

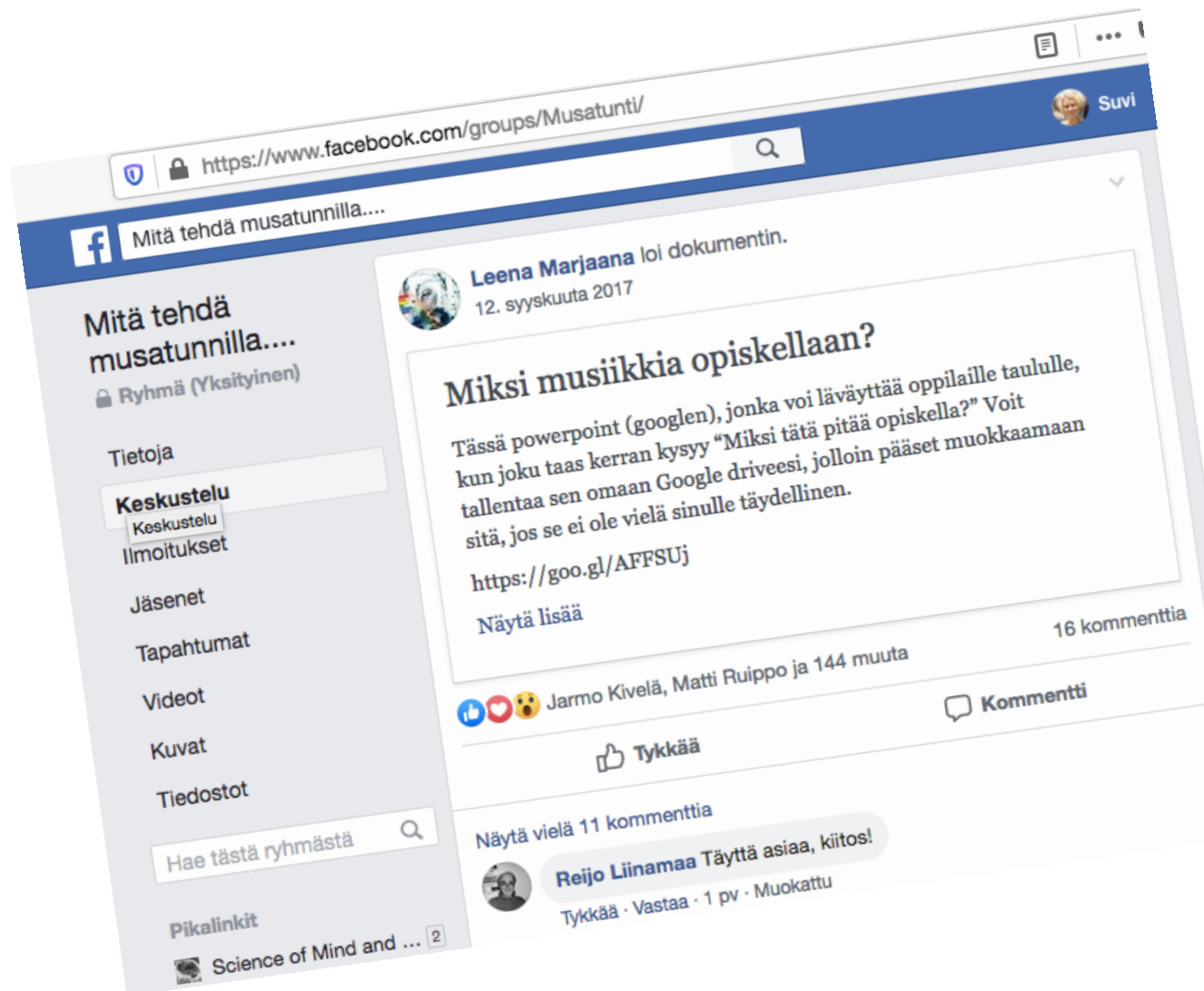
Me ja musiikki

– Musiikin vaikutuksesta ihmisenä olemiseen

Suvi Saarikallio



Musiikki vaikuttaa meihin monella tasolla



Aivot, oppiminen,
keskittyminen,
kuulomumuisti,
tunteet,
tarkkaavaisuus,
rytmitaju,
hienomotoriikka,
yhteisöllisyys,
luovuus, koulutyön
monipuolisuus,
muisti...

Musiikki on arvokasta monista syistä

Arvon lähteet musiikissa:

MUSICS, SELVES AND SOCIETIES:

THE ROLES OF MUSIC IN EFFECTING CHANGE

A workshop at the University of Cambridge

June 25-26, 2018



- Esteettinen arvo (taidetta taiteen vuoksi)
- Kulttuurinen arvo (kulttuuriperimä)
- Taloudellinen arvo (musabisnes)
- Kliininen, terapeutinen arvo
- Sosiaalinen arvo (empatia, kuuluvuus)
- Kognitiivinen arvo (taitojen kehitys)
- Hedonistinen, affektiivinen arvo (Ian Cross, 2018)

Musiikin vaikutuksista on laajaa tutkimusnäyttöä



WHOn raportti eri taidealojen vaikutuksesta terveyteen ja hyvinvointiin 11.11.2019

Kattaa 900 tutkimusta, joista 200 katsauksia (eli taustalla yhteensä yli 3000 tutkimusta)

Vakuuttavaa tutkimusnäyttöä erityisesti musiikista

Musiikin vaikutuksista on

Fig. 1. A logic model linking the arts with health

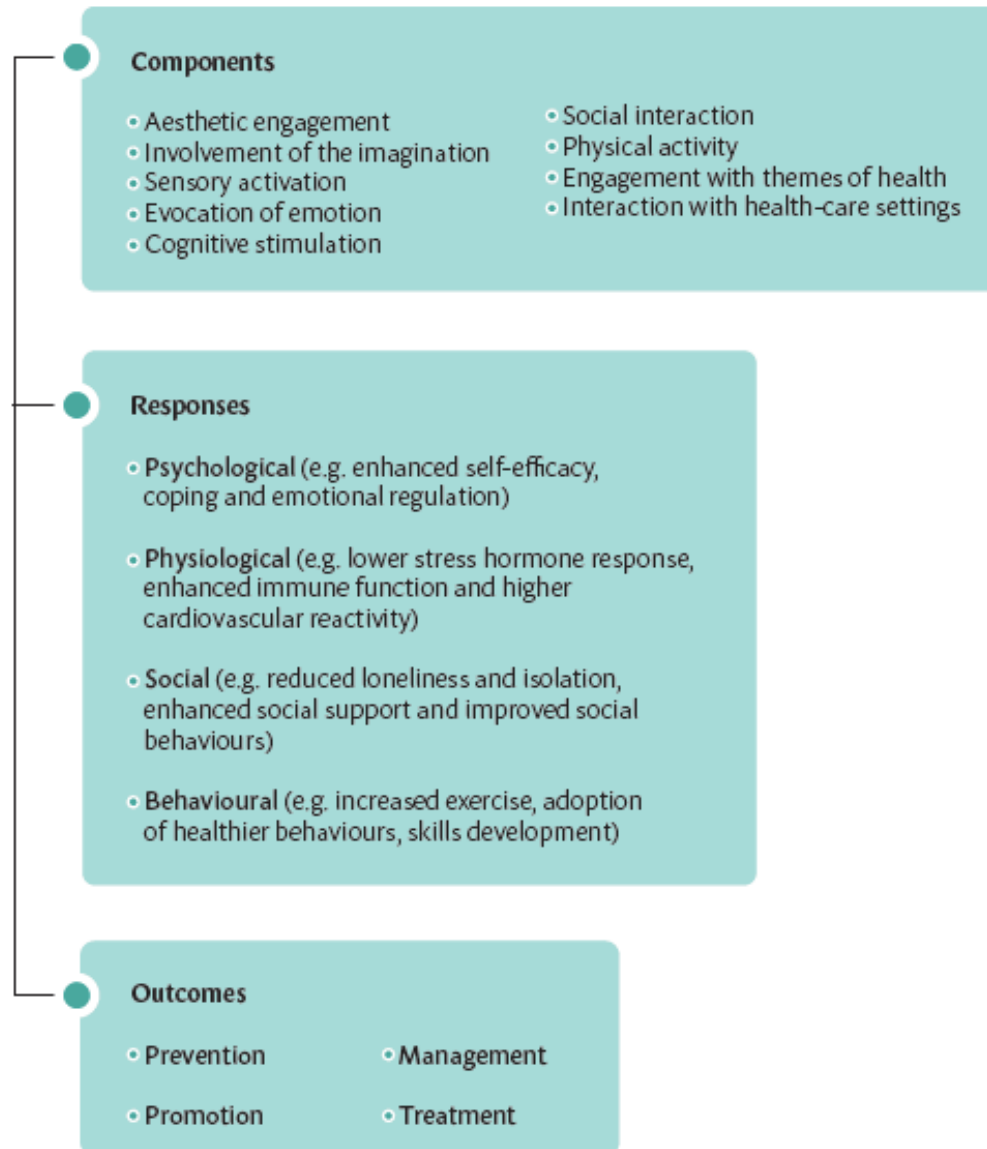
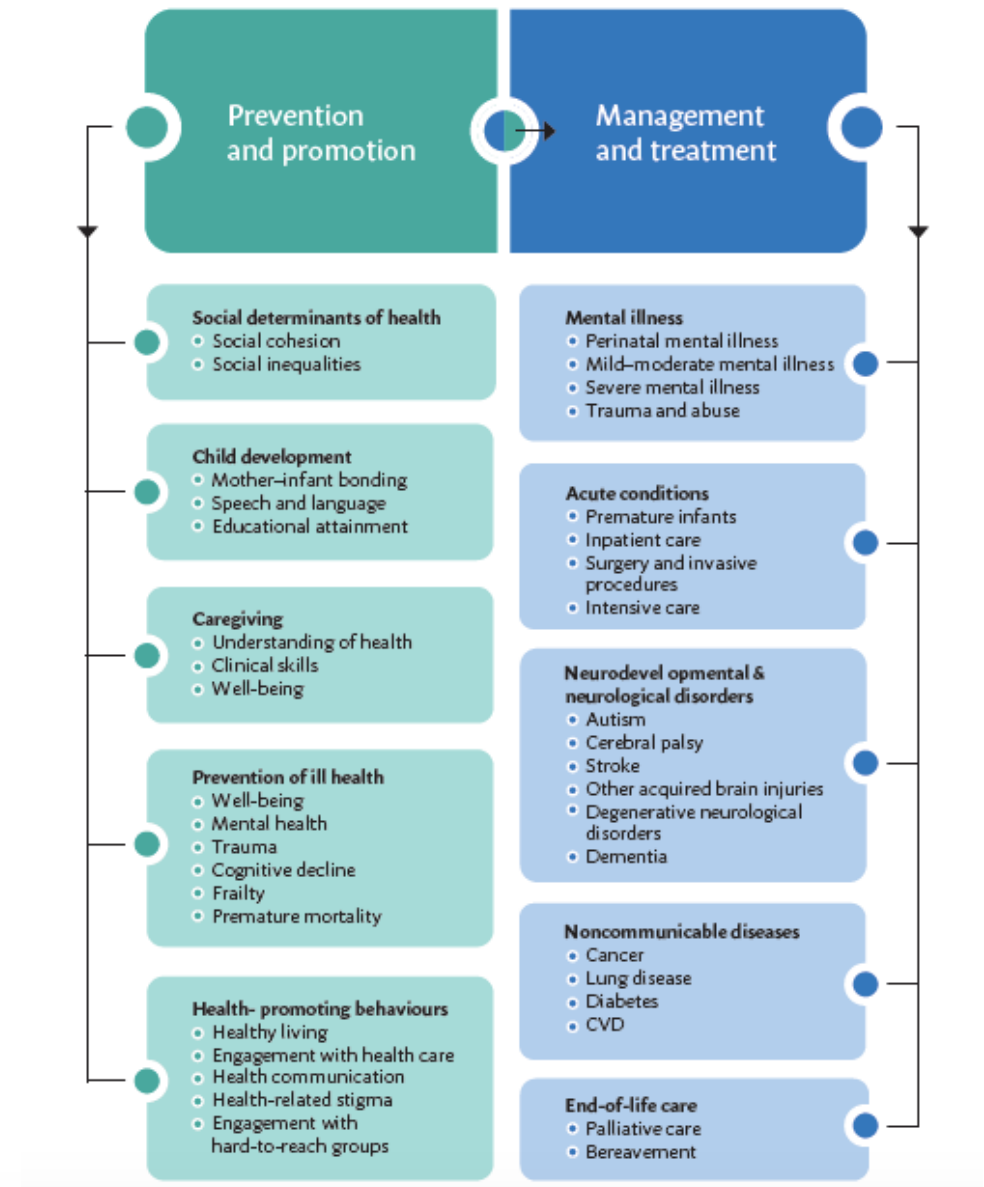


Fig. 2. Thematic content for prevention and promotion and management and treatment



Musiikki ja tunnetaidot?



Musisointi

**Musiikilliset
tunnetaidot?**



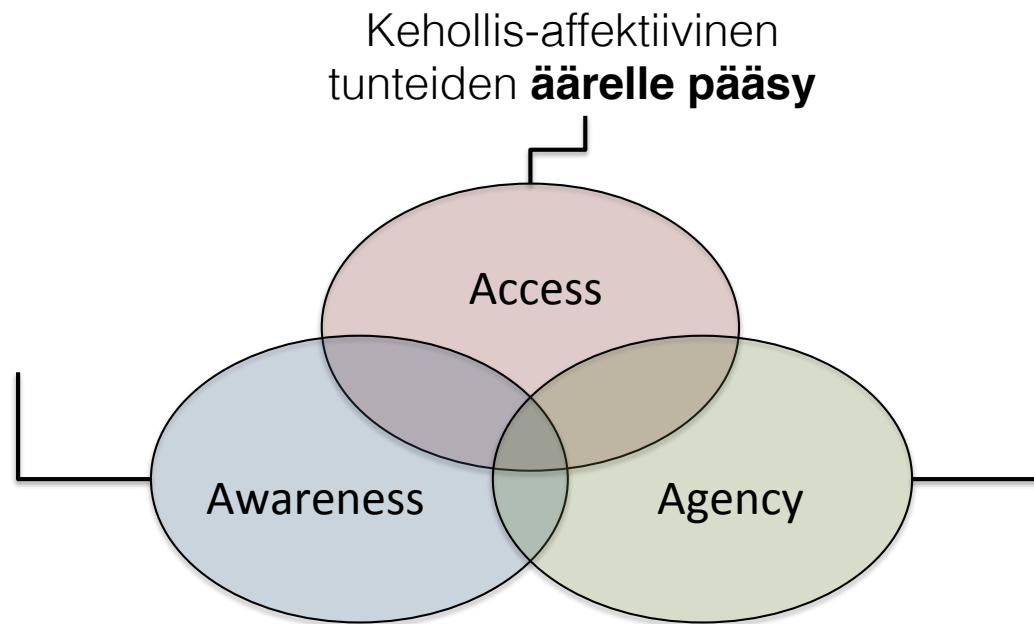
Yleiset tunnetaidot,
kasvu ja hyvinvointi

Musiikilliset tunnetaidot ja nuorten psyykkinen hyvinvointi / PI Saarikallio / Suomen Akatemia,
2010-2016

Yksilöidyt musiikinkuuntelustrategiat nuorten tunne-elämän tukena / PI Saarikallio / Suomen Akatemia,
2018-2020

Tunnetta Taiteesta / PI Saarikallio / Koneen säätiö, 2015-2017

Musiikillisten tunteiden AAA malli



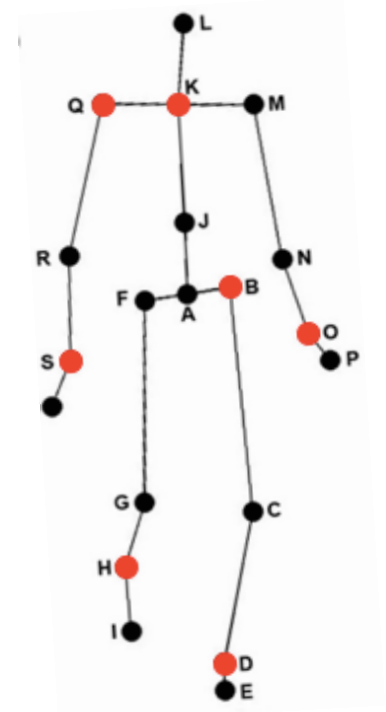
Musiikki on kehoollista tunneilmaisuna

- Musiikki on vahvasti kehoollisen tason kokemus (e.g. Burger, et al., 2012. Castellano, et al., 2007; Camurri et al. 2003; Dahl & Friberg, 2003; Leman, 2007)



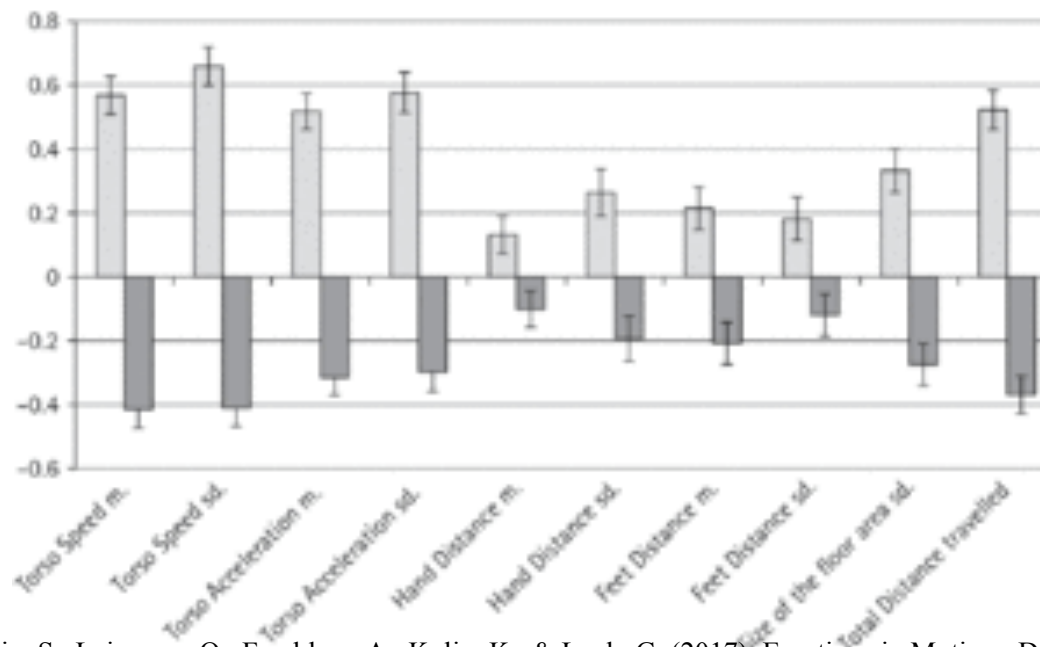
Tutkimusesimerkki

- Tutkittavat: N= 40 (21 masennuspotilasta, keski-ikä 40; 19 verrokkia, keski-ikä 30)
- Tehtävä: Liikkuivat vapaasti 15 kappaleen tahdissa (heijastivat eri perustunteita)
- Analyysi: Liikekaappaus ja liikepiirteiden analyysi



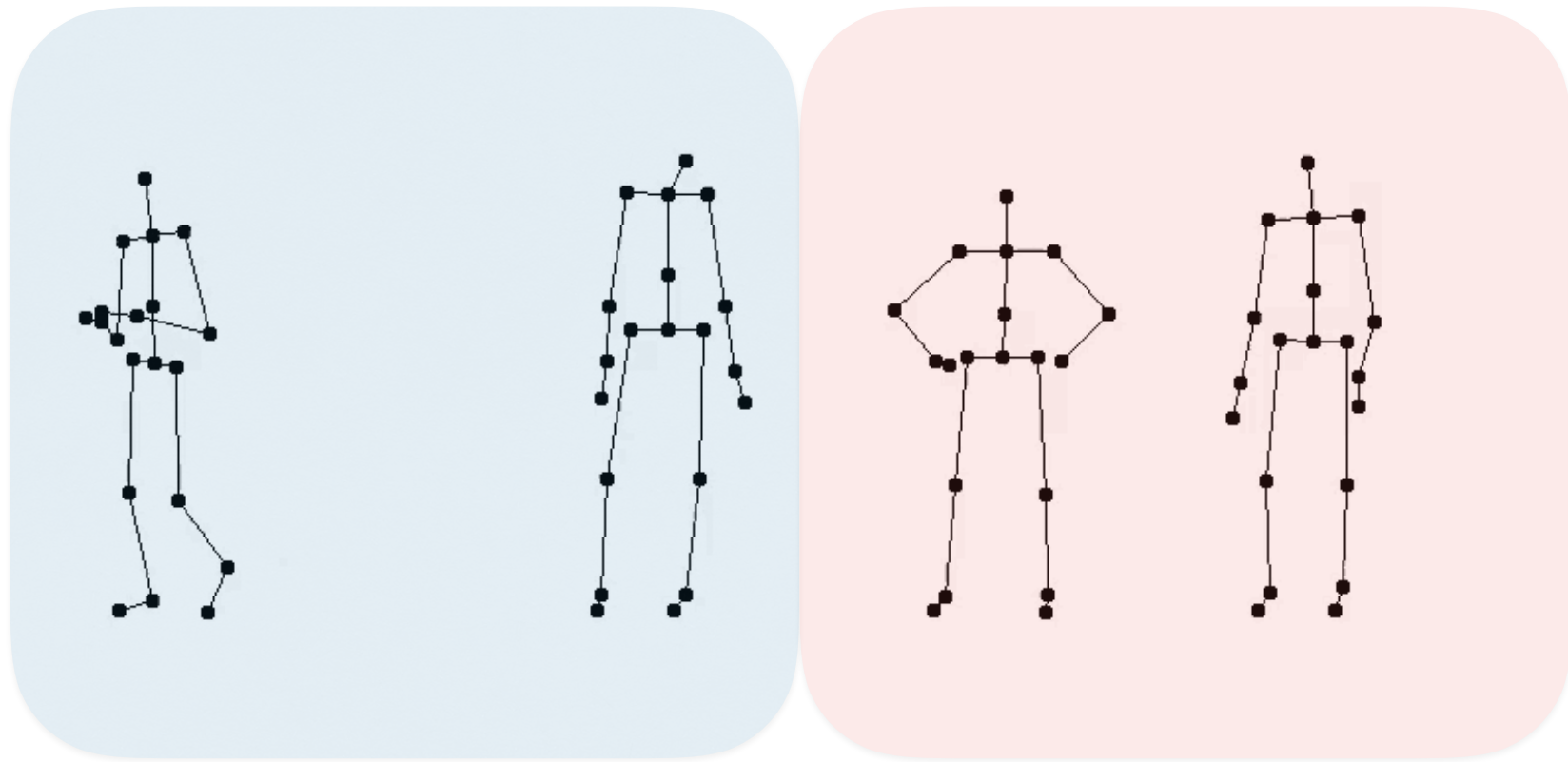
Tulokset

- Masentuneet liikkuivat vähemmän, hitaammin, vähäisemmin kiihdytyksin, ja suljetummassa asennossa kuin verrokkiryhmä (tilast. merkitsevät erot kaikissa liikepiirteissä)



Musiikki paljastaa mielialan

- Vastaava asetelma (N=60, PANAS-mielialamittaus, liikkuminen musiikin tahdissa)



Saarikallio, S., Luck, G., Burger, B., Thompson, M., & Toiviainen, P. (2013). Dance moves reflect current affective state illustrative of approach-avoidance motivation. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 7 (3), 296-305.

Musiikki on lasten tunneilmaisua

- Jo pienet lapset osaavat tulkita ja ilmaista tunteita musiikin avulla; onhan jo vauvan vuorovaikutus “musiikillista”, nonverbaalia tunnekommunikaatiota

(e.g. Nawrot, 2003; Cunningham & Sterling, 1988; Terwogt & van Grinsven, 1991; Adachi and Trehub 1998; Hallam, 2006; Schubert & McPherson 2006; Boone & Cunningham, 2001; Trehub et al. 2010; Trevarthen, 2008)



Tutkimusesimerkki

- Tutkittavat: 3 ja 5 vuotiaita lapsia, (N= 37, 18 tyttöä 19 poikaa)
- Tehtävä: muokata musiikin piirteitä (tempo, äänenkorkeus, äänenvoimakkuus) ilmaistakseen kolmea perustunnetta (ilo, suru , viha)

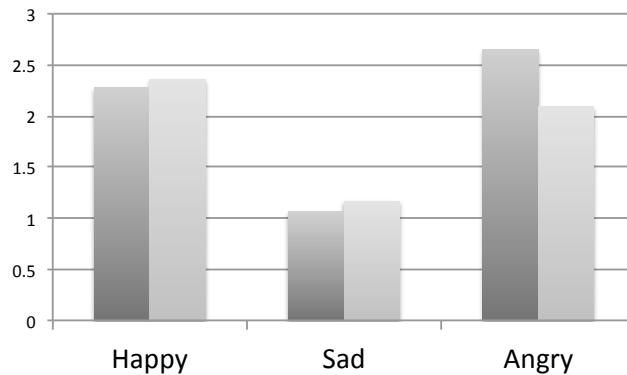


Tulokset



- Sekä 5-vuotiaat että 3-vuotiaat hyödyntävät tehokkaasti kaikkia kolmea musiikkipiirrettä perustunteiden erottelemisessa (tilast. merkitsevät erot tunteiden välillä, ei ikäryhmien välillä)

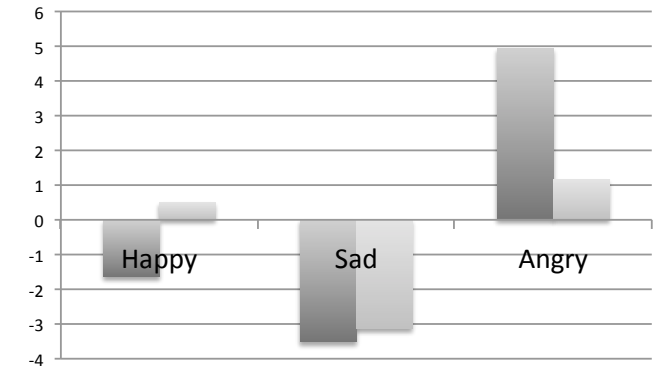
Tempo



Äänenkorkeus

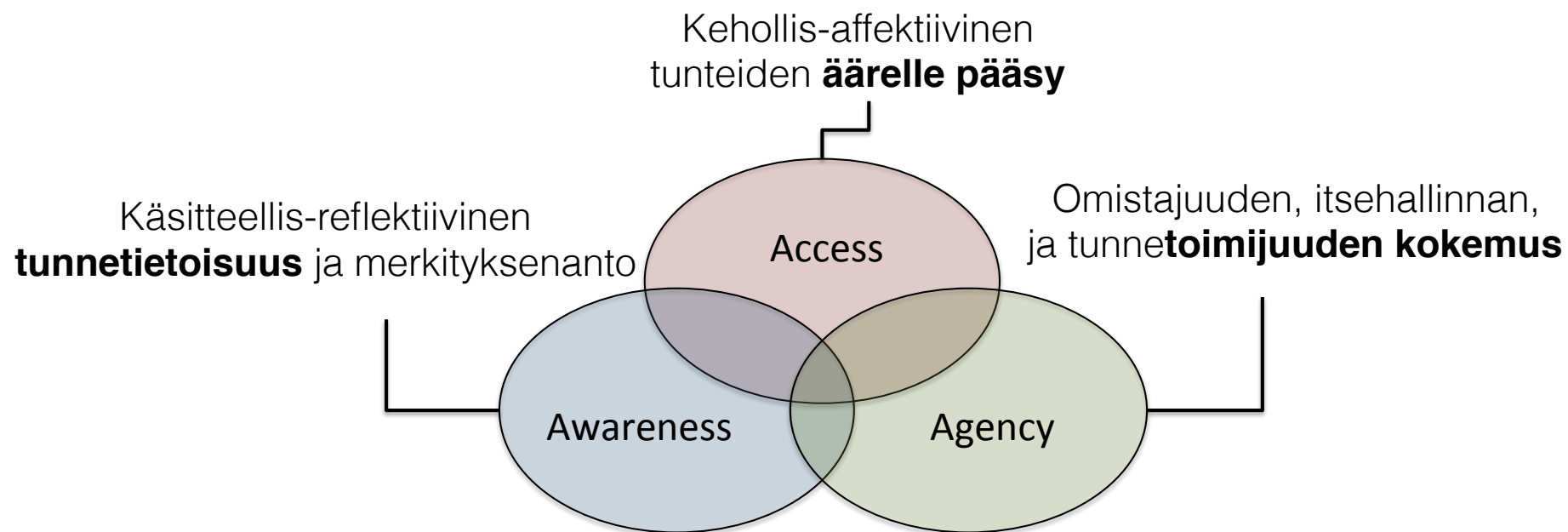


Äänenvoimakkuus



■ 3-vuotiaat ■ 5-vuotiaat

Musiikillisten tunteiden AAA malli



Musiikki on arjen tunnesäätelyä

Jos mä oon jossain tietokoneella ni kyl mä silloin aina kuuntelen musiikkia. Kyl mul periaattees taukoomatta soi musiikki. Et se tuo sellast täytettä ja se tuo hyvää fiilistä ku kuuntelee hyvii bändei

Jos mä oon lähdössä harkkoihin, mä saan siit hyvät adrenaliinit jo etukäteen, tekee mieli kuunnella jotain tosi nopeeta ja melkein aggressiivista musaa

Rankan viikon päätteeksi sai hetkeksi omaa rauhaa ja kuuntelin The Crashiä, joka on erittäin hyvää rentoutumismusiikkia

Sitku mä kuuntelen tota (lempibiisi), ni joskus ku kuuntelee oikein tarkkaan ni tulee oikein kylmät väreet, se on mahtava tunne

Jos on kauheen masentava fiilis ni kyl sit on niinku mun mielest paljo kivempi alkaa kuunteleen jotain piristävää

Jos niinku, hirveen.. ahdistaa tai on hirveen masentunu, on se kyl sillee ihan jees pistää sit jotain kunnon mättöö niinku tulee sieltä

Mä rauhotun iltasin ennen nukkumaanmenoo sillee et mä kuuntelen musiikkii, sit samal siin mä ajattelen niit päivän asioita koska sen jälkeen ku mä oon aatellu ne, sit mä pystyn nukahtaan, et nyt nää on selvitettyjä

Saarikallio
Saarikallio

Jos mulla on ollu joku asia mikä mua on häirinny, sit ku mä kuuntelen jotain kappaletta, sit mä saan niinku lohtua siitä et joku muuki ajattelee noin

Viihdykettä

Tsemppiä

Rentoutusta

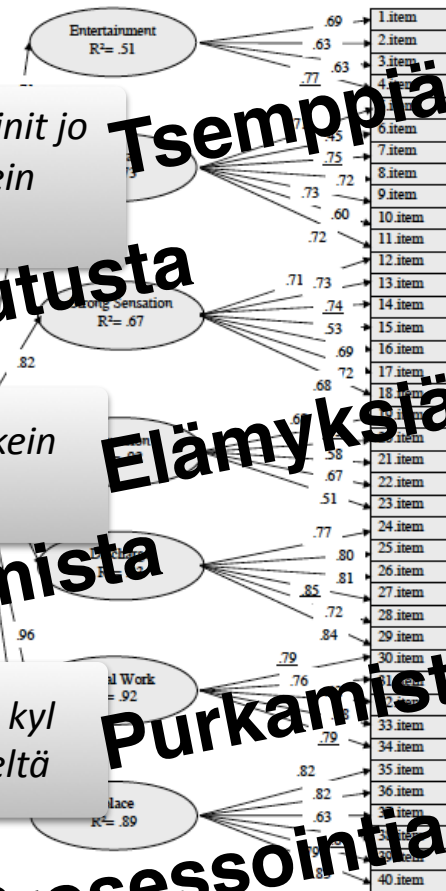
Elämyksiä

Irtautumista

Purkamista

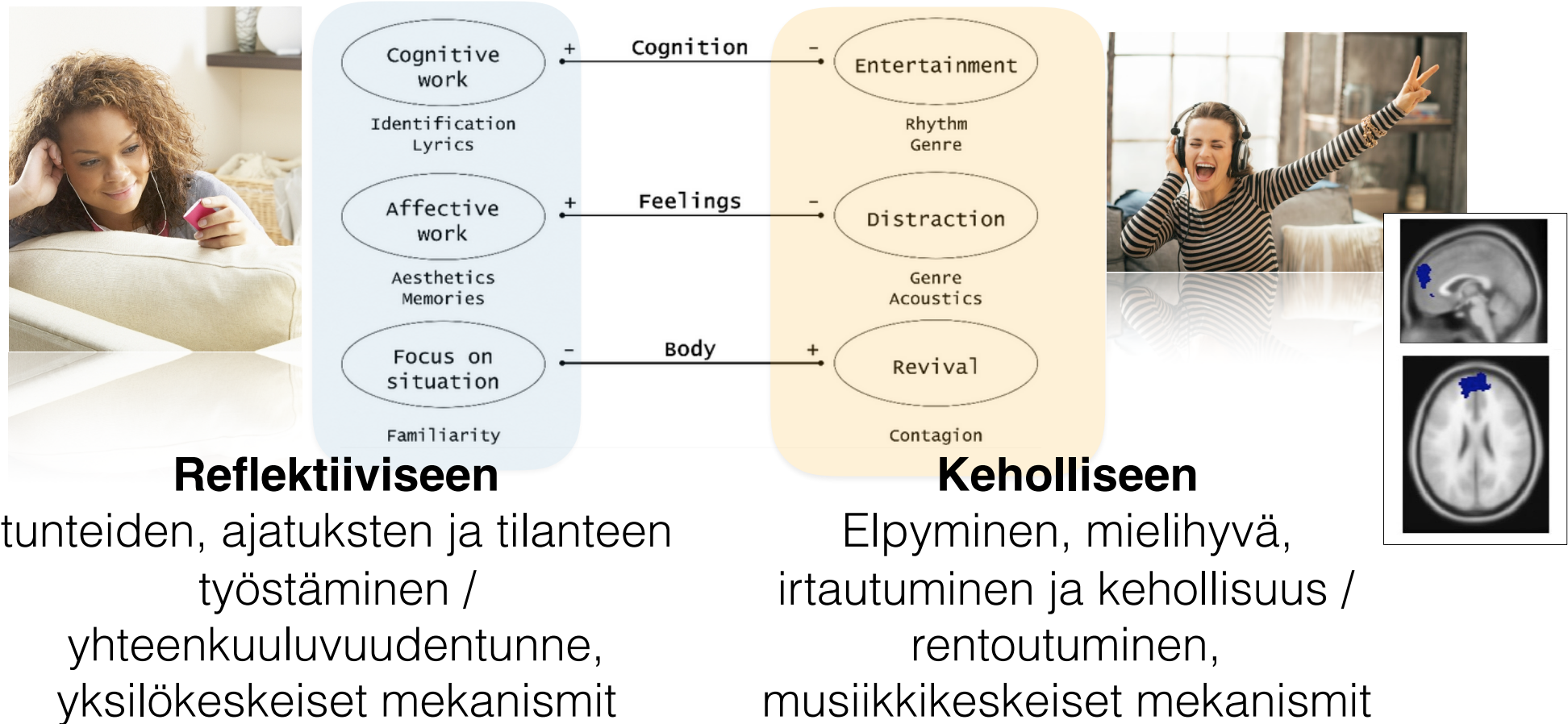
Prosessointia

Lohtua



Kehon ja mielen dialogia

- Arjen musiikillinen mielihyvä ja tunnesäätely voidaan jakaa

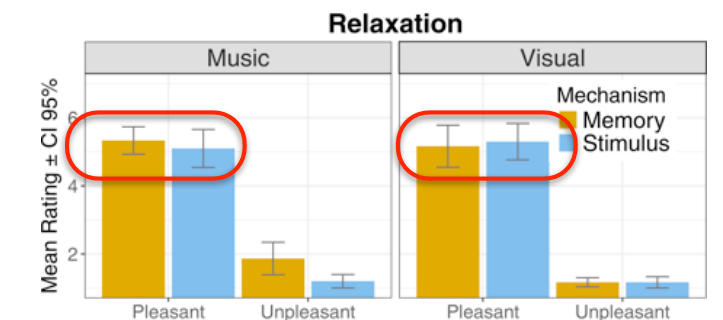
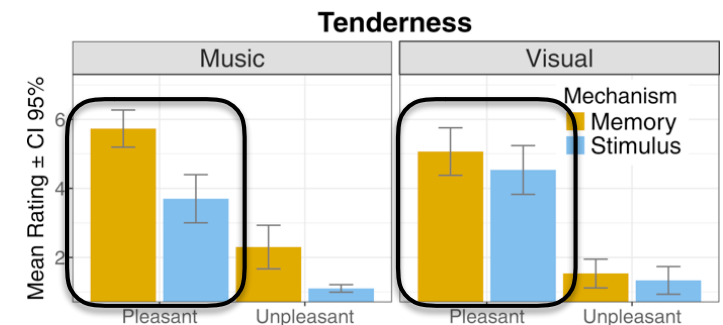
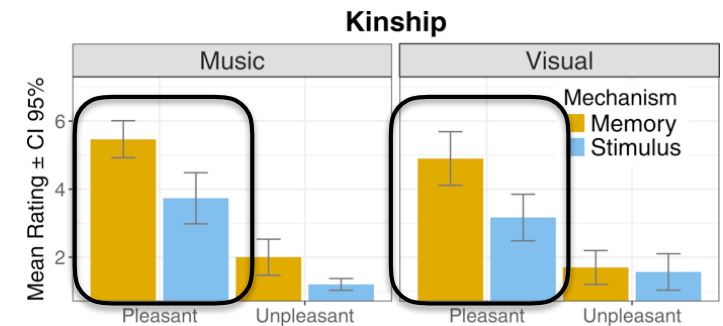
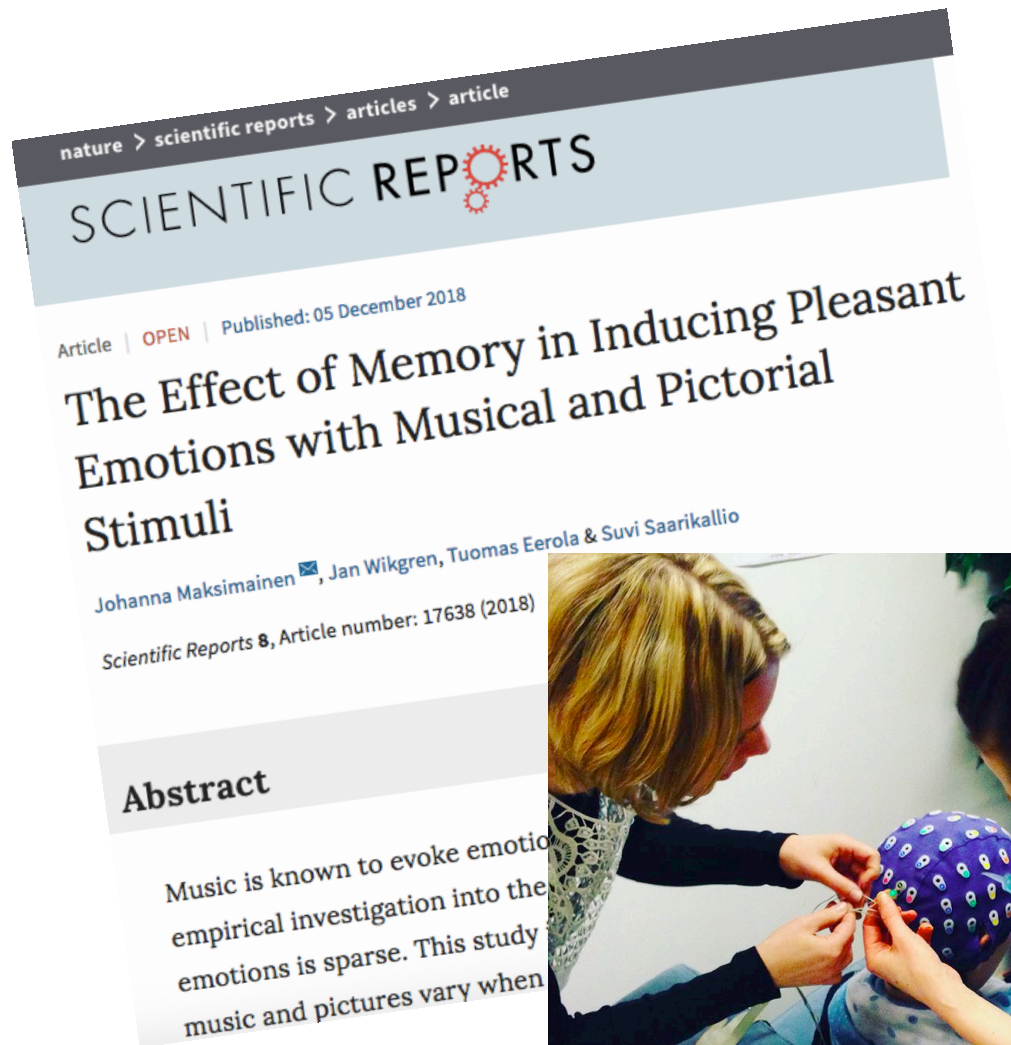


Baltazar, M. & Saarikallio, S. (2017). Strategies and mechanisms in musical affect self-regulation: A new model. *Musicae Scientiae*

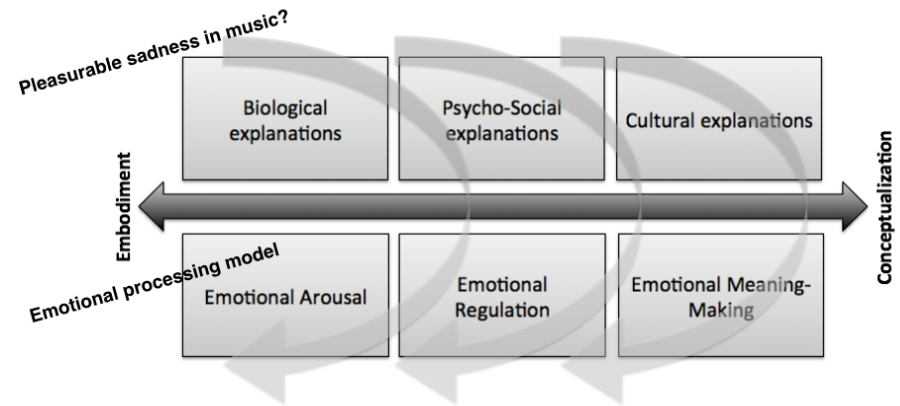
Saarikallio, S., Maksimainen, J., & Randall, W. (2018). Relaxed and connected: Insights on the emotional-motivational constituents of musical pleasure. *Psychology of Music*.

Carlson, E., Saarikallio, S., Toiviainen, P., Bogert, B., Kliuchko, M. & Brattico, E. (2015). Maladaptive and adaptive emotion regulation through music: a behavioral and neuroimaging study of males and females. *Frontiers in Human Neuroscience*.

Musiikki tavoittaa eri tunteet eri mekanismean



Musiikki on tunneprosessoinnin katalysaattori



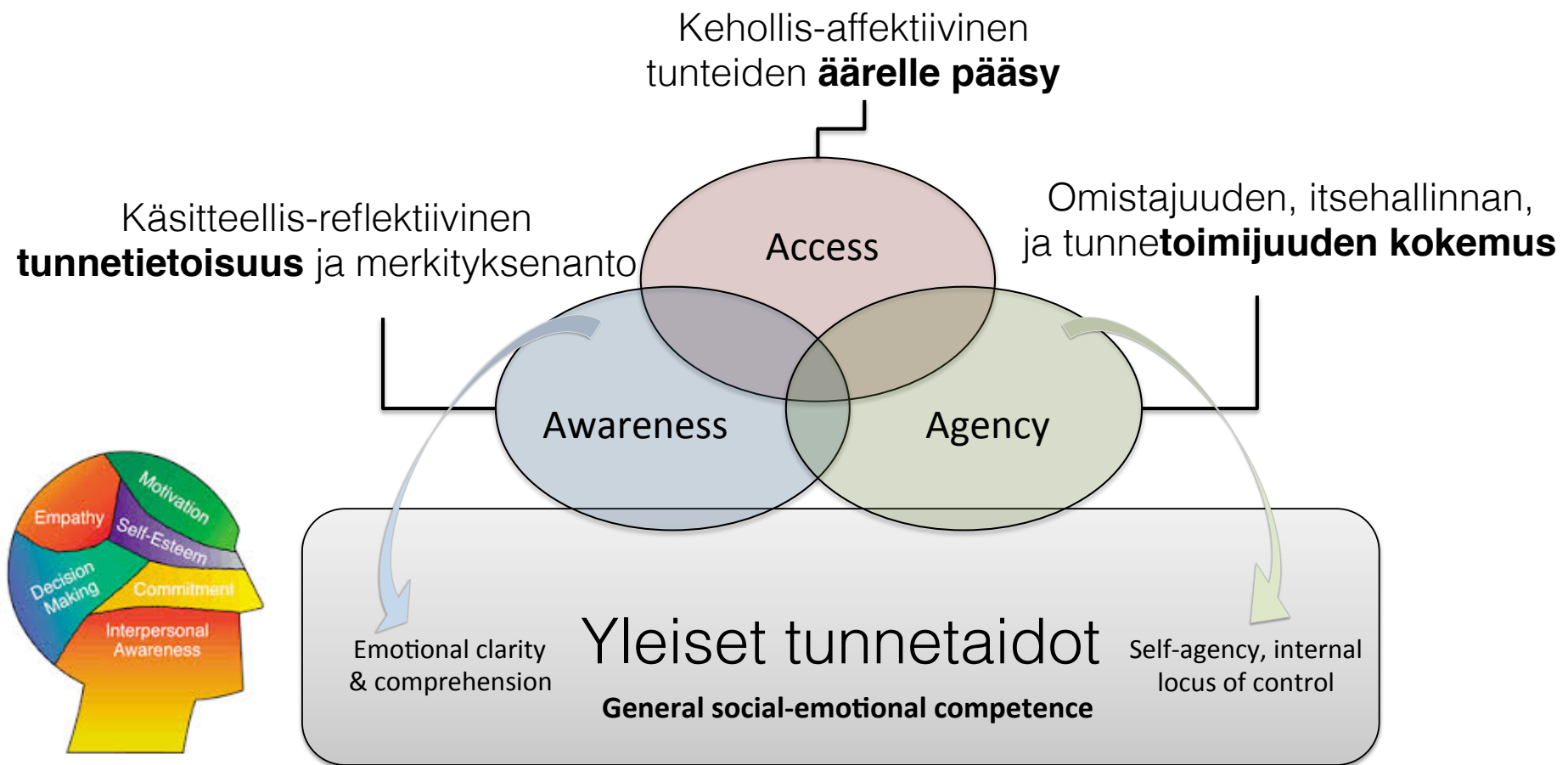
Musiikissa ehdimme kokea huikean paljon jo ennen kuin tietoinen mielemme ehtii edes harkita asian pureskelua.

Saarikallio, S. (2018). Re-thinking the paradox as catalyzed processing: Enjoyment of sadness in music as facilitated emotional processing: Comment on "An integrative review of the enjoyment of sadness associated with music" by Tuomas Eerola et al., *Physics of Life Review*, March 2018.

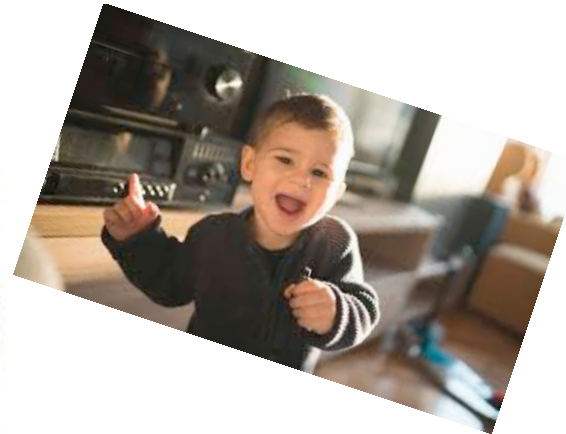
Maksimainen, J., Eerola, T., & Saarikallio, S. (2019). Ambivalent Emotional Experiences of Everyday Visual and Musical Objects. *Sage Open*, 9 (3).

Erkkilä, J., Brabant, O. Saarikallio, S., Ala-Ruona, E., Hartmann, M., Letule, N., Geretsegger, M. & Gold, C. (2019). Enhancing the efficacy of integrative improvisational music therapy in the treatment of depression: study protocol for a randomised controlled trial. *Trials*, 20 (0), 244.

Musiikillisten tunteaitojen AAA malli - ja yleiset tunteaidot?



Musiikki päästää meidät tunteiden äärelle
- ihmisenä olemisen äärelle



Kiitos!