

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Psühholoogia instituut

Loretta Aganits
Muusika kuulamise põhjused igapäevaelus
Uurimistöo

Juhendaja: Marika Rauk

Jooksev pealkiri: Muusika kuulamise põhjused

Tartu 2022

Muusika kuulamise põhjused igapäevaelus

Kokkuvõte

Uurimistöö eesmärgiks oli uurida, mis põhjustel inimesed muusikat kuulavad. Küsimustikus kasutati väiteid kolmest varasemast muusika kuulamise põhjuseid uurivast küsimustikust. Küsimustikule vastas 341 inimest. Uuringu tulemustest selgus, et inimesed kuulavad muusikat paljudel erinevatel põhjustel, kuid erinevates küsimustikes avaldub ka sarnaseid faktoreid. Esimeses küsimustikus leiti, et inimesed kuulavad muusikat kuuel põhjusel: negatiivsete emotsioonide regulatsioon, personaalne identiteet, muusikast õppimine, suhtlemine, positiivsete emotsioonide regulatsioon ja meelelahutus. Teises küsimustikus ilmnis samuti kuus muusika kuulamise põhjust: muusika üleloomulikkus, emotsioonide regulatsioon, sotsiaalsus, kognitiivne regulatsioon, muusikaline identiteet ja taustamuusika. Kinnitust sai ka varasemalt tõlgitud (Saks, 2020) küsimustiku kolmene faktorstruktuur, mis näitab, et muusikat kuulatakse emotsioonide regulatsiooniks, kognitiivseks regulatsiooniks ning taustamuusikaks.

Märksõnad: muusika, muusika kuulamise põhjused, igapäevane muusika kasutus

Uses of music in everyday life

Abstract

The aim of this research, was to find out the reasons, why people listen to music. A total of 341 subjects answered to the questionnaire. The results showed that people use music for many different reasons, however some similar factors also appear in different questionnaires. The first questionnaire found that people listen to music for six reasons: regulation of negative emotions, personal identity, learning from music, communication, regulation of positive emotions, and entertainment. The second questionnaire also revealed six reasons for listening to music: music transcendence, emotion regulation, social, cognitive regulation, music identity, and background music. The three-factor structure of the previously translated (Saks, 2020) questionnaire was also confirmed, which shows that music is listened for emotion regulation, cognitive regulation and background music.

Keywords: music, reasons for listening to music, everyday music listening

Sissejuhatus

Muusika tarbimine hõivab inimeste igapäevaseid tegevusi ja emotsioone. Massimeedia areng 20.sajandil on muutnud muusika tarbimise palju laiemalt kättesaadavaks (North jt, 2004) ning muusika kuulamisest on saanud üks peamisi vabaajategevusi (Laukka, 2007). Lonsdale ja North (2011) leidsid, et keskmiselt kuulavad inimesed 3,66 tundi päevas muusikat ning kulutavad muusika peale iga kuu 8,8 £. Muusikaga tegelemiseks on erinevaid viise ning inimesed võivad muusikat kasutada nii aktiivselt (muusikat luues) kui ka passiivselt (muusikat tarbides) (Weinberg ja Joseph, 2017).

Muusika väärtus inimeste igapäevaelus sõltub sellest, mis olukordades seda kasutatakse. See, mis viisil inimesed muusikat kasutavad, on tugevalt seotud sellega, mis kontekstides nad seda kuulevad (Laiho, 2004). Muusikat saab võtta kui diagnostilist vahendit noorukite arengu uurimiseks, sest noorte probleemid, vajadused ja tõekspidamised peegelduvad sageli nende kuulatavas muusika (Schäfer ja Sedlmeier, 2009). Üheks oluliseks põhjuseks, miks muusikat kuulatakse on emotsioonide regulatsioon (Laiho, 2004; Lonsdale ja North, 2011; Saarikallio ja Erkkilä, 2007; Schäfer jt, 2013) ning suur osa muusika ligitõmbavusest tuleneb selle “emotsionaalsest jõust“ (Juslin ja Laukka, 2004). See tähendab, et inimesed kipuvad muusikat väärtustama, sest see väljendab ja kutsub esile emotsioone. Juslin ja Laukka (2004) on välja toonud, et muusikat kuulatakse emotsioonide võimendamiseks, muutmiseks (lõõgastumiseks, erutamiseks, lohutamiseks) ning emotsionaalsete mälestuste äratamiseks. Kõige tugevamad emotsionaalsed kogemused tekivad sageli üksi muusikat kuulates (muusikat tähelepanelikult kuulates), kuid need võivad ilmuda ka sotsiaalsetes ja emotsionaalsetes olukordades (Juslin ja Laukka, 2004). Muusikat kasutatakse teadlikult ja aktiivselt erinevates inimestevahelistes ning sotsiaalsetes kontekstides, et tekitada erinevaid psühholoogilisi seisundeid (North jt, 2004). Seetõttu saab öelda, et muusikal on oluline sotsiaalne funktsioon. Sportimisel muusika kuulamine on seotud suurema aktiivsusega ja motivatsiooniga, parema soorituse ning positiivsete afektiivsete seisunditega (nagu näiteks erksus, rõõmsameelsus, rahulikkus ja enesekindlus) (Laukka ja Quick, 2013).

Aktiivne muusika kuulamine on seotud kognitiivsete, emotsionaalsete ning sotsiaalsete kasudega (Chin ja Rickard, 2012). Muusika kuulamine on tõhus eneseregulatsiooni vahend (North jt, 2000) ning see arvatakse olevat üks kõige võimsamaid viise, kuidas tugevaid emotsioone ja spirituaalseid kogemusi esile kutsuda (Gabrielsson, 2010). Muusika kuulamisega kaasnevad emotsioonid on

domineerivalt positiivsed ning mõned kõige tavalisemad emotsioonid, mida muusika esile kutsub tunduvad olevat õnnelikkus, lõdvestumus, rahulikkus ja liigutatus (Juslin & Laukka, 2004). Muusika loob võimaluse sotsiaalseteks interaktsioonideks inimeste vahel (Chin & Rickard, 2012). Eriti oluline on muusika kuulamine rühmasisesel kuid ka gruppidevahelisel identiteedi määratlemisel (North jt, 2000). Näiteks on noortel tihti teatud ootused erinevate muusikastiilide fännide isiksuseomaduste suhtes (North ja Hargreaves, 1999). Muusika kuulamisel võib inimene saada õppimise, omandamise ja saavutamise kogemusi, mis omakorda toidavad enesehinnangut (Laiho, 2004). Samuti aitab see kaasa noorte enesetaju ja eneseesitluse kujunemisele (Green, 1999) ning noored kasutavad muusikat üksinduse vähendamiseks (North jt., 2000; Tarrant jt., 2000). Laukka (2007) uuris muusika kuulamise põhjuseid 65-75 aastaste seas ning selgus, et muusikat kuulatakse kõige enam emotsionaalsetel põhjustel (emotsioonide regulatsiooniks, lõõgastumiseks). Muusika kuulamine on ka oluline identiteedi osa ning kuuluvuse tunnetamiseks (Laukka, 2007).

Muusika kuulamise põhjuste taga on erinevaid tegureid. Inimese muusikaline taust on seotud sellega, kuidas muusika talle mõjub (Chin jt, 2018). Uuringutes on tihti inimeste muusikaline taust taandatud kaheks grupiks (ehk muusikud ja mittemuusikud) ning keskendutakse liigselt muusikute ja mittemuusikute erinevustele (Chin & Rickard, 2012). Vanstone jt (2016) jõudsid aga järeldusele, et kuigi muusikaharidus võib inimese musikaalsust ennustada, ei anna see piisavalt täpset informatsiooni inimese varasema muusikakogemuse kohta. Keskmiselt näitavad muusikaharidusega inimesed oma igapäevaelus suuremat seotust muusikaga, kuid täheldatud positiivse seose tagasihoidlik suurus toob esile, et huvi muusika vastu hõlmab palju enam kui ainult formaalse muusikaharidusega seotud tegevused (Vanstone jt, 2016). Lonsdale ja North (2011) arvasid, et vanusel võib olla oluline roll selles, kui palju kulutavad inimesed aega ja raha muusika kuulamisele. Kõige rohkem aega kulutasid 16-29 aastased inimesed ning kõige rohkem raha noored vanuses 25-29 (Lonsdale ja North, 2011). Hird ja North (2020) uurisid, kuidas mõjutab inimese kronoloogiline vanus ja elueesmärkide varieerumine inimeste muusikalist käitumist (millist muusikat ja mis põhjustel kuulatakse). See, millised on parasjagu inimese eesmärgid ning tema kronoloogiline vanus, on seotud erinevate muusika kasutamise põhjustega ning millist muusikat inimesele kuulata meeldib.

Varasemalt on uuritud muusika kuulamise põhjuste ja isiksuseomaduste seoseid. Chamorro-Premuzic ja Furnham (2007) uurisid individuaalsete erinevuste ja spetsiifiliste muusika kasutamise viiside suhet ehk miks ja kuidas inimesed muusikat igapäevaelus kasutavad. Uuringus leiti, et muusika kuulamise põhjused jagunevad kolme suuremasse kategooriasse nagu emotsioonide reguleerimine, kognitiivne muusika kasutamine ning muusika kasutamine taustamuusikaks. Eelnevalt välja toodud faktorid avaldusid ka Saks'i (2020) poolt läbiviidud uuringus, mille raames tõlgiti Chamorro-Premuzic'u ja Furnham'i (2007) koostatud küsimustik ning viidi läbi pilootuuring. Chamorro-Premuzic'u ja Furnham'i (2007) tulemustest ilmnes, et iniviidid, kes on rohkem huvitatud intellektuaalsest hõivatusest ning kõrgema IQ skooriga, kasutavad muusikat kognitiivsel põhjusel (ehk nad kuulavad muusikat rohkem intellektuaalseks naudinguks ja analüüsivad kuulatavat muusikapala). Kõrgem neurotism, introvertsus ja madal kohusetundlikkus on seotud emotsionaalsetel põhjustel muusika kuulamisega (Chamorro-Premuzic ja Furnham, 2007; Chamorro-Premuzic jt., 2009). Need inimesed keskenduvad rohkem muusika sisule kui struktuurile. Seega saab uuringu tulemustest järeldada, et erinevused isiksuseomadustes ja kognitiivsetes võimetes võivad mõjutada seda, mis põhjustel iniviidid muusikat kuulavad (Chamorro-Premuzic ja Furnham, 2007).

Inimesed kuulavad ja naudivad muusikat erinevatel eesmärkidel. Varasemates uuringutes on teadlased välja pakkunud arvukalt funktsioone, mida muusika kuulamine võib täita (Schäfer jt, 2013). Chin ja Rickard (2012) eristasid neli muusika kuulamise põhjust: kognitiivne ja emotsionaalne regulatsioon, aktiivne musitseerimine, sotsiaalne side ning tantsimine ja füüsiline treening. Aktiivse musitseerimise faktori avaldumine Chin'i ja Rickard'i (2012) uuringus, on seletatav nende kasutatud valimiga, mis koosnes muusikutest. Kognitiivne ja emotsionaalne regulatsioon, sotsiaalne seos ning tantsimine ja füüsiline treening toetavad varasemaid (Chamorro-Premuzic ja Furnham, 2007; Lonsdale ja North, 2011) järeldusi, et inimesed kasutavad muusikat kognitiivsetel, afektiivsetel, sotsiaalsetel ja füüsilistel eesmärkidel. Schäfer'i jt (2013) uuringust tuli välja, et inimeste muusika kuulamise põhjused on võimalik jagada kolme dimensiooni. Esimene dimensioon on eneseteadvus. Näib, et see dimensioon väljendab väga privaatset suhet muusika kuulamisega. Muusika aitab neil inimestel mõelda, kes nad on ja kes nad olla tahaksid. Teine dimensioon, mis Schäfer jt (2013) välja pakkusid, on sotsiaalne side muusikaga. Inimesed saavad muusikat kasutada, et tunda tugevamat seotust sõpradega ja väljendada enda identiteeti teistega. Viimane dimensioon, erutuse ja meeleolu reguleerimine, hõlmab enda alla põhjused, mis

on seotud üldise meelelahutuse ja taustamüraga. Erinevad teoreetilised lähenemisviisid, erinevad meetodid ja erinevad valimid on aga jätnud heterogeense pildi muusika funktsioonide arvu ja olemuse osas (Schäfer jt, 2013).

Erinevate uuringute ja küsimustike rakendamisel on saadud erinevaid tulemusi. Käesoleva töö eesmärgiks on lisaks olemasolevale muusika kasutamise eesmärkide (Chamorro-Premuzic ja Furnham, 2007) küsimustikule eestindada veel kaks küsimustikku, kontrollida nende faktorstruktuuri paikapidavust kohalikul valimil ning leida kinnitust muusika kuulamise põhjuste põhidimensioonide kattuvuse osas eri mõõtvahendites (kontrollida konvergentset valiidsust).

Üks aluseks olev põhjalik uuring on Lonsdale'i ja North'i (2011) tehtud muusika kuulamise kasutusviiside ja gratifikatsioonide analüüs. See lähenemine keskendub kuulajate vajadustele ja muredele ning püüab selgitada, kuidas inimesed nende vajaduste ja murede rahuldamiseks aktiivselt meediat, näiteks muusikat, valivad ja kasutavad (Schäfer jt, 2013). Muusika kuulamise kasutusviiside ja gratifikatsioonide analüüs näitas, et muusika kuulamisel on palju funktsioone, mida võib kokku võtta kognitiivsete, emotsionaalsete, sotsiaalsete ja füsioloogiliste funktsioonidena (Schäfer jt, 2013). Lonsdale'i ja North'i (2011) katse käigus uuriti inimeste muusika kuulamise põhjuseid ning kuidas muusika kuulamise põhjused erinevad teistest vabaajategevustest. Erinevalt varasematest uuringutest viisid Lonsdale ja North (2011) läbi ka katse avatud lõpuga küsimustega, kus katseisikud said ise kirjutada põhjuseid, miks nad muusikat kuulavad. Varasemalt on paljud uuringud läbiviidud noorukite seas (Chamorro-Premuzic ja Furnham, 2007; Schäfer ja Sedlmeier, 2009), mistõttu on keeruline neid tulemusi teistele vanusegruppidele üldistada. Kriitika vältimiseks uuriti, kuidas erinevas vanuses inimesed muusika kuulamise põhjustes erinevad. Uuringu tulemusena leiti, et inimestel on muusika kuulamiseks kuus peamist põhjust: negatiivsete emotsioonide regulatsioon; personaalne identiteet; õppimine muusikast; positiivsete emotsioonide regulatsioon; inimestevahelised suhted; meelelahutus (Lonsdale ja North, 2011).

Teine uuring on veidi uuem ja pärvinud valdkonnas suuremat tähelepanu – see on laiapõhjaline muusikaga hõivatuse küsimustik MUSEBAQ (Chin jt, 2018), mis on enda alla koondanud mitmeid varasemaid küsimustikke. Küsimustik koosneb erinevatest moodulitest ja mõõdab erinevaid muusikaga hõivatuse dimensioone: muusikaline taust (muusikaharidus, musitseerimine); muusikaline kompetentsus (muusika kuulamise haritus, emotsionaalne tundlikkus, muusikaline

mälu ja kujundlikkus, isiklik pühendumus ja ükskõiksus muusika suhtes); muusikaeelistused (rokk/metal; klassikaline; pop/kerge kuulamine; džäss, bluus, kantri, folk; räpp/hip-hop; elektron-/tantsumuusika) ning muusika kuulamise motivatsioonid (muusika transtsendentsus ehk üleloomulikkus, emotsioonide regulatsioon, sotsiaalsus, muusika identiteet ja väljendus, kognitiivne regulatsioon). Chin jt (2018) on esimesed, kes pööravad muusika kasutamise motivatsioonide uurimisel tähelepanu muusika kuulamise spirituaalsele poolele. Muusika üleloomulikkuse faktoril, mis hõlmas enda all muusikaelamuste intensiivse, inspireeriva ja ebamaise olemuse, leiti olevat kõige suurem seos muusika kuulamise motivatsioonidega. MUSEBAQ küsimustikku on võimalik kasutada tervikuna, kuid soovides uurida ühte valdkonda sihipärasemalt, võib mooduleid ka eraldi käsitleda. MUSEBAQ'i moodulide komplekt annab üksikisiku muusika kuulamise põhjuste kohta oluliselt parema ülevaate, kui seda on suutnud teha varasemad küsimustikud.

Käesoleva töö käigus soovin teha kindlaks, millised on Eesti inimeste peamised muusika kuulamise põhjused, kasutades muusika kasutamise hindamisskaalat (*The Music Use Inventory*, Lonsdale ja North, 2011), MUSEBAQ küsimustiku 4. moodulit – motivatsioon muusika kasutamiseks (Chin jt, 2018) ja muusika kasutamise eesmärkide küsimustikku (*Uses of Music Inventory*, Chamorro-Premuzic & Furnham, 2007).

Uurimisküsimused:

- (1) Millistel põhjustel kuulatakse igapäevaelus muusikat (alaskaalade avaldumine)
- (2) Kas erinevad muusika kuulamise põhjustele suunatud küsimustike tulemused annavad kokkulangevaid tulemusi (mõõtevahendite faktorstruktuuride ning reliaabluse ja valiidsuse kontrollimine)

Meetod

Katseisikud

Küsimustikule vastas 341 inimest, kellest 242 olid naised, 96 mehed ning 3 inimest määratles end mittebinaarsena. Katseisikute vanus jäi vahemikku 18-76 eluaastat, $M=33,36$ ($SD=14,59$), $Mo=21$, $Me=27$. Võrreldavates uuringutes on vastajate vanus jäänud vahemikku 17-87 eluaastat

(Chamorro-Premuzic & Furnham, 2007; Chin jt, 2018). Kogutud andmetest eemaldasid viis vastust, sest oli alust aimata, et küsimustikule vastates on inimesed olnud oma esitatud vastustes ebatäpsed või olid nad liiga noored, et valimisse kuuluda. Kasutasin mugavusvalimit ehk kutsusin inimesi küsimustikule vastama läbi sotsiaalmeedia ning listikirjade. Psühholoogia instituudi üliõpilastel oli võimalik saada 0,5 katsetundi.

Protseduur

Uurimuse viisin läbi LimeSurvey keskkonnas, mis on Tartu Ülikooli veebipõhiste küsimustike koostamise ja läbiviimise veebisait. Küsimustikule vastamine oli anonüümne ja vabatahtlik, seega said katseisikud vastamiseks valida endale sobiva aja ja koha. Küsimustik oli avatud 21.09.2021-19.11.2021. Küsimustikule vastamiseks läks umbes 10-15 minutit. Katseisikutel oli võimalus küsida uurimistöö tulemuste kohta tagasisidet.

Mõõtevahendid

Küsimustik koosnes neljast osast.

(a) Üldine informatsioon katseisikute kohta. Küsisin katseisikutelt nende sugu, vanust, omandatud haridust, eriala ning milline on nende varasem muusikaline taust.

(b) Muusika kasutamise hindamisskaala (edaspidi: MUI) (*The Music Use Inventory*, Lonsdale ja North, 2011). Küsimustik koosnes 30 väitest ning vastajatel paluti hinnata kuivõrd täpselt iseloomustavad väited nende muusika kuulamise põhjuseid. Vastused anti 5-punktilisel Likerti tüüpi skaalal (1 = „väide ei iseloomusta mind üldse“ kuni 5 = „väide iseloomustab mind täielikult“)

(c) Motivatsioon muusika kasutamiseks (edaspidi: MB) (*MUSEBAQ 4. moodul*, Chin jt, 2018). Küsimustik koosnes 41 küsimusest, mis uurisid indiviidide muusika kuulamise põhjuseid. Vastused anti 5-punktilisel Likerti tüüpi skaalal. Saadud faktorite Cronbach alfa jäi vahemikku 0,79-0,93 (Chin jt., 2018).

(d) Muusika kasutamise eesmärgid (edaspidi: UMI) (*Uses of Music Inventory*, Chamorro-Premuzic ja Furnham, 2007; Saks, 2020). Küsimustikus oli 14 küsimust, mis mõõtsid muusika kuulamise eesmärke. Vastuseid sai anda 5-punktilisel Likerti tüüpi skaalal. Alaskaalade Cronbach alfa jäi vahemikku 0,76-0,85 (Chamorro-Premuzic ja Furnham, 2007).

Andmete analüüsimiseks kasutasin JASP programmi.

Tulemused

Mõõtevahendite faktorstruktuuride kontrollimiseks viisin kogutud andmete põhjal läbi peakomponentide analüüsid. Tegin eraldi analüüsi iga antud töös kasutatava mõõtevahendi jaoks. Peakomponentide analüüsid kasutasin täisnurkset pööramist (*Varimax*) ja kuvasin faktorlaadungid, mis on suuremad kui 0,4.

Muusika kasutamise hindamiskaala (MUI) (Lonsdale ja North, 2011) puhul avaldus kuus faktorit. Esimese faktori (negatiivsete emotsioonide regulatsioon) moodustas kaheksa küsimust (Cronbach $\alpha = 0,89$). Teine faktor oli personaalse identiteedi faktor, mis koosnes kuuest küsimusest (Cronbach $\alpha = 0,87$). Kolmanda ehk muusikast õppimise eesmärgil muusika kuulamise faktoriga laadus viis küsimust (Cronbach $\alpha = 0,83$) ning neljanda (suhtlemise) faktori moodustas samuti viis küsimust (Cronbach $\alpha = 0,82$). Viiendas faktoris (positiivsete emotsioonide regulatsioon) oli kolm küsimust (Cronbach $\alpha = 0,8$). Kuuenda ehk meelelahutuse eesmärgil muusika kuulamise faktori moodustas kolm küsimust (Cronbach $\alpha = 0,8$). Mõõtevahendi struktuur on sarnane Lonsdale'i ja North'i (2011) läbiviidud uuringu tulemustega, kus samuti avaldus kuus faktorit. MUI küsimuste pööratud faktormatriks on leitav lisis A.

Chin'i jt (2018) koostatud motivatsioon muusika kasutamiseks (MB) küsimustiku andmetest tuli välja kuus faktorit: üleloomulikkus, emotsioonide regulatsioon, sotsiaalsus, kognitiivne regulatsioon, muusikaline identiteet ja taustamuusika. Esimese faktori, mis uuris üleloomulikkust, moodustas kümme küsimust (Cronbach $\alpha = 0,91$). Emotsioonide regulatsiooni (faktor 2) faktori moodustas üheksa küsimust (Cronbach $\alpha = 0,91$). Kolmanda ehk sotsiaalsuse rolli muusika kuulamisel hindava faktori moodustas seitse küsimust (Cronbach $\alpha = 0,83$). Neljandas (kognitiivse regulatsiooni) faktoris oli neli küsimust (Cronbach $\alpha = 0,77$) ja viiendas (muusikalise identiteedi) faktoris samuti neli küsimust (Cronbach $\alpha = 0,77$). Taustamuusikaks kuulamise ehk kuuenda faktori moodustas neli küsimust (Cronbach $\alpha = 0,75$). MB küsimuste pööratud faktormatriks on leitav lisis B.

Chamorro-Premuzic'u ja Furnham'i (2007) ning Saks'i (2020) uuringutes, kus kasutati UMI küsimustikku, oli kolm faktorit: emotsioonide regulatsioon, kognitiivne regulatsioon ja taustamuusika. Käesoleva töö raames saadud andmete põhjal avaldus samuti kolm faktorit. Emotsioonide regulatsiooni faktori moodustas viis küsimust (Cronbach $\alpha = 0,73$) ning kognitiivse regulatsiooni faktoriga laadus samuti viis küsimust (Cronbach $\alpha = 0,69$). Taustamuusika faktorisse

kuulus neli küsimust (Cronbach $\alpha = 0,69$). UMI küsimuste pööratud faktormatriks on leitav lisas C.

Kolmes mõõtevahendis avaldus alaskaalasad, mis uurisid sarnaseid muusika kuulamise põhjuseid. Uurisin, millised on korrelatsioonid eri mõõtevahendite alaskaalade vahel. Kõigis kolmes mõõtevahendis on oma koht emotsioonide regulatsioonil. Kõige suurem seos on MUI negatiivsete emotsioonide regulatsiooni faktori ja MB emotsioonide regulatsiooni faktori vahel ($r=0,79$, $p<0.001$). Kõige väiksem on seos MUI positiivsete emotsioonide regulatsiooni faktoril MB emotsioonide regulatsiooni faktoriga ($r=0,43$, $p<0.001$). Kõikide emotsioonide regulatsiooniga seotud faktorite alaskaalade korrelatsioonid on välja toodud tabelis 1. Sotsiaalsuse (MB) ja suhtlemise (MUI) faktorite vahel on keskmise tugevusega positiivne seos ($r=0,55$, $p<0.001$). UMI küsimustikus saadud kognitiivse regulatsiooni ning MUI küsimustikust välja tulnud muusikast õppimise faktorite vahel on nõrk positiivne seos ($r=0,35$, $p<0.001$). MB kognitiivse regulatsiooni faktor korreleerub MUI muusikast õppimise faktoriga ($r=0,25$, $p<0.001$) ja UMI kognitiivse regulatsiooni faktoriga ($r=0,18$, $p<0.001$) nõrgalt. Meelelahutuseks/taustamuusikaks muusika kasutamise alaskaalade puhul korreleerusid kõige tugevamini UMI taustamuusika ja MB taustamuusika faktorid ($r=0,44$, $p<0.001$) ning MUI meelelahutuse ja MB taustamuusika faktorid ($r=0,44$, $p<0.001$). MUI meelelahutuse ja UMI taustamuusika faktorite vahel oli korrelatsioon nõrgem ($r=0,36$, $p<0.001$). MB küsimustiku muusikalise identiteedi ja MUI personaalse identiteedi vahel on keskmise tugevusega positiivne seos ($r=0,47$, $p<0.001$).

Tabel 1. Emotsioonide regulatsiooniga seotud faktorite korrelatsioonid.

			Pearson's r	p
MB_emots_regul	-	UMI_emots_regul	0,56	< .001
MB_emots_regul	-	MUI_neg_emots	0,79	< .001
MB_emots_regul	-	MUI_pos_emots	0,43	< .001
UMI_emots_regul	-	MUI_neg_emots	0,54	< .001
UMI_emots_regul	-	MUI_pos_emots	0,46	< .001
MUI_neg_emots	-	MUI_pos_emots	0,53	< .001

Märkus. MB – Motivatsioon muusika kasutamiseks, UMI – Muusika kasutamise eesmärgid, MUI – Muusika kasutamise hindamisskaala

Lonsdale ja North (2011) uurisid, lisaks faktorite avaldumisele, millised neist on kõige olulisemad põhjused inimeste jaoks. Selle uurimiseks leiti sarnaselt Lonsdale'i & North'i (2011) uurimusele

käesolevas töös faktorite keskmised tulemused. MUI küsimustikus selgus, et inimesed nõustuvad kõige enam väidetega, mis iseloomustavad muusika kasutamist positiivsete emotsioonide regulatsiooniks (Tabel 2). Viiepunktsel skaalal tuli vastajate keskmiseks tulemuseks selle faktori küsimustele vastates 4,58 (0,05). See tulemus on kooskõlas ka Lonsdale'i & North'i (2011) uuringu tulemustega. Faktorite keskmiste skooride võrdlemiseks viisin läbi iga küsimustiku kohta ühefaktorilise ANOVA. MUI küsimustiku puhul selgus ($F=24,18$; $p < 0.0001$), et negatiivsete emotsioonide regulatsiooni keskmine tulemus erines oluliselt personaalse identiteedi ($p = 0.0001$), muusikast õppimise ($p = 0.0002$), suhtlemise ($p = 0.0004$) ning positiivsete emotsioonide regulatsiooni keskmisest ($p = 0.019$). Oluline erinevus oli ka personaalse identiteedi ja positiivsete emotsioonide regulatsiooni vahel ($p = 0.0001$) ning personaalse identiteedi ja taustamuusika vahel ($p = 0.004$). Muusikast õppimise faktori keskmine tulemus erineb oluliselt positiivsete emotsioonide regulatsiooni ($p = 0.0001$) ning taustamuusika ($p = 0.015$) faktori tulemusest. Suhtlemise faktori keskmine erineb samuti oluliselt positiivsete emotsioonide regulatsiooni ($p = 0.0001$) ja taustamuusika ($p = 0.037$) keskmistest. Taustamuusika ja positiivsete emotsioonide regulatsiooni faktorite keskmiste tulemuste vahel on oluline erinevus ($p = 0.011$).

Tabel 2. MUI faktorite keskmised tulemused.

	Keskmine skoor (SD)
Negatiivsete emotsioonide regulatsioon	3,78 (0,33)
Personaalne identiteet	2,56 (0,35)
Õppimine	2,66 (0,3)
Suhted	2,76 (0,44)
Positiivsete emotsioonide regulatsioon	4,58 (0,05)
Meelelahutus	3,55 (0,3)

MB küsimustikus saadud faktorite keskmiseid tulemusi võrreldes tuli välja, et inimeste jaoks on oluline kuulata muusikat taustaks (sh füüsiliste tegevuste edendamisel) (Tabel 3). Selle faktori puhul oli keskmine nõustumise tase 4,0 (0,08). MB küsimustiku puhul ($F=3,52$; $p=0.012$) esines kaks olulist erinevust keskmiste vahel. Nimelt taustamuusika faktori keskmine tulemus erines oluliselt emotsioonide regulatsiooni ($p = 0.014$) ning sotsiaalsuse ($p = 0.006$) faktorite keskmistest tulemustest.

Tabel 3. MB faktorite keskmised tulemused.

	Keskmine skoor (SD)
Üleloomulikkus	3,41 (0,41)
Emotsioonide regulatsioon	3,17 (0,45)
Sotsiaalsus	3,06 (0,33)
Kognitiivne regulatsioon	3,24 (0,57)
Muusikaline identiteet	3,39 (0,18)
Taustamuusika	4,0 (0,08)

UMI küsimustiku puhul nõustusid inimesed kõige enam emotsioonide regulatsiooni faktoriga – viiepunktilisel skaalal keskmiselt 3,62 (0,53) (Tabel 4). UMI küsimustikus ($F=4,45$; $p=0,038$) erinesid teineteisest oluliselt emotsioonide regulatsiooni ja kognitiivse regulatsiooni ($p=0,056$) faktorite keskmised. Taustamuusika ja emotsioonide regulatsiooni vahel oli olulisusenivoo $p=0,071$, mis on lähedal aluseks võetud ($p < 0,05$) nivoole.

Tabel 4. UMI faktorite keskmised tulemused.

	Keskmine skoor (SD)
Emotsioonide regulatsioon	3,62 (0,53)
Kognitiivne regulatsioon	2,85 (0,38)
Taustamuusika	2,84 (0,49)

Arutelu

Käesolevas töös leiti, millised muusika kuulamise põhjuste alaskaalad mõõtevahenditest avaldusid. Muusika kuulamise põhjuste uurimiseks kasutati kolme mõõtevahendit, mille faktorstruktuure ning reliaablust ja valiidsust kontrolliti. Analüüside tulemusena leiti, et MUI puhul avaldusid käesolevas töös kuus faktorit (negatiivsete emotsioonide regulatsioon, personaalne identiteet, muusikast õppimine, suhtlemine, positiivsete emotsioonide regulatsioon ja meelelahutus), mis on kooskõlas Lonsdale'i ja North'i (2011) uuringus saadud faktoritega. Chin jt (2018) (MB) küsimustikus saadi samuti kuus faktorit: üleloomulikkus, emotsioonide regulatsioon, sotsiaalsus, kognitiivne regulatsioon, muusikaline identiteet, taustamuusika. UMI

küsimustiku puhul leidsid Chamorro-Premuzic ja Furnham (2007) ning Saks (2020), et muusikat kasutatakse kolme eesmärgi – emotsioonide regulatsioon, kognitiivne regulatsioon ja taustamuusika – täitmiseks. Antud uurimistöö raames sai see kolmene faktorstruktuur kinnitust. Võrreldes Saks'i (2020) saadud tulemustega, avaldus faktorstruktuur selgemalt, sest kõik küsimused laadusid vaid ühe kindla faktoriga. Seda võib seletada asjaolu, et käesoleva töö valim oli suurem.

Erinevate küsimustike faktorstruktuurides avaldus alaskaalasad, mis pealtnäha mõõdavad samu muusika kuulamise põhjuseid. Kõigis kolmes mõõtevahendis avaldus emotsioonide regulatsiooniga seotud alaskaala. Muusika kuulamise olulisust emotsioonidega toimetulekul on rõhutanud ka mitmed varasemad tööd (Juslin ja Laukka, 2004; Gabrielsson, 2010). Omavahel emotsioonide regulatsiooniga seotud alaskaalasad võrreldes, tuleb välja, et kõige tugevam sisereleiaablus on MB emotsioonide regulatsiooni faktoril. MB emotsioonide regulatsiooni faktoril on tugev positiivne seos MUI negatiivsete emotsioonide regulatsiooni faktoriga. See tähendab, et inimesed annavad mõlemas küsimustikus sarnaseid vastuseid. Seega võib tulevikus kaaluda, muusika kasutamise põhjuseid uurides, küsimuste kasutamist mõlemast mõõtevahendist. Kognitiivse regulatsiooni eesmärgil muusika kasutamine avaldus samuti kõigis kolmes mõõtevahendis. Kõige tugevam sisereleiaablus on sealjuures MUI muusikast õppimise faktoril. Kõigil kolmel kognitiivse regulatsiooniga seotud faktoril oli omavahel võrreldes aga nõrk seos, mistõttu on alust arvata, et need faktorid mõõdavad siiski veidi erinevaid külgi. Meelelahutuse/taustamuusika faktorid avaldusid samuti kõigis kolmes mõõtevahendis. MUI küsimustiku meelelahutuse faktoril oli kõige suurem sisereleiaablus. MUI meelelahutuse faktori ja MB taustamuusika faktori ning UMI taustamuusika ja MB taustamuusika omavaheline korrelatsioon näitab keskmise tugevusega seost, mistõttu tuleb olla ettevaatlik kui võrrelda nendes faktorites antud vastuseid. Inimese identiteediga seotud muusika kuulamist uuriti kahes küsimustikus. MB küsimustiku muusikalise identiteedi ja MUI personaalse identiteedi vaheline keskmise tugevusega seos näitab, et mingil määral annavad inimesed nende faktorite küsimustele sarnaseid vastuseid. Seega uurides identiteedi mõju muusika kasutamisele võib olla sobilik kasutada küsimusi mõlemast küsimusikust, kuid tuleb olla tähelepanelik, sest mõni küsimus võib siiski uurida natuke erinevat aspekti.

Faktorite keskmiste tulemuste võrdlus aitab mõista, millised avaldunud faktoritest on inimeste jaoks kõige olulisemad. Selgus, et MUI küsimustikus nõustusid inimesed keskmiselt kõige enam positiivsete emotsioonide regulatsiooni faktoriga. Faktorite keskmiste vahel oli ka palju olulisi erinevusi. Näiteks võrreldes positiivsete emotsioonide regulatsiooni faktori keskmist teiste MUI küsimustiku faktorite keskmistega selgub, et oluline erinevus on kõikide faktoritega. MB küsimustikus oli nõustumine kõige tugevam taustamuusika faktoriga. Taustamuusika faktori keskmise tulemuse puhul leiti oluline erinevus emotsioonide regulatsiooni ja sotsiaalsuse faktorite keskmistega. Emotsioonide regulatsiooni uurivate küsimustega nõustusid inimesed ka kõige rohkem UMI küsimustikus. Emotsioonide regulatsiooni faktori keskmine tulemus erines oluliselt kognitiivse regulatsiooni faktori keskmisest. Neid tulemusi arvesse võttes, on alust arvata, et inimeste jaoks on kõige olulisemaks põhjuseks, miks muusikat kasutada, emotsioonide regulatsioon. MUI küsimustikus oli, lisaks positiivsete emotsioonide regulatsiooni faktorile, kõrge nõustumise tase ka negatiivsete emotsioonide regulatsiooni faktorite küsimustega. Seetõttu võib oletada, et inimesed kasutavad muusikat nii positiivsete kui ka negatiivsete tunnetega toime tulekuks. See on kooskõlas ka Lonsdale'i ja North'i (2011) tulemustega, kus tuli välja, et inimeste jaoks on kõige olulisemaks muusika kuulamise põhjuseks positiivsete emotsioonide regulatsioon. Sellele järgnesid muusika kuulamine meelelahutuseks ning negatiivsete emotsioonide regulatsioon. Saarikallio ja Erkkilä (2007) on toonud välja, et negatiivsete emotsioonide regulatsiooniks muusika kuulamine, võib küll lühiajaliselt melanhoolsust tõsta, kuid pikemas plaanis suurendab siiski inimese heaolu. See võib olla põhjuseks, miks negatiivsete emotsioonide regulatsioon on muusika kuulamisel oluline.

Käesolev töö on üks esimestest sammudest, et tulevikus oleks võimalik moodustada üks komplekne muusika kuulamise hindamise küsimustik. Saks (2020) kasutas muusika kasutamise põhjuste uurimiseks UMI küsimustikku, kus avaldus emotsioonide regulatsiooni, kognitiivse regulatsiooni ja taustamuusika faktor. Lisaks selle kolmese faktorstruktuuri kinnitamisele on nüüd olemas prooviuring ka MUI ning MB küsimustikest.

Uurimistöo ei keskendunud sellele, kuidas inimeste varasem muusikaline taust, iseloom, vanus jm omadused mõjutavad muusika kuulamise põhjuseid. Kompaktset küsimustikku kokku pannes on oluline mõelda, kuidas inimeste muusikalist tausta hinnata, sest kuigi inimese varasem muusikaga seotus avaldab mõju muusika kasutamise põhjustele (Chin jt, 2018), ei saa muusikaga seotust

taandada ainult formaalse muusikaharidusega seotud tegevustele (Vanstone jt, 2016). Lisaks muusikaharidusele tuleb uurida ka teiste taustafaktorite mõju inimese muusika kasutamise põhjustele. Hird ja North (2020) leidsid, et inimese kronoloogiline vanus määrab suuresti ära, milline on inimese eesmärk ning iga elueesmärk, mida uuriti, on seotud kindlate muusika kuulamise põhjustega. Paljud uuringud on läbiviidud noorte peal (Chamorro-Premuzic ja Furnham, 2007; Schäfer ja Sedlmeier, 2009), mistõttu ei saanud Hird ja North (2020) toetuda varasemale kirjandusele, kuid tulemuste põhjal oli võimalik teha intuiitiivselt näiteks selliseid järeldusi, et sotsiaalse stimulatsiooniga seotud elueesmärkidega inimesed kuulasid ka muusikat rohkem sotsiaalsetel põhjustel. Ka inimese soole tuleks tähelepanu pöörata. Naised seostavad muusikat rohkem emotsioonidega ning kuulavad muusikat, et emotsioone reguleerida (Chamorro-Premuzic jt., 2010; Wells ja Hakanen, 1991), samas kuulavad mehed muusikat rohkem kognitiivsetel põhjustel (Chamorro-Premuzic jt., 2010). Lonsdale ja North (2011) leidsid, et mehed peavad muusika kuulamisel „personaalse identiteedi“ faktorit olulisemaks kui naised ning naised kuulavad muusikat meenutamiseks rohkem kui mehed. Käesolevas uurimistöös on kasutatud mugavusvalimit ning katseisikute sooline ja vanuseline jagunemine ei ole võrdne. Seega võib tulevikus küsimustikke uurides olla kasulik, kui võrrelda vanusegrupe ning hoida sooline jagunemine võrdne.

Varemates uuringutes (Lonsdale ja North, 2011; Saks, 2020) on küsimustikes kasutatud ka avatud küsimusi, et uurida, milliseid muusika kuulamise põhjuseid veel inimesed välja toovad. Lonsdale ja North (2011) tõid välja, et kuigi muusika kuulamise põhjused sarnanesid küsimustikus saadud faktoritega, tuli avatud küsimusi küsides välja ka selliseid põhjuseid, mida küsimustik ei hõlmanud. Intervjuude käigus leidis Saks (2020) 14 erinevat muusika kuulamise eesmärki. Kompaktse küsimustiku loomiseks võib seega olla kasulik viia läbi ka avatud küsimustega muusika kuulamist uuriv töö.

Antud töö aitab aru saada, millistel erinevatel põhjustel muusikat igapäevaelus kuulatakse ning millised neist on inimeste jaoks kõige olulisemad. Samuti on võimalik saada aimu, mil määral hindavad erinevad küsimustikud samu muusika kuulamise põhjuseid. Uurimistöös raames tõlgitud küsimustikke ja saadud tulemusi on tulevikus võimalik kasutada kompaktset muusika hõivatuse hindamise skaala koostamisel.

Kasutatud kirjandus

- Chamorro-Premuzic, T., & Furnham, A. (2007). Personality and music: Can traits explain how people use music in everyday life? *British Journal of Psychology*, 98(2), 175–185. doi:10.1348/000712606X111177
- Chamorro-Premuzic, T., Gomà-i-Freixanet, M., Furnham, A., & Muro, A. (2009). Personality, Self-Estimated Intelligence, and Uses of Music: A Spanish Replication and Extension Using Structural Equation Modeling. *Psychology of Aesthetics Creativity and the Arts*, 3(3), 149–155. doi:10.1037/a0015342
- Chamorro-Premuzic, T., Swami, V., & Cermakova, B. (2010). Individual differences in music consumption are predicted by uses of music and age rather than emotional intelligence, neuroticism, extraversion or openness. *Psychology of Music*, 40(3), 285-300. doi:10.1177/0305735610381591
- Chin, T., & Rickard, N. S. (2012). The music USE (MUSE) questionnaire: An instrument to measure engagement in music. *Music Perception*, 29(4), 429-446. doi:10.1525/mp.2012.29.4.429
- Chin, T.-C., Coutinho, E., Scherer, K. R., & Rickard, N. S. (2018). MUSEBAQ: A Modular Tool for Music Research to Assess Musicianship, Musical Capacity, Music Preferences, and Motivations for Music Use. *Music Perception*, 35(3), 376-399. doi:10.1525/mp.2018.35.3.376
- Gabrielsson, A. (2010). Handbook of music and emotion: Theory, research, applications. rmt: A. Gabrielsson, *Handbook of music and emotion: (lk 547-574)*. New York: Oxford University Press.
- Green, L. (1999). Research in the Sociology of Music Education: some introductory concepts. *Music Education Research*, 1(2), 159-170. doi:10.1080/1461380990010204
- Hird, E., & North, A. (2020). The relationship between uses of music, musical taste, age, and life goals. *Psychology of Music*, 49(4), 872-889. doi:10.1177/0305735620915247

- Juslin, P. N., & Laukka, P. (2004). Expression, Perception, and Induction of Musical Emotions: A Review and a Questionnaire Study of Everyday Listening. *Journal of New Music Research, 33*(3), 217-238. doi:10.1080/0929821042000317813
- Laiho, S. (2004). The Psychological Functions of Music in Adolescence. *Nordic Journal of Music Therapy, 47*-63. doi:10.1080/08098130409478097
- Laukka, P. (2007). Uses of music and psychological well-being among the elderly. *Journal of Happiness Studies, 8*(2), 215-241. doi:10.1007/s10902-006-9024-3
- Laukka, P., & Quick, L. (2013). Emotional and motivational uses of music in sports and exercise: A questionnaire study among athletes. *Psychology of Music, 41*(2), 198-215. doi:10.1177/0305735611422507
- Lonsdale, A. J., & North, A. C. (2011). Why do we listen to music? A uses and gratifications analysis. *British Journal of Psychology, 102*(1), 108–134. doi:10.1348/000712610X506831
- North, A. C., & Hargreaves, D. J. (1999). Music and Adolescent Identity. *Music Education Research, 1*(1), 75-92. doi:10.1080/1461380990010107
- North, A. C., Hargreaves, D. J., & Hargreaves, J. J. (2004). Uses of Music in Everyday Life. *Music Perception: An Interdisciplinary Journal, 22*, 41–77. doi:10.1525/mp.2004.22.1.41
- North, A. C., Hargreaves, D. J., & O'Neill, S. A. (2000). The importance of music to adolescents. *British Journal of Educational Psychology, 70*(2), 255-272. doi:10.1348/000709900158083
- Saarikallio, S., & Erkkilä, J. (2007). The role of music in adolescents' mood regulation. *Psychology of Music., 35*(1), 88-109. doi:10.1177/0305735607068889
- Saks, A.-L. (2020). Isiksuseomaduste seos muusika kuulamise eesmärkidega.
- Schäfer, T., & Sedlmeier, P. (2009). What makes us like music? *JYX Digital Repository, 487*-490.
- Schäfer, T., Sedlmeier, P., Städtler, C., & Huron, D. (2013). The psychological functions of music listening. *Frontiers in Psychology, 4*. doi:10.3389/fpsyg.2013.00511

Tarrant, M., North, A. C., & Hargreaves, D. J. (2000). English and American Adolescents' Reasons for Listening to Music. *Psychology of Music*, 28(2), 166–173.

doi:10.1177/0305735600282005

Vanstone, A. D., Wolf, M., Poon, T., & Cuddy, L. L. (2016). Measuring engagement with music: development of an informant-report questionnaire. *Aging & Mental Health*, 20(5), 474-

484. doi:10.1080/13607863.2015.1021750

Weinberg, M. K., & Joseph, D. (2017). If you're happy and you know it: Music engagement and subjective wellbeing. *Psychology of Music*, 45, 257-267. doi:10.1177/0305735616659552

Wells, A., & Hakanen, E. A. (1991). The Emotional Use of Popular Music by Adolescents.

Journalism & Mass Communication Quarterly, 68(3), 445-454.

doi:10.1177/107769909106800315

Lisad

Lisa A.

Tabel 5. MUI küsimuste pööratud faktormatriks

	Faktor 1 (neg)	Faktor 2 (ident)	Faktor 3 (õpi)	Faktor 4 (suhtl)	Faktor 5 (pos)	Faktor 6 (meelel)
1. Rasketest aegadest üle saada	0,8					
2. Leevendada ärevust	0,81					
3. Leevendada pinget/ stressi	0,8					
4. Väljendada tundeid ja emotsioone	0,63					
5. Ennast paremini tunda	0,54				0,44	
6. Leevendada üksindust/ - üksikustunnet	0,7					
7. Põgeneda igapäevaelu reaalsuse eest	0,68					
8. Luua endale arusaam identiteedist		0,6				
9. Võimalikke identiteete avastada/ uurida		0,54				
10. Endast teistele teatud mulje jätta		0,77				
11. Väljendada enda identiteeti		0,73				
12. Luua endale maine/ imago/ kuvand		0,79				
13. Väljendada subkultuuri/ sotsiaalsetesse gruppidesse kuulumist		0,73				
14. Õppida, kuidas teatud asju teha			0,77			
15. Õppida, kuidas tulevikus käituda			0,74			
16. Saada kasulikku informatsiooni igapäevaeluks			0,77			
17. Avastada, kes ma tegelikult olen		0,44	0,47			
18. Õppida, kuidas teised inimesed mõtlevad			0,57			
19. Meelelahutuseks					0,79	
20. Lõõgastumiseks					0,75	
21. Luua õiget meeleolu					0,74	
22. Oma mõtted asjadest eemale via	0,53					
23. Olla kursis aktuaalsete sündmustega			0,45	0,71		
24. Käia kaasas moe ja trendidega				0,75		
25. Veeta aega perega				0,7		
26. Oleks teistega millestki rääkida		0,41		0,63		
27. Veeta aega koos sõpradega				0,57		
28. Täita ebamugavaid vaikushetki				0,41		0,58
29. Aega mööda saata						0,79
30. Igavust leevendada						0,81

Lisa B.

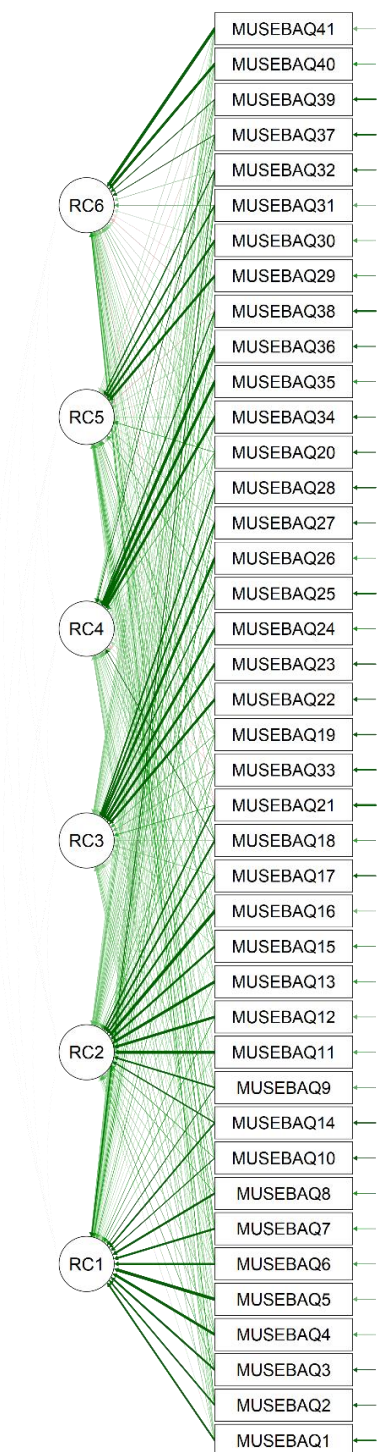
Tabel 6. MB küsimuste pööratud faktormatriks

	Faktor 1 (üle)	Faktor 2 (emot)	Faktor 3 (sots)	Faktor 4 (kogn)	Faktor 5 (ident)	Faktor 6 (taust)
1. Mulle meeldib muusikat kasutada väga intensiivse kogemuse saamiseks	0,59					
2. Muusika tõstab mind teise meeleseisundisse	0,56					
3. Muusika avab mind emotsioonidele, mida ma sageli ei tunne	0,62					
4. Muusika aitab mul avastada, kes ma olla tahan	0,73					
5. Ma otsin sügavaid kogemusi läbi muusika	0,82					
6. Muusika inspireerib minus uusi ideid ja mõtteid	0,64					
7. Muusika kuulamine sütitab minu loovuse	0,64					
8. Muusika aitab mul mõista, kes ma olen	0,64					
9. Muusika on minu jaoks nagu lohutav sober	0,43	0,57				
10. Muusikaga on võimalik edastada asju, mida ei saa sõnadega väljendada	0,47					
11. Ma kasutan muusikat, et tähelepanu emotsionaalsest valust eemale juhtida		0,81				
12. Kasutan muusikat enda emotsionaalsete probleemidega tegelemiseks		0,73				
13. Ma kasutan muusikat, et saada üle keerulistest aegadest		0,75				
14. Ma kasutan muusikat enda tunnete uurimiseks ja mõistmiseks	0,56	0,51				
15. Ma kuulan või mängin muusikat kui ma olen ärritunud või tunnen ennast halvasti		0,64				
16. Mulle meeldib muusikat kasutada, et oma tähelepanu muredest eemale juhtida		0,8				
17. Kasutan muusika mängimist, et väljendada oma viha ja frustratsiooni		0,6				
18. Ma kasutan muusikat, et rahustada ennast, kui olen stressis või ärev		0,6		0,41		

	Faktor 1 (üle)	Faktor 2 (emot)	Faktor 3 (sots)	Faktor 4 (kogn)	Faktor 5 (ident)	Faktor 6 (taust)
19. Ma kasutan muusikat, sest see aitab mul möödunud aegu meenutada või kuna see meenutab mulle minevikku						
20. Ma kasutan kindlaid muusikateoseid, et oma meeleolu parandada						
21. Ma kasutan muusikat, et hajutada tähelepanu füüsilistest valudest		0,55				
22. Mulle meeldib kuulata muusikat, mis meeldib mu sõpradele			0,71			
23. Muusika on võimsam kui ma kogen seda koos teistega			0,7			
24. Sarnase muusikamaitse omamine eakaaslastega aitab mul nendega paremini suhelda			0,72			
25. Kontserdid panevad mind tihti tundma ennast osana kogukonnast			0,51			
26. Ma kasutan tihti muusikat, et tunda lähedasemat sidet teiste inimestega			0,72			
27. Muusika on oluline suhete kinnitamisel ja hoidmisel			0,57			
28. Muusika aitab mul ennast teiste inimeste seltskonnas mugavalt tunda			0,55			
29. Pean end teatud tüüpi muusika fänniks või muusikahuviliseks					0,7	
30. Minu muusikakogu ütleb minu kohta palju					0,65	
31. Tantsin, laulan või mängin muusikat, et oma tundeid väljendada					0,57	
32. Tunnen ennast turvaliselt väljendades oma tundeid muusika kaudu	0,44				0,5	
33. Kujutan ette, et olen nagu esineja või karakter, keda kujutatakse muusikapalas						
34. Teatud tüüpi muusika aitab mul mõelda või keskenduda				0,72		
35. Ma kasutan müra blokeerimiseks muusikat				0,76		
36. Muusika aitab mul mõnda muud ülesannet pikemat aega jätkata				0,8		
37. Kasutan muusikat üksi olles atmosfääri parandamiseks				0,41		0,44
38. Muusika kasutamine aitab mul magada				0,49		

	Faktor 1 (üle)	Faktor 2 (emot)	Faktor 3 (sots)	Faktor 4 (kogn)	Faktor 5 (ident)	Faktor 6 (taust)
39. Kasutan meeldivama keskkonna loomiseks taustamuusikat						0,45
40. Muusika aitab mul paremini treenida						0,73
41. Muusika paneb mind füüsiliselt ennast energilisemalt tundma						0.80
Omaväärtused	14,53	2,5	2,25	2,06	1,32	1,23
Variatiivsus	0,35	0,06	0,06	0,05	0,03	0,03
Cronbachi α	0,91	0,91	0,84	0,78	0,77	0,75

Märkus. Laadungid <.40 ei kuvata. Faktor 1 = üleloomulikkus, faktor 2 = emotsioonide regulatsioon, faktor 3 = sotsiaalsus, faktor 4 = kognitiivne regulatsioon, faktor 5 = muusikaline identiteet, faktor 6 = taustamuusika



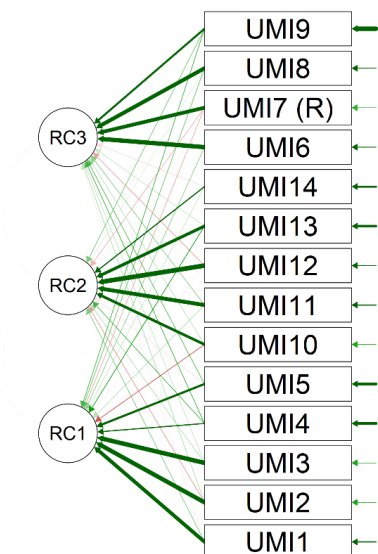
Joonis 3. MB kuuefaktoriline mudel. RC1 – üleloomulikkus, RC2 – emotsioonide regulatsioon, RC3 – sotsiaalsus, RC4 – kognitiivne regulatsioon, RC5 – muusikaline identiteet, RC6 – taustamuusika. Joone paksus näitab faktori ja muutuja vahelise seose tugevust (täpsemad numbrid on toodud tabelis 6).

Lisa C.

Tabel 7. UMI küsimuste pööratud faktormatriks

	Faktor 1 (emots)	Faktor 2 (kogn)	Faktor 3 (taust)
1. Kurbade laulude kuulamine muudab mind väga emotsionaalseks	0,71		
2. Kui ma tahan tunda end õnnelikumalt, kuulan rõõmsamat laulu	0,8		
3. Muusika kuulamine mõjutab mu meeleolu	0,79		
4. Peaaegu iga minu mälestus on seotud kindla lauluga	0,45		
5. Ma naudin muusika kuulamist seltskondlikel üritustel	0,56		
6. Mulle meeldib kuulata muusikat samal ajal, kui ma töötan			0,79
7. Muusika on väga häiriv, seega õppimise ajal peab mul olema vaikus (R)			0,71
8. Kui ma ei kuula muusikat samal aja, kui ma midagi teen, hakkab mul tihti igav			0,74
9. Ma tunnen end tihti väga üksildasena, kui ma ei kuula muusikat			0,54
10. Mulle ei meeldi kuulata pop muusikat, sest see on liiga lihtsakoeline		0,62	
11. Mulle meeldib tihti analüüsida keerulisi muusikapalu		0,73	
12. Muusikat kuulates meeldib mulle sellele keskenduda, mitte lõõgastuda		0,81	
13. Muusika kuulamine on minu jaoks vaimne kogemus		0,65	
14. Kui mulle ei meeldi muusikute tehnika, on vähetõenäoline, et laul mulle meeldib		0,45	
Omaväärtused	3,56	2,17	1,58
Variatiivsus	0,25	0,16	0,11
Cronbachi α	0,73	0,69	0,69

Märkus. Laadungid $<.40$ ei kuvata. Faktor 1 = emotsioonide regulatsioon, faktor 2 = kognitiivne regulatsioon, faktor 3 = taustamuusika.



Joonis 1. Muusika kasutamise eesmärkide neljafaktoriline mudel. RC1 – emotsioonide regulatsioon, RC2 – kognitiivne regulatsioon, RC3 – taustamuusika. Joone paksus näitab faktori ja muutuja vahelise seose tugevust (täpsemad numbrid on toodud tabelis 7).

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.

Loretta Aganits