



Saarinen Ville-Pekka

”Ope, voiko kuunnella samalla musaa kun tekee tehtäviä?” – Taustamusiikin vaikutus keskittymiseen oppimisen aikana

Kandidaatintutkielma
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA
Opetus- ja kasvatusalan tutkinto-ohjelma
2022

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

”Ope, voiko kuunnella samalla musaa kun tekee tehtäviä?” – Taustamusiikin vaikutus keskittymiseen oppimisen aikana (Ville-Pekka Saarinen)

Kandidaatintutkielma, 32 sivua, 0 liitesivua

Marraskuu 2022

Tässä kandidaatintutkielmassa tarkastellaan taustamusiikin vaikutusta oppimiseen. Aihetta käsitellään tutkielmassa suomalaisen peruskoulun näkökulmasta, jossa oppilailla on mahdollisuus itsenäisesti tai opettajajohtoisesti mahdollisuus vaikuttaa ympäristöönsä luoden paremmat olosuhteet keskittymiselleen. Vaikka aihetta käsitellään suomalaisen peruskoulun näkökulmasta, määritellään tässä tutkielmassa taustamusiikin käsite sekä sen vaikutukset keskittymiseen ja oppimiseen kansainvälisen tutkimustiedon pohjalta.

Taustamusiikin hyödyntämisestä oppimisen ja keskittymisen tukena ei ole selkeää konsensus-ta opettajien kesken, tulisiko musiikkia hyödyntää oppimisen taustalla vai ei. On yhä epäselvää, onko musiikista hyötyä vai haittaa opiskelun taustalla, vaikka se on niin yleisesti käytetty väline oppimisen aikana ja yleisesti uskotaan, että musiikista on ehdottomasti hyötyä keskittymisen tukena. Tutkimuskysymykseni tälle tutkielmalle ovat: ”Mitä taustamusiikki on?” sekä ”Miten taustamusiikki vaikuttaa keskittymiseen ja tunteisiin oppimisen aikana?”.

Taustamusiikin hyödyntämisessä keskittymisen ja oppimisen tukijana ei ole tutkimustiedon mukaan merkittävää hyötyä oppimisen aikana verrattuna opiskeluun hiljaisuudessa. Pahimmillaan musiikista opiskelun taustalla voi olla merkittävää haittaa oppimistuloksille. Eniten haittaa oppimistuloksille ja keskittymiselle muodostuu tilanteissa, jossa musiikki oppimisen taustalla sisältää lyriikoita ja vahvoja dynamiikan vaihteluita. Oikein hyödynnettynä ja oikeanlaatuisella taustamusiikilla voidaan kuitenkin tarjota syvälle keskittymiselle suotuisa tunnetila, jolloin musiikin luoma positiivinen tunnetila voi parhaimmillaan laajentaa käytettävissä olevia keskittymisen resursseja. On kuitenkin suositeltavaa, että taustamusiikkia hyödynnettäisiin oppimisen ja keskittymisen tukijana tilanteissa, joissa opiskeltava aines ei ole haastavaa. Tällaisia tilanteita ovat esimerkiksi paljon toistoja vaativat oppimistehtävät.

Avainsanat: Taustamusiikki, keskittyminen, musiikki ja tunteet, musiikki ja oppiminen

Sisältö / Contents

1. Johdanto	4
2. Tutkielman toteutus ja tutkimusmenetelmät	6
2.1 Kasvatustieteellinen näkökulmani	6
2.2 Tutkimusmenetelmä, keskeiset käsitteet ja tutkimuskysymykset	7
3. Taustamusiikin historia ja sen vaikutus keskittymiseen sekä tunteisiin.....	9
3.1 Taustamusiikin historia	9
3.2 Musiikki ja keskittyminen.....	12
3.3 Musiikki ja tunteet	16
4. Taustamusiikki oppimisen aikana	21
5. Johtopäätökset ja pohdinta.....	26
Lähteet / References.....	30

1. Johdanto

Uusien asioiden ja sisältöjen opettelussa keskittyminen on keskeinen osa-alue positiivisten oppimistulosten saavuttamiseksi. Jos keskittyminen opiskeltavaan ainekseen häiriintyy tai on puutteellista, on uutta asiaa haastava siirtää säilömuistiin. Steglin ja Massenin (2012) mukaan ihmisen muisti koostuu erillisistä komponenteista, jotka toimivat eri prosesseissa yhdessä. On tärkeää kyetä erottelemaan nämä komponentit toisistaan. Säilömuistilla tarkoitetaan olennaisista osaa muististamme, johon tallennamme ja josta palautamme tietoa esimerkiksi opiskelun aikana. Heidän mukaansa opiskeltavan aineksen muistamiseen pystytään vaikuttamaan luomalla erilaisia häiriöitä koetilanteeseen, jotka kuormittavat keskittymistämme, kuten kahden samanaikaisen sanan esittämisellä (Stegt & Massen, 2012, s. 148–151). Tässä tutkielmassa haluan selvittää, voiko taustamusiikilla olla vaikutusta tunteisiimme, keskittymiseemme ja voiko sillä olla vaikutusta mahdollisesti oppimistuloksiin.

Musiikki vaikuttaa suoraan emootioihimme sekä empatian kokemuksiin yksin sekä vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Se tarjoaa tilaa mielikuvituksellemme sekä tunteiden ilmaisulle yksin ja yhdessä luoden yhteenkuuluvuuden tunnetta (Molnar-Szakac, 2017). Voiko taustamusiikilla siis vaikuttaa opiskelun tunneilmapiiriin ja näin luoda laadukkaampaa keskittymistä?

Tutkimusaiheeni on osa päivittäistä arkea peruskoulussa. ”Voiko musiikkia laittaa opiskelun taustalle?” on sekä oppilaiden että kasvatustieteilijöiden ammattilaisten kysymä kysymys sekä oppituntien aikana että sosiaalisessa mediassa. Vastauksia tähän kysymykseen on monenlaisia – osa hyödyntää taustamusiikkia opetuksessaan, osa ei ollenkaan. Lisäksi keskustelu pyörii myös sen ympärillä, millaista taustamusiikkia opiskelun taustalla kannattaisi olla. Taustamusiikista voi olla sekä hyötyä että haittaa opiskelun taustalla, sillä musiikin laadulla ja genrellä on valtava merkitys keskittymisen tukena. On eri asia soittaa lyyristä, suuria dynamiikanvaihteluita sisältävää musiikkia kuin vain keskittymistä tukevaa rauhallista taustalle tarkoitettua musiikkia.

Myös Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (Opetushallitus, 2014) keskeisenä sisältöalueena (S3) mainitaan ”musiikki omassa elämässä, yhteisössä ja yhteiskunnassa”. Tämän sisältöalueen mukaan opetuksessa tulisi käsitellä oppilaiden oppilaiden kokemuksia ja

havaintoja musiikista ja sen tekemistä eri ympäristöissä koulussa ja koulun ulkopuolella. Saman sisältötavoitteen alle listataan, kuinka oppilaan tulisi pohtia musiikin merkitystä omassa elämässään elämän eri tilanteissa ja aikakausina (OPH, 2014, s. 264). Keskeinen osa musiikin kuluttamista ja sen merkityksen pohtimista on myös musiikin käyttäminen työkaluna – sekä töissä, että välineenä jonkin tunnetilan saavuttamiseen.

Kiinnostus tutkimusaiheeni kohtaan sai kipinän DJ:n töistäni, jota teen opintojeni ohella. DJ:n työssäni vaikutan konkreettisesti illan mittaan erilaisilla kappalevalinnoilla asiakkaideni, yleisön tunnetiloihin. Pyrin luomaan ”tunteiden vuoristoradan” ensin nostattamalla tunnelmaa ja sitten laskemalla sitä. Tunnelman keskiössä pyörii musiikki – sen sanat, mukaansatempaavuus, ajankohtaisuus, nostalgisuus, rytmikka, melodia ja harmonia. Kappalevalinnoilla ja musiikin vaikutuksella yleisön tunteisiin oman esiintymiseni lisäksi lopulta eri huippukohdilla saan muodostettua keikkani. Idea kandidaatintutkielmani aiheesta lopulta syntyi, kun halusin pohtia mikä saa yleisön keskittymään soittamiseeni. Halusin saada selville miten musiikki vaikuttaa tunteisiimme sekä onko sillä mahdollisesti myös vaikutusta keskittymiseen?

Samalla tavalla oppilaita opettaessa hyödynnän kirjallisten tehtävien taustalla taustamusiikkia luodakseni keskittymiselle sopivan tunnelman, jossa vallitsee rauha ja valmiudet keskittymiseen. Musiikin voi päättää minä tai oppilaat itse – nykyään useimmilla oppilailla on älypuhelin, joka on varustettu musiikin suoratoistopalvelulla täynnä musiikkia. Musiikin kuunteleminen opiskelun taustalla voi olla myös puhtaasti oppilaiden motivaatiota parantava tekijä, sekä tarjota heille tilaa olla rauhassa hektisessä luokkaympäristössä.

Olen kiinnostunut ja innostunut tutkimaan tutkielmassani, millaisella taustamusiikilla oppilaiden keskittymiseen voidaan vaikuttaa positiivisesti niin, että oppimistulokset paranevat parantuneen keskittymisen myötä. Samalla minua kiinnostaa, millainen musiikki on haitaksi keskittymiselle. Minua kiinnostaa myös oppilaiden yksilölliset tekijät vaikuttavat taustamusiikin vaikutukseen heidän oppimisprosessien aikana. Tätä tutkielmaa kirjoittaessa en olisi ikinä uskonut, miten syvällisesti pääsen käsittelemään omaa suhtautumistani musiikkiin. Esittelen seuraavassa luvussa kasvatustieteellisen näkökulmani kandidaatintutkielmani aiheeseen, sekä esitän oman hypoteesini aiempiin väittämiini taustamusiikista oppimisen taustalla.

2. Tutkielman toteutus ja tutkimusmenetelmät

Toteutan tutkielmani kvalitatiivisen tutkimuksen menetelmin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Perustelen syvemmin tutkimusmenetelmäni, keskeisiä käsitteitäni sekä teoreettista viitekehystäni luvussa ”2.2 Tutkimusmenetelmä ja keskeiset käsitteet”. Teoreettisena viitekehysenä tutkielmassa tutkin, miten taustamusiikki vaikuttaa etenkin keskittymisen ja tunteiden kautta oppimiseen sekä oppimistuloksiin. Yhdistelen tutkielmassani kansainvälistä ja kotimaista tutkimustietoa tavoitteenani saada yleismaailmallinen kuva taustamusiikista oppimisen tukena. Yleisesti voidaan todeta, että taustamusiikin rooli oppimiseen vaikuttajana ei ole kovin selkeä. Taustamusiikkia hyödynnetään valtavasti erilaisen tekemisen taustalla etenkin nykyajan suoratoistopalveluiden myötä, mutta on haastava sanoa, onko siitä oikeastaan hyötyä vai haittaa oppimisen taustalla. Tähän kysymykseen pyrin vastaamaan tässä tutkielmassa.

2.1 Kasvatustieteellinen näkökulmani

Käytän kandidaatintutkielmassani pragmaattista näkökulmaa tutkimaani aiheeseen, sillä koen käytännönläheisen näkökulman olevan paras tutkimuskysymystäni ajatellen (ks. Siljander 2014, s. 137). Tutkijat Raffo & Roff (2022) kuvaavat pragmaattisella lähestymiskulmalla subjektin, eli tässä tapauksessa oppilaan hakevan tasapainoa ympäristön kanssa muokkaamalla sitä aktiivisesti (Raffo & Roff, 2022). Kandidaatintyössäni oppilas tai opettaja taustamusiikin valinnalla vaikuttaa tavoitteellisesti ympäristöön, jotta edellytykset laadukkaammalle keskittymiselle saavutettaisiin vaikuttamalla oppimisympäristön tunnelmaan. Ympäristön vaikuttaessa oppilaaseen ja oppilaan vaikuttaessa ympäristöön toiminta on transaktionaalista – eli pragmaattista. Transaktionalismilla Raffo ja Roth tarkoittavat, että oppilas ei ikinä kykene oppimistilanteessa eristämään itseänsä täysin ympäristöstään, vaan luo oman kokemuspohjansa, toimintansa ja ympäristön reaktion kanssa tapahtuman, jossa oppiminen toteutuu. Oppilaan toiminta ja siitä syntyvät oppimistulokset eivät ole kausaalisia, vaan jokainen tilanne on erilainen oppilaan oman kokemustaustan ja ympäristön vaikuttaessa toisiinsa aktiivisesti. Näin ollen oppilas ei ole irrallaan ympäristöstään, vaan luo kokonaisuuden omalla toiminnallaan ja sen vaikutuksella ympäristöön (Raffo & Roth, 2022).

Lauri Väkevä kuvailee John Deweyn teoriaa tekemällä oppimisesta näin,

Jotta toiminta olisi pedagogisesti (ja tätä kautta moraalisesti) arvokasta, oppijalle on tarjottava ”älyllinen vastuu niiden materiaalien ja välineiden valinnassa, jotka ovat [toimien kannalta] sopivimpia, sekä antaa mahdollisuus muotoilla omat mallinsa ja työsuunnitelmansa, johdattaa havaitsemaan omat virheensä ja keksimään, miten ne voisi ratkaista” omien kykyjensä puitteissa. Tällainen reflektiivinen käytäntö painottaa henkilökohtaista kokeilua, suunnittelua ja innovaatiota rikastaen samalla toimintaa ”arvoilla, joita – – sosiaalinen elämä ehdottaa”. (2004, s. 112)

Oppilaiden itseohjautuvuutta sekä mahdollisuutta päättää itse omat työtapansa voidaan tukea tarjoamalla erilaisia työskentelyn välineitä. Yhtenä näistä välineistä voidaan hyödyntää taustamusiikkia, jonka luoman tunnelman avulla oppilas voi päästä parhaimmillaan syvemmän keskittymisen ääreen. Kyse on vaihtoehtojen tarjoamisesta oppilaille nykyaikaisin keinoin.

2.2 Tutkimusmenetelmä, keskeiset käsitteet ja tutkimuskysymykset

Toteutan tutkimukseni lukukaudella 2021–2022 Oulun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnassa. Suoritan kandidaatintutkielmani kirjallisuuskatsauksena, joka mukailee Salmisen (2011) esittämää tapaa kuvailevasta ja integroivasta kirjallisuuskatsauksesta. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen vahvuuksia ovat käytettyjen aineistojen laajuudet sekä metodisten sääntöjen poissaolo. Kirjallisuuskatsauksen tavoitteena on luoda mahdollisimman laaja pohja teoreettiselle kehykselleni ennen varsinaista tutkielman kirjoitusprosessia. Laaja aiheeseen tutustuminen avustaa aiheeseeni syventymistä sekä oman näkökulmani laajentamista. Integroiva kirjallisuuskatsauksen tyyli sallii minun yhdistellä ja johtaa löytämään tietoa, sekä tarkastella lähdekirjallisuuttani kriittisesti. Integroivan kirjallisuuskatsauksen menetot sallivat myös uuden tiedon luonnin yhdistelemästäni tiedosta (Salminen, 2011, s. 8–9).

Integroivan kirjallisuuskatsauksen heikkona puolena voi olla liian suuren kirjallisuusmäärän kerääminen, jolloin olennaisen tiedon löytäminen kirjallisuudesta voi vaikeutua. Samalla integroivan tyylin salliessa eri metodeilla tehdyt tutkimukset lähdekirjallisuutena on tärkeää kiinnittää huomiota tiedon yhdistelemiseen. Uskon, että riittävän laajalla näkökulmalla tutki-

mukseeni saan saan kuitenkin yhdisteltyä tietoa niin, että saan johdettua tarpeeksi laajan kuvan tutkielmaani.

Keskityn kandidaatintutkielmassani kolmeen keskeiseen käsitteeseen: taustamusiikki, musiikki ja tunteet sekä musiikki ja keskittyminen. Johdan näiden kolmen keskeisen käsitteen kautta oman näkökulmani siihen, voiko taustamusiikin hyödyillä opiskelun taustalla saavuttaa positiivisia oppimistuloksia ja parempilaatuista keskittymistä. Lisäksi minua kiinnostaa, millainen taustamusiikki tukee keskittymistä ja millainen taustamusiikki voi olla jopa haitaksi keskittymiselle. Kolme keskeistä käsitettä tukevat toisiaan vuorovaikutuksellisesti tutkimuskysymykseeni peilaten. Pysin tutkimustiedon ja -kirjallisuuden avulla lisäämään tietoutta, että oikeanlainen taustamusiikki mahdollisesti luo keskittymistä tukevan tunnetilan opiskelevalle yksilölle. Kun taustamusiikki vaikuttaa tunnetilaamme positiivisesti, edellytykset syvemmälle keskittymiselle vahvistuvat ja parempilaatuisten keskittymisen myötä myös oppimistulokset paranevat.

Tutkimuskysymykseni tälle tutkielmalle ovat: ”Mitä taustamusiikki on?” sekä ”Miten taustamusiikki vaikuttaa keskittymiseen ja tunteisiin oppimisen aikana?”.

Käytän keskeisinä lähteinä Kahnemanin teoriaa keskittymisen kapasiteetin rajallisuudesta (Bruya & Tang, 2018), suoria tutkimuksia aiheesta (ks. Eun, Sung & Young, 2020; Kiss & Linnell, 2021; Tze & Chou, 2010), sekä musiikkiin ja keskittymiseen liittyviä tutkimuksia (Borst, Taatgen, Van Rijn, 2010; Putkinen, Makkola & Eerola, 2017). Haluan tuoda ilmi tutkimuksessani myös musiikin emotionaalisen vaikutuksen toiminnassamme, sekä sen valtavan merkityksen osana kulttuuriamme.

Käytän keskeisinä hakusanoina muun muassa: Music, Background music, Education, Music AND Emotions, taustamusiikki, Music AND Frontal Lobe, Music AND Personality traits, Effects of background music, Music AND psychology. Lisäksi hyödynnän Oulun yliopiston tiedekirjasto Pegasusta tieteellisten lähteiden hankinnassa.

3. Taustamusiikin historia ja sen vaikutus keskittymiseen sekä tunteisiin

Tässä kappaleessa käsittelen taustamusiikin historiaa lyhyesti ja sen vaikutusta keskittymiseen ja tunteisiin. Taustamusiikin historiaa läpikäymällä pyrin selittämään, mihin tarkoitukseen taustamusiikki alunperin luotiin ja miten se on kehittynyt. Taustamusiikin historiasta siirryn käsittelemään yleisesti keskittymistä sekä taustamusiikin mahdollista vaikutusta keskittymisen laatuun. Viimeisenä käsittelen vielä taustamusiikin vaikutusta tunteisiimme – miten musiikki virittää meidät oikeanlaiseen tunnetilaan, joka tavoitteellisesti luo edellytykset paremmalle keskittymiselle.

Hyödynnän luvussa 3.1 ”Taustamusiikin historia lyhyesti” keskeisenä lähteenä Joseph Lanza (2004) teosta ”Elevator Music – A Surreal History of Muzak, Easy-Listening and Other Moodsong” tarkastellessani taustamusiikin historiaa lyhyesti etenkin Yhdysvaltojen näkökulmasta. Vaikka Keir Keightley (2008) kritisoikin artikkelissaan Lanza kirjaa enemmän manifestiksi kuin historiikiksi taustamusiikin historian ymmärtämisessä, tarjoaa Lanza teos myös Keightleyn mukaan paljon hyödyllistä tietoa taustamusiikin historiasta ja etenkin aikansa suurimmasta taustamusiikkiin keskittyvästä yhtiöstä Muzakista (Keightley, 2008; Lanza, 2004).

3.1 Taustamusiikin historia

Joseph Lanza (2004) esittää taustamusiikin ja sen vaikutusten olleen läsnä ihmiskunnan historiassa jo siitä lähtien, kun musiikkia on ollut olemassa. Jo Antiikin Kreikassa on hyödynnetty tuulen avulla soivaa rasiaa, joka loi taustaa ihmisten elämässä. Historia on täynnä esimerkkejä, joissa musiikkia on hyödynnetty erilaisissa hengellisissä tilaisuuksissa, sairauksista parantamisessa, taisteluihin valmistautuessa sekä parantamaan ihmisten elämää. Taustamusiikin kaupallistumisen voidaan katsoa alkaneen radion keksimisen myötä – ensimmäisessä maailmansodassa käytetty keksintö saapui kuluttajien käsiin 1900-luvun alkupuolella ja 1930-luvulla jo 40% yhdysvaltalaisista kodeista oli radio. Vuonna 1938 luku oli hypännyt jo 82 prosenttiin (Lanza, 2004). Keskityn tässä luvussa etenkin Yhdysvaltojen näkökulmaan taustamusiikin historiassa, sillä Yhdysvallat oli ensimmäisiä ja suurimpia taustamusiikin hyödyntäjiä kaupallisen radion kanavillaan.

Lanza mukaan taustamusiikki, eli ”easy-listening” (suomeksi helppoa kuunneltavaa) eroaa huomattavasti muusta musiikista. Sen piirteitä ovat helpot yksinkertaiset melodiat, tasaisuus ja helppo tunnistettavuus muuhun samantyyppiseen musiikkiin. Taustamusiikki ja sen kappaleet ikään kuin sulautuvat toisiinsa, vaikka kappaleet ovatkin eri teoksia. Tarve taustamusiikille syntyi, kun radiokanavat halusivat soittaa oikeanlaista musiikkia oikeanlaisten hetkien taustalle ympärivuorokautisissa lähetyksissään. Esimerkiksi kevyt salonkimusiikki, musiikkia illallisen taustalle, keskiyön kappaleet ja torkkumismusiikki olivat kaikki taustamusiikin muotoja, joita radiokanavat soittivat lähetyksissään. Taustamusiikkia ei voinut ostaa levykaupoista omaan kuunteluun. Se oli yrityksille kehitettyä ”helposti” kuunneltavaa musiikkia, jonka tarkoituksena on vähentää stressiä, uupumusta sekä parantaa kuuntelijoiden mielialaa (Lanza, 2004, s. 38–54).

Termi ”easy-listening” (vapaasti suomennettuna helposti kuunneltava) kuitenkin hiipi myös kuluttajille myytävään musiikkiin 1930-luvulta edetessä ja oli valtavan suosittua 1960-luvun loppupuolella Yhdysvalloissa. Termi easy-listening siis muutti merkitystään aikojen edetessä taustamusiikista populaarimusiikkiin. Tämä johtui sanan ”easy”, jota käytettiin muissa tuotteissa (”Easy off” auttaa sinua kodinkoneiden puhdistuksessa, ”Nice ’n’ Easy Hair Color” säästää sinulta matkan kampaajalle) ratkaisemaan oikeita tai kuvitteellisia aikaa vieviä ongelmia. Samaa termiä käytettiin myös miellyttävän musiikin esittelemiseen (Swing ja Big Band) aikaiselta 1940-luvulta 1960-luvun loppuun radiojuontajien toimesta oman kanavansa markkinoimiseksi miellyttäväksi kuuntelijoille. Toisin sanoen kuluttajat tekivät töitä, jotta tiesivät varallisuutta kuluttaakseen ne taustamusiikkiin, joka tuki heidän työtään (Keightley, 2008).

Joseph Lanza (2004) puhuu taustamusiikista käsitteellä ”Muzak”, joka oli yksi johtavista taustamusiikin tuottajista yrityksille ja kaupoille 1900-luvun ja 2000-luvun alussa ennen suoratoistopalveluiden syntyä. Ennen suoratoistopalveluita Yhdysvalloissa kaikkea taustamusiikkia nimitettiin Muzakkina, vaikka oikeasti kyseessä oli yritys, joka tuotti kaupallista taustamusiikkia ravintoloiden, hotellien ja kauppojen käyttöön (Lanza, 2004). Nykyään suoratoistopalvelu Spotify ja Spotifyn palvelu Soundtrack Your Brand tuottavat soittolistoillaan tarvittavan musiikillisen tunnetilan yrityksille ylivoimaisella tarjonnalla verrattuna fyysiseen musiikkiin, jota Muzak tarjosi. Soundtrack Your Brand (2021) väittää omilla verkkosivuil-

laan, että esimerkiksi kahviloilla taustamusiikin soidessa myynnit kasvavat 10% verran. Sama brändi väittää myös, että yhdysvaltalaisista asiakkaista 62,4 prosenttia välittää siitä, että kahviloissa soi musiikkia josta he välittävät. Samalla 54,9 % asiakkaista on jäänyt kauemmaksi ajaksi kahvilaan musiikin soittamisen takia. Näihin tuloksiin kannattaa suhtautua varauksella, sillä ne on tehty yrityksen tarpeisiin, mutta on mahdotonta väittää, etteikö taustamusiikilla olisi merkitystä yrityksille ja muille kaupallisille toimijoille. Toisin sanoen taustamusiikin merkitys yrityksille on vieläkin valtava, jopa sen arvoinen että valtavat musiikkiyritykset panostavat taustamusiikin markkinointiin yrityksille.

Millimanin (1982) tutkimus osoittaa samanlaisia tutkimustuloksia kuin aikaisempi kappale. Vaikka tutkimus tehtiinkin vain yhdessä supermarketissa 9 viikon pituisella seurantajaksolla, pystyttiin tutkimuksessa osoittamaan, että soitetulla taustamusiikilla oli väliä supermarketin myytyjen tuotteiden ja myynnin tuloksen kannalta. Tutkimus tiedostaa omat ongelmansa sen yksipuolisuudestaan ja varoittaa päättelemästä liikaa tulosten perusteella, mutta kykeni kuitenkin osoittamaan, että taustamusiikki, joka sai asiakkaat viihtymään kauemmin kaupassa (hidastempoinen musiikki) lisäsi kaupassa vietettyä aikaa ja näin myyntiä. Samalla tavalla tutkimus ehdotti, että esimerkiksi ravintoloiden kannattaisi soittaa lounasaikaan nopeatempoisempaa musiikkia saadakseen asiakkaat siirtymään nopeammin jatkamaan, jotta mahdollisimman moni asiakas kerkeäisi lounastamaan (Milliman, 1982).

1930-luvulla tehdyissä Muzakiin liittyvissä tutkimuksissa väitettiin, että taustamusiikiksi tarkoitettu musiikki vähensi poissaoloja jopa 88% prosentin verran sekä työajalla työpaikalta poistumista 53% verran. Lanza nostaa teoksessaan esiin tohtori H. C. Smithin 1930-luvulla tehdyn tutkimuksen, jonka mukaan 75% työvoimasta ei pitänyt vain hyvästä musiikista, vaan hyvin organisoidusta musiikkikappaleiden valinnasta. Vaikka nämä tutkimustulokset vaikuttavatkin ylidramaattisilta ja tutkimustuloksiin on voinut vaikuttaa moni muukin tekijä, osoittaa näidenkin miltei sata vuotta vanhojen tutkimusten tulokset taustamusiikin merkityksestä työskentelyn taustalla. Lanza kuvailee teoksessaan myös Richard L. Cardinell Stevensin tekemää tutkimusta 1940-luvulla Yhdysvalloissa, joka kuvaili taustamusiikkia samanlaiseksi kuin hyvä huoneen valaistus. Taustamusiikin tulisi sulautua ympäristöönsä kuten hyvät huoneen värit. Sulautuminen saadaan aikaan poistamalla poistamalle temponvaihdokset, lujat in-

strumentit sekä lauluosuudet. Näin saatiin muodostumaan alitajuntainen hyvinvoimisen tunne musiikin kuuntelijalle (Lanza, 2004, s. 43–48).

Suurin osa musiikin kuuntelihoista tiedostaa taustamusiikin olevan tunteisiin manipuloivaa, mutta vain harvat aidosti välittävät siitä. Taustamusiikki nähdään usein muuta musiikkia tylsempänä, epäinhimillisenä ja juustoisena, sekä loukkauksista pahimpana – hissimusiikkina. Taustamusiikki ei vaadi korkeaa keskittymistä tai vaativaa kuuntelua sekä taiteellista kunnianhimoa. On ironista, että myös ”easy-listening” otti vaikutteensa klassisesta musiikista sekä hyödynsi samoja soittimia, mutta eri tavalla. Musiikki, joka ei ole mukaansatempaavaa, tarkkaa, raskasta ja täynnä vasaroitua rytmikkaa nähdään jollain tapaa huonompana taiteena, kuin muu korkean intensiteetin musiikki (Lanza, 2004, s. 2–6; Keightley, 2008). Taustamusiikin tavoitteena onkin virittää ajatuksemme ja tunteemme tietynlaiselle tasolle. Esimerkiksi elokuvan taustalla musiikki saa meidät odottamaan tietynlaista seuraavaa tapahtumaa alitajuntaisesti sen sijaan, että rationaalisesti ajattelisimme, mitä seuraavaksi tapahtuu. Taustamusiikki saa aikaan unenomaisen tunteen sen sijaan, että olisimme rationaalisesti hereillä. Käsittelen musiikin ja tunteiden yhteyttä syvemmin luvussa ”3.3 Musiikki ja tunteet”.

3.2 Musiikki ja keskittyminen

Daniel Kahnemanin (1973) psykologian klassikkoteoksessa ”Attention and effort” Kahneman esittelee psykologian klassisen dilemman, keskittymisen jakautumisen kahden samanaikaisen ärsyksen välillä. Kahnemanin mukaan keskittymisestä käyty keskustelu on jakautunut jakamattoman keskittymisen ja jakautuvan keskittymisen välille 1900-luvun alkuajoilta lähtien. Hän esittää teoksessaan näiden kahden keskittymisen teorian välimallin, keskittymisen kapasiteettiteorian (Kahneman, 1973, s. 5).

Kahnemanin (1973) keskittymisen kapasiteettiteoria olettaa, että määrä, jonka pystymme tiettyllä hetkellä osoittamaan samanaikaisesti keskittymistä vaativia tehtäviä kohtaan on rajallinen. Samanaikaisten tehtävien tekemisen onnistuminen riippuu siitä, kuinka paljon yksi samanaikaisista tehtävistä vaatii keskittymistä. Mallissa huomion herääminen ja keskittymisen kapasiteetti ovat jatkuvassa vuoropuhelussa keskenään – kuinka paljon seuraava keskittymisen kohteeni vie huomiotani? Koska keskittymisen kapasiteetti on rajallinen, samanaikaisesti

suoritettavat tehtävät yleensä sekaantuvat keskenään, aiheuttaen haasteita keskittymiselle (1973, s. 7-11).

Kahnemanin teoria keskittymisen kapasiteetista on todistettavissa nykyisellä tutkimustiedolla. Borstin, Taatgenin ja van Rijn tutkimuksessa (2010) tarkastellaan, minkälaiset tehtävät keskenään sekaantuvat niin, että tehtävistä suoriutuminen kärsii. Esimerkiksi käveleminen ja puhuminen onnistuvat samanaikaisesti lähes kaikilla, mutta ajaminen ja puhelimeen puhuminen samanaikaisesti on taas paljon haastavampaa. Puhelimeen puhuessa ajaessa puhuminen keskeytyy, kun ajaminen vaatii kriittisen määrän huomiota. Samanaikaisesti tehtäviä suorittaessa voimme käyttää useita kognitiivisia resurssejamme kuten näköaistia, muistia, kuuloa ja manuaalisia operaatioita. Nämä kognitiiviset ominaisuudet voivat toimia limittäin, päällekkäin toistensa kanssa. Kun keskitymme johonkin tehtävään, voimme käyttää keskittymistämme tiettyyn rajaan asti vain yhteen asiaan kerrallaan, vaikka muut kognitiiviset operaatiot voivat olla aktiivisia samanaikaisesti. Ongelma keskittymisen kapasiteetin kannalta syntyy, kun joudumme käyttää samanaikaisesti samaa kognitiivista prosessia kahteen asiaan samaan aikaan. Esimerkiksi kun kaksi tehtävää vaativat samanaikaisesti näköaistiamme, pystymme keskittymään vain yhteen asiaan kerrallaan. Toisen katsomisen kohteen täytyy odottaa (Borst, Taatgen & van Rijn, 2010).

Taatgen ja Borst huomasivat tutkimuksessaan (2007), kuinka samaan aikaan tietokoneella autolla ajamisen ruudun vasemman puolella ja tietojen täyttämisen ruudun oikealla puolella navigaattoriin aiheutti selkeästi tehtävän suorittamisen hitautumista ja virhealttiutta, kun ajaminen ja navigaattorin täyttäminen haastavoituivat (Taatgen & Borst, 2007). Tämä havainto tukee teoriaa siitä, miten keskittymisemme samanaikaisesti kahteen samaa kognitiivista prosessia vaativaan tehtävään todellakin haastavoittaa keskittymisen laatua ja onnistumista.

Tia DeNoran (2000) teoksessa ”Music in everyday life” DeNora on haastatellut useita naispuolisia henkilöitä heidän kokemuksistaan musiikin käytöstä arjessa. DeNoran teos mahdollistaa taustamusiikin merkityksen tarkastelun arkipäiväisen toiminnan näkökulmasta. Haastateltavien väitteet taustamusiikin merkityksestä heidän arjessaan ovat hyvin samaistuttavia, vaikka musiikin kuluttamisen tavat ovat muuttaneetkin muotoaan kirjan julkaisusta. Hänen haastateltavistaan suurin osa kertoi kuuntelevansa klassista musiikkia keskittymisen taustalla.

Taustamusiikkia käytettiin hukuttamaan työympäristön muu ääni, tai kun työtehtävä vaati intensiivistä keskittymistä (DeNora, 2000, s. 48–49).

DeNoran haastateltavista Monica jakoi kokemuksen siitä, kun hän laittoi lempilevynsä Madonnalta soimaan työskennellessä, ja ei kyennyt ollenkaan työskentelemään, sillä hän vain lauloi kappaleiden mukana (DeNora, 2000, s. 59). Tämä Monican kokemus tukee väitettä siitä, että keskittymisen taustalla ei kannata olla juuri sitä lempimusiikkia, joka sisältää tunnistettavia sanoja, sillä tällöin keskittyminen työtehtävään vaikeutuu huomattavasti. Eunin, Sungin ja Youngin (2020) tekemä tutkimus taustamusiikista opiskelun taustalla osoittaa samanlaisia piirteitä kuin Monican samaistuttava kokemus. Sanojen tunnistettavuus työskentelemisen taustalla aktivoi aivojen kielenkäsittelyn semanttista aluetta, joka on sama alue kuin kieliä opiskellessa (Eun, Sung & Young, 2020). Wu ja Shih (2012) huomasivat tutkimuksessaan samanlaiseen teemaan sopivan yhtäläisyyden taustamusiikin vaikutuksesta keskittymiseen kuin Eunin ja kollegoiden tutkimus. Taustamusiikilla oli ja ei ollut selkeä vaikutus keskittymisen laatuun verrattuna ryhmään ilman taustamusiikkia. Ero oli selkeä ryhmän kanssa jolla ei ollut taustamusiikkia ja ryhmän kanssa, joka kuunteli taustamusiikkia lyriikoiden kanssa. Wu ja Shih esittävät tutkimuksessaan väitteen, että työskentelyn luoma ympäristö vaikuttaa luonnollisesti työskentelyyn joko luoden edellytykset syvemmälle keskittymiselle tai haitaten keskittymistä. Ympäristö siis transaktionalistisesti vaikuttaa yksilöön ja yksilö ympäristöön. Taustamusiikki lyriikoilla heidän mukaansa lisää ympäristön häiriötekijöitä keskittymiselle – häiriöitä on ikään kuin liikaa. Wu ja Shih eivät kuitenkaan huomanneet selkeää eroa ryhmien välillä, joilla ei ollut taustamusiikkia ja ryhmien välillä, jotka kuuntelivat taustamusiikkia ilman lyriikoita (Wu & Shih, 2012).

Kiss ja Linnel huomasivat tutkimuksessaan (2021), että taustamusiikki auttoi pitämään keskittymistä yllä etenkin tehtävien aikana, jotka olivat suhteellisen helppoja ja vaativat vähän keskittymistä. Tutkittavat ilmoittivat huomattavasti vähemmän ajatusten harhailua tehtävien aikana, jossa taustamusiikki oli läsnä. Taustamusiikki oli siis keskittymisen tukena ja esti mieltä harhailemasta liian ”tylsien”, vähän huomiota herättävien tehtävien aikana. Tätä tutkijat selittävät myös mielen harhailun vähenemisellä – mitä vähemmän ajatukset harhailevat pois tehtävän suorittamisesta, sitä parempi reaktioaika tehtävien suorittamisessa. Kissin ja Linnelin tutkimuksessa tutkittavat saivat itse valita oman taustamusiikkinsa – tutkimuksessa ei mitattu

tehtävistä suoriutumista, vaan pitkittyneen keskittymisen laatua, huomion heräämistä sekä tutkittavien omia ilmoituksia siitä, millainen heidän keskittymisensä laatu oli. Keskittymisen lisääntyminen tehtävien aikana tukee muiden tutkimusten linjaa, että musiikin ominaisuuksilla todellakin on rooli keskittymisen sekä suoritusten parantajana. Musiikki ikään kuin tukee keskittymistasoa sekä estää mieltä harhailemasta, jos sen ärsyketaso on oikeanlainen. Ihmiset voivat hyötyä taustamusiikin kuuntelusta suorittaessa tehtäviä, jotka vaativat matalaa keskittymisen tasoa (Kiss & Linnel, 2021).

Tia DeNoran (2000) haastateltavien mukaan musiikki oli taustalla luomassa työskentelyn ilmapiiriä sekä hallitsi sitä, mihin suuntaan haastateltavien tunnetila työskentelyn aikana kykeni suuntautumaan. Musiikki oli haastateltaville tuttua, sillä silloin se ei aiheuttaisi suuremmin reaktioita, toisin kuin uusi musiikki ja esimerkiksi vieraat melodiat. Poikkeuksena DeNoran haastateltavista olivat ”koulutusta saaneet muusikot”, joista Eleanor kuvaili näin: ”Musiikki, jota kuuntelen ei ole taustamusiikkia, vaan musiikkia jota rakastan. Kun kuuntelen musiikkia, kuuntelen itse musiikkia. Välillä laitan aamuisin musiikkia taustalle, mutta silloin en pysty keskittymään!” (DeNora, 2000, s. 61). Eleanorille musiikki ei siis enää toiminut taustaelementtinä, vaan häiritsi hänen keskittymistään. Olisi mielenkiintoista saada enemmän tutkimustietoa siitä, miten taustamusiikki vaikuttaa musiikissa harjaantuneiden ihmisten keskittymiseen työskentelyn taustalla. Jäävätkö ”muusikot” syvemmin kuuntelemaan myös taustamusiikkia, joka on vain tarkoitettu taustalle yksinkertaisine elementteineen.

Musiikki, joka Eleanorin taustalla soi voi mahdollisesti olla hänelle merkittävää, joka tunneta-solla sitoo Eleanorin kuuntelemaan kappaletta ja sen elementtejä. Musiikki tutkitusti vaikuttaa tunnetilaamme ja säätelee sitä. Oikeanlaisesti hyödynnettynä taustamusiikki vaikuttaa tunteisiimme niin, että edellytykset syvemmälle keskittymiselle syntyvät oikeanlaisen tunnetilan synnyttyä. Käsittelen syvemmin musiikin ja tunteiden yhteyttä seuraavassa luvussa.

3.3 Musiikki ja tunteet

Musiikista ja sen vaikutuksista tunteisiin on tärkeä jakaa tunteiden käsitteen määrittelemisen eri osiin. Sana tunne voidaan jakaa tutkimuskirjallisuudessa kolmeen termiin: tunteet, emootiot ja mieliala. Tunteet ovat hetkellisiä, yksilön omia päänsisäisiä emootioita. Emootiot taas ovat yksilön hetkellisiä tunnetiloja, joista useimmat voidaan havaita julkisesti ja mitata. Tunteet ja emootiot ovat intensiivisiä prosesseja, joilla on yleensä aina syy ja kohde. Mieliala on taas pitkäkestoisempi taustalla vaikuttava tunnetila, jolle ei välttämättä ole oikeaa syytä. Mielialat ovat myös intensiteetiltään heikompia kuin emootiot, mutta ne voivat vaikuttaa heräviin tunnetiloihin taustalta. Esimerkiksi masentunut henkilö kokee todennäköisemmin kielteisempiä tunteita kuin neutraalin mielialan omaavat yksilöt. Tunteet ja emootiot ovat siis enemmän ympäristön kanssa heräviä ja niihin vaikuttavia hetkellisiä prosesseja, kun taas mieliala on yksilön oma kokemus tämänhetkisestä tunnetilasta. Tunteet, emootiot ja mieliala ovat kuitenkin erottamattomia toisistaan ja sisältävät samoja komponentteja; kehollisia reaktioita, subjektiivisia kokemuksia ja toiminnallisia ilmauksia. Suomenkielisessä tutkimuskirjallisuudessa käytetään yleisesti termiä tunne, joka yhdistää sanat tunteet ja emootiot (Eerola ja Saarikallio, 2010, s. 260). Käytän myös tässä kappaleessa termiä tunne kuvaamaan tunteita ja emootioita. Käytän termiä mieliala erikseen, sillä se on pitkäkestoisempaa tunnetilaa kuvaava termi.

Tunteet koostuvat ainakin kolmesta eri osa-alueesta: subjektiivisesta kokemuksesta, kehollisesta reaktiosta sekä toiminnallisesta ilmauksesta. Musiikin on todettu vaikuttavan näihin kaikkiin kolmeen osa-alueeseen. Tunnekokemukset, joita musiikki herättää, on hyvin tutkittu osa-alue sen mitattavuuden helppouden takia. Toisaalta ne mekanismit, jotka synnyttävät musiikkiin liittyvän tunnekokemuksen, ovat vähemmän tutkittu tutkimusala. Kokonaisuutena musiikin synnyttävistä tunteista voidaan todeta, että musiikilliset tunnekokemukset syntyvät monenlaisten mekanismien vaikutuksesta. Musiikin voimakas tunnesidonnaisuus selittyy sillä, että musiikki tavoittaa ihmisenä olemisen kokemuksen kokonaisvaltaisesti kognitiivisista prosesseista symbolisiin mielikuviin ja fysiologisiin reaktioihin. Musiikin herättämä tunnekirjo on laaja ja todella yksilöllinen. Tämän takia tutkimuksissa ollaan keskitytty lähinnä samastumisen kautta saavutettuihin tunteisiin esimerkiksi muistojen tutkimisen sijaan (Eerola & Saarikallio, 2010, s. 266).

Itse musiikin elementeistä tunteisiin vaikuttavat musiikin rakenne ja sen esittämistapa. Esimerkkinä voidaan käyttää länsimaisesta musiikista tuttua duuri-molli kahtiajakoa. Duuri mielletään tyypillisesti iloisen ja kevyen tunnelman musiikiksi, kun taas molli on kärjistetyn surullista musiikkia. Tietenkin tämä määrittely ei riitä kuvaamaan tarpeeksi laajasti kaikkia musiikin synnyttämiä tunnereaktioita (esimerkiksi molliin voidaan myös liittää kaiho, haikeus, nostalgia, kauneus, herkkyys...), vaan kuvaavat kapeasti ja esimerkin kautta kahta eriä musiikin synnyttämää tunnetilaa (Eerola & Saarikallio, 2010, s. 267). Esittämistavalla tarkoitan, että on täysin eri asia kuunnella Sibeliuksen Finlandia-hymniä esimerkiksi soolona instrumenttina esitettynä, kuin esimerkiksi kuoron laulamana ja orkesterin säestämänä.

Sama musiikkikappale voi herättää hyvinkin erilaisia tunnetiloja kuuntelijassa. Musiikin tuotamiin herääviin tunnetiloihin vaikuttavat luonteenpiirteet, itsetietoisuus sekä kognitiiviset kyvyt. Näihin reaktioihin taas vaikuttavat kuuntelijan persoonallisuuden piirteet, musiikin karakterit sekä vallitseva sosiaalinen konteksti, jossa kappale esitetään (Eerola & Saarikallio, 2010). Dobrotan ja Ercegovacin tutkimuksessa musiikin kuuntelijat osoittivat merkittävästi enemmän pitävän musiikista, joka oli duurissa ja nopeatempoisempaa. Duuripohjaisesta sekä nopeatempoisesta musiikista pitivät erityisesti kuuntelijat, jotka persoonallisuustestissä osoittivat optimismia, tasapainoisuutta tunteidenkäsittelyssä, tietoisuutta ja uusien asioiden hyväksymistä. Ne, jotka olivat avoimia uusille kokemuksille (liitetään usein introvertteihin persoonallisuuksiin), pitivät merkittävästi myös mollissa olevissa, hidastempoisista kappaleista. Matalatempoiset kappaleet yleensä liitetään vähäisempään innostuneisuuden tunteeseen sekä surullisuuden tunteeseen. Tutkimuksessa käytettiin klassista musiikkia muun muassa Tchaikovskyilta, Schubertilta ja van Beethovenilta. Dobrota ja Ercegovac (2015) nostavat esille musiikin opetuksen tärkeyden oppilaan musiikkimaun kehittymisessä. Heidän mukaansa musiikin opetuksessa on tärkeää laajentaa oppilaiden musiikkimaun rajoja esittelemällä eri musiikkityylejä. Samalla opetuksessa tulisi lisäksi kehittää oppilaiden valmiuksia arvostaa musiikin aestesiala tekijöitä. Tutkimuksen mukaan tutkittavat pitivät enemmän duurissa esiintyvistä nopeatempoisesta musiikista. Tätä voidaan käyttää opetuksessa hyödykkeenä oppilaiden innostamisessa (Dobrota & Ercegovac, 2015).

Vaikka kuuntelijan kuuntelema musiikki olisi surullista, voi kuuntelija silti tuntea positiivisuutta musiikkia kuunnellessa sekä huippukokemuksia. Tämä vaikutus perustuu musiikin tur-

valliseen tapaan liittää kuuntelijan omia kokemuksia symboliikan kautta turvallisen kauas oman elämän kokemuksista. Surua voidaan kokea turvallisessa kontekstissa ilman oikeaa ulkoista surun aiheuttajaa. Surua kokiessa ihminen erittää prolaktiini-hormonia, joka tuottaa mielihyvää ja auttaa surun käsittelyssä (esimerkiksi itkiessä). Musiikkia kuunnellessa voi turvallisesti kokea surun tunteita – ilman oikeaa surun kohteen läsnäoloa, sekä säädellä, kuinka vahvasti ihminen haluaa kokea tiettyä tunnetta (Eerola & Suvikallio, 2010, s. 272).

Musiikin tuottama mielihyvä perustuu musiikin rakenteen ominaisuuksiin, jonka tuottamia odotuksia kuuntelija voi täyttää tai jättää täyttämättä luoden samalla mielihyvää. Musiikin tonaliteetti, rytmikka ja elementit tuottavat ennakoitavissa olevan rakenteen, johon kuuntelija voi osoittaa hänessä herääviä tunnereaktioita. Esimerkiksi pop-musiikissa on helppo ”ennustaa” toonikan ja dominantin sekä tahdin ensimmäisen iskun paikka, jolloin mielihyvää tuottaa kuuntelijan ajatusten luoma ”oikeiden vastausten” summa. Musiikin luomaan mielihyvään voidaan myös liittää kylmien väreiden ja musiikin huippuhetkien kokeminen. Tällaisia hetkiä on löydetty tutkimuksissa, kun kappaleessa tapahtuu tekstuurissa ja sointiväriässä merkittäviä, mutta sopivia muutoksia muuhun kappaleeseen. Musiikki kuullaan synestesioiden kautta: kosketuksina, väreinä tai mielikuvina. Synestesoita kuvataan niiden yhteydessä, miten korva näkee ja silmä kuulee. Musiikin vahvalla vaikutuksella sanattomaan minuuteen esittäjät ja säveltäjät voivat maalata, värittää ja kertoa kuulijoille jotain syvää omasta kokemusmaailmastaan. Musiikkia säveltäessä säveltäjä käyttää työssään piilotajuntaansa, josta hän hakee mielikuvien, tunnelmien, teemojen ja katkelmien kautta primaarisesti (impulssinomaisesti) musiikillisen kokonaisuuden rakennetta. Luovaan työhön liittyy alkukantainen pakko päästä irti oman egon kontrollista ja antaa omalle alitajunnalle lisää vapautta. (Lehtonen, 2010; Eerola & Saarikallio, 2010, s. 268).

Palataan Lucy DeNoran (2000) haastateltavien kokemuksiin taustamusiikin hyödyntämisessä arkielämässä. Musiikkia hyödynnetään mielentilan ja vireyden muuttamisessa eri tilanteiden mukaan tai osana itsensä hoitamista. Musiikilla ylläpidetään tai vahvistetaan tiettyä tunnetilaa sekä luodaan kehollisia kokemuksia. Esimerkkinä kehollisista kokemuksista DeNora käyttää rentoutumista. Musiikin tietyt elementit kuten rytmikka, melodia ja harmonia saivat DeNoran haastateltavat eläytymään niihin tunnetiloihin tai kokemuksiin, jossa he sillä hetkellä halusivat olla. Esimerkiksi illalla ennen ulos lähtöä haastateltavat kuuntelivat täysin erilaista

musiikkia, kuin silloin kun he halusivat rentoutua. DeNora kuvailee haastateltaviensa toimivan oman arkensa DJ:nä – he vaihtelivat kappaleita sopiviksi oman mielentilansa sekä työtehtävän tai hetken taustalle (DeNora, 2000, s. 48).

DeNoran (2000) haastateltava Lesley kertoi, että musiikki sai hänet vain tekemään asioita – tunne arkiaskareen tekemisestä katosi, kun hän vain keskittyi musiikkiin. Haastateltavista 20-vuotias Beatrice taas kertoi, että riidellessä vanhempiansa kanssa hän käyttää musiikkia olotilansa purkamiseen. Hän kertoi musiikin antavan hänelle tavan purkaa vihaansa, sen sijaan että purkaisi vihaa fyysisesti vaikka lyömällä jotakuta tai paiskomalla tavaroita. DeNoran mukaan musiikki antoi tavan työskennellä eri tunnetilojen kanssa. Se on kuin tapa siirtää tuntemukset ajatusten ja mielikuvituksen maailmaan. Musiikki näin tarjosi erilaisen todellisuuden, jossa ihmiset pyrkivät symbolisesti ilmaisemaan vihan ja surun tunteensa, kuuntelemalla esimerkiksi musiikkia kovalla äänenvoimakkuudella tai valitsemalla kuunneltavaksi ”aggressiivista” musiikkia kuten punkkia (DeNora, 2000, s. 60).

Beatricen samaistuttava kokemus johtuu tutkija Kimmo Lehtosen (2010) mukaan musiikkiin latautuneesta psyykkisestä energiasta. Musiikki mahdollistaa tunteiden käsittelyn ja Beatricen tapauksessa tunteiden purkamisen, sillä musiikilla on psykologisesti tärkeitä *transitionaaliobjektin* ominaisuuksia. Musiikki on objekti, johon muusikko tai säveltäjä siirtää tunteitaan ja näin varaa sen psyykkisellä energialla, joka sitten toimii transitionaaliobjektina kuulijoille. Transitionaaliobjektin ominaisuuksiin kuuluvat kuulijan teokselle antama nimi, haju, tuntuma sekä henkilökohtaiset muistot ja tunteet. Musiikki siis toimii objektina, josta kuulija voi hakea turvaa palaamalla musiikin tuottamiin tunnemuistikuviin psykologisesti haastavissa hetkissä. Musiikki toimii kuin minän jatkeena, ja suojaa luomallaan maailmalla kuulijaa sisäiseltä ja ulkoiselta todellisuudelta. Tämä tietenkin edellyttää ympäristöä, jossa kuulija voi uppoutua ”leikin ja mielikuvituksen” maailmaan. Musiikkia voidaan hyödyntää hädän hetkellä tekemään psyykkistä työtä, johon ihminen ei muuten sillä hetkellä pystyisi (Lehtonen, 2010).

Kimmo Lehtonen kuvaa artikkelissaan (2010) musiikin sisältöjen nousevan unen kanssa samoista piilotajuisista merkityksistä. Sekä uniin että musiikkiin liittyvät aktivoituneet symboliset prosessit, joiden synnyttämiä visioita minän puolustusmekanismit eivät pysty tukahduttamaan. Unien tavoin musiikki kertoo meille jotain olennaista piilotajunnallista itsestämme, jota emme pysty sanallistamaan. Toisaalta kun lauluihin liitetään sanat, saavat kuuntelijat käsiinsä

unisymboleihin rinnastuvia metaforia, jotka kuuntelija voi tulkita itse omalla tavallaan. Musiikkiteoksissa vuorottelevat säveltäjän oma asettama psyykkinen energia teokseen sekä kuulijan oman mielen asettamat vaikutelmat. Musiikkiteoksen vastaanottamisessa musiikin merkitykset virtaavat molempiin suuntiin – sijoitamme merkityksiä musiikkiin, joka taas vaikuttaa välittömästi meihin takaisin (Lehtonen, 2010). Toimintaa voisi kuvata transaktionaaliseksi.

Pyrin tällä käsittelykappaleella osoittamaan, että on kiistatonta etteikö olisi vaikutusta kokeemaamme tunnetilaan ja tunteisiin. Taustamusiikki oikein hyödynnettynä kykenee luomaan syvemmälle keskittymiselle sopivan tunnetilan. Se, millainen musiikki luo tällaisen tunnetilan on yksilöllistä. Taustamusiikkia käytettäessä työskentelyn ja tämän tutkielman viitekehyksessä opiskelun taustalla on tärkeää tiedostaa, että musiikilla voi olla myös negatiivisia vaikutuksia keskittymisen laatuun, jos musiikki on muun ympäristön kanssa liian kuormittavaa yksilölle. Esittelen seuraavassa käsittelykappaleessani tutkimustietoa taustamusiikin vaikutuksista oppimisen aikana. Keskityn erityisesti taustamusiikin vaikutukseen keskittymiseen sekä keskittymisen kapasiteettiin.

4. Taustamusiikki oppimisen aikana

Taustamusiikin vaikutuksista oppimisen taustalla ei ole selkeää näyttöä, onko siitä ehdottomasti hyötyä vai ei. Kuitenkin monet musiikin suoratoistoalustat, kuten Spotify sisältävät keskittymisen tueksi luotuja soittolistoja. Esimerkiksi listan ”Intense Studying” – ”intensiivistä opiskelua” listakuvaus väittää kuvauksessaan ”Focus-enhancing piano music for your study session” – vapaasti suomentaen ”keskittymistä parantavaa pianomusiikkia” parantavan siis keskittymistäsi opiskelun aikana. Soittolistaan siis sisältyy automaattinen oletus, että juuri tällainen musiikki parantaisi keskittymistä, vaikka näin ei tietenkään voi olla tutkimusten valossa. Esittelen ja pohdin tässä kappaleessa tutkimustiedon valossa, onko taustamusiikista hyötyä vai haittaa opiskelun taustalla tutkimusten mukaan. Pysin myös löytämään vastauksen siihen, millainen taustamusiikki olisi mahdollisimman monelle sopivaa keskittymisen tueksi, eikä sen kuormittajaksi.

On todettavissa, että lyriikoita sisältävä taustamusiikki on haitallista keskittymiselle. Tämä johtuu siitä, että lyriikoita sisältävä musiikki sisältää liikaa ärsykejä, joihin keskittyminen takertuu. Lyriikoita sisältävän taustamusiikin on myös havaittu kuormittavan kielellisen aineksen käsittelyn aivoalueita. Tällöin musiikin ärsyketulva on liikaa esimerkiksi keskittymistä vaativaa tekstiä lukiessa. Eunin, Sungin ja Youngin tutkimuksessa (2020) taustamusiikin vaikutuksesta ortografisiin, semanttisiin sekä syntaksisiin kielen käsittelyn prosesseihin tutkijat huomasivat, että lyriikkoja sisältävä taustamusiikki vaikutti negatiivisesti oppimistuloksiin. Syynä näihin tuloksiin tutkijat esittivät, että taustamusiikin lyriikat kuormittavat samaa kielenkäsittelyn semanttista (merkityso pillista) aluetta, kuin teksti joita tutkimusryhmä luki. Tutkittavat, jotka opiskelivat hiljaisuudessa suoriutuivat paremmin kuin tutkittavat, joiden taustamusiikki sisälsi lyriikoita. Tutkittavat, joiden taustamusiikki ei sisältänyt lyriikoita, suoriutuivat yhtä hyvin kuin tutkittavat, jotka opiskelivat hiljaisuudessa (Eun, Sung & Young, 2020). Tästä voidaan päätellä muita tutkimuksia mukailleen, että taustamusiikki, joka sisältää lyriikoita, on haitallisempaa keskittymiselle kuin taustamusiikki, joka ei sisällä lyriikoita opiskellessa kielellisiä materiaaleja.

Myös Choun (2010) tutkimus tukee Eunin, Sungin ja Youngin tutkimusta. Chou huomasi tutkimuksessaan taustamusiikin vaikutuksen lukemista vaativissa tehtävissä. Etenkin hiphop-musiikilla lukemisen taustalla oli selkeä vaikutus tehtävän suorittamiseen kontrolliryhmään

verrattuna. Myös klassista musiikkia kuunteleva ryhmä suoriutui hieman huonommin luku-tehtävästä kuin ryhmä, jolla ei ollut taustamusiikkia (Chou, 2010). Myös Zhang ja hänen kollegansa (2018) huomasivat täysin samanlaisia tuloksia tutkimuksessaan kuin Chou, Eun, Sung ja Young. Zhoun ja kollegoiden tutkimuksessa he tulkitsivat taustamusiikin vaikuttavan keskittymiseen vähentäen lukemisen tehokkuutta sekä jopa huonontaan sitä. Vaikutus oli suuri etenkin teksteissä, jotka sisälsivät haastavaa kieltä ja sanoja. Tutkimuksessa tutkittavat saivat tuoda omaa musiikkiansa mukana, joka sisälsi englanninkielisiä lyriikoita. Syyksi tutkijat ehdottavat musiikin suuren dynamiikan määrän (melodiat, rytmikkyys ja sanat) ylikuormittavan lukijoita. Tutkittavat, jotka kuuntelivat taustamusiikkia, eivät tehneet virheitä sanojen lukemisessa (harjaantuneet lukijat yleensä tunnistavat sanoja melkein automaatiolla), mutta taustamusiikki aiheutti paljon sanojen kertaamisen tarvetta luetunymmärtämisen aikana. Testin tulokset eivät huonontuneet taustamusiikkia kuuntelevan ja kontrolliryhmän välillä, mutta taustamusiikki vähensi lukemisen tehokkuutta (Zhang, Miller, Cleveland, & Cortina, 2018).

Choun tutkimuksen tulokset osoittavat yhtäläisyyttä Wu:n ja Shih'in tutkimukseen kappaleessa ”3.2 Musiikki ja keskittyminen”. Taustamusiikilla on vaikutusta keskittymiskykyymme ja etenkin lyriikoita sisältävällä musiikilla. Tutkimuksissa on huomattavissa yhtäläisyyksiä – taustamusiikki vaikuttaa ympäristöömme, joka taas aktiivisesti vaikuttaa meihin ja keskittymiskykyymme. Onneksi yleensä pystymme taustamusiikin tapauksessa vaikuttamaan itse ympäristöömme. On huomattavissa, että yleisesti lyriikoita sisältävä musiikki vaikuttaa negatiivisesti keskittymiskykyymme. Musiikki, joka ei sisällä lyriikoita, voi taas olla keskittymiselle hyödyksi, jos se on riittävän tasaista ja ei sisällä dramaattisia käännekohtia, jotka kiinnittävät huomionamme siihen.

Kotimaisella tutkimuskentällä Virpi Kalakoski on esittänyt samankaltaisia havaintoja omassa artikkelissaan (2010). Erilaisten musiikin ja säilömuistin yhteyttä tutkivissa tutkimuksissa on havaittavissa, että eri laulujen sekä melodian että sanojen kuunteleminen aktivoi laulun tiedustuksen semanttisessa muistissa, joten melodia ja sanat kytkeytyvät toisiinsa kaksisuuntaisin – kumpikin vaikuttaa siis kumpaakin – yhteyksin (Kalakoski, 2010).

Vaikka edellä mainitut tutkimukset tukevat toisiaan samanlaisilla havainnoilla lyriikoita sisältävän taustamusiikin negatiivisesta vaikutuksesta oppimistuloksiin, eivät tutkimustulokset kuitenkaan ole kiistatta tosia. Myös erilaisia tutkimustuloksia on saavutettu, jolloin lyriikoita

sisältävän taustamusiikin ja ilman lyriikoita olevan taustamusiikin välillä ei ollut merkittäviä eroja oppimistuloksiin sekä kontrolliryhmään. Saksalaisessa Jäncken ja kollegoiden (2014) kielelliseen oppimiseen taustamusiikkia hyödyntäen keskittyvässä tutkimuksessa tutkittavat jaettiin neljään erilaiseen ryhmään sekä kontrolliryhmään. Tutkijat huomasivat, että taustamusiikilla, sisälsi se lyriikoita tai ei, ei ollut merkittävää vaikutusta kielelliseen oppimiseen toisin kuin tutkijat olettivat hypoteesissaan. Pieni, muttei merkittävä vaikutus taustamusiikilla, joka sisälsi lyriikoita oli huomattavissa sanojen palauttamisessa muistiin tehtävien jälkeen. On myös huomattavaa, ettei musiikilla ollut selkeästi oppimistuloksia parantavaa vaikutusta oppimisessa. Tutkijat kuitenkin esittivät, ettei tutkimuksen kielellinen opiskeltava materiaali ollut välttämättä tarpeeksi haastavaa, jotta merkittäviä tuloksia olisi saatu aikaan. Toiseksi syyksi he esittivät tutkittavien vain keskittyneen niin syvästi tehtävään, että he jättivät taustamusiikin täysin huomiotta. Tällöin taustamusiikki toimii kuten sen pitäisi, vain taustalla. Vaikka tutkijat soittivat kokeessa tutkittaville iloiseksi luonnehdittua musiikkia, ei vaikutus silti ollut merkittävä. He myös esittävät lopuksi, että normaalisti voimme itse määrittellä taustamusiikkimme. Voimme myös määrittää itse kuinka kauan aikaa kuuntelemme kerralla musiikkia (Jäncke, Brügger, Brummer, Scherrer & Alahmadi, 2014).

Vaikka tutkimus esittää erilaisia tuloksia aikaisemmin esittelemiini tutkimuksiin, ovat nämä havainnot merkittäviä. Se osoittaa, että ei ole yksiselitteistä, onko taustamusiikista hyötyä vai ei opiskelun aikana. Se lisäksi osoittaa, että suoritettavan tehtävän vaikeudella on merkitystä siihen, millainen vaikutus taustamusiikilla on keskittymiseen.

Virpi Kalakosken (2010) mukaan lyriikoita sisältävää musiikkia toki voidaan hyödyntää tehokkaana oppimisvälineenä kielellisen materiaalin opiskelussa. Tietyn melodian lisääminen opeteltaviin sanoihin edistää tekstin oppimista. Kyseessä ei ole siitä, että itse melodia auttaisi opiskelussa, vaan siitä, että teksti johon on liitetty melodia, on yleensä esitetty hitaammin kuin teksti, johon on liitetty melodia. Näin ollen hidasta tekstin esittämistempo edistää muistamista, koska oppimisen aikana on enemmän aikaa tiedon purkamiselle ja kertailulle (Kalakoski, 2010). Tällöin kuitenkin lyriikoita sisältävä musiikki on opetusmetodi, keskittymisen kohde, eikä vain taustalla luomassa tunnelmaa paremmalle keskittymiselle.

Taustamusiikkia hyödyntäessä opiskelun taustalla on tärkeää keskittyä kappalevalintoihin sekä musiikin luomaan tunnelmapiiriin oppimisympäristössä. Esimerkiksi iloisella musiikilla

on erilainen vaikutus oppimistilanteen ilmapiiriin kuin vaikka surullisella musiikilla. Bottirolin, Rosin, Russon, Vecchin sekä Cavallinin tutkimus (2014) tukee väitettä rennon taustamusiikin positiivisesta vaikutuksesta reaktioaikaan sekä tehtävien vähempiin virheisiin. Mieluisa, iloinen ja kovempitempoinen musiikki hiljaisuuden ohella vaikuttivat enemmän virhealttiuteen testin aikana, sillä reaktioajat olivat kyllä nopeampia, mutta tutkimukseen osallistujat eivät miettineet kauemman aikaa testien vastauksia. Näin ollen liian mieluisa musiikki lisäsi innostuneisuuden tasoa, joka johti mahdolliseen suurempaan virhealttiuteen. Tutkimuksessa käytettiin osallistujina nuorempia ja iäkkäämpiä aikuisia. Tutkimuksen tulokset olivat linjassa muiden tutkimusten tulosten kanssa, joissa käytetään yleensä opiskelijoita tutkimukseen osallistujina. Yksilölliset erot nuorten ja iäkkäiden aikuisten välillä eivät olleet merkittäviä (Bottioli, Rosi, Russo, Vecchi & Cavallini, 2014).

Miten sitten taustamusiikki, joka ei sisällä lyriikoita? Missään tutkimuksessa ei ole selkeää näyttöä siitä, että taustamusiikki ilman lyriikoita ainakaan selkeästi parantaisi oppimistuloksia hiljaisuudessa opiskeleviin kontrolliryhmiin verrattuna. Aikaisemmin mainitussa Choun tutkimuksessa (2010) hiphop-musiikkia kuunnelleet oppilaat suoriutuivat kielellisestä testistä merkittävästi huonommin kuin hiljaisuudessa opiskeleva kontrolliryhmä. Myös ”kevyttä ja pehmeää” klassista musiikkia kuunnellut ryhmä suoriutui hieman huonommin kuin kontrolliryhmä. Vastaukseksi tähän tutkijat esittivät klassisen musiikin sisältävän sellaisia mahdollisia melodiakuvioita, joista oppilaiden keskittymisen kapasiteetti sitten kärsi. Oppilaat siis mahdollisesti jäivät kuuntelemaan melodiakuvioita tekstiin keskittymisen sijaan.

Kuten esitin kappaleessa ”3.3 Musiikki ja tunteet”, on kuitenkin taustalla soivalla musiikilla kiistaton vaikutus tunteisiimme. Parhaimmillaan musiikki voi luoda meille tunnetilan, joka mahdollistaa helpommin siirtymisen syvempään keskittymiseen. Esimerkiksi Putkisen, Mikkolan ja Eerolan (2017) mukaan musiikin tuottamalla positiivisella tunnetilalla voidaan laajentaa keskittymiseen käytettäviä resursseja ja niiden laajuutta. Etenkin iloisen musiikin on havaittu laajentavan käytettävissä olevia keskittymisen resursseja. Syynä esitetään musiikin tuottamaa dopamiinitasojen kasvua aivoissa, luoden hyvän mielentilan ja laajemman keskittymisen määrän ja laadun (Putkinen, Mikkola & Eerola, 2017). Perhamin ja Sykoran mukaan (2012) tutun musiikin luulisi luovan enemmän mielihyvää ja näin ollen parempilaatuista keskittymistä, mutta musiikki, josta kuulija ei pidä tai tunnista, parantaa suoritusta enemmän,

kuin musiikki, josta kuuliija pitää. On helpompaa keskittyä suoritettavaan tehtävään, kun musiikki on tasaisesti etenevää, eikä sisällä vahvoja muutoksia akustisissa tekijöissä, kuten melodiassa, sointivärisissä tai rytmikassa (Perham & Sykora, 2012).

Vaikuttaisi siis siltä, että jos taustamusiikkia haluaa hyödyntää oppimisen taustalla keskittymisen tukijana, on syytä välttää lyriikoita tai vahvoja melodiakulkuja ja dynamiikkaa sisältäviä kappaleita. On siis helppo palata kappaleessa ”3.1 Taustamusiikin historia” Joseph Lanzan esittelemään käsitteeseen Muzakista. Yksinkertaisten melodioiden ja harmonian tasaisuudella luodut yhteensä sulautuvat kappaleet voivat olla ratkaisu sopivan taustamusiikin etsimisessä keskittymisen tueksi. Tasaisen äänivallin velloessa taustalla se ei vaadi keskittymistä, vaan keskittymiselle jää tilaa keskittyä suoritettavaan tehtävään. Tällöin sopivan taustamusiikin löydyttyä äänivalli taustalla voi luoda keskittymiselle sopivan tunnetilan ja mahdollisuus tehtävään uppoamiseen syntyy. Ehkä aikaisemmin kritisoimissani Spotifyn ”oppimista ja keskittymistä parantavissa” soittolistoissa on sittenkin ideaa, jos ne sisältävät juuri tällaista tasaista yhteensulautuvaa musiikkia.

5. Johtopäätökset ja pohdinta

Musiikilla on merkittävä rooli nuorten elämässä ja psykososiaalisessa kehityksessä. Musiikilla ja etenkin populaarimusiikilla on yhteyksiä moniin nuoren elämää askarruttaviin kysymyksiin ja kehityksellisiin haasteisiin (Saarikallio, 2009). Suoratoistopalveluiden yleistyttyä älypuhelin myötä musiikkia on helppoiten saatavilla kuin ikinä aikaisemmin. Tästä johtuen musiikkia on mahdollista pitää entistä enemmän tekemisen taustalla esimerkiksi opiskellessa, arjen askareita tehdessä sekä harrastuksissa. Musiikki on myös luomassa tunnelmaa lukuisissa tapahtumissa arjessa ja vapaa-ajalla. Tällöin on todella tärkeää tiedostaa, millainen rooli musiikilla on suhteessa tunteisiimme ja keskittymiseen.

Tutkielmassani olen pyrkinyt käyttämään yleisiä käytössä olleita teorioita sekä malleja kyseisten termien avaamiseksi. Olen yhdistellyt tietoa kansainvälisen sekä kotimaisen tutkimustiedon välillä, jotta tutkimukseni säilyisi liitettävissä kotimaiseen kontekstiin. Tutkimusongelmani perustuu kotimaiseen peruskouluunne arkeen liitettävissä olevasta ilmiöstä. Perustan myös ongelmani luotettavaan ja viralliseen asiakirjaan, eli valtakunnalliseen opetussuunnitelmaan (Opetushallitus, 2014), jossa keskeisenä sisältötavoitteena (S3) musiikin oppiaineessa on mainittu ”musiikki omassa elämässä, yhteisössä ja yhteiskunnassa”. Olen tarkastellut ja valinnut tutkielmassani käyttämäni lähteet pragmaattisesta näkökulmasta, jossa ympäristöllä on transaktionaalisesti vaikutus oppilaseen ja vastavuoroisesti toisinpäin. Taustamusiikin termiä määriteltessä olen hyödyntänyt Joseph Lanzan (2004) teosta ”Elevator Music – A Surreal History of Muzak, Easy-Listening and Other Moodsong”, jotta kykenisin tarkentamaan muuten normaaliin musiikkiin helposti yhdistettävää käsitettä.

Olen tarkastellut lähteitä valitessa kriittisesti valitsemiani lähteitä tarkistamalla, että ne ovat vertaisarvioituja sekä montako kertaa niihin on viitattu muissa teoksissa. Olen etsinyt, viitannut ja esittänyt lähteeni hyvän tieteellisen käytännön piirteitä noudattaen, jossa tutkimukseni on esitetty rehellistä, avointa ja kunnioittavaa sävyä käyttäen tutkijoita kohtaan (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2012). Englanninkielisiä lähteitä hyödyntäessä olen käyttänyt aikaa siihen, että olen kääntänyt ja referoinut lähteeni muuttamatta niiden alkuperäistä kieltä, sävyä ja merkitystä.

Tutkielmani aihe on itsessään ollut kiinnostava ja merkittävä johtuen henkilökohtaisesta taustani tutkimustani kohtaan. Olen tiedostanut taustani tutkielmaa tehdessä ja pyrkinyt tarkastelemaan tutkimustani ja käyttämiäni lähteitä mahdollisimman monipuolisesti, jotta omat lähtökohtani eivät vaikuttaisi tutkimukseeni. Olen pyrkinyt mahdollisimman neutraalisti tarkastelemaan taustamusiikin vaikutusta oppimiseen sekä keskittymään enemmän sen vaikutuksista keskittymiseen ja tunteisiimme. Olen myös esitellyt erilaisia tutkimustuloksia samaan kysymykseen luomalla samalla yhteneväisyyksiä tutkimusten välille. Kuvailevan ja integroivan kirjallisuuskatsauksen metodit ovat mahdollistaneet tällaisen kriittisen ja tietoa yhdistelevän tutkimusmetodin (Salminen, 2011).

Johdannossa esitin haluavani tutkia tässä tutkielmassa, onko taustamusiikilla vaikutusta keskittymiseemme, tunteisiimme ja mahdollisesti oppimistuloksiin. Halusin tarkastella tätä ilmiötä kasvatustieteellisesti pragmaattisesta näkökulmasta, jossa yksilö ja ympäristö transaktionaalisesti vaikuttavat toisiinsa. Teoreettinen viitekehykseni pohjautuu Kahnemanin (1973) teoriaan keskittymisen kapasiteetista, jossa liiallisella keskittymisen kuormittamisella ympäristössämme on liikaa häiriöitä, ja näin ollen keskittymisemme suoritettavaan tehtävään häiriintyy (Kahneman, 1973). Aloitin luvussa ”3.1 Taustamusiikin historia” taustamusiikin määritelmästä ja sen ensimmäisistä käyttötarpeista, jotta kykenisin osoittamaan sen tarpeellisuuden ja kehityksen nykypäivään suhteutettuna. Samalla pyrin luomaan erottelua taustamusiikin ja normaalin kulutukseen ja kuunteluun tarkoitetun musiikin välillä, vaikkakin ne nykyään ovat hyvin sulautuvaisia toisiinsa genererajojen hälventyessä. Luvussa ”3.2 Musiikki ja keskittyminen” esittelin tutkimuksia, jotka tukevat Kahnemanin teoriaa liiallisten häiriöiden kuormittavan keskittymistämme ja näin huonontaan tuloksiamme esimerkiksi oppiessa (ks. Borst, Taatgen & van Rijn, 2010; Borst & Taatgen, 2007). Miksi siis edes käyttää musiikkia oppimisen taustalla, jos se pahimmillaan voi toimia vain häiriötekijänä?

Mikä kuitenkin on huomionarvoista, on se, että musiikilla on kiistaton vaikutus tunteisiimme, kuten esitin luvussa ”3.3 Musiikki ja tunteet”. Tällöin musiikin luomalla positiivisella tunnelilla on mahdollista luoda laajemmat keskittymiseen käytettävät resurssit (Putkinen, Mikkola & Eerola, 2017). Kun keskittymiseen käytettävät resurssit ovat laajemmat, on samalla helpompaa keskittyä suoritettavaan tehtävään ja näin suoriutua kyseisestä tehtävästä paremmin tuloksin. Ideaalitulanteessa taustamusiikki loisi syvemmälle keskittymiselle edullisen tilan pa-

rempien oppimistulosten toivossa, mutta näin ei todellakaan aina ole. Valitun taustamusiikin laadulla, tyylillä, dynamiikan ominaisuuksilla ja mahdollisilla lyriikoilla on merkittävä vaikutus keskittymiseemme ja oppimistuloksiin tutkielmani kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tutkimuksissa ja artikkeleissa.

Luvussa ”4. Taustamusiikki oppimisen taustalla” esittelin useampaa tutkimusta, jossa suoraan tutkittiin taustamusiikin vaikutusta keskittymiseen ja oppimistuloksiin. Tutkimuksilla on yksi selkeä yhtenevyys – taustamusiikista on merkittävästi haittaa keskittymiselle ja oppimiselle, kun se sisältää lyriikoita. Lyriikoita sisältävää musiikkia työskentelyn taustalla on kuvailtu tutkimuksissa haitallisiksi, koska musiikin sanat kuormittavat samoja aivoalueita kuin lukiesamme tekstiä (Eun, Sung & Young, 2020). Lyriikoita sisältävän musiikin negatiivinen vaikutus oppimistuloksiin näkyy etenkin, kun opiskeltava teksti on haastavaa ja sisältää harvinaisempia sanoja. Lyriikat myös aiheuttivat lukunopeuden hidastumista sekä tekstin sanojen kertaamisen tarvetta (Zhang, Miller, Cleveland, & Cortina, 2018; Chou, 2010). On siis todettavissa, että pyrkiessä muodostamaan keskittymiselle otollisemman tilan taustamusiikilla, on suositeltavaa vältellä lyriikoita sisältävää musiikkia.

Missään tutkielmani lähteistä ei kyetty osoittamaan, että taustamusiikin hyödyntämisessä oppimisen taustalla keskittymisen tukijana olisi merkittävästi hyötyä hiljaisuudessa opiskelemaan kontrolliryhmään verrattuna.. Tutkimustulokset vaihtelivat ei merkittävän eron ja haitallisen välillä verrattuna hiljaisuudessa opiskelemaan kontrolliryhmään. Vaikka iloisella ja tutulla taustamusiikilla oli mieltä kohottava vaikutus, joka näkyi lyhyempinä vastausaikoina (Bottiroli, Rosi, Russo, Vecchi & Cavallini, 2014), oli silti merkittävästi oppimistuloksia parantavampaa kuunnella musiikkia, joka ei ollut tuttua. Tällöin musiikki oli vain taustalla eikä sisältänyt huomiota kiinnittäviä kohtia sen ominaisuuksillaan (Perham & Sykora, 2012). Musiikki siis voi toimia mieltä kohentavana ja enemmän keskittymisen resursseja tarjoavana välineenä, mutta valituiden kappaleiden kanssa tulee olla todella tarkka. Taustamusiikin, eli musiikin joka on hitaasti, tasaisesti ja rauhallisesti etenevää eikä sisällä suuria kiinnekohtia käyttäminen keskittymisen tueksi on siis suositeltavaa, jotta keskittyminen ei kuormittuisi liikaa musiikista.

Vaikka taustamusiikilla siis tuntuu olevan joka tapauksessa lievästi tai merkittävästi haitallinen vaikutus keskittymiseen verrattuna hiljaisuudessa opiskelemiseen, on silti otettava huo-

mioon musiikin vaikutukset tunteisiimme ja mielialaamme opiskellessa. Taustamusiikkia voitaisiin siis hyödyntää kevyttä keskittymistä vaativien tehtävien taustalla (Kiss & Linnel, 2021). Koulussa tällaisina tilaisuuksina voisivat esimerkiksi olla tehtävät, jotka ovat yksinkertaisia mutta vaativat toistoja. Tällöin tehtävä ei ole liian vaativa, mutta vaatii ympäristön tukea, jotta motivaatio ja keskittyminen pysyisivät yllä tehtävää tehdessä. Pidän tärkeänä, että taustamusiikin valitsijana toimisi opettaja tai muu ryhmän vastuhenkilö, sillä oppilaiden saadessa itse valita musiikkinsa työskentelyn taustalla ovat ne luonnollisesti yleensä heidän suosikkikappaleitansa. Tällöin kappaleiden tuttuus voi vaikuttaa negatiivisesti keskittymisen laatuun.

Jatkossa olisi mielenkiintoista tutkia taustamusiikin vaikutuksia yksilökohtaisesti oppilaisiin, sillä musiikki on erittäin subjektiivinen kokemus. Lisäksi olisi mielenkiintoista tutkia enemmän, miten taustamusiikki vaikuttaa musiikissa harjaantuneiden ihmisten keskittymiseen verrattuna kontrolliryhmään, vaikka aiheesta onkin jo jonkin verran tutkimusta. Vesa Putkinen ja kollegat (2021) tutkivat, miten musiikissa harjaantuneiden ja harjaantumattomien oppilaiden valikoiva keskittymisen kyky erosivat toisistaan. Oppilaat ja opiskelijat, joilla on musiikillista taustaa, kykenevät pitämään yllä valikoitua keskittymistä paremmin, kuin oppilaat, joilla ei ole musiikillista taustaa. Kokeessa oppilaiden piti valita kuvien aikana, oliko kuvassa tuttu eläin vai jokin ei-eläimellinen asia, kuten tietokone. Samalla oppilaille soitettiin tasaisesti vaihtuvia intervaleja kuulokkeista tietyin väliajoin. Toisin sanoen, kun oppimistilanteissa esitettiin häiriötekijöitä, musiikillisesti harjaantuneemmat oppilaat pystyivät keskittymään paremmin kokeessa, kuin oppilaat, joilla ei ollut musiikillista taustaa. Normaalissa luokkaympäristössä häiriötekijöitä esiintyy jokaisella tunnilla useita (Putkinen, Saarikivi, Chan & Tervaniemi, 2021). Olisi myös mielenkiintoista tutkia musiikin hyödyntämistä esimerkiksi keskittymisen haasteita omaavien oppilaiden tukena.

”Musiikki auttaa ja inspiroi minua. Se auttaa ymmärtämään tilannetta, se nostaa sinut toiseen ulottovuuteen”, kertoi haastateltava Lucy Tia DeNora teoksessa *Music in Everyday Life* (DeNora, 2000, s. 48). Tällaisia kokemuksia olisi tärkeä tuoda myös oppimisen tueksi koulussa tehtäviä tehdessä. Oikeanlaisella taustamusiikin valinnalla se on saavutettavissa. Tämä kandidaatintutkielma on laadittu kevyen ja tasaisen taustamusiikin soidessa kokoaikaisesti taustalla.

Lähteet / References

- Borst, J. P., & Taatgen, N. A. (2007). *The costs of multitasking in threaded cognition*. In *Proceedings of the eighth international conference on Cognitive Modelling* (s. 133-138). Haettu 10.2.2022 osoitteesta https://iccm-conference.neocities.org/2007/files/borst__taatgen.pdf
- Borst, J. P., Taatgen, N. A., & van Rijn, H. (2010). *The problem state: A cognitive bottleneck in multitasking*. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 36(2), 363–382. Haettu osoitteesta <https://doi-org.pc124152 oulu.fi:9443/10.1037/a0018106>
- Bottiroli, S., Rosi, A., Russo, R., Vecchi, T., & Cavallini, E. (2014). The cognitive effects of listening to background music on older adults: processing speed improves with upbeat music, while memory seems to benefit from both upbeat and downbeat music. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 6, 284. <https://doi-org.pc124152 oulu.fi:9443/10.3389/fnagi.2014.00284>
- Chou, P. T.-M. (2010). Attention Drainage Effect: How Background Music Effects Concentration in Taiwanese College Students. *Journal of the Scholarship of Teaching and Learning*, 10(1), 36–46.
- DeNora, T. (2000). *Music in everyday life* (s. 48–49, 54–59). Cambridge University Press.
- Dobrota, S., & Reic Ercegovac, I. (2015). The Relationship between Music Preferences of Different Mode and Tempo and Personality Traits--Implications for Music Pedagogy. *Music Education Research*, 17(2), 234–247.
- Eun K. L., Sung E. L., & Young S. K. (2020). The effect of lyrical and non-lyrical background music on different types of language processing - An ERP study. *Korean Journal of Cognitive Science*, 31(4), 155–178. <https://doi.org/10.19066/cogsci.2020.31.4.003>
- Fedoseev, L. M., & Alexandrov, A. K. (2012). *Long-Term Memory: Mechanisms, Types and Disorders*. Nova Biomedical.
- Jäncke, L., Brügger, E., Brummer, M., Scherrer, S., & Alahmadi, N. (2014). Verbal learning in the context of background music: no influence of vocals and instrumentals on verbal learning. *Behavioral and Brain Functions : BBF*, 10, 10. <https://doi.org/10.1186/1744-9081-10-10>

- Kahneman, D. (1973). *Attention and effort* (Vol. 1063, s. 5, 7–11). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall. Haettu osoitteesta <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.398.5285&rep=rep1&type=pdf>
- Kalakoski, V. (2010). Musiikki minussa. Teoksessa Louhivuori, J. & Saarikallio, S. (toim.), *Musiikkipsykologia* (s. 145–146). Atena. Jyväskylä.
- Keightley, K. (2008). Music for Middlebrows: Defining the Easy Listening Era, 1946-1966. *American Music*, 26(3), 309–335. <https://doi.org/10.2307/40071710>
- Kiss, L., & Linnell, K. J. (2021). The effect of preferred background music on task-focus in sustained attention. *Psychological Research*, 85(6), 2313–2325. <https://doi-org.pc124152.oulu.fi:9443/10.1007/s00426-020-01400-6>
- Lehtonen, K. (2010). Musiikki ja psykoanalyysi. Teoksessa Teoksessa Louhivuori, J. & Saarikallio, S. (toim.), *Musiikkipsykologia* (s. 241–248). Atena. Jyväskylä.
- Milliman, R. E. (1982). Using Background Music to Affect the Behavior of Supermarket Shoppers. *Journal of Marketing*, 46(3), 86–91. <https://doi-org.pc124152.oulu.fi:9443/10.1177/002224298204600313>
- Molnar-Szakac, I. (2017). Music: The language of empathy. Teoksessa King, E. & Waddington, C. (toim.), *Music and Empathy* (s. 97–98). Routledge. Haettu osoitteesta https://webp-ebsohost-com.pc124152.oulu.fi:9443/ehost/ebookviewer/ebook/bmxlYmtfXzE0O-DY3NzNfX0FO0?s_id=86d2a9dd-2562-4f4e-b0cc-936f949fd14b@redis&vid=0&format=EB&rid=1
- Opetushallitus (2014). *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet* (4. p.). Määräykset ja ohjeet 2014:96. Haettu osoitteesta https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf
- Perham, N. & Sykora, M. (2012). *Disliked Music can be Better for Performance than Liked Music*. *Applied Cognitive Psychology*, 26(4), 550–555. Haettu 25.2.2022 osoitteesta <https://doi.org/10.1002/ACP.2826>
- Putkinen, V., Makkonen, T., & Eerola, T. (2017). Music-induced positive mood broadens the scope of auditory attention. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 12(7), 1159–1168. Haettu osoitteesta <https://doi.org/10.1093/SCAN/NSX038>
- Putkinen, V., Saarikivi, K., Chan, T. M. V., & Tervaniemi, M. (2021). *Faster maturation of selective attention in musically trained children and adolescents: Converging behavioral*

- and event-related potential evidence*. *European Journal of Neuroscience*, 54(1), 4246–4257. Haettu 25.2.2022 osoitteesta <https://doi.org/10.1111/EJN.15262>
- Raffo C. & Roth W. (2020). *Learner agency in urban schools? A pragmatic transactional approach*. *British Journal of Sociology of Education*, 41:4 (s. 447-461). Haettu 6.5.2022 osoitteesta <https://doi.org/10.1080/01425692.2020.1748571>
- Saarikallio S. (2009). *Musiikki ja nuoren psykososiaalinen kehitys*. Teoksessa Jukka Louhivuori, Pirkko Paananen, Lauri Väkevä (toim.) *Musiikkikasvatus – näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen* (s. 222). Jyväskylä.
- Salminen, A. (2011). Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Teoksessa *Opetusjulkaisuja 62* (s. 6–8). Vaasa.
- Stegt S. J. & Massen C. (2012). *The effect of visuo-spatial attention on long-term memory encoding*. Teoksessa Lazar M. Fedoseev & Arseni K. Alexandrov (toim.). *Long-Term Memory: Mechanisms, Types and Disorders* (s. 148–151). Nova Biomedical.
- Torrance, T. A., & Bugos, J. A. (2017). Music Ensemble Participation: Personality Traits and Music Experience. *Applications of Research in Music Education*, 36(1), 28–36. Haettu osoitteesta <https://doi.org/10.1177/8755123316675481>
- Tutkimuseettinen Neuvottelukunta. (2012). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje. Haettu osoitteesta https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
- Väkevä, L. (2004). *Kasvatuksen taide ja taidekasvatus: Estetiikan ja taidekasvatuksen merkitys John Deweyn naturalistisessa pragmatismissa* (s. 112). Oulun yliopisto.
- Wu, C.-C., & Shih, Y.-N. (2021). The effects of background music on the work attention performance between musicians and non-musicians. *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics : JOSE*, 27(1), 201–205. <https://doi.org/10.1080/10803548.2018.1558854>
- Zhang, H., Miller, K., Cleveland, R., & Cortina, K. (2018). How Listening to Music Affects Reading: Evidence from Eye Tracking. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 44(11), 1778–1791.