

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Psühholoogia instituut

Katariina Taukar

Muusika kuulamise põhjuste ja kuulatava muusikastiili seosed
Uurimistöö

Juhendaja: Marika Rauk

Jooksev pealkiri: Muusika kuulamise põhjuste ja kuulatava stiili seosed

Tartu 2023

Muusika kuulamise põhjuste ja kuulatava muusikastiili seosed

Lühikokkuvõte

Varasemalt on mitmed autorid uurinud, mis põhjustel ja eesmärkidel inimesed muusikat kuulavad, kuid vähem on keskendunud täpsemalt sellele, millist muusikat erinevatel põhjustel kuulatakse. Käesoleva uurimistöö eesmärgiks oli leida, millised seosed on muusika kuulamise põhjuste ning erinevate muusikastiilide vahel. Andmete kogumiseks kasutasin kolme küsimustikku, mis uurisid, millistel põhjustel inimesed muusikat kuulavad, kuidas nad muusika abil oma meeleolu reguleerivad ning milliseid muusikastiile nad eelistavad. Uuringus osales 189 katseisikut vanusevahemikus 18 – 36. Tulemused näitasid, et kõige levinumaks muusika kuulamise põhjuseks on positiivsete emotsioonide säilitamine või suurendamine. Sellel eesmärgi saavutamiseks kuulatakse enim reflektiivset ja kompleksset muusikat, kuhu kuuluvad stiilid nagu *jazz*, *blues*, *soul* ja *funk*.

Märksõnad: muusika, meeleolu regulatsioon, muusikastiilid

Relationships between the purposes for listening to music and the music style

Abstract

In the past, several authors have studied the reasons and purposes for which people listen to music, but the focus has been less on what kind of music is listened to for different reasons. The purpose of this research was to find the connections between the causes of listening to music and the different styles of music. To collect the data, I used three questionnaires that examined why people listen to music, how they regulate their mood with music, and what types of music they prefer. The study involved 189 subjects between the ages of 18 - 36. The results showed that the most common reason for listening to music is to maintain or increase positive emotions. In order to achieve this goal, the most popular music is reflective and complex music, which includes styles such as jazz, blues, soul and funk.

Keywords: music, mood regulation, music styles

Sissejuhatus

Muusika on oluline osa meie igapäevaelust ning ümbritseb meid pea igal pool. Ka parima tahtmise korral ei möödu enamikul meist päeva, mille jooksul me kasvõi korraks kuskilt muusikat ei kuuleks - kõlaga see siis kas raadios, kaubanduskeskuses või kasvõi liftis. Kuid lisaks juhuslikule taustamuusikale on ka eesmärgipärane muusika kuulamine osa paljude inimeste päevakavast.

Inimesed kuulavad muusikat väga erinevatel eesmärkidel ning igaühel on tekkinud muusikaga omamoodi side - kas siis suuremal või vähemal määral. Varasemad uuringud on kinnitanud muusika tähtsust ning mõjuvõimu inimese elus (Cook jt., 2019; Lonsdale ja North, 2011; Saarikallio, 2012; Schäfer jt., 2013).

Lonsdale ja North (2011) uurisid muusika olulisust erinevate vanusegruppide seas. Selgus, et muusika on igapäevaelus oluline inimestele vanuses 16 – 29 aastat, kuid mitte nii oluline inimestele vanuses 30+. Põhjuseks võib olla see, et kuna muusika mängib olulist rolli inimese identiteedi kujunemisel (Lonsdale ja North, 2011), siis kuulavad noored just sellel eesmärgil muusikat rohkem. Saarikallio (2011) leidis, et elu jooksul kuulatakse muusikat erinevate emotsioonide regulatsiooni strateegiate tarvis. Kõige rohkem muudetakse oma strateegiaid vanuse kasvades, erinevate elusündmuste/etappide mõjul ja pensionile minnes (Saarikallio, 2011). Vanusega tugevnesid sidemed personaalsete minevikusündmuste ning laulude vahel ja samuti õppisid inimesed aja möödudes hindama erinevaid muusikastiile. Erinevate eluetappide jooksul oli tugevaks regulatsiooni strateegiate mõjutajaks sotsiaalne keskkond ning eriti palju kasutati muusikat eneseregulatsiooniks rasketel aegadel (Saarikallio, 2011). Samuti leidis Saarikallio (2011), et pensionile jäädes suurenes muusika roll meelelahutuses ning sellest sai oluline abivahend üksindustunde vältimisel.

Muusika kuulamine on kaasahaarav tegevus, mida on seostatud hea tervise (Batt-Rawden, 2010) ning ka kõrge üldise heaoluga (Miranda ja Gaudreau, 2011). Paljud inimesed kuulavad muusikat selleks, et erinevaid emotsioone avastada ning reguleerida (Saarikallio, 2011). Gross (1998) jagas emotsiooni regulatsiooni strateegiad kaheks - kognitiivne ümberhindamine (ingl. k. *cognitive reappraisal*) ja ekspressiivne allasurumine (ingl. k. *expressive suppression*). Ümberhindamise puhul muudab inimene enda jaoks olukorra tähendust ning seeläbi ka oma reaktsiooni sellele olukorrale. Selle strateegia rakendajatel on üldiselt kõrgem füüsiline ja psühholoogiline heaolu (Gross ja John, 2003). Emotsioone alla surudes muudab inimene ainult oma füsioloogilist ja käitumuslikku reaktsiooni olukorrale

ning selle mõju on negatiivselt seotud füüsilise ja psühholoogilise heaoluga (Gross ja John, 2003; Nyklicek jt., 2002).

Muusika kuulamise põhjusi ja eesmärke analüüsid on uurijad jõudnud järeldusele, et need rühmituvad teatud kategooriatesse. McQuail'i jt. uuringus (1972, viidatud Lonsdale ja North, 2011) leiti, et inimesed kuulavad muusikat neljal peamisel põhjusel: ajaveetmise eesmärgil või igapäeva mõtetelt tähelepanu kõrvale juhtimiseks, aja ning trendidega kaasas käimiseks (ingl. k. *surveillance*), enda imago loomiseks/tõelise enda leidmiseks ning sotsiaalsetel eesmärkidel (teistega suhtlemiseks). Ka Rentfrow' ja Gosling'u uuringus on selgunud, et kui inimesed omavahel esimest korda kohtuvad, siis on üheks populaarseimaks vestlusteemaks muusika (Rentfrow ja Gosling, 2006). Lisaks McQuail'i (1972) poolt nimetatud neljale põhjusele leidsid Lonsdale ja North (2011) oma uuringus, et muusikat kuulatakse ka positiivse meeleolu tõstmiseks ning negatiivse meeleolu vähendamiseks. Väga levinud on ka hetke meeleoluga sobivate palade kuulamine, mille eesmärgiks on säilitada hetkeemotsioon (Saarikallio, 2011).

Ka Schäfer jt. (2013) on uurinud, miks inimesed muusikat kuulavad. Autorite faktoranalüütilisest uuringust tuli välja, et muusikat kuulatakse kolmel eesmärgil: emotsioonide reguleerimiseks, eneseteadlikkuse saavutamiseks ja sotsialiseerumiseks. Sotsialiseerumine on saadud tulemuste põhjal esimesest kahest faktorist oluliselt väiksema tähtsusega muusika kuulamise eesmärk (Schäfer jt., 2013). Need tulemused kattuvad suure osas ka varasemalt leitud (Hargreaves ja North, 1999; Lonsdale ja North, 2011; Aganits, 2021).

Muusika on tugevalt seotud ka eneseväljendusega, eriti noorte seas. Inimesed soovivad läbi oma muusikaeelistuste edasi anda kahte tüüpi informatsiooni (Rentfrow ja Gosling, 2007). Esimeseks tüübiks on oma iseloomuomaduste kohta informatsiooni jagamine. Näiteks ekstraverdid eelistavad tõenäoliselt rütmikat tantsumuusikat ning introverdid mässumeelsust õhutavat muusikat nagu nt *rock* ja *heavy metal* (McCown jt., 1997). Teiseks tüübiks on läbi muusikaeelistuste viitamine, millisesse teatud gruppi inimene kuulub (Rentfrow ja Gosling, 2007) - tihti kasutatakse muusikat selleks, et ennast mõnest teisest sotsiaalsest grupist eraldada. Seega võib tähendada kellegagi sarnase muusikamaitse omamine ka teiste sarnaste väärtuste, hoiakute ning uskumuste jagamist (North ja Hargreaves, 1999). Denora (2000) uuringust selgus, et muusika kuulamise ajal tegelevad inimesed oma identiteedi analüüsimisega. Seega võib eelistatud muusikastiili esile kutsutud temaatikad ja kujutlused inimest kõnetada, sest ta tunneb neid omadusi endas ära.

Saarikallio jt. (2013) uurisid inimeste afektiivset reaktsiooni muusikalisele stiimulile ning püüdsid selle abil põhjendada, mis eesmärgil muusikat kuulatakse. Nad palusid 44 noorukil täita enesekohane küsimustik MMR (Saarikallio, 2008), milles tuli hinnata seitset muusikaga seotud eneseregulatsiooni strateegiat. Nendeks olid meelelahutus, lõõgastumine, intensiivse emotsiooni tekitamine, muremõtelt tähelepanu mujale juhtimine, negatiivsete emotsioonide väljaelamine, isiklike kogemuste analüüsimine ning lohutus. Leiti, et eelistatavat muusikat väga ilusaks ja meeldivaks hinnanud inimesed kuulavad muusikat intensiivse emotsionaalse kogemuse pärast (Saarikallio jt., 2013). Juhul kui tulemused peegeldasid katseisiku tugevat sidet laulu emotsionaalse sisuga, siis kuulati muusikat isiklike negatiivsete emotsioonidega toime tulemise eesmärgil.

Kuna lausa 96% Lonsdale'i ja North'i (2011) uuringus osalejatest kuulasid muusikat emotsioonide reguleerimise eesmärgil, siis võiks järeldada, et just see on muusika kuulamise üheks oluliseimaks funktsiooniks. Muusikalist tausta arvestades kuulavad muusikat eneseregulatsiooni eesmärkidel palju rohkem inimesed, kes puutuvad muusikaga kokku vaid läbi selle kuulamise, mitte need, kes on formaalselt muusikahariduse omandanud (Saarikallio, 2013).

Kui varasemalt on mitmetes uuringutes proovitud välja selgitada, milliste emotsioonide esilekutsumiseks või allasurumiseks inimesed muusikat kuulavad, siis palju vähem on uuritud, kuidas erinevad žanrid emotsioone mõjutavad (Cook jt., 2019). Eerola ja Vuoskoski (2013) leidsid, et artiklites, kus uuritakse muusika mõju emotsioonidele on kasutatud 48% mahus klassikalist muusikat. Seetõttu tuleks laialdasemalt uurida erinevate muusikastiilide mõju inimeste emotsioonidele ning kuidas on need seotud erinevate eneseregulatsiooni strateegiatega.

Inimesed eelistavad erinevate emotsioonide esile kutsumiseks kuulata erinevaid muusikastiile (Cook jt., 2019). Rentfrow ja Gosling'u (2003) faktoranalüütilises uuringus selgus, et 14 põhilisemast/populaarsemast muusikastiilist moodustub 4 muusikastiilide rühma: energiline ja rütmikas (räpp/hiphop, *soul/funk*, tantsumuusika/elektroniline), intensiivne ja mässumeelne (alternatiivne, *rock*, *heavy metal*), reflektiivne ja kompleksne (*jazz*, klassikaline, *blues*, folk) ning konventsionaalne ja rõõmsameelne (kantri, popmuusika, religioosne, *soundtrack* e. filmimuusika).

Energilist ja rütmikat muusikat (räpp/hiphop, tantsumuusika/elektroniline, *soul/funk*) kuulatakse enim eesmärgiga suurendada positiivset emotsiooni ja ärgastust/erksust ning vähendada negatiivset emotsiooni (Cook jt., 2019). Enim kuulatakse *soul*'i ja *funk*'i tuju

tõstmiseks, elektroonilist/tantsumuusikat ning räppi ja popmuusikat ärgastuse/erksuse tõstmiseks.

Tundub olevat üldlevinud arusaam, et intensiivsel ja mässumeelsel muusikal (*heavy metal*, *rock*, alternatiivmuusika) on inimeste käitumisele negatiivne mõju. Call (2022) leidis oma uuringus, et *heavy metal*'i muusika nüansid (agressiivsed sõnad, kiire tempo) ei mõjuta kuidagi kuulajate agressiivset käitumist. Leiti, et sellel muusikastiilil on hoopis rahustav mõju – katseisikud tundsid peale muusika kuulamist negatiivsete emotsioonide vähenemist. Ka teistes uuringutes on leitud, et läbi *heavy metal*'i oma emotsioonide välja elamine aitab igapäevaelu stressi hajutada ning madala enesehinnanguga inimestel tõsta eneseväärtust ning enesekindlust (Henry ja Caldwell, 2007). Seega kasutatakse tihti intensiivset ja mässumeelset muusikat emotsioonide reguleerimisel just rahustaval eesmärgil. Swami jt. (2013) uuringust selgus, et *heavy metal*'i kuulamise ja enesehinnangu vahel on negatiivne seos. Ehk *heavy metal*'i kuulajatel on suurema tõenäosusega madal enesehinnang (Swami jt., 2013). Samuti näitasid tulemused, et neil on suurem unikaalsuse või teistest erinemise vajadus kui mõne muu žanri kuulajatel. Üks põhjendus sellele võib olla, et madala enesehinnanguga inimesi tõmbab *heavy metal*'i poole, sest see muusika žanr annab võimaluse välja elada negatiivseid emotsioone, mis on tingitud madalast eneseusust (Swami jt., 2013).

Reflektiivse ja kompleksse rühma muusikat (*jazz*, klassikaline, *blues*, folk) kuulatakse peamiselt negatiivsete ning positiivsete emotsioonide reguleerimiseks, kuid mitte ärgastuse tekitamiseks (Cook jt., 2019). Üheks erandiks on aga *jazz* muusika. Uuringutes on leitud, et *jazz* tõstab inimeste hingamissagedust ja pulssi (Kravitz, 1994). Seega kuulatakse *jazz*'i tihti ka treenimise ajal.

Cook'i jt. (2019) uurimuse tulemuste põhjal kuulavad rõõmsameelse ja konventsionaalse muusika (kantri, popmuusika, religioosne, *soundtrack* e. filmimuusika) austajad enamjaolt muusikat just vastupidiselt reflektiivsele ja komplekssele muusikale ärgastuse tekitamiseks. Neid stiile enamasti positiivsete ja negatiivsete emotsioonide reguleerimise eesmärgil ei kuulata (Cook jt., 2019).

Kui enamasti kuulavad inimesed muusikat selleks, et oma tuju parandada, siis soovitakse esile kutsuda ka negatiivsemaid emotsioone. Tamir (2009) leidis, et inimesed tahavad esile kutsuda emotsioone, mis võivad olla kasulikud mingi eesmärgi saavutamisel – isegi siis kui need emotsioonid on ebameeldivad. Ta lasi katseisikutel mängida nii agressiivseid kui ka mitteagressiivseid arvutimänge. Eelnevalt lasi ta kolmele katsegrupile kas raevukat (*angry*), põnevust tekitavat (*exciting*) või neutraalset muusikat. Raevukat muusikat kuulanud katsealused sooritasid agressiivse sisuga arvutimängu paremini. See

näitab, et muusikal on tugev mõju meie emotsioonidele ja seeläbi meie sooritusele ning et teatud olukordades võib negatiivsete emotsioonide esile kutsumine kasuks tulla.

Käesoleva töö laiem eesmärk on uurida, millistel põhjustel Eesti inimesed muusikat kuulavad ning mis muusikastiile nad eelistavad. Selleks kasutan erinevaid enesekohaseid küsimustikke nagu Muusika kasutamise hindamiskaala MUI (*The Music Use Inventory*, Lonsdale ja North, 2011), Lühike muusikaeelistuste test STOMP (*The Short Test Of Music Preferences*, Rentfrow ja Gosling, 2003) ning Muusika abil meeleolu reguleerimise küsimustiku lühiversioon B-MMR (*The Brief Music in Mood Regulation*, Saarikallio, 2012). Antud töö uurimisküsimuseks on: Kas ja millised seosed esinevad kuulatava muusikastiili ning muusika kuulamise eesmärkide vahel?.

Hüpoteesid:

1. Avalduvad erinevad muusika kuulamise põhjused, mis rühmituvad kuni kuude faktorisse.
2. Emotsioone reguleeritakse erinevatel viisidel, mis rühmituvad kuni seitsmesse faktorisse.
3. Erinevate muusikastiilide kuulamisel avaldub vähemalt neli eelistatud muusikastiilide rühma.
4. Energiline ja rütmikas faktor on seotud muusika kuulamisega positiivsete emotsioonide tõstmise ja negatiivsete emotsioonide langetamise eesmärgil.
5. *Soul/funk* stiilid on seotud muusika kuulamisega negatiivsete emotsioonide vähendamise eesmärgil.
6. Reflektiivne ja kompleksne faktor on seotud muusika kuulamisega positiivsete emotsioonide suurendamise ja negatiivsete emotsioonide vähendamise eesmärgil.

Meetod

Valim

Uurimuses osales 189 katseisikut (137 naist ning 50 meest; üks osaleja määratles ennast mittebinaarsena ning üks katseisik valis küsimuse “Teie sugu?” juures vastusevariandi “muu”, kuid ei lisanud konkreetseid täpsustusi). Katseisikute vanus jäi vahemikku 18 - 36 aastat ($M = 22,8$ ($SD = 4,2$), $Mdn = 21$). Valimisse kuulumise tingimuseks oli, et katseisik ei tohi olla tegelenud muusikaga professionaalselt. Andmete kogumisel kasutasin

mugavusvalimit - jagasin uuringukutset sotsiaalmeedias sõprade ja tuttavate seas ning ülikooli erialasisestest meililistides.

Protseduur

Oma küsimustiku moodustasin ja viisin läbi veebikeskkonnas LimeSurvey. Küsimustikule vastamine võttis aega umbkaudselt 10 - 15 minutit. Osalemine oli kogu vastamise vältel vabatahtlik ning sellest oli võimalik iga hetk loobuda. Katseisikutel oli võimalus soovi korral teenida 0,5 katsepunkti. Andmeid analüüsisin programmis JASP.

Mõõtevahendid

Küsimustik koosnes neljast osast:

- 1) Küsimused demograafiliste andmete kohta - sugu, vanus, haridustase, muusikaline taust, muusikaline haridus, muusika kuulamise määr.
- 2) Muusika kasutamise hindamiskaala - MUI (*The Music Use Inventory*, Lonsdale ja North, 2011). Skaala on eestindanud Loretta Aganits oma uurimistöös (2021). MUI koosneb 30 väitest, mis kirjeldavad erinevaid muusika kuulamise põhjuseid. Väiteid hinnatakse 5-punktilisel Likert'i tüüpi skaalal (1 = "väide ei iseloomusta mind üldse"; 5 = "väide iseloomustab mind täielikult")
- 3) Lühike muusika abil meeleolu reguleerimise küsimustik - B-MMR (*The Brief Music in Mood Regulation*, Saarikallio, 2012). Küsimustik eestindatakse käesolevas uurimistöös. B-MMR koosneb seitsmest regulatsiooni strateegiast, millest igaüks sisaldab kolme väidet. Väiteid hinnatakse 5-punktilisel Likert'i tüüpi skaalal (1 = "ei nõustu üldse"; 5 = "nõustun täielikult").
- 4) Lühike muusikaeelistuste test - STOMP (*The Short Test Of Music Preferences*, Rentfrow ja Gosling, 2003). STOMP koosneb 14 muusikastiilist: alternatiiv, blues, klassikaline, kantri, tantsumuusika, folk, heavy metal, räpp/hip-hop, jazz, popmuusika, religioosne, rock, soul/funk ja filmimuusika (ingl. k. *sound tracks*). Oma töös kasutasin 15 muusikastiili, sest esitasin soul'i ja funk'i kahe eraldaiseisva stiilina. Iga muusikastiili eelistusi hinnatakse 7-punktilisel Likert'i tüüpi skaalal (1 = "üldse ei meeldi"; 7 = "meeldib väga").

Tulemused

Tulemused näitasid, et antud valimi puhul kuulatakse päevas keskmiselt 2,66 tundi muusikat, mis on võrreldes Lonsdale'i ja North'i (2011) uuringus leituga täpselt tunni võrra lühem aeg. Kõige rohkem kuulavad muusikat inimesed, kes hindasid muusika tähtsuse oma elus maksimaalseks ehk 7 punkti seitsmest ($M = 3,071$). Kõige vähem kuulavad muusikat inimesed, kes hindasid muusika tähtsust 7-punktilisel skaalal kolme punkti vääriliselt ($M = 0,75$). Mitte keegi ei hinnanud muusika tähtsust oma elus ühe skaalapunkti vääriliselt. Muusika kuulamise aega ning muusika tähtsust mõõtvate muutujate omavaheline korrelatsioon oli 0,265 ($p < ,001$).

Viisin iga kolme mõõtevahendi skaalaga läbi peakomponentide faktoranalüüsi. Analüüsid kasutasin täisnurkset pööramist *varimax* ning kuvasin faktorlaadungid, mis on suuremad kui 0,4. Samuti arvutasin iga saadud faktori sisereliaabluse kasutades sisereliaabluskoeffitsienti Cronbach'i alfa.

Muusika kasutamise hindamiskaala - MUI

Muusika kasutamise hindamiskaalas (MUI) (Lonsdale ja North, 2011) avaldus 7 faktorit (vt Lisa A; Lisa B), mis kattuvad suures osas Lonsdale'i ja North'i (2011) poolt leitud faktoritega.

Faktor 'Õppimine' (Cronbach'i $\alpha = 0,824$) kattus faktoriga *Surveillance* (Lonsdale ja North, 2011) ning koondas kokku 5 väidet. Teine faktor 'Positiivsete emotsioonide regulatsioon' (Cronbach'i $\alpha = 0,712$) koosnes kolmest väitest ning erines *Positive mood management*'i (Lonsdale ja North, 2011) faktorist vaid väite "kuulan muusikat selleks, et oma mõtted asjadest eemale viia" puudumise poolest. Kolmas faktor 'Ajaviide' (Cronbach'i $\alpha = 0,795$) koosnes samuti kolmest väitest, mis moodustasid ka Lonsdale'i ja North'i (2011) töös faktori *Diversion*. Neljas faktor 'Identiteet' (Cronbach'i $\alpha = 0,852$) koondas enda alla 7 väidet, millest kuus moodustasid Lonsdale'i ja North'i (2011) uuringus faktori *Personal identity* (lisandus väide "Kuulan muusikat selleks, et väljendada oma tundeid ja emotsioone"). Faktor 'Trendid' (Cronbach'i $\alpha = 0,702$) koosnes kolmest väitest ning faktor 'Suhted pere ja sõpradega' (Cronbach'i $\alpha = 0,62$) kahest väitest. Lonsdale'i ja North'i (2011) töös olid kaks eelnevat faktorit koondunud üheks - *Interpersonal relationships*. Seitsmes faktor 'Negatiivsete emotsioonide regulatsioon' (Cronbach'i $\alpha = 0,834$) koosnes seitsmest väitest, millest 6 olid ka *Negative mood management* (Lonsdale ja North, 2011) faktoris.

Selleks, et teada saada, millised on kõige olulisemad muusika kuulamise põhjused, arvutasin MUI (Lonsdale ja North, 2011) ning B-MMR (Saarikallio, 2012) skaalades avaldunud faktorite keskmised tulemused. MUI skaalas osutus kõige populaarsemaks faktoriks 'Positiivsete emotsioonide reguleerimine' (vt Tabel 1). Viiepunktilisel skaalal oli selle faktori küsimuste keskmiseks skooriks 4,64 ($SD = 0,54$). Ka teistes uuringutes, milles kasutati MUI skaalat oli positiivsete emotsioonide reguleerimise faktor kõige suurema keskmise skooriga (Lonsdale ja North, 2011; Aganits, 2021). Kõige madalam keskmine skoor oli faktoril 'Trendid' ($M = 1,77$; $SD = 0,77$). Kuna seda faktorit ei avaldunud ei Lonsdale'i ja North'i (2011) ega Aganitsi (2021) töös, siis ei ole võimalik antud tulemust teistega võrrelda. Küll aga oli teiseks madalaima keskmise skooriga faktoriks 'Õppimine' ($M=1,99$; $SD = 0,82$), millel oli ka teistes MUI skaalat rakendanud töödes kõige madalam nõustumise määr (Lonsdale ja North, 2011; Aganits, 2021).

Tabel 1

Muusika kuulamise põhjuste alaskaalade keskmised skoorid (MUI)

Faktor	Keskmine skoor (standardhälve)
MUI_positiivsete_emotsioonide_regulatsioon	4,64 (0,54)
MUI_õppimine	1,99 (0,82)
MUI_ajaviide	3,25 (1,11)
MUI_identiteet	2,37 (0,83)
MUI_trendid	1,77 (0,77)
MUI_suhted_pere/sõbrad	2,17 (0,99)
MUI_negatiivsete_emotsioonide_regulatsioon	3,87 (0,81)

Märkus. Alaskaala väärtused: min = 1, max = 5

Lühike "Muusika abil meeleolu reguleerimise" küsimustik - B-MMR

Lühikeses "Muusika abil meeleolu reguleerimise" küsimustikus (B-MMR) (Saarikallio, 2012) avaldus viis faktorit (vt Lisa C; Lisa D). Faktor 'Intensiivne emotsioon'

(Cronbach'i $\alpha = 0,795$) koondas kokku kolm väidet. Faktor 'Viha väljendamine' (Cronbach'i $\alpha = 0,86$) koosnes kahest väitest. Faktori 'Vaimne puhkus' (Cronbach'i $\alpha = 0,819$) alla kuulus neli väidet. Faktor 'Meelelahutus' (Cronbach'i $\alpha = 0,818$) koondas enda alla samuti kolm väidet. Kõige mahukamaks osutus faktor 'Emotsionaalne tugi' (Cronbach'i $\alpha = 0,911$), mis koosnes üheksast väitest. Sellesse faktorisse koondusid kokku mõned Saarikallio (2012) tulemustes eraldiseisvate faktorite küsimused.

B-MMR küsimustiku viie faktori seas oli kõige suurem keskmine skoor faktoril 'Meelelahutus' (vt Tabel 2), mille küsimuste keskmine nõustumismäär oli 4,32 ($SD = 0,84$). Kõige vähem nõustuti faktori 'Viha väljendamine' küsimustega ($M=2,54$; $SD = 1,39$).

Tabel 2

Meeleolu reguleerimise strateegiate keskmised skoorid (B-MMR)

Faktor	Keskmine skoor (standardhälve)
B-MMR_meelelahutus	4,32 (0,84)
B-MMR_intensiivne_emotsioon	4,18 (0,91)
B-MMR_viha_väljendamine	2,54 (1,39)
B-MMR_vaimne_puhkus	3,3 (1,02)
B-MMR_emotsionaalne_tugi	3,37 (1,00)

Märkus. Alaskaala väärtused: min = 1, max = 5

Lühike muusikaeelistuste test - STOMP

Lühikeses muusikaeelistuste testis (STOMP) (Rentfrow ja Gosling, 2003) avaldus viis faktorit (vt Lisa E; Lisa F), mis kattusid osaliselt ka Rentfrow' ja Gosling'u (2003) nelja muusikastiilide rühmaga. Üheks neist oli 'Reflektiivne ja kompleksne' faktor (Cronbach'i $\alpha = 0,803$), kuhu kuulusid sarnaselt Rentfrow' ja Gosling'u uuringule (2003) *jazz*, *blues*, kuid minu töös lisandusid selle faktori hulka ka *soul* ja *funk*. Varasemalt 'Reflektiivsesse ja komplekssesse' faktorisse kuuluv folkmuusika (Rentfrow ja Gosling, 2003) ei laadunud minu analüüsidest mitte ühegi faktori sekka. Avaldus ka 'Konventsionaalne ja rõõmsameelne' faktor (Cronbach'i $\alpha = 0,361$), kuhu kuulusid originaaluuringule sarnaselt kantri, popmuusika ja filmimuusika, kuid mitte vaimulik muusika (Rentfrow ja Gosling, 2003). 'Intensiivsesse ja

mässumeelsesesse' faktorisse (Cronbach'i $\alpha = 0,660$) kuulusid alternatiivmuusika, *heavy metal* ja rokkmuusika, mis kuulusid ka Rentfrow' ja Gosling'u (2003) uuringus samasse rühma. Avaldus ka 'Energiline ja rütmikas' faktor (Cronbach'i $\alpha = 0,52$), kuhu kuulusid elektrooniline/tantsumuusika ja räpp/hiphop, kuid erinevalt originaalartiklist (Rentfrow ja Gosling, 2003) mitte *soul* ja *funk*. Viiendasse faktorisse koondusid klassikaline ja vaimulik muusika (Cronbach'i $\alpha = 0,43$).

Selleks, et näha, millist muusikat eelistavad inimesed kõige rohkem kuulata, arvutasin ka STOMP skaalas avaldunud faktorite keskmised skoorid (vt Tabel 3). Selgus, et kõige rohkem meeldib inimestele kuulata energilist ja rütmikat muusikat. Faktori 'Energiline ja rütmikas' keskmine skoor oli 4,52 ($SD = 1,48$). Kõige väiksema keskmise skoori sai faktor, kuhu koondusid klassikaline ja vaimulik muusika - selle keskmiseks skooriks oli 3,04 ($SD = 1,21$). Muusikastiilidest hinnati kõige meeldivamaks popmuusika, mille keskmine skoor seitsmepunktilisel skaalal oli 5,39 ($SD = 1,45$) (Tabel 4). Kõige madalama eelistusega muusikastiiliks osutus vaimulik muusika ($M = 1,86$; $SD = 1,37$).

Tabel 3

Muusikastiilide rühmade keskmised skoorid (STOMP)

Faktor	Keskmine skoor (standardhälve)
STOMP_reflektiivne_kompleksne	3,75 (1,3)
STOMP_konventsionaalne_rõõmsameelne	4,31 (1,0)
STOMP_intensiivne_mässumeelne	3,9 (1,35)
STOMP_energiline_rütmikas	4,52 (1,48)
STOMP_klassikaline_vaimulik	3,04 (1,21)

Märkus. Alaskaala väärtused: min =1, max =7

Tabel 4*Muusikastiilidele antud hinnangute keskmised skoorid*

	Alternatiiv- muusika	Blues	Klassikaline muusika	Kantri	Elektrooniline/ tantsumuusika	Folk	Heavy metal	Räpp/Hiphop
Keskmine	4,360	3,619	4,212	2,698	4,423	3,751	2,545	4,619
Standardhälve	1,675	1,602	1,659	1,509	1,745	1,850	1,776	1,840

Märkus. Alaskaala väärtused: min = 1, max = 7

	Jazz	Popmuusika	Vaimulik muusika	Rokkmuusika	Soul	Funk	Filmimuusika
Keskmine	3,931	5,392	1,862	4,783	3,746	3,714	4,825
Standardhälve	1,744	1,446	1,369	1,810	1,726	1,769	1,570

Märkus. Alaskaala väärtused: min =1, max =7**Seosed muusika kuulamise põhjuste ja muusikastiilide vahel**

Selleks, et teada saada, millised muusika kuulamise põhjused ja millised muusikastiilid omavahel seotud on, viisin MUI ja B-MMR skaaladel avaldunud faktorite ning STOMP-i skaalal avaldunud faktorite seas läbi korrelatsioonianalüüsi. Samuti arvutasin ka eraldi muusikastiilide seosed MUI ja BMMR-i faktoritega.

Korrelatsioonianalüüsist tuli välja, et MUI skaala 'Õppimise' faktor oli positiivselt seotud 'Reflektiivse ja konventsionaalse' ($r=0,253$; $p < ,001$), 'Intensiivse ja mässumeelse' ($r=0,241$; $p < ,001$) ning 'Klassikalise ja vaimuliku muusika' faktoriga ($r=0,246$; $p < ,001$). Kõige tugevamalt oli 'Õppimine' seotud *soul*' iga ($r=0,227$; $p < ,01$).

'Positiivsete emotsioonide regulatsiooni' faktor oli seotud 'Konventsionaalse ja rõõmsameelse' faktoriga ($r=0,162$; $p < ,05$) ning 'Reflektiivse ja kompleksse' faktoriga ($r=0,178$; $p < ,05$) - enim folgiga ($r=0,179$; $p < ,05$).

'Ajaviite' faktor ei olnud statistiliselt olulises seoses ühegi muusikastiilide rühma ega muusikastiiliga.

'Identiteedi' faktor oli seotud 'Reflektiivse ja konventsionaalse' ($r=,241; p < ,001$) ja 'Intensiivse ja mässumeelse' ($r=0,309; p < ,001$) ning samuti 'Klassikalise ja vaimuliku' muusika faktoriga ($r=0,199; p < ,01$). Muusikastiilidest oli 'Identiteet' enim seotud rokkmuusika ($r=0,288; p < ,001$) ja *soul*'iga ($r=0,248; p < ,001$).

Ka 'Trendide' faktor ei olnud seotud ühegi muusikastiilide rühmaga, küll aga seostus muusikastiilidest popmuusika ($r=0,176; p < ,05$) ja *soul*'iga ($r=0,175; p < ,05$).

Faktor 'Suhted pere ja sõpradega' seostus positiivselt 'Reflektiivse ja kompleksse' ($r=0,230; p < ,01$), 'Intensiivse ja mässumeelse' ($r=0,211; p < ,01$) ja 'Klassikalise ja vaimuliku muusika' faktoriga ($r=0,186; p < ,05$). Kõige tugevam seos oli faktoril 'Suhted pere ja sõpradega' *soul*'iga ($r=0,248; p < ,001$).

'Negatiivsete emotsioonide regulatsiooni' faktor oli seotud vaid 'Intensiivse ja mässumeelse' faktoriga ($r=0,153; p < ,05$).

B-MMR'i (Saarikallio, 2012) skaala 'Intensiivse emotsiooni' faktor oli seotud 'Reflektiivse ja kompleksse' faktoriga ($r=0,280; p < ,001$), 'Intensiivse ja mässumeelse' faktoriga ($r=0,276; p < ,001$) ning 'Klassikalise ja vaimuliku muusika' faktoriga ($r=0,230; p < ,01$). Muusikastiilidest oli faktoril 'Intensiivne emotsioon' kõige olulisem seos *blues*'i ($r=0,273; p < ,001$) ja alternatiivmuusikaga ($r=0,264; p < ,001$).

'Viha väljendamise' faktor oli seotud vaid 'Intensiivse ja mässumeelse' faktoriga ($r=0,318; p < ,001$) - neist kõige tugevamini rokkmuusikaga ($r=0,316; p < ,001$).

'Vaimse puhkuse' faktor oli seotud 'Energilise ja rütmika' faktoriga ($r=0,238; p < ,001$) - muusikastiilidest enim popmuusikaga ($r=0,221; p < ,01$).

'Emotsionaalse toe' faktor oli seotud 'Reflektiivse ja kompleksse' ($r=0,207; p < ,01$), 'Konventsionaalse ja rõõmsameelse' ($r=0,186; p < ,05$), 'Intensiivse ja mässumeelse' ($r=0,225; p < ,01$) ning 'Klassikalise ja vaimuliku muusika' faktoriga ($r=0,168; p < ,05$). Muusikastiilidest oli 'Emotsionaalse toe' faktor kõige tugevamalt seotud rokkmuusikaga ($r=0,243; p < ,001$).

'Meelelahutuse' faktor oli seotud 'Energilise ja rütmilise' ($r=0,168; p < ,05$) ning 'Reflektiivse ja kompleksse' faktoriga ($r=0,153; p < ,05$) - kõige tugevamalt just räpi ja hiphopiga ($r=0,215; p < ,01$).

Arutelu

Antud uurimistöö eesmärgiks oli leida, millised muusika kuulamise põhjused ja meeleolu regulatsiooni viisid avalduvad ning millised on nende seosed erinevate muusikastiilide rühmadega.

Esimene hüpotees “Avalduvad erinevad muusika kuulamise põhjused, mis rühmituvad kuni kuude faktorisse” leidis osaliselt kinnitust. Peakomponentide faktoranalüüsi tulemusena avaldus käesolevas töös MUI skaala puhul seitse erinevat muusika kuulamise põhjust (positiivsete emotsioonide regulatsioon, õppimine, ajaviide, identiteet, trendid, suhted pere ja sõpradega ning negatiivsete emotsioonide regulatsioon). Hüpotees põhineb varasemate uurimuste tulemustel (Lonsdale ja North, 2011; Aganits, 2021), kus avaldus mõlemas töös MUI skaala puhul kuus faktorit. Käesolevas töös avaldunud kuus faktorit kattusid kõik varasemalt leituga. Lisandus faktor nimega ‘Trendid’, mis eelnevates töödes moodustas koos faktori ‘Suhted pere ja sõpradega’ küsimustega faktori *interpersonal relationships* (Lonsdale ja North, 2011) või ‘Suhtlemine’ (Aganits, 2021). Seega eraldus antud töös üks varasemates MUI skaala faktoranalüüsides avaldunud faktor kahe väiksema faktorina. Varasemates töödes võisid nende kahe faktori väited ühe faktori alla koonduda, sest on loogiline, et inimesed räägivad oma sõprade ja pere seltsis erinevatest aktuaalsetest teemadest ja trendidest. Sellest võiks järeldada, et koos kuulatakse ka hetkel n-ö moes olevat muusikat. Antud uuringu tulemustes esinesid need faktorid aga eraldiseisvalt ning olid seotud ka erinevate muusikastiilide rühmadega. Faktor ‘Trendid’ ei ole seotud ühegi muusikastiilide rühmaga ning faktor ‘Suhted pere ja sõpradega’ on seotud ‘Reflektiivse ja kompleksse’, ‘Intensiivse ja mässumeelse’ ning ‘Klassikalise ja vaimuliku muusika’ faktoritega. Küll aga on mõlemad faktorid seotud *soul*’i muusikastiiliga.

Faktorisse ‘Suhted pere ja sõpradega’ kuulusid väited “Kuulan muusikat, et veeta aega perega” ning “Kuulan muusikat selleks, et veeta aega koos sõpradega”. ‘Trendide’ faktorisse kuulusid kolm väidet, mis kirjeldasid muusika kuulamise eesmärkidena aktuaalsete sündmustega kursis olemist või moega kaasas käimist (nt. “Kuulan muusikat selleks, et käia kaasas moe ja trendidega”).

Teine hüpotees “Emotsioone reguleeritakse erinevatel viisidel, mis rühmituvad kuni seitsmesse faktorisse” leidis kinnitust. B-MMR skaala puhul avaldus peakomponentide faktoranalüüsi kaudu viis meeleolu reguleerimise tehnikat, mida muusika kuulamise abil rakendatakse (meelelahutus, intensiivne emotsioon, viha väljendamine, vaimne puhkus ja emotsionaalne tugi). Antud hüpotees põhines Saarikallio 2012. aasta uuringus avaldunud B-

MMR skaala faktorstruktuuril, kus eristus seitse muusikaga seotud meeleolu reguleerimise strateegiat. Käesolevas töös avaldunud faktorstruktuuri analüüsid on näha, et Saarikallio (2012) uurimuses avaldunud kolme faktori väited on minu töös ühe faktori alla laadunud. Nendeks kolmeks faktoriks on *diversion* (muredelt ja stressilt tähelepanu kõrvale juhtimine), *mental work* (emotsionaalse kogemuse analüüsimine ja selle ümber hindamine) ja *solace* (lohotus) (Saarikallio, 2012). Minu töö analüüsid koondusid need kõik faktori 'Emotsionaalne tugi' alla. Antud tulem on seletatav sellega, et just nende kolme eelmainitud alaskaala omavahelised korrelatsioonid on üpris tugevad. Faktorite *diversion* ja *mental work* omavaheline korrelatsioon on 0,61 ($p < ,01$), faktorite *mental work* ja *solace* korrelatsiooni tugevus on 0,77 ($p < ,01$) ning faktorite *solace* ja *diversion* vaheline korrelatsioon on 0,65 ($p < ,01$) (Saarikallio, 2012). Tugevad omavahelised korrelatsioonid näitavad, et nendesse faktoritesse kuuluvad väited võivad üksteisele sisuliselt sarnaneda ning see võib olla üheks põhjuseks, miks need alaskaalad minu töös kõik ühe faktori alla laadusid. Samuti on võimalik, et võrreldes 2012. aastaga, kui Saarikallio oma uuringu avaldas, on muusika kuulamise harjumused ning läbi selle ka põhjused palju muutunud ja ka see võib olla põhjuseks, miks minu töös kõik samad faktorid ei avaldunud.

Kolmas hüpotees "Erinevate muusikastiilide kuulamisel avaldub vähemalt neli eelistatud muusikastiilide rühma" leidis kinnitust. STOMP skaala faktoranalüüsis avaldus viis faktorit. Neli neist kattusid osaliselt Rentfrow' ja Gosling'u (2003) uuringus avaldunud faktoritega, milleks olid 'Reflektiivne ja kompleksne', 'Energiline ja rütmikas', 'Intensiivne ja mässumeelne' ning 'Konventsionaalne ja rõõmsameelne' faktor. Viiendasse faktorisse koondusid vaimulik ja klassikaline muusika, mis originaaluuringus (2003) kuulusid vastavalt 'Konventsionaalsesse ja rõõmsameelsesse' ning 'Reflektiivsesse ja komplekssesse' faktorisse.

Neljas hüpotees "Energiline ja rütmikas faktor on seotud muusika kuulamisega positiivsete emotsioonide tõstmise ja negatiivsete emotsioonide langetamise eesmärgil" ei leidnud täielikult kinnitust. 'Positiivsete emotsioonide regulatsiooni' faktoriga olid seotud hoopis 'Reflektiivne ja kompleksne' ning 'Konventsionaalne ja rõõmsameelne' faktor. Kuna hüpotees oli püstitatud Cook'i jt. (2019) uuringu põhjal, siis võib antud tulemuse üheks põhjuseks olla see, et Cook'i jt. uuringus (2019) kuulus energilisse ja rütmikasse rühma lisaks tantsumuusikale ja räpile/hip-hopile ka *soul* ning *funk*, kuid minu töös kuuluvad nad reflektiivse ja kompleksse rühma sekka, mis on tõepoolest 'Positiivsete emotsioonide regulatsiooni' faktoriga seotud. Seega võib *soul*'i ja *funk*'i kuulamine olla hea viis meeleolu tõstmiseks. Küll aga on 'Energiline ja rütmikas' faktor seotud 'Meelelahutuse' faktoriga, mis

sarnaneb 'Positiivsete emotsioonide regulatsiooni' faktoriga ning mille sisuline tähendus on hea tuju säilitamine või suurendamine (Saarikallio, 2012). Seega võib järeldada, et energiline ja rütmikas muusika on siiski mingil määral seotud meeleolu tõusuga või on inimeste inimeste arvates sobiv muusika, mille kuulamine aitab hea tuju puhul hetkeemotsiooni säilitada. Neljanda hüpoteesi teisest poolest rääkides oli negatiivsete emotsioonide langetamine seotud hoopis intensiivse ning mässumeelse muusikaga, mitte energilise ja rütmikaga. Seletuseks võib tuua võimaluse, et eestlased eelistavad halva tuju korral kuulata teistsugust muusikat kui Cook'i jt. (2019) valimis olevad inimesed, kes ei olnud suures osas Euroopa päritolu. Ka sissejuhatuses mainitud artiklites leiti, et intensiivne ja mässumeelne muusika nagu *heavy metal* ja *rock* aitavad välja elada negatiivseid emotsioone ning on rahustava mõjuga (Call, 2022; Henry ja Caldwell, 2007; Cook jt., 2019).

Viies hüpotees "*Soul/funk* on seotud muusika kuulamisega negatiivsete emotsioonide vähendamise eesmärgil" ei leidnud kinnitust. Ka see hüpotees põhines Cook'i jt. 2019. aasta uuringu tulemustel. Üks selgitus, miks antud hüpotees kinnitust ei leidnud, võib kattuda eelnevalt mainituga - erinevast rahvusest inimesed kuulavad muusikastiile erinevatel eesmärkidel. Lee ja Hu (2014) leidsid oma uuringus, et tihtipeale omistavad erineva kultuuriruumiga inimesed samadele lauludele erinevaid meeleolusid. Seega võivad inimesed samu muusikastiile erinevalt tõlgendada ning kuulata neid erinevatel eesmärkidel. See võib olla selgituseks ka sellele, miks kuues hüpotees "Reflektiivne ja kompleksne faktor on seotud muusika kuulamisega positiivsete emotsioonide suurendamise ja negatiivsete emotsioonide vähendamise eesmärgil" vaid osaliselt kinnitust leidis. Tulemused näitasid, et reflektiivne ja kompleksne muusika nagu *jazz*, *blues*, *soul* ja *funk* on seotud tõepoolest positiivsete emotsioonide suurendamisega. Kui eelneva hüpoteesi paikapidavust kontrollides selgus, et *soul*'i ega *funk*'i ei kuulata negatiivsete emotsioonide vähendamise eesmärgil, siis kuuenda hüpoteesi kontrollimisel selgus, et sellisel eesmärgil ei kuulata ka *jazz*'i ega *blues*'i.

Muusika kuulamise põhjuseid ja muusikaga seotud meeleolu regulatsiooni viise mõõtvat kahe skaala puhul avaldus faktoreid, mis peaks sisuliselt mõõtma sarnaseid konstrukte. Nii B-MMR-i kui ka MUI küsimustiku faktoranalüüsis avaldus faktor, mis on seotud negatiivsete emotsioonide vähendamisega. Nendeks on MUI 'Negatiivsete emotsioonide regulatsiooni' faktor, mille keskmiseks skooriks on 3,87 (0,81) ning B-MMR-i faktor 'Viha väljendamine', mille keskmiseks skooriks on 2,54 (1,39). Mõlemad faktorid on seotud 'Intensiivse ja mässumeelse' faktoriga. Nagu sissejuhatuses juba mainitud, on ka varasemates uuringutes selgunud, et intensiivne ja mässumeelne muusika aitab välja elada negatiivseid emotsioone (Henry ja Caldwell, 2007) ning on seeläbi rahustava mõjuga (Call,

2022). Seega kattuvad antud töös saadud tulemused varasemate uuringutega ning kinnitavad, et intensiivne ja mässumeelne muusika (nagu nt rokkmuusika ja *heavy metal*) aitab vähendada negatiivseid emotsioone.

Leidsin, et ka MUI faktor 'Positiivsete emotsioonide regulatsioon' ja B-MMR'i 'Meelelahutuse' faktor mõõdavad sarnast konstrukti. Esimese faktori sisuline tähendus on muusika abil hea tuju tekitamine või suurendamine (Lonsdale ja North, 2011) ja teise faktori sisuline tähendus on hea tuju säilitamine või suurendamine (Saarikallio, 2012). Faktorite keskmisi skooore võrreldes on näha, et mõlema skaala puhul on just nende kahe faktori küsimused kõige suurema nõustumise määraga. 'Positiivsete emotsioonide regulatsiooni' keskmine skoor on 4,64 ($SD = 0,54$) ja 'Meelelahutuse' keskmine skoor on 4,32 ($SD = 0,84$). Sellest võib järeldada, et eesti noored kuulavad kõige rohkem muusikat tuju tõstmise või hea tuju säilitamise eesmärgil. Mõlemad faktorid on positiivselt seotud 'Reflektiivse ja kompleksse' faktoriga. See tulemus on kooskõlas Cook'i jt. uuringuga, milles leiti samuti, et reflektiivset ja kompleksset muusikat kuulatakse positiivsete emotsioonide reguleerimise eesmärgil (Cook jt., 2019).

Muusikastiilide ja nende rühmadega seotud 3 hüpoteesi põhinevad Cook'i jt. uuringul (2019), mis uuris samuti muusikastiilide ning erinevate emotsiooni regulatsiooni viiside seoseid. Põhjuseid, miks antud töö tulemused Cook'i jt. (2019) tulemustega ei kattunud võib olla mitmeid. Käesolevas töös on kindlasti oluliseks piiranguks väike valim. Cook'i jt. (2019) uuringus osales 794 katseisikut ehk umbes 4 korda rohkem kui minu töös. Samuti erines valim katseisikute päritolu poolest. Kuna kasutasin oma töös mugavusvalimit ja internetipõhine küsimustik oli koostatud eesti keeles, siis julgen eeldada, et minu töös osalenud katseisikud on valdavalt eesti rahvusest. Cook'i jt. (2019) uuringu valim oli aga väga mitmekesine ning hõlmas erinevatest kultuuridest pärinevaid inimesi. Ka see on üheks võimalikuks põhjuseks, miks püstitatud hüpoteesid täielikku kinnitust ei leidnud.

Antud uuringu tulemused toetavad varasemaid leide, et inimesed kuulavad muusikat mitmel erineval põhjusel ning eesmärgil (Lonsdale ja North, 2011; Saarikallio, 2012; Aganits, 2021). Tulemuste põhjal võib järeldada, et muusika kuulamisel on inimeste jaoks kõige olulisemaks eesmärgiks positiivse meeleolu suurendamine ning seda aitab kõige tõhusamalt saavutada reflektiivse ja kompleksse muusika (*jazz, blues, soul, funk*) kuulamine. Meeleolu reguleerimise viise ja muusikastiile kõrvutades avaldus kõige tugevam seos 'viha väljendamise' faktori ning intensiivse ja mässumeelse muusika vahel. Seega on tõenäoline, et viha väljendamise ning negatiivsete emotsioonide maandamise eesmärgil kuulatakse kõige rohkem *heavy metal*'it, *rock*'i või alternatiivmuusikat.

Tänuõnad

Soovin tänada oma juhendajat Marika Rauka, kes oli kogu projekti vältel toeks ning aitas uurimistöö valmimisele kaasa nõuannete, suunamise ning konstruktiivse kriitikaga. Samuti soovin tänada kõiki katseisikuid, kes andsid oma osalusega mu uurimistöösse panuse.

Kasutatud kirjandus

- Aganits, L. (2021). *Muusika kuulamise põhjuste igapäevaelus*. Uurimistöö. Tartu Ülikool.
- Batt-Rawden, K. B. (2010). The benefits of self-selected music on health and well-being. *The Arts in Psychotherapy*, 37(4), 301–310. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2010.05.005>
- Call, C. N. (2022). Examination of aggressive behavior following exposure to auditory features of heavy metal music [ProQuest Information & Learning]. In *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering* (Vol. 83, Issue 5–B).
- Cook, T., Roy, A. R. K., & Welker, K. M. (2019). Music as an emotion regulation strategy: An examination of genres of music and their roles in emotion regulation. *Psychology of Music*, 47(1), 144–154. <https://doi.org/10.1177/0305735617734627>
- Eerola, T., & Vuoskoski, J. K. (2013). A Review of Music and Emotion Studies: Approaches, Emotion Models, and Stimuli. *Music Perception*, 30(3), 307–340. <https://doi.org/10.1525/mp.2012.30.3.307>
- Gross, J. J. (1998). Antecedent-and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of personality and social psychology*, 74(1), 224.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- 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>
- Henry, P., & Caldwell, M. (2007). Headbanging as Resistance or Refuge: A Cathartic Account. *Consumption Markets & Culture*, 10(2), 159–174. <https://doi.org/10.1080/10253860701256265>

- Kravitz, L. (1994). The effects of music on exercise. *Idea Today*, 12(9), 56-61.
- Langmeyer, A., Guglhör-Rudan, A., & Tarnai, C. (2012). What Do Music Preferences Reveal About Personality?: A Cross-Cultural Replication Using Self-Ratings and Ratings of Music Samples. *Journal of Individual Differences*, 33(2), 119–130.
<https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000082>
- Lee, J. H., & Hu, X. (2014). Cross-cultural Similarities and Differences in Music Mood Perception. In *iConference 2014 Proceedings* (p. 259–269). doi:10.9776/14081
- Lonsdale, A. J., & North, A. C. (2011). Why do we listen to music? A uses and gratifications analysis: Music uses and gratifications. *British Journal of Psychology*, 102(1), 108–134. <https://doi.org/10.1348/000712610X506831>
- Miranda, D., & Gaudreau, P. (2011). Music listening and emotional well-being in adolescence: A person- and variable-oriented study. *European Review of Applied Psychology*, 61(1), 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2010.10.002>
- McCown, W., Keiser, R., Mulhearn, S., & Williamson, D. (1997). The role of personality and gender in preference for exaggerated bass in music. *Personality and Individual Differences*, 23(4), 543–547. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(97\)00085-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(97)00085-8)
- McQuail, D., Blumer, J. G., & Brown, J. R. (1972). The television audience: A revised perspective. In D. McQuail (Ed.), *Sociology of mass communications* (pp. 135–165). Harmondsworth: Penguin.
- North, A. C., & Hargreaves, D. J. (1999). Music and Adolescent Identity. *Music Education Research*, 1(1), 75–92. <https://doi.org/10.1080/1461380990010107>
- Nyklicek, I., Vingerhoets, A., & Denollet, J. (2002). Emotional (Non-)Expression and Health: Data, Questions, and Challenges. *Psychology & Health*, 17(5), 517–528.
<https://doi.org/10.1080/08870440290025740>
- 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>
- Rentfrow, P. J., & Gosling, S. D. (2006). Message in a Ballad: The Role of Music Preferences in Interpersonal Perception. *Psychological Science*, 17(3), 236–242.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2006.01691.x>
- Rentfrow, P. J., & Gosling, S. D. (2007). The content and validity of music-genre stereotypes among college students. *Psychology of Music*, 35(2), 306–326.
<https://doi.org/10.1177/0305735607070382>

- 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. (2008). Music in Mood Regulation: Initial Scale Development. *Musicae Scientiae*, 12(2), 291–309. <https://doi.org/10.1177/102986490801200206>
- Saarikallio, S. (2012). Development and Validation of the Brief Music in Mood Regulation Scale (B-MMR). *Music Perception*, 30(1), 97–105. <https://doi.org/10.1525/mp.2012.30.1.97>
- Saarikallio, S., Nieminen, S., & Brattico, E. (2013). Affective reactions to musical stimuli reflect emotional use of music in everyday life. *Musicae Scientiae*, 17(1), 27–39. <https://doi.org/10.1177/1029864912462381>
- Schäfer, T., Sedlmeier, P., Städtler, C., & Huron, D. (2013). The psychological functions of music listening. *Frontiers in Psychology*, 4. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00511>
- Swami, V., Malpass, F., Havard, D., Benford, K., Costescu, A., Sofitiki, A., & Taylor, D. (2013). Metalheads: The influence of personality and individual differences on preference for heavy metal. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 7(4), 377–383. <https://doi.org/10.1037/a0034493>
- Tamir, M. (2009). What Do People Want to Feel and Why?: Pleasure and Utility in Emotion Regulation. *Current Directions in Psychological Science*, 18(2), 101–105. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01617.x>
- Vuoskoski, J. K., Thompson, W. F., McIlwain, D., & Eerola, T. (2012). Who Enjoys Listening to Sad Music and Why? *Music Perception*, 29(3), 311–317. <https://doi.org/10.1525/mp.2012.29.3.311>

Lisad

Lisa A.

MUI skaala faktorstruktuur

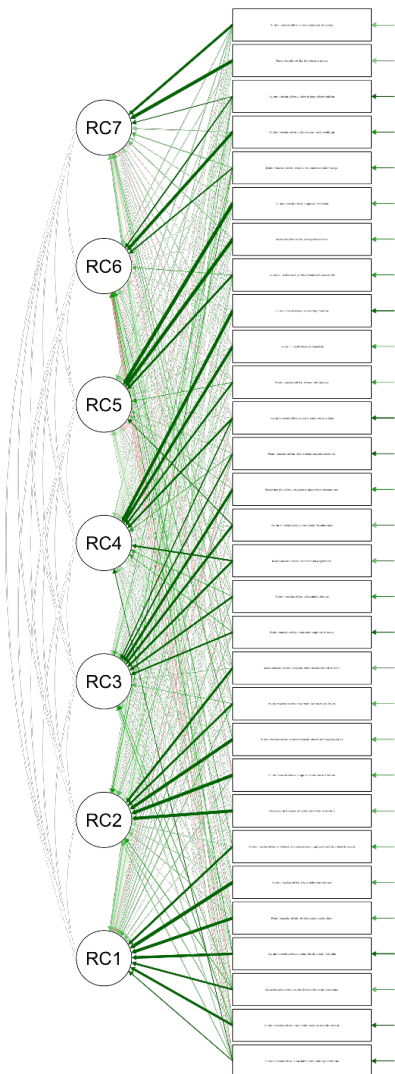
	Faktor 1	Faktor 2	Faktor 3	Faktor 4	Faktor 5	Faktor 6	Faktor 7
Kuulan muusikat selleks, et rasketest aegadest üle saada			0.563				
Kuulan muusikat selleks, et leevendada ärevust			0.591				
Kuulan muusikat selleks, et leevendada pinget/stressi			0.629	0.545			
Kuulan muusikat selleks, et väljendada oma tundeid ja emotsioone	0.441			0.414			
Kuulan muusikat selleks, et oma enesetunnet parandada			0.492	0.611			
Kuulan muusikat selleks, et leevendada üksindustunnet			0.668		0.439		
Kuulan muusikat selleks, et põgeneda igapäevaelu reaalsuse eest			0.701				
Kuulan muusikat selleks, et luua endale arusaam oma identiteedist	0.656						
Kuulan muusikat selleks, et võimalikke identiteete uurida/avastada	0.585						
Kuulan muusikat selleks, et endast teistele teatud muljet jätta	0.698						
Kuulan muusikat selleks, et väljendada enda identiteeti	0.753						
Kuulan muusikat selleks, et luua endale maine/imago	0.816						
Kuulan muusikat selleks, et väljendada sotsiaalsetesse gruppidesse/subkultuuridesse kuulumist	0.625						
Kuulan muusikat selleks, et õppida, kuidas teatud asju teha		0.770					
Kuulan muusikat selleks, et õppida, kuidas tulevikus käituda		0.806					
Kuulan muusikat selleks, et saada kasulikku informatsiooni igapäevaeluks		0.785					
Kuulan muusikat selleks, et avastada, kes ma tegelikult olen		0.617					
Kuulan muusikat selleks, et õppida, kuidas teised inimesed mõtleavad		0.658					

Kuulan muusikat selleks, et oma meelt lahutada	0.593	
Kuulan muusikat selleks, et lõõgastuda	0.739	
Kuulan muusikat selleks, et luua õiget meeleolu	0.786	
Kuulan muusikat selleks, et oma mõtted asjadelt eemale viia	0.536	
Kuulan muusikat selleks, et olla kursis aktuaalsete sündmustega		0.529
Kuulan muusikat selleks, et käia kaasas moe ja trendidega		0.753
Kuulan muusikat selleks, et veeta aega perega		0.794
Kuulan muusikat selleks, et oleks teistega millestki rääkida		0.512 0.421
Kuulan muusikat selleks, et veeta aega koos sõpradega		0.670
Kuulan muusikat selleks, et täita ebamugavaid vaikusehetki	0.630	
Kuulan muusikat selleks, et aega mööda saata	0.832	
Kuulan muusikat selleks, et igavust leevendada	0.839	

Märkus. Pööramismeetod *varimax*. Laadungid < 0.4 ei kuvata. Faktor 1 = identiteet, faktor 2 = õppimine, faktor 3 = negatiivsete emotsioonide regulatsioon, faktor 4 = positiivsete emotsioonide regulatsioon, faktor 5 = ajaviide, faktor 6 = trendid, faktor 7 = suhted pere ja sõpradega.

Lisa B.

MUI skaala seitsmefaktoriline mudel. RC1 - identiteet, RC2 - õppimine, RC3 - negatiivsete emotsioonide regulatsioon, RC4 - positiivsete emotsioonide regulatsioon, RC5 - ajaviide, RC6 - trendid, RC7 - suhted pere ja sõpradega.



Lisa C.

B-MMR skaala faktorstruktuur

	Faktor 1	Faktor 2	Faktor 3	Faktor 4	Faktor 5
Kui ma olen millestki häiritud, siis aitab muusika mul oma tunnetes selgusele jõuda	0.759				
Tavaliselt panen taustale muusika mängima, et atmosfääri meeldivamaks muuta			0.684		
Kui kõik tundub halvasti olevat, siis muusika mõistab ja lohutab mind	0.733				
Ma tahan tunda muusikat üle kogu oma keha					0.789

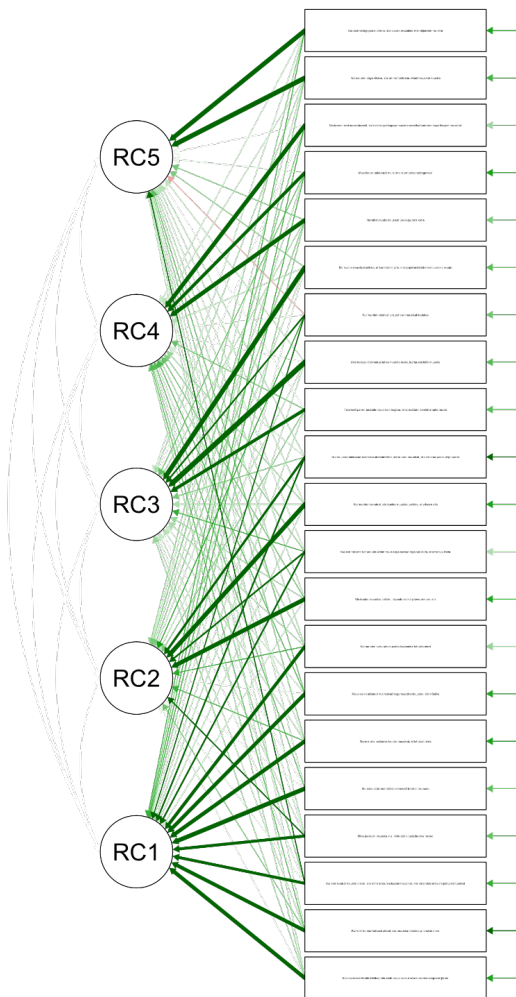
Muusika kuulamise põhjuste ja kuulatava stiili seosed

			26
Ma kuulan muusikat selleks, et peale rasket päeva erksam olla	0.803		
Kui kõik tundub halvasti olevat, siis mind aitab, kui kuulan muusikat, mis väljendab minu negatiivseid tundeid	0.643		0.429
Minu jaoks on muusika viis, mille abil unustada oma mured	0.649	0.451	
Kui ma olen väga vihane, siis on mul tahtmine vihast muusikat kuulata			0.868
Muusika on pakkunud mulle imelisi emotsioone/kogemusi			0.688
Üksi koduseid toimetusi tehes meeldib mulle, kui taustal käib muusika		0.916	
Kui end halvasti tunnen, siis üritan muusikaga seotud tegevusi leida, et oma tuju tõsta	0.494	0.498	
Kui ma olen väsinud, siis puhkan muusikat kuulates	0.433	0.492	
Muusika aitab mul mõista erinevaid tundeid mu sees	0.814		
Murede alla mattudes kuulan muusikat, et lohutust leida	0.759		
Ma tunnen end suurepäraselt, kui olen kogu hingega muusika sees/kui tunnetan kogu hingest muusikat			0.789
Kui ma olen kurnatud, siis kuulan muusikat selleks, et erksam olla	0.823		
Ma kuulan muusikat selleks, et koristamist ja kuid majapidamistöid meeldivamaks muuta		0.853	
Kui mu peas hakkavad keerlema stressimõtted, siis kuulan muusikat, et neid oma peast välja saada	0.490	0.578	
Kui olen kellegi peale vihane, siis kuulan muusikat, mis väljendab mu viha			0.834
Muusika on aidanud mul rasked kogemused enda jaoks läbi mõelda	0.740		
Kui ma olen kurb, siis muusika kuulamine lohutab mind	0.687		

Märkus. Pööramismeetod *varimax*. Laadungid < 0.4 ei kuvata. Faktor 1 = emotsionaalne tugi, faktor 2 = vaimne puhkus, faktor 3 = meelelahutus, faktor 4 = intensiivne emotsioon, faktor 5 = viha väljendamine.

Lisa D.

B-MMR skaala viiefaktoriline mudel. RC1 - emotsionaalne tugi, RC2 - vaimne puhkus, RC3 - meelelahutus, RC4 - intensiivne emotsioon, RC5 - viha väljendamine.



Lisa E.

STOMP skaala faktorid

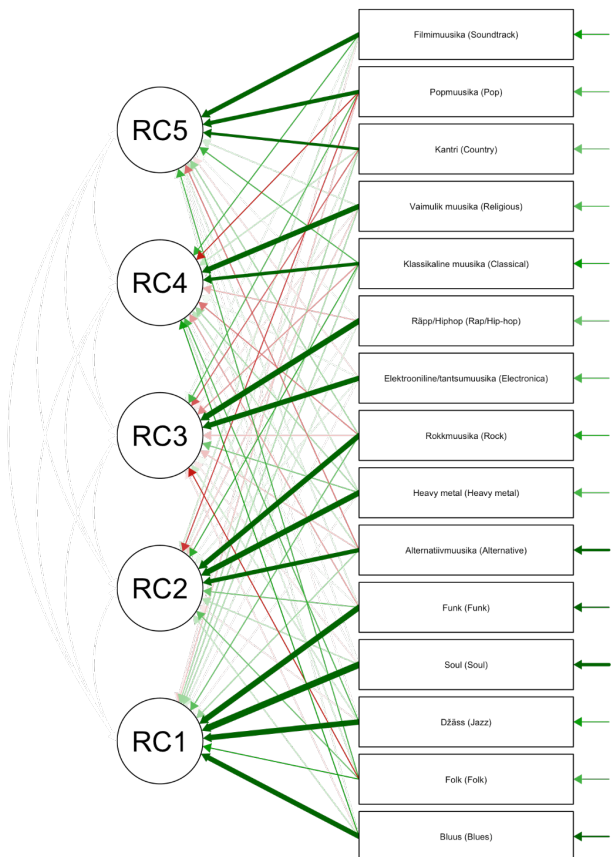
	Faktor 1	Faktor 2	Faktor 3	Faktor 4	Faktor 5
Alternatiivmuusika (Alternative)		0.675			
Bluus (Blues)	0.737				
Klassikaline muusika (Classical)				0.598	
Kantri (Country)					0.543
Elektrooniline/tantsumuusika (Electronica)			0.755		
Folk (Folk)					
Heavy metal (Heavy metal)		0.790			
Räpp/Hiphop (Rap/Hip-hop)			0.791		

Džäss (Jazz)	0.782	
Popmuusika (Pop)		0.653
Vaimulik muusika (Religious)		0.754
Rokkmuusika (Rock)	0.757	
Soul (Soul)	0.864	
Funk (Funk)	0.794	
Filmimuusika (Soundtrack)		0.701

Märkus. Pööramismeetod *varimax*. Laadungid < 0.4 ei kuvata. Faktor 1 = reflektiivne ja kompleksne, faktor 2 = intensiivne ja mässumeelne, faktor 3 = energiline ja rütmikas, faktor 4 = klassikaline ja vaimulik muusika, faktor 5 = konventsionaalne ja rõõmsameelne.

Lisa F.

STOMP skaala viiefaktoriline mudel. RC1 - reflektiivne ja kompleksne, RC2 - intensiivne ja mässumeelne, RC3 - energiline ja rütmikas, RC4 - klassikaline ja vaimulik muusika, RC5 - konventsionaalne ja rõõmsameelne.



Käesolevaga kinnitan, et olen korrektselt viidanud kõigile oma töös kasutatud teiste autorite poolt loodud kirjalikele töödele, lausetele, mõtetele, ideedele või andmetele.

Olen nõus oma töö avaldamisega Tartu Ülikooli digitaalarhiivis DSpace.

Katariina Taukar