

RENTOUTTAAKO MUSIIKKI ENÄÄ? – KIRKKOMUSIIKIN AMMATTIOISKELIJOIDEN KOKEMUKSIA  
MUSIIKIN KÄYTTÄMISESTÄ VAPAA-AJALLA

S-KM17\_24 Kirjallinen työ

Nella Marjanen

2025

Kuopion yksikkö

Kirkkomusiikin ja urkujen aineryhmä

Taideyliopiston Sibelius-Akatemia

## TIIVISTELMÄ

|   |                  |
|---|------------------|
| <b>Kirjallisen työn nimi</b>  | <b>Sivumäärä</b> |
| Rentouttaako musiikki enää? – Kirkkomusiikin ammattiopiskelijoiden kokemuksia musiikin käyttämisestä vapaa-ajalla   | 32 + 4           |
| <b>Tekijän nimi</b>   | <b>Lukukausi</b> |
| Nella Marjanen  | Kevät 2025       |
| <b>Aineryhmän nimi</b>  |                  |
| Kirkkomusiikin ja urkujen aineryhmä   |                  |
| <p>Kirjallisessa työssäni tutkin Taideyliopiston Sibelius-Akatemian Helsingin ja Kuopion yksikön kirkkomusiikin opiskelijoiden kokemuksia musiikin käytöstä vapaa-ajalla. Selvitin, käyttävätkö opiskelijat musiikkia vapaa-ajallaan psyykkiseen rentoutumiseen, mitä muita rentoutumiskeinoja heillä on käytössä, sekä käyttävätkö he musiikkia muuhun kuin rentoutumiseen.</p> <p>Keräsin tutkimukseeni aineistoa kyselytutkimuksella, jonka lähetin sekä Helsingin että Kuopion kirkkomusiikin aineryhmän opiskelijoille. Kyselyn tulokset toimivat tutkimukseni tärkeimpänä aineistona, lisäksi hyödynsin aiempaa tutkimusta.</p> <p>Tutkimuksessa ilmeni, että musiikin ammattiopiskelijoiden tavat käyttää musiikkia ovat muuttuneet musiikin ammattiopintoja edeltävään aikaan verrattuna. Kaikki tutkimukseen osallistujat käyttivät psyykkiseen rentoutumiseen ainakin joskus seuraavia rentoutumiskeinoja: musiikkia, ulkoilua, urheilua, syömistä ja hiljaisuutta. Näiden lisäksi löytyi monia muitakin rentoutumiskeinoja. Lisäksi musiikkia käytettiin rentoutumisen lisäksi esimerkiksi keskittymiseen muun työn ohella, opiskeluun, ajanvietteenä sekä mielialan nostattajana.</p> |                  |
| <b>Hakusanat</b>  |                  |
| Psyykkinen palautuminen, psykologinen palautuminen, rentoutumiskeinot, rentoutuminen, rentouttava musiikki, kirkkomusiikki, kirkkomusiikin opiskelija   |                  |
| <b>Tutkielma on tarkistettu plagiaatintarkastusjärjestelmällä</b>   |                  |
| 10.7.2025, Hilikka-Liisa Vuori  |                  |

## SISÄLLYS

|   |    |
|---|----|
| TIIVISTELMÄ .....   | 2  |
| 1 JOHDANTO .....  | 4  |
| 1.1 Tutkimuksen tausta .....  | 4  |
| 1.2 Tutkimuskohde, -tehtävä ja -kysymykset .....                          | 5  |
| 2 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT .....  | 6  |
| 2.1 Aikaisemmat tutkimukset .....   | 6  |
| 2.2 Keskeiset käsitteet .....   | 7  |
| 2.2.1 Rentoutuminen .....   | 7  |
| 2.2.2 Palautuminen .....  | 7  |
| 3 MENETELMÄT JA AINEISTO .....  | 9  |
| 4 TUTKIMUSTULOKSET .....  | 10 |
| 4.1 Kyselyyn vastanneiden taustatiedot .....                              | 10 |
| 4.2 Rentoutumismenetelmät .....   | 13 |
| 4.3 Lisäkysymykset .....  | 19 |
| 4.4 Vastausten analysointi .....  | 24 |
| 4.4.1 Taustatiedot .....  | 24 |
| 4.4.2 Rentoutumismenetelmät .....   | 25 |
| 4.4.3 Lisäkysymykset .....  | 27 |
| 5 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA .....  | 29 |
| LÄHTEET JA KIRJALLISUUS .....   | 32 |
| LIITTEET .....  | 33 |
| LIITE 1: Kyselytutkimuksen kysymykset .....                               | 33 |
| LIITE 2: Kyselytutkimuksen saateteksti .....                              | 35 |
| LIITE 3: Kirkkomusiikin opiskelijoille lähettämäni sähköpostiviesti ..... | 36 |

# 1 JOHDANTO

## 1.1 Tutkimuksen tausta

Omien kirkkomusiikin opintojeni aikana olen havainnut, että tapani käyttää musiikkia vapaa-ajalla ovat muuttuneet verrattuna aikaan ennen musiikin opintoja. Ennen opintojani käytin ja kuuntelin musiikkia paljon ja monipuolisesti; kotona ollessa laitoin usein taustalle jonkin cd-levyn soimaan, autolla ajaessa soi aina musiikki joko radiosta, cd-levyltä tai puhelimesta, kävin usein etenkin kuorokonserteissa, soitin pianoa ja lauloin omaksi ilokseni kotona, kuuntelin musiikkia rentoutuakseni. Nykyään musiikin avulla rentoutuminen on vaikeampaa, ja käytän musiikkia vapaa-ajallani huomattavasti vähemmän kuin ennen musiikkiopintojani. Nykyään musiikin kuuntelu liittyy lähes aina jotenkin opintoihini. Näiden havaintojen seurauksena olen alkanut pohtia, onko muiden musiikin ammattiopiskelijoiden suhde musiikkiin vapaa-ajalla muuttunut heidän musiikin opintojensa myötä, ja miten tämä mahdollinen muutos näkyy heidän elämässään.

Maisterivaiheen opintoihini kuuluu varsinaisten kirkkomusiikin opintojen lisäksi opettajan pedagogiset opinnot, ja tämä kirjallinen työ toimii myös opettajan opintoihin vaadittavana kirjallisena työnä. Siksi käsittelen tässä työssä aihettani myös pedagogisesta näkökulmasta. Pedagogin on tärkeää ymmärtää, miten musiikin rentouttava vaikutus voi muuttua musiikin opintojen myötä oppilaan elämässä. Muutos musiikin rentouttavassa vaikutuksessa voi vaikuttaa merkittävästi oppilaiden motivaatioon ja jaksamiseen musiikin opinnoissa. Tämä tutkimus auttaa toivottavasti musiikkipedagogeja ymmärtämään musiikin opiskelijoiden kuormitusta.

Tätä tutkimusta varten teettämässäni kyselyssä en maininnut kyselyyn vastaajille, että tutkimuksessa on myös pedagoginen näkökulma, mutta analysoin kyselyn vastauksia myös pedagogisesta näkökulmasta.

Toivon, että tämän tutkimuksen tulosten avulla sekä kirkkomusiikin että muut musiikin ammattiopiskelijat voisivat löytää uusia keinoja käyttää musiikkia oman ammattinsa lisäksi myös vapaa-ajallaan rentoutumiseen.

## 1.2 Tutkimuskohde, -tehtävä ja -kysymykset

Tutkimuskohteeni on kirkkomusiikin ammattiopiskelijoiden suhde musiikkiin heidän vapaa-ajallaan. Tehtävänäni on selvittää, käyttävätkö he musiikkia vapaa-ajallaan psyykkiseen rentoutumiseen, ja jos käyttävät, niin millä tavoin. Lisäksi selvitän, mitä muita rentoutumiskeinoja he käyttävät ja käyttävätkö he musiikkia myös johonkin muuhun kuin rentoutumiseen. Tutkimuskysymykseni on, miten kirkkomusiikin ammattiopiskelijat käyttävät musiikkia vapaa-ajallaan.

## 2 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

### 2.1 Aikaisemmat tutkimukset

Musiikkia, musiikin kuuntelua ja rentoutumista monista eri näkökulmista käsitteleviä tutkimuksia löytyy jo laajasti, sekä suomen kielellä että muillakin kielillä. Suoranaisesti kirkkomusiikin opiskelijoiden käsityksiä ja kokemuksia musiikin käyttämisestä rentoutumiseen ei ole aiemmin tutkittu, mutta olen hyödyntänyt joitain aiheeseen läheisesti liittyviä tutkimuksia omassa työssäni.

Sofia Harjanne (2012) käsittelee musiikkikasvatuksen alan tutkielmassaan *”Ihan kuin olis valaan kohdussa” Musiikkikasvatuksen opiskelijoiden kokemuksia fysioakustisesta tuolista musiikin vaikutusta fyysiseen rentoutumiseen.*

Harjanteen tutkimuksessa minua kiinnosti oman tutkimukseni kanssa samankaltainen lähestymistapa tutkittavaan aiheeseen; tutkimuksessa pyrittiin ymmärtämään musiikin opiskelijoita heidän omien kokemustensa ja kertomansa kautta. Lisäksi minua kiinnosti Harjanteen haastateltavien kertomat stressinhallintakeinot, joissa oli paljon yhtäläisyyksiä oman tutkimukseni osanottajien kertomien rentoutumiskeinojen kanssa.

Harjanteen tutkielmassa oli myös pedagogisia näkökulmia, jotka nousivat esiin tutkimukseen osallistuneiden opiskelijoiden kokemuksista. “On merkityksellistä huomata, miten suuri vaikutus opettajalla tai musiikkikasvattajalla voi mahdollisesti olla koskien opiskelijoiden itsetuntoa, esiintymiskokemuksia, innostusta ja edistymistä.” (Harjanne 2012, 73.)

Robert H. Woody (2011) käsittelee tutkimuksessaan *Music Listening in the Personal and Professional Lives of University Music Majors* musiikin ammattiopiskelijoiden tapaa kuunnella musiikkia.

Woodyn tutkimuksessa hyvin mielenkiintoista oli havainto siitä, että musiikin opiskelijat käyttivät musiikin kuunteluun yli kaksinkertaisen määrän aikaa verrattuna siihen aikaan, jonka he käyttivät pääinstrumenttinsa harjoitteluun. Suurin osa tästä kuuntelusta oli jotain muuta kuin opiskeluun liittyvää kuuntelua. Lisäksi Woodyn tutkimuksessa havaittiin, että opintoihin liittyvään musiikin kuunteluun oli tutkimukseen osallistuvilla analyttisempi

lähestymistapa, kun taas opintojen ulkopuoliseen musiikin kuunteluun oli emotionaalisempi lähestymistapa. (Woody 2011, 11.)

Harjanteen työstä hyödynnän omassa työssäni opiskelijoiden kertomia stressinhallintakeinoja, sekä käytän vertaistukena työn samankaltaista lähestymistapaa tutkittavaan aiheeseen. Woodyn tutkimuksesta hyödynnän musiikin ammattiopiskelijoiden kokemuksia musiikin kuuntelusta ja kuunneltavan musiikin valitsemisesta.

## 2.2 Keskeiset käsitteet

### 2.2.1 Rentoutuminen

Rentoutumisen voi määritellä monella tavalla, mutta pääosassa määritelmässä ovat yleensä fyysinen tai psyykinen rentoutuminen.

Fyysinen rentoutuminen perustuu parasympaattisen hermoston aktivoitumiseen. Sen aktivoituessa sydämen syke laskee, hengitys rauhoittuu, veri virtaa lihaksista takaisin sisäelimiin, ruoansulatustoiminta käynnistyy ja lihasten jännittyneisyys vähenee.

Rentoutumisen aikana voimavaramme täydentyvät, sillä keho varastoi energiaa sen purkamisen sijaan. (Virtanen 2021, 32.)

Rentoutuessa ihminen lataa henkisiä ”paristojaan” sekä uudistaa itseään sisäisesti. Silloin energiaa vapautuu suorituskyykyä edistäviin tekijöihin. Rentoutumisella pyritään vapautumaan jännitystilasta ja saavuttamaan sen sijaan lepotila ja parempi keskittymiskyky. (Jansson 1990, 67. Ks. myös Harjanne 2012, 18.)

Rentoutumisen määritelmät poikkeavat toisistaan, riippuen siitä, käsitelläänkö fyysistä vai psyykkistä, kehon vai mielen rentoutumista.

### 2.2.2 Palautuminen

Fysiologinen palautuminen on onnistunut silloin, kun ihmisen elimistö on ollut kuormituksen jälkeen riittävän kauan lepotilassa, ja on näin korvannut kulutetut voimavarat. Psykologinen palautuminen taas on onnistunut silloin, kun ihminen kokee taas kyvykkyyttä ja valmiutta jatkaa tehtäviensä parissa. (Ahola 2012.)

Psykologian tohtori Anniina Virtanen (2021) määrittelee, että psykologisen palautumisen jälkeen ihminen kokee itsensä virkistyneeksi, rentoutuneeksi ja valmiiksi tarttumaan työtehtäviinsä.

Fysiologista ja psykologista palautumista ei kuitenkaan voi täysin erottaa toisistaan: jos keho on ylikierroksilla, ei mielikään voi palautua. (Virtanen 2021, 47.)

Omassa työssäni yhdistelen toisten määritelmiä rentoutumisesta ja palautumisesta, mutta käsitellen lähinnä vain niitä määritelmiä, joissa puhutaan psyykkisestä rentoutumisesta tai palautumisesta. Edellä mainituista määritelmistä käytän Virtasen ja Aholan psykologisen palautumisen määritelmiä sekä osia Janssonin rentoutumisen määritelmästä.

### 3 MENETELMÄT JA AINEISTO

Keräsin tutkimukseeni aineistoa Survey-tutkimuksella helmikuussa 2025. Survey-tutkimusstrategian avulla kootaan edustavalla satunnaisotannalla tietoa esimerkiksi erilaisista ilmiöistä ja tapahtumien yleisyydestä (Koppa 2014). Tämä tutkimusstrategia sopi hyvin tekemääni tutkimukseen.

Pääosa tutkimukseni aineistosta koostuu laatimani kyselytutkimuksen tuloksista, mutta hyödynnän lisäksi aiheesta tehtyä aiempaa tutkimusta sekä tieteellisiä artikkeleita.

Lähetin Google Forms -palvelussa muodostamani kyselyn sähköpostitse kaikille Taideyliopiston Sibelius-Akatemian kirkkomusiikin ja urkujen aineryhmän Helsingin ja Kuopion yksikön opiskelijoille. Kyselyyn sai 120 opiskelijaa, joista 62 % (74/120) oli naisoletettuja ja 38 % (46/120) oli miesoletettuja. Kyselyssä oli sekä monivalintakysymyksiä että avoimia kysymyksiä. Kaikkiin kysymyksiin vastaaminen oli vapaaehtoista ja jokaisessa monivalintakysymyksessä oli myös kohta ”muu”, jolloin vastaaja pystyi lisäämään kyselystä mahdollisesti puuttuneen vaihtoehdon tai omaa tilannettaan paremmin kuvailevan vaihtoehdon vastaukseen. Kyselyssä oli 27 kohtaa sisältäen kyselyn lopussa olleen vapaan sanan, ja kyselyyn vastaaminen vei arviolta 10–20 minuuttia. Kysely oli anonyymi, ja tutkimusetiikan peruseriaatteita noudattava, eli luotettavan ja rehellisen sekä tutkimuskohteita ja yhteiskuntaa kunnioittavan tutkimuksen tekemiseen sitoutuva (TEKO 2020).

Opiskelijoilla oli vapaa kuukausi aikaa vastata kyselyyn. Kyselyn kaikkiin kysymyksiin vastaaminen oli vapaaehtoista. Myös koko kyselyyn ja tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista, sillä se on tutkittavan oikeus (Kohonen *et al.* 2019, 8).

Säilytän keräämäni aineistoa henkilökohtaisella Google-tililläni, jonne keräsin aineiston Forms-kyselyllä. Hävitän aineiston viimeistään vuoden kuluttua tutkimuksen ilmestymisestä poistamalla kyselyn ja sen vastaukset Google Forms -palvelusta, sekä varmistan poiston vielä poistamalla lomakkeen pysyvästi ”Poistetut lomakkeet”- välilehdeltä.

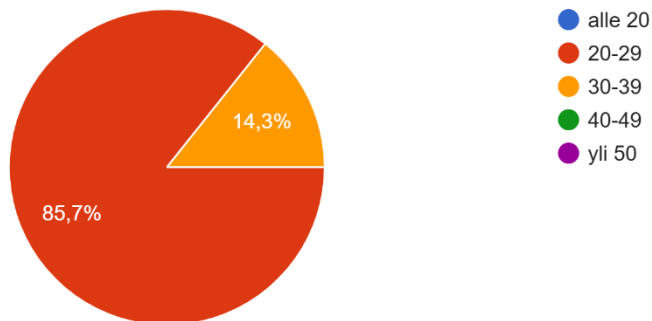
## 4 TUTKIMUSTULOKSET

### 4.1 Kyselyyn vastanneiden taustatiedot

Kyselyyn vastasi kaiken kaikkiaan 21 opiskelijaa. Heistä suurin osa (18/21) oli 20–29-vuotiaita ja loput (3/21) olivat 30–39-vuotiaita.

Ikä

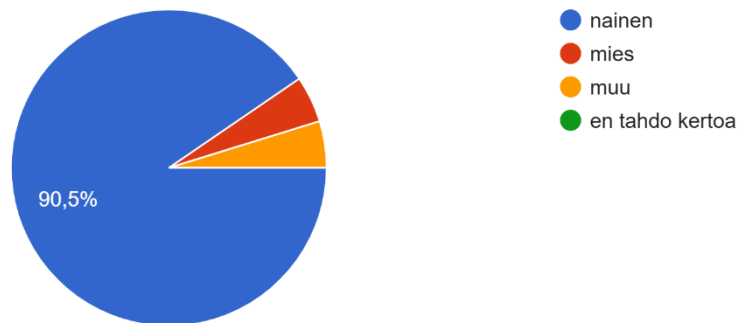
21 vastausta



Kuva 1. Kysymys 1.

Vastaajista lähes kaikki (19/21) olivat naisia, lisäksi vastaajista yksi oli mies ja yksi valitsi kohdan ”muu”.

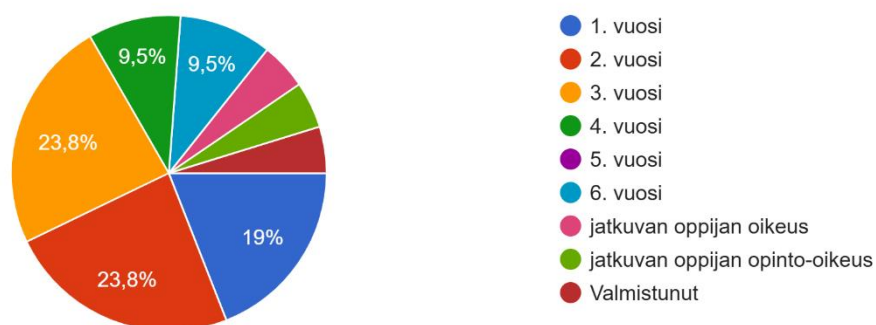
### Sukupuoli 21 vastausta



Kuva 2. Kysymys 2.

Vastaajat jakautuivat aika tasaisesti eri vuosikurssien opiskelijoihin, mutta suurin osa (14/21) vastaajista oli kolmen ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoita, oletettavasti siis kandidivaiheen opiskelijoita; 1. vuosikurssin vastanneista oli 4, 2. vuosikurssin opiskelijoita oli 5, 3. vuosikurssin opiskelijoita 5, 4. vuosikurssin opiskelijoita 2, 6. vuosikurssin opiskelijoita 2, ja lisäksi oli 2 jatkuvan oppijan opinto-oikeudella opiskelevaa sekä yksi valmistunut.

### Kirkkomusiikin opintojen vaihe Sibeliuksen Akatemiassa 21 vastausta



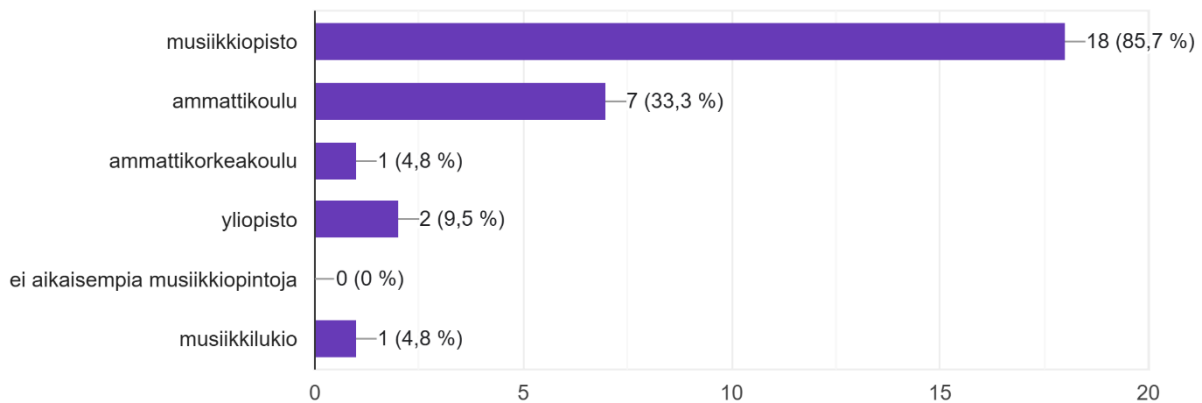
Kuva 3. Kysymys 3.

Taustatiedoissa kysyttiin myös opiskelijan Sibeliuksen Akatemiaa edeltäviä musiikin opintoja. Kaikilla vastaajilla oli joitain musiikkiopintoja jo ennen Sibeliuksen Akatemiaa. Lähes kaikki

vastaajat (18/21) olivat käyneet musiikkiopiston, lisäksi vastaajissa oli musiikkia ammattikoulussa (7/21), ammattikorkeakoulussa (1/21), yliopistossa (2/21) ja musiikkilukiossa (1/21) opiskelleita opiskelijoita. Tässä kohdassa pystyi valitsemaan useamman kohdan, siksi vastauksia on enemmän kuin vastaajia.

#### Musiikkiopinnot ennen Sibelius-Akatemian kirkkomusiikin opintoja

21 vastausta

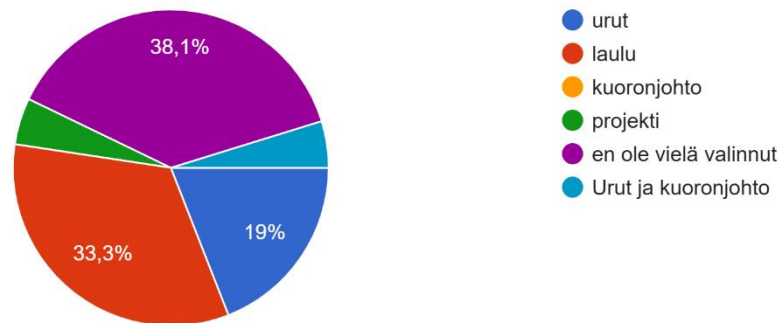


Kuva 4. Kysymys 4.

Kirkkomusiikin opintojen syventymiskohdetta kysyttäessä suurin osa (8/21) ei ollut vielä valinnut syventymiskohdettaan. Toiseksi eniten vastauksia sai laulu syventymiskohteena (7/21) ja kolmanneksi eniten urut (4/21). Lisäksi yhdellä vastaajalla oli syventymiskohteena urut ja kuoronjohto, ja yhdellä vastaajalla projekti.

Mikä on syventymiskohteesi kirkkomusiikin opinnoissa?

21 vastausta



Kuva 5. Kysymys 5.

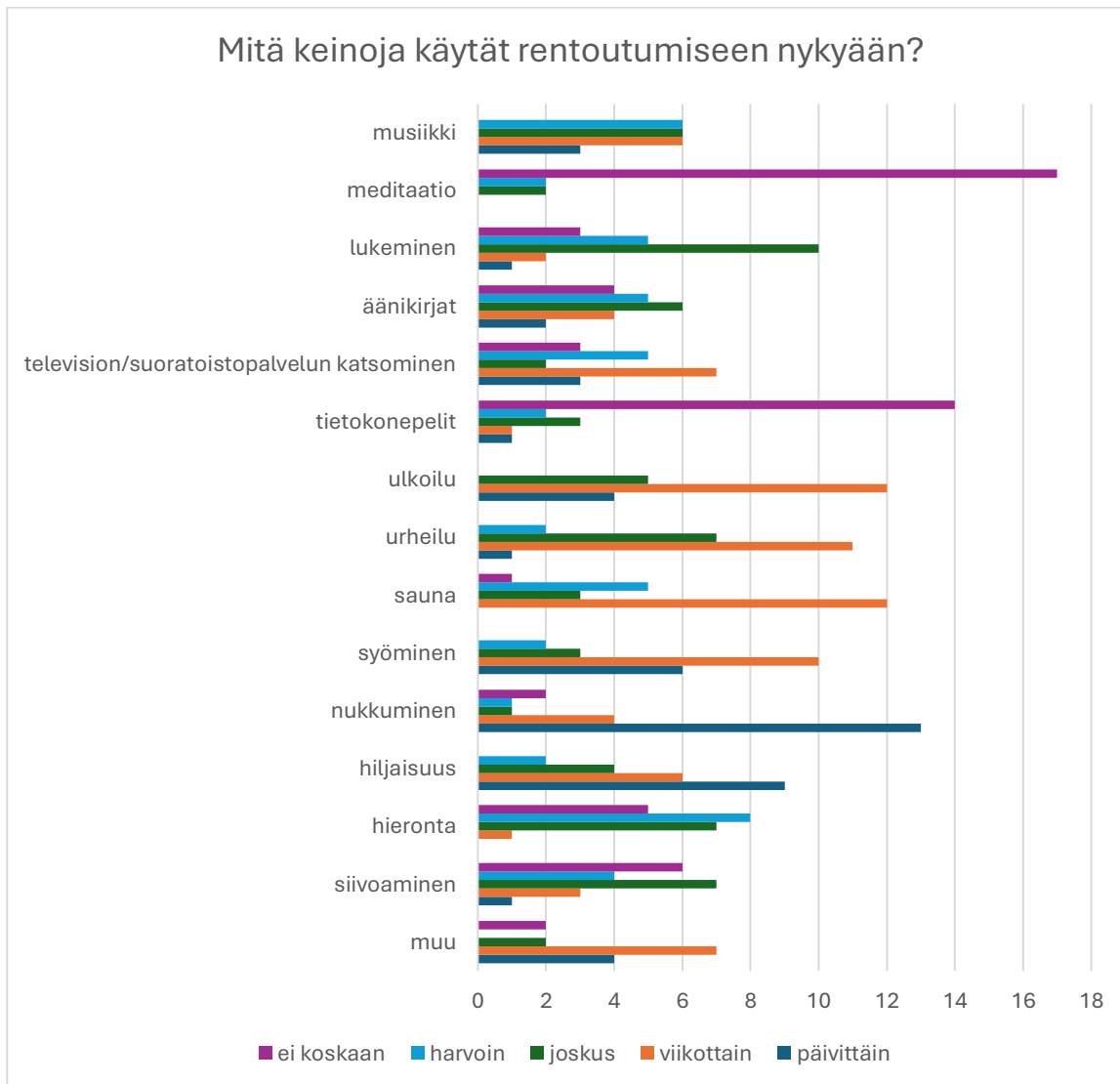
Taustatietojen viimeisenä kohtana oli avoin kysymys, jossa pyydettiin vastaajaa kuvailemaan musiikillista taustaansa. Lähes kaikissa vastauksissa mainittiin klassinen musiikki, lisäksi monissa vastauksissa mainittiin hengellinen musiikki, pianon soitto, kuoromusiikki, laulu ja kevyt musiikki.

#### 4.2 Rentoutumismenetelmät

Kyselyn rentoutusmenetelmiä käsittelevän kohdan ensimmäisellä kysymyksellä (kysymys 7) otin selvää opiskelijoiden rentoutumistavoista listaamalla 14 eri rentoutumismuotoa, joihin vastaajat merkitsivät, kuinka usein he käyttävät kyseistä rentoutumismuotoa.

Rentoutumismuodot olivat musiikki, meditaatio, lukeminen, äänikirjat, television/suoratoistopalvelun katsominen, tietokonepelit, ulkoilu, urheilu, sauna, syöminen, nukkuminen, hiljaisuus, hieronta ja siivoaminen. Lisäksi oli kohta ”muu”, johon tuli mainintoja mm. käsitöistä, kuvataiteesta, ystävien kanssa olemisesta, leipomisesta/ruoanlaitosta sekä muita yksittäisiä mainintoja. Kaikki kyselyn täyttäneet vastasivat tähän monivalintakysymykseen ja lisäksi ”muu”-vaihtoehtoon lisätietokysymykseen (kysymys 8) tuli 13 vastausta. Valmiiksi listatuista rentoutumiskeinoista viikoittain tai päivittäin käytettiin

eniten musiikkia, äänikirjoja, television/suoratoistopalvelun katsomista, ulkoilua, urheilua, saunaa, syömistä, nukkumista ja hiljaisuutta.

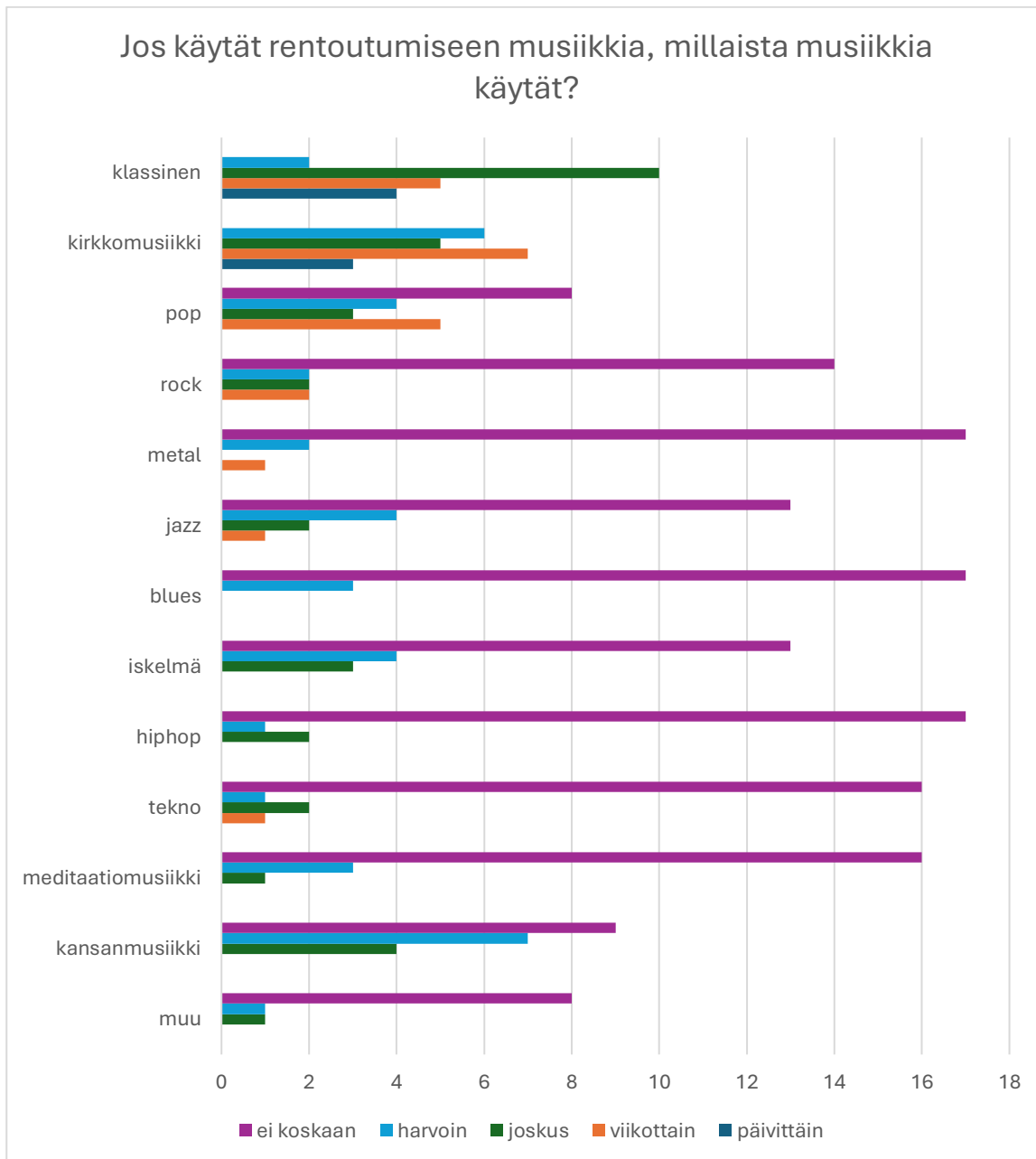


Kuva 6. Kysymys 7.

Seuraavassa kohdassa (kysymys 9) selvitin, millaista musiikkia ne vastaajat käyttävät, jotka käyttävät musiikkia rentoutumiseen. Valmiina vastauksina olin listannut seuraavat vaihtoehdot: klassinen, kirkkomusiikki, pop, rock, metal, jazz, blues, iskelmä, hiphop, tekno, meditaatiomusiikki ja kansanmusiikki, sekä lisäksi vaihtoehto ”muu”.

Monivalintakysymykseen tuli 21 vastausta, ja ”muu”-vaihtoehdon lisätietokysymykseen (kysymys 10) tuli yksi vastaus. Valmiista vaihtoehdoista päivittäin rentoutumiseen käytettiin klassista ja kirkkomusiikkia, ja viikottain näiden lisäksi pop- rock-, metal-, jazz- ja

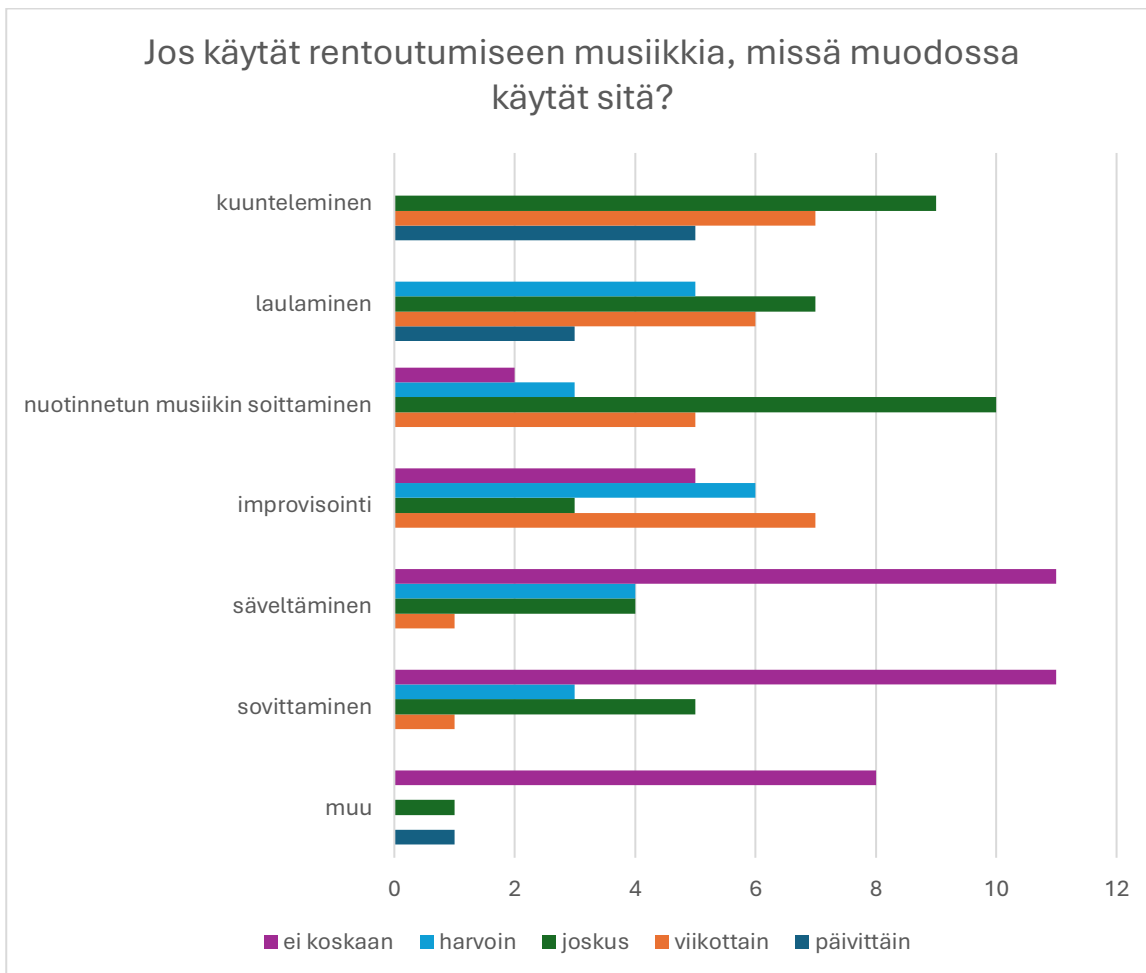
teknomusiikkia. Muita vastausvaihtoehtoja käytettiin joskus tai harvoin, kuitenkin suurimmassa osassa vastauksia ei koskaan. Kaikki vastaajat käyttivät klassista ja kirkkomusiikkia ainakin joskus rentoutumiseen. ”Muu”-vaihtoehtoon tuli maininta musikaaleista.



Kuva 7. Kysymys 9.

Kysymyksessä 11 selvitin, missä muodossa musiikkia käytetään rentoutumiseen. Valmiit vastausvaihtoehdot olivat kuunteleminen, laulaminen, nuotinnetun musiikin soittaminen,

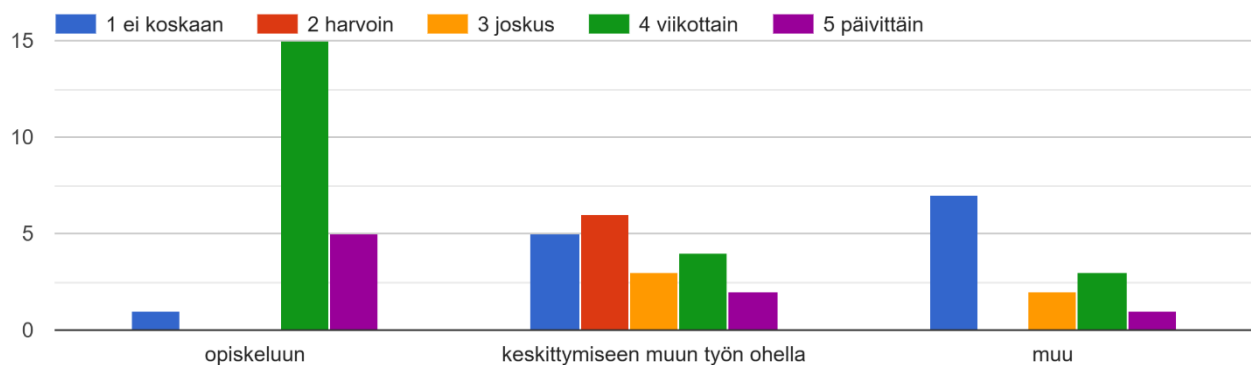
improvisointi, säveltäminen ja sovittaminen, ja lisäksi oli ”muu”-vaihtoehto. Monivalintakysymykseen tuli 21 vastausta, ja ”muu”-vaihtoehdon lisätietokysymykseen (kysymys 12) tuli kaksi vastausta. Valmiista vastausvaihtoehdoista päivittäin rentoutumiskeinona käytettiin musiikin kuuntelemista (5/21) ja laulamista (3/21), viikoittain käytettiin kaikkia vastausvaihtoehtoja. Valmiista vastausvaihtoehdoista eniten, eli päivittäin, viikoittain ja joskus, käytettiin musiikin kuuntelemista ja laulamista. Myös nuotinnettun musiikin soittamista käytettiin paljon (viikoittain ja joskus). Säveltämistä ja sovittamista käytettiin vähiten, ja improvisointia jonkin verran. ”Muu”-vaihtoehtoon tuli kaksi vastausta, joissa mainittiin päänsisäinen laulelu, hyräily ja viheltäminen sekä yhdessä soittaminen ja laulaminen.



Kuva 8. Kysymys 11.

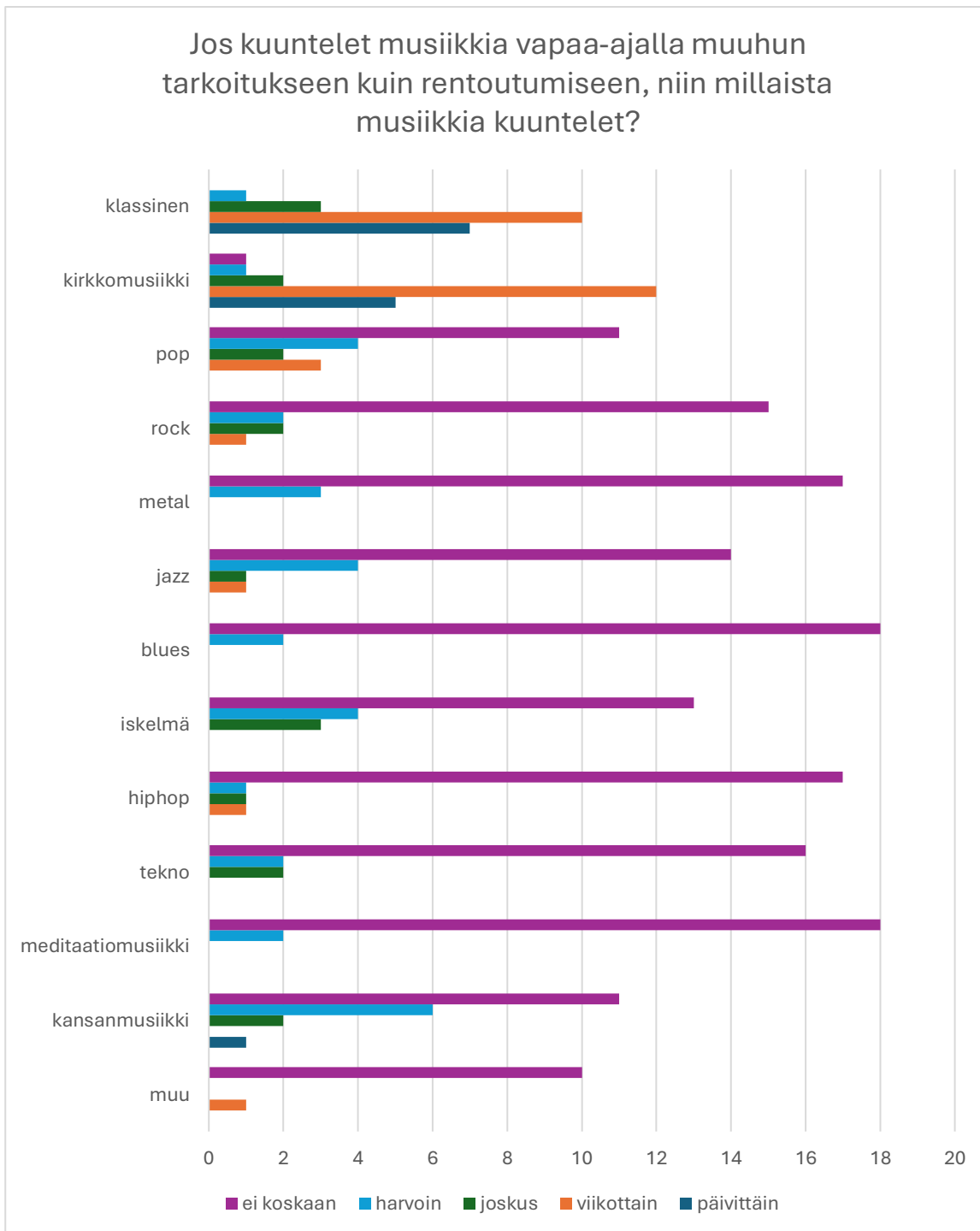
Seuraavaksi selvitin kysymyksessä 13, kuuntelevatko opiskelijat musiikkia vapaa-ajalla muuhun tarkoitukseen kuin rentoutumiseen. Valmiita vastausvaihtoehtoja oli musiikin kuunteleminen opiskeluun sekä keskittymiseen muun työn ohella. Lisäksi oli vaihtoehto ”muu”. Tähänkin kysymykseen tuli 21 vastausta, ja ”muu”-vaihtoehdon lisätietokysymykseen (kysymys 14) tuli kuusi vastausta. Valmiista vastausvaihtoehdoista eniten musiikkia käytettiin opiskeluun (päivittäin 5/21 ja viikoittain 15/21). Keskittymiseen muun työn ohella musiikkia käytettiin myös. ”Muu”-vaihtoehtokohdassa mainittiin mm. ajanviete, mielialan nostattaminen, taustamusiikki ja muun hälyn vaimennus.

Kuunteletko musiikkia vapaa-ajalla muuhun tarkoitukseen kuin rentoutumiseen?



Kuva 9. Kysymys 13.

Kysymyksessä 15 selvitin, millaista musiikkia opiskelijat käyttävät muuhun tarkoitukseen kuin rentoutumiseen. Valmiit vastausvaihtoehdot olivat samat kuin kysymyksessä 9, eli klassinen, kirkkomusiikki, pop, rock, metal, jazz, blues, iskelmä, hiphop, tekno, meditaatiomusiikki ja kansanmusiikki, sekä lisäksi ”muu”-vaihtoehto. Kysymykseen vastasivat jälleen kaikki 21 vastaajaa, ja lisäksi ”muu”-vaihtoehdon lisätietokysymykseen (kysymys 16) tuli yksi vastaus. Muuhun kuin rentoutumiseen käytetään aika lailla samanlaista musiikkia kuin rentoutumiseenkin (kysymys 9): päivittäin käytetään klassista, kirkko- ja kansanmusiikkia, viikoittain taas näiden lisäksi pop-, rock-, jazz- ja hiphop-musiikkia. ”Muu”-vaihtoehtona mainittiin videoitten taustamusiikit, opiskelukavereiden musisointi sekä oma harjoittelu.



Kuva 10. Kysymys 15.

Seuraavana kyselyssä oli avoin kysymys (kysymys 17), jossa selvitin, onko opiskelijoiden tapa käyttää musiikkia muuttanut musiikin ammattiopintoja edeltävään aikaan verrattuna. Tähän kysymykseen tuli 19 vastausta. Suurimmassa osassa (16/19) vastauksia ilmeni seuraavat asiat: musiikin kuuntelu on vähentynyt, sekä musiikkia kuuntelee kriittisemmällä korvalla ja

laatutietoisemmin. Yksi näistä vastaajista painotti hiljaisuuden merkitystä: “Vapaa-ajalla musiikki tuntuu yhä enemmän hälyltä, sillä hiljaisuuden kaipuu on huomattavasti kasvanut. Hiljaisuus on varmasti myös itselleni tärkein tekijä palautumisessa ja rentoutumisessa.” Toinen vastaaja taas kirjoitti näin: “Nautintokynnys on noussut, ja nautittava musiikki on useimmiten joko todella laadukasta (hyvin sävellettyä ja toteutettua) tai hyvällä soittimella itse soitettua.” Moni vastaaja kirjoitti samankaltaisesti kuin seuraava vastaaja: “Olen vähentänyt koska koulun takia tulee kuultua paljon enemmän niin ei enää jaksakaan niin paljon vapaalla kuunnella.”

Kysymykseen 17 tuli myös yksittäisiä mainintoja siitä, että musiikinkäyttötavoissa ei ole ollut muutoksia (2/19), tai että musiikin kuuntelun on lisääntynyt (1/19).

Kysymyksessä 18 pyysin vastaajia kertomaan muistoja tai tarinoita kysymyksen 17 aiheeseen liittyen. Tämä oli myös avoin kysymys, ja siihen tuli kuusi vastausta. Yksi vastaaja pohtii, miten vaikealta nykyään tuntuisi kuunnella samalla musiikkia, kun tekee jotain ajatustyötä vaativaa tekemistä, mutta muistelee myös aikaa ennen musiikkiopintoja: “Välillä toisaalta on ikäväkin niitä aikoja, kun pystyi vaikka kouluun pyöräillessä kuuntelemaan lempimusiikkia ja nauttimaan täysin rinnoin niistä kauniista asioista siellä. Nyt se tuntuu aika kaukaiselta.” Toinen vastaaja kertoo omasta rentoutumiskeinostaan: “Kun löytyy soitin, jonka sointi sopii omaan korvaan, saattaa improvisaatiota syntyä tuntikaupalla (jos vaan joskus olisi aikaa). Esim. Kuopion tuomiokirkossa olen joskus improvisoinut kontrapunktia yhdelle äänikerralle kerrallaan. Se on todella rentouttavaa ja aivoja nollaavaa.”

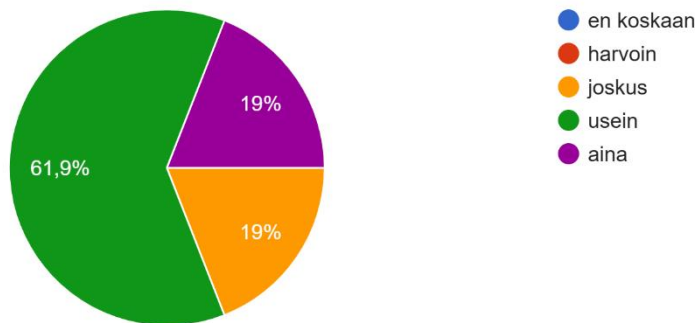
#### 4.3 Lisäkysymykset

Kyselyn viimeisessä vaiheessa esitin opiskelijoille lisäkysymyksiä, jotka kumpusivat omasta mielenkiinnostani.

Tämän osion ensimmäisessä kysymyksessä (kysymys 19) selvitin, kuuntelevatko opiskelijat musiikkia kuulokkeilla. Kaikki opiskelijat vastasivat tähän kysymykseen, ja vastaajista suurin osa (13/21) kuuntelee musiikkia kuulokkeilla usein. Loput vastaajista kuuntelevat musiikkia kuulokkeilla joko joskus (4/21) tai aina (4/21).

### Kuunteletko musiikkia kuulokkeilla?

21 vastausta

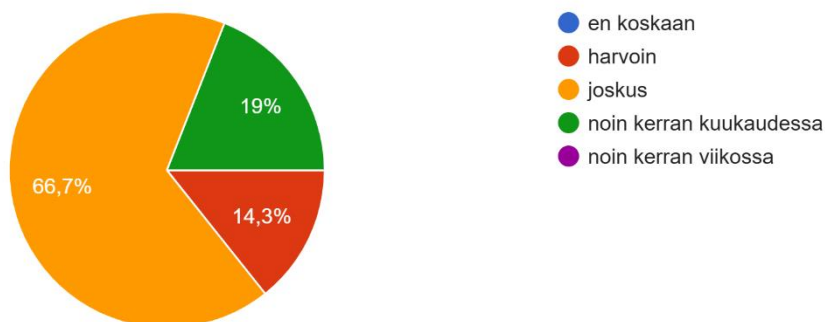


Kuva 11. Kysymys 19.

Kysymys 20 oli, käytkö vapaa-ajalla konserteissa. Tähänkin vastasivat kaikki 21 vastaajaa, ja heistä suurin osa (14/21) käy joskus vapaa-ajalla konserteissa. Loput vastaajista käyvät vapaa-ajalla konserteissa harvoin (3/21) tai noin kerran kuukaudessa (4/21).

### Käytkö vapaa-ajalla konserteissa?

21 vastausta

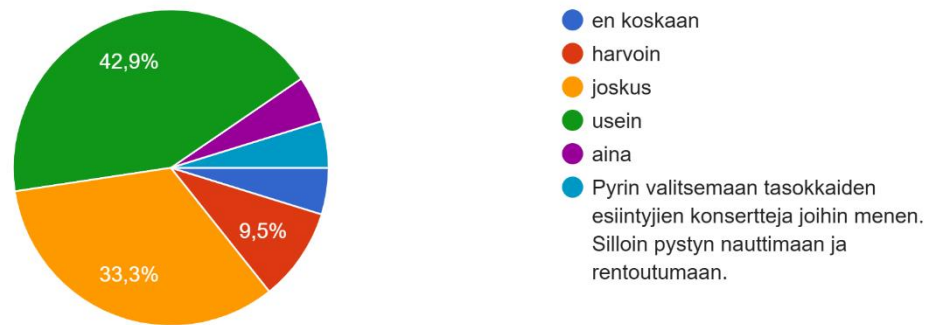


Kuva 12. Kysymys 20.

Kysymys 21 toimi edellisen kysymyksen 20 lisätietokysymyksenä, ja selvitin siinä, pystyvätkö konserteissa vapaa-ajallaan käyvät opiskelijat rentoutumaan konserteissa. Vastaajista suurin osa vastasi joko "usein" (9/21) tai "joskus" (7/21).

Jos käyt vapaa-ajalla konserteissa, pystytkö rentoutumaan niissä?

21 vastausta

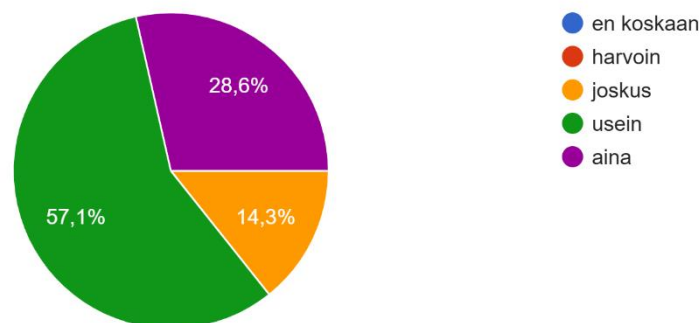


Kuva 13. Kysymys 21.

Kysymys 22 toimi myös kysymyksen 20 lisätietokysymyksenä, ja siinä selvitin, analysoivatko konserteissa vapaa-ajallaan käyvät opiskelijat konsertin musiikkia konsertin aikana. Suurin osa (12/21) vastasi analysoivansa musiikkia konserteissa usein, loput vastasivat analysoivansa musiikkia konserteissa aina (6/21) tai joskus (3/21).

Jos käyt vapaa-ajalla konserteissa, analysoitko konsertin musiikkia konsertin aikana?

21 vastausta

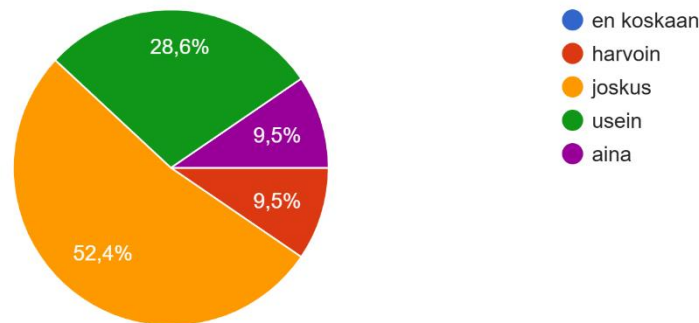


Kuva 14. Kysymys 22.

Seuraavalla kysymyksellä (kysymys 23) selvitin, kokevatko opiskelijat saavansa liikaa kuuloärsykeitä arjessaan. Suurin osa vastasi kokevansa näin joskus (11/21), toiseksi eniten näin koettiin usein (6/21).

Koetko saavasi liikaa kuuloärsykeitä arjessasi?

21 vastausta

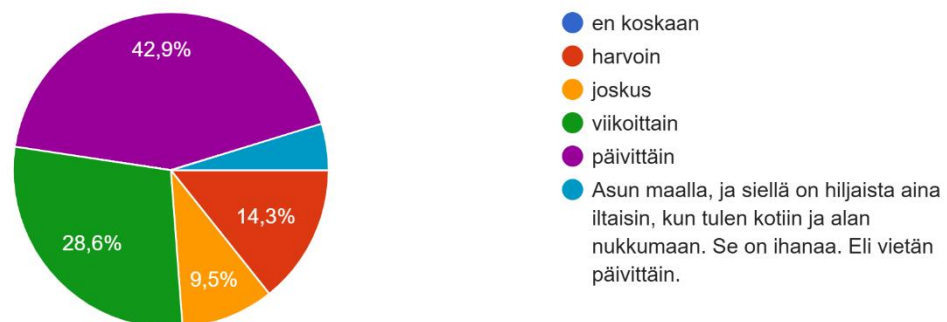


Kuva 15. Kysymys 23.

Kysymyksellä 24 selvitin, kuinka usein opiskelijat viettävät aikaa hiljaisuudessa. Lähes puolet (9/21) vastasi viettävänsä hiljaisuudessa aikaa päivittäin. Viikoittain hiljaisuudessa vietti aikaa noin neljäsosa (6/21) vastaajista.

Vietätkö aikaa hiljaisuudessa?

21 vastausta



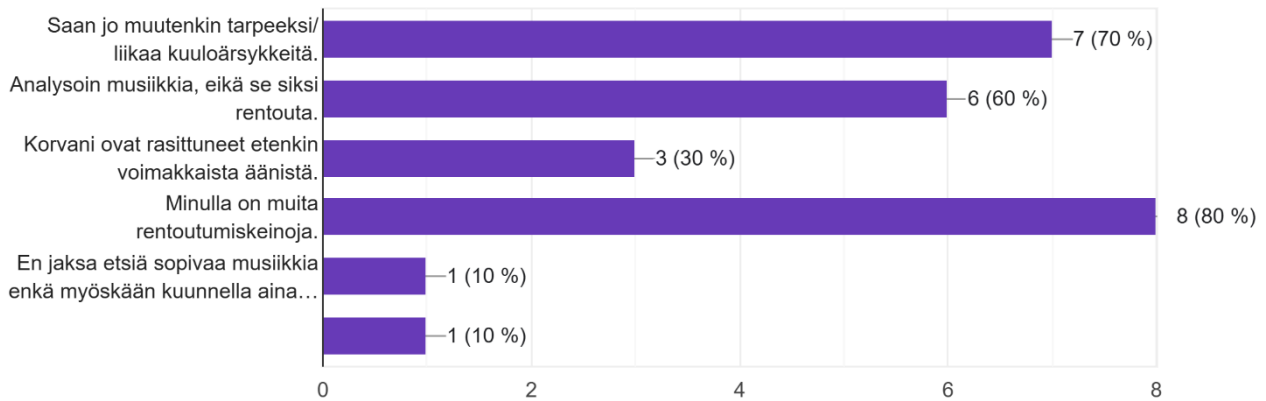
Kuva 16. Kysymys 24.

Kysymys 25 oli seuraavanlainen: Jos et käytä musiikkia rentoutumiseen, miksi et käytä? Tässä oli neljä valmista vastausvaihtoehtoa; ”Saan jo muutenkin tarpeeksi/liikaa kuuloärsykeitä.” ”Analysoin musiikkia, eikä se siksi rentouta.” ”Korvani ovat rasittuneet etenkin voimakkaista äänistä.” ”Minulla on muita rentoutumiskeinoja.” Lisäksi oli ”muu”-vaihtoehto. Tähän

kysymykseen vastasi 10 opiskelijaa. Kaikki valmiit vaihtoehdot koettiin syyksi olla käyttämättä musiikkia rentoutumiskeinona.

Jos et käytä musiikkia rentoutumiseen, miksi et käytä?

10 vastausta

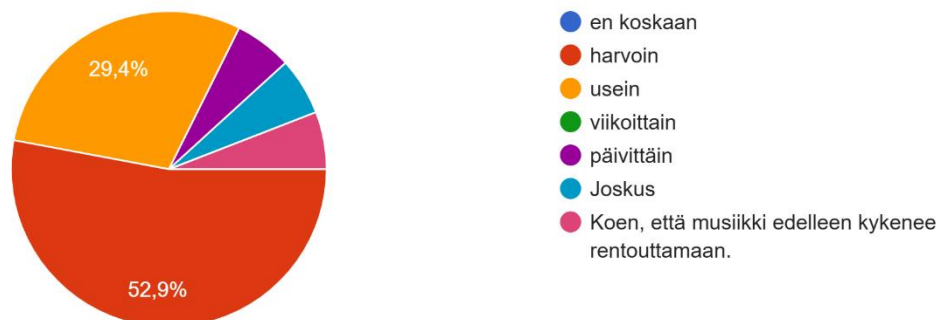


Kuva 17. Kysymys 25.

Kysymyksessä 26 selvitin, kaipaisivatko opiskelijat vielä sitä, että musiikki rentouttaisi. Kysymykseen tuli 17 vastausta. Yli puolet vastaajista vastasi ”harvoin” (9/17). Toiseksi eniten vastauksia sai ”usein” (5/17).

Kaipaisitko sitä, että musiikki rentouttaisi vielä?

17 vastausta



Kuva 18. Kysymys 26.

Kyselyn lopuksi oli vapaa sana, johon tuli kolme vastausta. Ensimmäinen vastaaja kokee, ettei haluaisi vaihtaa musiikin ammattitaitoa ja tietotaitoa musiikin rentouttavaan vaikutukseen: "Oon onnekas, että mulla on muitakin tapoja rentoutua, ja että en koe olevani sillä tavalla "musiikki-ihminen", että jotain oleellista olisi muuttunut elämässäni ammatti/yliopisto-opintojen myötä." Toinen vastaaja odottaa kiinnostuksella tutkimukseni tuloksia ja kertoo pohtineensa samaa asiaa arjessaan, "koska muutos on ollut niin jyrkkä omassa elämässäni, ja musiikin kuunteluni on loppunut melkein kokonaan opiskelun alkamisen jälkeen". Kolmas vastaaja kirjoittaa: "Musiikin rooli arjessa on muuttunut merkittävästi, mutta sen merkitys ei juurikaan. Ennen ammattiopintoja musiikki oli harrastus, nykyään se on hyvin paljon muutakin."

#### 4.4 Vastausten analysointi

##### 4.4.1 Taustatiedot

Kysely lähetettiin Sibelius-Akatemian kirkkomusiikin osaston Kuopion ja Helsingin yksikköjen kaikille opiskelijoille, jotka olivat yksikköjen sähköpostilistoilla. Kyselyn lähettämishetkellä sähköpostilistoilla oli yhteensä 120 opiskelijaa, joista 74 (62 %) oli naisoletettuja ja 46 (38 %) oli miesoletettuja.

Kyselyyn vastasi 21 opiskelijaa, mikä on 17,5 % tutkimuksen perusjoukosta. Lisäksi suurin osa (90,5 %) kyselyyn vastanneista oli naisia. Naisten osuus vastaajista on huomattavan suuri, kun otetaan huomioon, että heidän osuutensa perusjoukosta on 62 %. Vain 2 kyselyyn vastaajaa oli muita kuin naisia.

Kyselyyn vastanneista suurin osa (67 %) kertoi kirkkomusiikin opintojensa vaiheeksi Sibelius-Akatemiassa 1., 2. tai 3. vuoden. Oletettavasti siis suurin osa vastaajista on kandidaattivaiheen opiskelijoita. Koko kyselyyn vastanneiden joukosta 3 oli opiskellut Sibelius-Akatemian kirkkomusiikin opintoja ennen musiikkia joko ammattikorkeakoulussa tai yliopistossa, joten joku heistä saattaa kuulua tähän 67 %:iin, ja olla silti jo maisterivaiheen opiskelija. Siitäkin huolimatta voimme olettaa, että suurin osa tähän kyselyyn vastanneista on kandidaattivaiheen opiskelijoita.

Suurin osa tähän kyselyyn vastanneista oli siis kandidaattivaiheen naisopiskelijoita. Näitä tuloksia ei siis voi täysin yleistää koko Sibelius-Akatemian kirkkomusiikin opiskelijoiden joukkoon.

Taustatietojen lopuksi vastaajat saivat kertoa omasta musiikillisesta taustastaan. Kaikki vastasivat tähän kysymykseen jotain, suurin osa muutamalla sanalla tai lauseella. Vastaajat kertoivat laajasti esimerkiksi soittamistaan instrumenteista, kuuntelemistaan ja käyttämistään genreistä sekä mahdollisista musiikkiopinnoista.

#### 4.4.2 Rentoutumismenetelmät

Kyselyn pääosiona toimi rentoutumismenetelmiä käsittelevä osio. Osion ensimmäisessä kysymyksessä eli kysymyksessä 7 selvitettiin vastaajien rentoutumiskeinoja. Erilaisia valmiiksi listattuja rentoutumiskeinoja käytettiin kaikkia jonkin verran, mutta päivittäisessä käytössä useammalla kuin yhdellä vastaajalla oli musiikki, äänikirjat, television/suoratoistopalvelun katsominen, ulkoilu, syöminen, nukkuminen ja hiljaisuus, joista etenkin kolme viimeksi mainittua olivat suosittuja päivittäisenä rentoutumiskeinona. Meditaatio ja tietokonepelit saivat eniten “ei koskaan” vastauksia. Huomioitavaa on, että kaikki vastaajat käyttivät ainakin silloin tällöin rentoutumiseen musiikkia, ulkoilua, urheilua, syömistä ja hiljaisuutta, eli näistä mikään ei saanut “ei koskaan” -vastauksia.

Kysymykseen 7 tulleet vastaukset ovat samankaltaisia kuin Harjanteen (2012) haastatteleminen musiikin opiskelijoiden mainitsemat stressinhallintakeinot: hyvien elämäntapojen noudattaminen, television katselu, urheilun harrastaminen, nukkuminen ja musiikin kuuntelu (Harjanne 2012, 52).

Pedagogin näkökulmasta moninaisten rentoutumiskeinojen tunnistaminen on tärkeää oppilaan tai oppilaiden hyvinvoinnin tukemisen kannalta. Vaikka on tärkeää opettaa oppilaalle musiikillisia taitoja, on myös tärkeää ja hyödyllistä opettaa oppilaalle kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista huolehtimista, mikä samalla tukee oppimista ja kehittymistä.

Kysymyksessä 9 selvitettiin, millaista musiikkia vastaajat käyttävät rentoutumiseen. Päivittäin oli rentoutumiskäytössä vain klassinen ja kirkkomusiikki, joita kaikki vastaajista käyttivät rentoutumiseen ainakin silloin tällöin, kun taas kaikki muut musiikkigenret saivat vaihtoehtoista eniten “ei koskaan” -vastauksia.

Harjanteen tutkimuksessa haastateltavat kertoivat valitsevansa kuunneltavaksi rentoutumiseen “sellaista musiikkia, jonka kanssa he eivät työskentele koulun tai töiden puitteissa” (Harjanne 2012, 52). Harjanteen tutkimuksessa haastateltavat olivat musiikkikasvatuksen opiskelijoita, kun taas omassa tutkimuksessani kyselyyn vastaajat ovat kirkkomusiikin opiskelijoita. Voi siis olla, että eri musiikin aloja opiskelevat ihmiset toimivat eri tavalla valitessaan rentouttavaa musiikkia. Toisaalta sekä omassani että Harjanteen tutkimuksessa on verrattain pieni ryhmä tutkittavana, joten kaivattaisiin laajempaa tutkimusta, jotta tästä asiasta saataisiin tarkempaa tietoa.

Harjanteen tutkimuksen kanssa samankaltaisia tuloksia on saanut Robert H. Woody, jonka tutkimuksessa suurin osa vastaajien kuuntelemasta musiikista oli muuta kuin opiskeluun liittyvää kuuntelua (Woody 2011, 11).

Musiikkipedagogina tietynlaisen musiikin rentouttavaa vaikutusta voisi mahdollisesti hyödyntää opetuksessa. Soitettavan ohjelmiston pitää yleensä täyttää tietyt kriteerit, mutta sinne voi varmasti sisällyttää sellaisia kappaleita, jotka ovat oppilaan lempimusiikkia. Mieleistä musiikkia soittaessa opetettavat asiatkin saattavat jäädä mieleen ja lihasmuistiin paremmin, kun kappale houkuttelee harjoittelemaan. Toki tässä on tärkeää tunnistaa jokaisen oppilaan yksilölliset oppimistavat ja -toiveet; jos joku oppilas haluaa pitää musiikin opiskelun ja rentouttavan musiikin erillään, silloin ei luultavasti kannata hyödyntää musiikin opiskelussa sellaisia kappaleita, joiden oppilas haluaa olevan rentouttavaa musiikkia vapaa-ajalla. Woody toteaa tutkimuksessaan, miten tärkeää kuuntelukokemuksen kannalta on mahdollisuus valita musiikki, jota kuuntelee. “Ihmiset valitsevat kuunnella musiikkia pääasiassa siksi, että se vaikuttaa heidän mielialaansa ja herättää tunteita – ja useimmiten myönteisellä tavalla.” (Woody 2011, 12.) Musiikin ammattiopiskelijoille onkin erityisen tärkeää, että he pystyvät itse valita musiikin, jota kuuntelevat – sekä myös musiikin, jota soittavat.

Kysymyksessä 11 selvitettiin, missä muodossa musiikkia käytetään rentoutumiseen. Kuuntelemista ja laulamista käytettiin päivittäin rentoutumiseen, eikä niihin tullut yhtään “ei

koskaan” -vastausta. Kaikkiin muihin rentoutumismuotoihin tuli “ei koskaan” -vastauksia, eniten säveltämiselle ja sovittamiselle.

Kysymyksessä 15 selvitettiin, millaista musiikkia vastaajat kuuntelevat vapaa-ajalla muuhun tarkoitukseen kuin rentoutumiseen. Tämän kohdan vastaukset olivat hyvin samankaltaisia kohdan 9 kanssa, lähinnä eroa oli siinä, että klassista ja kirkkomusiikkia käytetään enemmän muuhun tarkoitukseen kuin rentoutumiseen. Tämä viittaa luultavasti siihen, että vastaajat kuuntelevat klassista ja kirkkomusiikkia opintoihinsa liittyen.

Rentoutumismenetelmiä käsittelevän osion loppuksi oli kaksi avointa kysymystä; ensimmäisessä selvitettiin, ovatko vastaajien tavat käyttää musiikkia vapaa-ajalla muuttuneet, ja toisessa sai kertoa ensimmäiseen kysymykseen liittyviä muistoja. Ensimmäiseen avoimeen kysymykseen tuli 19 vastausta, eli lähes kaikki vastasivat tähän kysymykseen. Vastauksista välittyi monivalintakysymyksiä paremmin vastaajien henkilökohtainen suhtautuminen ja näkökulma aiheeseen.

Rentoutumismenetelmä-osion loppuvaiheen toiseen avoimeen kysymykseen tuli 6 vastausta. Näissä vastauksissa vastaajat nostivat vielä uudestaan esille itselleen tärkeitä asioita, jotka olivat tulleet esille jo aiemmissa monivalintakysymysten vastauksissa. Vastauksissa painottui erityisesti se, miten musiikin kuuntelun ja käyttämisen tavat ovat muuttuneet musiikin ammattiopintoja edeltävään aikaan verrattuna.

#### 4.4.3 Lisäkysymykset

Kyselyn loppuksi oli vielä lisäkysymyksiä. Tämän osion ensimmäinen kysymys, eli kysymys 19, käsitteli musiikin kuuntelua kuulokkeilla. Kaikki vastaajat kuuntelivat musiikkia kuulokkeilla vähintään joskus, ja 19 % vastaajista vastasi kuuntelevansa musiikkia aina kuulokkeilla. Tämä tarkoittaa luultavasti sitä, että aina kun he haluavat kuunnella musiikkia, he kuuntelevat sitä kuulokkeilla.

Kysymyksessä 22 selvitettiin, analysoidaanko mahdollisten vapaa-ajan konserttien aikana musiikkia. Kaikki vastaajat analysoivat musiikkia ainakin joskus, ja 28,6 % vastasi “aina”.

Kysymyksessä 24 selvitettiin, viettäväkö vastaajat aikaa hiljaisuudessa. Lähes puolet (47,7 %) vastaajista vastasi viettävänsä päivittäin aikaa hiljaisuudessa.

Lisäkysymyksen loppupuolella oli kysymys “Kaipaisitko sitä, että musiikki rentouttaisi vielä?”. Tämä kysymys oli johdattelua, sillä se olettaa, että musiikki ei enää rentouta vastaajaa. Tähän kysymykseen tuli 17 vastausta, eli aivan kaikki osallistujat eivät vastanneet tähän kysymykseen. Suurin osa (52,9 %) kysymykseen vastanneista vastasi “harvoin”, ja joku jopa vastasi omin sanoin “koen, että musiikki edelleen kykenee rentouttamaan”.

## 5 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Otsikon kysymykseen “Rentouttaako musiikki enää?” ei ole yhtä eikä yksiselitteistä vastausta; yhtä se rentouttaa, toista ei enää rentouta ja kolmatta se ei ole koskaan rentouttanutkaan. Lisäksi rentoutuminen tarkoittaa eri ihmisille eri asioita. Tässä tutkimuksessa saatiin kuitenkin kurkistus siihen, millaisia kokemuksia kirkkomusiikin opiskelijoilla on aiheesta.

Vastaus tutkimuskysymykseeni “Miten kirkkomusiikin ammattiopiskelijat käyttävät musiikkia vapaa-ajallaan?” on yhtä lailla moninainen; musiikkia käytetään esimerkiksi rentoutumiseen monessa eri muodossa, opiskeluun, keskittymiseen muun työn ohella, taustamusiikkina, mielialan nostattamiseen, rauhoittumiseen ja ajanvietteenä. Käytettävän musiikin genret vaihtelevat laidasta laitaan klassisen ja kirkkomusiikin ollessa suosituimpia.

Tämän työn tekemisessä varsinainen tutkimusosuus, eli kyselyn toteuttaminen ja sen vastausten analysointi, oli itselleni uusin ja opettelua vaativin osuus. Se oli kuitenkin samalla mielekkäin osuus, sillä siinä pääsi juuri sen aiheen äärelle, mikä itseä alun perinkin kiinnosti. Pääsin lukemaan kanssaopiskelijoiden ajatuksia aiheesta, joka on herättänyt itsessäni pohdintaa.

Kyselyn toteuttamisessa koin eniten onnistumisen ja myös oppimisen kokemuksia. Kysymyksenasettelu oli jälkikäteen katsottuna yllättävän haastavaa, ja siinä tulikin muutamia huolimattomuuksia. Kysymyksessä 13 oli tarkoitus lukea “Käytätkö musiikkia vapaa-ajalla muuhun tarkoitukseen kuin rentoutumiseen?”, kun nyt kysymys alkaa sanalla “kuunteletko”. Tämä yhden sanan valinta vaikeutti vastausten analysointia, sillä nyt pystyin analysoimaan vastauksia vain musiikin kuuntelemisen näkökulmasta. Kysymys 26 kuului “Kaipaisitko sitä, että musiikki rentouttaisi vielä?”. Jälkikäteen huomasin, että tämä oli johdatteleva kysymys, joka oletti, että musiikki ei enää rentouta vastaajaa. Parempi kysymyksenasettelu olisi ollut esimerkiksi “Jos musiikki ei enää rentouta, niin kaipaisitko sitä, että se rentouttaisi?”

Lisäksi minun olisi kannattanut lähettää kyselyyn vastaamisesta opiskelijoille useampia muistutusviestiä, jolloin olisin luultavasti saanut enemmän vastauksia. Tätä tutkimusta tehdessäni lähetin vain yhden viestin kyselystä, ja sillä vastausprosentiksi saatiin 17,5 %. Vastaamatta jättivät mahdollisesti ne opiskelijat, joilla on opiskeluiden lisäksi muuta paljon aikaa vievää sisältöä elämässä, kuten töitä tai perhettä. Taustatietojen perusteella myös moni

mies sekä pidemmällä opinnoissa oleva jätti vastaamatta. Näiden vastaamatta jättäneiden osuus vaikuttaa vastauksiin siten, että vastaajajoukko oli suppeampi, eikä siten anna haluttua laajuutta tutkittavasta aiheesta.

Olisin myös voinut lisätä kyselyyni kysymyksiä, jotka olisivat suoraan liittyneet pedagogiaan, ja joista olisi saanut vastauksia esimerkiksi siihen, voiko pedagogi vaikuttaa opetuksellaan ja puheillaan siihen, minkä musiikin oppilaat kokevat rentouttavaksi.

Tutkimusaihetta ja -kysymystä rajatessani jätin mielenkiintoisia näkökulmia ulkopuolelle, ja lisäksi työtä tehdessä tuli vastaan aiheita, joista olisi mielenkiintoista tietää lisää. Olisi esimerkiksi mielenkiintoista tietää lisää kanttoreiden ja kirkkomusiikkiopiskelijoiden äänikuormituksesta työssä ja opiskelussa. Sekä heidän omat kokemuksensa aiheesta että fyysiset mittaukset voisivat tuoda arvokasta tietoa esimerkiksi kuulonsuojelun tärkeydestä.

Oman aiheeni pohjalta voisi tehdä myös jatkotutkimusta niiden kirkkomusiikkiopiskelijoiden kanssa, jotka kokevat, että musiikki ei enää rentouta heitä. Voisi tutkia sitä, voiko tätä asiaa muuttaa niin, että musiikki voisi edelleen rentouttaa.

Seuraava kyselyn vapaaseen sanaan tullut vastaus jäi erityisesti mieleeni: "Ehkä en ennen opintojakaan käyttänyt musiikkia varsinaisesti rentoutumiseen (ainakaan tietoisesti), mutta hyvästä musiikista olen nauttinut aina ja nautin edelleen." Tämä lause saattaa tiivistää monen muunkin musiikin ammattiopiskelijan, ja miksei myös muiden ihmisten, ajatuksia musiikin rentouttavasta vaikutuksesta. Uskoisin, että rentoutuminen, etenkin psyykinen rentoutuminen, on monelle alitajuisesti tapahtuva asia, jota ei läheskään aina tietoisesti tavoitella. Tämän vuoksi oman tutkimukseni aihe on haastava, mutta samaan aikaan myös hyvin mielenkiintoinen.

Uskon myös, että kaikille musiikkia opiskeleville sekä musiikin parissa työskenteleville, niin kuin kaikille muillekin ihmisille, olisi hyödyllistä pysähtyä tietoisesti pohtimaan, mitkä asiat heitä rentouttavat. Oma kokemukseni on, että psyykinen kuormitus saattaa kertyä aivan huomaamatta, eikä silloin psyykinen palautuminenkaan toteudu tarpeeksi, kun kuormituksen määrää ei huomaa. Jos psyykkisen rentoutumisen keinoja miettisi tietoisesti, niitä olisi myös helpompi ottaa käyttöön jokapäiväisessä elämässä.

Myös musiikkipedagogina on hyvä miettiä, mitkä asiat itseä rentouttavat. Vaikka pedagogi monesti miettii asioita oppilaan kannalta, ja oppilaankin rentoutumiskeinojen miettiminen voi

olla hedelmällistä, on oman jaksavuuden kannalta tärkeää miettiä myös omia rentoutumiskeinoja. Musiikkipedagogina päivät voivat olla hyvinkin täynnä musiikkia, ja silloin myös etenkin musiikin rentouttavan vaikutuksen pohtiminen ja mahdollisen rentouttavan musiikin löytäminen voi olla hyödyksi. Musiikin lisäksi myös muiden rentoutumiskeinojen löytäminen ja hyödyntäminen auttaa varmasti myös musiikkipedagogia jaksamaan työssään.

## LÄHTEET JA KIRJALLISUUS

Ahola, Kirsi 2012. *Kesäloman ja muun vapaa-ajan psyykkiset terveystvaikutukset*.

Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. 128(13):1399–402.

<https://www.duodecimlehti.fi/duo10363> (luettu 17.6.2025).

Harjanne, Sofia 2012. *”Ihan kuin olis valaan kohdussa”*: Musiikkikasvatuksen opiskelijoiden kokemuksia fysioakustisesta tuolista. Musiikkikasvatuksen koulutusohjelman kirjallinen työ. Sibelius-Akatemia.

Jansson, Laura 1990. *Urheilijan psyykinen valmennus*. Toinen uudistettu painos. Keuruu: Otava.

Kohonen, Iina, Arja Kuula-Luumi & Sanna-Kaisa Spooft (toim.). Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakkoarviointi Suomessa. Julkaistu Sarjassa: Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3, 2019.

[https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakkoarvioinnin\\_ohje\\_2019.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakkoarvioinnin_ohje_2019.pdf) (luettu 4.7.2025).

Koppa. (2014). Tutkimusstrategiat. Jyväskylän yliopiston Kurssi- ja oppimateriaalipilone.

<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/> (luettu 8.3.2025).

TEKO The European Code of Conduct for Research Integrity Revised Edition -ohjeen suomennos ALLEA - All European Academies, Berliini 2020. [https://allea.org/wp-content/uploads/2020/08/Finnish\\_European\\_Code\\_of\\_Conduct\\_digital-final.pdf](https://allea.org/wp-content/uploads/2020/08/Finnish_European_Code_of_Conduct_digital-final.pdf) (luettu 8.3.2025).

Virtanen, Anniina 2021. *Psykologinen palautuminen*. Jyväskylä: Tuuma-kustannus.

Saatavissa: <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789523701922> (luettu 23.10.2023).

Woody, Robert H. 2011. Music Listening in the Personal and Professional Lives of University Music Majors. *Contributions to Music Education*, 38(2), 11–28.

<http://www.jstor.org/stable/24127188> (luettu 8.3.2025).

## LIITTEET

### LIITE 1: Kyselytutkimuksen kysymykset

Kursiivilla merkityt kysymykset ovat avoimia kysymyksiä.

Loput kysymykset ovat monivalintakysymyksiä.

1. Ikä
2. Sukupuoli
3. Kirkkomusiikin opintojen vaihe Sibelius-Akatemiassa
4. Musiikkiopinnot ennen Sibelius-Akatemian kirkkomusiikin opintoja
5. Mikä on syventymiskohteesi kirkkomusiikin opinnoissa?
6. *Mikä on musiikillinen taustasi? Kerro muutamalla lauseella. Voit esimerkiksi kertoa, minkä genren musiikkia olet kuunnellut/käyttänyt/opiskellut ennen kirkkomusiikin opintojasi.*
7. Mitä keinoja käytät rentoutumiseen nykyään?
8. *Jos vastasit edelliseen kysymykseen jotain kohtaan ”muu”, mitä muuta rentoutumiskeinoa käytät?*
9. Jos käytät rentoutumiseen musiikkia, millaista musiikkia käytät?
10. *Jos vastasit edelliseen kysymykseen jotain kohtaan ”muu”, mitä muuta musiikkia käytät rentoutumiseen?*
11. Jos käytät rentoutumiseen musiikkia, missä muodossa käytät sitä?
12. *Jos vastasit edelliseen kysymykseen jotain kohtaan ”muu”, missä muussa muodossa käytät musiikkia rentoutumiseen?*
13. Kuunteletko musiikkia vapaa-ajalla muuhun tarkoitukseen kuin rentoutumiseen?
14. *Jos vastasit edelliseen kysymykseen jotain kohtaan ”muu”, mihin muuhun tarkoitukseen käytät musiikkia?*
15. Jos kuuntelet musiikkia vapaa-ajalla muuhun tarkoitukseen kuin rentoutumiseen, niin millaista musiikkia kuuntelet?
16. *Jos vastasit edelliseen kysymykseen jotain kohtaan ”muu”, millaista musiikkia kuuntelet?*

17. *Onko tapasi käyttää musiikkia vapaa-ajalla muuttunut musiikin ammattiopintojasi edeltävään aikaan verrattuna? Vastaa muutamalla lauseella.*
18. *Minkälaisia muistoja tai tarinoita sinulla on edellisen kysymyksen aiheesta?*
19. Kuunteletko musiikkia kuulokkeilla?
20. Käytkö vapaa-ajalla konserteissa?
21. Jos käyt vapaa-ajalla konserteissa, pystytkö rentoutumaan niissä?
22. Jos käyt vapaa-ajalla konserteissa, analysoitko konsertin musiikkia konsertin aikana?
23. Koetko saavasi liikaa kuuloärsykeitä arjessasi?
24. Vietätkö aikaa hiljaisuudessa?
25. Jos et käytä musiikkia rentoutumiseen, miksi et käytä?
26. Kaipaisitko sitä, että musiikki rentouttaisi vielä?
27. *Vapaa sana*

## LIITE 2: Kyselytutkimuksen saateteksti

Kiitos, että olet vastaamassa tähän kyselyyn, joka on osa Taideyliopiston Sibelius-Akatemian kirkkomusiikin osaston tutkimusta. Tutkimusta teen minä, Nella Marjanen, neljännen vuoden kirkkomusiikin opiskelija.

Omien kirkkomusiikin opintojeni aikana olen havainnut, että tapani käyttää musiikkia vapaa-ajalla ovat muuttuneet verrattuna aikaan ennen musiikin opintoja. Ennen opintojani käytin musiikkia paljon esimerkiksi rentoutumiseen, mutta nykyään rentoutuminen musiikin avulla on vaikeampaa. Tämän havainnon seurauksena aloin pohtia, miten musiikin ammattiopiskelijoiden suhde musiikkiin vapaa-ajalla on muuttunut heidän musiikin opintojensa myötä.

Tavoitteeni on tämän kyselyn sekä kirjallisuuden tutkimisen avulla käsitellä psyykkistä rentoutumista ja palautumista, sekä löytää keinoja niiden edistämiseksi.

Tutkimukseni otsikko on: ”Rentouttaako musiikki enää? – Musiikin ammattiopiskelijoiden kokemuksia musiikin käyttämisestä vapaa-ajalla”.

Tutkimuskysymykseni on, miten musiikin ammattiopiskelijat käyttävät musiikkia vapaa-ajallaan. Erityisesti olen kiinnostunut musiikin käyttämisestä psyykkiseen rentoutumiseen ja palautumiseen. Rentoutumisella viitataan tässä tutkimuksessa siis psyykkiseen rentoutumiseen, ”aivojen nollaukseen”.

Kirjoitan kirjallisen työni vuoden 2025 aikana, ja valmista työtä pääsee lukemaan syksyllä 2025.

Kyselyyn vastaaminen vie n. 10–20 min. Kiitos vastauksestasi!

Kysely on anonyymi, ja noudatan tutkimuksen tekemisessä tutkimusetiikan perusperiaatteita. Täten sitoudun tutkimuksen tekemiseen, joka on luotettavaa ja rehellistä sekä tutkimuskohteita ja yhteiskuntaa kunnioittavaa.

Kyselyyn voi vastata 28.2.2025 mennessä.

### LIITE 3: Kirkkomusiikin opiskelijoille lähettämäni sähköpostiviesti

Kysely kirjalliseen työhön

Heippa kaikki Kuopion ja Helsingin opiskelijakollegat!

Teen tällä hetkellä kirjallista työtäni liittyen psyykkiseen palautumiseen ja musiikin rentouttavaan vaikutukseen. Työni otsikko on ”Rentouttaako musiikki enää? – Musiikin ammattiopiskelijoiden kokemuksia musiikin käyttämisestä vapaa-ajalla”. Lisätietoa tutkimuksestani löydätte kyselylomakkeen saatetekstistä.

Toivoisin teiltä kaikilta apua tutkimukseni toteuttamiseen. Osan aineistosta kerään tässä viestissä liitteenä olevan kyselyn avulla, ja olisin kiitollinen, jos voisitte käyttää 10–20 minuuttia ajastanne vastaamalla tähän kyselyyn.

Kyselyyn voi vastata 28.2.2025 mennessä, mutta kannattaa käydä vastaamassa heti, kun vaan kerkeää. Suurin osa kysymyksistä on nopeita monivalintoja, mausteena myös muutama avokysymys. :)

Linkki kyselyyn:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSePbtuRjr1YMsxHDnHEXxbTTRmYicY4xHmcS SDSYu75PeZdQ/viewform?usp=dialog>

Kiitos jo etukäteen avustanne! :)

Aurinkoisin terveisin

Nella Marjanen