



MUSIIKKI TERVEYDENHOITAJAN TYÖVÄLINEENÄ LUKIOIKÄISTEN RENTOUTTAJANA

Annaleena Pyykkönen

Opinnäytetyö
Huhtikuu 2010
Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystyön
suuntautumisvaihtoehto
Tampereen ammattikorkeakoulu

TAMPEREEN AMMATTIKORKEAKOULU
Tampere University of Applied Sciences

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Terveydenhoitotyön suuntautumisvaihtoehto

PYYKKÖNEN, ANNALEENA

Musiikki terveydenhoitajan työvälineenä lukioikäisten rentouttajana

Opinnäytetyö 51s., liitteet 9s.
Huhtikuu 2010

Opinnäytetyön tavoite on selvittää musiikin käytön mahdollisuuksia lukio-opiskelijoiden rentoutumisen edistäjänä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli haastatella pienehköä lukiolaisryhmää kaksi kertaa, pitää niiden yhteydessä yhdenlainen rentoutusharjoitus sekä pohtia musiikin ja rentoutusharjoitusten konkreettista käyttämistä lukioissa. Nuorten jaksaminen ja hyvinvointi lukiossa ovat edellytyksiä jatko-opiskelulle ja onnistuneelle työelämään siirtymiselle. Opinnäytetyön tehtävänä oli siis tutkia musiikin käytön mahdollisuuksia tämän aiheen pohjalta. Voiko musiikin avulla edistää lukioikäisten nuorten jaksamista opinnoissa?

Opinnäytetyö oli toiminnallinen. Lukiolaisryhmää haastateltiin teemahaastattelumenetelmää käyttäen kaksi kertaa. Ensimmäisen haastattelun päätteeksi toteutettiin musiikkiin perustuva rentoutusharjoitus. Seuraavassa haastattelussa kysyttiin opiskelijoiden mielipiteitä ja kehitysehdotuksia rentoutusharjoitusten ja musiikin käyttämisestä lukiossa.

Haastatteluissa nousivat esille epävarmuus tulevaisuutta kohtaan sekä suuret vaatimukset. Ajateltiin, että lukiolaisilla on liikaa stressiä, joka ei kuitenkaan koskettanut kaikkia haastateltavia. Useimmat haastateltavista olivat valmiita osallistumaan rentoutusharjoituksiin, mikäli niitä järjestettäisiin lukiolla. Tärkeimmiksi ominaisuuksiksi nousivat sitoutumattomuus ja omista tarpeista lähtevä toiminta. Opiskelijat puhuivat avoimesti ja osallistuivat pohdiskeluun haastatteluissa. Olisikin tärkeää, että opiskelijat saisivat olla mukana ideoimassa heitä koskevaa toimintaa.

Jatkossa olisi hyvä tutkia nuorten jaksamisen merkitystä tulevaisuuden opintoihin ja työelämään. Jotta musiikkia voitaisiin käyttää paremmin hyödyksi nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi, on tarpeellista syventyä laajemmin nuorten musiikin käyttöön eri tilanteissa sekä sen terveydelliseen merkitykseen.

Avainsanat: musiikki, lukiolaiset, stressi, rentoutuminen

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing and Health Care
Option of Public Health Nursing

PYYKKÖNEN, ANNALEENA

Music as a public health nurse's tool for relaxation of senior high school students

Bachelor's thesis 51 pages, appendices 9 pages
April 2010

The aim of this thesis is to chase up possibilities of using music as a tool for relaxation of senior high school students. The purpose was to interview smallish group of students twice, make a relaxation exercise and think over the concrete use of music and relaxation exercises in high school. Resources and wellbeing of the young are necessities for further studies and successful transition to working life. The function of this thesis was to explore the possibilities of using music based on that remark.

The thesis was functional. The students were interviewed twice. A relaxation exercise was made after the first interview to be an example and to make people think about it. During the second interview the students were asked about their opinions of the use of relaxation exercises and music in high school.

The insecurity toward future and big expectations came up from the interviews. It was thought that the senior high school students had too much stress though it didn't affect every interviewee's life. Most of the interviewees were ready to participate if the relaxation exercises were organized at the school. Non-alignment and spontaneous of the group were ones of the most important qualities.

At the last section – the musing part – this thesis has been evaluated. The students spoke freely and took part in musing in the interviews. Thus it would be important that senior high school students had the chance to participate in the development of the ideas about their activity. It would be interesting to study more of the use of music and its meaning for the youth at further studies.

Keywords: music, senior high school students, stress, relaxation

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 OPISKELUTERVEYDENHUOLTO, OPPIMINEN JA STRESSI LUKIOLAISEN NÄKÖKULMASTA	7
2.1 Lukiolaisen maailma tilastoissa	7
2.2 Lukiolaisen opiskeluterveydenhuolto	8
2.2.1 Opiskeluterveydenhuollon tavoitteet	9
2.3 Oppiminen.....	9
2.3.1 Temperamentti	11
2.3.2 Suorituspaine.....	11
2.3.3 Jännittäminen	13
2.4 Stressi.....	13
2.4.1 Stressin vaikutus terveyteen.....	14
2.4.2 Puolustusmekanismit	15
3 MUSIIKKI	17
3.1 Musiikki ja aivot	17
3.2 Lyhyesti musiikkiterapiasta	19
3.3 Musiikki – mielikuvien ja tunteiden herättäjä	20
3.4 Musiikki – tunteidensäätelijä	21
3.5 Musiikki, rentoutuminen ja hyvinvointi	22
4 RENTOUTUMINEN	24
4.1 Rentoutumisen vaikutuksia	24
4.2 Rentoutumisen harjoittaminen	24
4.2.1 Rentoutumismenetelmät	25
4.3 Rentoutuminen ryhmässä.....	27
4.4 Musiikin käyttäminen ja valinta rentoutustilanteessa	27
5 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS.....	30
6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	31
6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö	31
6.2 Toiminnan suunnittelu.....	31
6.3 Toiminnan toteutus.....	32
6.3.1 Teemahaastattelu	32
6.3.2 Rentoutusharjoitus	33
6.3.3 Toiminnan arviointi.....	34
7 POHDINTA	35
7.1 Toteutuksen arviointi.....	35
7.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	37
7.3 Kehittämisehdotukset ja jatkotutkimusaiheet	38

LÄHTEET.....	41
LIITTEET.....	44

1 JOHDANTO

Käytämme musiikkia alati hyödyksemme joko tietoisesti tai tiedostamattamme. Esimerkiksi urheillessa rytmikäs musiikki voi antaa energiaa, romanttiseen iltaan musiikki luo tunnelmaa ja illanviettoon valmistautuessamme kuuntelemme usein energistä musiikkia. Vanha kehtolaulu muistuttaa vanhempien laulusta lapsuudessa ja suvivirsi tuo mieleen odottavan mielen, kun kesäloma oli alkamassa. Musiikki tuo mieleemme jo unohdetuiksi luultuja muistoja ja toisaalta voi vahvistaa tämän hetken intensiteettiä – joskus liikuttaa kyyneliin. Miksemme siis kokeilisi sen käyttöä koulumaailmassa muutenkin kuin musiikinopetukseen kuuluvilla tavoilla?

Opinnäytetyöni tavoite on selvittää musiikin käytön mahdollisuuksia lukio-opiskelijoiden rentoutumisen edistäjänä. Opinnäytetyön tarkoitus on haastatella pienehköä lukiolaisryhmää kaksi kertaa, pitää niiden yhteydessä yhdenlainen rentoutusharjoitus sekä pohtia konkreettisesti musiikin ja rentoutusharjoitusten käyttämistä lukioissa.

Opinnäytetyössäni halusin yhdistää nuoret ja musiikin. Aihetta pohtiessani ajattelin, että terveydenhoitaja voisi koulussa ottaa käyttöönsä musiikin työvälineenä – se kun on kuitenkin hyvin tärkeä osa monen nuoren elämää. Jo yksin musiikkiterapiakoulutuksen olemassaolo osoittaa mielestäni, että musiikilla on vaikutusta ihmisen hyvinvointiin. Koska terveydenhoitaja ei voi eikä ole tarpeellistakaan käyttää musiikkia musiikkiterapian tavoin, on musiikin käyttöä nuorten stressin ja ahdistuksen ehkäisyssä hyödyllistä tutkia myös arkipäiväisenä, jokaisen ulottuvilla olevana voimavarana. Halusin rajata musiikin käytön nimenomaan rentoutustarkoitukseen, koska se on tapa, jolla jokainen voi hyvin pienellä työllä edistää omaa terveyttään. Lisäksi koin, että median, työharjoittelujaksojen ja oman sosiaalisen verkostoni antamat viestit kertoivat opiskelijoiden jaksamisen heikentymisestä.

Terveydenhoitaja on terveyden edistäjä ja siksi nuorten hyvinvoinnin vahvistaminen kuuluu työnkuvaan. Sairauslähtöisyyden sijaan olisi tärkeää keskittyä jaksamisen ylläpitämiseen ja edistämiseen. On toivottavaa, että opinnäytetyö rohkaisee keskusteluun ja uusien nuorten jaksamista tukevien keinojen kehittämiseen.

2 OPISKELUTERVEYDENHUOLTO, OPPIMINEN JA STRESSI LUKIOLAISEN NÄKÖKULMASTA

Lukion tehtävä on tukea opiskelijoita itsenäisen työskentelyn oppimisessa, minkä edellytyksenä on tarvittavan opastuksen ja tuen antaminen. Kun lukio siirtyi luokattomaksi, lisääntyi opiskelun yksilöllisyys ja joustavuus, mutta samalla opiskelijalta vaaditaan vastuun ottamista entistä enemmän. Opiskelukykyä on verrattu työkykyyn sanomalla, että opiskelu on opiskelijan työtä (Opiskeluterveydenhuollon opas 2006, 41). Opiskelukykyyn vaikuttavat terveyden, voimavarojen, opiskeluympäristön, yhteisön ja osaamisen taustalla oppilaitoksen arvot ja toimintakulttuuri – muun muassa traditiot, tavat ja rakenteet (Opiskeluterveydenhuollon opas 2006, 43). Oikeudenmukainen kohtelu osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksien lisäksi edistävät motivaatiota sekä terveellisen ja turvallisen opiskeluyhteisön muodostumista.

2.1 Lukiolaisen maailma tilastoissa

Kouluterveyskyselyn 1998–2007 mukaan lukuvuonna 2006–2007 lukion ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijoista 47 % koki, että opiskeluun liittyvä työmäärä oli liian suuri. 38 %:lla oli vaikeuksia koulunkäynnissä. Koulu-uupumusta oli 12 %:lla ensimmäisen ja toisen lukiovuoden opiskelijoista ja melkein 14 % koki väsymystä lähes päivittäin (Luopa, Pietikäinen & Jokela 2008, 21, 25). 14 % 1. ja 2. vuosikurssin opiskelijoista koki vaikeuksia opiskelun seuraamisessa ja yli kolmannes koki vaikeuksia tehtävien tekemisessä. 16 % koki saavansa harvoin apua koulunkäyntiin liittyvissä ongelmissa, ja 5 % koki saavansa usein apua näissä vaikeuksissa. (Jarvala ym. 2009, 97.)

Opintojen viivästyminen voi johtua motivaation tai rajojen puutteesta, oppimisvaikeuksista, sairaudesta tai huolenpidon puutteesta (Opiskeluterveydenhuollon opas 2006, 155). Lukuvuonna 2004–2005 lukion suorittaneista 16,5 % kävi lukiota yli kolme vuotta. Sosiaali- ja terveysministeriön mukaan oppilaitosten tulisi pyrkiä vähentämään opintojen keskeytymisiä ja pitkittymisiä, mikäli ne johtuvat huonosta opiskelumotivaatiosta ja tyytymättömyydestä opintoihin. Kuitenkin selkeään urasuunnitteluun pohjautuvaa keskeyttämistä tai pitkittymistä ei tulisi torjua. (Opiskeluterveydenhuollon opas 2006, 154.) Tilastokeskuksen mukaan lukiokoulutuksen keskeyttäneiden määrä on vähentynyt kolmen vuoden aikana. Lukuvuonna 2002–2003 lukiokoulutuksen keskeytti 3,7 %. 1,7 % lukio-

opiskelijoista vaihtoi koulutussektoria, jolloin kokonaan keskeyttäneiden määräksi jäi 2,0 %. (Opiskelijoista 6 prosenttia... 2005.) Poissaolot voivat ennakoida opintojen keskeyttämistä ja kertoa ongelmista opiskelijan hyvinvoinnissa tai opiskelussa. Täytyy kuitenkin muistaa, että moni asia vaikuttaa luvattomiin poissaoloihin: muun muassa opiskelijan elämäntilanne, terveystottumukset ja opiskeluympäristö sekä kokemus opintojen rasittavuudesta. (Jarvala ym. 2009, 97, 101.)

Opiskeluun liittyvät haasteet voivat liittyä myös oppilaitoksen fyysisiin puitteisiin ja turvallisuuteen. 21–29 %:ssa eri kouluasteista on korjausta odottavia sisäilmaongelmia, 80 %:lla kouluista ilmanvaihto on riittämätön. Vuonna 2008 tehdyn lukiokyselyn mukaan huono ilmanvaihto häiritsi opiskelua melko paljon tai erittäin paljon kolmasosassa lukioista. Viidesosassa oli häirtana ahtaus. 6 %:lla lukioista oli ilmennyt pommiuhkaus tai jokin vastaavanlainen uhkatilanne. 5 %:lta lukioista puuttuivat toimintaohjeet kiusaamistilanteeseen, 27 %:lla oli vakiintuneet käytänteet näiden tilanteiden hoitamiseksi. (Jarvala ym. 2009, 116, 132, 137.)

Alle 18-vuotiaista lukiolaisista yksinasuvista usea on muuttanut toiselta paikkakunnalta. 3 %:lla oppilaitoksista oli omat ohjeet yksin asuvien alle 18-vuotiaiden opiskelijoiden tukemiseksi ja 3 %:lla koulutuksen järjestäjän antamat ohjeet. 65 %:lla lukioista ei ollut lainkaan vakiintuneita käytänteitä tai toimintaohjeita alle 18-vuotiaiden yksin asuvien tukemiseksi. (Jarvala ym. 2009, 59.)

2.2 Lukiolaisen opiskeluterveydenhuolto

Opiskeluterveydenhuolto kattaa toisen asteen ja korkea-asteen opiskelijat. Sen keskeisiä tavoitteita ovat sairauksien hoidon lisäksi fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä tukevien opiskeluolosuhteiden edistäminen ja sellaisten asioiden korjaaminen tai hoitaminen, jotka heikentävät opiskelukykyä (Opiskeluterveydenhuollon opas 2006, 21). Opiskeluterveydenhuollon toiminta muodostuu terveydenhuollon, oppilaitosten ja opiskelijajärjestöjen yhteistyöstä. Vuonna 2008 tehdyn lukiokyselyn mukaan 15 %:ssa lukioista opiskelijat olivat osallistuneet opiskeluhuollon kehittämiseen. Opiskelijahuollon tehtävänä on muun muassa juuri tukea opiskelijoiden osallisuutta yhteisönsä hyvinvoinnin edistämiseksi. (Jarvala ym. 2009, 42, 48.)

Terveydenhoitaja ja lääkäri muodostavat opiskeluterveydenhuollon työparin, joka toimii yhteistyössä oppilaitoksen muun henkilökunnan kanssa. Syksyn 2008 lukiokyselyn mukaan terveydenhoitaja oli lukuvuonna 2007–2008 kaikkien lukioiden käytettävissä, lääkäri 77 %:lla ja psykologi 63 %:lla lukioista. Kuraattorin tai muun sosiaalityöntekijän saatavuus puuttui yli kolmannekselta lukioista. Opiskeluterveydenhuollon lisäksi lukioissa toimii opiskelijahuoltoryhmä, johon kuuluu lähes aina rehtori, opinto-ohjaaja ja terveydenhoitaja, 66 %:lla lukioista mukana on opettaja, 48 %:lla erityisopettaja, kuraattori 53 %:lla ja psykologi 53 %:lla lukioiden opiskelijahuoltoryhmistä. (Jarvala ym. 2009, 71, 75–76.)

2.2.1 Opiskeluterveydenhuollon tavoitteet

Opiskeluterveydenhuollolla tarkoitetaan hyvän oppimisen, hyvän fyysisen ja psyykkisen terveyden ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistämistä ja ylläpitämistä. Opiskeluhuollon tavoitteena on siis luoda terve ja turvallinen oppimis- ja kouluympäristö, suojata mielenterveyttä, ehkäistä syrjäytymistä ja edistää kouluyhteisön hyvinvointia. Opiskeluterveydenhuollon oppaassa on suositeltu terveydenhuollon henkilökunnan ja opiskelijajärjestöjen yhteistyötä. (Opiskeluterveydenhuollon opas 2006, 22, 95.) Näin opiskelijat saavat mahdollisuuden tulla kuulluiksi ja vaikuttaa heitä koskevaan suunnitteluun ja päätöksentekoon.

Terveydenedistämistoiminnan yksi alue on ryhmä- ja kurssitoiminta. Terveydenhoitajan työaikajaottelussa yhteisötyölle on määritelty aikaa 3h/viikko ja info- ja yhteisötyölle 126h/vuosi. Info- ja yhteisötyö sisältävät aloittavien opiskelijoiden infotilaisuudet, kansainväliseen vaihtoon lähtevien ohjauksen, päihdeverkostotyön, kriisityön, yhteisöllisen terveydenedistämistyön – hyvinvointiin liittyvä valistaminen – verkostotyön muiden opiskeluhuollon asiantuntijoiden kanssa, opiskeluympäristön terveydellisten olojen valvonnan sekä erilaiset ryhmät. Ryhmistä Opiskeluterveydenhuollon oppaassa on annettu esimerkkinä muun muassa stressin hallinta. (Opiskeluterveydenhuollon opas 2006, 200.) Yhtenä stressin hallinnan keinona voisi toimia musiikki.

2.3 Oppiminen

Jotta pystyisimme ymmärtämään, minkä takia oppimiseen voi liittyä pelkoa, ahdistusta ja muita suuria tunteita, on meidän tiedettävä, mitä oppiminen on. Oppiminen voi olla

käyttäytymisen muuttumista ja kokemusten kautta oppimista; se voi olla myös älyn ja tunteiden käytön oppimista niin, että selviytyminen eri tilanteissa tulee helpommaksi (Lindh 1998, 64). Sulander ja Romppanen (2007) kirjoittavat, että tunteiden osuus oppimisprosessissa on tärkeä. Kun opiskelija kokee hallitsevansa oppimistaan ja luottaa itseensä, on hänen hyvinvointinsa mahdollistettu. Itsesäätelykyky muodostuu oppimisen ennakkosuunnitelmasta, oppimisstrategioista, oppimistaidoista sekä selviytymisstrategioista. Näiden alle kuuluvat muun muassa suoritusahdistus, avun ja tuen hakeminen ja kriittinen ajattelu. (Sulander & Romppanen 2007, 20.)

Opiskelukyky on määritelty Sosiaali- ja terveysministeriön opiskeluterveydenhuollon oppaassa sisältämään opiskelijan terveyden ja voimavarat, opiskelutaidot, opiskeluyhteisön ja opiskeluympäristön, joihin vaikuttavat myös opetus ja oppimisprosessi (Opiskeluterveydenhuollon opas 2006, 22). Opiskelijan voimavarat niin ikään sisältävät muun muassa opiskelumotivaation ja -asenteet sekä yksilön sosiaalisen verkoston.

Opintojen viivästyminen voi johtua motivaation tai rajojen puutteesta, oppimisvaikeuksista, sairaudesta tai huolenpidon puutteesta (Opiskeluterveydenhuollon opas 2006, 155). Lukuvuonna 2004–2005 lukion suorittaneista 16,5 % kävi lukiota yli kolme vuotta. Sosiaali- ja terveysministeriön mukaan oppilaitosten tulisi pyrkiä vähentämään opintojen keskeytymisiä ja pitkittymisiä, mikäli ne johtuvat huonosta opiskelumotivaatiosta ja tyytymättömyydestä opintoihin. Kuitenkin selkeään urasuunnitteluun pohjautuvaa keskeyttämistä tai pitkittymistä ei tulisi torjua. (Opiskeluterveydenhuollon opas 2006, 154.) Puutteellista opiskelutaitoa voidaan paikata ohjaustoiminnalla ja auttamalla opiskelijaa löytämään sopivia työtapoja sekä vahvistamalla opiskelijan itseluottamusta oppijana (Opiskeluterveydenhuollon opas 2006, 43). Toisaalta opiskelijan voimavarojen tilapäistä tai pysyvää vähyttä voi kompensoida opiskelutaidoilla, opetuksella ja opiskeluyhteisöllä. Kyse on tasapainosta.

Opiskelijat, jotka haluavat sekä oppia että menestyä, voivat hyvin ja menestyvät opinnoissaan (Pintrich 2000 Vahteran 2007, 27 mukaan). Optimistit ylittävät usein oman tasonsa, kun taas pessimistit alittavat sen. Näin ollen lahjakkuus ei yksinään ennusta opintomenestystä. (Seligman 1992 Vahteran 2007, 37 mukaan.) Optimistit menestyvät opinnoissaan mahdollisesti siksi, että he osaavat keskittyä olennaisiin asioihin ja suhtautua stressaaviin tilanteisiin mahdollisuuksina kasvaa ja oppia (Vahtera 2007, 90).

2.3.1 Temperamentti

Psykologi Liisa Keltikangas-Järvinen kirjoittaa, että temperamentilla on suuri merkitys siihen, millainen oppilas on oppijana. Koska temperamentti on taipumus tai valmius toimia tietyllä tavalla, voi sama asia olla toiselle innostava haaste ja toiselle pelon aihe (Keltikangas-Järvinen 2006, 24). Temperamentti selittää, miksi toinen tekee asiat nopeasti ääntä ja voimaa käyttäen ja toinen käyttää aikaa ja toimii rauhallisesti. Kyse ei ole tehokkuudesta tai paremmuudesta vaan erilaisista tavoista toimia. Motivaatio on yksi oppimista edistävästä ominaisuuksista. Joidenkin tutkijoiden mielestä motivaatio ei ole osa temperamenttia, kun taas jotkut selittävät motivaation nimenomaan sinnikkyydellä, joka on yksi temperamenttipiirteistä. (Keltikangas-Järvinen 2006, 24.)

Temperamentti muodostuu synnynnäisistä valmiuksista ja taipumuksista, jotka määräävät ihmisen yksilöllisen reagointi- ja käyttäytymistyylin, muttei kerro, miksi ihminen toimii tietyllä tavalla. Temperamentti sekoitetaan usein impulsiiviseen ja spontaaniin käytökseen ja tunteidenilmaisuun. Tosiasiassa hitaus, rauhallisuus ja luonteen väriltömyys ovat yhtäläillä temperamenttia eikä sen puutetta. (Keltikangas-Järvinen 2006, 23–24.)

Kognitiiviset taidot sisältävät älykkyyden, muistin ja oppimisen. Keltikangas-Järvisen (2006, 44) mukaan temperamentti ei ole yhteydessä näihin taitoihin. Temperamentti vaikuttaa opiskelutyyliin ja menestykseen, mutta on riippumaton älykkyydestä. Siksi koulumenestys ei saisi huonontua koululaisen tai opiskelijan temperamenttipiirteiden takia. Temperamentti vaikuttaa tapaan oppia, havaita ympäristöä ja siihen, minkälaisia reaktioita ihminen herättää muissa ja miten hän vertaa itseään muihin. Se, miten temperamentti on vuorovaikutuksessa ympäristöön, muokkaa sitä, miten negatiivisena tai positiivisena lapsi näkee itsensä; myös kunnianhimo ja päämäärähakuisuus ovat seurausta ympäristön ja temperamentin vuorovaikutuksesta. (Keltikangas-Järvinen 2006, 61.)

2.3.2 Suorituspain

Kun ihminen kohdistaa itseensä liian suuria vaatimuksia, vaatimukset saavat aikaan sen, että ihminen ahdistuu ennen kuin on edes päässyt tekemään mitään suorituksen hyväksi. Pelko epäonnistumisesta saattaa johtaa siihen, ettei ihminen uskalla edes yrittää. Suorituspain diagnosoidaan sosiaalisesti fobiaksi. (Hellström & Hanell 2003, 33.)

Suorituspaineesta kärsivälle ihmiselle ei riitä hyvä suoritus – hän haluaa täydellisen suorituksen. Koska vaatimus on suuri, mieli ja ajatukset voivat tuntua tyhjiltä, keskittyminen vaikeutuu ja suorituskyky jää heikommaksi. Vahva pelko epäonnistumisesta siis nimenomaan tässä tilanteessa johtaa siihen. Suorituspainetta voi hoitaa asettamalla realistisia tavoitteita ja ohjaamalla henkilöä miettimään vähemmän epäonnistumista tai epätäydellisen suorituksen seurauksia. (Hellström & Hanell 2003, 33.)

Tehtävien pelkääminen voi johtua heikosta itsetunnosta. Ihmisen ensireaktiona uusiin haasteisiin voi olla, ettei hänestä ole siihen tai että ”epäonnistuminen olisi katastrofi”, jolloin hän hermostuu ja suoriutuu huonommin kuin olisi ollut mahdollista. Näin itseensä luottava ihminen uskoo mahdollisuuksiinsa, mikä tukee ja mahdollistaa levollisen keskittymisen suoritukseen. Hyvä itseluottamus voi täten paikoin jopa korvata puuttuvia taitoja. (Aavasto, Kaulio & Syrjälä 2008, 133). Toisaalta luottavaisella on paremmat mahdollisuudet selviytyä myös pettymyksen ja epäonnistumisen kohdatessa.

Kun ihminen korostaa virheitään ja toimii kriittisenä tuomarina itseään kohtaan, seuraa lähes väistämättä ahdistuminen. Mikään ei tunnu riittävän hyvältä verrattuna muihin. Itseään ankarasti arvosteleva nöyristelee usein ryhmässä ja sosiaalisissa tilanteissa, mikä hankaloittaa oman paikkansa löytämistä (Aavasto ym. 2008, 129). Tällöin tekemisen ilo katoaa, ja tilalle tulee pakonomainen suorittaminen. Pakonomainen suorittaminen voi johtaa myös liialliseen jännittämiseen, josta lisää luvussa 2.3.3.

Pakonomainen suorittaminen on tavallista myös tietyille ihmisluonnetyypille. Aavasto, Kaulio ja Syrjälä (2008) kirjoittavat, että tälle tyyppille on luonteenomaista sisäänpäin kääntynyt vihamielisyys, joka tarkoittaa tässä tapauksessa peiteltyä aggressiivisuutta, epäluuloisuutta, ylimielistä, väheksyvää ja kyynistä asennetta toisia ihmisiä kohtaan. Usein tällaisella henkilöllä on tarve suoriutua virheettömästi, mikä johtaa jatkuvaan stressiin ja ärtyneisyyteen. Suorittava ihminen on saattanut myös ottaa jo lapsena vastuun kodin ilmapiiristä ja saada hyväksyntää kiltteydellä ja vaivattomuudella. Niin sanotun kiltin ihmisen olisi hyvä ymmärtää oikeutensa olla miellyttämättä kaikkia. (Aavasto ym. 2008, 18, 78.)

Ihmisen psykososiaalinen ympäristö muodostuu yksilön voimavaroista, lähiympäristöstä sekä yhteiskunnan sosiaalisista järjestelmistä (Opiskeluterveydenhuollon opas 2006, 63). Koska psykososiaaliseen ympäristöön katsotaan kuuluvaksi myös laajemmin yhteiskunnan sosiaaliset järjestelmät, on ymmärrettävää, että opiskelija ahdistuu myös, jos hän kokee

yhteiskunnan asettavan liikoja vaatimuksista. Yhteiskunnan asettamiin asioihin viitattiin myös tekemässäni haastattelussa, jonka tuloksia esitellään liitteessä 1.

2.3.3 Jännittäminen

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön johtajapsykiatri Kari Pylkkänen (2007) on eräässä haastattelussa kertonut opiskelijoiden tavallisesta ja liiallisesta jännittämisestä. Hänen mukaansa tavallinen jännitys parantaa yleensä keskittymiskykyä ja näin ollen suoritusta. Kun opiskelija jännittää liikaa, jännitys alkaa haitata suorittamista ja tulos on opiskelijan todellista tasoa heikompi. Ylijännittämisen takana saattaa Pylkkäsen mukaan olla liioiteltua epäonnistumisen pelkoa, jolloin opiskelija saattaa jo etukäteen pitää suoritustilannetta liian vaikeana. Koska stressi on elimistön normaali reaktio ympäristön vaatimuksiin, voi vaatimusten mitoittaminen todellisuutta suuremmiksi johtaa ylijännittämiseen. (Pylkkänen 2007.)

Liiallinen jännitys on nimettävissä sairaudeksi, koska se voi johtaa työuupumukseen ja toimintakyvyn heikkenemiseen. Selviytymiskeinoina voivat toimia harrastukset ja muut menot, jotka eivät liity jännittämisen lähteeseen koulussa tai työssä. Puhuminen voi auttaa, mutta jännittämisen rajoittaessa selkeästi elämää, on hyvä mennä asiantuntijan puheille. (Pylkkänen 2007.) Koska jännittäjällä on korostunut itsekontrolli, pienimmätkin ajattelemattomat tai muuten negatiiviset sanat, teot ja vihjeet satuttavat häntä. Jännittäjä pelkää suurelta osin sitä, että toiset huomaavat hänen pelkonsa, koska silloin hänen puolustusmekanisminsa ovat vähäiset. (Aavasto, Kaulio & Syrjälä 2008, 24.)

2.4 Stressi

Stressi syntyy, kun henkilöön tai ryhmään kohdistuu vaatimuksia, joihin sopeutumiseen ei riitä voimavaroja tai ne ovat vähissä. Tilanteeseen liittyy huolta ja ahdistusta tulevaisuutta kohtaan. Fysiologisena reaktiona stressi valmistaa ihmistä pakoon tai taisteluun, ja pitkittyessään se voi johtaa pysyvään ahdistuneisuuteen ja toivottomuuteen sekä laukaista masennuksen. (Opiskeluterveydenhuollon opas 2006, 134.)

Opiskelijoille tyypillisiä mielenterveyshäiriöitä ovat ahdistuneisuushäiriöt, syömishäiriöt, masennustilat ja stressioireet. Stressin, äkillisen stressireaktion ja masennuksen ero on joskus

häilyvä, ja pitkään jatkuva stressi voi johtaa masennukseen. ¼ opiskelijoista kokee runsasta stressiä. Heistä puolet kärsii erittäin voimakkaasta stressistä. (Opiskeluterveydenhuollon opas 2006, 76, 134.)

Kuten jo kappaleessa 2.3.1 sivuttiin, erilaisiin tilanteisiin reagoiminen on yksilöllistä. Siinä missä jokin asia on uhka jollekin, toiselle samainen asia voi olla jännittävä haaste (Signe & Ane Gyllenberg Symposium 2005, 48). Opiskelijoiden stressi liittyy yleisimmin opiskeluun – omat odotukset, kokeet, arvioinnit, käytettävissä oleva aika, opiskeltavan asian suuri määrä, palautteen riittämättömyys, vaatimukset sekä otteen saaminen opiskelusta kuormittavat opiskelijaa. Moni opiskelija on vailla riittävää tukea antavaa vuorovaikutusta sekä palautetta ja ohjausta. (Opiskeluterveydenhuollon opas 2006, 44.) Psykkistä kuormitusta koetaan ennen kaikkea elämäntilanteiden tunteiden heiketessä. Samat asiat – esimerkiksi tulevaisuuden suunnittelu, esiintyminen ja seurustelu – voidaan persoonasta ja elämäntilanteesta riippuen kokea joko stressaaviksi tai onnistumisen kokemuksia antaviksi. (Opiskeluterveydenhuollon opas 2006, 134.)

Joskus stressaavasta asiasta kärsii vielä tilanteen lauettuakin. Jännittävä tilanne aiheuttaa adrenaliiniryöpyn, jonka laskiessa jännitys purkautuu monin eri tavoin – joskus helpotus saa jopa aggressiivisen muodon. Monesti tilanteen jälkeen iskee ”moraalinen krapula” eli huono omatunto asioista, jotka menivät omasta mielestä pieleen. Syyllisyyttä ja huonommuuden tunnetta voi kokea, vaikka kaikki olisi mennyt ihan hyvinkin. (Aavasto, Kaulio & Syrjäla 2008, 173.)

2.4.1 Stressin vaikutus terveyteen

Akuutit stressireaktiot nostavat suorituskykyä ja auttavat näin selviytymään päivittäisistä haasteista. Ne saavat pysähtymään ja tutkimaan omia toimintatapoja. Pohjimmiltaan stressi on hyödyllinen ilmiö. Stressi-käsitteen luoja H. Selye on jakanut stressireaktion kolmeen vaiheeseen. Ensimmäinen vaihe on niin kutsuttu taistele tai pakene -reaktio. (Herrala, Kahrola & Sandström 2008, 145, 158.) Tämä reaktio vaikuttaa sympaattiseen hermostoon aiheuttaen tunnetun adrenaliiniryöpyn. Tyypillinen taistele tai pakene -reaktio on harmiton, koska se ilmaantuu epäsäännöllisesti ja lyhytaikaisesti. Mikäli reaktio ilmenee kuitenkin pitkittyneenä – ei varsinaisesti hellitä missään välissä – voi se olla haitallinen sydämelle ja verisuonille. (Signe & Ane Gyllenberg Symposium 2005, 49.)

Taistele tai pakene -reaktiota seuraa sopeutumisvaihe, jonka aikana elimistö yrittää sopeutua stressaaviin olosuhteisiin. Jos sopeutuminen ei onnistu, seuraa uupumisvaihe, jonka takia voi syntyä kudonvaurioita ja sairauksia. Pitkittänyt stressi saa aikaan sen, että ilmaisumuisti heikkenee ja kyky varastoida pelkoa tuottavia muistoja lisääntyy. (Herrala ym. 2008, 158, 160.)

On vielä esitetty toisenlainen stressireaktio, joka taistele ja pakene -reaktion sijaan on puolustusreaktio ja on yhteydessä parasympaattiseen hermostoon. Tämän reaktion pitkittyminen voi aiheuttaa muun muassa rasvan kertymistä elimistöön, alentunutta insuliiniherkkyyttä ja alentunutta HDL-kolesterolitasoa HDL:n ollessa sitä niin sanottua hyvää kolesterolia. Näihin muutoksiin liittyy usein turhautuneisuutta ja aggressiivisuutta, jotka voivat johtaa itsetuhoiseen käyttäytymiseen, väsymykseen ja masennukseen. (Signe & Ane Gyllenberg Symposium 2005, 49.)

Tavallisia stressin ja fyysisen jännittyneisyyden oireita ovat muun muassa päänsärky, levottomuus ja mielialojen vaihtelut, kasvojen, leukojen ja niska-hartiaseudun kireys, unettomuus, korkea verenpaine sekä sydämen, hengityksen ja ihon oireen. (Aavasto, Kaulio & Syrjälä 2008, 162.) Edellä mainituista usein aiheutuvat väsymys ja muistin heikkeneminen haittaavat vahvasti oppimista fyysisten reaktioiden lisäksi.

Fyysiset psykosomaattiset oireet ovat stressissä yleisiä erityisesti niillä, joiden rajoja on lapsuudessa jollakin tavalla rikottu. Tällaiset ihmiset käyvät muita ihmisiä useammin lääkärin tutkittavana ja toivovat, että joku osaisi löytää rikkoutuman ja korjata sen. He tuntevat usein jonkinlaista pelkoa, jota olisikin tuloksellista tutkia, jottei muu elämä ja hyvinolon tunteet korvautuisi ahdistuksella. (Aavasto ym. 2008, 25.) Ahdistus ja pelot voivat johtaa kehon osittaiseen tai täydelliseen lamaantumiseen. Puhe ei tottele ajatuksia, jalat eivät vie sinne, minne pitäisi ja keho temppuilee muutenkin. Vaikka ihmisen on joskus vaikea huomata näiden fyysisten oireiden yhteyttä muuhun elämään, ovat tämänkaltaiset oireet merkki levon tarpeesta. (Aavasto ym. 2008, 160–161.)

2.4.2 Puolustusmekanismit

Persoonallisuuteen ja ympäristöön liittyy tiettyjä terveyttä suojaavia tekijöitä. Näitä ovat muun muassa optimismi, kuuluminen johonkin yhteisöön, sosiaalinen tuki, joustavat selviytymiskeinot, hyvä itsetuntemus, itsensä hyväksyminen ja koherenssin tunne.

Koherenssin tunne syntyy luottamuksesta oman elämän hallittavuuteen ja merkityksellisyyteen, myönteiseen tulevaisuudenkuvaan sekä oman elämän vaikutusmahdollisuuksiin omalla toiminnalla. Lisäksi ihmisen voimavaroja kuvaavat terveys, toimintakyky ja osaaminen sekä arvot, asenteet ja motivaatio. Voimavaroja voi kurtuttaa elämän aikana ja niiden käyttö voi monipuolistua ja muuttua joustavammaksi. (Aavasto, Kaulio & Syrjälä 2008, 18; Herrala, Kahrola & Sandström 2008, 143–145.) Opiskelijan voimavarat sisältävät muun muassa opiskelumotivaation ja -asenteet sekä yksilön sosiaalisen verkoston. (Opiskeluterveydenhuollon opas 2006, 22, 63).

Itsetuntemus on tärkeä ominaisuus jaksamisen vahvistamisessa. Se on edellytys hyvälle itsetunnolle ja ristiriitojen käsittelylle. Itsetuntemus muodostuu käsityksestä itsestä ja minäkuvasta, joka taas koostuu fyysisestä, persoonallisesta, moraalisisestä ja sosiaalisesta minästä. Kun ihminen oppii tunnistamaan omat heikkoutensa ja vahvuutensa, jaksaminen lisääntyy; ihminen voi keskittyä olemaan oma itsensä voimavarojensa ehdoilla ja lopettaa vertaamisen muihin. (Herrala ym. 2008, 145.)

Ihmisen mieli käyttää stressin säätelykeinoina psyykkisiä puolustusmekanismeja, joita kutsutaan myös defensesseiksi ja coping-keinoiksi. Niillä pyritään hallitsemaan ahdistusta, ristiriitoja, uhkia ja pelkoja. Nämä puolustusmekanismit ovat muodostuneet jo varhaisessa lapsuudessa ja ovat suurimmaksi osaksi automaattisia ja tiedostamattomia. (Aavasto ym. 2008, 22.) Jos voimavarat eivät riitä mahdollisten ylimääräisten uhkien hallintaan, turvattomuuden ja huolestumisen tunteet muodostuvat painavammiksi.

Yksi ihmisen psyykettä suojaavista asioista on optimistisuus. Optimistinen ihminen asennoituu stressaaviin tilanteisiin usein mahdollisuuksina oppia ja kasvaa. Hän luottaa sosiaaliseen tukeen ja jakaa kokemuksia toisten kanssa tuen saamiseksi. Elämään optimistisesti ja toiveikkaasti suhtautuvat ihmiset selviävät vaikeista tilanteista vähemmällä stressillä kuin pessimistit. (Vahtera 2007, 38.)

Joskus ihminen puolustautuu ulkoistamalla uhkaavat ja ahdistavat sisäiset olotilat muiden teoiksi ja ajatuksiksi. Hän sijoittaa kaiken pelottavan itsensä ulkopuolelle esimerkiksi selittämällä itselleen, että paha olo on muiden vika – joku toinen on saanut sen aikaan, vaikkei näin olisikaan. Tätä kutsutaan projektiiviseksi eli ulospäin heijastetuksi puolustuskeinoksi. Suhteuttamisen vääristymät ovat tavallisia stressissä, masennuksessa ja ahdistuksessa ja ihminen voi pyrkiä keskittymään vain muiden ihmisten ikäviin piirteisiin. (Aavasto ym. 2008, 23–24.)

3 MUSIIKKI

Musiikille ei ole yhtä selkeää määritelmää. Joku mieltää musiikiksi järjestelmällisen melodian, harmonian ja rytmin kokonaisuuden, jollekin musiikki on mitä tahansa ääntä – askelten kaiku käytävässä ja yskäisy kirjastossa. Kun musiikin peruselementit – ääni, rytmi, nopeus, äänenväri, äänenvoimakkuus, kaiku ym. - yhdistyvät ja muodostavat merkityksellisiä yhteyksiä toistensa kanssa, syntyy melodia, harmonia, vire ja muu laajempi kokonaisuus (Levitin 2006, 16). Yleensä ottaen musiikki ja musikaaliset äänet vaikuttavat kuulijan ajatuksiin, tunteisiin ja mielikuviin.

3.1 Musiikki ja aivot

Musiikki vaikuttaa ihmisen aivoihin monella tavalla. Musiikin kuuntelun käsittelyyn vaikuttavat lukuisat eri aivoalueet: sävelten korkeutta, kestoja, sointiväriä ja melodiaa analysoidaan aivokuoren kuuloalueella ohimolohkossa, useamman sävelen tuottama harmonia tunnustetaan otsalohkossa, rytmin havaitsemiseen osallistuvat ohimo-, päälaki- ja otsalohkot sekä pikkuaivot. (Soinila & Särkämö 2009.) Psykiatrian erikoislääkäri Ilkka Vartiovaara (2008, 182) kirjoittaa, että biokemiallisen teorian mukaan musiikki vaikuttaa aivojen kuorikerroksen ja autonomisen hermoston välityksellä. Äänisignaalien arvellaan tulkittavan aivokuorella, jonka jälkeen sen alla olevassa aivokudoksessa. Aivokudoksen jälkeen signaalit kulkevat limbisen järjestelmän kautta autonomiseen hermostoon ja kaikkialle elimistöön. Musiikin miellyttävyyden arvellaan riippuvan siitä, kumpi hermojärjestelmä aktivoituu – sympaattinen vai parasympaattinen. (Vartiovaara 2008, 183.)

Muusikoiden vaste kuultuun musiikkiin eroaa niiden ihmisten vasteesta, jotka eivät ole musiikkia opiskelleet. Kun musikit kuuntelevat musiikkia, heidän hallitseva aivopuoliskonsa on aktiivisempi, kun taas muilla kuuntelijoilla on aktiivisempänä puolena ei-hallitseva aivopuolisko. (Signe & Ane Gyllenberg Symposium 2005, 39).

Pelkän analyttisen kuuntelun lisäksi musiikin kuulemiseen liittyvät erilaiset tunnetilat, joita voi havaita muun muassa verenpaineen ja sydämensykkeen muutoksina. Musiikin tunteellista vaikutusta voi havainnollistaa muistelemalla esimerkiksi lapsuudesta tuttua joululaulua tai hautajaisvirttä. Tavaratalot ja monet myymälät ovat osanneet ottaa musiikin laskelmoidusti käyttöön parantaakseen myyntiä. Musiikki kiihdyttää aktiivisella musiikin harrastajalla

samojen mielihyvakeskusten toimintaa kuin esimerkiksi fyysinen rasitus tai useat huumeet. (Soinila & Särkämö 2009.) Musiikin aiheuttama mielihyvätunne liittyy endorfiineihin, joiden määrä elimistössä nousee fyysisen aktivoitumisen ja voimakkaan tyydytyksen kokemisen seurauksena (Ahonen 1997, 52).

Limbinen järjestelmä säätelee ihmisen muistia ja tunne-elämää, minkä takia meillä on tunnesuhde moniin muistamiimme asioihin.. Koska musiikki vaikuttaa aivojen limbiseen systeemiin, se herättää meissä tunnekokemuksia ja saattaa muuttaa tunnetilaa – hyvään tai huonoon suuntaan. Se, kuinka reagoimme erilaisiin musiikkityyleihin, riippuu aiemmista kokemuksistamme. (Ahonen. 1997, 51.)

Musiikilla on usein myönteinen vaikutus kuntoutumiseen. Aivoinfarktipotilaiden kävelykyvyn on todettu parantuvan merkittävästi paremmin, kun kuntoutusharjoitukset on tehty kävelyrytmiin tahdistettua musiikkia kuunnellen. Musiikilla on todettu olevan laaja vaikutus tiedonkäsittelyyn ja positiivisen mielialan ylläpitämiseen, sen on osoitettu parantavan tarkkaavuutta, työmuistia, tehoa, avaruudellista hahmottamista ja sanasujuvuutta, vaativista tehtävistä suoriutumista ja vaikuttavan myönteisesti verenkiertoon. Musiikin kuuntelu lisää aivojen dopamiinipitoisuutta, joka parantaa tarkkaavaisuutta, tiedonkäsittelynopeutta ja muistin tehokkuutta. Musiikin on todettu myös myönteisenä vaikutuksena vähentävän kortisolieritystä (ns. stressihormoni) ja autonomisen hermoston ylitoimintaa kokeellisessa stressitilanteessa ja leikkauksen yhteydessä. (Soinila & Särkämö 2009.) Koska adrenaliinilla, jota erittyy muun muassa stressitilanteessa, on yhteys ihmisen immuuniteettisysteemiin, voi myös oikealla rentoutustekniikalla olla läheinen yhteys fyysiseen terveyteen. Näin ollen musiikki voi edistää ihmisen puolustuskykyä ja terveyttä vaikuttamalla kehon kemiallisiin muutoksiin. (Ahonen 1997, 52–53.)

Musiikki siis aktivoi ihmisen aivoja, niiden verenkiertoa ja vilkastuttaa aineenvaihduntaa, mutta solutason tietoa ei ole paljon. Siihen, miten musiikkia kuuntelee, vaikuttavat opitut tavat ja asiat sekä perintötekijät. Esimerkiksi henkilöillä, joilla on absoluuttinen sävelkorva eli kyky tunnistaa säveliä äänen korkeuden perusteella, on aivojen vasemmasta lohkoista löydetty osa, joka on jopa 40 % suurempi kuin muilla. Vartiovaaran (2008) mukaan musiikki vaikuttaa ihmisen käyttäytymiseen, keskittymiskykyyn, luovuuteen, itsetuntoon, itsekuriin ja voi jopa nostaa tilapäisesti älykkyydosamäärää. Hän ajattelee tämän perustuvan siihen, että musiikin rentouttava vaikutus antaa tilaa ajatuksille ja tunnekokemuksille. Lääketieteessä musiikilla pyritään edistämään hyvinvointia, lieventämään jännitystä ja kipuja sekä tehostamaan immunologista toimintaa. (Vartiovaara 2008, 178, 179.)

Näyttää musiikin älykkyyttä parantavasta vaikutuksesta on saatu tutkimuksessa, josta syntyi käsite Mozart-efekti (Signe & Ane Gyllenberg Symposium 2005, 38; Lindh, R. 1998, 64). Tutkimukset alkoivat fyysikko Gordon Shawn ja entisen konserttisellistin, kognitiivisen kehityksen asiantuntija Frances Rauscherin ajatuksesta Californian yliopistossa vuonna 1993 (Mozart effect 2009). Ensimmäisessä tutkimuksessa yliopisto-opiskelijoilla teetettiin paperintaittelutesti. Seuraavana päivänä opiskelijat jaettiin kolmeen ryhmään, joista yksi kuunteli Mozartia, toinen oli hiljaa ja kolmas keskustelivat yhdessä ennen uusintatestiä. Uusintatestin tulokset olivat parhaimmat Mozartia kuunnelleella ryhmällä. Musiikin vaikutus heikkeni kahden tunnin kuluessa. (Lindh 1998, 65.)

3.2 Lyhyesti musiikkiterapiasta

Musiikkiterapia on kuntoutus- ja hoitomuoto, jossa käytetään musiikin eri elementtejä - rytmiä, harmoniaa, melodiaa, äänensävyjä, dynamiikkaa - vuorovaikutuksen välineenä. Tavoitteet hoidossa tai kuntoutuksessa on asetettu yksilöllisesti. Musiikkiterapia itsessään voi kuitenkin olla yksilö- tai ryhmäterapiaa. Sitä käytetään sekä pääasiallisena hoitona että muiden hoitomuotojen rinnalla. Musiikkiterapialla voidaan saavuttaa myönteisiä tuloksia sekä fyysisten että psyykkisten oireiden ja sairauksien hoidossa, ja se soveltuu kaikenikäisille lapsista vanhuksiin. Perinteisesti musiikkiterapiaa sovelletaan psykiatriaan ja kehitysvammaisten kuntoutukseen, mutta uudempia käyttöalueita ovat muun muassa kommunikaatiohäiriöt, päihteisiin, työuupumukseen ja kipuun liittyvät sekä neurologiset ongelmat. (Suomen musiikkiterapiayhdistys 2009.)

Musiikkiterapian käyttö Suomessa alkoi varsinaisesti 1960-luvulla. Ensimmäiset koulutukset aloitettiin 1970-luvun alussa, ja Suomen musiikkiterapiayhdistys perustettiin 1973. Musiikkiterapiaistunnossa asiakkaalta ei vaadita musiikillisia taitoja. Musiikkia käytetään kuuntelemalla, laulamalla, soittamalla, improvisoimalla, liikkumalla sen mukana, tekemällä lauluja, maalaamalla musiikkia ja fysioakustisessa hoidossa. (Suomen musiikkiterapiayhdistys 2009.)

Passiivinen musiikkiterapia tarkoittaa sitä, että ihminen on musiikkia kuunnellessaan tietoisesti passiivinen – hän voi esimerkiksi kuunnella musiikkia makuullaan. Musiikki kuitenkin aktivoi monia eri ruumiintoimintoja, joiden vaikutus leviää keskushermostoon. Tämä aiheuttaa sen, että ihmisen tietoisuus kasvaa ja hän voi reagoida ärsykkeisiin. Tätä voidaan käyttää apuna esimerkiksi autistien kanssa, kun pyritään ohjaamaan heitä pois eristyneisyydestä. (Ahonen 1997, 36.)

Musiikki aktivoi alitajuntaa ja tiedostamattomia mielensopukoita. Musiikin avulla voidaan käsitellä vaikeitakin asioita turvallisesti, paljastaa mielen salaisuuksia ja parantaa. Musiikkiterapiassa käsiteltäviin asioihin on alati tietynlainen symbolinen etäisyys, jonka päästä niitä on helpompi tarkkailla ja hoitaa. Psykkisten vaikutusten - vuorovaikutus, esteettinen kokemus ja mielihyvä - lisäksi musiikilla saadaan aikaan fysiologisia vaikutuksia. (Suomen musiikkiterapiayhdistys 2009.)

Musiikkiterapiaa saavat harjoittaa vain siihen koulutetut henkilöt. Jokainen voi kuitenkin oppia heidän alastaan ja musiikin käytön mahdollisuuksista sekä soveltaa oppimaansa esimerkiksi omassa elämässään. Musiikki on jokaisen ulottuvilla.

3.3 Musiikki – mielikuvien ja tunteiden herättäjä

Ihmisen kyky käsitellä poissa olevia asioita läsnä olevina alkaa ennen kielellistä kykyä. Ihmiselle syntyy kuulon avulla erilaisia merkityksiä kuullusta. Musiikki – kuten taide yleensä – on tehty symboliseksi ennemmin kuin kerronnalliseksi. Näin ollen symbolisella kielellä voidaan välittää tietoa, jota ei välttämättä voida edes muuttaa kerronnalliseksi. (Ahonen 1997, 56.) Musiikki voi siis auttaa ja nostaa pintaan asioita, joiden käsittelemiseen ei verbaalinen ilmaisu riitä. Vähitellen näistä pintaan nostetuista asioista voi jo ehkä puhua. (Lehtonen.)

Musiikki herättää mieli- ja tunnekuvia, jolloin se aktivoi erilaisia tunteita ja tuntemuksia (Lehtonen). Koska ihmisen kuuloaistilla on yhteys syviin tajunnan tasoihin, voi sen avulla tavoittaa jo unohdetuiksikin luultuja asioita menneisyydestä – mielikuvia, ajatuksia, tunteita ja niin edelleen (Ahonen 1997, 56). Musiikki näyttää matkivan puheen kielen kanssa osittain samoja ominaisuuksia ja ilmaisevan joitakin samoista tunteista äänellisen kommunikoinnin kanssa (Levitin 2006, 187).

Musiikki voi avata tai auttaa ilmaisemaan tunteita, kun ne ovat fyysisen rajoitteen takia kadoksissa. Musiikki herättää jopa syvästi dementoituneessa ihmisessä tunteita, joita me muut emme hänessä muuten näkisi. Musiikista nauttiminen ja siihen reagoiminen ei vaadi varsinaista musikaalisuutta. (Sacks 2007, 303, 347.)

3.4 Musiikki – tunteidensäätelijä

Filosofian tohtori ja yliassistentti Suvi Saarikallion mukaan musiikki on tehokas vaihtamaan huonon mielialan, kasvattamaan energiaa ja vähentämään jännitystä. Sitä voidaan käyttää tunteidensäätelyyn esimerkiksi sairaalassa, jossa musiikki voi näin vähentää kipua ja stressiä. Musiikin avulla luodaan helposti tunnelmaa; se herättää positiivisia tuntemuksia ja kohottaa ilmapiiriä. (Saarikallio, S. 2007, 15, 16.)

Musiikki näyttää auttavan myös negatiivisten tunteiden käsittelemisessä. Se voi auttaa tunnistamaan erilaisia tunteita ja hallitsemaan psyykkisiä prosesseja. Miellyttävä musikaalinen toiminta voi auttaa ottamaan etäisyyttä ajatuksista ja tunteista ja saavuttamaan hyvän olon, tasapainon ja eheyden. (Saarikallio, S. 2007, 16.) Ihminen valitsee iloisena kuultavaksi yleensä iloista musiikkia. Surullisena tai vihaisena ihminen usein haluaa kuulla aggressiivista ja melankolista musiikkia säilyttääkseen negatiivisen olotilan, joka tuo tietynlaista turvaa ja mukavuutta. Surullinen ja tunteikas musiikki taas voi auttaa pääsemään negatiivisesta olotilasta pois. (Saarikallio, S. 2007, 17.) Muusikko Haapasalo (Haapasalo 2010) kertoo, ettei ole huomannut musiikin varsinaisesti muuttavan tunteitaan, mutta se voi vahvistaa niitä. Aiemmasta Saarikallion kertomasta poiketen Haapasalo ei mielellään kuuntele musiikkia ollessaan vihainen tai surullinen.

Musiikki vaikuttaa aivojen limbiseen järjestelmään. Limbinen järjestelmä säätelee ihmisen muistia ja tunne-elämää, minkä takia meillä on tunnesuhde moniin asioihin, jotka muistamme. Musiikin vaikuttaessa meissä herää tunnekokemuksia ja tunnetila saattaa muuttua – hyvään tai huonoon suuntaan. Se, kuinka me reagoimme erilaisiin musiikkityyleihin, riippuu aiemmista kokemuksistamme. Musiikki nostaa myös endorfiinin määrää elimistössämme. Endorfiini saa aikaan hyvänolon tunteen ja lievittää kipuja. Näin ollen musiikkia on mahdollista käyttää myös negatiivisten ajatusten loitolla pitämiseksi esimerkiksi lääketieteellisessä hoidossa. (Ahonen 1997, 51.)

Tunteiden säätelyn tavoitteena on muuttaa tai ylläpitää tunteiden esiintymistä, kestoja tai intensiteettiä. Suvi Saarikallio on pohtinut artikkelissaan (Saarikallio 2005, 14–24) musiikkiin liittyvän mielikuvatyöskentelyn tärkeyttä. Hänen mukaansa mielikuvatyöskentely voi olla erityisen tärkeää nuorelle, joka ikävaiheessaan painii muun muassa identiteetin rakentamisen, arvojen ja läheisten ihmissuhteiden muutosten kanssa. Tässä kehitysvaiheessa nuoren tunteidensäätelytaidot ja itsehallinta ovat vasta kehittymässä, jolloin musiikki voi tuttuudessaan tarjota helposti lähestyttävän keinon säädellä tunteita. Se tarjoaa keinon kokea, ilmaista, kohdata ja käsitellä tunteita. (Saarikallio 2005, 14–24.)

3.5 Musiikki, rentoutuminen ja hyvinvointi

Musiikin käyttäminen ihmisen terveyden edistämiseksi ei ole uusi keksintö. Jo Aristoteles on suositellut huilumusiikkia tunteidenpurkamiseksi, Platonin mukaan musiikki palauttaa sielun harmonian ja tyytyväisyyden ja Phytagoras uskoi musiikin rytmin parantavaan vaikutukseen. Myös Johann Sebastian Bachin kerrotaan myöhemmin säveltäneen prinssi Leopoldille musiikkia auttamaan ja parantamaan terveyttä ja hyvinvointia. (Vartiovaara 2008, 180.) Nykyäänkin 50.75 % ihmisistä pitää musiikin kuuntelua yleisimpänä tapana purkaa jokapäiväisiä paineita. Psykiatri Ilkka Vartiovaara havainnollistaa musiikin merkitystä ihmisen elämässä esimerkillä kehtolauluista. Kehtolauluja on laulettu tiettävästi kaikissa kulttuureissa, ja niiden rakenteet ja esitystavat ovat aina rauhoittavia. Musiikkia käytetään yleisesti eikä ole tiedossa ainuttakaan kansaa tai ihmisryhmää, joka ei tuntisi musiikkia jollain tavalla. (Vartiovaara 2008, 178, 179; Sacks 2007, 347.)

Hypotalamus on aivojen osa, jolla on suuri merkitys tunteidensäätelyssä. Ihmisen mieliala ja tunnetila voivat muuttua sen hermosolujen stimuloituessa ääniärsykkeistä (Vartiovaara 2008, 183). Vartiovaara (2008, 184) huomauttaa tämän olevan ymmärretty jo esimerkiksi liike-elämässä. Usean kaupan taustamusiikki on suunniteltu vähentämään kaupassakäynnin ahdistavuutta ja saamaan ostajat kävelemään käytävillä hitaammin. Musiikin fysiologisista vaikutuksista lisää luvussa 3.1.

Rentoutumiskeinoista laulaminen on todettu hyväksi sen vaikuttaessa elimistön sisäisiin rytmeihin positiivisesti. Laulaminen muun muassa rauhoittaa hengitystä ja pulssitiheyttä sekä alentaa verenpainetta. Rentoutuminen antaa elimistölle mahdollisuuden omaksua uuden, hitaamman ja luonnollisemman toimintamuodon, joka mahdollistaa tasapainon ihmisen elimistön ja ympäristön välillä. (Vartiovaara 2008, 185, 186.) Myös muusikko Haapasalo on huomannut laulamisen tuovan hyvää oloa tehokkaammin kuin pelkkä musiikin kuunteleminen. Näin on tietenkin sillä rajoituksella, että muusikko on tyytyväinen omaan suoritukseensa. Musikaalisesti koulutetut saattavat saada voimakkaampia positiivisia tunteita onnistuneesta musiikinteosta, mutta hyvänolon tunne on myös herkemmin kumottavissa kriittisen kuuntelun ja musiikkiin kohdistuvien vaatimusten takia. (Haapasalo 2010.) Tätä ajatellen onkin tärkeää, että musiikkia käytettäessä ei luoda suorittamisen ilmapiiriä.

Jos musiikkia kuunnellaan rentoutuessa, kannattaa sulkea silmät. Silloin oikean aivopuoliskon kognitiiviset toiminnot ovat käytössä eikä musiikkia kuuntele analysoimalla yksityiskohtia tai eri soittimia. Myöhemmin keho voi yrittää muistuttaa musiikin avulla

saavutetusta rentoutumisesta niin sanotulla assosioivalla musiikin mieleen palauttamisella. Tämä tarkoittaa kuullun musiikin palauttamista mieleen ja sitä kautta kuuntelemista. (Vartiovaara 2008, 187, 189.)

Mielestäni yksin musiikkiterapiakoulutuksen olemassaolo osoittaa, että musiikilla on vaikutusta ihmisen hyvinvointiin. Tätä mieltä ovat myös useat tutkijat ja ammattilaiset. Kasvatustieteiden tohtori, professori ja dosentti Kimmo Lehtosen mukaan kuka tahansa voi käyttää musiikkia mielialansa kohentamiseen ja hyvinvointinsa tukemiseen. Musiikki aktivoi mieltä ja kehoa – esimerkiksi sydämen syke, hengitys ja verenpaine reagoivat musiikkiin. Endorfiinin tuotanto lisääntyy ja molemmat aivopuoliskot aktivoituvat. Musiikki voi auttaa stressaavaa laukaisemalla jännitystä ja rentouttamalla. Psykkisen hoidon tukena musiikki etäännyttää vaikeista asioista antamalla niille eräänlaisen symbolisen merkityksen, jolloin niitä on helpompi käsitellä. (Lehtonen.)

4 RENTOUTUMINEN

Rentoutuminen edistää oppimista voimistaen tietoisuutta ja energiatasoa, syventäen aistihavaintoja ja parantaen suorituskykyä (Lindh 1998, 81). Sen tavoitteena on nukahtamisen sijaan eräänlainen syvä rauhallisuus (Ukkonen 1999, 27–28), vaikka rentoutumisharjoituksia voidaan käyttää myös unenlaadun parantamiseksi. Monet länsimaalaiset ovat oppineet vetämään vatsan sisään ja hengittämään vain keuhkojen yläosalla. Rentoutumista auttaa kuitenkin palleahengitykseen keskittyminen; vatsanpeitteet kohoavat tällöin sisäänhengityksen aikana. Kun stressi uuvuttaa, tulee vaikea tilanne tai suututtaa, kannattaa pysähtyä, hengittää hitaasti ja syvään sekä miettiä rauhassa eri tilanteita ja vaihtoehtoja. (Vainio 2009.)

4.1 Rentoutumisen vaikutuksia

Rentoutumisella on sekä välittömiä että pitkäaikaisia vaikutuksia. Välittömiä vaikutuksia ovat verenpaineen, sydämen lyöntinopeuden, hengitystiheyden ja hapenkulutuksen aleneminen (Vainio 2009; Herrala, Kahrola & Sandström 2008, 171). Pitkäaikaisvaikutuksia voi huomata säännöllisen harjoittelun tuloksena – ahdistuneisuus ja masentuneisuus vähenevät ja stressitilanteista selviää paremmin. (Vainio 2009.)

Ajatukset, tunteet ja mielikuvat ovat keskenään vuorovaikutuksessa koko kehon fysiologisiin toimintoihin. Näin ollen kaikki, mikä vaikuttaa ihmisen fysiologisiin toimintoihin, vaikuttaa myös oppimiseen. Rentoutuminen edistää oppimista voimistaen tietoisuutta ja energiatasoa, syventäen aistihavaintoja ja parantaen suorituskykyä. (Lindh 1998, 81.)

4.2 Rentoutumisen harjoittaminen

Anestesiologian erikoislääkäri Anneli Vainio kirjoittaa artikkelissaan (Vainio 2009) rentoutumisen toimivan, kun kohdistetaan tietoisuus yhteen asiaan. Henkilö voi keskittyä seuraamaan omaa hengitystään, tyhjentämään mielen ajatuksenpyörteistä tai miettimään yhtä tiettyä lausetta. Vaikka stressireaktio on automaattinen, rentoutuneen tilan eteen täytyy tehdä työtä ja käyttää eri tekniikoita. Rentoutumisharjoituksiin ryhtyminen voi tuntua joskus vaivalloiselta ja aikaa vievältä. Kannattaakin keskittyä hengitykseen, jos ajatukset

harhailevat, tai toistaa tiettyä sanaa. Harjoittelun myötä rentoutuminen helpottuu. (Vainio 2009.)

Joskus hiljaa oleminen on vaikeaa. Omien ajatusten kuuleminen voi pelottaa ja itsensä voi tuntea typeräksi vaikka maatessa tai istuessa lattialla kuunnelleen omaa hengitystä. Vainio kehottaa niitä, joille paikoillaan oleminen tuottaa vaikeuksia, kuvittelemaan laittavansa huolensa konkreettisesti pois – esimerkiksi koriin. Harjoitus kannattaa tehdä paikassa, jossa henkilö tuntee olonsa turvalliseksi. (Vainio 2009.) Tekeminen ja aktiivisuus voivat luoda turvallisuudentunnetta ja auttaa rentoutumaan ajatuksen voimaa tehokkaammin (Ukkonen 1999, 27–28).

Vainion mukaan rentoutumisen tunne, jonka voi saavuttaa esimerkiksi musiikkia kuuntelemalla, ei saa aikaan samoja muutoksia kuin oikeanlainen rentoutuminen rentoutusharjoitusten avulla. Rentoutusharjoituksia voi tehdä esimerkiksi hengitystä tarkkailemalla. Moni länsimaalainen oppii vetämään vatsan sisään ja hengittämään vain keuhkojen yläosalla. Sen sijaan keskittyminen palleahengitykseen, jossa vatsanpeitteet kohoavat jokaisen sisäänhengityksen aikana, auttaa rentoutumaan. (Vainio 2009.)

Kun stressi uuvuttaa, tulee vaikea tilanne ja suututtaa, Vainio kehottaa pysähtymään, hengittämään hitaasti ja syvään sekä miettimään rauhassa eri tilanteita ja vaihtoehtoja (Vainio 2009). Moni saattaa luulla, että rentoutuksen päämääränä on nukahtaminen, vaikka tavoitteena tulisikin olla eräänlainen syvä rauhallisuus (Ukkonen 1999, 27–28).

Rentoutumiseen sopii meditoinnissa käytetty istuva asento. Jos rentoutuessa kuuntelee musiikkia, kannattaa sulkea silmät. Silloin oikean aivopuoliskon kognitiiviset toiminnot ovat käytössä eikä musiikkia kuuntele analysoimalla yksityiskohtia tai eri soittimia. Myöhemmin kehoa voi yrittää muistuttaa musiikin avulla saavutetusta rentoutumisesta niin sanotulla assosioivalla musiikin mieleen palauttamisella. Tämä tarkoittaa kuullun musiikin palauttamista mieleen ja sitä kautta kuuntelemista. (Vartiovaara 2008, 187, 189.)

4.2.1 Rentoutumismenetelmät

Rentoutumismenetelmät jaetaan yleensä kahteen pääryhmään – progressiiviseen ja autogeeniseen rentoutukseen. Näissä kummassakin voidaan käyttää musiikkia, luonnon ääniä tai mielikuvia. Autogeenisen rentoutuksen kehitti saksalainen psykiatri Johannes Schultz, ja

menetelmä julkaistiin vuonna 1932. Tässä rentoutuksessa ihminen käy mielessään läpi kaikki kehonsa osat ja pyrkii vaikuttamaan mielikuviinsa ja tuntemuksiinsa ajatuksillaan tai toisen hänelle sanomilla asioilla, kuten: 'Hartiasi ovat painavat, lämpimät ja rennot.' Näin vaeltavat ajatukset pidetään kurissa ja keho sekä mieli saavat mahdollisuuden rentoutua. (Aavasto, Kaulio & Syrjäjä 2008, 160–161.)

Progressiivinen rentoutusmenetelmä tarkoittaa etenevästi tehostuvaa. Keskityn tähän menetelmään opinnäytetyössä, koska toteuttamani harjoitus pohjautuu siihen. Sen on julkaissut amerikkalainen lääkäri Edmund Jacobson vuonna 1929. Jacobson havaitsi, että keskushermostoa rauhoittaa lihasjännityksen vähentäminen. Menetelmää käytetään muun muassa jännittyneisyyden, kipujen ja virtsankarkailun hoidossa. Jacobsonin kehittämässä progressiivisessa syvärentoutusmenetelmässä jännitetään ja rentoutetaan vuoron perään 16 lihasryhmää. Näin ihminen oppii tunnistamaan jännittyneisyyden ja rentouden eron. Jos harjoittelee säännöllisesti, rentoutusharjoituksen vaikutus etenee kasvavasti eli suurene koko ajan. Vaikutus muuttuu yleisemmäksi ja kestää kauemmin kuin vain harjoituksen ajan. Lopulta menetelmän avulla voi oppia rauhoittamaan kehonsa hyvin lyhyessä ajassa. (Aavasto ym. 2008, 160–163.)

Jacobsonin rentoutusharjoituksessa jokainen kehon osa jännitetään 7-10 sekunniksi ja sen jälkeen rentoutetaan äkillisesti noin 15–20 sekunnin ajaksi, kunnes siirrytään seuraavaan osaan. Erityisen kireän lihasryhmän voi jännittää ja rentouttaa useamman kerran, mutta yleensä yksi kerta riittää. Ajatukset yritetään pitää lihasryhmässä, jota juuri käsitellään. Muut lihakset pidetään koko ajan mahdollisimman rentoina. (Aavasto ym. 2008, 164.)

Kappaleessa 2.4 tuli esille, että jännitystä aiheuttaneesta tilanteesta voi kärsiä vielä sen lauettuakin, kun tilalle iskeekin huono omatunto omasta mielestä pieleen menneistä asioista. Tällaisessa tilanteessa yksi keino säästyä jälkimurehdinnalta on ottaa etäisyyttä tilanteeseen. Ihminen voi kuvitella itsensä esimerkiksi vuoden päähän. Minkälaisia asioita hän silloin tekee? Etäisyys auttaa tajuamaan, että vuoden kuluttua tämänkin hetken huolet ovat unohtuneet kauan sitten. Joskus esimerkiksi esiintymisen jälkeen on hyvä varata aikaa kuntoilulle, saunalle, television katselulle tai muulle palauttavalle tekemiselle. Murehtija voi myös päättää, että huoliaikaa on vaikkapa 15 minuuttia, jonka jälkeen menee tekemään muita asioita. (Aavasto ym. 173–175.)

4.3 Rentoutuminen ryhmässä

Koska rentoutuminen ei aina ole helppoa, ei rentoutusryhmän ohjaajankaan tule olettaa, että ryhmäläiset rentoutuvat ilman vaivaa heti ensimmäisellä kerralla. Rentoutumisen opettelusta ja menetelmistä enemmän kappaleessa 4.2. Jos ohjaaja haluaa antaa sanallisia ohjeita rentoutustilanteessa, niiden tulisi olla lyhyitä, helposti ymmärrettäviä ja rauhallisella äänellä annettuja (Ukkonen 1999, 27). Ryhmän motivaatiota voi joskus vahvistaa antamalla tietoa rentoutuksen vaikutuksista. Näistä kappaleessa 4.1.

Ohjaajan tulee ottaa vastaan palautetta ryhmäläisiltä, sillä kaikki asennot ja tavat eivät sovi kaikille. Rentoutuksessa on tärkeää hetken vaivattomuus ja miellyttävyys. Ukkonen kirjoittaa opinnäytetyössään (1999, 28) ryhmän palautteen kuuntelemisesta. On tärkeää kuulla ryhmän kokemuksia ja tuntemuksia – kokemusten vaihtaminen on hyödyllistä myös muille ryhmäläisille. Harjoituksen aikaansaama kokemus voi muuttua todellisemmaksi ja merkityksellisemmäksi, kun sen muotoilee sanoiksi (Ukkonen 1999, 28). Etenkin, jos ryhmäkertoja on useampia, kasvaa palautteen antamisen merkitys suuremmaksi, ja ryhmän vuorovaikutuksellisuus voi antaa kokemuksen yhteisöllisyydestä.

Syksyllä 2008 järjestetyn MS-asiakkaiden voimavarakurssin tavoitteena oli tutustua musiikin rentouttavaan ja virkistävään vaikutukseen ryhmässä ja lisätä arjen jaksamista. Musiikin tarkoituksena oli muun muassa lisätä rohkeutta itseilmaisuun, avata väyliä tunteisiin ja vahvuuksiin, tasata hengitystä ja innostaa liikunnallisiin harjoituksiin. Harjoituksia tehtiin ajatellen myös itsehoitomahdollisuuksia kurssin jälkeen. Musiikillista osaamista tai lahjakkuutta ei edellytetty. Kurssin aikana tehtiin ryhmässä pikarentoutuksia, joissa naiset saivat musiikin avulla keskittyä itseensä ja vahvuuksiinsa sekä antaa ajatusten ja mielikuvien virrata. Kurssilaiset olivat sitä mieltä, että kurssi oli antanut uusia näkökulmia musiikin kuuntelun ja tutustuttanut ”musiikin rentouttavaan ja lumoavaan voimaan”. (Topinoja 2007, 33–34.)

4.4 Musiikin käyttäminen ja valinta rentoutustilanteessa

Monelle rentoutushetkessä tutuinta on reseptiivinen musiikin käyttö. Tämä tarkoittaa, että rentoutuja saa olla passiivinen eli häneltä ei odoteta minkäänlaista aktiivisuutta musiikin suhteen – rentoutuja ei tuota musiikkia esimerkiksi matkimalla tai vapaasti muulla tavalla.

Vaikka rentoutuja saa olla tietoisesti passiivinen, musiikki aktivoi monia tahdosta riippumattomia ruumiintoimintoja, joiden vaikutus leviää keskushermostoon (Ahonen 1997, 36).

MS-asiakkaiden voimavarakurssilla (Topinoja 2007, 34) musiikkia käytettiin eri tavoin. Oli voimamusiikkia, joksi nimitettiin itselleen voimia tuovaa kappaletta ja jollaisen jokainen toi muiden kuultavaksi. Musiikkiliikuntaa harrastettiin ryhmässä tuoleilla istuen. Soittamiseen oli tarjolla erilaisia soittimia (rumpuja, kellopelejä, ksylofoni, guiro ja sadekeppi), joilla naiset soittivat valmiin musiikkipohjan päälle tai tekivät harjoituksia, kuten soittivat eri tunnetiloja. Kurssilla harjoitettiin myös musiikkimaalausta, joka tarkoittaa kuvien, kuvioiden, tunteiden ja kokemusten maalaamista musiikista nousevien ajatusten pohjalta. (Topinoja 2007, 34.)

Rentoutustarkoitukseen sopii parhaiten instrumentaalinen eli ilman sanoja ja laulua tehty musiikki, akustinen eli ilman elektronista äänen muuntamista tai vahventamista tehty musiikki sekä hidastempoinen musiikki (Vartiovaara 2008, 188). Tähän kategoriaan sopivat usein klassinen musiikki, pehmeä jazz tai muu samankaltainen musiikkityyli. Useimmiten rentoutustilanteeseen ei sovi rytmiltään kiihtyvä musiikki, vaan kiihtyvyys voi saada aikaan myös kehon toimintojen kiihtymisen. Kiihtyvyyden lisäksi rytmin kiivaus voi stimuloida yhtä lailla kuuntelijaa. (Ukkonen 1999, 31.) On otettava kuitenkin huomioon, että mielipiteitä on yhtä monta kuin kuuntelijaakin.

Tutkimuksessa ”Cardiovascular, Cerebrovascular and Respiratory Changes Induced by Different Types of Music in Musicians and Non-musicians: the Importance of Silence” verrattiin 24 nuorta ihmistä, joista 12 opiskeli musiikkia konservatoriotasolla ja 12 oli koulutettuja, muttei musikaalisesti opiskelleita ihmisiä. Myös tässä tutkimuksessa nopeatempoinen ja rytmikäs musiikki nosti hengitys- ja pulssitiheyttä samoin kuin verenpainettakin. Muusikoilla hengitysvaste musiikkiin oli muihin nähden herkempi. (Signe & Ane Gyllenberg Symposium 2005, 39–40.)

Kasvatustieteiden tohtori, professori ja dosentti Kimmo Lehtosen mukaan sama musiikki voi vaikuttaa eri ihmisiin eri tavoin, jolloin musiikkivalinnan on hyvä lähteä useimmiten asiakkaan omista toiveista. Musiikin valintaan vaikuttavat omien mieltymysten lisäksi ikä, koska eri ikäkausina kuunnellaan usein erilaista musiikkia. Ihminen samaistuu musiikkiin niin, että kappaleiden mahdollisista sanoista muodostuu mielikuvia ja niistä edelleen muistikuvia. Instrumentaalimusiikki aktivoi vahvasti tunteita. (Lehtonen.)

Jos rentoutuja toteuttaa rentoutushetken yksin tai jos rentoutusryhmätapaamisia on useita, on pyrittävä siihen, että kuultu musiikki on rentoutujan mielestä miellyttävää. Tässä korostuu ryhmäläisten palautteen kuuleminen. Ukkonen (1999, 30) muistuttaa opinnäytetyössään, että joistakin kappaleista voi syntyä rentoutumista estäviä mielikuvia, muistoja tai assosiaatioita, jotka voivat aiheutua kappalevalinnasta tai sen sisältämistä soittimista. Myös musiikkitaustaisen henkilön voi olla vaikea rentoutua tietynlaisen musiikin soidessa, koska hän saattaa luontaisesti analysoida kuulemaansa liikaa. Mikäli rentoutushetki on ryhmän ensimmäinen tai ainoa, jää musiikin valinta ohjaajan tehtäväksi, jolloin hänen on valittava musiikki, jota itse pitää rentouttavana ja jonka uskoo hyväksi.

5 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Opinnäytetyön tavoite on selvittää musiikin käytön mahdollisuuksia lukio-opiskelijoiden rentoutuksen edistäjänä.

Opinnäytetyön tarkoitus on haastatella pienehköä lukiolaisryhmää kaksi kertaa, pitää niiden yhteydessä yhdenlainen rentoutusharjoitus sekä pohtia konkreettisesti musiikin ja rentoutusharjoitusten käyttämistä lukioissa.

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Sen aineisto kerättiin haastattelemalla lukiolaisryhmää kahdesti teemahaastattelumenetelmää käyttäen. Ensimmäisen haastattelun jälkeen tehtiin rentoutusharjoitus.

6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Ammattikorkeakoulun tutkimuksellisen opinnäytetyön vaihtoehtona on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tavoitteena on ohjeistaa, opastaa, järjestää tai järjeistää toimintaa ammatillisen alueen sisällä. Toiminnallinen toteutus voi olla vaikkapa ammatilliseen käyttöön tarkoitettu opas, tapahtuman järjestäminen, kirja, cd-rom tai portfolio. Tuotteen, tapahtuman tai muun senkaltaisen toteuttaminen ei riitä opinnäytetyöksi, vaan on laadittava kirjallinen raportti, joka noudattaa teoritietojen ohjaamaa tarkastelutapaa. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9, 41–42.)

Toiminnallinen opinnäytetyö koostuu usein seuraavista vaiheista: aiheen ideointi, toimintasuunnitelma ja kohderyhmän valitseminen. Aiheen on hyvä olla itseä kiinnostava ja alan opinnoista jollakin tavalla nouseva, ajankohtainen tai tulevaisuuteen tähtäävä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 23–24). Teoriatieto tukee aiheen valintaa ja rajausta. Se perustuu aiempiin tutkimuksiin, kirjallisuuteen ja esimerkiksi työelämän kokemuksiin (Onni – toiminnallisen opinnäytetyön ohjeet 2006).

6.2 Toiminnan suunnittelu

Valitsin lukiolaiset opinnäytetyön tutkimuskohteeksi, koska median, tutkimusten ja omien kokemusteni perusteella koin, että heidän jaksamisensa ja hyvinvointinsa tukeminen oli aiheellista. Lukiolaisia koskevia tutkimustuloksia esitellään kappaleessa 2.1. Jaksamisen tukeminen ja stressin vähentäminen on yhteydessä pysähtymiseen ja rentoutumiseen. Rentoutumisharjoitukset taas ovat usein toteutettu musiikin avulla – onhan musiikilla tutkitusti vaikutusta elimistöömme ja psyykeeseen (kts. kappale 3).

Kun lukion kanssa tehtävä yhteistyö oli päätetty keväällä 2009, alkoi tarkempi haastattelujen ja rentoutusharjoituksen suunnittelu. Päädyin teemahaastattelumenetelmään ja Jacobsonin progressiivisen rentoutusmenetelmän soveltamiseen harjoituksessa (kts. kappale 4.2.1). Haastattelupäivät lyötiin lukkoon lokakuussa 2009. PIRAMK lainasi videokameraa, jolla haastattelut kuvattiin. Toiminnan suunnittelusta lisää liitteessä 1.

Toiminta	Ajankohta
Aiheen suurpiirteinen valitseminen	9/2007
Aiheen rajaaminen ja toiminnan suunnittelemisen alkuunpaneminen	Kevät 2008 – kevät 2009 (välissä ulkomaanvaihto syksyllä 2008)
Yhteys Ylöjärven lukioon	Toukokuu/2009
Tapaaminen lukion opettajakokouksessa	Lokakuu/2009
Ensimmäinen teemahaastattelu ja rentoutusharjoitus	Marraskuu/2009
Toinen teemahaastattelu	Joulukuu/2009

Taulukko 1. Toiminnan suunnittelun aikataulu.

6.3 Toiminnan toteutus

Käytin aineistonkeruumenetelmänä teemahaastattelua, ja teemahaastattelu olikin tämän opinnäytetyön kehittämistehtävä. Rentoutusharjoitus, joka toteutettiin ensimmäisen haastattelun jälkeen, oli sovellettu versio Jacobsonin progressiivisesta rentoutusmenetelmästä (kts. kappale 4.2.1).

6.3.1 Teemahaastattelu

Haastattelukertoja oli kaksi. Niiden välillä oli aikaa tasan kaksi viikkoa. Taltioin haastattelut digivideokameralla cd:lle, jonka avulla pystyin katsomaan haastattelut tietokoneella uudestaan ja kirjoittamaan keskustelut ylös. Haastateltaviksi oli valittu kahdeksan opiskelijaa lukion toiselta ja kolmannelta vuosikurssilta. Valinnan hoiti psykologian opettaja. Ryhmä

koostui hyvin erilaisista henkilöistä – osa enemmän jännittäjiä kuin toiset. Toisella haastattelukerralla kaksi ryhmäläistä ei ollut haastattelussa mukana, mutta uusia opiskelijoita ei otettu korvaajiksi, sillä halusin jatkaa nimenomaan edellisessä haastattelussa mukana olleiden kanssa, jottei tilanteen luonne muuttuisi. Yhteenveto teemahaastatteluista on kirjoitettu liitteeseen 2. Haastattelun teemat olivat seuraavat:

Yläteema	Harrastukset ja vapaa-aika	Lukiolaisten ajatuksia tulevaisuudesta	Lukiolaisten stressi	Rentoutuminen	Musiikki
Alateema	harrastukset, sosiaalinen elämä		aiheita, syitä, seurauksia	rentoutumiskeinoja, rentoutuminen ryhmässä, rentoutusharjoitus	musiikkiharrastukset, musiikki ja rentoutuminen, musiikin käyttäminen eri tilanteissa

Taulukko 2. Haastatteluiden teemat ja niitä tarkentavat alateemat.

6.3.2 Rentoutusharjoitus

Toteutin rentoutusharjoituksen (LIITE 3) ensimmäisen haastattelun jälkeen. Harjoituksen oli tarkoitus toimia esimerkkinä yhdenlaisesta harjoituksesta, jota opiskelijat voisivat itse halutessaan soveltaa ja käyttää omalla ajallaan. Samalla halusin tutustuttaa opiskelijat ryhmässä rentoutumisen tapaan, joka oli osalle opiskelijoista vierasta. Näin ollen sain heiltä palautetta ja esimerkkejä mahdollista jatkotoimintaa varten.

Valitsin rentoutusharjoitukseksi progressiivisen rentoutuksen (kts. kappale 7.2.1). En kuitenkaan toteuttanut kokonaisuudessaan Jacobsonin progressiivista rentoutusharjoitusta, jossa käydään jokainen lihasryhmä tarkasti läpi, koska halusin nimenomaan aikaa myös musiikinkuuntelulle. Näin sain sisällytettyä harjoitukseen kaksi tavallaan erillistä osiota, jotka kuitenkin musiikin avulla olivat yhtenäiset. Koska harjoituskertoja oli vain yksi, otin vapauden itse valita tavan, joka kokemusteni mukaan toimii suurella osalla ihmisistä. Samoin oli toimittava musiikkivalinnan kanssa. Jos rentoutuskertoja on useampia, on tärkeää, että ryhmänohjaaja kuuntelee ja toteuttaa ryhmäläisten erilaisia toiveita, mutta nyt valitsin omasta mielestäni rentouttavan kappaleen, joka edustaa pehmeää jazz-tyyliä ja kesti 7:06 minuuttia. Mitoitin rentoutushetken musiikkiin.

Käytössämme oli kahdeksan jumppamattoa, jotka levitimme luokkahuoneen lattialle. Jokainen opiskelija kävi makaamaan omalle patjalleen silmät suljettuina. Verhot ja valot olivat kiinni, joten huone oli melko pimeä. Toimintaa voisi kuvata reseptiiviseksi eli vastaanottavaksi, sillä musiikki tuotiin opiskelijoille kuultavaksi (Ukkonen, 30). Rentoutusharjoitus menetelmänä on kuitenkin aktiivinen. Kappaleen alkupuolella annoin rauhallisesti sanallisia ohjeita eri lihasryhmien jännittämiseksi ja rentouttamiseksi. Hieman kappaleen puolivälin jälkeen musiikin luonne voimistui ja annoin opiskelijoiden keskittyä siihen täysin. Heille jäi siis noin kolme minuuttia aikaa maata rauhassa kuunnellen vain musiikkia. Rentoutusharjoituksen jälkeen opiskelijat nousivat patjaltaan omaan tahtiinsa. Kehotin heitä koittamaan harjoitusta myös kotona tulevaa koeviikkoa ajatellen.

6.3.3 Toiminnan arviointi

Rentoutusharjoituksen toteuttaminen ei ollut itselleni uutta, joten ohjeiden antaminen harjoituksen edetessä onnistui mielestäni luontevasti ja rauhallisesti. Kappalevalinta oli toimiva, vaikka monen eri musiikkimaun takia mikään ei voi toimia täydellisesti kaikilla osallistujilla. Harjoituksen toteuttaminen oli mahdollista lukion lainaamien mattojen ja musiikkisoittimen sekä tilavan, hämäräksi saatavan luokan takia.

Haastattelutilanteet olivat keskustelevia, ja opiskelijoista koottu ryhmä monipuolinen, mukava ja sopivankokoinen. Haastattelun tallentaminen videokameralla onnistui PIRAMKista saatujen ohjeiden avulla. Tämänkaltainen tallentaminen vapautti haastattelijan muistiinpanojen tekemisestä.

7 POHDINTA

Luovuus on yksi tärkeimmistä tavoista ilmentää omaa persoonaa ja saada onnistumisen kokemuksia. Itselleni tutuin ja rakkain keino toteuttaa luovuutta on musiikki: sen kuunteleminen, soittaminen, laulaminen, tekeminen muuten ja opiskeleminen. Tämän takia halusin opinnäytetyöni aiheen liittyvän musiikkiin. Se on tärkeä osa lähes jokaisen nuoren elämää, joten siinä mielessä myös helposti lähestyttävä. Olin myös pohtinut paljon nuorten jaksamista kuultuani monenlaisia ajatuksia ja tunteita työni, harjoittelujeni ja muun elämäni aikana. Halusin yhdistää musiikin ja jaksamisen toisiinsa helposti lähestyttävänä, jopa arkisena yhdistelmänä.

Opinnäytetyön tekeminen oli kohdallani pitkä prosessi. Sen aloittamisen ja lopettamisen välillä oli opiskelijavaihto Afrikkaan, ja opintoni viivästyivät vuodella. Tartuin opinnäytteen tekemiseen lujasti vasta loppukeväästä 2009, jolloin omat opiskelukaverini valmistuivat ja työni jäi ilman opponenttia kriittisimpien päätösten ja edistysaskelten ajaksi.

7.1 Toteutuksen arviointi

Opinnäytetyön tavoite oli selvittää musiikin käytön mahdollisuuksia lukio-opiskelijoiden rentoutuksen edistäjänä. Lähdin kartoittamaan musiikin vaikutuksia ja toisaalta lukiolaisten maailmaa teorian pohjalta. Pyrin ottamaan selvää sekä opiskeluun että musiikkiin liittyvistä asioista monipuolisesti. Jotta musiikkiin rentoutumisen edistäjänä voi uskoa, on tiedettävä, miten se oikeastaan vaikuttaa koko kehoomme – vai vaikuttaako mitenkään. En halunnut syventyä musiikin terapeuttiseen käyttöön, koska se olisi ollut musiikkiterapian alan alla. Niin syväälle ei tässä opinnäytetyössä ollut mielestäni tarpeellista mennä. Silti yleiskatsaus siihen, miten musiikkia käytetään, ja tieto siitä, että sitä tosiaan käytetään hyödyksi erilaisissa hoitomuodoissa, on hyvä olla teoriaosuuteen kirjoitettuna.

Stressin fysiologiasta ja vaikutuksista elimistöön halusin myös kertoa ymmärrettävästi. Kappaleen 2.1 ja 2.3 asiat liittyvät kumpikin läheisesti lukiolaisten kokemaan stressiin. Stressin lievennyskeinojen – joista yksi merkittävä keino on musiikki – kautta sain yhdistettyä tämän teoriaosan alun kappaleet musiikin käyttämiseen.

Itse toiminnan järjestämisessä olin tyytyväinen Ylöjärven lukion yhteistyöhön kanssani. Henkilökunta oli kiinnostunut ja avuliasta tutkimuksen aikana. Näin ollen käytännön järjestelyissä ei esiintynyt ongelmia. Itselläni oli jonkin verran hankaluuksia suunnitella ryhmätoimintaa. Pohdittuani aikani pitäydyin päätöksessä, joka sisälsi kaksi ryhmähaastattelua ja yhden rentoutusharjoituksen lukiolaisten kanssa.

Haastattelutilanteet olivat mielestäni avoimia ja keskustelevia, kuten olin toivonutkin. Opiskelijoista koottu ryhmä oli monipuolinen ja mukava, ja ryhmän koko oli hyvä. Toisella kerralla haastatteluun osallistui vain kuusi henkilöä aiemmasta kahdeksasta, mutta sekään ei tuntunut liian pieneltä. Tietenkään laajoja johtopäätöksiä ei haastattelujen pohjalta voi tehdä, mutta se ei ole yleensäkään tämänkaltaisen pienen otoksen tutkimuksen tarkoitus. Se, että ryhmä koostui vain lukion toisen ja kolmannen vuosikurssin opiskelijoista, oli mielestäni viisas valinta, jota ehdotettiin lukiolla. Heillä vanhempina opiskelijoina oli luonnollisesti enemmän kokemusta lukio-opiskelusta kuin vasta sinä syksynä aloittaneilla.

Haastattelujen jälkeen pohdin esittämiäni kysymyksiä ja teemoja. Koska olin itsekseni miettinyt niitä, sain kysyä, mitä halusin, mutta toisaalta toisenlainen näkökulma olisi voinut tuoda jotain uutta ja kenties tärkeääkin tietoa työhön. Joistakin aiheista, kuten rentoutumisen ja musiikin vaikutuksista, olisin kaivannut jälkepäin lisää vastauksia ja ajatuksia, mutta toisaalta työn ei ollutkaan tarkoitus viedä syvälle haastateltavien mieleen, vaan pikemminkin antaa yleiskuvaa lukio-opiskelijoiden elämästä ylipäänsä. Haastattelun tallentamisesta ajattelin jälkepäin, ettei videokuvaukseen ollut välttämätön; nauhurikin olisi riittänyt. Sain kuitenkin haastatteluja kirjoittaessani kokea tilanteen ikään kuin uudestaan. Oman työskentelyni kannalta oli helpompi katsoa kokonaiskuvaa kuin kuunnella ääntä nauhalta. Lisäksi en usko, että videokameran käyttö häiritse tai jännitti opiskelijoita.

Haastatteluissa sain kuulla opiskelijoiden mielipiteitä ja ideoita musiikin käytön mahdollisuuksista. Liitteessä 2 on tehty yhteenveto haastattelusta. Ensimmäkin haastatteluissa nousseet asiat tukivat monelta osin lukemaani teoretietoa. Opiskelijat kertoivat, että mieliala-tilanne vaikuttavat musiikkityylin valintaan. Se voi antaa energiaa liikkuesssa, parantaa oloa ja syventää lukukokemusta. Musiikin kuuntelulle on kuitenkin aikansa ja paikkansa, kuten esimerkiksi oppitunneilla on huomattu puheensorinan voimistuttua, kun taustalla on soinut musiikki.

Opiskelijat olivat sitä mieltä, että rentoutusryhmän pitäminen koululla voisi olla hyvä idea. He olivat myös kiinnostuneita muista tavoista käyttää musiikkia – esimerkiksi

musiikkimaalauksesta (kts. kappale 4.4). He kertoivat kehittämisideoita tekemämme rentoutusharjoituksen ja omien kokemustensa pohjalta. Näin ollen opinnäytetyön tavoite saavutettiin selvittämällä musiikin käytön mahdollisuuksia rentoutuksen edistäjänä haastatteleamalla kohderyhmää. Yksi ehdotus lukion rentoutusharjoitukseksi on kirjattu kappaleeseen 7.3 haastattelujen ja omien kokemuksieni pohjalta.

Rentoutusharjoitusta suunnitellessani päädyin lyhyehköön ja sovellettavaan harjoitukseen, josta itselläni oli aiempaa kokemusta. Kappalevalinta oli mielestäni toimiva, samoin oli menetelmä juuri sen tuttuuden takia – olinhan jo ennenkin todennut sen toimivaksi. Uskoisin, että onnistuin myös antamaan ohjeita luontevasti ja rauhallisesti rentoutuksen aikana. Rentoutusharjoituksen tarkoitus olisi selvinnyt ehkä paremmin, jos olisin pitänyt useamman harjoituksen. Tajusin sen kuitenkin vasta, kun tapaamispäivät ja toiminnan laatu oli sovittu. Tämä on oikeastaan isoin asia, jossa uskon, että opponentin kanssa keskusteleminen olisi voinut viedä asioita parempaan suuntaan. Minun olisi myös pitänyt pyytää selkeämmin opiskelijoita tekemään harjoitus kotona. Näin olisin voinut kuulla sitä koskevaa palautetta ja ajatustenvaihtoa hieman enemmän.

7.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Olen pyrkinyt olemaan kriittinen lähteiden suhteen. Useimmat lähteistäni ovat asiantuntijoiden tai ammattilaisjärjestöjen julkaisuja ja haastatteluja. Lähdeviitteissä olen ollut rehellinen ja täsmällinen. Näin jälkeempäin toivon, että olisin ollut lähemmin kontaktissa opiskeluterveydenhoitajiin läpi opinnäytetyöprosessin. Haastatteluun osallistuneet opiskelijat tiesivät, mihin heidän haastatteluaan käytetään. Pidin huolta, että olin ainoa, joka katsoi ja kuuli nauhan. Pyrin valitsemaan liitteessä 2 käyttämäni suorat lainaukset siten, ettei ketään pysty niistä tunnistamaan. Myös niin sanotun turhan tiedon, jolla ei ollut mitään tekemistä haastattelun teemojen kanssa, jätin referoimatta.

Omat käsitykseni lukiolaisten jaksamisesta olivat melko vahvat, mutten pitänyt niitä missään vaiheessa muuna kuin omina käsityksinäni. Teoriaosuuden tilasto- ja muut tiedot perustuvat luonnollisesti luotettaviin lähteisiin. Haastattelun teemat ja kysymykset taas pyrin esittämään ilman olettamuksia tai johdattelua. Haastattelun keskustelunomaisuus oli mielestäni oikea valinta tämän aiheen kohdalla, vaikka se pyrki ajoittain viemään omaa rooliani tutkijana tasavertaisen opiskelijan suuntaan. Otin toisinaan osaa keskusteluun, mikä se on keskustelunomaisessa teemahaastattelussa usein välttämätöntäkin (kts. kappale 6.3.1).

Tarkentavia kysymyksiä kysyin opiskelijoilta saamieni vastausten ja ilmapiirin pohjalta – en omien ennakkoluulojeni johdattamana. Tämän varmistin myös katsoessani haastattelutilanteita videolta useampaan otteeseen.

7.3 Kehittämisehdotukset ja jatkotutkimusaiheet

Haastatteluissa tuli esille, että jonkinlainen rentoutusryhmä voisi olla hyvä mahdollisuus – ehkä jopa tarpeellinenkin – lukiolaisille. Miten musiikkia ja rentoutusharjoituksia voisi siis käyttää ylipäänsä lukioissa? Osallistuisiko kukaan niihin? Kenellä olisi aikaa järjestää tämänkaltaista toimintaa? Näitä kysymyksiä pohdin oikeastaan koko opinnäytetyön teon ajan.

Ensinnäkin mielestäni yksi tärkeimpiä opiskeluun liittyviä asioita on se, että opiskelijat saavat vaikuttaa oppimisympäristöönsä. Myös opiskeluterveydenhuollon oppaassa on suositeltu terveydenhuoltohenkilökunnan ja opiskelijajärjestöjen yhteistyötä (Opiskeluterveydenhuollon opas 2006, 95). Näin ollen ryhmätoiminnan olisi tärkeää olla opiskelijan tarpeista lähtevää ja mahdollisuuksien mukaan heidän toiveidensa myötä muuttuvaa toimintaa. Jokaisen musiikkimaku, tapa rentoutua, kyvyt hiljentyä ja rauhoittua ovat yksilölliset, joten kaikki harjoitukset eivät sovi kaikille. Siksi on hyvä kokeilla erilaisia asioita – myös musiikkimaalauksen (4.4) kaltaisia luovia tekoja, joita ei ehkä mielletä varsinaisiksi rentoutusharjoituksiksi.

Yksi haastattelujen ja oman mietintäni pohjalta noussut esimerkki rentoutusryhmätoiminnasta voisi olla esimerkiksi tämänkaltainen:

- tapaaminen kerran viikossa tai kahdessa
- tapaamisen pituus 10–30 minuuttia; aikaan sisältyisi rentoutusharjoitus ja mahdollisesti keskustelua ryhmän luonteen ja tiiviyn mukaan
- harjoitukset voisivat olla perinteisiä Jacobsonin tai Schultzin (kappale 7.2.1) harjoituksista sovellettuja rentoutusharjoituksia, mielikuvamatkoja, musiikkiin keskittyviä lepoetkiä tai musiikin käyttämistä esimerkiksi musiikkimaalauksen yhteydessä
- ryhmään ei tarvitsisi sitoutua, siellä voisi käydä, kun kokee sen tarpeelliseksi; toisaalta ryhmään sitoutuminen mahdollistaisi ryhmän yhtenäisyyden ja ehkä turvallisemman ilmapiirin

Saadakseni lisää ideoita ja syvyyttä pohdintaani, lähetin eräälle terveydenhoitajalle sähköpostia ja kysyin hänen mielipiteitään edellä esitettyihin kysymyksiin. Valtioneuvoston

asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta astui voimaan 1.7.2009. Kunta on velvollinen järjestämään sen mukaiset määräaikaiset terveystarkastukset 1.1.2011 mennessä. (Valtioneuvoston asetus... 2009.) Asetuksen ajaminen sisään vie tällä hetkellä suuren osan monen terveydenhoitajan ajasta. Sen vuoksi rentoutustoiminnan ohjaaja voisi olla terveydenhoitajan sijaan esimerkiksi terveystiedon opettaja, erityisopettaja tai opinnonohjaaja. Ehkä se olisi hyvä henkilökunnan kannalta, jos ryhmätoimintaa järjestäisikin useampi henkilö vuorollaan.

Yhteydenpidossani terveydenhoitajan kanssa selvisi, että rentoutumis- ja stressinlievennysvinkit olisivat varmasti hyödyllisiä opiskelijoille, koska opiskelijan elämässä ”menestyksen tarve ja kilpailuhenkisyys ovat usein läsnä”. Terveydenhoitaja uskoo, että osalle ryhmätoiminta olisi sopivaa, mutta ehkä suurempi osa opiskelijoista kaipaaisi kuitenkin nimenomaan yksilöllistä, juuri itselleen kohdennettua aikaa. Terveydenhoitajan työ jaksamisen edistämiseksi voisi näkyä ennemminkin yksilöllisinä terveystarkastuksina. Haastattelemani henkilö olikin sitä mieltä, että terveydenhoitaja voisi antaa opiskelijoille nimenomaan niitä omahoitovinkkejä, joita myös ryhmätoiminnasta voi hieman eri tavalla saada. Yksilökohtainen vastaanotto kohtaisi opiskelijan tarpeen ja mahdollistaisi opiskelijan tilanteen syvemmän tarkastelun.

Vaikka terveydenhuoltohenkilökunnan kiire on tällä hetkellä niin hallitseva, ettei ylimääräisille kokeiluille ymmärrettävästi jää aikaa, ei se sulje pois sitä, että tulevaisuudessa tämänkaltainen toiminta voisi olla mahdollista – ehkä jo arkipäivääkin. Mikäli koulukunnalla on kiinnostusta ja uskoa rentoutustoimintaan, olisi hienoa, jos sitä lähdetäisiin kokeilemaan ja kehittämään. Eihän minkään toiminnan toimivuudesta tai suosioista voi etukäteen olla varma. Mikäli ryhmätoiminnan kehittämiseksi ei ole vielä halua tai aikaa, on hyvä ainakin kiinnittää huomiota haastatteluissa nousseisiin ahdistusta aiheuttaviin asioihin. Yksi tunteita herättävimmistä puheenaiheista kummassakin haastattelussa oli tulevaisuus. Yhteiskunnan antama pyyntö opiskelijoille on olla tehokas ja määrätietoinen. 17-vuotias on kuitenkin vielä melko nuori ottamaan vastuun loppuelämästään.

Jatkotutkimusaiheena olisi tarpeellista syventyä laajemmin nuorten musiikin käyttöön eri tilanteissa sekä sen terveydelliseen merkitykseen. Miten paljon nuoret oikeastaan kuluttavat musiikkia? Miten se heihin vaikuttaa? Näin musiikin käyttöä voisi kehittää eteenpäin sekä rentoutuksen apuvälineenä että muutenkin nuorten hyvinvoinnin edistäjänä. Haastatteluissa

(LIITE 2) nousi useasti esille ahdistus tulevaisuutta kohtaan ja nuorten kokema painostus ympäristöstä. Olisikin tärkeää tutkia nuorten jaksamisen merkitystä tulevaisuuden opintoja ja työelämään siirtymistä ajatellen sekä sitä, minkälaisia viestejä yhteiskunta, opiskeluympäristö ja lähipiiri antavat opiskelijoille. Miten voimme tukea nuorta tulevaisuutta koskevissa päätöksissä ja elämänmuutoksissa? Kuinka moni jää niin sanotusti väliinputoajaksi koulun loputtua ja miksi? Tämä opinnäytetyö oli toivottavasti vain pintaraapaisu seuraavien tutkimusten rinnalla. Tästä on siis hyvä lähteä syventämään tietouttamme nuorista opiskelijoista.

LÄHTEET

Aavasto K., Kaulio P. & Syrjälä S. 2008. Jännittääkö? Pelko Hallintaan. Helsinki: Minerva.

Ahonen, H. 1997. Musiikki, sanaton kieli: Musiikkiterapian perusteet. Helsinki: Finn Lectura.

Haapasalo, J. Muusikko. 2010. Haastattelu 15.2.2010. Haastattelija Pyykkönen, A.

Hellström, K. & Hanell, Å. 2003 Fobiat. Helsinki: Edita Prima Oy.

Herrala, H., Kahrola, T. & Sandström, M. 2008. Psykofyysinen ihminen. Helsinki: WSOY.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu. Helsinki: Gaudeamus.

Jarvala, T., Kalkkinen, P., Peltonen, H., Rigoff, A-M. & Rimpelä, M. 2009. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen lukioissa – peruseräraportti lukiokyselystä vuonna 2008. Helsinki: Edita Prima Oy.

Keltikangas-Järvinen, L. 2006. Temperamentti ja koulumenestys. Helsinki: WSOY.

Lehtonen, K.. (ei vuosilukua) Haastattelu. Haastattelija Hokka-Ahti, R. Musiikin harrastaminen on itsehoitoa. Luettu 1.2.2010. <http://www.kirjastot.fi/fi-FI/kirjallisuus/haastatteluja/lehtonen/>

Lindh, R. 1998. Mielikuvaoppiminen. Helsinki: WSOY.

Luopa, P., Pietikäinen, M. & Jokela, J. 2008. Kouluterveyskysely 1998–2007. Helsinki: Stakes.

Mozart effect. Päivitetty 23.2.2009. Luettu 19.3.2010. <http://www.skeptidic.com/mozart.html>

Onni – toiminnallisen oppimäytetyön ohjeet. 2006. Luettu 11.4.2010. http://www.jao.fi/onni/onni/miten_kirjoitan/index.htm.

Opiskelijoista 6 prosenttia keskeytti opintonsa. 2005. Tilastokeskus. Julkaistu 31.1.2005. http://www.stat.fi/til/kkesk/2003/kkesk_2003_2005-01-31_tie_001.html

Opiskeluterveydenhuollon opas. 2006. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2006:12. Helsinki.

Pylkkänen, K. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön (YTHS) johtajapsykiatri. 2007. Haastattelu. Haastattelijana Nyyssölä, T. Pääsykokeissa jännittää. Julkaistu 5.4.2007. Luettu 30.4.2009. http://www.teologia.fi/index.php?option=com_content&task=view&id=186&Itemid=59

Saarikallio, S. 2005. Musiikki nuorten tunteiden säätelyn keinona. Musiikkiterapia 2/2005, 14-24.

Saarikallio, S. 2007. Music as mood regulation in adolescence. Jyväskylän yliopisto. Humanistinen tiedekunta. Väitöskirja.

Sacks, O. 2007. Musicophilia: tales of music and the brain. New York: Alfred A. Knopf

Signe & Ane Gyllenberg Symposium. 2005. Time: the impact on body and soul. Helsinki: Signe and Ane Gyllenberg Foundation.

Soinila, S., Särkämö, T. 2009. Musiikki aivoinfarktipotilaan hoidossa. Duodecim 2009;125(23):2585–90.

STT. 2006. Opiskeluajat pidentyneet lukiossa. Julkaistu 13.8.2006. Luettu 4.2.2010. <http://www.hs.fi/kotimaa/artikkeli/Opiskeluajat+pidentyneet+lukiossa/1135221039194>

Sulander, J. & Romppanen, V. 2007. Hyvinvointi koulutyössä ja opiskelussa: opiskelijoiden hyvinvointia kartoittavien työkalun kehittäminen. Helsinki: Työterveyslaitos.

Suomen musiikkiterapiayhdistys. 2009. Tietoa musiikkiterapiasta Suomessa. Päivitetty 27.9.2009. http://www.musiikkiterapia.net/index.php?option=com_content&view=article&id=54&Itemid=65

Topinoja, K. 2007. Hellitä hetkeksi: voimia musiikista. Avain 2/2007, 32-34.

Ukkonen, S. 1999. ”Omaa aikaa etsimässä” Musiikkiterapian tapaustutkimus, raskaana olevien naisten rentoutusryhmä. Kuntoutuksen koulutusohjelma. Musiikkiterapian suuntautumisvaihtoehto. Tampere: Pirkanmaan ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Vahtera, S. 2007. Optimistit opintiellä: opinnoissaan menestyvien nuorten hyvinvointi lukiosta jatko-opintoihin. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja.

Vainio, A. 2009. Rentoutuminen. Duodecim. Julkaistu 22.1.2009. Luettu 30.4.2009. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_teos=kha&p_artikkeli=kha00088

Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta. 2009. Annettu 28.5.2009. <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2009/20090380>

Vartiovaara, I. 2008. Stressaa!: Hyvä, paha paine. Helsinki: Duodecim.

Vilkka H. & Airaksinen T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Levitin, D. J. 2006. This is your brain on music: the science of a human obsession. New York: Dutton.

Toiminnan suunnittelu

Toiminnan suunnittelu lähti käyntiin, kun olin valinnut opinnäytteeni lopullisen aiheen. Heti aluksi olin halunnut, että opinnäytteeni liittyy jollakin tavalla musiikkiin. Kohderyhmää miettiessäni päädyin lukioikäisiin, koska pidän itse koulu- ja opiskelumaailmaa kiinnostavana ja koska koin, että lukiolaisilla on yhä enemmän paineita tulevaisuudesta ja jaksamiseen liittyviä ongelmia. En kuitenkaan halunnut keskittyä mihinkään pieneen, jo niin sanotusti ongelmalliseen ryhmään, vaan halusin miettiä keinoja ylläpitää ja edistää lukiolaisten hyvinvointia ja jaksamista. Itselläni on kokemusta rentoutusharjoituksista niin liikunta- ja musiikkiharrastusteni kuin muunkin elämäni pohjalta, joten rentoutumiseen lähemmin tutustuminen tuntui hyvin käyttökelpoiselta ajatukselta.

Aloin miettiä, millä tavalla haluan rentoutusharjoituksen toteuttaa, minkälainen se olisi ja kuinka haastattelin opiskelijoita. Päädyin siihen, että yksi lyhyehkö rentoutusharjoitus ajaisi asian, koska sitä olisi helppo soveltaa opiskelukiireessäkin, mutta se herättäisi toivon mukaan kuitenkin ajatuksia ja keskustelua. Haastatteluja päätin pitää kaksi – ennen ja jälkeen harjoituksen – jolloin ensimmäisen haastattelun jälkeen pidin rentoutusharjoituksen ja toinen haastattelu järjestettiin kaksi viikkoa ensimmäisen jälkeen. Sain Ylöjärven lukiolta keväällä 2009 vastauksen, että he osallistuisivat tutkimukseen. Valitsin lukion rehtorin ja opettajien kanssa haastattelujen ajankohdan niin, että niiden välissä oli koeviikko. Uskoin, että stressi voisi olla kovimmillaan ja tuoreessa muistissa niihin aikoihin, vaikka haastatteluissa kävikin myöhemmin ilmi, että rentoutusharjoituksille olisi tarvetta läpi lukuvuoden.

Seuraavaksi päätin haastattelujen luonteen ja teemat. Halusin haastattelujen olevan avoimia ja keskustelunomaisia, jolloin koin videohaastattelun parhaimmaksi vaihtoehdoksi. Tällöin sain itse heittäytyä haastatteluun ja keskusteluun ilman muistiinpanovälineitä, mutta pystyin kuitenkin myöhemmin katsomaan tilannetta kokonaisuudessaan nauhalta. Teemoiksi valitsin hyvin laajoja käsitteitä, jotteivät ennako-oletukseni turhaan ohjaisi keskustelua.

Teemahaastattelun olennainen idea on, ettei se ole sidottu tiukkaan muotoon. Haastatteliija on etukäteen pohtinut erilaisia teemoja, joiden varassa haastattelu kulkee. Eli yksityiskohtaisten kysymysten sijaan haastattelu etenee teemojen varassa. Haastateltavien tulkinta ja heidän asioille antamansa merkitykset ovat tärkeitä – samoin vuorovaikutus. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 48) Haastattelijana pyrin luomaan tilanteesta mahdollisimman luontevan ja avoimen, vaikka tarkoitus olikin puhua etukäteen pohtimistani teemoista. Teemahaastattelu mahdollistaa niin sanotusti lievästi sivuraiteille joutumisen, mutta se voi joskus olla haastattelijan tarkoituskin. Kun keskustelussa ilmenee jotain mielenkiintoista, lähdetään viemään sitä eteenpäin – laajojen teemojen sisällä kuitenkin.

Rentoutusharjoitukseksi valitsin progressiivisen rentoutuksen omien kokemusteni ja kirjallisuuden pohjalta. En kuitenkaan toteuttanut kokonaisuudessaan Jacobsonin progressiivista rentoutusharjoitusta, jossa käydään jokainen lihasryhmä tarkasti läpi, koska halusin nimenomaan aikaa myös musiikinkuuntelulle. Näin sain sisällytettyä harjoitukseen kaksi tavallaan erillistä osiota, jotka kuitenkin musiikin avulla olivat yhtenäiset.

Ylöjärven lukion rehtori pyysi minua tulemaan puhumaan opinnäytetyöstäni opettajankokouksen yhteydessä. Siellä sekä opettajat että rehtori saivat kysyä tarkentavia kysymyksiä ja päätimme, minkälainen ryhmä kootaan ja kuka sen kokoa. Tähän tehtävään astui ystävällisesti koulun psykologian opettaja. Hänen kanssaan sovimme haastatteluiden ajankohdista ja muista niihin liittyvistä käytännön asioista, kuten tilankäytöstä, musiikkisoittimesta ja rentoutuksessa käytetyistä alustoista.

Yhteenveto teemahaastattelusta

Toteuttamiini ryhmähaastattelukertoihin osallistui ensimmäisellä kerralla kahdeksan ja toisella kerralla kuusi opiskelijaa. Siksi tulosten vastaajamäärä vaihtelee. Rentoutusharjoituksen ohjasin ensimmäisen haastattelun jälkeen. Ensimmäisen haastattelun vastaajista neljä oli lukion toisella vuosikurssilla ja neljä kolmannella. Haastattelujen ajankohta oli joulukuu. Ensimmäisen kerran haastateltavista kolme oli poikia ja viisi tyttöjä. Toinen haastattelu jakaantui niin, että lukion kolmannen vuosikurssin opiskelijoita oli kolme ja toisen vuosikurssin opiskelijoita näin ollen myös kolme. Haastateltavista myös poikia oli kolme ja tyttöjä kolme.

Haastattelut kestivät 41 min ja 48 min. Olin pohtinut etukäteen muutamia kysymyksiä ja aiheita, joiden ympärillä keskustelun olisi hyvä pyöriä. Pysin myös siihen, että keskeisimpiin kysymyksiin vastaisivat kaikki. Päädyin videoimaan haastattelun, jotta voisin huoletta kuunnella ja havainnoida opiskelijoita ilman muistiinpanomerkintöjen miettimistä ja jotta tunnistaisin saman henkilön vastaukset myöhemminkin. Pelkästä nauhoitetusta haastattelusta tämä ei olisi onnistunut.

Teemahaastattelu ei ole sidottu tiukkaan muotoon. Haastattelijalla on etukäteen pohtinut erilaisia teemoja, joiden varassa haastattelu kulkee. Yksityiskohtaisten kysymysten sijaan haastattelu etenee teemojen varassa. Haastateltavien tulkinta ja heidän asioille antamansa merkitykset ovat tärkeitä – samoin vuorovaikutus (Hirsjärvi & Hurme 2008, 48.) Kun keskustelussa ilmenee jotain mielenkiintoista, lähdetään viemään sitä eteenpäin – laajojen teemojen sisällä.

Aloitin haastattelujen analysoinnin kirjoittamalla molemmat haastattelut puhtaaksi. Sen jälkeen jaoin tekemäni kysymykset teemoittain yhdistämällä useampia kysymyksiä laajempien otsikoiden alle oheisella tavalla:

Esimerkki1

Kysymys: Kuunteletteko musiikkia? → yläotsikko: harrastukset

Esimerkki2

Kysymys: *Ne, jotka on ajateltu pitää väli vuoden, niin mitä ootte aateltu tehdä?* → yläotsikko: lukiolaisten ajatuksia tulevaisuudesta

Teemoittain jakamisen jälkeen tein jokaisesta aiheesta lyhyen yhteenvedon nostamalla esiin painotetuimpia asioita. Koska teemat ovat laajoja, olen jakanut useimmat suppeampien, tarkentavien alaotsikoiden alle.

I Harrastukset ja vapaa-aika

I I Harrastukset

Haastateltavien harrastukset liittyivät suurimmaksi osaksi kuntoiluun – lenkkeily, salilla käyminen ynnä muu sellainen - ja kotieläinten kanssa harrastamiseen ja ulkoilemiseen. Mikäli niin sanottuja säännöllisiä harrastuksia ei ollut, kului aika hyvin myös mietiskellessä, kuuntelemalla musiikkia, piirtäessä tai viettämällä aikaa kavereiden kanssa.

I II Sosiaalinen elämä

Haastattelussa esiin tullut suurin ongelma sosiaalisessa elämässä on ajan riittäminen kavereiden näkemiselle. Osa kaipaa omaa aikaa eikä jaksakaan kiireen keskellä aina nähdäkään ystäviään, kun taas joillekin kavereiden näkeminen on asia, jolle järjestetään aikaa.

” – monesti joku kysyy, et no nähdäänkö ja sitte on et eei, en mä taaskaan ehdi enkä taas, ja sitte tulee semmonen, et nyt on pakko järjestää niinku jotain aikaa jostain.”

” – – *vaikkei se oookaa mitenkää ressaavaa tai mitään olla kenenkää kaa tai siis sillai, mut silti niinku jotenki se on ihana olla yksin – –* ”

II Lukiolaisten ajatuksia tulevaisuudesta

Monella haastattelemallani lukiolaisella on jonkinlaiset lukion jälkeiset suunnitelmat – selkeimmät lukion kolmasluokkalaisilla. Neljällä kahdeksasta oli päällimmäisenä ajatuksena hakea yliopistoon,

kolme haluaa luultavasti pitää välivuoden. Kouluun pääsemistä heti lukion jälkeen ei pidetty kuitenkaan ehdottoman tärkeänä, vaikka se olisikin ensisijainen vaihtoehto.

”*No mää kans ny ainaki tällä hetkellä haluaisin psykan opettajaks, että sitä mä varmaan haen lukee ja... Mutta emmä tie, ei se välivuosiakaan ny niin paha olis, että ei mulla sinänsä oo tai sillai, että mä ajattelen, että jos ny ei pääse, ni on ihan hyvä tehdä töitä tai muuta.*”

Myös toisia vaihtoehtoja koulutusaloista on mietitty. Erityisesti lukion kautta tehty vierailu Pitkäniemen sairaalaan oli herättänyt mielenkiintoa.

”*Joo mä yritän muutaki, mutta siis kyä mä sen pidän sillai siinä semmosena niinku etusijalla – – ku ei se nyt oo niin helppo juttu, että sinne niin pääsis vaan. Ni kyllä mä oon niinku mieltynyt sitäki, että pitää niinku muutaki keksiä.*”

Mahdollisen välivuoden aikana ainakin kaksi haluaisi töihin. Kahdella oli alustavana ajatuksena lähteä ulkomaille. Pari opiskelijoista haluaisi pitää välivuoden katkaistakseen opiskelurupeaman. Epävarmuus tulevasta voi kuitenkin ahdistaa eikä välivuotta ole hyvä pitää tekemättä mitään.

” – – *se sano, et ei sitä pysty ottaa loman kannalta, kun ei oo ei tiedä tulevaisuudesta mitään tai onko pääsemässä mihinkään.*”

Tulevaisuuteen yhdistyvä stressi painottui enemmän ajankäyttöön ja siihen liittyvään kiireeseen. Opiskelijat kokivat, että tehtävää oli paljon verrattuna vapaaseen aikaan ja että painostusta tulevaisuuden päätöksiin tulee sekä koululta että muusta ympäristöstä.

” – – *se on aina sillee: 'no, kyllä sää tiedät jo', 'emmä vieläkään', 'sun pitää tietää jo, kohta pitää hakea jo', 'no ku emmä vieläkään!'*”

Lukion käymistä neljässä vuodessa pidettiin sopivana siksi, että saisi miettiä kauemmin, mikä tuntuu oikealta. Moni kuitenkin oli sitä mieltä, että he olisivat velvollisia selittelemään erikseen valintaansa, koska lähtökohtaisesti lukio käydään kolmessa vuodessa.

”*Koska siinäkään ei sitte oo kauheesti mitään järkee, jos stressaa vaan liikaa ja kauhee vaivannäkö kolmessa vuodessa ja sen jälkeen makoilee sen yhen vuoden kotona.*”

Kirjoituksista ja tulevaisuudesta puhuminen koettiin myös hyvällä tavalla painostavana, joskin se alkoi joidenkin mielestä liian aikaisin. Tietynlaista tehokkuuden ajatusta kritisoitiin.

LIITE 2: 3 (7)

”Vähän siinä kulttuurissa, että niinku mahdollisimman nopeesti oppilaat lukioon ja lukiosta pois ja yliopistoon, yliopistosta pois ja työelämään.”

III Lukiolaisten stressi

III I Aiheita

Haastateltavat kertoivat stressin aiheiksi sekä itsellään että tuttavillaan koeviikot, ylioppilaskirjoitukset, tulevaisuudensuunnitelmat ja ajankäyttöongelmat. Tulevaisuuteen

liittyvä stressi johtuu yleensä siitä, ettei tiedä vielä, mitä haluaisi tehdä lukion jälkeen ja ettei osaa valita oikeita kursseja lukion aikana.

”Ja sitte mua heti jo ykkösellä stressas se, että niinku piti niinku muka jo heti kaikki aineetkin valita sillai, että ne niinku palvelis sit sitä tulevaisuutta, mutta kun on niin erilaisia, niin mistä sitte niinku valitsee ne.”

Koeviikot stressaavat eniten siksi, että jakson aikana on jäänyt tekemättömiä töitä roikkumaan ja niiden lisäksi pitäisi alkaa lukea. Lukemista on helppo lykätä tekemällä kaikkea, mitä ei tavallisesti tekisi – kuten siivoamalla. Varsinkaan viikonloppuisin ei tule helposti luettua.

”Koeviikko on sillee ihan mukava tehdä kokeita, mutta sitte se ennen viikkoa kaikki tekemättömät työt kaatuu päälle, esitelmät tyyliin ja kaikki.”

Toisessa haastattelussa koeviikon jälkeen opiskelijat kertoivat, että monella oli ollut pahin koe heti alussa ja lopussa pitkä viikonloppu. Viimeiseen kokeeseen valmistautumiseen ei riittänyt enää jaksaminen. Kolmannen vuosikurssin opiskelijoilla oli omien sanojensa mukaan hyvä tekosyy olla lukematta kielten kokeisiin, koska ne olivat aiemmissa ylioppilaskokeissa käytettyjä yo-vihkoja, jotka kattoivat koko opiskellun kieliopin.

III II Syitä

Opiskelijat pohtivat, mikä stressin aiheuttaa. Arveltiin, että runsas huolehtiminen voi olla luonteenpiirrekin. Osa myös myönsi, että stressi voi olla itse aiheutettua.

”Ei se stressi lähe, jos ei tee niitä juttuja. Toisaalta, jos tekee liikaa niitä kaikkia juttuja, se stressi vaan lisääntyy. Vaikee löytää tasapaino.”

Tulevaisuuteen liittyvän paineen opiskelijat kokevat tulevan sekä koululta että muusta ympäristöstä – kuten sukulaisilta.

”Mä oon niinku sanonu, et niinku kyllähän kai sä oot huomannu, että kyllä mä hoidan ne kouluhommat.”

III III Seurauksia

Kysyin opiskelijoilta, miten stressi ilmenee heillä. Psykkisistä oireista he mainitsivat ärtyneisyyden, väsymyksen, ahdistuksen, levottomuuden ja epäsosiaalisuuden. Moni myös kertoi syövänsä enemmän makeaa, mutta toisaalta stressi voi viedä ruokahalun pois. Moni on myös huomannut, että keskittyminen yhteen asiaan on vaikeaa ja että stressiä aiheuttavia asioita alkaa vältellä. Ihminen saattaa myös selitellä itselleen, ettei sillä hetkellä pakollinen asia olisikaan kovin tärkeä.

”Ahdistaa.”

”Kolmen tunnin päästä huomaa, et ainii, mul on kirja täs edessä.”

Fyysisistä oireista tuli esille migreeni, vatsakivut, pääkipu, ihon kunnon huononeminen ja yleinen infektioherkkyys. Myös itse tilanteessa, kuten kokeessa, saattaa alkaa heikottaa. Yksi näistä kahdeksasta ei ollut huomannut itsellään fyysisiä stressioireita.

”Mullon ainaki pääkipu kans ja sitte mä huomaan niinku ihoreagointia.”

Varsinaisia uniongelmia eivät opiskelijat olleet havainneet. Joskus yöunet saattavat olla katkonaisia tai iltaisin vaikea saada unta; sekin johtuu yleensä siitä, että on nukkunut päivällä päiväunet. Jos taas ei ole yöllä saanut nukuttua, ei välttämättä lähde kouluun. Joskus myös jokin tuleva koitos voi jännittää niin paljon, että käyttää päivän koulun sijasta harjoitteluun.

”No jos ei oo saanu nukuttua, ni kyl mä ainaki sen tiedän, et mun on ihan turha tänne tulla istuskelee.”

Toisen haastattelukerran kuudesta opiskelijasta kolme koki, että heillä itsellään on stressiä liikaa ainakin toisinaan. Toiset kolme olivat sitä mieltä, että yleisesti ottaen opiskelijoilla on liikaa stressiä. Tässäkin kohdassa keskustelu kääntyi tulevaisuuteen lukion kolmasluokkalaisten aloitteesta.

” – – eiks sitä nyt voi vähän niinku ajan mittaa mieltä lisää ja aikanaan voi sitte lisää kouluttautua.”

Osa opiskelijoista oli tunnistanut itsessään myös eräänlaista hyvää stressiä – eustressiä.

”Se voi auttaa justiin sopivassa määrin keskittyä siihen juttuun, mitä tekee.”

IV Rentoutuminen

IV I Rentoutumiskeinoja

Neljä kahdeksasta mainitsi stressin lievityskeinoikseen liikkumisen. Myös kavereiden näkeminen ja ajankäytön hallinta ja järjestäminen olivat keinoja ehkäistä ja vähentää stressiä. Myös elokuvien ja tv:n katselu, lyhyiden lepotaukojen pitäminen tai jokin konkreettinen tekeminen voi auttaa.

”No mä yleensä yritän tai siis parhaan mukaan yrittää siitä ympäristöstä just ettiä semmosia niinkun rentouttavia tai piristäviä aiheita, jotka sitte vähän vois tasapainottaa sitä tilaa.”

”Mun on pakko saada ne asiat järjestykseen ja ees yks saada pois, ni sit voi alkaa rentoutua.”

”Mulla ainaki aina ku joku koe menny, ni seuraavana päivänä mä en enää yhtään mieltä sitä edellistä koetta. Se on nyt tehty, että turha sitä on enää murehtia.”

Haastattelussa tuli myös esille rentoutumisen tärkeys siten, että stressin vähennyttä esimerkiksi koulukirjojen lukemiselle voi jäädä enemmän aikaa ja halua. Rentoutuminen voi siis oikeastaan voimistaa tehokkuutta.

LIITE 2: 5 (7)

IV II Rentoutuminen ryhmässä

Haastateltavat olivat sitä mieltä, että voisi olla hyvä idea, jos esimerkiksi terveydenhoitaja pitäisi rentoutusryhmää koululla. Kuudesta haastateltavasta neljä sanoi, että voisi lähteä mukaan toimintaan. Muut olivat sitä mieltä, että rentoutusryhmä voi olla joillekin hyvä idea, mutta että he onnistuvat rentoutumisessa parhaiten yksin.

Tärkeää ryhmälle olisi vapaaehtoisuus ja sitoutumattomuus. Kuitenkin ryhmä voisi kokoontua rutiininomaisesti läpi lukuvuoden eikä esimerkiksi vain koeviikkoja ennen.

”Nii ja siis se, että sitten kun siel on aikansa käyny, ni ei välttämättä niinku enää tarvi mennä sinne uudestaan, vaan et sit pystyy tulee toimeen omillaan sitte jo.”

IV III Rentoutusharjoitus

Kysyin opiskelijoiden mielipiteitä tehdystä rentoutusharjoituksesta. Moni oli sitä mieltä, että harjoitus oli ollut ihan toimiva, mutta ajatukset oli meinannut lähteä karkuun tai aika oli ollut liian lyhyt. Yhdelle harjoitus oli toiminut hyvin.

”Kyl se mun mielest toimi aika hyvin. Mä tein sen yks ilta ennen nukkumaanmenoo ja kyl nukutti hyvin.”

Koska osuus, jossa annoin ohjeita, auttoi pitämään ajatukset kurissa, osalle tuntuisi sopivan juuri aktiivisempi rentoutus tai harjoitus, jossa tehdään mielikuvamatka.

”Semmosethan vois olla ihan niinku kivojaki semmoset justiin, että just jotain mielikuvitusmatkoja tai semmosia, et niinku... Nii että ajatellaan jotain ja niinku keskitytään siihen.”

Opiskelijat arvioivat sopivaksi harjoitusajaksi 10–20 minuuttia.

”Ehkä 10-15, koska sit siinä rupee jo muuten nukuttaa.”

Kolme kuudesta on tehnyt rentoutusharjoituksia koulussa. He olivat sitä mieltä, että rentoutuminen tarvitsee harjoittamista – etenkin motoristen ohjeiden osalta.

” – vähän se oli alkuun semmosta niinku jännittyneisyyttä ja vähän niinkun, että miten tää pitäis sitte tehdä.”

Musiikista, jota soitin, oli jäänyt opiskelijoille päällimmäisenä mieleen sen pehmeys. Saksofonin äänestä pidettiin, ja kappale sopi tilanteeseen, vaikkei sellaista musiikkia itse vapaa-ajalla muuten kuuntelisikaan.

”Musta se kuulosti ainaki sillai tosi rauhottavalta.”

Opiskelijat ehdottivat vaihtoehtoisiksi musiikkityyleiksi tai taustaksi rentoutustilanteeseen japanilaista kansanmusiikkia, rumpumusiikkia, delfinien ääntelyä ja klassista – myös massiivisempi ja vahvatunnelmaisempi musiikki voisi auttaa keskittymään. Oikeastaan mikä tahansa musiikki voi olla heidän mielestään rentouttavaa, jos pystyy syventymään siihen.

”Rumpuorkesterikin, vaikka se on nopeetahtista, – – ku se on niin nopeeta, ni se on kuitenkin semmosta rauhottavaa kokonaisuudessaan.”

V Musiikki

V I Musiikkiharrastukset

Kukaan haastateltavista ei soita mitään instrumenttia. Yksi on soittanut aiemmin. Musiikinkuuntelusta tuli esille erityisesti autossa kuunteleminen. Mieliala ja tilanne vaikuttavat paljon siihen, minkälaista musiikkia he kuuntelevat.

”Itellä aina vähän mielialan mukaan, että mitä kuuntelee.”

”Mut niinku nyt, kun mulla on semmonen ahdistunu olo, niin sit mä halusin vaan niinku jotain sellasta, et mä saan vähän paremman mielen, nii mää laitoin kaikkea hyväntuulista ja sellasta reippaampaa.”

Joskus musiikinkuuntelu voi vahvistaa esimerkiksi lukukokemusta, mutta useimmalla haastateltavalla musiikki ennemminkin häiritsee lukemista.

V II Musiikki ja rentoutuminen

Rentouttava musiikki voi olla melkein mitä tahansa. Ryhmässä päällimmäisiksi nousivat klassinen musiikki – jopa voimakastunnelmainen – ja harjoituksessa käytetty sanaton pehmeä jazz. Musiikista rentoutustilanteessa myös kappaleessa IV III Rentoutusharjoitus.

” – – jos ajattelee, et ei niinku ei tommonen jazz-tyyppinen, mut sitte vois olla semmonen joku niinku semmonen aika jossois vahvaa tavallaan sellasta niinku, et ei...mis ei laulettais – – ”

V III Musiikin käyttäminen eri tilanteissa

Opiskelijat olivat jo kertoneet, että mieliala ja tilanne vaikuttavat musiikinkuunteluun. Yksi paikka kuunnella musiikkia on lenkillä. Muuten sitä voi kuunnella esimerkiksi tanssimaan lähtiessä.

Kysyin opiskelijoilta, mitä mieltä he ovat musiikkimaalauksesta eli siitä, että maalataan musiikin luomia tunnetiloja, kuvia tms. Ainakin kolme kuudesta olivat kiinnostuneita kokeilemaan, mutta

siitä oltiin yhtä mieltä, että kuvien sijaan olisi hyvä saada maalata tai piirtää vapaita kuvioita ja värejä.

”Se olis ihan kiva kyl kokeilla.”

”Mua ainakin ahdistun, jos mä yritän rentoutua piirtämällä ja sit mä nään sen lopputuloksen.”

Neljä kuudesta on sitä mieltä, että taustamusiikki häiritsee oppimista esimerkiksi lukuaineiden oppitunneilla. Monesti ihmiset alkavat myös puhua lujempaa musiikin soidessa, mikä ainakin häiritsee monia. Poikkeukseksi mainittiin matematiikka.

”Matikka menee aina mitä tahansa musiikkia kuuntelee, matikka menee paljon nopeemmin ja sujuvammin, ku mä teen tehtäviä.”

Tunteja, joilla opiskelijat mielellään kuuntelisivat musiikkia, ovat liikunta ja kuvaamataito. Liikuntatunnilla musiikin ajateltiin antavan lisää energiaa. Kuvaamataidontunnilla musiikkia

LIITE 2: 7 (7)

oli ennenkin kuunneltu, mutta se oli kaatunut liian eriäviin musiikkimakuihin. Taustamusiikin takia myös puhe oli koventunut.

”Varmaan se kuvis, mut ei mistään radiosta vaan ihan korvakuulokeilla.”

Rentoutusharjoitus

Opiskelijat makaavat selällään luokan lattialla jumppapatjoilla silmät kiinni. Luokka on melko pimeä ja hiljainen. Laitan musiikin soimaan. Kappale on sanatonta pehmeähköä jazzia.

Aloitin ohjeiden antamisen rauhallisella äänellä:

1. Purista varpaasi yhteen, päästä rennoiksi
2. Jännitä pohjelihaksiasi, päästä rennoiksi
3. Jännitä reisilihaksiasi painamalla niitä lattiaa vasten, päästä rennoiksi
4. Purista pakaralihaksiasi yhteen, päästä rennoiksi
5. Siirrytään keskivartaloon. Jännitä vatsalihaksiasi kovaksi, päästä rennoiksi.
6. Purista käsivartesi lattiaa vasten, purista sormet nyrkkiin, päästä rennoiksi
7. Jännitä hartiat painamalla niitä taakse lattiaa vasten.
8. Tunne, kuinka vartalosi on kokonaisuudessaan rentoutunut. Se tuntuu painavalta lattiaa vasten.
9. Anna mielesi rentoutua, kuuntele vain musiikkia. Voit unohtaa kaiken muun.

Kuuntelimme musiikkia vähän yli kolme minuuttia. Tässä kohtaa kappale muuttui hieman massiivisemmaksi.

Kun kappale loppui, opiskelijat availivat silmiään ja nousivat omaan tahtiinsa ylös.