia tarjoten pakoa työkontektista. Tätä ei koettu ainoastaan negatiivisena asiana. Kyseessä saattoi nimittäin olla irrottautuminen omista ajatuksista, minkä kuvattiin voivan tuntua rentouttavalta, ja tuovan ikään kuin tunteen vapaa-ajasta työpaikalle. (Haake 2011.) Musiikin kuvattiin myös auttavan päästämään irti ikävistä kokemuksista ja ajatuksista, jos jokin asia meni pieleen (Lesiuk 2010).

Van Goethemin ja Slobodan (2011) mukaan eskapismien kokemukset tapahtuivat kahden mekanismin kautta. Ensiksi musiikkiin saattoi *uppoutua*. Tutkimukseen osallistuneet henkilöt kuvasivat van Goethemin ja Slobodanin mukaan ”hukkuneensa” muiden ihmisten läsnäoloon ja ympäröivään hiljaisuuteen. Lisäksi he kertoivat kokeneensa olleensa jonkinlaisessa tyhjiössä. (van Goethem & Sloboda 2011.) Skånlandin (2013) haastatteluun osallistunut henkilö taas kertoi hyödyntävänsä musiikin kuuntelemista oman yksityisen tilan luomiseen, johon hän voi halutessaan eristää itsensä ympäröivästä todellisuudesta. Toiseksi musiikki luo *muistoja* (van Goethem & Sloboda 2011). Osallistujat kertoivat muun muassa musiikin herättämästä nostalgian kokemuksesta sekä musiikkiin liittyvistä tai sen muulla tavalla pintaan nostamista muistoista. (van Goethem & Sloboda 2011.) Haaken (2011) tutkimukseen osallistunut henkilö

kertoi musiikin muistuttavan ajasta, jolloin hän ei ollut stressaantunut. Haaken mukaan musiikki sai kokemuksen vapaa-ajasta työpäivän lomaan juuri muistojen, assosiaatioiden ja haaveilun kautta – toisen tutkimushenkilön sanoin ”musiikki tuo työpaikalle palan kotia” (Haake 2011). Eskapismiin sisältämään muistelun ulottuvuuteen voisikin olla liitettävissä myös musiikin herättämät assosiaatiot.

Musiikin avulla myös välteltiin epämiellyttäviä kokemuksia. Saarikallion ja Erkkilän (2007) sekä Saarikallion (2011) tutkimuksissa ilmeni, että välttelevää tunnesäätelystrategiaa käytettiin muun muassa vihaisen, surullisen ja melankolisen mielialan sekä häiritsevien ja ärsyttävien ajatusten, huolien ja stressin kokemusten poishäivyttämiseksi. Nautinnollinen musiikki ja musiikilliset aktiviteetit auttoivat nuoria unohtamaan epämieluisat mielentilat. He kuuntelivat musiikkia halutessaan saada huomion pois koulutyöstä ja stressistä. Musiikki sai aikaan irrottautumisen emotionaalisesta kuormituksesta ja huolista. Nuoret kertoivat mielen alkavan vaeltamaan helposti erityisesti hiljaisuudessa, joten hiljaisuuden täyttävä musiikki auttoi unohtamaan mielessä pyörivät häiritsevät tunteet ja ajatukset. Eräs haastateltava kertoi kuuntelevansa musiikkia erityisesti öisin – karkottaakseen muut ajatukset ja saadakseen paremmin unta. (Saarikallio & Erkkilä 2007.) Musiikin huomion pois vieviä ominaisuuksia havaittiin myös muissa aikuisia koehenkilöitä tarkastelleissa tutkimuksissa (Linnemann, ym. 2015; Sanfilippo, ym. 2020; Saarikallio 2011; van Goethem 2010) ja niiden viitattiin helpottavan erityisesti stressiä (Haake 2011; Krause, ym. 2021).

Musiikkia hyödynnettiin myös epämiellyttävien kokemusten purkamiseen. Lonsdalen ja Northin (2011) laadulliseen osatutkimukseen osallistuneet henkilöt kertoivat kuuntelevansa musiikkia muun muassa purkaakseen aggressiota, vihaa ja surua. Myös Haaken (2011), Krausen, ym. (2021), Skånlandin (2013) ja van Goethemin (2010) tutkimuksissa ilmeni kokemuksia musiikin kuuntelemisesta tunteiden purkamiseksi ja ”höyryjen päästämiseksi”. Eräs osallistuja kuvasi hänestä tuntuvan, että stressi poistuu suorastaan kirkuen punk-musiikin mukana, vaikkei hän todellisuudessa musiikin tahdissa päästäisikään ääntä (Haake 2011). Toinen kertoi käyttävänsä musiikkia vallitsevan mielialan tai tunteen vahvistamiseen, jolloin kokemuksesta tuli selkeämpi. Vihaisena hän esimerkiksi kuunteli vihaista musiikkia tullakseen vieläkin vihaisemmaksi, ja antoi sitten tunteen haihtua. (Skånland 2013.)

Saarikallion ja Erkkilän (2007) haastatteleuille nuorille musiikin kuuntelu oli tärkeä tapa ilmaista ja purkaa tunteita. Nuoret kokivat musiikin kuvastavan jollain tapaa sisäistä tilaa, sillä

musiikki antoi muodon negatiivisille tunteille ja auttoi niiden vapauttamisesta, mikä sai olon tuntumaan paremmalta. Esimerkiksi raskaan musiikin kuunteleminen suurella volyyymilla vaikutti sopivan hyvin vihan purkamiseen. Musiikin kautta saattoi purkaa myös surua ja masentuneisuutta. Musiikki toimi eräänlaisena heijastavana pintana, jonka kautta surulliset tunteet oli mahdollista ilmaista. Negatiivisten tunteiden purkamisen jälkeen nuoret pystyivät kuuntelemaan jotain mielialaa parantavaa musiikkia. (Saarikallio & Erkkilä 2007.) Saarikallion (2011) haastattelema aikuinen kuvasi hänellä olevan haastava suhde lapsensa kanssa, ja että yhteenotot saivat hänet välillä itkemään. Hän saattoi lähteä lenkille ja kuunnella musiikkia, joka sai itkemään vielä enemmän. Hän kuvasi itkemisen auttavan jollain tapaa. Jokunen osallistuja toisaalta myös ilmaisi, ettei haluaisi käyttää musiikkia suuttumuksen ilmaisemiseen, vaan kuuntelisivat sitä ennemmin ajatukset pois vievässä tarkoituksessa. (Saarikallio 2011.)

5.1.2 Rentoutuminen

Rentoutumisen kokemusta luonnehtii levähtäminen kehon, ajatusten ja tunteiden tasolla. Rentoutuneessa tilassa kehon aktivaatio eli vireys on alhainen. Ponnisteluista vapautumiseen liittyy helpotuksen ja mielihyvän tunnekokemukset. (Newman, Tay & Diener 2014; Sonnentag & Fritz 2007; Sonentag & Geurts 2009; Virtanen 2021a.) Rentoutumisen palautumiskokemuksen kuvaukseen teemoiteltiin musiikin kuuntelemisen funktioista *elpyminen*.

Maininta rentoutumisesta musiikin kuuntelemisen motiivina löytyi useimmista artikkeleista (Barton, ym. 2020; Haake 2011; Juslin & Laukka 2004; Krause, ym. 2021; Kumar & Akash 2020; Lesiuk 2005; Lesiuk 2010; Linnemann, Ditzen, Strahler, Doerr & Nater 2015; Linnemann, Stahler & Nater 2016; Lonsdale & North 2011; Sanfilippo, ym. 2020; Saarikallio 2010; Saarikallio 2011; Saarikallio & Erkkilä 2007; Schäfer, ym. 2013; Skånland 2013; van Goethem 2010; van Goethem & Sloboda 2011). Linnemannin, ym. (2015) mukaan musiikin kuunteleminen rentoutumisen takia liittyy erityisesti musiikin kykyyn vähentää stressiä. Musiikin kuuntelun on muun muassa todettu vaikuttavan subjektiivisen stressikokemuksen vähenemiseen. (Linnemann, ym. 2015.) Musiikki voi auttaa pääsemään eroon esimerkiksi stressitekijöihin liittyvistä ja/tai stressireaktion aikaan saavista ajatuksista, eli irrottautumaan niistä psykologisella tasolla. Psykologiseen irrottautumiseen myös liitetty musiikin avulla tapahtuva tunteiden purkaminen, kuten itkeminen, voi auttaa emotionaalisen tason lisäksi fysiologisesta kuormasta irrottautumisessa, kun elimistön jännitykset pääsevät purkautumaan

tunteen mukana. Musiikilla on myös ylipäättään vaikutuksia kehollisiin reaktioihin, joissa stressi aiheuttaa vasteita, kuten autonomisen hermoston aktivaatiotasoon ja kortisolin määrään (Bernardi, Porta, Bernardi & Sleight 2009; Khalfa, ym. 2006; Krause, ym. 2021; Thoma, ym. 2013).

Bartonin, ym. (2020) ohjelmistokehittäjille teettämässä kyselyssä musiikin kuunteleminen työn lomassa auttoi tunteidensäätelyssä rentouttamalla, tekemällä olon energiseksi ja parantamalla mielialaa. Myös monet Haaken (2011) tutkimuksen vastaajista mainitsivat musiikin kuuntelulla olevan stressiä vähentäviä vaikutuksia työympäristössä. Eräs vastaaja esimerkiksi kuvasi musiikin antavan hänen ”chillata” ja ”rentoutua”. Toinen kertoi olevan rentouttavaa, kun ei tarvitse työskennellä hiljaisessa tilassa. Rentoutuneisuuden koettiin olevan varsin optimaalinen olotila luovan ajattelun näkökulmasta. Musiikin rauhoittavan vaikutuksen kerrottiin tekevän keskittymisestä helpompaa. (Haake 2011.)

Samana suuntaisista musiikin kuuntelun vaikutuksista kerrottiin työn ulkopuolellakin. Esimerkiksi Saarikallion ja Erkkilän (2007) haastatellamat nuoret kertoivat musiikin kuuntelemisen rentouttavan ja antavan uutta energiaa esimerkiksi koulupäivän tai shoppailun jälkeen ja kotitehtävien teon lomassa. Nuorille tyypillinen tapa rentoutua oli makoilla sängyllä ja kuunnella lempimusiikkia. Eräs haastateltavista kuvaili musiikin kuuntelemisen olevan hauskaa ja energisoivaa pitkän koulupäivän jälkeen, ja samalla voi rentouttaa niskalihaksia. (Saarikallio & Erkkilä 2007.) Saarikallion (2011) mukaan musiikki tarjosi kaikenikäisillä, niin vanhoilla kuin nuoremmilla haastatelluilla, tavan rentoutua ja kerätä uutta energiaa kokiessaan olon stressaantuneeksi tai väsyneeksi. Musiikki auttoi myös rauhoittumaan ennen nukkumaan menoa. Tyypillinen tapa hyödyntää musiikkia oli tauon pitäminen ja irrottautuminen päivän kiireistä ottamalla aikaa ja tilaa rentoutumiselle, palautumiselle ja uuden voiman keräämiselle musiikkia kuuntelemalla. Musiikkia siis hyödynnettiin eräänlaisena yksityisenä latautumishetkenä. Myös aikuiset kuuntelivat musiikkia tyypillisesti keskittyneesti rennossa asennossa istuen tai maaten. (Saarikallio 2011.) Myös Krausen, ym. (2021), Linnemannin, ym. (2015) ja Lonsdalen ja Northin (2011) tutkimuksissa osallistujat kertoivat käyttävänsä musiikkia vireyden hallintaan tarkoituksellisesti. Musiikin kuvattiin toistuvasti auttavan rentoutumaan ja rauhoittumaan, kuten myös motivoimaan ja lisäämään vireytymistä ja energiatasoa. (Krause, ym. 2021; Linnemann, ym. 2015; Lonsdale & North 2011.)

Saarikallion ja Erkkilän (2007) musiikkia hyödyntäviä tunnesäätelystrategioita hahmottavassa jäsennyksessä rentoutumisen ja energisoitumisen kokemukset liitettiin elpymisen ulottuvuuksiksi. Rentoutumisen ja energisoitumisen säateleminen voidaan käsittää myös vireyden hallintana. Esim. Schäfer, ym. (2013) liittivät vireyden säätelyyn kyselyssään olleista vastausvaihtoehdoista juuri ”musiikki auttaa minua rentoutumaan” ja ”musiikki tekee minusta valppaamman”. Saarikallion (2011) tutkimuksessa haastatellut puhuivat erityisesti työelämässä vietetyistä vuosista, jolloin musiikki auttoi heitä tuntemaan olonsa virkistyneeksi raskaan työpäivän jälkeen. Myös Lonsdalen ja Northin (2011) sekä Saarikallion ja Erkkilän (2007) tutkimuksien osallistujat kertoivat säatelevänsä vireystilaansa päivän aikana erilaisissa tarkoituksissa, kuten nukahtamisen ja heräämisen helpottamiseen. Saarikallion ja Erkkilän (2007) mukaan musiikilla oli usein samanaikaisesti sekä rentouttava että energiaa lisäävä vaikutus. Musiikin kuunteleminen vaikutti myös olevan tapa luoda positiivinen mieliala. (Krause, ym. 2021; Lonsdale & North 2011.)

Eerolan ja Saarikallion (2010, 263–264) mukaan vireys käsittää ”virinneiden fysiologisten tilojen” aktivaatiotasoa ja voimakkuutta. Rentoutuneisuus on vireydeltään alhainen tila, kiihkeys taas korkea. (Eerola & Saarikallio 2010, 263–264.) Vireydellä voidaan tarkoittaa pelkkää fysiologista aktivaatiota, mutta esimerkiksi Eerola ja Saarikallio (2010, 263–264) käsittelevät vireyttä tunnekokemuksen yhteydessä. Vireyden voisi siis nähdä sisältävän myös psykologis-emotionaalisen ulottuvuuden – koetaanhan stressiäkin niin fysiologisella kuin subjektiivisella tasolla. Eerolan ja Saarikallion mukaan (2010, 263–264) tunnekokemuksesta voidaan havainnoida vireytyneisyyden lisäksi myös *valenssia* eli sitä, kuinka miellyttäväksi tunne koetaan. Lonsdalen ja Northin (2013) tutkimukseen osallistuneet raportoivat kuuntelevansa musiikkia, koska se sai olon iloiseksi tai piristyneeksi ja kokeakseen olonsa paremmaksi, jos tunnetila on alakuloinen tai ikävä. Myös Haaken (2011) tutkimuksessa musiikin kerrottiin parantavan mielialaa ja auttavan ylläpitämään tasapainoa työtehtäviin suhtautumiseen. Se esimerkiksi auttoi pysymään rauhallisena tai positiivisena stressaavissakin tilanteissa. (Haake 2011.)

Mielialan ja vireyden hallinta ja säätely havaittiin useissa tutkimuksissa yhdeksi tärkeimmistä – jollei tärkeimmäksi – musiikin kuuntelemisen funktioista (Barton, ym. 2020; Haake 2011; Hargreaves & North 1999; Krause, ym. 2021; Kumar & Akash 2020; Lesiuk 2010; Lonsdalen & North 2011; Saarikallio 2011; Saarikallio ja Erkkilä 2007; Schäfer, ym. 2013). Saarikallion (2011) mukaan musiikin kuuntelemiseen liitettyjen tunnesäätelystrategioiden pohjimmainen

tarkoitus oli juuri mielialan parantaminen. Van Goethem ja Sloboda (2011) esittävätkin musiikilla olevan erityisen suuri rooli rentoutumisen ja onnellisuuden luomisessa.

Vaikka rentoutumista ja mielialan parantamista käsiteltiin usein tutkimuksissa erillisinä teemoina (Krause, ym. 2021; Lesiuk 2010; Lonsdale & North 2011; Sanfilippo, ym. 2020; Schäfer, ym. 2013), vaikuttaisivat musiikin kuuntelemisen psykologiset funktiot kuitenkin liittyvän näihin kahteen tunnekokemusta kuvaavaan ulottuvuuteen. Vireystilansäätelyn voidaan katsoa olevan kytköksissä tunteen kehollisen ja psykologisen kokemisen aktivaatiotasoon, kun taas mielialan parantaminen voidaan mieltää liittyväksi tunnekokemuksen miellyttävyyteen. Vireystilan nousemista emotionaalisella tasolla voi toisaalta liittyä myös negatiiviseen tunteeseen, kuten vihaan (Eerola & Saarikallio 2010, 263). Negatiiviset tunteet tai korkea aktivaatiotaso eivät kuitenkaan sisälly rentoutumisen palautumiskokemuksen piirteisiin.

5.1.3 Omaehtoisuus

Päätösvalta, hallinnan tunne ja mahdollisuus vaikuttaa omiin tekemisiin ovat omaehtoisuuden kokemukselle ominaisia piirteitä. (Newman, Tay & Diener 2014; Sonnentag & Fritz 2007; Sonentag & Geurts 2009; Virtanen 2021a.) Omaehtoisuus voi näyttäytyä myös erilaisten tunnekokemusten ja -tilojen tavoittelussa (Virtanen 2021a, 100). Musiikin kuuntelun funktioista omaehtoisuuden kokemukseen liitettiin mielialan ja vireyden säätelyn sekä ympäristön ja henkilökohtaisen tilan hallinnan teemat.

Vaikka musiikin kuuntelun funktioista vireyden ja mielialan hallinta ovat elpymisen edistämisen kautta liitettävissä rentoutumisen kokemukseen, voidaan niiden katsoa olevan johdettavissa myös omaehtoisuuteen. Saarikallion (2010, 283) mukaan itsemääräämisen ja itsehallinnan kokemus on yksi tärkeistä musiikin kuunteluun liitetystä psyykkisistä tavoitteista. Krausen, ym. (2015) mukaan itse valittuun musiikkiin liittyvät kokemukset olivat positiivisempia verrattuna esimerkiksi julkisella paikalla kuultuun musiikkiin liittyviin kokemuksiin. Itse valittu musiikki sai myös aikaan voimakkaampia, erityisesti positiivisia tunne-elämyksiä kuin sattumanvaraisesti valittu (Liljeström, Juslin & Västfjäll 2013). Jos musiikkia ei saanut valita itse, saatettiin kuunneltava musiikki kokea epämieluisaksi ja jopa ärsyttäväksi (North, Hargreaves & Hargreaves 2004).

Kuten todettu, mielialan ja vireyden hallinnan on useissa analysoiduissa lähteissä havaittu olevan tärkein musiikin kuuntelun funktioista. Yleisin tarkoitus musiikin kuuntelemiselle oli tunteen tai mielialan synnyttäminen, korostaminen tai muuttaminen (Hargreaves & North 1999; Juslin & Laukka 2004; Sanfilippo, ym. 2020; van Goethem 2010). Musiikkivalinnoissa suosittiin selkeästi vallitsevaa tunnetilaa vireyden ja mielihyvän ulottuvuuksilta mukailevaa ja positiivisen tunnetilan säilyttävää musiikkia. Musiikki valittiin erilaisiin tunnetilanteisiin hyvin tarkoin määritellyillä tavoilla – sen täytyi sopia tilanteeseen, tunnelmaan ja omaan mielenmaisemaan (Rentfrow 2012; Saarikallio 2011; Skånland 2013 Thoma, ym. 2012.) Musiikkivalintaan vaikutti osittain myös valittu tunnesäätelystrategia. Esimerkiksi positiiviseksi arvioidun musiikin valitseminen vireydeltään korkeaan ja miellyttävyydeltään negatiiviseen tilanteeseen oli yhteydessä tunnekokemuksia lieventävään säätelystrategiaan. (Thoma, ym. 2012.)

Skånlandin (2013) mukaan mieliala toimi haastatelluilla lähes poikkeuksetta motivoivana taustatekijänä musiikin kuuntelussa. Musiikkia hyödynnettiin hyvin tiedostavasti ja tarkoituksellisesti mielialan ja tunteiden säätelyyn. Eräs haastateltava kertoi käyttävänsä musiikkia päästäkseen tunnetilaan, jossa hän tahtoo olla. Toinen haastateltava toi ilmi musiikin olevan hyvin vaikuttava keino mielialan säätelyssä, ja musiikin käyttämisessä verrattuna muunlaisiin tunnesäätelykeinoihin on suuri ero. Kannettavan laitteen (MP3) käyttäminen lisäsi vapautta valita kuunneltu musiikki, mikä vaikutti olevan tärkeää. Musiikkia hyödynnettiin mielialan muuttamiseen myös omien tarpeiden mukaan kyseisellä hetkellä. Kolmas haastateltava kertoi kuuntelevansa musiikkia päästäkseen eroon esimerkiksi ärtymyksestä ja tullakseen ihmisten kanssa eri tavalla toimeen. Musiikin avulla hän pystyi vahvistamaan sisäistä rauhaa, mikä lisäsi hänen kestävyytään työssä ja muussa ympäristössä. Hän kertoi kokeneensa lisääntyntä hallinnantunnetta muissakin tilanteissa ymmärtäessään pystyvänsä käyttämään musiikin kuuntelua mielialansäätelyn työkaluna. (Skånland 2013.)

Myös Lesiukin ja Northin (2011) tutkimuksen osallistujat kertoivat, miten he hyödynsivät musiikin kuuntelemista erilaisten omiin tarpeisiin tai sosiaalisiin vaatimuksiin sopivien mielialojen luomiseen, muuttamiseen ja asettamiseen – mielialaan, jossa yhtäältä haluttiin itse olla ja toisaalta mielialaan, joka innosti tai jota tarvittiin johonkin tiettyyn aktiviteettiin ryhtymiseen. Eräs Skånlandin (2013) haastatelluista kertoi uskovansa, että kullakin tunteella on jotain annettavaa. Osa kuitenkin käytti musiikkia muuttaakseen mielialaansa tilanteissa, joissa he ajattelivat sen olevan välttämätöntä tai toivottavaa. Esimerkkinä tällaisesta tilanteesta

haastateltava kertoi pyrkivänsä musiikin avulla parantamaan mielialaansa, jos hän oli menossa johonkin sosiaaliseen tilanteeseen, kuten juhliin, kouluun tai tapaamaan ystäviä. (Skånland 2013.)

Valittu musiikki saattoi Saarikallion (2011) mukaan olla myös sellaista, jota vain tuntui hyvältä kuunnella tietyllä hetkellä miettimättä tarkemmin syytä tälle. Myös Skånlandin (2013) mukaan haastateltavilla ei aina ollut valmiiksi tiedossa haluttua mielialaa, johon musiikilla vaikuttaa, vaan se saatettiin päättää selaamalla musiikkivalikoimaa ja katsomalla, millainen musiikki "tuntui oikealta". Oikeanlaisen kappaleen löytäminen on tärkeää, ja kokemus siitä, mikä on oikea tai väärä kappale voi olla hyvin tarkka. Sopivan kappaleen löytäminen ei aina ollut helppoa. (Skånland 2013.) Saarikallio (2011) havaitsi, että iän mukana lisääntyi tieto siitä, millaisesta musiikista piti tai millaista musiikkia suosi tai tarvitsi tietyissä tilanteissa. Vaikka haastateltavat vaikuttivat tiedostavan melko korkealla tasolla, minkä tyylinen musiikki sopii mihinkin mielialaan tai tilanteeseen, he harvemmin toivat esiin valitsevansa kuunnella tiettyä kappaletta kokeakseen tiettyjä tunne-elämyksiä. (Saarikallio 2011.)

Musiikki toimi tärkeänä viitekehyksenä mentaaliseen työskentelylle eli huolestuttavien tai ahdistavien tunnekokemusten kohtaamiselle, tarkastelulle, uudelleen arvioinnille ja työstämiselle (Saarikallio 2011). Lonsdalen ja Northin (2011) mukaan tutkimuksen osallistujat kuuntelivat musiikkia ymmärtääkseen ja ilmaistakseen tunteita, jotka saattaisivat muutoin olla hämmentäviä tai vaikeita sanoittaa. Eräs osallistuja kertoi käyttävänsä musiikkia tapana ilmaista vallitsevaa mielialaa, ja toinen kuvaili musiikin sanovan sen, johon ei muuten löytäisi sanoja. (Lonsdale & North 2011.) Skånlandin (2013) tutkimuksen haastateltu kertoi musiikin auttavan häntä olemaan paremmin yhteydessä surullisiin tunteisiinsa. Musiikin kuunteleminen sai hänet myös tuntemaan olevansa vähemmän yksin kokemuksiansa kanssa ja kykeneväisempi niiden käsittelyyn. Hän ajatteli pystyvänsä ainakin kontrolloimaan surullisuuden kokemusta musiikin avulla. (Skånland 2013.) Myös Krausen, ym. (2021) kyselyyn vastanneet henkilöt raportoivat musiikin kuuntelemisen auttavan ongelmien refleктоimisessa ja ratkaisujen löytämisessä niihin.

Musiikin kuunteleminen mahdollisti oman tilan luomisen ja siihen vetäytymisen julkisissakin paikoissa (Skånland 2013). Rentoutumisen kokemukseen liitetyt uppoutuminen ja eskapismi voivat liittyä myös oman tilan muodostamiseen, sillä kyseisten kokemusten kuvailtiin vievän ajatukset pois ympäröivästä maailmasta ja saavan unohtamaan todellisuuden (Schäfer, ym.

2013). Skånlandin (2013) haastatteluun osallistunut henkilö kertoi hyödyntävänsä musiikin kuuntelemista hyvin tietoisesti oman yksityisen tilan luomiseen, johon hän voi eristää itsensä ympäröivästä todellisuudesta. Hän pystyi säätämään ympäristön vaikutuksia itseensä luomalla ainakin jossain määrin musiikin avulla mielialan, jossa hän kohtasi maailman. Haastateltava kuvasi musiikin olevan eräänlainen haarniska ulkoisia ärsykeitä vastaan. Musiikki siis toimi sekä rajana että porttina kuulijan ja ympäristön välillä luoden yksityisen tilan ja täyttäen sen haluttuun mielialaan tai tunteeseen johtavalla musiikillisella sisällöllä. (Skånland 2013.) Myös nuoret saattoivat Saarikallion ja Erkkilän (2007) mukaan olla niin keskittyneitä ja uppoutuneita musiikkiin, etteivät he kuulleet jonkun kutsuvan heitä. Syvä keskittyneisyys oli helpointa saavuttaa yksin. (Saarikallio & Erkkilä 2007.)

Mielialan ja tunteiden hallinta oli oleellinen musiikin kuuntelun funktio myös työympäristössä. Lesiukin (2005) mukaan musiikkia hyödynnettiin tietoisesti työnteon yhteydessä vastaamaan erilaisiin työympäristön asettamiin tarpeisiin ja omiin mieltymyksiin. Eräs osallistuja kertoi musiikin asettavan hänet parempiin mielen kehyksiin ja paikkaan, jossa hän tykkää olla. Toinen kertoi kuuntelevansa energisoivaa musiikkia herättääkseen itsensä, jos tunsivat olonsa väsyneeksi. (Lesiuk 2005.) Bartonin, ym. (2020) mukaan musiikki auttoi tunteiden säätelmissä parantamalla mielialaa, rentouttamalla ja saamalla olon energiseksi. Musiikilla hallittiin myös sisäisiä keskeytyksiä eli ajatuksia, pyrittiin parantamaan työhön keskittymistä (Haake 2011) ja vähennettiin tylsistymistä (Kumar & Akash 2020). Musiikki piti rauhallisena ja keskittyneenä (Lesiuk 2010). Itse valitun musiikin kuunteleminen sai aikaan kokemuksen kontrollista paitsi omien tunteiden, myös ympäristön suhteen (Haake 2011; Liljeström, Juslin & Västfjäll 2013). Bartonin, ym. (2020) mukaan ohjelmistokehittäjät kuuntelivat musiikkia vähentääkseen taustahälyä toimistossa. Yksityisessä toimistossa työskentelevillä oli pienempi taipumus kuunnella musiikkia kuin jaetussa toimistotilassa työskentelevillä. Avotoimistossa musiikin kuuntelu sai aikaan kokemuksen ympäristön hallinnasta ja viesti työkavereille, ettei saa häiritä. (Barton, ym. 2020.)

Musiikkia kuunneltiin useimmiten jonkin muun aktiviteetin ohella myös työn ulkopuolella (North, Hargreaves & Hargreaves 2004; Juslin & Laukka 2004; Lonsdale & North 2011; Saarikallio 2011; Saarikallio & Erkkilä 2007). Esimerkkejä tällaisista aktiviteeteista olivat kotityöt, sosiaaliset tilanteet, syöminen, liikunta, rentoutuminen ja matkustaminen/matkan taittaminen eri kulkuneuvoilla (Juslin & Laukka 2004, van Goethem & Sloboda 2011). Eräs Saarikallion (2011) haastatteleminen osallistujista kertoi kuuntelevansa musiikkia paljon

kotonaan kotitöiden ja muun tekemisen ohella. Musiikin kuvailtiin jotenkin sopivan eri aktiviteettien ohella. Musiikkia hyödynnettiin usein energisoitumiseen – sen kerrottiin nostavan mielialaa ja energiatasoa jotain aktiviteettia varten. Tyypillinen tilanne oli energisen ja nopeatempoisen musiikin kuunteleminen joko ennen aktiviteettia tai sen aikana. Esimerkkejä tällaisista aktiviteeteista olivat lenkkeily tai muunlainen liikunta, siivoaminen ja juhliminen. (Saarikallio 2011.) Nuorilla musiikki taustoitti lähes kaikkia arjen aktiviteetteja, kuten lukemista, matkustamista, urheilua, ystävien tapaamista, tietokoneella chattailua, kotitöiden tai läksyjen tekemistä ja jopa unta (Saarikallio & Erkkilä 2007).

Musiikkia käytettiin myös viihdykkeenä ja ajankuluna sellaisenaan (Lonsdale & North 2011; Saarikallio 2011; Schäfer, ym. 2013; van Goethem 2010). Musiikin kuuntelemisen syy saattoi olla myös epämiellyttävän hiljaisuuden rikkominen. Eräs Lonsdalen ja Northin (2011) tutkimukseen osallistuneista kertoi, ettei pidä liiallisesta hiljaisuudesta. Musiikkia kuunneltiin sosiaalisessa vuorovaikutustilanteessa samanlaisista syistä. Sen kerrottiin pitävän epämiellyttävän hiljaisuuden loitolla ja luovan paremman tunnelman. (Lonsdale & North 2011.) North, Hargreaves ja Hargreaves (2004) toteavatkin musiikin auttaneen kuluttamaan aikaa. Sitä kuunneltiin myös tavan vuoksi, sopivan ilmapiirin luomiseksi ja tylsistymisen ehkäisemiseksi (Linnemann, ym. 2015; North, Hargreaves & Hargreaves 2004; Sanfilippo, ym. 2020).

Saarikallion ja Erkkilän (2007) mukaan varsinkin nuoret kokivat tarvitsevansa musiikkia jatkuvasti taustalle hiljaisuuden ja tylsistymisen ehkäisemiseksi. Musiikin rooli viihdykkeenä ja ajan kuluna oli nuorille erityisen tärkeä, kun he olivat yksin. Se lisäsi vaihtelua ja virikettä. Eräs haastateltava esimerkiksi kertoi muiden toimien ohessa tapahtuvan musiikin kuuntelun olevan hänellä vakiintunut tapa. Toinen haastateltava kertoi olevan mukavampaa, jos kuuntelee musiikkia tiskaamisen taustalla, koska se on itsestään melko aivotonta ja puuduttavaa. Samalla voi vaikka laulaa. Taustamusiikki teki ikävistä ja ärsyttävistä tehtävistä, kuten tiskaamisesta, läksyistä tai imuroimisesta siedettävämpiä ja vähemmän tylsiä. (Saarikallio & Erkkilä 2007.) Musiikin kuunteleminen jonkin ikävän aktiviteetin taustalla lisäsi myös aikuisilla personoinnin ja kontrollin tunnetta tekemiseen (Sloboda, O'Neill & Ivaldi 2001, 22). Musiikin kuuntelemisen kuvailtiin tekevän muista aktiviteeteista miellyttävämpiä ja nautinnollisempia (Lonsdale & North 2011; Saarikallio 2011; Saarikallio & Erkkilä 2007). Musiikin kuunteleminen yhdistettynä muihin aktiviteetteihin auttoi myös tunteiden säätelyssä (van Goethem & Sloboda 2011).

5.1.4 Taidonhallinta

Taidonhallinnan kokemusta kuvastavat uuden oppiminen ja motivoiva haasteellinen tekeminen, johon keskittyminen vie ajatukset pois stressiä ja kuormitusta aiheuttavista tekijöistä. Tyypillisiä ovat kokemukset omista taidoista ja omasta pystyvyydestä sekä tavoitteiden saavuttamisesta. Taidonhallintaan voi liittyä myös *flow*, joka tarkoittaa syvää keskittymisen ja uppoutumisen tilaa. (Newman, Tay & Diener 2014; Sonnentag & Fritz 2007; Sonentag & Geurts 2009; Virtanen 2021a.) Taidonhallinnan kokemukseen liitettiin musiikin kuuntelemisen funktioista musiikillinen toiminta ja muiden toimien tukeminen.

Musiikin kuuntelemisen funktioista melko harva vaikutti olevan sellaisenaan suoraan johdettavissa taidonhallinnan kokemukseen. Musiikin kuunteleminen ei aineiston perusteella näyttäytynyt itsessään kovin haastavalta ja uutta opettavalta tekemiseltä, päinvastoin – van Goethemin (2010) mukaan musiikin kuuntelemisen suosion syitä olivat muun muassa helppous ja vaivattomuus. Joitain poikkeuksiakin tosin oli, sillä esimerkiksi Northin, Hargreavesin ja Hargreavesin (2004) tutkimuksessa osa vastaajista oli valinnut musiikin kuuntelun funktioksi vaihtoehdon ”halusin oppia lisää musiikista”. Myös van Goethem ja Sloboda (2011) nimesivät tutkimuksessaan muutamia musiikkiin liittyviä aktiviteetteja eli *musiikillisia aktiviteetteja*, joita olivat tanssiminen, musiikin tahtiin käveleminen, musiikin mukana laulaminen, intensiivinen kuunteleminen ja musiikkiin keskittyminen, kappaleiden aktiivinen valitseminen sekä konserteissa käyminen.

Musiikin kuuntelemisella havaittiin sen sijaan voivan olla välillisesti yhteys taidonhallinnan kokemukseen muiden toimintojen tukemisen kautta. Musiikin kuunteleminen voi siis edistää toimintaa, jonka parissa voisi olla mahdollista kokea haastetta, uuden oppimista ja onnistumisen elämyksiä. Kuten aiemmin todettiin (luku 5.1.3 Omaehtoisuus) musiikkia kuunnellaan usein erilaisten arjen aktiviteettien parissa, ja musiikki tekee niistä useimmiten myös mielekkäämpiä ja nautinnollisempia.

Lonsdalen ja Northin (2011) mukaan musiikki voi toimia myös keskittymisen välineenä erityisesti työn tai opiskelun ohessa. Samanlaisia havaintoja oli myös Krausella, ym. (2021). Vaikka aiemmassa luvussa Skånlandin (2013) todettiin kertoneen mielialan ja tunteiden hallinnan olleen haastatelluillaan musiikin kuuntelun taustalla vaikuttava päätekijä, havaitsi toisaalta Haake (2011), ettei työkontekstissa näin välttämättä aina ole. Toinen lähes yhtä tärkeä

motiivi musiikin kuuntelemiseen työn lomassa vaikutti olevan juuri keskittyminen. (Haake 2011.) Myös Bartonin, ym. (2020) mukaan kolmanneksi yleisin syy musiikin kuuntelemiseen työssä oli keskittymisen parantaminen. Lisäksi Lesiukin (2005) mukaan musiikin kuuntelu työssä vaikutti asioiden havainnointiin. Yksilöt olivat energisempiä ja valppaampia musiikin kuuntelun aikaansaamien havaintojen ja fysiologisten vasteiden kautta. Synkronoituminen musiikin kanssa voikin hänen mukaansa tukea työtehtävien ja työpäivän rytmittämistä. (Lesiuk 2005.)

Musiikki voi toimia myös motivaation ja inspiraation lähteenä. Bartonin, ym. (2020), Krausen, ym. (2021) ja Van Goethemin ja Slobodanin (2011) tutkimuksissa tutkimushenkilöt kuuntelivat musiikkia motivoimaan toimeen tarttumista ja parantamaan tuotteliaisuutta ja työn laadukkuutta. Musiikkia kuunneltiin myös jonkin tekeillä olevan toimen loppuunsaattamiseksi (Sanfilippo, ym. 2020). Haaken (2011) mukaan musiikin kuvattiin saavan olon inspiroituneemmaksi muutoin epämiellyttävän työtehtävän parissa. Musiikkia kuunneltiin inspiraation lähteenä myös luovuuden näkökulmasta: musiikki auttoi keskittymään monotonisiin tehtäviin, mutta sen kuvailtiin tarjoavan lisäksi selkeyttä ajatuksiin ja auttavan ajattelemaan. Tämä viittaisi tutkijan mukaan siihen, että musiikki voi edistää ajatteluprosesseja myös monimutkaisemmissa tehtävissä. (Haake 2011.) Eräs Lesiukin (2005) tutkimuksen osallistuja kuvasikin osuvasti musiikin auttavan rentoutumaan ja pääsemään mielen sisäisten esteiden ohi "putkiajattelun" sijaan. Pidemmälle vietyinä musiikin kuuntelemisen voisi ajatella myös potentiaalisesti edistävän flow-tilan saavuttamista psykologisen irrottautumisen kokemukseen liitetyn uppoutumisen mekanismin kautta (van Goethem & Sloboda 2011). Musiikin kuunteleminen saattoi vaikuttaa myös ajantajuun (Lesiuk 2010).

Musiikki voi toisaalta olla keskittymistä häiritsevä tekijä työssä (Barton, ym. 2020; Haake 2011). Bartonin, ym. (2020) tutkimuksessa suunnilleen yhtäläinen määrä vastaajia ilmoitti musiikin häiritsevän työn tekoa kuin sen vastattiin parantavan työhön keskittymistä. Ohjelmistokehittäjillä oli sisäinen ymmärrys siitä, ettei musiikin pitäisi olla liian stimuloivaa, jottei se häiritse keskittymistä. Lesiukin (2010) mukaan kyseessä voi olla musiikkivalintaan ja kuuntelutilanteeseen liittyvät tekijät – oikeanlainen musiikki nimittäin auttoi keskittymään työhön, mutta vääränlaisen musiikki koettiin ärsyttävän ja häiritsevän työntekoa. Musiikin kuuntelemisen voisi siis ajatella myös tekevän potentiaalisesti hallaa esimerkiksi taidonhallinnan kokemukselle, mikäli vaikkapa harrastukseen uppoutuminen tai muun mieleisen asian tekeminen vapaa-ajalla häiriintyy sen takia.

5.1.5 Merkityksellisyys

Itselle mielekäs ja mielihyvää tuottava tekeminen, tärkeät asiat ja arvot kuvastavat merkityksellisyyden kokemusta. Siihen liittyvät myös myönteiset kokemukset itsessään. (Newman, Tay & Diener 2014; Sonnentag & Fritz 2007; Sonnentag & Geurts 2009; Virtanen 2021a.) Musiikin kuuntelun funktioiden osalta merkityksellisyyden kokemukseen liitettiin itseensä liittyvät käsitteet, sosiaalinen merkitys ja musiikki itsessään merkityksen luojana.

Musiikkia käytetään identiteetin hallintaan, minäkuvan luomiseen ja itsereflektointiin (Hargreaves & North 1999; North, Hargreaves & Hargreaves 2004). Se toimii myös itsehavainnoinnin ja -ilmaisun välineenä (Hargreaves & North 1999; Rentfrow 2012; van Goethem 2010; van Goethem & Sloboda 2011). Itsestä välitetään tietoa musiikkivalintojen perusteella, ja se voikin tarjota muille informaatiota yksilöiden persoonallisuudesta, arvoista ja uskomuksista. Esimerkiksi Facebookissa suosikkimusiikin jakaminen on yleisimpiä käyttäjien profiileissaan jakamia tietoja. Erilaiset palvelut, esimerkiksi Spotify välittävät Facebookiin myös tietoja ihmisten musiikin kuuntelukäyttäytymisestä. Kertomalla lempimusiikistaan ihmiset välittävät tietoa siitä, ketä he ovat, ketä he haluavat olla ja miten he haluavat muiden näkevän heidät. (Rentfrow 2012.) Saarikallion (2010, 283) ja Schäferin (2013) mukaan minäkuvan ja identiteetin työstäminen ovat yksilön kannalta merkittäviä musiikin kuunteluun liittyviä psykologisia funktioita ja tavoitteita.

Musiikin kuuntelemiseen liittyy myös sosiaalisen merkityksellisyyden ulottuvuus. Musiikin kuuntelu tapahtui useimmiten sosiaalisen vuorovaikutuksen yhteydessä läheisten seurassa (Linnemann, Stahler & Nater 2016; North, Hargreaves & Hargreaves 2004), minkä voidaan ajatella luovan merkityksellisyyttä muun muassa yhdessä vietetyn ajan ja kokemusten kautta. Musiikin avulla pyrittiin myös herättämään nostalgian ja melankolian tunteita ja vahvoja tunteellisia muistoja (Lonsdale & North 2011; North, Hargreaves & Hargreaves 2004; van Goethem 2010; van Goethem & Sloboda 2011). Lesiukin (2010) mukaan yhdeksi parhaista kokemuksista musiikin kuuntelemisessa nimettiin nostalgian kokemus. Sen saattoi saada aikaan esimerkiksi kappaleen kuunteleminen, jota ei ollut kuullut pitkään aikaan. (Lesiuk 2010.)

Musiikin kuuntelemisen nimettiin olevan yleisesti positiivinen aktiviteetti, sen lisäksi, että se toi nautinnollisuutta muihin aktiviteetteihin (Saarikallio 2010; Skånland 2013; van Goethem 2010; van Goethem & Sloboda 2011). Ihmisillä on taipumus kuunnella musiikkia, josta he

pitävät ja josta heille tulee hyvä olo (Juslin & Laukka 2004). Krausen, ym. (2021). Saarikallion (2011) mukaan musiikkia kuunneltiin usein juuri positiivisen mielialan, mielihyvän ja nautinnon kokemiseksi. Tutkimuksessa haastatellut kuvailivat tilanteita, joissa he ilmaisivat ja voimistivat jo vallitsevaa positiivista mielialaa muun muassa soittamalla musiikkia kovemalla, laulamalla kappaleen mukana, soittamalla instrumenttia tai tanssimalla. Iloisen mielialan ylläpitämiseen liittyi musiikin kuuntelemisen lisäksi ilmaiseva sitoutuminen musiikkiin. (Saarikallio 2011.)

Musiikki tarjosi myös voimakkaita tunnekokemuksia. Saarikallion (2011) mukaan kaikenikäiset haastateltavat kertoivat intensiivisestä nautinnosta, syvästä keskittymisestä ja musiikkiin osallistumisesta tunnetasolla. Voimakkaiden tunne-elämysten tunnesäätelystrategia liittyi erityisesti tarkoitukseen kokea syviä tunteita ja elää elämää täysillä. Osa elämyksistä oli syvästi koskettavia "elämää suurempia" kokemuksia, jotka muistettiin vuosia tapahtuman jälkeen, kuten oopperatuotantoon osallistuminen, sinfoniaorkesterin kuuleminen ensimmäistä kertaa, Metallica konserttiin osallistuminen ja ystävän trumpetinsoitto kauniin talvisen tähtitaivaan alla. Usein voimakkaat kokemukset liittyivät kuitenkin myös arkisempiin ja yleisempiin tilanteisiin, yksinkertaisimmillaan musiikin kuuntelemiseen kotona. Eräs osallistuja kertoi liikuttuvansa syvästi musiikista, jossa soivat urut, oli kyseessä sitten iloinen tai surullinen tapahtuma. (Saarikallio 2010.) Erityisesti nuoret hakivat musiikista voimakkaita tunne-elämyksiä. Nuoret nauttivat tunteeseen heittäytymisestä, jännittävistä tuntemuksista ja syvistä tunnekokemuksista. Voimakkaat kokemukset saattoivat syntyä musiikin tarjoamasta esteettisestä nautinnosta. Eräs nuori haastateltava kuvasi musiikin olevan elämä, ja elämän alkavan musiikin ollessa läsnä. Ilman musiikkia elämässä ei olisi mitään, ei tunteita. Musiikki olikin tapa voimakkaan nautinnon, innostuksen ja mielihyvän etsimiseen – täyden elämän elämiseen. (Saarikallio & Erkkilä 2007.)

Schäferin, ym. (2013) mukaan musiikki tuo itsessään merkityksellisyyttä elämään. Sanfilippo, ym. (2020) päätyivätkin tutkimuksessaan suoraviivaiseen, mutta näkemyksensä mukaan aliarvostettuun johtopäätökseen tärkeästä musiikin kuuntelun syystä – musiikkia kuunnellaan, koska siitä pidetään. Myös Northin, Hargreavesin ja Hargreavesin (2004) tekemässä kyselytutkimuksessa vastaajat olivat eniten valinneet kuuntelevansa musiikkia, koska he nauttivat siitä. Musiikkia kuunneltiin siis sen itsensä takia. Lonsdalen ja Northin (2011) tutkimuksen osallistujat kuvasivat musiikin olevan hauskaa ja viihdyttävää, ja kertoivat yksinkertaisesti nauttivansa siitä ja rakastavansa sitä.

5.1.6 Yhteenkuuluvuus

Yhteenkuuluvuuden kokemusta määrittelevät kokemus yhteydestä ja läheisyydestä (toisten ihmisten kanssa) sekä kohdatuksi ja ymmärretyksi tulemisesta (Newman, Tay & Diener 2014; Sonnentag & Fritz 2007; Sonentag & Geurts 2009; Virtanen 2021a). Musiikin kuuntelemisen funktioista yhteenkuuluvuuden kokemukseen liitettiin teemat musiikki seurana, lohtuna ja vuorovaikutuksen edistäjänä.

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus oli yksi Schäferin, ym. (2013) musiikin kuuntelun funktioiden kategoriasta. Saarikallion (2010, 283) mukaan musiikki edistää tehokkaalla ja moniulotteisella tavalla kokemusta yhteenkuuluvuudesta. Kokemus yhteenkuuluvuudesta ja tarve läheisyydelle ovat perustavanlaatuisia tarpeita, joita musiikki voi edistää. Niihin liittyy tällöin vahvoja positiivisia tunnekokemuksia. (Saarikallio 2010, 283.) Musiikin tasot ulottuvat sen herättämiin muistoihin, välittämiin sanomiin ja kokemuksiin, sen avulla tapahtuvaan ilmaisuun ja sen taustoittamaan vuorovaikutukseen. Lonsdalen ja Northin (2011) ja van Goethemin (2010) mukaan musiikkia kuuntelemalla voitiin palauttaa mieleen tiettyjä muistoja – osallistujat kertoivat kuuntelevansa musiikkia, koska se muistutti onnellisista ajoista ja läheisistä. Se sai aikaan kokemuksen nostalgiasta. (Lonsdale & North 2011; van Goethem 2010.) Musiikki myös vahvisti usein onnellisista hetkistä ja läheisistä ystävistä heränneitä muistoja. Se tarjosi nuorille tunteen yhteydestä tärkeisiin asioihin. (Saarikallio & Erkkilä 2007.) Van Goethemin ja Slobodan (2011) mukaan musiikin herättämistä muistoista voi saada voimaa vaikeasta tilanteesta selviytymiseen ja se voi palauttaa mieleen hetkiä, jolloin asiat olivat paremmin.

Saarikallion (2011) mukaan musiikki tarjosi lohtua, toimien tukena olevan ystävän tapaan. Eräs haastateltavista kertoi musiikin toimivan ensiapuna, ellei ystäviä ollut saatavilla. Toinen kutsui musiikkia auttavaksi ystäväkseen. Musiikki sai aikaan kokemuksen hyväksytyksi ja ymmärretyksi tulemisesta olon ollessa surullinen, toivoton ja melankolinen. Musiikki tyypillisesti herätti nostalgisia onnellisiin hetkiin ja tärkeisiin ihmisiin liittyviä muistoja, jotka tarjosivat rauhoittavan, lohdullisen, turvallisen ja hyväksyvän ilmapiirin. Puolisonsa menettänyt haastateltava kertoi tärkeän kappaleen saavan jopa hymyn huulille, eikä hän voi sen soidessa tehdä muuta kuin istua, kuunnella ja muistella edesmennyttä puolisoaan kiitollisuudella ja rakkaudella. (Saarikallio 2011.) Musiikki toimi joissain tapauksessa myös itsessään seuralaisena. Musiikin sanottiin lievittävän kokemusta yksinäisyydestä (Lonsdale & North 2011; Sanfilippo, ym. 2020). Taustamusiikki sai myös olon tuntumaan turvallisemmalta

(Lonsdale & North 2011). Tuttuun musiikkiin saatettiin viitata "vanhana ystävänä" (van Goethem & Sloboda 2011).

Saarikallion ja Erkkilän (2007) mukaan musiikki vaikutti tuovan myös nuorille lohtua murheellisina ja haasteellisina aikoina. Nuoret kokivat usein pystyvänsä samaistumaan kappaleiden sanoituksiin. He kokivat laulun kirjoittajan kohdanneen samanlaisia tunteita, huolia ja kokemuksia kuin he, mikä sai heidän olonsa ymmärretyksi ja lohdutetuksi. Musiikki kertoi heille, ettei heidän huolensa olleet ainoastaan heidän taakkansa, vaan kokemus oli jaettu lauluntekijän kanssa. Eräs haastateltava kertoi, että jos kappaleesta ymmärtää yhdenkin lauseen voi tulla tunne, että on kokenut paljon samoja asioita kuin laulun tekijä. Tällöin kappale sopii myös omaan elämään ja toimii lohtuna. (Saarikallio ja Erkkilä 2007.) Eräs Skånlandin (2013) haastatteleminen aikuisista ihmisistä kertoi musiikin kuunteleminen saavan hänet tuntemaan olevansa vähemmän yksin kokemuksiansa kanssa ja kykeneväisempi niiden käsittelyyn.

Musiikin avulla muodostetaan ja ylläpidetään vuorovaikutussuhteita toisiin ihmisiin (North & Hargreaves 1999; Saarikallio 2010; Schäfer, ym. 2013). Skånlandin (2013) mukaan useat haastateltavat kertoivat virittäytyvänsä positiivisemmin vallitsevaan ympäristöön kuunnellessaan musiikkia. Eräs haastatelluista kuvasi tulevansa avoimemmaksi ja jopa etsivänsä kontaktia. Toinen haastateltava totesi kuitenkin suhtautumiseen vaikuttavan sen, millaista musiikkia kuunteli – esimerkiksi iloinen musiikki sai kaupungin ympäröivän kaaoksen tuntumaan mahtavalta ja massat mukavilta ihmisiltä, toisenlaisella musiikilla oli päinvastainen vaikutus. Musiikki, josta hän nautti, sai hänet selviytymään paremmin stressaavissa tilanteissa ja olemaan toisten kanssa vuorovaikutuksessa myönteisemmällä tavalla: *"jos kuuntelen hyvää musiikkia, kuljeskelen ympäriinsä hymyillen vähän kaikille ja melkein tanssin hiukan itsekseni."* (Skånland 2013.)

Musiikki itseilmaisun välineenä voi tarjota tietoa vuorovaikutuksen osapuolista (Rentfrow 2012). Ihmiset esimerkiksi uskovat musiikkimaun paljastavan tietoa siitä, keitä he ovat, ja auttavan heitä oppimaan lisää toisista (Rentfrow 2012). Musiikin välityksellä voi olla tulkittavissa, mitä muut ihmiset ajattelevat, millaisiin ryhmiin he kuuluvat ja millaisia asioita he arvostavat (Rentfrow 2012; Schäfer, ym. 2013). Varsinkin nuoruudessa musiikin avulla voidaan identifioitua osaksi pienempiä ryhmiä. Musiikin avulla voi kokea myös olevansa osa laaja-alaisempaa yhteisöä, esimerkiksi tiettyä kansallislaululla ilmennettävää kansakuntaa. (Saarikallio 2010, 283–284.)

Musiikkia hyödynnetään myös muiden odotuksiin vastaamiseen. Sosiaalisen tilanteen taustalla soiva musiikki saatettiin esimerkiksi valita sen mukaan, mistä ajatteli seuran pitävän (Sanfilippo, ym. 2020). Skånlandin (2013) mukaan osa haastatelluista käytti musiikkia muuttaakseen mielialaansa tilanteissa, joissa he ajattelivat sen olevan välttämätöntä tai toivottavaa. Eräs haastateltava esimerkiksi kertoi pyrkivänsä musiikin avulla parantamaan mielialaansa sosiaaliseen tilanteeseen mennessä. (Skånland 2013.)

Musiikkia kuunneltiin useimmiten toisten seurassa (North, Hargreaves & Hargreaves 2004), ja eniten ystävien kanssa (Linnemann, Stahler & Nater 2016). Musiikki saikin Schäferin, ym. (2013) mukaan tuntemaan yhteyttä ystäviin. Musiikkia kuunneltiin usein sopivan tunnelman luomiseksi (Lonsdale & North 2011; Saarikallio 2010, 283; Saarikallio & Erkkilä 2007; Sanfilippo, ym. 2020). Musiikin kuunteleminen oli myös aktiviteetti, joka tarjosi mahdollisuuden olla vuorovaikutuksessa ystävien kanssa. Musiikkia kuunneltiin, jotta olisi puhuttavaa – musiikillisen kokemuksen jakaminen toimi keskustelunaiheena. Musiikin kuunteleminen siis edisti vuorovaikutusta, auttaen yksilöitä muodostamaan ja ylläpitämään vuorovaikutussuhteita toisiin. (Lonsdale & North 2011.) Musiikin herättämät tunne-elämykset olivat myös voimakkaampia, kun musiikkia kuunneltiin läheisen ystävän tai kumppanin kanssa kuin yksin kuunnellessa (Liljeström, Juslin & Västfjäll 2013). Saarikallion (2010) mukaan musiikin kuunteleminen tarjoaakin yhteisiä toiminnan- ja elämysten mahdollisuuksia. Kumarin ja Akashin (2020) mukaan musiikin kuunteleminen voi auttaa myös työntekijöitä ylläpitämään suhteita työkavereihin. Musiikkia ei tosin kuunneltu työpaikalla mielellään samanaikaisesti muiden kanssa keskusteltaessa tai jos sen ajateltiin häiritsevän toisten työtä (Haake 2011; Kumar & Akash 2020).

5.2 Musiikin kuuntelemisen rooli työstä palautumisen psykologisissa kokemuksissa ja prosesseissa

Musiikin kuuntelemisen funktioissa ja psykologisissa palautumiskokemuksissa vaikuttaisi olevan fundamentaalaisella tasolla yhteneväisiä ulottuvuuksia. Molempien taustalla vaikuttavat merkittävimmät motiivit liittyvät nimittäin tunteiden ja mielialan säätelyyn (Sonntag & Fritz 2007, Schäfer, ym. 2013, Saarikallio 2010; Saarikallio 2011). Tunteiden säätelyn strategiat eivät eroa juurikaan toisistaan, oli kyseessä työhön liittyvät tai muut tunnekokemukset ja

säädeltiin niitä musiikin avulla tai ilman: tunteita voi kohdata ja jäsentää, niitä voi voimistaa ja purkaa tai lievittää ja väistää kokonaan suuntaamalla huomion johonkin muuhun. Haluttu lopputulos on molemmissa konteksteissa pohjimmiltaan mielialan ja tunnekokemusten saattaminen positiivisiksi. (Saarikallio 2011; Sonnentag & Fritz 2007.)

Rentoutumisen ja psykologisen irrottautumisen kokemukset ovat Sonnentagin ja Fritzin (2007) mukaan liitettävissä vältteleviin tunteiden säätelystrategioihin, sillä niiden perustalla vaikuttaa ponnistelujen ja palautumisen malli – irtautumisen ja huoahdamisen myötä on mahdollista lopettaa kuormittavien asioiden eteen ponnistelu. Ponnistelun lakkaaminen mahdollistaa myös elimistön psykofysiologisten järjestelmien palautumisen kuormitustilasta perustasolle. (Sonnentag & Fritz 2007.) Musiikin kuuntelu on aiemmin liitetty työstä palautumisen tutkimuskentällä juuri psykologisen irrottautumisen ja rentoutumisen kokemuksiin (esim. Sonnentag & Fritz 2007; De Bloom, Kinnunen & Korpela 2015).

Musiikin kuuntelun psykologista irrottautumista edistävä vaikutus voi analyysin perusteella tapahtua erilaisten kokemuksen kautta: musiikin avulla voi paeta vallitsevasta todellisuudesta uppoutumalla musiikkiin tai antautumalla musiikin herättämien muistojen tai assosiaatioiden matkaan. Musiikin avulla voi myös pyrkiä välttämään ja irtautumaan epämieluisista tunteista ja ajatuksista, ja päästämään irti niin emotionaalista kuormasta kuin fysiologisesta jännityksestä tunteiden purkamisen kautta. Irrottautumisen mekanismeihin vaikuttivat jokseenkin yksilölliset erot. Toiset käyttivät musiikkia negatiivisista tunteista irrottautumisessa enemmän huomion pois vievänä elementtinä, kun osa koki hyväksi purkaa tunteita musiikin avulla. Välttely liittyi tutkimuksissa epämiellyttävistä tai ei-toivotuista kokemuksista eroon pääsemiseen, kun taas eskapismi vaikutti liittyvän neutraalina pidettyihin kokemuksiin toimimalla esimerkiksi työtä tauottavana elementtinä. Esimerkiksi Saarikallio & Erkkilä (2007) käsittelivät eskapismia ja välttelyä erillisinä säätelystrategioina. Analyysin perusteella on kuitenkin mahdollista tehdä tulkinta, että välttelevässä säätelystrategiassa juuri eskapismi (uppoutuminen, muistot ja assosiaatiot) toimisi ajatuksia harhauttavana mekanismina.

Musiikilla havaittiin myös itsellään olevan stressin aiheuttamia psykofysiologisia reaktioita vähentävä vaikutus, mikä saattaa edistää myös rentoutumisen kokemusta niin kehollisella kuin mielen tasolla. Yksi merkittävimmistä musiikin kuuntelun funktioista liittyikin aineiston perusteella juuri rentoutumiseen. Rentoutumisen tulkittiin tapahtuvan musiikkia kuunnellessa fysiologisen vireyden ja mielialan hallinnan sisältävän elpymisen mekanismin kautta –

musiikin kuunteleminen voi laskea vireystasoa muun muassa psykologisesti irrottavien ja fysiologisiin vasteisiin kohdistuvien vaikutusten kautta, parantamalla tunnetason miellyttävyyttä sekä palauttamalla energisyyttä ja virkeyttä. Musiikin kuunteleminen rentoutumistarkoituksessa tapahtui tyypillisesti istuen tai maaten yksityisen lataushetken merkeissä. Musiikilla saattoi toisinaan olla samanaikaisesti sekä rentouttava että energiatasoa lisäävä vaikutus. Korkea vireystaso ei kuitenkaan itsessään kuulu rentoutumisen palautumiskokemuksen piirteisiin. Arjessa musiikkia hyödynnettiin laajemminkin vireyden ja mielialan säätelyyn kuin vain rentoutumistarkoituksessa, mutta rentoutuminen oli usein yksi yleisimmistä musiikin avulla tavoitelluista olotiloista.

Mahdollisuus päättää omista tekemisistä toimii peruslähtökohtana muille palauttaville kokemuksille (Sonntag & Fritz 2007), ja sen voidaan ajatella olevan myös fundamentaalinen perustarve (Newman, Tay & Dieter 2013). Ilman mahdollisuutta tehdä valintoja, emme voisi päättää esimerkiksi varata aikaa hengähtämiselle tai mielekkäälle uutta opettavalle toiminnalle (Virtanen 2021a). Itsemääräämisen todettiin olevan myös musiikin kuuntelun näkökulmasta tärkeä psykologinen funktio. Omaehtoisuuteen liittyvät musiikin kuuntelemisen mekanismit sisälsivät ympäristön ja henkilökohtaisen tilan hallinnan sekä vireyden ja mielialan säätelyn ulottuvuudet. Musiikki taustoittaa useita erilaisia aktiviteetteja, niin velvollisuusluontoisia kuin voimavaroja lisääviä liikunnallisia, matalatehoisia, sosiaalisia ja luovia toimia arjessa ja juhlassa. Se voi eri toimia niin viihteenä, ajankuluna, tylsyyden ehkäisijänä kuin hiljaisuuden rikkojana. Virtanen (2021a) mukaan jokainen tarvitsee joskus omaa aikaa. Musiikin kuuntelun avulla voikin olla mahdollista luoda itselle yksityinen tila, josta käsin voi hallita niin ympäristöään kuin tunteitaan. Musiikin avulla voi olla myös mahdollista luoda haluttu ilmapiiri, sulkea pois ympäristön hälyä ja indikoida muille, ettei saa häiritä. Sen avulla saattaa virittää mielialaansa erilaisiin aktiviteetteihin valmistautuessa, kohdata tunteita, joihin ilman musiikkia ei pääsisi käsiksi, ja siirtää syrjään omat ajatukset tiivistäen huomion keskittymistä vaativaan tehtävään. Erityisesti itse valittu musiikki vaikuttaisi olevan tärkeä tekijä kontrollin kokemisessa. Voisi ehkä siis ajatella, että itsessään jo päätös kuunnella musiikkia (tai olla kuuntelematta) voisi lisätä omaehtoisuuden kokemusta niin töissä kuin työstä vapaa-ajalle siirryttäessä.

Taidonhallinnan kokemuksen juurien tulkittiin olevan omien voimavarojen kerryttämisessä itseä haastavan mielekkään ja onnistumisen elämyksiä tarjoavan tekemisen kautta (Sonntag & Fritz 2007). Musiikin kuunteleminen ei välttämättä itsessään ole aktiviteetti, jonka parissa

koettiin haastetta, oppimista ja onnistumisen elämyksiä, vaikka analysoitavien tutkimusten perusteella se saattoi olla mahdollista esimerkiksi musiikillisten aktiviteettien parissa, kuten musiikkiin keskittyessä tai tanssiessa. Tyypillisimmin musiikkia kuitenkin hyödynnettiin edistämään muiden aktiviteettien tekemistä. Musiikilla voi siis olla mahdollista fasilitoida muita taidonhallinnan kokemuksen tarjoavia toimintoja. Tämän tulkittiin voivan tapahtua lisäämällä muiden toimintojen mielekkyyttä musiikkia kuuntelemalla, hyödyntämällä musiikkia käsillä olevaan tehtävään keskittymiseen ja käyttämällä musiikkia inspiraation, luovuuden ja joustavamman ajattelun lähteenä. Musiikin psykologiseen irrottautumiseen liitetty uppoutumisen kokemuksen aikaan saava ominaisuus vaikutti voivan potentiaalisesti edistää myös flow-kokemusta.

Merkityksellisyys syntyy itselle tärkeistä asioista ja itselle tärkeät asiat toimivat myös voimavaroina elämässä. Merkityksellisyyden kokemus liittyykin myös voimavarojen kerryttämiseen ja säilyttämiseen. (Sonntag & Fritz 2007.) Merkityksellisyyden kokemukseen liitettiin musiikin kuuntelemisen funktioista musiikin kautta tapahtuvan itseen liittyvien käsitysten muodostaminen, identiteetin hallinta, sosiaaliset merkitykset ja musiikkiin sisältyvät merkitykset. Musiikki on yksi identiteetin jäsentämiseen ja hallintaan käytetty väline. Sen avulla voidaan tarkastella ja toisaalta ilmaista, kuka on, mitä haluaa olla ja millaisia asioita arvostaa. Musiikkiin liittyy myös sosiaalisia merkityksiä, kuten tärkeitä tapahtumia ja muistoja tilanteista, joissa musiikkia on kuunneltu esimerkiksi toisten ihmisten kanssa. Virtasen (2021a) mukaan merkityksellisillä asioilla voikin olla usein sosiaalinen ulottuvuus. Musiikki voi aineiston perustella toimia myös itsessään voimavarana ja merkityksellisyyttä tuovana elementtinä. Se on taustalla niin arkisissa tapahtumissa kuin suuremmissa elämäkokemuksissa. Sen kautta voi kokea suuria tunne-elämyksiä ja tuntea siten elävänsä täysin rinnoin. Musiikista nautitaan ja sitä rakastetaan lisäksi sellaisenaan sen itsensä vuoksi.

Yhteenkuuluvuus on yksi merkittävimmistä psykologisista perustarpeistamme. Läheisimmät vuorovaikutussuhteemme jättävät meihin jälkensä ja rakentuvat osaksi identiteettiämme lapsuudesta lähtien. Myöhemmin erilaiset vuorovaikutussuhteet toimivat eräänlaisena peilinä itseen liittyville käsityksille. (Virtanen 2021a, 133.) Sosiaalinen toiminta koetaan itsessään mielihyvää tuovana ja palkitsevana, ja tärkeät ihmiset tuovat merkityksellisyyttä elämään. (Virtanen 2021a.) Yhteenkuuluvuus ja sen edistäminen vaikuttaa olevan merkityksellinen funktio myös musiikin kuuntelemisen puolella, ja musiikin todettiin edistävän vuorovaikutusta monin eri tavoin niin itsessään kuin vuorovaikutustilannetta tukemalla. Sen puoleen voi kääntyä

niin seuran kuin lohdun merkeissä. Se voi herättää muistoja tärkeistä tapahtumista ja läheisistä ihmisistä, luoda turvallisuuden tunnetta ja vähentää kokemusta yksinäisyydestä. Virtasen (2021a) mukaan todellinen palautuminen voi tapahtua vain silloin kun on kokemus turvassa olemisesta. Samaistuminen musiikin välittämään tunteeseen, sanoitukseen tai artistiin voi luoda kokemuksen ymmärretyksi tulemisesta samankaltaisten kokemusten kautta. Musiikkia voi hyödyntää muiden odotuksiin vastaamiseen esimerkiksi mielialan hallinnan tai musiikkivalintojen kautta. Musiikki voi välittää tietoa siitä, millaisia ajatuksia yksilöllä mahdollisesti on, millaisiin ryhmiin hän kuuluu ja millaisia asioita hän arvostaa. Musiikki voi toimia alustana ja sisältönä sosiaaliselle kanssakäymiselle luomalla sopivan tunnelman ja tarjoamalla puheenaihetta, yhteisiä elämyksiä ja syyn tavata.

Musiikin kuunteleminen liitetään psykologian ja palautumisen tutkimuskentällä pitkälti ainoastaan matalatehoisiin aktiviteetteihin, mutta tutkielman tulosten valossa arjessa musiikin kuuntelu liittyy ja liitetään moniin erilaisiin aktiviteetteihin, kuten kotitöihin, liikuntaan, matkoihin tai matkustamiseen, lähtöön valmistautumiseen ja sosiaalisiin aktiviteetteihin. Musiikin kuunteleminen saakin musiikkipsykologian näkökulmasta arjessa paljon monimuotoisempia käyttötapoja ja merkityksiä autonomian ja persoonallisuuden lisäämisestä velvollisuuksina pidettäviin toimiin, tunnelman luomiseen ja tunteiden säätelyyn. Musiikkia vaikutetaan hyödynnettävän melko laajasti itsesäätelyn keinona ja strategiana osana erilaisia aktiviteetteja. Ihmisillä on kyky valita omaan (emotionaaliseen, psykologiseen) tarpeeseen sopivaa musiikkia tietoisesti ja tiedostamatta (Skånland 2013; Saarikallio & Erkkilä 2007). Musiikin kuuntelun myös koetaan olevan nopeaa ja helppoa. Sen vaikutuksia on mahdollista ennakoita aiempien kokemusten perusteella. Se ei ole turhan rasittavaa ja on yhdistettävissä haluttaessa muihinkin aktiviteetteihin. (Van Goethem 2010.) Sen avulla voi säädellä tunteita, mielialaa, vireyttä ja henkilökohtaista tilaa, ja se voi tarjota myös tauon ja mahdollisuuden omaan yksityiseen tilaan uppoutumiseen siirtymättä fyysisesti kauas ympäröivistä puitteista (Haake 2011; Skånland 2013; Van Goethem & Sloboda 2011). Kuuntelijat tulisikin nähdä enemmän aktiivisina ja tietoisina musiikin käyttäjinä kuin passiivisina kuulijoina (Krause, ym. 2015). Musiikin kuuntelu on lisäksi suurimmilta osin mielekästä itse valittua tekemistä, minkä voidaan palautumisprosessin näkökulmasta katsoa olevan aktiivista palautumista (Geurts & Sonnentag, 2006, 488; Kinnunen 2017, 130; Virtanen 2021a). Itse valittu mielekäs ja merkityksellinen tekeminen onkin tärkeä ulottuvuus palautumisen näkökulmasta (Hunter & Wu 2015; Virtanen 2021).

Erilaiset aktiviteetit voivat synnyttää ja edistää samaa palautumiskokemusta (Virtanen 2021a, 66). Psykologiset palautumiskokemukset voivat myös olla limittäisiä ja tapahtua osittain tai kokonaan samanaikaisesti tai peräkkäin (Virtanen 2021a). Myös musiikki voi palvella useita tarpeita ja funktioita, ja tietyn tarpeen täyttämiseen voi johtaa useampi erilainen musiikillinen aktiviteetti (Kumar & Akash 2020; Saarikallio & Erkkilä 2007). Tässä tutkielmassa psykologisen irrottautumisen palautumiskokemukseen liitetyt eskapismi ja ajatusten harhauttaminen olivat Schäferin, ym. (2013) tutkimuksessa musiikin kuuntelun funktioiden kategorioissa ”tietoisuus itsestä ja vireys” sekä ”mielialan hallinta”. Tietoisuus itsestä taas liitettiin tässä tutkielmassa merkityksellisyyden mutta myös yhteenkuuluvuuden kokemuksiin, ja mielialan ja vireyden hallinta rentoutumisen ja omaehtoisuuden kokemuksiin. Musiikin aikaan saaman positiivisen tunnetilan taas tulkittiin liittyvän niin rentoutumisen, omaehtoisuuden, taidonhallinnan kuin merkityksellisyyden kokemuksiin. Van Goethemin ja Slobodan (2013) mukaan osallistujat mainitsivat tunteiden säätelyssä myös useita yhdistelminä tai peräkkäisinä toimivia strategioita, jotka olivat välttämättömiä varsinaisen säätelyn kannalta. Esimerkiksi vihaa kokeva henkilö saattoi kuunnella musiikkia rauhoittuakseen (rentoutumisen strategia), ja rentoutuminen yhdessä musiikin kanssa saattoi tehdä mahdolliseksi tilanteen rationaalisen tarkastelun. Ilman rentoutumisen strategiaa henkilö ei olisi pystynyt välttämättä käymään tilannetta ajatuksella läpi. (van Goethem & Sloboda 2013.)

Musiikin kuuntelua ei aina kuitenkaan pidetty välttämättä hyvänä asiana. Erityisesti työn lomassa kuunneltuna musiikki saattoi potentiaalisesti olla myös häiriöksi. Musiikkia ei esimerkiksi kuunneltu, kun keskusteltiin toisten kanssa, jos sen ajateltiin häiritsevän muita tai jos sen koettiin häiritsevän omaa työskentelyä (Haake 2011; Kumar & Akash 2020). Haaken (2011) mukaan musiikkia kuunnellessa myös tiimityön kannalta tärkeitä keskusteluja voi jäädä välistä. Musiikkia ei myöskään kuunneltu, jos sen ajateltiin vaikuttavan epäammattimaiselta (Haake 2011, Barton, ym. 2020). Epäammattimaisuuden kokemus voi olla yhteydessä yksilön käsityksiin ja kokemuksiin itsestä. Tässä tapauksessa musiikin kuuntelemisen voidaan ajatella aiheuttavan potentiaalista ristiriitaa identiteetin ja omien arvojen kanssa, mikäli ammatti-identiteetti ja ammattilaisena nähdynsi tuleminen ovat tärkeitä itseä määritteleviä ulottuvuuksia. Työssä tapahtuvan musiikin kuuntelun voidaan potentiaalisesti ajatella olevan haitaksi myös yhteenkuuluvuudelle, mikäli musiikki on häiriöksi muille tai ei ylläpidä odotetulla tavalla mielikuvaa työnantajasta. Paine toimia sosiaalisesti hyväksytyllä tavalla voi saada lopettamaan musiikin kuuntelemisen. Huoli toisten häirinnästä ja epäammattimaisen kuvan antamisesta ja toisaalta henkilökohtainen mieltymys kuunnella musiikkia töissä kuvasi

Haaken (2011) mukaan jännitettä omien halujen ja sosiaalisen tilanteen hallinnantarpeen välillä. Yksilöllisten halujen ja ulkoisten vaatimusten tasapainottamisen prosessi vaikuttaa olevan työympäristössä tapahtuvan musiikin kuuntelun kokemusten ytimessä (Haake 2011). Toisaalta musiikin poistamisella (työ)ympäristöstä, jossa sitä yleensä kuunnellaan, on havaittu olevan työntekoa heikentäviä ja negatiivisia seurauksia (Lesiuk 2005).

Kaikki musiikin kuuntelemisen funktiot eivät olleet yksiselitteisesti johdettavissa työstä palautumisen psykologisiin kokemuksiin liittyviksi. Esimerkiksi itsereflektointi ja mentaalinen työskentely olivat aineiston mukaan tärkeitä musiikin kuuntelemiseen liittyviä ulottuvuuksia, joille ei palautumiskokemuksista löydy suoraa selkeää vastinetta. Ne liitettiin enimmäkseen tunteiden ja vireyden säätelyn mukana omaehtoisuuden kokemukseen, ja identiteetin hallinnan ohessa merkityksellisyyden kokemukseen. Ne voisivat kuitenkin olla jollain tapaa rinnastettavissa myös työhön liittyvään positiiviseen, jopa palautumista edistävään pohdiskeluun, jolla pyrittiin löytämään ratkaisuja erilaisiin haasteisiin (Kinnunen 2017, 136; Meier, Cho & Dumani 2016; Vahle-Hinz, Mauno, de Bloom & Kinnunen 2017). Sen sijaan, että kuormituksesta ja epämiellyttävistä kokemuksista pyrki eroon, voi ne koittaa kohdata ja järkeistää. Erkkilän ja Saarikallion (2007) mukaan musiikki tarjoaa tunteiden ja ajatusten herättämisen lisäksi myös viitekehyksen niiden reflektointiin. Musiikkia kuunnellessa nuoret esimerkiksi pohtivat rakastumiseen, päivän tapahtumiin ja elämän suuriin kokemuksiin liittyviä aiheita. Musiikki auttoi nuoria kohtaamaan ja selkeyttämään ajatuksia ja tunteita ja työstämään henkilökohtaisia ongelmia ja sisäisiä konflikteja tarjoten syvällisempää ymmärrystä ja parempaa itsetuntemusta. (Saarikallio & Erkkilä 2007.) Mentaalinen työskentely ja asioiden aktiivinen työstäminen ovatkin myös omia tunteidensäätelyn strategioitaan (Saarikallio 2011; Saarikallio & Erkkilä 2007; Skånland 2013; van Goethem & Sloboda 2011).

Musiikkia kuunnellaan runsaasti sekä työssä että työn ulkopuolella. Se voi tarjota palautumismahdollisuuksia työn keskelle tauon ja vapaa-ajan tunteen muodossa toimimalla työstä irrottavana ja rentouttavana työkaluna. Se voi tarjota myös mahdollisuuden hallinnoida henkilökohtaista tilaa/ympäristöä, omaa mielialaa ja tunnekokemuksia sekä keskittymistä käsillä olevaan tehtävään. Työn ulkopuolella musiikki toimii taustalla olevana, välittävänä ja generoivana voimana erilaisille aktiviteeteille ja kokemuksille oli kyseessä sitten voimavaroja lisäävä tai velvollisuusluontoinen toiminta. Se voi toimia elpymisen välineenä mielialaa ja vireystilaa säädeltäessä tarjoten mahdollisuuden rentoutua ja irrottautua (työhön liittyvistä) epämiellyttävistä ja stressaavista ajatuksista ja kokemuksista. Musiikin avulla voi halutessaan

eristäytyä ympäröivästä todellisuudesta ja uppoutua omaan henkilökohtaiseen tilaan keskellä hälyistä kaupunkia tai rakentaa ilmapiiriä, puheenaiheita ja yhteisiä elämyksiä toisten kanssa tapahtuvalle vuorovaikutukselle ja yhteenkuuluvuuden kokemuksille. Musiikki voi lisätä mielekkyyttä ja yksilöllisen omaehtoisen kosketuksen muutoin epämiellyttäviin toimiin, voimistaa jo nautinnollista tekemistä tai toimia sopivaan mielentilaan virittäytymiseen tulevaa aktiviteettia varten. Musiikki voi olla myös keskittymistä edistävä seuralainen erilaisten taitojen harjoittamiselle ja tarjota puitteet esimerkiksi flow-tilalle, oppimiselle ja onnistumisen kokemuksille. Se voi tarjota viihdykettä ja ajankulua, toimia kumppanina painostavan hiljaisuuden sijaan ja vähentää yksinäisyyden tunnetta. Se voi olla myös reitti palata erilaisiin menneisiin merkityksellisiin elämäntapahtumiin ja läheisten pariin. Musiikin kuunteleminen on lisäksi itsessään merkityksellisyyttä elämään tuova aktiviteetti ja kokemus – siitä pidetään ja sitä rakastetaan sen itsensä vuoksi ja se tuo elämään nautintoa.

Musiikin tunteisiin liittyvällä käytöllä vaikutti olevan suora ja epäsuora positiivinen yhteys tyytyväisyyteen ja työstä suoriutumiseen. Tulokset viittaisivat siihen, että musiikin herättämistä tunteista nauttiminen voi parantaa käsitystä tyytyväisyydestä työhön, mikä puolestaan voi edistää parempaa näkemystä työn vaatimien tehtävien suorittamisesta. Musiikin työssä tapahtuvan kuuntelemisen hyötyjen ymmärtäminen, kuten mahdollisuus eristäytyä ympäristön melusta ja nauttia musiikista, voisi parantaa (erityisesti musiikkia tunteidensäätelyyn käyttävien) työntekijöiden kokemuksia työstä. (Sanseverino, Caputo, Cortese & Ghislieri 2022.) Tyytyväisyys työhön ja parempi työstä suoriutuminen voivat olla myös välillisesti yhteyksissä työstä palautumiseen, sillä positiivissävytteinen suhtautuminen tekemiseen ja työtehtävien edistyminen voivat vaikuttaa kuormituksen määrään – mikäli työpäivän aikana kertyvä kuormitus olisi lähtökohtaisesti vähäisempää, voisi siitä palautuminenkin olla kevyempi prosessi.

Musiikin tarkasteleminen pelkästään rentoutumisen välineenä antaa melko kapean ja yksipuolisen kuvan kokemuksista, joissa musiikki voi olla osallisena. Musiikkia kuitenkin käytetään aktiivisesti tunteidensäätelyyn arjessa (Thoma, ym, 2012). Van Goethemin ja Slobodan (2011) mukaan musiikki on kaiken kaikkiaan menestyksekkäs väline tunnekokemusten säätelyyn. Linnemann, Stahler ja Nater (2016) täydentävät sen olevan helposti toteutettavissa päivittäisessä elämässä, suosittua ja kustannustehokasta verrattuna kliinisiin interventioihin. Näin ollen sitä tulisikin edistää hyvinvointia tukevana käyttäytymisenä arjessa, erityisen stressin vähentämistarkoituksessa. (Linnemann, Stahler &

Nater 2016.) Musiikki tulisi nähdä potentiaalisena voimavarana myös työkontekstissa, ja musiikin kuuntelun tulisi olla organisaation suosittama ja tukema päivittäinen tapa työympäristössä yksittäisen intervention sijaan (Sanseverino, ym. 2020; Keeler & Cortina 2020). Musiikin kuunteleminen voi parhaimmillaan olla omaa hyvinvointia tukevaa health musicking -toimintaa, ja useat voivat tietoisesti tai tiedostamattaan harjoittaa sitä jo valmiiksi arjessaan. Mutta miten musiikin kuuntelemisen potentiaalisesti palautumista tukevat ja edistävät vaikutukset saataisiin useampien tietoisuuteen ja hyödynnettäväksi?

6 DISKUSSIO

6.1. Tutkielman luotettavuuden arviointi

Koska tämä tutkielma toteutettiin teoreettisena tutkimuksena, eikä siihen kerätty empiiristä tutkimushenkilöitä vaativaa aineistoa, ei myöskään heitä koskevia eettisiä kysymyksiä ollut tarpeen pohtia. Teoreettisenkin tutkimuksen tekemisessä piilee kuitenkin useita sudenkuoppia, joihin tarkkaamaton kirjoittaja voi langeta. Ensinnäkin johdatus tutkimukseen voi jäädä puutteelliseksi, mikäli käsitteitä ja teoreettista viitekehystä ei esitellä tarpeeksi ajoissa ja tarpeeksi napakasti. Toisekseen aineiston kattavuus voi jäädä riittämättömäksi, jos viittaus kohdistuu ainoastaan tutkimuksen tuloksiin, eikä lainkaan tutkimuksen operationaaliseen puoleen. Myös päinvastainen tilanne eli prosessien ja havaintojen kuvailu ilman tulosten sitomista teoreettiseen taustaan on ongelmallinen. Haasteita voivat aiheuttaa myös kykenemättömyys sopeuttaa johtopäätökset materiaalille annettuun kritiikkiin, väitteen esittämisen ja väitteitä tukevien todisteiden tarjoamisen eron hämärtyminen lähteisiin viitatessa, todisteiden valikoiva ja yksipuolinen esittäminen, tutkijakeskeisyys sekä tulevaa tutkimusta koskevien päätelmien puuttuminen. Tarkasteltujen tutkimusten kriittinen arviointi voi jäädä kirjallisuuskatsauksista uupumaan jopa kokonaan. (Baumeister & Leary 1997.) Salminen (2011, 4) toteaaakin, ettei teoreettisen tutkimuksen tekeminen ole helppo ja kevyt suoritus.

Tutkielman keskeisimmät rajoitteet liittyivät aineistonhankintaan ja analyysiin. Suurimpien kompastuskivien voidaan arvioida olleen riittämättömässä tai epätarkassa tutkielman etenemisen, menetelmällisten ratkaisujen ja tulkintojen kuvauksessa. Aineiston rajaus tai keruu ovat voineet ajautua sivuraiteille, esimerkiksi epäsovivien asiahakusanojen takia. Lisäksi eri tietokannoissa olevat erilaiset hakusysteemit ovat voineet aiheuttaa hakutulosten vääristymää, mikäli parametrit (AND, OR, NOT) ja haun kohteet (nimekkeet, abstraktit ja asiasanat) on asetettu huolimattomasti. On hyvä myös huomioda inhimillisen erehtymisen ja huolimattomuuden mahdollisuus esimerkiksi hakulausekkeen sisältävän kirjoitusvirheen muodossa. Aineistonhankinta jouduttiin rajaamaan vain kolmeen tietokantaan maisterintutkielman laajuus huomioiden. Kerätty aineisto on voinut olla puutteellista, kun sen hakemisen foorumit ovat olleet kapeat. Tällöin saturoitunut tieto ei välttämättä vastaa

tutkielman tarkoitusta. On mahdollista ja jopa todennäköistä, että aineiston ulkopuolelle jäi tutkielman näkökulmasta olennaisia artikkeleita.

Analyysiin valittua kirjallisuutta oli käytetty alun kirjallisuuskatsauksessa teoreettisen viitekehysten rakentamiseen. Lisäksi esimerkiksi ennen vuotta 2013 julkaistut tutkimukset sisältyivät monilta osin myös Schäferin, ym. (2013) analyysiin (esim. Hargreaves & North 1999; Juslin & Laukka 2004; Lesiuk 2005). Niiden sisältämät jaottelut musiikin kuuntelemisen motiiveista oli siis sisällytettyinä Schäferin, ym. (2013) tekemässä musiikin kuuntelun funktioiden kolmijaossa – ne siis esiintyivät aineistossa ja analyysissä ikään kuin kaksi kertaa. Tässä voi olla vaarana eräänlainen kehäpäätelmä – viitekehyksessä todetut seikat johtivat aineistojen havainnointia ja analyysiyksiköiden muodostamista, jolloin samoja seikkoja on voitu tarkastella ikään kuin kahteen otteeseen. Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan laadullisen sisällönanalyysimenetelmän käytössä saatetaankin kompastua usein siihen, ettei hyvin analysoidusta ja järjestellystä aineistosta pystytäkään vetämään järkeviä johtopäätöksiä. Tällöin aineiston käyttö saattaa jäädä pelkän pintapuolisen esittelyn ja kuvauksen tasolle. (Tuomi ja Sarajärvi 2018, 87–91, 101.)

Analyysiyksiköiden muodostamista ei kuitenkaan rajattu tiukasti pelkästään työstä palautumisen prosessien (DRAMMA-mallin) teoreettiseen viitekehykseen, vaan niiden muodostuminen sai tapahtua myös analysoitavasta aineksesta eli musiikin kuuntelemisen funktioihin liittyvistä piirteistä. Myös tulosten tulkinta ja johtopäätösten muodostaminen tapahtui teoreettisen triangulaation kautta hyödyntämällä sekä työstä palautumisen prosesseja koskevaa teoriaa että musiikin psykologisten funktioiden näkökulmaa. Lisäksi potentiaaliset muut aineiston hankintaan liittyvät kieroumat pyrittiin minimoimaan kirjoittamalla metatekstiä ja tarkkoja muistiinpanoja tutkielman tekemisestä vaihe vaiheelta – mitä on tehty, miten, mihin perustuen ja millaisin seurauksin. Aineistoa haettiin kuitenkin useammasta kuin yhdestä – vaikkakin vain kolmesta – tietokannasta tarkentaen hakusanoja ja muita haun parametrejä koehauilla ennen varsinaisia hakuja.

Aineistona käytetyt artikkelit olivat suurimmalta osin englanninkielisiä. Koska tutkielma tehtiin suomeksi, voi aineiston referointiin liittyä riski käänkövirheille, mikäli konteksti tai sanan merkitys on tulkittu väärin. Riskiä pyrittiin minimoimaan artikkelien huolellisella lukemisella kartoittamalla kontekstia aineisto-, tulos- ja päätäntölukuja laajemmin myös niiden sisältämien

viitekehystä esittelevien lukujen puolelta puolelta. Sanojen ja lauseiden kääntämiseen hyödynnettiin epäselvissä yhteyksissä MOT Sanakirjat - ja DeepL -verkkopalveluita.

Jotkin käsitteet saattoivat silti jäädä epävarmoiksi. Esimerkiksi van Goethem ja Sloboda (2011) esittivät seuraavasti: "*music plays a major role in creating happiness and relaxation*". Kyseinen lause käännettiin muotoon "musiikilla on merkkittävä rooli onnellisuuden ja rentoutuneisuuden luomisessa". Tässä yhteydessä epävarmuutta aiheutti sana "happiness", jolle suora käänös suomen kielessä on "onni" ja "onnellisuus". Happiness-sanaa käytettiin tutkimuksessa niputtamaan alleen mm. käsitteet "happy" ja "excited". Sana happy voi MOT-sanakirjan mukaan kääntyä suomeksi muun muaksi sanoiksi "onnellinen", "iloinen" ja "tyytyväinen", ja "excited" sanoiksi "innostunut" ja innoissaan". Käsitteiden voidaan ajatella tunteiden miellyttävyyys-ulottuvuuden osalta kuvaavan samantyyppisiä tunteita, mutta vireys-akselilla esimerkiksi iloisuuden ja innostuneisuuden voitaisiin ajatella olevan tyytyväisyyttä aktiivitasoltaan korkeampia tunne-elämyksiä (Eerola & Saarikallio 2010, 262-265). Käännöksen kohdalla jäätiin miettimään, voiko suomenkielinen "onnellisuus" olla painoarvoltaan englanninkielistä vastinettaan voimakkaampi ilmaus, ja näin ollen mahdollisena käännöksenä pyöriteltiin myös ilmaisua "hyväntuulisuus". Happiness-käsitteestä päätettiin lopulta kuitenkin käyttää virallisempaa sanakirjakäännöstä onnellisuus.

Musiikin lomassa tapahtuvaa musiikin kuuntelemista koskeva tutkimus antoi koehakujen perusteella melko niukasti tuloksia, ja kyseistä tutkimusaineistoa päädyttiinkin hakemaan arkikontekstissa tapahtuvaa musiikin kuuntelua koskevaa lähdekirjallisuutta systemaattisemmalla otteella ja tarkemmilla kriteereillä. Näin pyrittiin seulomaan viitekehysten katsaukseen mukaan mahdollisimman monipuolisesti aihetta koskevaa tutkimus. Tuloksissa näkyy siis työssä tapahtuvan musiikin kuuntelun osalta työssä käyviä aikuisia koskevaa tutkimusta, kun taas musiikin kuuntelun arkista käyttöä koskevan tutkimuksen puolelta mukana on myös esimerkiksi nuoria (yli 13 – vuotiaita), opiskelijoita ja eläkeikäisiä (yli 70 –vuotiaita) tutkimushenkilöitä sisältänyttä aineistoa. Myöskään tutkielmassa analysoitu aineisto ei siis ollut yhteneväistä tutkimushenkilöiden osalta. Musiikin kuuntelemisen funktiot sisälsivät kuitenkin suurelta osin yhteneväisyyttä ja samankaltaisuutta ihmisen elinkaaren aikana nuoruudesta vanhuuteen (esim. Saarikallio 2011; Saarikallio & Erkkilä 2007), joten aineiston nähdään olevan myös yhteneväisesti tulkittavissa.

Lopuksi on hyvä myös huomioida DRAMMA-mallin hyödyntämisen työhyvinvointikontekstissa olevan ylipäättään melko tuore asia, ja aseman vakiinnuttaminen vaatii lisää empiiristä tutkimusta. Melko pitkään työstä palautumista on tarkasteltu pitkälti Sonnentagin ja Fritzin (2007) neljän alkuperäisen palautumiskokemuksen kautta: psykologinen irrottautuminen, rentoutuminen, autonomia/kontrolli ja taidonhallinta. Merkityksellisyys ja yhteenkuuluvuus ja niiden myötä varsinaisen DRAMMA-mallin luominen on tapahtunut vasta 7 vuotta Sonnentagin ja Fritzin (2007) tutkimuksen jälkeen (Newman, Tay & Diener 2014), ja sen käytön vahvistaminen työstä palautumisen tarkastelemiseen ja jäsentämiseen on tehty vasta hyvin hiljattain (Kujanpää, ym. 2020, Virtanen 2021b). Vinoumaa voi aiheuttaa se, että psykologisen irrottautumisen ja rentoutumisen on havaittu olevan kiinteimmin sidoksissa palautumiseen (esim. Kujanpää, ym. 2020), minkä vuoksi muita kokemuksia on ylipäättään tutkittu kenties vähemmän. Myöskään musiikin kuuntelemisen yhteyttä ei ole vielä DRAMMA-mallin näkökulmasta ehditty tarkastella ennen tätä tutkielmaa.

6.2. Pohdintaa ja ehdotukset jatkotutkimukselle

2020-luvun työtä ja työntekoa määrittelevät teknologia, tiedonkäsittely, luova ongelmanratkaisu, projektiluontoisuus ja tiimityöskentely. Moni työ on tietotyötä, mutta sen piirteet ulottuvat myös perinteisesti suorittavampaan työhön ja palvelualoille. Nykyajan työ asettaa tekijöilleen uudenlaisia vaatimuksia muun muassa vuorovaikutustaidoista, kansainvälisyydestä, paineen alla toimimisesta ja oman osaamisen kehittamisestä, mikä aiheuttaa kuormitusta kognitiivisella ja emotionaalisella tasolla.

Työhön liittyy aina vaatimuksia, joista selviäminen edellyttää työntekijältä ponnisteluita. Keho ja mieli reagoivat näihin vaatimuksiin ja ponnistelun tarpeeseen stressin kautta. Stressi kokoaa kehon voimavaroja ja tarjoaa energiaa lihasten ja aivojen käyttöön, mutta lisää myös fysiologista ja psykologista kuormitusta. Palautuminen kumoaa (työperäisen) stressin negatiivisia vaikutuksia kehossa palauttamalla stressiin reagoivat psykogysiologiset järjestelmät, kuten hormonitoiminnan, immuunipuolustuksen ja autonomisen hermoston takaisin sitä edeltäneelle tasolle.

Lyhytaikaisesti elimistön stressireaktio auttaa selviytymään vaativasta tilanteesta. Mikäli palautuminen työskentelyjaksojen välillä on riittämätöntä, ei keho ja mieli ehdi toipua sille

aiheutuneesta kuormituksesta. Pitkäaikainen tai jatkuvasti toistuva stressi alkaa vaikuttamaan hyvinvointia heikentävästi kehon tasapainoon, kuten kognitiivisiin, emotionaalisiin ja fysiologisiin toimintoihin ja voi pahimmillaan johtaa kroonisiin terveysongelmiin. Riittämätön palautuminen voi näkyä mm. muistiin, päätöksentekoon, tunteidensäätelyyn ja uneen liittyvissä haasteissa (Laine 2012, 11; Tuisku 2012, 19; Rajeswaran & Bennett 2013, 24; Feldt, Kinnunen & Mauno 2017, 41).

Työstä palautumista voidaan tarkastella palautumisen puitteiden, seurausten ja palautumisprosessin kautta. 2000-luvun puolella tutkimuksessa on pinnalla ollut pinnalla erityisesti prosessinäkökulma, jossa tarkastelukohteena ovat olleet *psykologiset palautumiskokemukset*. Yksi tuoreimmista lisäyksistä teoreettisella kentällä on niin kutsuttu DRAMMA-malli, joka esittää kuusi palautumiseen liittyvää ja sitä edistävää psykologista kokemusta: psykologinen irrottautuminen, rentoutuminen, omaehtoisuus, taidonhallinta, merkityksellisyys ja yhteenkuuluminen (Newman, Tay & Diener 2014; Virtanen 2021a). Palautumisen prosesseja ja palautumiskokemuksia on pyritty edistämään mm. erilaisten interventioiden avulla. Ammattilaisten johtamien harjoitteiden rinnalle tarvittaisiin kuitenkin helposti ja matalalla kynnyksellä saatavilla olevia keinoja, joita yksilöt voisivat hyödyntää omaehtoisesti palautumisen tukena.

Yksi runsaasti arjessa hyödynnetty resurssi on musiikki, ja musiikin kuuntelemisella onkin lukuisia erilaisia funktioita päivittäisessä elämässä. Sitä hyödynnetään niin tunteiden käsittelyssä kuin mielialan ja vireyden säätelyssä, vuorovaikutuksen ja keskittymisen tukena, oman itsen tarkastelemisessa, henkilökohtaisen tilan luomisessa ja hallinnassa, ajankuluna, viihdykkeenä ja mielihyvän lähteenä (esim. Saarikallio 2011; Saarikallio & Erkkilä 2007; Schäfer, ym. 2013). Musiikin kuuntelua hyödynnetään arjessa muun muassa sen helppouden ja itsessä aikaansaamien seurausten ennakoitavuuden takia (van Goethem 2010). Sitä on tutkittu melko paljon esimerkiksi stressin vähentämiseen liittyen, ja jonkin verran tiedetään sen vaikutuksista ja funktioista myös työnteon kontekstissa. Musiikin kuuntelemisesta ja työstä palautumisesta ei kuitenkaan löydy vielä juurikaan tutkittua tietoa yleisellä tasolla, eikä oikeastaan lainkaan psykologisiin palautumiskokemuksiin liittyen. Tässä tutkielmassa tarkoituksena oli luoda alku kyseisen tutkimusaukon täyttämiseksi rakentamalla synteisiä musiikin kuuntelemisen yhteydestä psykologisiin palautumiskokemuksiin olemassa olevan tutkimuksen pohjalta. Tutkimuksessa vastattiin kysymyksiin ”*Miten musiikin kuuntelemisen arjen ja työn konteksteihin liittyvät funktiot ovat tulkittavissa työstä palautumisen prosessia*

käsittelevän DRAMMA-mallin näkökulmasta olemassa olevan tutkimuksen perusteella?” ja ”Millainen rooli musiikin kuuntelemisella voi olla työstä palautumisen psykologisissa kokemuksissa ja prosesseissa musiikin kuuntelemisen funktioista DRAMMA-mallin valossa tehdyn tulkinnan perusteella?”

Tutkielman viitekehyksessä luotiin ensin tiivis katsaus siitä, millaisia (psykologisia) funktioita musiikin kuuntelemisella on arjessa ja työssä. Tämän jälkeen viitekehyksessä esitellyt musiikin kuuntelun funktiot jaoteltiin DRAMMA-mallin psykologisia palautumiskokemuksia luonnehtivien kuvausten alle. Lopuksi jaoteltuja funktioita tarkasteltiin uudelleen DRAMMA-mallin puitteista käsin.

Tulosten mukaan musiikin kuunteleminen voi mahdollisesti edistää psykologista irrottautumista uppoutumisen sekä muistojen ja assosiaatioiden herättämisen kautta. Musiikki voi olla myös väline epämiellyttävistä kokemuksista ja ajatuksista eroon pääsemiseen – se voi harhauttaa ajatuksia muualle tai auttaa purkamaan tunteita. Musiikin kuunteleminen voi myös edistää rentoutumista elpymisen eli fysiologisen vireyden ja mielialan hallinnan kautta. Musiikki voi edistää omaehtoisuuden kokemusta tarjoamalla mahdollisuuden henkilökohtaisen tilan luomiseen sekä ympäröivän tilan, tunteiden ja vireyden hallintaan. Musiikillinen toiminta voi itsessään saada myös aikaan taidonhallinnan kokemuksia, mutta tyypillisemmin musiikin kuunteleminen voi edistää muuta potentiaalisesti taidonhallinnan kokemuksia herättävää tekemistä – muun toiminnan ohessa kuunneltu musiikki voi tehdä aktiviteetista miellyttävämpää, tukea siihen keskittymistä ja uppoutumista ja toimia inspiraation ja luovuuden lähteenä. Musiikin kuunteleminen voi saada aikaan kokemuksia merkityksellisyydestä olemalla mukana identiteetin muodostamisessa ja hallinnassa ja erilaisissa merkityksellisissä sosiaalisissa tilanteissa. Musiikki voi lisätä merkityksellisyyden kokemusta elämässä myös tarjoamalla mahdollisuuden kokea voimakkaita tunteita. Lisäksi yksinkertaisimmillaan musiikki itsessään voidaan kokea elämään merkityksellisyyttä tuovana asiana. Yhteenkuuluvuuden kokemuksen musiikin kuuntelu voi saada aikaan tarjoamalla kuuntelijalle seuraa, lohtua ja samaistumispintaa. Musiikin avulla voi olla mahdollista myös saada tietoa toisten identiteetistä, ja se voi toimia välineenä sosiaaliseen tilanteeseen soveltuvan mielialan ja vireystilan muodostamisessa muiden odotuksiin vastaamiseksi. Kuunneltava musiikki voi myös luoda puitteet vuorovaikutukselle ilmapiirin, keskustelunaiheiden, elämysten ja tapaamisen syiden muodossa.

Tutkielmaa tehdessä havaittiin useita jatkotutkimusaiheita, jotka kumpusivat suurimmilta osin tutkielmaa koskevista rajauksista. Tutkielmassa ei esimerkiksi otettu kantaa työpaikka- ja alakohtaisiin eroihin palautumisessa, palautumiskokemuksissa ja musiikin kuuntelussa. Jatkossa voisi esimerkiksi olla aiheellista tutkia musiikin kuuntelun ja työstä palautumisen mahdollisia alakohtaisia eroja paitsi eri aloja poikkileikkaavalla määrällisellä tutkimusotteella, myös eri alojen mahdollisiin yhteneväisyyksiin ja eroihin syventyen. Tutkielmassa lisäksi käsiteltiin työstä palautumista ja palautumiskokemuksia yleisellä tasolla ottamatta kantaa työn aikaan saaman palautumisen tarpeen syihin ja laatuun. Vaativien ja kuormittavien työolojen lisäksi stressin kaltaisia oireita voi aiheuttaa myös niin kutsuttu työssä tylsistyminen - liian vähäiset virikkeet ja esimerkiksi keskittymismahdollisuuksien puute (Virtanen 2021a, 48). Tämän ulottuvuuden relevanttiutta palautumiskokemuksissa ja musiikin kuuntelussa tulisikin tarkastella erikseen.

Tutkielmassa ei tarkasteltu myöskään kuunneltavan musiikin tyyllilajia tai sen vaikutusta palautumiskokemuksiin. Muun muassa Haaken (2011) mukaan toimistotyöntekijät kuuntelivat laajasti eri artisteja ja tyyllilajeja. Tyyllilajilla ei vaikuttanut olevan merkitystä musiikin kuuntelun funktioihin tai sen aikaan saamiin kokemuksiin, vaan enemmän merkitystä oli sillä, oliko kuunneltavan musiikin saanut valita itse vai ei. Musiikin eri genrejä ja niiden vaikutuksia koskien on tosin olemassa tuorempi uutta viitekehystä luova tutkimus, jossa otettiin kantaa myös musiikin erilaisiin piirteisiin ja niiden soveltumiseen erilaisten työtehtävien tueksi (Keeler & Cortina 2020). Parempi suoriutuminen työtehtävistä voisi olla välillisesti yhteydessä myös palautumiseen, mikäli musiikkia kuuntelemalla voisi optimoida työtehtävien tekemistä ja vähentää siten niiden aiheuttamaa kuormitusta. Tällöin palautuminen voisi olla lähtökohtaisesti kevyempi prosessi kuin hyvin kuormittuneena.

Tuoreen musiikin kuuntelua stressinhallinnan keinona tarkastelleen tutkimuksen mukaan koehenkilöt arvioivat musiikin kuuntelemisen yhtä merkittävänä toimintana stressistä palautumiseen kuin TV:n katselemisen, nukkumisen tai läheiselle puhumisen (Adiasto, Beckers, Hooff & Geurts 2023). Musiikin kuuntelu ei siis välttämättä ole ylivoimainen suhteessa muihin aktiviteetteihin, ainakin rentoutumisen palautumiskokemuksesta puhuttaessa. Näin ollen myös muiden palautumiskokemuksien kohdalla voisi olla hyvä tarkastella musiikin kuuntelun vaikuttavuutta suhteessa toisiin samankaltaisen kokemuksen aikaansaaviin aktiviteetteihin. Tosin se, millainen aktiviteetti edistää mitäkin palautumiskokemusta on yksilöllistä (esim. Virtanen 2021a). Hiljattain tehdyn tutkimuksen mukaan kuuntelutilanteeseen

liittyvät muuttajat vaikuttivat musiikin kuuntelun funktioihin kuitenkin yksilöihin liittyviä piirteitä enemmän. Lisäksi kuuntelutilanteessa tapahtuva muu toiminta määritteli eniten musiikin kuuntelun funktioita, kun yksilötasolla suurin vaikutus oli sillä, miten paljon kappaleesta piti. (Greb, Schlotz & Steffens 2018.) Musiikin kuuntelun funktioiden tilannesidonnaisuutta tukee myös Haaken (2011) havaitsemat ristiriitaiset tulokset musiikin kuuntelun vaikutuksista keskittymiseen. Hänen mukaansa selitys voi olla juurikin tilannekohtaisissa eroissa – esimerkiksi yksityisessä työtilassa ympäristön häiriötekijöitä ei hallinnoida samalla tavalla (musiikin avulla) kuin avokonttorissa. Tämä onkin merkittävä huomio tulevan tutkimuksen näkökulmasta: musiikin rooli palautumiskokemuksissa voi olla erilainen paitsi eri ihmisillä, myös eri tilanteissa.

Tutkielmassa tarkastelun kohteena oli musiikin kuunteleminen yleisellä tasolla. Analyysissa ei huomioitu sitä, millaista musiikkia kuunneltiin tai miten pitkään sitä kuunneltiin. On myös hyvä huomioida, etteivät kaikki arjessa tapahtuvaan musiikin kuuntelemiseen liitetyt funktiot ovat syntyneet todennäköisesti suurelta osin vapaa-ajan kontekstissa, eivätkä siis ole välttämättä liitettävissä sellaisenaan suoraan työstä palautumiseen. Ihmisen elämään liittyy paljon muitakin osa-alueita kuin työskentely ja työstä palautuminen, ja tarve musiikin kuuntelemiselle voi liittyä niihin, vaikka sillä olisikin yhtymäkohtia ja päällekkäisyyttä työn osa-alueelle. Esimerkiksi identiteetin ja minäkuvan rakentamisen voidaan ajatella olevan laajasti elämän eri osa-alueet käsittävä ulottuvuus.

Musiikin kuunteleminen ei myöskään toiminut yksiselitteisesti pelkästään palautumiskokemuksiin liittyviä toimia tai musiikin kuuntelemisen funktioita edistävänä ja mielekkäänä toimintana. Musiikki saattoi esimerkiksi työympäristössä olla häiriönä omalle keskittymiselle, työtovereille tai työpaikalla tapahtuvalle vuorovaikutukselle. Musiikki saattoi saada aikaan epämiellyttäviä kokemuksia. Nämä tosin liittyivät usein tilanteeseen, jossa musiikin kuvailtiin olevan vääränlaista. Väärällä tarkoitettiin musiikkia, joka ei jollain tapaa kohdannut kuulijan tarpeita tai sopinut sen hetkiseen ympäristöön ja/tai mielialaan. Yksilöillä onkin havaittu olevan vahva käsitys omiin tarpeisiin soveltuvasta musiikista niin tietoisesti kuin tiedostamatta (Skånland 2013; Saarikallio & Erkkilä 2007).

Pohtimisen arvoista onkin, ovatko musiikin kuuntelemisen psykologiset funktiot ja DRAMMA-mallin psykologiset palautumiskokemukset kaikilta osin tai lainkaan vertailukelpoisia, ja onko niiden vertailu ylipäättään relevantti tapa tarkastella asiaa. Musiikin

kuuntelun funktiot liittyvät nimittäin muihinkin elämän osa-alueisiin kuin työhön tai siitä palautumiseen. Tämän vuoksi musiikin kuuntelemisen ja työhön liittyvien psykologisten palautumiskokemusten yhteyttä tulisikin tutkia empiirisesti niin määrällisin kyselyin kuin laadullisin, esimerkiksi tiettyyn työyhteisöön rajatuin tutkimuksin. Esimerkkejä tällaisista tutkimusasetelmista voisivat olla työstä palautumisen kokemusten kartoittaminen musiikin kuuntelemisen näkökulmasta laajalla kyselytannalla tai palautumiskokemusten ja palautumisen asteen vertaileminen musiikkia kuuntelevalla ryhmällä ja kontrolliryhmällä.

Tällä hetkellä työstä palautumista käsittelevässä tutkimuksessa musiikin kuunteleminen rinnastetaan lähinnä matalatehoisiin palautumisaktiviteetteihin. Matalatehoisiin aktiviteetteihin sisällytetään usein myös muun muassa tv:n katseleminen, kirjan lukeminen ja jouten olo (Sonntag & Fritz, Sonntag & Geurts 2009), ja niiden palauttavasta vaikutuksesta on saatu ristiriitaista näyttöä (Sonntag, Venz & Casper 2017). Toisaalta Virtanen (2021a, 64) huomauttaa matalatehoisiksi aktiviteeteiksi kategorisoitavan hyvinkin monenlaista tekemistä ilman, että tutkittavien tuntemuksia, motiiveja ja tekemiselle liittämiä merkityksiä olisi tarkasteltu sen tarkemmin. Samatkin aktiviteetit voivat olla sisällöltään ja laadultaan erilaisia eri hetkinä, jolloin myös vaikutukset hyvinvointiin voivat erota toisistaan. Hänen mukaansa nykyisessä itsensä kehittämistä ja kiirettä ihannoivassa ajassa matalatehoiset aktiviteetit voidaan mieltää hyvinvointiin kielteisesti vaikuttavaksi turhaksi ja tyhjäksi ajankäytöksi, mutta intohimoinen suhtautuminen kirjallisuuteen, elokuvaan tai musiikkiin nähdäänkin ”kehittävänä kulttuuriharrastuksena”. Hyvä kysymys on, tuleeko palautumista edistävän ja lepoa tarjoavan toiminnan olla lähtökohtaisesti kehittävä. (Virtanen 2021a, 64–65.)

Tutkielma on tarjonnut avauksen musiikin kuuntelun ja työstä palautumisen tutkimustaipaleelle, jossa riittää näkökulmia tutkittavaksi. Monet kysymykset odottavat vielä vastauksia tulevasta tutkimuksesta. Vaikka musiikin kuuntelun funktioita ja työstä palautumisen psykologisia kokemuksia ja prosesseja yhdistävä näkökulma on tutkimuksen kentällä vielä melko tuore, antavat tämän tutkielman tulokset ja muut aiempien musiikin hyvinvointia tukevia vaikutuksia selvittäneet tutkimukset lupaavan kuvan musiikin kuuntelun mahdollisuuksista. Musiikki voi olla arvokas voimavara hyvinvointia edistävässä ja ylläpitävässä elämäntavassa myös työstä palautumisen näkökulmasta.

LÄHTEET

- Adiasto, K., Beckers, D., Hooff, M. v., & Geurts, S. (2023). The sound of stress recovery: An exploratory study of self-selected music listening after stress. *BMC Psychology*, *11*(1), 40. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01066-w>
- Alasoini, T., Järvensivu, A. & Mäkitalo, J. (2012). *Suomen työelämä vuonna 2030 – Miten ja miksi se on toisennäköinen kuin tällä hetkellä*. TEM raportteja, 14/2012. Helsinki: Työ- ja elinkeinoministeriö.
- Anttonen, H. & Räsänen, T. (2009). *Työhyvinvointi: Uudistuksia ja hyviä käytäntöjä*. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Barton, L., Candan, G., Fritz, T., Zimmermann, T., & Murphy, G. C. (2020). The sound of software development: Music listening among software engineers. *IEEE Software*, *37*(2), 78-85. doi:10.1109/MS.2019.2906312
- Baumeister, R. F. & Leary, M. R. (1997). Writing Narrative Literature Reviews. *Review of General Psychology*, *1*(3), 311–320. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.1.3.311>
- Bernardi, L., Porta, C., Bernardi, N. & Sleight, P. (2009). S12. Music and the autonomic nervous system: S12.1 Dynamic interactions between musical, cardiovascular and cerebral rhythms in man. *Autonomic neuroscience*, *149*(1–2), 42–43. <https://doi.org/10.1016/j.autneu.2009.05.061>
- Bonde, L.O. (2011). Health music(k)ing – music therapy or music and health? A model, empirical examples and personal reflections. *Music and Arts in Action* *3*(2, Special issue: Health promotion and wellness), 120–140.
- Bonde, L. O. (2019a). Definitions of Music Therapy. Teoksessa S. Lindahl Jacobsen, I. Nygaard Pedersen & L. O. Bonde (toim.), *A comprehensive guide to music therapy: Theory, clinical practice, research and training* (2nd edition.) (s. 29–39). London: Jessica Kingsley Publishers.
- Bonde, L. O. (2019b). Therapy Theories. Teoksessa S. Lindahl Jacobsen, I. Nygaard Pedersen & L. O. Bonde (toim.), *A comprehensive guide to music therapy: Theory, clinical practice, research and training* (2nd edition.) (s. 65–39). London: Jessica Kingsley Publishers.
- Bonde, L. O. (2019c). Music as Analogy and Metaphor. Teoksessa S. Lindahl Jacobsen, I. Nygaard Pedersen & L. O. Bonde (toim.), *A comprehensive guide to music therapy: Theory, clinical practice, research and training* (2nd edition.) (s. 135–153). London: Jessica Kingsley Publishers.

- Bonde, L. O. (2019d). The Bonny Method of Guided Imagery and Music (GIM). Teoksessa S. Lindahl Jacobsen, I. Nygaard Pedersen & L. O. Bonde (toim.), *A comprehensive guide to music therapy: Theory, clinical practice, research and training* (2nd edition.) (s. 160–166). London: Jessica Kingsley Publishers.
- Bonde, L. O. (2019e). Music Medicine and Music Therapy. Teoksessa S. Lindahl Jacobsen, I. Nygaard Pedersen & L. O. Bonde (toim.), *A comprehensive guide to music therapy: Theory, clinical practice, research and training* (2nd edition.) (s. 209–215). London: Jessica Kingsley Publishers.
- Bruscia, K. E. (2014). *Defining music therapy* (Third edition.). Barcelona Publishers.
- Christensen, E. (2019). Music in Body and Brain. Teoksessa S. Lindahl Jacobsen, I. Nygaard Pedersen & L. O. Bonde (toim.), *A comprehensive guide to music therapy: Theory, clinical practice, research and training* (2nd edition.) (s. 65–75). London: Jessica Kingsley Publishers
- Crawford, E. R., LePine, J. A. & Rich, B. L. (2010). Linking Job Demands and Resources to Employee Engagement and Burnout: A Theoretical Extension and Meta-Analytic Test. *Journal of applied psychology*, 95(5), 834–848.
- De Bloom, J., Kompier, M., Geurts, S., Weerth, C. d., Taris, T. & Sonnentag, S. (2009). Do We Recover from Vacation? Meta-analysis of Vacation Effects on Health and Well-being. *Journal of occupational health*, 51(1), 13–25. <https://doi.org/10.1539/joh.K8004>
- De Bloom, J., Kinnunen, U., & Korpela, K. (2015). Recovery processes during and after work: Associations with health, work engagement, and job performance. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 57(7), 732–742.
doi:10.1097/JOM.0000000000000475
- De Jonge, J. & Dormann, C. (2017). Why Is My Job So Stressful? Characteristics, Processes and Models of Stress at Work. Teoksessa N. Chmiel, F. Fraccaroli & M. Sverke (toim.), *An introduction to work and organizational psychology: An international perspective* (3rd edition.) (s. 80–101). Hoboken: Wiley Blackwell.
- Duodecim (24.9.2017). Mielenterveyden häiriöt. Saatavana:
https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lam00002 [Viitattu 20.4.2022]
- Eerola, T. & Saarikallio, S. (2010). Musiikki ja tunteet. Teoksessa J. Louhivuori & S. Saarikallio (toim.), *Musiikkipsykologia* (s. 259–278). Jyväskylä: Atena.

- Erkkilä, J. (2007). Musiikkiterapia. Teoksessa L. Karttunen, A. Pasternack & J. Niemi (toim.), *Taide ja taudit: tutkimusretkiä sairauden ja kulttuurin kosketuspinnolla* (s. 130–151). Tampere University Press: Taju [jakaja].
- Erkkilä J., Punkanen, M., Fachner J., Ala-Ruona E., Pönttiö I., Tervaniemi, M., Vanhala, M. & Gold, C. (2011). Individual music therapy for depression: Randomised controlled trial. *The British Journal of Psychiatry*, 199(2), 132–139. doi:<http://dx.doi.org.ezproxy.jyu.fi/10.1192/bjp.bp.110.085431>
- Eskola, J. & Suoranta, J. (1998). Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Vastapaino.
- Eurofound. (2017). *Sixth European Working Conditions Survey – Overview report (2017 update)*. Luxembourg: Publications Office of the European Union. Saatavana: <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/b4f8d4a5-b540-11e7-837e-01aa75ed71a1/language-en> [Viitattu 19.4.2022]
- Feldt, T., Kinnunen, U. & Mauno, S. (2017). Työstressin teoreettisia malleja: Kolme klassikkoa ja yksi tulokas. Teoksessa A. Mäkikangas, S. Mauno & T. Feldt (toim.), *Tykkää työstä : työhyvinvoinnin psykologiset perusteet* (s. 39–72). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Gerra, G., Zaimovic, A., Franchini, D., Palladino, M., Giucastro, G., Reali, N., Maestri, D ; Caccavari, R ; Delsignore, R., Brambilla, F. (1998). Neuroendocrine responses of healthy volunteers to 'techno-music': Relationships with personality traits and emotional state. *International journal of psychophysiology*, 28(1), 99–111. [https://doi.org/10.1016/S0167-8760\(97\)00071-8](https://doi.org/10.1016/S0167-8760(97)00071-8)
- Geurts, S., Beckers, D. & Tucker, P. (2014). Recovery from demanding work hours. TEoksessa M. Peeters, J. de Jonge & T. Taris (toim), *An introduction to contemporary work psychology* (s. 196–219). Chischester: Wiley.
- Geurts, S. & Sonnentag, S. (2006). Recovery as an Explanatory Mechanism in the Relation between Acute Stress Reactions and Chronic Health Impairment. *Scandinavian journal of work, environment & health*, 32(6), 482–492. <https://doi.org/10.5271/sjweh.1053>
- Ginoux, C., Isoard-Gautheur, S., & Sarrazin, P. (2021). “What did you do this weekend?” Relationships between weekend activities, recovery experiences, and changes in work-related well-being. *Applied psychology: health and well-being*, 13(4), 798–816. <https://doi.org/10.1111/aphw.12272>
- Greb, F., Schlotz, W., & Steffens, J. (2018). Personal and situational influences on the functions of music listening. *Psychology of music*, 46(6), 763–794. <https://doi.org/10.1177/0305735617724883>

- Grocke, D. (2014). The Legacy of Dr. Helen Bonny, and Guided Imagery and Music (GIM). *Music and medicine*, 6(2), 11–15.
- Haake, A. B. (2011). Individual music listening in workplace settings: An exploratory survey of offices in the UK. *Musicae scientiae*, 15(1), 107–129.
<https://doi.org/10.1177/1029864911398065>
- Hakanen, J. (2004). *Työuupumuksesta työn imuun: Työhyvinvointitutkimuksen ytimessä ja reuna-alueilla*. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Hakanen, J. (2011). *Työn imu*. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Hargreaves, D. J. & North, A. C. (1999). The Functions of Music in Everyday Life: Redefining the Social in Music Psychology. *Psychology of music*, 27(1), 71–83.
<https://doi.org/10.1177/0305735699271007>
- Hao, L., Yu, X., & Meng, H. (2023). A Validity Reassessment of the Recovery Experience Questionnaire with Two Extended Confirmatory Factor Analyses. *International journal of mental health and addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-023-01009-x>
- Hiila, I., Tukiainen, M. & Hakola, I. (2019). *Tiimiäly: Opas muuttuvaan työelämään*. Jyväskylä: Tuuma.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. & Sinivuori, E. (2009). *Tutki ja kirjoita* (15. uud. p.). Helsinki: Tammi
- HS. (1.6.2021). Tutkimus: Valtaosa suomalaisista haluaisi tehdä etätöitä tulevaisuudessakin, mutta vain harva päivittäin. Saatavana: <https://www.hs.fi/kotimaa/art-2000008016894.html> [Viitattu 3.5.2022]
- HS. (18.10.2021). Etätöysoositus päättyi, mutta kaikki eivät palaa tai haluakaan palata toimistoille: ”Ei mitään tällaista, että perjantaina etätöitä ei sallita”. Saatavana: <https://www.hs.fi/talous/art-2000008335581.html> [Viitattu 3.5.2022]
- HS. (18.4.2022). Monipaikkainen työskentely yleistyy ja muuttaa yhteiskuntaa. Saatavana: <https://www.hs.fi/paakirjoitukset/art-2000008750267.html> [Viitattu 3.5.2022]
- Hunter, E. M. & Wu, C. (2015). Give Me a Better Break: Choosing Workday Break Activities to Maximize Resource Recovery. *Journal of applied psychology*, 101(2), 302–311.
<https://doi.org/10.1037/ap10000045>
- Impellizzeri, F., Leonardi, S., Latella, D., Maggio, M. G., Foti Cuzzola, M., Russo, M., Sessa, E., Bramanti, P., De Luca, R. & Calabrò, R. S. (2020). An integrative cognitive rehabilitation using neurologic music therapy in multiple sclerosis: A pilot study. *Medicine (Baltimore)*, 99(4), e18866.
<https://doi.org/10.1097/MD.00000000000018866>

- Jacobsen, S. L. & Bonde, L. O. (2019). Methods in Music Therapy. Teoksessa S. Lindahl Jacobsen, I. Nygaard Pedersen & L. O. Bonde (toim.), *A comprehensive guide to music therapy: Theory, clinical practice, research and training* (2nd edition.) (s. 193–203). London: Jessica Kingsley Publishers.
- Jakonen, M. (2014). Uusi työ ja prekarisaatio : työn muutosten vaikutukset suomalaisen hyvinvointivaltioon ja poliittiseen järjestäytymiseen. *Tiede & edistys*, 39(2014):4, 287–320.
- Jolkkonen, E. (20.10.2022). Mielenterveys ei kestä työelämän tehokkuusvaatimuksia. *Keskisuomalainen*, (283), 4–5.
- Juslin, P. N. & Laukka, P. (2003). Communication of Emotions in Vocal Expression and Music Performance: Different Channels, Same Code? *Psychological bulletin*, 129(5), 770–814. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.5.770>
- 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. <https://doi.org/10.1080/0929821042000317813>
- JYU. (2009). Ongelmanasettelu. Menetelmäpolkuja humanisteille. Jyväskylän yliopisto. Saatavana: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/ongelmanasettelu/johdanto> [Viitattu 28.4.2022]
- JYU. (2014). Tutkimusstrategiat. Menetelmäpolkuja humanisteille. Jyväskylän yliopisto. Saatavana: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/> [Viitattu: 28.4.2022]
- Järvensivu, A. & Piirainen, T. (2012). Hyvän työn ehdot työpaikan arjessa. Teoksessa P. Pyöriä (toim.), *Työhyvinvointi ja organisaation menestys* (s. 80–89). Helsinki: Gaudeamus.
- Kallio, T. J. (2006). Teoreettinen tutkimus ja liiketaloustieteet. *Liiketaloudellinen aikakauskirja*, 4, 510–538.
- Kecklund, G., Beckers, D. G. J., Leineweber, C. & Tucker, P. (2017). How Does Work Fit with My Life? The Relation Between Flexible Work Arrangements, Work-Life Balance and Recovery from Work. Teoksessa N. Chmiel, F. Fraccaroli & M. Sverke (toim.), *An introduction to work and organizational psychology: An international perspective* (3rd edition.). Hoboken: Wiley Blackwell.

- Keeler, K. R., & Cortina, J. M. (2020). Working to the Beat: A Self-Regulatory Framework Linking Music Characteristics to Job Performance. *The Academy of Management review*, 45(2), 447–471. <https://doi.org/10.5465/amr.2016.0115>
- Kela. (2019). Taskutilasto. Saatavana: https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/302645/Taskutilasto_2019.pdf?sequence=2&isAllowed=y [Viitattu 7.4.2022]
- Kela. (2021). Taskutilasto. Saatavana: https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/331591/Taskutilasto_2021.pdf?sequence=4&isAllowed=y [Viitattu 7.4.2022]
- Kela. (2022). Taskutilasta. Saatavana: https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/344345/Taskutilasto_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y [Viitattu 28.5.2023]
- Khalifa, S., Bella, S. D., Roy, M., Peretz, I. & Lupien, S. J. (2003). Effects of Relaxing Music on Salivary Cortisol Level after Psychological Stress. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 999(1), 374–376. <https://doi.org/10.1196/annals.1284.045>
- Kinnunen, U. (2017). Työstä palautuminen. Teoksessa A. Mäkikangas, S. Mauno & T. Feldt (toim.), *Tykkää työstä: työhyvinvoinnin psykologiset perusteet* (s. 127–148). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kinnunen, U. & Feldt, T. (2013). Job Characteristics, Recovery Experiences and Occupational Well-being: Testing Cross-lagged Relationships across 1 Year. *Stress and health*, 29(5), 369–382. <https://doi.org/10.1002/smi.2483>
- Kinnunen, U. & Feldt, T. (2015). Hyvinvointi työssä. Teoksessa U. Kinnunen, T. Feldt & S. Mauno (toim.), *Työ leipälajina: Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet* (s. 12–32). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kinnunen, U., Feldt, T. & Mauno, S. (2015). *Työ leipälajina: Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kivimäki, M., Jokela, M., Nyberg, S. T., Singh-Manoux, A., Fransson, E. I., Alfredsson, L., . . . Virtanen, M. (2015). Long working hours and risk of coronary heart disease and stroke: A systematic review and meta-analysis of published and unpublished data for 603 838 individuals. *The Lancet*, 386(10005), 1739–1746. doi:[http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)60295-1](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(15)60295-1)
- Knalf, K. & Whitemore, M. (2005). The integrative review: updated methodology. *Journal of Advanced Nursing*, 52(5), 546–553.

- Krause, A. E., North, A. C. & Hewitt, L. Y. (2015). Music-listening in everyday life: Devices and choice. *Psychology of music*, 43(2), 155–170.
<https://doi.org/10.1177/0305735613496860>
- Krause, A. E., Scott, W. G., Flynn, S., Foong, B., Goh, K., Wake, S., Miller, D. & Garvey, D. (2021). Listening to music to cope with everyday stressors. *Musicae scientiae*, 102986492110303. <https://doi.org/10.1177/10298649211030318>
- Kujanpää, M., Syrek, C., Lehr, D., Kinnunen, U., Reins, J. A. & de Bloom, J. (2020). Need Satisfaction and Optimal Functioning at Leisure and Work: A Longitudinal Validation Study of the DRAMMA Model. *Journal of happiness studies*, 22(2), 681–707.
<https://doi.org/10.1007/s10902-020-00247-3>
- Kumar, A. A., & Akash, U. (2020). Influence of Demographic Factors on Music Listening Preferences in the Workplace. *International management review*, 16(1), 98–112.
- Laine, A. (14.10.2019). Työuupumuksesta on tullut vaarallisen normaalia – silti sitä ei ymmärretä työpaikoilla: “Sitä ei oteta vakavasti, kun nälkäisiä tulijoita on jonossa”. YLE. Saatavana: <https://yle.fi/uutiset/3-11015514> [Viitattu 20.10.2022]
- Laine, P. (2012). Mitä taide ja luovat menetelmät tekevät tehokkaassa työelämässä? Teoksessa P. Laine (toim.), *Luovuutta työhön: Taidelähtöiset menetelmät työhyvinvoinnin ja työnohjauksen välineinä* (s. 9–16). Unipress.
- Laine, P. (2013). *Työhyvinvoinnin kehittäminen: Hyvän kehittämisen reunaehdoja tutkimassa*. Turku; Turun yliopisto.
- Lathom-Radocy, W. & Peters, J. S. (2016). *Peter's Music Therapy: An Introduction*. Springfield, Illinois: Charles C Thomas.
- Lesiuk, T. (2005). The effect of music listening on work performance. *Psychology of music*, 33(2), 173–191. <https://doi.org/10.1177/0305735605050650>
- Lesiuk, T. (2010). The Effect of Preferred Music on Mood and Performance in a High-Cognitive Demand Occupation. *The Journal of music therapy*, 47(2), 137–154.
<https://doi.org/10.1093/jmt/47.2.137>
- Liljeström, S., Juslin, P. N., & Västfjäll, D. (2013). Experimental evidence of the roles of music choice, social context, and listener personality in emotional reactions to music. *Psychology of music*, 41(5), 579–599. <https://doi.org/10.1177/0305735612440615>
- Linnemann, A., Ditzen, B., Strahler, J., Doerr, J. M., & Nater, U. M. (2015). Music listening as a means of stress reduction in daily life. *Psychoneuroendocrinology*, 60, 82–90.
<https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2015.06.008>

- Linnemann, A., Strahler, J. & Nater, U. M. (2016). The stress-reducing effect of music listening varies depending on the social context. *Psychoneuroendocrinology*, *72*, 97–105. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2016.06.003>
- Lonsdale, A. J., & North, A. C. (2011). Why do we listen to music? A uses and gratifications analysis. *The British journal of psychology*, *102*(1), 108–134. <https://doi.org/10.1348/000712610X506831>
- Louhivuori, J. & Saarikallio, S. (2010). *Musiikkipsykologia*. Jyväskylä: Atena.
- Lyly-Yrjänäinen, M. (2022). Työolobarometri 2021, ennakkotiedot. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja 2022:23. Helsinki: Työ- ja elinkeinoministeriö. Saatavana: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/163948/TEM_2022_23.pdf?sequence=1 [Viitattu 28.4.2022]
- Mamia, T. (2009). Mistä työhyvinvointi syntyy? Teoksessa R. Blom & A. Hautaniemi (toim.), *Työelämä muuttuu, jostaako hyvinvointi* (s. 20–55). Helsinki: Gaudeamus.
- Manka, M. & Manka, M. (2016). *Työhyvinvointi*. Helsinki: Talentum Pro.
- Maslach, C., Jackson, S. & Leiter, M. (1996). *Maslach Burnout Inventory manual* (3. painos). Palo Alto: Consulting Psychologists Press.
- Massie, C. (2016). Patterned Sensory Enhancement and Constraint-Induced Therapy: A Perspective from Occupational Therapy to Interdisciplinary Upper Extremity Rehabilitation. Teoksessa M. H. Thaut, V. Hoemberg & K. Von Wild (toim.), *Handbook of Neurologic Music Therapy* (s. 47–59). Oxford University Press, Incorporated.
- Mauno, S., Huhtala, M. & Kinnunen, U. (2017). Työn laadulliset kuormitustekijät. Teoksessa A. Mäkikangas, S. Mauno & T. Feldt (toim.), *Tykkää työstä: työhyvinvoinnin psykologiset perusteet* (s. 73–100). Jyväskylä: PS-kustannus.
- McAlpine, K. L., & Piszczek, M. M. (2022). Along for the ride through liminal space: A role transition and recovery perspective on the work-to-home commute. *Organizational psychology review*, *204138662211313*. <https://doi.org/10.1177/20413866221131394>
- McConnell, T., & Porter, S. (2017). Music therapy for palliative care: A realist review. *Palliative and Supportive Care*, *15*(4), 454–464. doi:10.1017/S1478951516000663
- McEwen, B. (1998). Protecting and damaging effects of stress mediators. *New England Journal Medicine*, *338*(3), 171–179.

- Meier, L. L., Cho, E. & Dumani, S. (2016). The effect of positive work reflection during leisure time on affective well-being: Results from three diary studies. *Journal of organizational behavior*, 37(2), 255–278. <https://doi.org/10.1002/job.2039>
- Meijman, T. F. & Mulder, G. (1998) Psychological aspects of workload. Teoksessa P.J. D. Drenth & H. Thierry (toim.), *Handbook of work and organizational psychology. Volume 2, Work psychology* (s. 5–33). Hove: Psychology Press.
- Metsämuuronen, J. (2011). *Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä: E-kirja opiskelijalaitos*. Helsinki: International Methelp, Booky.fi.
- Mojtabavi, H., Saghazadeh, A., Valenti, V. E. & Rezaei, N. (2020). Can music influence cardiac autonomic system? A systematic review and narrative synthesis to evaluate its impact on heart rate variability. *Complementary therapies in clinical practice*, 39, 101162. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101162>
- Mäkikangas, A. & Hakanen, J. (2017). Työstä hyvinvointia, mutta millaista? Teoksessa A. Mäkikangas, S. Mauno & T. Feldt (toim.), *Tykkää työstä: työhyvinvoinnin psykologiset perusteet* (s. 103–125). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Mäkikangas, A., Mauno, S. & Feldt, T. (2017). *Tykkää työstä: Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet*. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Newman, D. B., Tay, L., & Diener, E. (2014). Leisure and Subjective Well-Being: A Model of Psychological Mechanisms as Mediating Factors. *Journal of happiness studies*, 15(3), 555–578. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9435-x>
- North, A. C., Hargreaves, D. J. & Hargreaves, J. J. (2004). Uses of Music in Everyday Life. *Music perception*, 22(1), 41–77. <https://doi.org/10.1525/mp.2004.22.1.41>
- OECD. (2018). Health at a Glance: Europe 2018. State of Health in the EU Cycle. Saatavana: https://doi.org/10.1787/health_glance_eur-2018-en [Viitattu 20.4.2022]
- Ojala, S. & Jokivuori, P. (2012). Työhyvinvointi ja organisaation talous työntekijöiden silmin. Teoksessa P. Pyöriä (toim.), *Työhyvinvointi ja organisaation menestys* (s. 23–40). Helsinki: Gaudeamus.
- Peeters, M. C., Taris, T. W. & de Jonge, J. (2013). Introduction: People at Work. Teoksessa Peeters, M. C., de Jonge, J. & Taris, T. W. (toim.), *An Introduction to Contemporary Work Psychology* (s. 3–30). Hoboken: Wiley-Blackwell.
- Pelletier, C. L. (2004). The Effect of Music on Decreasing Arousal Due to Stress: A Meta-Analysis. *The Journal of music therapy*, 41(3), 192–214. <https://doi.org/10.1093/jmt/41.3.192>

- PRIMA-EF. (2009). *Eurooppalaisia linjauksia psykososiaalisten riskien hallintaan. Opaskirja työnantajille ja työntekijöiden edustajille*. WHO Protecting worker's health series No. 9. Helsinki: Työterveyslaitos. Saatavana: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/134925/PRIMA-EF%20Eurooppalaisia%20linjauksia%20psykososiaalisten%20riskien%20hallintaan.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [Viitattu 19.4.2022]
- Rajeswaran, J. & Bennett, C. N. (2013). The Neuropsychology of Stress. Teoksessa S. Pandey & D. M. Pestonjee (toim.), *Stress and Work: Perspectives on Understanding and Managing Stress* (s. 13–32). New Delhi: Sage.
- Rentfrow, P. J. (2012). The Role of Music in Everyday Life: Current Directions in the Social Psychology of Music. *Social and personality psychology compass*, 6(5), 402–416. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2012.00434.x>
- Rentfrow, P. J. & Gosling, S. D. (2003). The Do Re Mi's of Everyday Life: The Structure and Personality Correlates of Music Preferences. *Journal of personality and social psychology*, 84(6), 1236–1256. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.6.1236>
- Ruud, E. (1997). Music and the Quality of Life. *Nordisk tidsskrift for musikkterapi*, 6(2), 86–97. <https://doi.org/10.1080/08098139709477902>
- Saarikallio, S. (2010). Musiikin tunnemerkitkys arkielämässä. Teoksessa J. Louhivuori & S. Saarikallio (toim.), *Musiikkipsykologia* (s. 279–294). Jyväskylä: Atena.
- Saarikallio, S. (2011). Music as emotional self-regulation throughout adulthood. *Psychology of music*, 39(3), 307–327. <https://doi.org/10.1177/0305735610374894>
- Saarikallio, S. & Erkkilä, J. (2007). The role of music in adolescents' mood regulation. *Psychology of music*, 35(1), 88–109. <https://doi.org/10.1177/0305735607068889>
- Salminen, A. (2011). *Mikä kirjallisuuskatsaus?: Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin*. Vaasa: Vaasan yliopisto.
- Sanastokeskus TSK. (2006). Työsuojelusanasto: Arbeterskyddsordlista = Vocabulary of safety and health at work = Arbeitsschutzglossar = Vocabulaire de la santé et de la sécurité au travail. Helsinki: Työterveyslaitos : Sanastokeskus TSK. Saatavana: http://www.tsk.fi/tsk/fi/ty%C3%B6suojelusanasto_tsk_35-190.html [Viitattu 13.4.2022]
- Sanders, A. (1998). Ergonomics. Teoksessa P. J. D. Drenth, H. Thierry & C. J. de Wolff. (toim.), *Handbook of work and organizational psychology: Volume 2, Work psychology (2nd ed.)* (s. 35–64). Hove: Psychology Press.

- Sanfilippo, K. R. M., Spiro, N., Molina-Solana, M., & Lamont, A. (2020). Do the shuffle: Exploring reasons for music listening through shuffled play. *PloS one*, *15*(2), e0228457. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0228457>
- Sanseverino, D., Caputo, A., Cortese, C. G., & Ghislieri, C. (2022). "Don't Stop the Music," Please: The Relationship between Music Use at Work, Satisfaction, and Performance. *Behavioral sciences*, *13*(1), 15. <https://doi.org/10.3390/bs13010015>
- Schaufeli, W. & Enzmann, D. (1998). *The burnout companion to study & practice: a critical analysis*. London: Taylor & Francis.
- Schaufeli, W. & Salanova, M. (2013). Burnout, Boredom and Engagement in the Workplace. Teoksessa Peeters, M. C., de Jonge, J. & Taris, T. W. (toim.), *An Introduction to Contemporary Work Psychology* (s. 293–320). Hoboken: Wiley-Blackwell.
- Schäfer T., Sedlmeier P., Städtler C., Huron D. (2013). The psychological functions of music listening. *Frontiers in Psychology*, *4*: 511. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00511>
- Seppälä, P. & Hakanen, J. (2017). Työn voimavarat, vaatimukset ja niiden tuunaaminen. Teoksessa A. Mäkikangas, S. Mauno & T. Feldt (toim.), *Tykkää työstä: työhyvinvoinnin psykologiset perusteet* (s. 149–167). Jyväskylä: PS-kustannus
- Skånland, M. S. (2013). Everyday music listening and affect regulation: The role of MP3 players. *International journal of qualitative studies on health and well-being*, *8*(1), 20595. <https://doi.org/10.3402/qhw.v8i0.20595>
- Sloboda, J. A., O'Neill, S. A. & Ivaldi, A. (2001). Functions of Music in Everyday Life: An Exploratory Study Using the Experience Sampling Method. *Musicae scientiae*, *5*(1), 9–32. <https://doi.org/10.1177/102986490100500102>
- Small, C. (1998). *Musicking: The Meanings of Performance and Listening*. London: Wesleyan University Press.
- Sonnentag, S. (2001). Work, Recovery Activities, and Individual Well-Being: A Diary Study. *Journal of occupational health psychology*, *6*(3), 196–210. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.6.3.196>
- Sonnentag, S. & Frese, M. (2004). Stress in Organizations. Teoksessa W.C. Borman, D. R. Ilgen & R. J. Klimoski (toim.), *Comprehensive handbook of psychology, Volume 12: Industrial and organizational psychology* (s. 453–491). Hoboken: Wiley.
- Sonnentag, S. & Fritz, C. (2007). The Recovery Experience Questionnaire: Development and Validation of a Measure for Assessing Recuperation and Unwinding From Work. *Journal of occupational health psychology*, *12*(3), 204–221. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.12.3.204>

- Sonnentag, S. & Geurts, S. (2009). Methodological issues in recovery research. Teoksessa S. Sonnentag, P. Perrewe & D. Ganster (toim.), *Current perspectives on job-stress recovery* (s. 1–36). United Kingdom, Bingley: Emerald, Howard House.
- Sonnentag, S., Venz, L. & Casper, A. (2017). Advances in Recovery Research: What Have We Learned? What Should Be Done Next? *Journal of occupational health psychology*, 22(3), 365–380. <https://doi.org/10.1037/ocp0000079>
- Stige, B. (2012). 'Health Musicking: A Perspective on Music and Health as Action and Performance.' Teoksessa R. MacDonald, G. Kreutz and L. Mitchell (toim.), *Music, Health, and Wellbeing* (s. 183–195). Oxford: Oxford University Press.
- STM. (2022). Työhyvinvointi. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön verkkosivut. Saatavana: <https://stm.fi/tyohyvinvointi> [Viitattu 13.4.2022]
- Suomen ergonomiayhdistys. (7.8.2019). Mitä on ergonomia? Yhdistyksen verkkosivut. Saatavana: <https://www.ergonomiayhdistys.fi/ergonomia/mita-ergonomia-on/> [Viitattu 22.4.2022]
- Suomen Lääkäriliitto. (2013). Lääkärin etiikka. Saatavana: https://www.laakariliitto.fi/site/assets/files/5164/laakarin_etiikka_2013.pdf [Viitattu 28.4.2022]
- Särkämö, T., Tervaniemi, M. & Huotilainen, M. (2013). Music perception and cognition: Development, neural basis, and rehabilitative use of music. Wiley interdisciplinary reviews. *Cognitive science*, 4(4), 441–451. <https://doi.org/10.1002/wcs.1237>
<https://doi.org/10.1093/brain/awn013>
- Theorell, T. (2014). *Psychological health effects of musical experiences: Theories, studies and reflections in music health science*. Dordrecht: Springer.
- Thoma, M. V., La Marca, R., Brönnimann, R., Finkel, L., Ehlert, U. & Nater, U. M. (2013). The effect of music on the human stress response. *PloS one*, 8(8), e70156. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0070156>
- Thoma, M. V., Ryf, S., Mohiyeddini, C., Ehlert, U. & Nater, U. M. (2012). Emotion regulation through listening to music in everyday situations. *Cognition and Emotion*, 26(3), 550–560. doi:10.1080/02699931.2011.595390
- Thyer, B. (2010). Theoretical research. In Thyer, B. *The handbook of social work research methods* (s. 468–492). 55 City Road, London: SAGE Publications, Inc. doi: 10.4135/9781544364902

- Trondalen, G. & Bonde, L. O. (2012). Music Therapy: Models and Interventions. Teoksessa R. A. R. MacDonald, G. Kreutz & L. Mitchell (toim.), *Music, health, and wellbeing* (s. 40–62). Oxford: Oxford University Press.
- TTL. (n.d.a). Yhteiskunnan muutos, työelämä ja mielenterveys. Työhyvinvointi ja työkyky. Työterveyslaitoksen verkkosivut. Saatavana: <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/tyoelama-ja-mielenterveys/yhteiskunnan-muutos-tyoelama-ja-mielenterveys> [Viitattu 13.4.2022]
- TTL. (n.d.b). Etätö, hybridityö ja monipaikkainen työ. Työelämän muutos. Työterveyslaitoksen verkkosivut. Saatavana: <https://www.ttl.fi/teemat/tyoelaman-muutos/etatyo-hybridityo-ja-monipaikkainen-tyo> [Viitattu 15.4.2022]
- Tuisku, K. (2012). Luovuuden ja luovan toiminnan merkitys työhyvinvoinnille. Teoksessa P. Laine (toim.), *Luovuutta työhön: Taidelähtöiset menetelmät työhyvinvoinnin ja työnohjauksen välineinä* (s.17–34). Kuopio: Unipress.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* (Uudistettu laitos.). Helsinki: Tammi.
- Tuomivaara, S. (2005). Kestävään luovuuteen. Teoksessa S. Tuomivaara, K. Hynninen, A. Leppänen, S. Lundell & E. Tuominen (toim.), *Asiantuntijan luovuus koetuksella* (s. 9–14). Helsinki: Työterveyslaitos.
- Tuomivaara, S., Hynninen, K., Leppänen, A., Lundell, S. & Tuominen E. (2005). *Asiantuntijan luovuus koetuksella*. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Työaikalaki. (2019/872). Saatavana: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2019/20190872#L3P5> [Viitattu 15.4.2022]
- Työterveyshuoltolaki. (2001/1383). Saatavana: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2001/20011383#L2> [Viitattu 15.4.2022]
- Työturvallisuuskeskus. (n.d.a.). Työsuojelu on yhteistoimintaa. Työsuojelu työpaikalla. Työturvallisuuskeskuksen verkkosivut. Saatavana: https://tkk.fi/tyoturvaluisuus_ja_tyosuojelu/tyosuojelu_tyopaikalla#a9bb64e6 [Viitattu 15.4.2022]
- Työturvallisuuslaki. (2002/738). Saatavana: <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2002/20020738#L2> [Viitattu 15.4.2022]
- Vahle-Hinz, T., Mauno, S., de Bloom, J. & Kinnunen, U. (2017). Rumination for innovation? Analysing the longitudinal effects of work-related rumination on creativity at work and off-job recovery. *Work and stress*, 31(4), 315–337.
<https://doi.org/10.1080/02678373.2017.1303761>

- van Goethem, A. (2010). *Affect regulation in everyday life: Strategies, tactics, and the role of music*. Doctoral dissertation. Keele University.
- van Goethem, A., & Sloboda, J. (2011). The functions of music for affect regulation. *Musicae scientiae*, 15(2), 208–228. <https://doi.org/10.1177/1029864911401174>
- van Veldhoven, M. (2013). Quantitative Job Demands. Teoksessa M. C. W. Peeters, J. de Jonge & T. W. Taris (toim.), *An Introduction to Contemporary Work Psychology* (s. 117–143). Hoboken: Wiley-Blackwell.
- Vartiainen, M. (2017). Johdanto: Työpsykologian ja hyvinvointitutkimuksen kehitys Suomessa. Teoksessa A. Mäkikangas, S. Mauno & T. Feldt (toim.), *Tykkää työstä : työhyvinvoinnin psykologiset perusteet* (s. 11–36). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Virolainen, H. (2012). *Kokonaisvaltainen työhyvinvointi*. Helsinki. Books on Demand.
- Virtanen, A. (2021a). *Psykologinen palautuminen*. Jyväskylä: Tuuma.
- Virtanen, A. (2021b). *Teachers' recovery processes: Investigating the role of different breaks from work for well-being and health among Finnish teachers*. Väitöskirja. Tampereen yliopisto.
- Välimäki, S. (2014). Äänellinen minuus ja soiva maailma. Teoksessa Y. Heinonen (toim.), *Taide, kokemus ja maailma: risteyksiä tieteidenväliseen taiteiden tutkimukseen* (s. 27–35). Turku: UTU
- Wigram, T. & Bonde, O. L. (2019). Physiological Reactions to Music. Teoksessa S. Lindahl Jacobsen, I. Nygaard Pedersen & L. O. Bonde (toim.), *A comprehensive guide to music therapy: Theory, clinical practice, research and training* (2nd edition.) (s. 204–208). London: Jessica Kingsley Publishers
- Wärja, M. & Bonde, L. O. (2014). Music as Co-Therapist: Towards a Taxonomy of Music in Therapeutic Music and Imagery Work. *Music and medicine*, 6(2), 16–27.
- Zapf, D., Semmer, N. K., & Johnson, N. (2013). Qualitative Demands at Work. Teoksessa M. C. W. Peeters, J. de Jonge & T. W. Taris (toim.), *An Introduction to Contemporary Work Psychology* (s. 144–168). Hoboken: Wiley-Blackwell.