

**”Ihan kuin olis valaan kohdussa”**

Musiikkikasvatuksen opiskelijoiden  
kokemuksia fysioakustisesta tuolista

Sofia Harjanne

Syksy 2012

Maisterin tutkielma

Sibelius-Akatemia

Musiikkikasvatuksen aineryhmä

<b>Tutkielman nimi</b>	<b>Sivumäärä</b>
”Ihan kuin olis valaan kohdussa” Musiikkikasvatuksen opiskelijoiden kokemuksia fysioakustisesta tuolista	87 + 5
<b>Tekijän nimi</b>	<b>Lukukausi</b>
Sofia Harjanne	Syksy 2012
<b>Koulutusohjelman nimi</b>	
Musiikkikasvatuksen aineryhmä	
<b>Tiivistelmä</b>	
<p>Tarkastelen tässä tutkimuksessa musiikkikasvatuksen opiskelijoiden kokemuksia fysioakustisesta tuolista.</p> <p>Tutkimukseni teoreettinen tausta pohjautuu musiikin vaikutukseen ihmisessä, muusikon henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin, jännityksen ja stressin ehkäistämiseen sekä musiikkiterapiaan ja fysioakustisen menetelmän soveltamiseen. Perehdyn tutkimuksessani fysioakustisen menetelmän vaikutuksiin, rentoutumiseen, esiintymisjännitykseen ja esiintymisvalmennukseen.</p> <p>Oma kiinnostukseni musiikkikasvattajien hyvinvointia kohtaan sekä halu tutustua fysioakustiseen menetelmään toimivat kimmokkeena tutkimukselle. Myös oma musiikillinen taustani vaikuttaa halukkuuteeni ymmärtää opiskelijoiden kokemusmaailmaa.</p> <p>Tutkimukseni on fenomenologis-hermeneuttinen. Pyrin haastattelujen sekä musiikin opiskelijoiden tekemien muistiinpanojen kautta ymmärtämään musiikin opiskelijoiden kokemuksia fysioakustisesta tuolista. Tutkimukseni on tapaustutkimus, jossa haastattelen neljää musiikkikasvatuksen opiskelijaa.</p> <p>Tutkimus osoitti, että musiikkikasvatuksen opiskelija saa fysioakustisen tuolin avulla oman hetken rentoutua ja rauhoittua sekä nostattaa omaa vireystilaa. Opiskelijat kokevat tuolin miellyttäväksi, rentouttavaksi sekä hyödylliseksi apuvälineeksi rentoutumiseen. Fysioakustisen tuolin koettiin vaikuttavan kehossa edistäen ihmisen kokonaisvaltaista rentoutumista muun muassa rentouttamalla lihaksia ja aktivoimalla pintaverenkiertoa.</p>	
<b>Hakusanat</b>	
Fysioakustinen tuoli, rentoutuminen, jännitys, musiikkiterapia	
<b>Lisätietoja</b>	

## Sisällys

1 Johdanto.....	4
2 Muusikon henkinen ja fyysinen hyvinvointi.....	7
2.1. Esiintymisjännitys.....	9
2.2 Jännityksen ja stressin ehkäiseminen.....	14
2.2.1 Esiintymisvalmennus.....	14
2.2.2 Rentoutuminen.....	18
3 Musiikin ja äänivärähtelyn vaikutukset.....	20
3.1 Onko äänivärähtely musiikkia?.....	20
3.1.1 Musiikkiterapian määrittelyä.....	24
3.1.2 Musiikkiterapian sovellutukset ja vaikutukset.....	28
3.2 Fysioakustinen menetelmä.....	29
3.3 Fysioakustisen tuolin vaikutukset.....	31
4 Tutkimusasetelma.....	35
4.1 Tutkimuskysymykset.....	35
4.2 Fenomenologis-hermeneuttinen näkökulma.....	36
4.3 Tutkimuksen kulku ja aineiston keruu.....	40
4.4 Aineiston analyysi.....	44
4.5 Tutkimusetiikka.....	46
5 Tutkimuksen tulokset.....	50
5.1 Tutkimushenkilöiden esittely.....	50
5.2 Lähtötilanne.....	50
5.2.1 Haastateltavien stressinhallintakeinot.....	52
5.2.2 Haastateltavien kokemuksia esiintymisestä.....	54
5.3 Viiden kerran kokeilu.....	55
5.3.1 Taas me tapaamme.....	56
5.3.2 Iloinen jälleennäkeminen.....	58
5.3.3 Aika ja ajatus lentää, mikä kiristää?.....	59
5.3.4 Poskiontelossa polttaa, silti rentouttaa.....	60
5.3.5 Ihana tuttu juttu.....	62
5.4 Musiikin opiskelijoiden kokemukset tuolista.....	63
5.4.1 Ajatusten virtaa.....	65

5.4.2 Tavataan tuolia tiheämmin.....	66
6 Pohdinta.....	69
6.1 Yhteenveto ja johtopäätökset.....	70
6.2 Luotettavuuspohdinta.....	75
6.3 Jatkotutkimusaiheet.....	78
7 Lähteet.....	80
Liitteet.....	88
Liite 1 Kuvia tuolista.....	88
Liite 2 Litterointinäyte.....	91
Liite 3 Näyte muistiinpanoista.....	92
Liite 4 Haastattelurunko.....	92

# 1 Johdanto

Tämän tutkimuksen tavoitteena on tarkastella, minkälaisia kokemuksia musiikkikasvatuksen opiskelijat saavat fysioakustisesta tuolista, mistä heidän kokemuksensa johtuvat sekä voisiko matalataajuisesta äänivärähtelystä olla apua rentoutumisessa, kehon ja mielen rauhoittumisessa sekä ahdistuksen, stressin ja levottomuuden ehkäisemisessä. Halusin tehdä tutkimukseni opiskelijoiden näkökulmasta, sillä pidän hyvin tärkeänä heidän omakohtaisia kokemuksiaan sekä ajatuksiaan ja tuntemuksiaan fysioakustisesta tuolista. Opiskelijoiden näkökulma sekä heidän henkilökohtaiset kokemukset vaikuttavat olennaisesti tutkimukseni luonteeseen. Käytän tässä tutkimuksessa fysioakustisesta tuolista myös lyhennettä FA-tuoli.

Taidealalla esittävän taiteen parissa työskentelevät henkilöt kärsivät usein liiasta stressistä, työuupumuksesta, fyysisistä jännitysoireista sekä mahdollisista esiintymis- ja suorituspainesta. Nykyään taiteilijoiden keskuudessa kiinnitetään kuitenkin yhä kasvavassa määrin huomiota ihmisten henkiseen hyvinvointiin. Oman taustani vuoksi olen kiinnostunut juuri musiikkialalla työskentelevien henkilöiden hyvinvoinnista ja heidän tavoistaan rentoutua, hallita stressiä sekä välttää työuupumusta. Tämän vuoksi halusin tutkia ja syventyä musiikkikasvatuksen opiskelijoiden mahdollisten jännitysoireiden ehkäisemiseen sekä hyvinvoinnin ylläpitämiseen fysioakustisen tuolin (FA-tuoli) avulla. Näin ollen tutkin fysioakustisen tuolin mahdollisia vaikutuksia musiikin opiskelijoiden näkökulmasta.

FA-tuolin avulla voidaan lievittää stressitilaa ja saada hyvän olon tuntemuksia paitsi terapiatilanteissa myös muissa olosuhteissa (Lehikoinen 1997). Hyödynnän tutkimuksessani Sibelius-Akatemiassa sijaitsevaa fysioakustista tuolia. Tämä mahdollisti tutkimuksen, sillä samaisen yliopiston opiskelijana sain tuolin helposti käyttööni. Lisäksi hyödynnän tutkimuksessani musiikin kandidaatin tutkintoon tekemääni teemaseminaarityötä sekä musiikkiterapian perusopintokokonaisuuden lopputyötäni. Tämä tutkimus on jatkotutkimus musiikkiterapian kirjalliselle lopputyölleni. Lopputyö toimi pilottitutkimuksena tälle tutkimukselle, joten pyrin tässä tutkimuksessa syventämään ymmärrystäni ja laajentamaan tietämystäni. Aihe on mielestäni kiinnostava sen ajankohtaisuuden ja merkityksellisyyden vuoksi. Lisäksi kiinnostustani lisää oma musiikki-

killinen taustani sekä musiikkiterapian perusopinto-kokonaisuudessa esitelty tuolia koskeva informaatio.

Musiikin opiskelijoiden keskinäinen kilpailu sekä kunnianhimo voivat lisätä hermostuneisuutta sekä fyysistä ja henkistä jännittyneisyyttä (Arjas 1997, 10). Monet musiikin opiskelijat kärsivät erilaisista jännitysoireista, epävarmuuden tunteista ja ahdistuksesta. Valitsin tutkimukseeni neljä musiikkikasvatuksen opiskelijaa, koska halusin tutkia oman alani opiskelijoita sekä sitä, auttaako fysioakustinen tuoli edellä mainittuihin mahdollisiin henkisiin ja fyysisiin oireisiin ja jos, niin miksi.

Mekaanisen värähtelyn vaikutuksista ihmisen kehoon on tehty useita kokeita ja tutkimuksia. Sekä sairaalat, CP-kuntoutusyksiköt, kehitysvammaisten keskuslaitokset, kuulonhuoltoyksiköt, kuntosalit että työterveyskeskukset ovat hyödyntäneet fysioakustista tuolia ja saaneet sen käytöstä hyviä tuloksia. (Ahonen 2000, 118, 120.) Ahosen (2000, 120) mukaan ääniaaltoterapiatutkimuksia on toteutettu muun muassa Helsingin yliopistollisen keskussairaalan psykiatrian klinikalla, vakuutusyhtiö Kansassa, Yhdysvalloissa, Kalamazoossa Bronson sairaalassa ja Lontoon lähellä sijaitsevassa Harperburyn sairaalassa. Tutkimuksissa tutkittiin eri kohderyhmiä sekä menetelmän eri vaikutuksia. Kaikki tutkimustulokset ovat todenneet äänivärähtelyllä olevan positiivisia vaikutuksia sekä fyysisesti että psyykkisesti. (Emt. 2000, 120.)

FA-menetelmää koskevaa tutkimukseen perustuvaa näyttöä löytyy Suomea enemmän ulkomailta. Tutkimusta on tehty Vibroakustisen terapian, Music Vibration Table:n (ks. luku 3.2), Somatronin ja FA-menetelmän osalta. (Punkanen 2004, 78.) Punkanen (2004, 78) väittää näillä kaikilla edellä mainituilla menetelmillä olevan niin paljon yhtäläisyyttä, että tutkimustulokset voidaan jossain määrin yleistää kaikkia näitä menetelmiä koskevaksi. Hänen mukaan tutkimusta on tehty muun muassa matalataajuuisen äänivärähtelyhoidon fysiologisista vaikutuksista kivunlievityksessä, lihasspastisiteetin ja liikkuvuuden hoidossa, keuhko- ja sydänsairauksissa sekä psyykkisissä häiriöissä, kuten stressin ja ahdistuksen lievityksessä.

Birminghamin yliopiston Neurotieteen yksikkö on tutkinut FA-menetelmän kannalta merkityksellisen Gammataajuuden (40 Hz) merkitystä ihmiselle. 40 Hz:n auditiivista stimulaatiota on tutkittu myös New Yorkin yliopiston School of Medicinessä. (Pun-

kanen 2004, 76–77.) Punkasen (2004, 77) mukaan juuri nämä edellä mainitut neurotieteen tutkimukset tukevat vahvasti Petri Lehikoisen esittämää hypoteesia siitä, miten fysioakustinen stimulaatio vaikuttaa positiivisesti aivojen Gammataajuuteen. Uutena tutkimusalana on viime vuosina noussut esiin erilaiset riippuvuusongelmat, kuten huume-, päihde- ja peliriippuvuus. Näiden lisäksi uutena fysioakustiikan sovellusala-  
na tulee varmasti olemaan myös erilaisten traumojen hoitaminen ja läpityöskentely. Punkanen (2004, 82) kirjoittaa, että ainoastaan Suomessa on tehty tutkimusta FA-  
menetelmän käytöstä erilaisten riippuvuuksien hoidossa. Näitä tutkimuksia on toteut-  
tanut muun muassa Hairo-Lax (1995), Erkkilä ja Eerola (2001) sekä Punkanen (2002)  
itse. FA-menetelmän käyttöä on tutkittu myös sydänleikkauspotilaiden hoidossa.  
(Punkanen 2004, 78, 80–83.) Kvantitatiiviseen tutkimukseen verrattuna alan kvalita-  
tiivista tutkimusta on tehty huomattavasti vähemmän. Tänä päivänä kvalitatiivinen  
tutkimus on saanut osakseen kuitenkin myös paljon kiinnostusta. (Vrt. Esim. Luku  
3.1.1, Ruud 1998, 15, 111.) Käsittelen fysioakustisen menetelmän vaikutuksia lisää  
luvussa 3.3.

## 2 Muusikon henkinen ja fyysinen hyvinvointi

Suorituspainet, jännittäminen, vertailu ja kateus muita kohtaan voivat vaikuttaa muusikon henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Usein nämä muokkaavat myös muusikon minäkuvaa sekä itsetuntoa. Seuraavaksi esittelen muutamia henkiseen hyvinvointiin liittyviä tekijöitä.

Arjaksen (1997) mukaan monet musiikin opiskelijat kärsivät suorituspaineista, epävarmuuden tunteista, levottomuudesta sekä esiintymisjännityksestä. Muusikon suorituspainet ja esiintymisjännitys vaikuttavat hänen hermostuneisuuteensa tai keskittymiskykyynsä. Kilpailu ja vertailu opiskelijatovereiden kanssa sekä opiskelijan, opettajan tai vanhempien kunnianhimo luovat paineita musiikin opiskelijalle ja aiheuttavat ahdistusta ja stressiä. Yleisön, opettajan tai vanhempien arvostelua pelkäävä musiikin opiskelija voi tuntea itsensä epävarmaksi, mikä aiheuttaa miellyttämisen tarvetta ja pelkoa epäonnistumisesta. (Arjas 1997, 10, 16–17, 59.) Pelko epäonnistumisesta voi aiheuttaa opiskelijalle häpeän tunteen, joka voi ilmetä erilaisina psyykkisinä ja somaattisina oireina. Mitä riittämättömämpänä esiintyvä taiteilija itsensä tuntee, sitä uhkaavampana hän kokee esiintymistilanteet ja luovan musisoinnin. Liiallisten paineiden ja odotusten kuormittamana opiskelijalla on vaara altistua perfektionismille. Tällöin riittämättömyyden tunne on voimakas, ja näin ollen täydellinenkin suoritus ei tunnu riittävän hyvältä. (Kurkela 1997, 175–176.)

Kateutta on esiintynyt kautta aikojen yksilöiden, ryhmien, yhteisöjen ja kansojen välillä. Kateus on voimakasta usein yhteisöissä, joissa arvostetaan menestystä ja suorituksia. Länsimaisessa musiikissa musikaalisuutta ja musiikkitaitoja pidetään tärkeinä, joten taitavia muusikoita idealisoidaan ja ihannoidaan. Myös media ylistää huippuartistien saavutuksia ja menestystä, mikä korostaa musiikinharjoittamiseen liittyvää narsismia. Huippuesiintyjiin kohdistuvaa kateutta on myös helppo ymmärtää, sillä monet kokevat heidän nauttivan sellaisesta, jota useat tavoittelevat. Kilpailu- ja suorituskeskeistä musiikkikoulutusta voidaan pitää otollisena maaperänä kateudelle, sillä tasolta toiselle etenevässä koulutuksessa ponnisteleva nuori muusikko näkee ja kokee usein kilpailua ja kateutta. Kateutta voi ilmetä monella eri tavalla kuten inhona, panetteluna tai toisen vastoinkäymisistä iloitsemisena. Usein kateellinen henkilö vertailee

itseään jatkuvasti toisiin, mikä saattaa aiheuttaa masennusta, itsesääliä tai vihantunteita. (Lehtonen, Juvonen ja Ruismäki 2011, 37–38.) Kateus ei ole käsitteenä selkeä, mutta sille läheisiä tunnetiloja ovat ahneus, kilpailu, närkästyminen, mustasukkaisuus, pahansuopuus ja kauna (Sitolahhti 2012, 181). Kurkelan (1997, 224) mukaan kateus kertoo varhaisesta ja intensiivisestä turvan kaipuusta. Kateutta voidaan pitää varhaisena pelon ja vihan sekaisena torjuntastrategiana paniikkia vastaan. Voidaan ajatella, että kateuden vallitsemassa olotilassa huomio kiinnittyy henkilöön itse, haluttu kohde pyritään riistämään itselleen tai vaihtoehtoisesti tuhoamaan niin, että kukaan ei sitä saa. Näin ollen kateus sisältää paljon narsistista raivoa sekä kaikki-tai-ei-mitään asennoitumista. On ilmeistä, että tämä koetaan helposti tuhoavuutena. Kun henkilö oppii olemaan omillaan ja kokee olevansa turvassa, hän kykenee tuntemaan ja kokemaan jaetun ilon. (Emt. 1997, 224.)

Lehtosen, Juvosen ja Ruismäen (2011, 40–41) mukaan musiikkiesitysten arviointi keskittyy useimmiten niiden puutteisiin. Usein musiikkia on jostain syystä helpompi arvioida negatiivisesti kuin positiivisesti. Tähän voi vaikuttaa se, että virheisiin puuttumista pidetään usein positiivisia seikkoja tärkeämpänä, koska muusikon tulisi koko ajan parantaa suoritustaan sekä oppia kestämään kritiikkiä. Kateus ja musiikki kytkeytyvät monesti samoihin minäkuvaan liittyviin narsistisiin tekijöihin, jotka vaikuttavat itsetuntoomme ja identiteettiimme. (Emt. 2011, 40–41, 45.)

Minäkuva muodostuu esiintyjän itsensä suhteesta ympäröivään maailmaan (Arjas 1997, 57). Heikki Ruismäen (1991, 51) mukaan minäkäsitysteorioissa on keskeistä muun muassa se, että yksilöiden minäkäsitys kehittyy iän myötä. Vaikka minäkäsitys usein vaihtelee, todelliset käsitykset mukautuvat iän myötä realistisiin mahdollisuuksiin valinnoissa. (Emt. 1991, 51.) Itsetuntoa eli itsearvostusta voi määrittää itsevarmuuden ja itseluottamuksen määrällä. Terve omanarvontunto edellyttää esiintyjän oman minäkuvan kehittymistä ja rakentumista (Arjas 1997, 57). Itsevarmuudella tarkoitetaan siis käsitystä itsestä ja uskosta itse. Itseluottamus ilmenee usein määrätietoisena, tavoitteellisena ja suunnitelmallisena toimintana ja lähtee aina terveestä itsetunnosta, jolloin esiintyjä luottaa itseensä ja tapaansa hallita esiintymistilanteita. (Jansson 1990, 207–208.) Itsehallinnan tunteeseen liittyy usein kokemus omasta osaamisesta, pystyvyydestä ja onnistumisesta. Itsehallinnan ja kykenevyyden kokemusten kannalta on tärkeää asettaa realistisia tavoitteita ja keskittyä virheiden välttämiseen.

misen sijaan elämyksiin ja ilmaisuun. (Saarikallio 2009, 225, 227.) Taiteilijan on oltava aidosti ja vilpittömästi ylpeä, onnellinen ja tyytyväinen omista aikaansaannoksistaan, jotta hän voi tuntea antavansa muille jotakin arvokasta (Kurkela 1997, 171).

Edellä mainitun perusteella on selvää, että pelko tai epävarmuus aiheuttavat levottomuutta. Jännittyneisyys, hermostuneisuus tai levottomuus ilmenee elimistön erittämän adrenaliinin aiheuttamien fyysisten oireiden kautta (ks. Arjas 1997, 16–17). Jännitystilä, joka saa aikaan adrenaliinin erittymisen, aiheutuu usein soittajan psyykkisestä reagoinnista uhkatilanteeseen. Jännittyneisyydestä kärsivä opiskelija pelkää mahdollisesti hylätyksi tulemista ja epäonnistumista sekä esiintyvänä taiteilijana että ihmisenä. Mahdolliset ajatukset omasta ammattitaidottomuudesta, riittämättömyydestä ja tuomituksi tulemisesta siirtyvät pelontäyteisten tunteiden kautta kehoon aiheuttaen fyysisiä oireita. Mahdolliset jännitysoireet sekä paineet aiheuttavat muusikolle levottomia ja asiaankuulumattomia ajatuksia sekä herättävät opiskelijassa arkuutta. Opiskelijan itsetunto ja muodostunut minäkuva vaikuttavat merkittävästi hänen henkisiin ja fyysisiin paineisiinsa. (Arjas 1997 20, 57, 65.)

Kohonnut valppaustaso lisää levottomuutta ja jännittyneisyyttä, mikä aiheuttaa valppaustason kohoamisen entisestään ja johtaa epätarkkuuteen sekä epävarmuuteen. Tämä kaikki vaikuttaa siis myös suoritustason alenemiseen. Valppaustasoa voidaan kuitenkin säädellä kontrolloimalla huomiokykyä ja jännittyneisyyttä. (Jansson 1990, 46, 50.)

## **2.1 Esiintymisjännitys**

Esiintymisjännitys-käsitettä pidetään monimerkityksellisenä. Arjas (2010, 311) kertoo termin merkityksen olevan riippuvainen kirjoittajan tai puhujan tarkoittamasta sisällöstä eli siitä kokemuksesta ja tiedosta, joka hänellä on jännittämisestä. Esiintymisjännitys-ilmaus voi viitata esimerkiksi positiiviseen vireytymiseen tai negatiiviseen esiintymispelkoon. (Arjas 2010, 311.) Esiintymisjännityksellä tarkoitetaan adrenaliinin lisäerittymisestä aiheutuvien fyysisten oireiden aiheuttamaa fyysistä ja henkistä reagointitapaa. Esiintymisjännitys aiheutuu usein ylireagoimisesta esiintymistilanteeseen, mikä vaikuttaa hermostuneisuuteen tai keskittymiskykyyn. (Arjas 1997, 16–17.)

Arjaksen (2010, 322) mukaan esiintymisjännityksen perimmäiset syyt ovat yksilöllisiä, ja ne voivat vaikeissa tapauksissa olla yhteyksissä sosiaalisiin ongelmiin tai pelkoihin yksilön psykologisessa kehityksessä. Syyt voivat löytyä myös musiikillisten kommunikaatiotaitojen puolelta, jolloin niihin on mahdollista löytää ratkaisuja koulutuksen avulla.

Esiintymispelolle ei ole minkäänlaista järjellistä, tietoista tai ulkoista syytä. Monelle käsite esiintymispelko vaikuttaa loogisella ja rationaalisella tasolla liioitellulta, mutta esiintyjän mielessä uhka on todellinen ja hyvin suuri. Joillakin esiintymispelko voi kohota jopa kuolemanpelkoon rinnastettaviin mittoihin. Jos esiintymistilanne on tuttu, siihen liitetään vähemmän pelkoja kuin outoon ja uuteen tilanteeseen. (Kurkela 1997, 173–174, 274.) Janssonin (1990, 40) mukaan pelko voi olla joko fyysis- tai psyykkis-pohjaista, ja se voi johtua usein tietoisesta tai tiedostamattomasta epäonnistumisen tai vaaran mahdollisuudesta (vrt. Arjas 2010, 322).

Lähestulkoon jokainen jännittää jollain tasolla esiintymistä. Jännitys voi ilmaantua täysin huomaamatta ja olla havaittavissa fysiologisina muutoksina kehossa. (Kurkela 1997, 172–173.) Voidaan olettaa, että kaikki esiintyvät taiteilijat tai taiteen harrastajat tavoittelevat esiintymistilanteissa levollista, mutta samalla latautunutta olotilaa. Muusikoiden lisäksi myös monet muut esiintyvät taiteilijat, kuten tanssijat ja näyttelijät, kärsivät jatkuvista jännitysoireista. Arjaksen (2002) mukaan esiintymisjännitys on yleistä sekä ammattimuusikoiden että amatöörien keskuudessa riippumatta siitä, kuinka paljon lavaesiintymisiä on kertynyt. Kokemusten ja taidon karttuminen tuo varmuutta esiintymistilanteisiin, mutta eivät riitä jännityksen poistamiseen. Esiintymisjännitys ei häviä itsestään, eivätkä kokemukset, itsensä alttiiksi asettaminen tai taito saa sitä katoamaan. (Arjas 2002, 13.) Kokemukset kasvattavat kuitenkin ihmisen itsetuntemusta omien psyykkisten ominaisuuksien alueella, mikä auttaa häntä tunnistamaan omat vahvuutensa ja heikkoutensa sekä hyödyntämään niitä. Samanaikaisesti yksilön itseluottamus vahvistuu. (Jansson 1990, 45.)

Arjaksen (2012, 60) mukaan esiintyminen ja esiintymisjännityksen kanssa menetteleminen on taitolaji, jonka voi oppia. Hän kirjoittaa esiintymisjännityksen olevan normaali ilmiö, jonka kanssa voi tulla toimeen oikealla asenteella. Arjas pitää merki-

tyksellisenä sitä, miten muusikko kokee oman esiintymisensä. Esiintyjän säikähtäessä omia somaattisia jännitysoireitaan, oireet saavat mahdollisesti ylivallan ja voimistuvat. Mitä enemmän esiintyjä kiinnittää oireisiin huomiota, sitä vaikeampi hänen on hahmottaa kokonaisuutta ja muistaa, että yleisö on saapunut kuuntelemaan häntä avoimin ja positiivisin mielin. (Arjas 2012, 60–61.)

Jännittämisen tyypilliset fysiologiset oireet (ks. Arjas 1997, 16–17) aiheutuvat lähinnä autonomisen hermoston eri elimiin kohdistamasta toiminnasta. Oireet ovat seurausta mielen tavasta aistia jollain tasolla vaaraa esiintymistilanteessa. Tällöin elimistö varautuu nopeaan, energiaa, lihasvoimaa ja aivokapasiteettia vaativaan suoritukseen. Tällaista vaaran ennakkointia eli signaaliahdistusta voidaan pitää normaalina, osittain perittynä ja osittain opittuna mielen toimintana. Näin ollen jännitystilasta osoittaa myös sen, että esiintyjä arvostaa esiintymistilannetta ja on myös psykofyysisesti terve. (Kurkela 1997, 173.)

Elimistössä lisääntyneet adrenaliinin aiheuttamat fyysiset jännitysoireet voivat ilmetä hikoiluna, vapinana, pulssin- tai verenpaineen nousemisena, lihasten jännittymisenä, pahoinvointina, käsien kylmenemisenä, ajatusten karkailuna tai keskittymisen herpaantumisenä. Oireet ovat yksilöllisiä ja niiden voimakkuus vaihtelee tilanteen mukaan (Arjas 1997, 16–17.) Esiintyjän jännittäessä aineenvaihdunta muuttuu niin, että aivot saavat energiaa jopa muun elimistön kustannuksella. Näin elimistö varautuu siihen, että keho pystyy hyödyntämään kaikki omat fyysiset ja henkiset voimavarat mahdollisimman tehokkaasti. (Kurkela 1997, 173.) Jansson (1990, 43) on jakanut levottomuuden aiheuttamat oireet fyysiselle ja psyykkiselle tasolle. Fyysisellä tasolla ilmeneviä fysiologisia muutoksia ovat hengityksen kiihtyminen, hikoilu, valppaustason nousu, adrenaliinin erittyminen ja sydämen lyöntitiheyden kasvaminen, kun taas psyykkisellä tasolla levottomuus ilmenee mahdollisesti hermostuneisuutena, ahdistuneisuutena, passiivisuutena tai yliaktiivisuutena.

Muusikot altistuvat jatkuvasti kritiikin kohteeksi (ks. Lehtonen, Juvonen ja Ruismäki 2011, 40–41). Teknisen suorituksen täsmällisyys ja oikeellisuus ovat keskeisiä arviointikriteereitä samoin kuin tyylinmukaisuus ja tulkintakysymykset. (Arjas 2010, 323.) Yleisön, opettajan tai vanhempien arvostelua sekä kritiikkiä pelkäävä esiintyjä

luo itselleen kauhukuvia pahimmanlaatuisista epäonnistumistilanteista ja muuttuu epävarmaksi omien taitojensa suhteen (Arjas 1997, 20).

Esiintyvän taitelijan luomisprosessin tekee mahdolliseksi esiintyjän usko omaan ja yleisönsä kykyyn jakaa tietty kokemisen maailma. Esiintyjä ikään kuin haastaa yleisön jakamaan kokemuksensa ideaalisesta ihmissuhteesta, jolle on ominaista antaminen ja saaminen, ymmärtäminen sekä kateuden ja pahansuopaisuuden puute. (Kurkela 1997, 104.) Mielestäni tämä on muusikolle tärkeää, sillä näin esiintymisestä muodostuu soittajalle mielihyvää tuottava ja voimauttava asia.

Esiintyjän itsetunnolla on suuri merkitys jännitysoireiden syntymisessä. Itsetunto alkaa kehittyä jo varhaislapsuudessa, ja lapsuuden sekä nuoruuden kokemuksilla on merkittävä rooli sen kehittymisessä. Heikko itsekunnioitus ja epävarmuus luovat pohjan huonolle itsetunnolle. Huonon itsetunnon omaava esiintyjä ei luota itseensä, eikä hän ole tietoinen siitä, mitä soittamiseltaan haluaa. Asiaan kuulumattomat levottomat ajatukset ja epävarma olo herättävät esiintyjässä arkuutta, jolloin virheitä sattuu tavallista enemmän. (Arjas 1997, 65.) Kurkelan (1997, 279) mukaan vankan itseluottamuksen omaava esiintyjä ei aseta itselleen ylivoimaisia vaatimuksia tai liitä esiintymistilanteeseen uhkakuvia. Tällainen esiintyjä on sisäistänyt omat ambitionsa ja ideaalinsa sekä tuntee omat kykynsä, hyväksyy rajoituksensa ja voi määritellä realistiset tavoitteet omille pyrkimyksilleen (vrt. Jansson 1990, 207–208 ja Saarikallio 2009, 225, 227). Usein tällainen henkilö ei ole riippuvainen toisten mielipiteistä ja hyväksynnästä. (Kurkela 1997, 279.)

Soittajan ajatukset vaikuttavat merkittävästi hänen suoritukseensa (vrt. Arjas 1997, 20, 57, 65). Esiintymistilanteessa soittajan tulee keskittyä hänen suoritustaan tukeviin ajatuksiin, jolloin hänen onnistumisensa on todennäköisempää. Kohonnut valppaustaso lisää levottomuutta ja jännittyneisyyttä, mikä aiheuttaa valppaustason kohoamisen entisestään ja johtaa epätarkkuuteen sekä epävarmuuteen. Tämä kaikki vaikuttaa siis myös suoritustason alenemiseen. Valppaustasoa voidaan kuitenkin säädellä kontrolloimalla huomiokykyä ja jännittyneisyyttä. (Jansson 1990, 46, 50.)

Jännitystilän vaikutukset eivät ole vain negatiivisia. Esimerkiksi pianisti ja pedagogi Peter Lönngqvist (2010, 39) kertoo pitävänsä tärkeänä, että jännitys kääntyy lamaanuttavasta tuntemuksesta soittajan positiiviseksi energiaksi. Voidaan siis ajatella, että

vireytymisreaktio vaikuttaa sekä myönteisesti että kielteisesti. Esiintymissuoritusta parantaa kyvykkyytenä ilmenevä luottamus ja intensiteettinä näkyvä vireytyminen. Suoritusta heikentää epäily ja levottomuutta herättää itsensä tiedostaminen, joka on seurausta hermostumisesta. (Arjas 2010, 313.) Jännitystilän aiheuttaman kehon adrenaliinin lisäerittymisen tarkoitus on auttaa esiintyjää suorituksessaan. Adrenaliinin erittyessä esiintyjän aistit toimivat herkemmin ja keskittymiskyky sekä nopeus ja voimankäyttö paranevat (vrt. Kurkela 1997, 173). Näin ollen pieni jännitys on muusikolle tarpeen, jotta saataisiin esille soittajan paras osaaminen (Arjas 1997, 16–17.) Kun esiintyjän keskittyminen säilyy ja oman itsensä huomioiminen jää vähemmälle, hän ei pelkää virheitä tai epäonnistumista (Arjas 2012, 61).

Arjaksen (2010, 313) mukaan on olemassa myös muusikoita, jotka kärsivät liian vähäisestä vireytymisestä. Tällaiselle henkilölle itsensä esiintymisvireeseen saaminen vaatii paljon henkistä ponnistelua ja hyvää keskittymiskykyä. Vireytyminen voi tässä tapauksessa vaatia hyvinkin raskasta mentaalista ajatustyötä, joka voi jo pelkästään alitajuisesti aiheuttaa voimattomuuden ja väsymyksen tunteen.

Pianisti Leena Nikula (2010, 39) kertoo esiintyviltä soittajilta odotettavan usein nopeaa sopeutumista uusiin ja erilaisiin tilanteisiin. Jännittäjän reagointi vaihtelee kuitenkin myös esiintymispaikan, ajan ja luonteen mukaan. Suuret salit suurine katsomoi-neen aiheuttavat enemmän jännitysoireita kuin pienet kotoiset esiintymistilat. Juhlalliset, arvokkaat tilaisuudet tai mahdolliset esiintymisen taltiointit aiheuttavat esiintyjäl-le lisäpainetta. Esiintymistilaisuuden tunnelma ja esiintyjän tai esiintyjien jännitystila muuttuu myös sen mukaan, onko lavalla yksi vai useampi esiintyjä. Ryhmässä soittaminen on vapauttavaa monelle yksin soittamista jännittäväälle. Soittajat ajattelevat, että yleisö ei huomaa yhtä helposti unohtuneita nuotteja tai virheitä kuin yksin esiintyessä, jolloin he voivat nauttia soittamisesta vapautuneesti. (Emt. 2010, 39.) Hongan (2009, 21) mukaan musiikillinen vuorovaikutus yhteissoiton menetelmänä luo mahdollisuuksia itsetunnon kehittämiseksi ja persoonan rakentumiselle.

## 2.2 Jännityksen ja stressin ehkäiseminen

Edellä mainittujen tutkimusten perusteella musiikin opiskelijoiden keskuudessa voi mahdollisesti vallita hyvinkin ahdistava ja stressaava ilmapiiri. Osa opiskelijoista etsii apua jännityksen ja stressin aiheuttamiin oireisiin lääkkeitä, alkoholistai tai muista nautintoaineista. Esimerkiksi Ralf Gothoni (2001, 18–19) toteaa, että musiikinopiskelijoiden parissa on yleistä käyttää beta-salpaajia mahdollisesti jopa ennen oppitunnille menoa. Hänen mukaan opiskelijat pyrkivät korvaamaan kemiolla itsetuntemuksen puutetta sekä tuntemattoman pelkoa. Jo pienetkin määrät vieraita aineita saattavat vaikuttaa kehossa siten, että esiintyjä ikään kuin lamaantuu henkisesti, vaikka ne poistavatkin fyysiset hermostuneisuuden aiheuttamat oireet (Arjas 1997, 24).

Seuraavissa kahdessa alaluvussa tarkastelen henkisen ja fyysisen jännityksen, stressin sekä ahdistuksen ehkäisymenetelmiä. Tässä tutkimuksessa paneudun kuitenkin erityisesti fysioakustisen menetelmän tarjoamiin rentoutumismahdollisuuksiin, joita käsitelen kappaleessa 3.3.

### 2.2.1 Esiintymisvalmennus

Esiintymisvalmennus on tärkeää kaikenikäisille, mutta se tulisi aloittaa jo pienestä pitäen. Esimerkiksi Lönnqvist (2010, 39) väittää olevan merkityksellistä, että opettaja ottaa opetustyössä huomioon oppilaan mahdollisen esiintymisjännityksen. Hänen mukaan esiintymisjännityksen syitä on tärkeä tunnistaa, jotta oppilas ymmärtää paremmin omaa reagointiaan esiintymistilanteisiin. Opettajien tulisi tukea opiskelijoiden henkilökohtaisia musiikillisia saavutuksia, jotta opiskelijat selviytyisivät opinnoistaan (Regelski 2012, 48). Oppilaan ja opettajan välinen ideaalinen suhde perustuu keskinäiselle luottamukselle ja kunnioitukselle. Hyvässä opettajan ja oppilaan välisessä suhteessa oppilas opiskelee oman sisäisen motivaation voimalla ja tuntee saavansa opettajaltaan tukea, neuvoja ja haasteita. Opettaja voi puolestaan lempeästi vaatia, rohkaista, kehittää ja haastaa oppilasta. Tällöin opettajan ja oppilaan välillä vallitsee hyvä työliitto. (Kurkela 1997, 343–344.)

Esiintymisvalmennuksella tarkoitan tässä tutkimuksessa esiintyjän fyysistä ja psyyk-

kistä valmentautumista. Usein esiintymiseen valmentautuva soittaja pyrkii olemaan motivoitunut ja tietoinen harjoitusprosessista. Lavalle tähtäävän esiintyjän on valmentauduttava esiintymiseen fyysisen tekniikkaharjoittelun lisäksi myös henkisesti. Soittaja voi harjoitella fyysisesti kappaleen teknisesti vaativia kohtia ja psyykkisesti kappaleita mielessään ilman soitinta. Esitysharjoittelu pitää sisällään tekniikan hiomista, kokonaisuuden hahmottamista sekä fraasien luonnehdintaa. Teknisen kehittymisen lisäksi esiintymisvalmennus kehittää soittajaa muusikkona ja omana persoonana. (Arjas 1997, 37–44.)

Harald Jørgensen (2008, 8) pohtii, minkä tyyppistä toimintaa harjoittelu on. Harjoittelu voidaan mieltää prosessinomaiseksi toiminnan oppimiseksi, jossa opiskelija itse opettaa itseään. Soitonopiskelijan persoonallisuus, asenteet ja motivaatio sekä instrumentin tarjoamat mahdollisuudet ja rajoitukset vaikuttavat olennaisesti harjoitteluprosessin luonteeseen. Näiden elementtien lisäksi on huomioitava myös harjoittelijan sosiaalinen vuorovaikutus opettajan, vanhempien tai muiden opiskelijoiden kanssa (vrt. esim. Kurkela 1997, 343–344). Jørgensen pitää merkityksellisenä, että opettajat opettaisivat oppilailleen oikeanlaista harjoittelemista, johon sisältyy myös esiintymisen harjoittelu (Jørgensen 2008, 8–9, 14.) Jansson (1990, 17) kirjoittaa teoksessaan *Urheilijan psyykinen valmennus* psyykkisen ja fyysisen toiminnan suhteesta, jonka ihannetilaa on Japanissa ja Kiinassa jo vuosituhansien ajan kuvattu ilmaisulla harmonia. Harmonista suoritusta kuvataan vaivattomaksi, pakottomaksi ja miellyttäväksi. Tällaisen suorituksen taustalla on rauhallisuus ja rentous.

Esiintymisvalmennukseen kuuluu olennaisena osana esiintyjän tuntemukset onnistumisesta (vrt. Regelski 2012, 48). Esiintyjän tulee olla ylpeä onnistuneesta suorituksestaan ja aistia suorituksensa herättämät ihailut myös yleisön puolelta (Kurkela 1997, 179).

Esiintyjä työstää keskittymiskykyään harjoitusprosessinsa aikana. Herrigelin (1999) mukaan suoritusta ei voida jättää sattumanvaraisesti kaikkia voimia vaativan luovan prosessin varaan luottaen siihen, että tarvittava keskittyneisyys syntyisi itsestään. Esiintyjän on luotava ennen esitystä tai esiintymistilanteessa itselleen valpas tietoisuuden tila, jotta hän voi antautua ja mukautua suoritukseen. Erilaisten harjoitusten avulla soittaja pystyy lujittamaan tätä haettua olotilaa. (Emt. 1999, 38.)

Keskittyessään soittaja kiinnittää huomiotaan ja suuntaa ajatuksensa itse asiaan eli soittamiseen. Keskittymisellä tarkoitetaan sitä, että ihminen tietää mitä tahtoo ja keskittyy pelkästään toimintaansa puhdistamalla huomiokykynsä kaikesta muusta. (Jansson 1990, 140.) Esiintymisharjoittelussa kappaletta työstetään psyykkisesti ajatuksentasolla, jolloin harjoitellaan tietoisesti keskittymisen säilymistä. Keskittyessään soittaja rauhoittuu ja välttää myös asiaankuulumattomat ajatukset. Keskittymisen säilymisen harjoittaminen on tärkeää, sillä konsertissa ilmenevät mahdolliset ulkopuoliset häiriötekijät ja ärsykkeet tai muut tarpeettomat huomiot häiritsevät usein soittajaa, ja tällöin keskittyminen herpaantuu helposti. Keskittymisharjoitusten jälkeen esiintymistilanteessa on entistä helpompaa suunnata ajatukset soittamiseen ja olla reagoimatta ulkoisiin ärsykkeisiin tai häiriötekijöihin. (Arjas 1997, 52–53.) Esiintyjä ei voi olla koskaan varma siitä, että se, mikä onnistui harjoituksissa, onnistuu myös lavalla. Tietoisuus siitä, että esiintyjä on harjoitellut ohjelmistonsa hyvin luo kuitenkin perustan luottamukselle. (Kurkela 1997, 274.) Janssonin (1990) mukaan huomiokyky on aina suuntautunut joko sisäisiin tai ulkoisiin ärsykkeisiin tietoisesti tai tiedostamatta. Kun soittaja suuntaa huomionsa sisäisiin ärsykkeisiin, kuten ajatuksiinsa tai sydämenlyönteihinsä, hän ei ole täysin tietoinen ulkoisista ärsykkeistä ja päinvastoin. (Emt. 1990, 28.)

Esiintymisvalmennuksessa käytetään apuna mielikuvilla harjoittelemista eli mentaaliharjoittelua. Mentaaliharjoittelulla tarkoitetaan esiintymisvalmennuksessa hyödynnettävää laaja-alaista harjoittelutapaa, jossa hyödynnetään erilaisia tekniikoita. Mentaalinen harjoitus tapahtuu ajatuksissa ilman fyysistä suoritusta voimakkaan kuvittelun avulla. Mentaalisella harjoittelulla pyritään valmistamaan esiintyjän keho ja mieli tulevaan koitokseen ja vahvistamaan esiintyjän suoritukseen tarvittavia hermoratayhteyksiä. (Jansson 1990, 95–97.) Voimakkaasti eläydytyillä mielikuvilla työstetään kappaleita niin teknisesti kuin tulkinnallisestikin. Tämän on todettu vahvistavan hermoratoja samalla tavalla kuin fyysinen harjoittelu. Mielikuvaharjoittelulla esiintyjä kehittää ilmaisua ja ajattelemalla hän analysoi sekä hahmottaa esitettävää kappaletta. Kappaleen havainnointi ajattelemalla edistää ulkoa oppimista ja tuo varmuutta myös esiintymistilanteeseen. (Arjas 1997, 79–80.) Mielikuvilla harjoittelemisen vaatii toistoja samalla tavoin kuin fyysinen harjoittelu. Mentaaliharjoittelun tuottama varmuus

mahdollistaa sen, että esiintyjä voi olla lavalla omana itsenään ja suunnata jännittämisen aiheuttaman vireystilan positiiviseksi latautuneisuudeksi. (Arjas 1997, 96.)

Hengitys-, rentoutus- ja keskittymisharjoitukset kuuluvat kaikki psyykkisen valmennuksen perusmenetelmiin. Psyykkisellä valmennuksella tarkoitetaan koko sitä prosessia, jonka soittaja joutuu käymään läpi rakentaessaan minäkuvaansa ja työstäessään kappaleita ilman soitinta (Arjas 1997, 37). Psyykkisen valmennuksen tavoite on siis auttaa esiintyjää saavuttamaan tavoitteensa. Psyykkisten taitojen kehittäminen on fyysisen harjoittelun omainen, pitkäkestoinen oppimis- ja sopeutumisprosessi. Näin ollen psyykkisen valmennuksen tietojen, taitojen ja menetelmien opettelu vaatii kärsivällisyyttä ja aikaa. Psyykkisten prosessien hallinnan avaimena voidaan pitää tiedostamista. (Jansson 1990, 16, 59, 143, 190.) Oppilaan sisäisellä työskentelyllä tarkoitetaan, että hän on itse osallisena rakennus- ja muutosprosessissa, joka tähtää taiteellisuuden ja ihmisyyden kohtaamiseen eli ”mestaruuteen” (Herrigel 1999, 44).

Tahdonvoima kuuluu ihmisen psyykkisiin tekijöihin. Tahdonvoimaa voi kehittää jatkuvasti, ja sen avulla esiintyjä pystyy esiintymistilanteessa säilyttämään oman suunnitelmansa ja ajatuksensa. Psyykkisen valmennuksen lähtökohtana voidaan pitää ihmisen yleistä henkistä kehittymistä ja tavoitteena yksilön, tilanteen sekä toiminnan välisen vuorovaikutuksen säätelyä. Tahdonvoimalla on suora yhteys esiintyjän itseluottamukseen, sillä sitä voidaan pitää itseluottamuksen mittarina. Tahdonvoimaa tarvitaan asetetun tavoitteen kannalta parhaimman mahdollisen tuloksen saavuttamiseen. (Jansson 1990, 55, 57, 63, 207.) Janssoniin nojaten voidaan päätellä, että ihminen voi halutessaan tahdonalaisesti vaikuttaa moneen eri fysiologiseen toimintoon.

Dorothy Irving (2002, 23) väittää esiintyjän spontaanisuuden olevan erittäin tietoisesti ja huolellisesti opiskeltua. Tällä Irving viittaa siihen, että esiintyjä on todennäköisesti suunnitellut tarkasti etukäteen kaiken sen, mitä hän lavalla aikoo tehdä. Lavaesiintyminen käsittää soittosuorituksen lisäksi myös lavalle menemisen, poistumisen ja lavalla olemisen. Jos esiintyjä on harjoitteluvaiheessa käynyt esiintymisensä läpi mentaalisesti, hän on tietoinen tekemisestään: ajankäytöstä, yksityiskohdista ja toimintatavoista. Tietoinen spontaanisuus on tulos tiedostamisesta, mikä mahdollistaa vapautuneisuuden tunteen ja niin kutsutun spontaanisuuden lavalla. (Emt. 2002, 23.) Oman tekemisen tiedostamista voidaan pitää myös oman olemisen tiedostamisena. Esiintymis-

tilanteessa opiskelija voi myös kieltäytyä tiedostamasta asioita. (Kurkela 1997, 200–201.)

### **2.2.2 Rentoutuminen**

Rentoutus on aktiivinen prosessi, jonka aikana ihminen kykenee uudistamaan itseään sisäisesti ja lataamaan henkisiä ”paristojaan”. Rentoutuminen merkitsee energian vapautumista suorituskykyä häiritsevistä tekijöistä sitä edistäviin tekijöihin, ja siihen vaikuttavat sekä psyykkiset että fyysiset tekijät. Näin ollen rentoutumalla pyritään poistamaan yleistä ja paikallista jännitystilaa sekä saavuttamaan lepotila ja parempi keskittymiskyky. (Jansson 1990, 49, 67.)

Rentoutuessaan soittaja luottaa enemmän itseensä ja hän tuntee olonsa itsevarmaksi. Rentoutuneena soittaja voi keskittyä vapautuneesti suoritukseensa ja suhtautua esiintymiseensä myönteisesti. Tällöin esiintyjän jännitystaso usein alenee, ja hän pystyy hallitsemaan myös valppaustason nousun. (Arjas 1997, 53–54.) Voidaan olettaa, että soittaminen tuntuu miellyttävämmältä sekä henkisesti että fyysisesti. Arjaksen (1997, 53–54) mukaan rentoutumisharjoitukset auttavat soittajaa kuuntelemaan ja säätämään omaa kehoa. Samanaikaisesti kehontuntemus paranee. Itsetuntemuksen lisääntyessä soittaja pystyy esiintymistilanteessa havainnoimaan itseään ja rentouttamaan jännittyneitä lihaksia harjoittelemallaan tavalla. (Emt. 1997, 53–54.)

Rentoutumisen lisäksi esiintyjän on hallittava hengitystekniikka, mikä mahdollistaa kehon ja mielen yhteistyön. Hyvä hengitys auttaa rauhoittumaan eli keskittymään, jolloin ajatukset kulkevat nopeammin ja kehonhallinta paranee. (Arjas 1997, 45–46.) Esimerkiksi joogaa suositellaan keskittymisen, rauhoittumisen, rentoutumisen ja hengitystekniikan harjoittamiseen. Jooga on itsekasvatusmenetelmä, joka perustuu vanhaan intialaiseen ihmisen olemuksen perusteelliseen tutkimukseen. Sen harjoitukset edistävät ihmisen fyysisestä, psyykkisestä ja henkistä terveyttä, minkä vuoksi Intian valtio on hyväksynyt joogan omaan kasvatus- ja opetusohjelmaansa. (Jansson 1990, 87.) Jooga ja muut itämaiset lajit herkistävät aisteja, herättävät kehon vireystilan ja ovat hyödyllisiä myös esiintymisharjoittelussa. Joogan harjoitusliikkeet tehdään hitaasti ja keskittyneesti. Harjoittelun liikkeisiin hyödynnetään aina hengitystä, jolloin kaikki

liikkeet tehdään oman hengityksen mukaisesti (Arjas 1997, 51.) Intian joogakouluissa hengityksen kontrollointi yhdistyy useahkoon eri kehon asentoon ja mielen hallinnan metodeihin. Edistyneissä joogaharjoituksissa yhdistyy kehon ja mielen puhdistaminen, kehon asennot (asanat) ja hengityksen lukuisat variaatiot. (Hamel 1978, 176.) Itämaiset lajit parantavat lihasten vetreytymistä, kehonhallintaa ja keskivartalon kannatusta. Nämä ovat avuksi esiintyjän fyysisessä suorituksessa. (Arjas 1997, 51.) Arjaksen tulkinnasta voidaan todeta, että esiintymistilanteessa on helpompi rauhoittaa mieli ja keho, jos on keskittynyt hengitys- ja rentoutusharjoitusten tekemiseen jo aiemmin esimerkiksi itämaisten lajien parissa.

Meditaatiota pidetään yhtenä yleisimpänä keskittymis- ja rentoutumisharjoituksena. Muun muassa Zen-buddhalaiset käyttävät joogan ohella meditaatioharjoituksia. Meditaation avulla pyritään tekemään henkinen harjoitus, jonka tarkoituksena on työskennellä sisäisesti itsensä kanssa, kuten lisätä henkistä hyvinvointia tai tasapainoa. Henkinen voimanlähde löytyy hengityksen kautta kehon rentoutuessa. Hengityksen avulla harjoitukseen voi löytää vapauttavia ja uusia mahdollisuuksia. (Herrigel 1999, 12, 23, 25.) Buddhalaisen mukaan mestari, joka taitaa mielen, kehon ja puheen tantrisen yhteyden, kykenee rakentamaan asteittain omaa henkistä näkemystään. Tähän hyödynnetään usein mantroja, joilla tarkoitetaan ”pyhiä ääniä”. (Hamel 1978, 118.)

Ihmiset, jotka kärsivät päänsärystä, selkä- ja niskakivuista, astmasta tai masennuksesta hakeutuvat usein Alexander-tekniikan pariin. Alexander-tekniikan oppitunneilla kaikista useimmin käyvät asiakkaat ovat pääasiassa muusikoita, näyttelijöitä ja tanssijoita. Esiintyvät taiteilijat toivovat saavansa apua esimerkiksi soittamisesta johtuviin fyysisiin oireisiin tai huonoihin tapoihin ja maneereihin, jotka aiheuttavat jännitystä ja stressiä. Monet ovat kiinnostuneet Alexander-tekniikan mahdollisuudesta kehittää omaa tietoisuutta itsestä ja ympäristöstä. (Gelb 1987, 2–3, 28.)

Rentoutuneen tilan tavoittamiseen voidaan hyödyntää edellä mainittuja, henkistä ja fyysistä hyvinvointia edistäviä lajeja. Kaiken kaikkiaan rentoutuneen tilan tavoittaminen edellyttää erilaisten rentoutumisharjoitusten aktiivista tekemistä rentoutumisprosessin aikana. Kun ihminen oppii säätelemään omaa kehoa ja rentoutumaan sekä henkisesti että fyysisesti, hän kykenee keskittymään oleellisiin, haluamiinsa asioihin. (Vrt. Arjas 1997, 53–54 ja Jansson 1990, 49, 67.)

### 3 Musiikin ja äänivärähtelyn vaikutukset

#### 3.1 Onko äänivärähtely musiikkia?

Musiikki kuuluu aktiivisesti ihmisten jokapäiväiseen elämään iästä, sukupuolesta tai kulttuuritaustasta riippumatta. Se on osa sosiaalisia tilanteita, vapaa-ajan viettoa, kulutustottumuksia, arvoja ja elämäntapaa. Musiikki on helposti saatavilla oleva, mukautuva ja joustava väline, jonka voi ottaa mukaan lähes joka tilanteessa. Musiikin avulla on mahdollista tavoittaa yksilö riippumatta hänen koulutus- tai älykkyystasosta. (Saarikallio 2010, 279, 282 ja Alvin & Warwick 1995, 13.) Musiikki on ja tulee myös jatkossa olemaan osa kaikkia kulttuureja huolimatta niiden luonteesta tai ihmisten elämäntyylistä (Pavlicevic 2000, 34). Musiikiksi voidaan lukea hyvin suuri määrä erilaisia akustisia ilmiöitä. Näin ollen musiikiksi voidaan ymmärtää kaikki värähtelyn avulla aikaansaavat fyysiset tapahtumat. Fyysisesti ajatellen musiikki on vain värähdysliikkeiden ja näiden tietyn väliaineen täyttämässä tilassa aiheuttamien seurausilmiöiden yhteensulautuma. (Lehikoinen 1973, 35, 38.)

Musiikin määrittäjiä on monia, ja musiikin merkitys ja tarkoitus voidaan mieltää monella eri tavalla. Musiikki on olemukseltaan abstraktia, fyysisesti todellista ja monella eri tavalla mieltä ja kehoa koskettavaa. Sitä voidaan tarkastella eri näkökulmista riippuen esimerkiksi kulttuurisesta, filosofisesta, sosiaalisesta tai historiallisesta kontekstista (Hairo-Lax 2005, 32). Lehikoisen (1997, 27) mukaan musiikin määrittäminen on melkein mahdotonta, mutta sen eri määritelmätavat voidaan luokitella neljään eri lähestymiskategoriaan. Nämä neljä luokitusta ovat akustisfyysikaalinen lähestymistapa, psykofysiologinen lähestymistapa, sosiokulttuurinen lähestymistapa ja filosofimetafyysinen lähestymistapa. Keskeistä tälle tutkimukselle on erityisesti akustisfyysikaalinen sekä psykofysiologinen lähestymistapa.

Ulla Hairo-Lax (2005, 36) kirjoittaa tulkitsevansa musiikiksi kaiken sen, jonka kuulija itse kokee musiikkina. Hänen mukaansa musiikki on olemassaolon ilmentäjä ja loputtoman määrän vaihtoehtoja tarjoava mahdollisuus eheytymiseen ja kasvuun. Hän näkee musiikin kahden todellisuuden yhteenkietoutumana, jossa on läsnä musiikin fyy-

sinen todellisuus. Musiikin fyysisellä todellisuudella Hairo-Lax tarkoittaa musiikkia fysikaalisena ilmiönä ja sen tuottamiseen liittyviä tekijöitä sekä siihen liittyvää sosiaalista, fyysistä ja kulttuurista ympäristöä. Tämän lisäksi näihin kietoutuu yksilön henkilökohtainen kokemus musiikista.

Musiikkia voidaan pitää psyykkisesti merkittävänä tekemisen ja olemisen tapana ihmiselle (Kurkela 1997, 29). Musiikin avulla ihminen voi olla aktiivinen toimija, itsensä toteuttaja ja sanaton ilmaisija (Honka 2009, 19). Musiikkia voidaan pitää voimakkaiden tunteiden kielenä, jonka avulla voidaan luoda uusia merkityksiä elämään ja jota käyttäen voidaan vapautua käsittelemään vaikeitakin traumoja konstruktiiivisella ja luovalla tavalla. Parhaimmillaan musiikki voi edustaa puhdasta psyykkistä energiaa, jonka avulla voidaan purkaa voimakkaita tunteita joko musiikkiin samaistumalla tai sitä tekemällä (Lehtonen 1993, 7–8). Näin ollen musiikkia voidaan pitää viestinnän välineenä, jonka avulla voidaan kuvata asioita, tunnelmia ja elämyksiä, joita on vaikea kuvata sanallisesti (Lehikoinen 1973, 35). Musiikki voi ikään kuin pakottaa meitä luomaan, reagoimaan, pohtimaan ja paljastamaan jotakin itsestämme uusilla tavoilla (Jensen 2000, 51). Se voi sallia sitä luovalle tai vastaanottavalle yksilölle sellaisia psyykkisiä muutoksia, jotka eivät välttämättä olisi mahdollisia muussa toiminnassa. Musiikin avulla voidaan oppia sitomaan levottomuutta ja häirityn mielen tuottamaa kaoottisuutta sekä siihen liittyvää usein aktivoituvaa mielipahaa luovaan objektisuhteeseen. Tällöin musiikki on merkityksellinen erityisesti mielenrauhan antajana. (Lehtonen 1993, 7–8.)

Musiikki voi tarjota voimakkaita tunne-elämyksiä, tarjota väylän suuttumuksen purkamiselle, tarjota lohdutusta tai auttaa käsittelemään ja ymmärtämään omia ristiriitaisia tunnekokemuksia (Saarikallio 2009, 227). Lisäksi musiikkia voidaan hyödyntää muun muassa rentoutumiseen, keskittymiseen, ikävystymisen ehkäisyyn, mielialan nostattamiseen, sisäisen rauhan saavuttamiseen ja ajan kuluun (Hamel 1978, 7, 141). Erja Kososen (2010, 295) mukaan musiikkia ajatellaan myös henkisenä virkistykseenä ja vastapainona arkiselle työnteolle ja ahertamiselle.

Musiikki voi edesauttaa luomaan yhteenkuuluvuudentunnetta toisen ihmisen läsnä ollessa tai yksin ollessa. Musiikki voi herättää muistoja läheisistä ihmisistä ja yhteisistä hetkistä. Parhaimmillaan musiikki voi edistää sosiaalisten taitojen kehittymistä ja

yhdistää hyvinkin erilaisia ihmisiä. (Saarikallio 2009, 222, 226–227.) Musiikki voi vaikuttaa soittajan tai kuulijan käyttäytymiseen ja kehittää myös esimerkiksi tietoisuutta ympäristöstä (Alvin & Warwick 1995, 13). Musiikki voi liittyä myös hyvinkin perustavanlaatuisiin psykologisiin tarpeisiin. Musiikilla on ominaisuuksia, jotka voivat tehdä siitä monipuolisen keinon tukea esimerkiksi erilaisten psykologisten päämäärien saavuttamista. (Saarikallio 2009, 222, 226–227.)

Musiikkia voidaan siis pitää erilaisten kokemusten kenttänä, joka vaikuttaa ihmisen tunteisiin, mieleen ja kehoon (Alvin & Warwick 1995, 13). Saarikallio (2009, 226) kirjoittaa, että tunteiden merkitys musiikkikokemuksissa on todettu useassa tutkimuksessa, mutta tietämys tunteiden taustalla vaikuttavista psykologisista prosesseista on melko vähäistä. Musiikilliset tunnekokemukset sitoutuvat osittain psyykkisten tarpeiden ja päämäärien toteuttamiseen. Tärkeiden psyykkisten tarpeiden toteutuminen mahdollistaa myönteisiä tunnekokemuksia, ja vahvistamalla itsehallinnan kokemusta (ks. Lehtonen 1993, 24, 46) tai yhteenkuuluvuuden tunnetta (ks. Saarikallio 2009, 226–227) musiikki voi luoda voimakkaita positiivisia tunne-elämyksiä. (Emt. 2009, 226.)

Musiikin psyykkiset eli ihmisen mieleen ulottuvat vaikutukset voivat perustua musiikin ja psyykkisen prosessoinnin samanlaisuuteen. Ihminen voi löytää musiikin avulla omaa sen hetkistä tunnetilaansa vastaavia elementtejä ja näin samaistaa omat tunteensa siihen. Musiikin herättämät mielikuvat voivat aiheuttaa kokemuksia turvallisuudesta sekä positiivisten että negatiivisten tunteiden tiedostamisesta, musiikin tuomista esteettisistä kokemuksista tai muistitoimintojen viriämisestä. (Jordan-Kilkki 1996, 18.)

Musiikki kytkee monia aivojen alueita toisiinsa ja näin ollen vaikuttaa monin eri tavoin, monikertaisesti ja kauaskantoisesti aivoihin, mieleen sekä kehoon. Voidaan ajatella, että musiikilla on myös aivoissamme jonkinlainen biologinen perusta. (Jensen 2000, 5, 17.) Musiikki vaikuttaa myös esimerkiksi aivojen limbiseen keskukseen ja kipuaistimukseen (Ahonen 2000, 122). Kimmo Lehtonen (2010, 238) kirjoittaa musiikin olevan psykoanalyysin mukaan psyykeensisaisten prosessien ulkoinen, aistien havaittava ilmenemismuoto. Hän mainitsee musiikkiin liittyvän psyykkisen työn olevan läheistä sukua unityöskentelylle, sillä sekä musiikin että unen sisällöt nousevat

samoista piilotajuisista merkityksistä. Molempiin näihin liittyy aktivoitunut symbolinen prosessi, jonka aikaansaamia visioita oman minän puolustusmekanismit eivät pysty patoamaan. Samalla tavoin kuin musiikki, unet kertovat meille jotakin olennaista itsestämme sellaisella tavalla, joka on kielen ulottumattomissa. (Emt. 2010, 240.) Musiikin kuuntelun ja esittämisen aikaansaama psyykkinen tila kiihdyttää yksilön psyykkistä, symbolista työskentelyä ja nostaa esille sellaista tiedostamatonta informaatiota, joka muuten mahdollisesti jäisi verbaalisen käsittelyn tavoittamattomaksi (Lehtonen 1993, 24, 46). Musiikin voidaan sanoa vaikuttavan suoraan egon ohi, ja musiikki voi nostaa mieleemme positiivisia mielikuvia tai toisinaan myös epämieluisia ja kiusallisia asioita. (Lehtonen, Juvonen ja Ruismäki 2011, 36.) Tieto musiikin tietoisista ja tiedostamattomista vaikutuksista ulottuu vuosituhansien päähän. Nämä vaikutukset voivat näkyä esimerkiksi ”mielihyvähormonin” eli endorfiinin erityksen lisääntymisenä tai fysiologisina reaktioina, kuten vilkastuneena verenkiertona, hengityksen, pulssin ja lihasjännityksien muutoksina. (Jordan-Kilkki 1996, 18.)

Musiikin vaikutus ihmisessä heijastuu hyvin laajoilla keskushermoston alueilla (Lehikoinen 1973, 35). Ahosen (2000, 122) mukaan musiikki saa aikaan neurofysiologisia reaktioita, jolloin tahdosta riippumattomat ruumiintoiminnot aktivoituvat, niiden vaikutus leviää keskushermostoon, ihmisen tietoisuus kasvaa ja hän saattaa hiljalleen alkaa reagoida ärsykkeisiin. Kaiken kaikkiaan ihmisen kehossa aktivoituu useita erilaisia fysiologisia toimintoja musiikillisen toiminnan vaikutuksesta (Rider, Floyd & Kirkpatrick 1985, 46–57). Musiikin esittämisen ja kuuntelemisen kautta ihmisen minä voi saada myös merkittäviä ”hallinnan kokemuksia” (Lehtonen 1993, 24, 46). Musiikilla on tärkeä rooli myös ihmisen identiteetin rakentumisessa. Musiikki voi vaikuttaa elämän arvojen rakentumiseen tai muokkautumiseen sekä suuntautumiseen elämässä. (Ruud 1998, 46.)

Edellä mainittujen fysiologisten ja psyykkisten vaikutusten viriämisen taustalla on siis musiikki ja sen sisältämät elementit. Nämä elementit ovat rytmi, melodia ja harmonia. Rytmien vaikutukset ulottuvat vapauttavasta ja rentouttavasta kokemuksesta aina toimintaa kiihdyttävään ja aktivoivaan kokemukseen. Harmoniat kuten duurit, mollit ja muut sävelkulut vaikuttavat tunteisiin ja niiden kokemiseen. Melodian eteneminen ja sen seuraaminen yhdistetään puolestaan muistia ja ajatuksia aktivoivaan toimintaan. (Jordan-Kilkki 1996, 18.) On muun muassa todistettu, että nopealla musiikilla on

pulssia nopeuttava vaikutus ja että musiikki voi vaikuttaa sekä verenpaineeseen että sydämen rytmiin (Hamel 1978, 167).

Saarikallion (2009, 222) mukaan musiikin merkityksellisyyden ymmärtäminen on innoittanut monia tutkijoita. Useat tutkimukset ovat selvittäneet myös musiikin käyttötilanteita ja merkityksiä ihmisten arkielämässä, ja näkökulmasta riippuen tarkastelun keskiöön on nostettu sosiaalisia, kulttuurisia tai yksilöllisiä tekijöitä (Saarikallio 2010, 279). Musiikin merkitystä on tutkittu lisääntyvästi myös erilaisissa fysiologisissa tiloissa ja sairaaloissa. Esimerkiksi Yhdysvalloissa aivohalvaus- ja parkinsonismipotilaille soitettiin korvakuulokkeiden kautta monenlaista musiikkia, johon oli nauhoitettu mukaan metronomin tikitystä. Vasemman- tai oikeanpuoleisesti halvaantuneille soitettiin musiikkia kolme viikkoa, aina puoli tuntia päivässä. Potilaiden kävelyrytmi kohentui huomattavasti, samoin varmuus askeleiden ottamisesta. Samanlainen tulos ilmeni myös parkinsonismipotilailla. (Erkkilä & Rissanen 2008, 536.)

Toinen esimerkki musiikin merkityksellisyyden tutkimuksesta on tehty Yhdysvalloissa. Neljällekymmenelle aivohalvauspotilaalle annettiin satunnaisesti joko musiikkiterapiaa tai tavanomaista hoitoa. 12 viikon päästä musiikkiterapiaa saaneet olivat vähemmän ahdistuneita ja masentuneita, tunne-elämältään tasapainoisempia ja parempaan vuorovaikutukseen kykeneviä. Lisäksi heidän viestintä- ja yhteistyömotivaationsa oli kehittynyt aikaisempaan verrattuna. (Erkkilä & Rissanen 2008, 536.)

### **3.1.1 Musiikkiterapian määrittelyä**

”Musiikkiterapialla tarkoitetaan kaikkia niitä menetelmiä, joissa musiikkia (tai sen elementtejä) käytetään terapeuttisen avun tarpeessa olevan yksilön hoitamiseen, vammautuneen kuntouttamiseen tai psyykkisten häiriöiden ennaltaehkäisyä palvelemaan toimintaan” (Lehikoinen 1973, 37). Musiikkiterapian määritelmä kytkeytyy monella tavalla musiikin määritelmään (ks. luku. 3.1). Musiikkiterapiaa voidaan pitää musiikin ”maagisen” voiman käyttämisenä ihmisen psyykkisen ja fyysisen kunnon, henkisen kasvun ja tasapainoisen kehityksen rakentamisessa (Kokkonen 1973, 13). Musiikkiterapian pyrkimyksenä voidaan pitää toiminnanmahdollisuuksien lisäämistä ja elämänlaadun parantamista (Ruud 1998, 52–53). Musiikkiterapiassa on kyse musiik-

kissa itsessään piilevien terapeuttisten tekijöiden suunnitelmallisesta hyväksikäytöstä kuntoutus- tai hoito-ohjelmassa (Lehikoinen 1973, 35). Musiikin erilaiset vaikutukset suunnataan siis terapeuttisten tavoitteiden käyttöön. Musiikin monenlaiset mahdollisuudet ja vaikutukset ovat usein, musiikin kuluttajan tiedostamattakin, sellaisenaan itsessään terapeuttisia. (Hairo-Lax 2005, 38–39, 55.) Kaiken kaikkiaan musiikkiterapia on prosessi, jossa asiakas ja musiikkiterapeutti kommunikoivat keskenään käyttäen johdonmukaisesti musiikkia ja siinä piileviä ihmistä hoitavia aineksia. Näin ollen terapiatilanteissa musiikkia käytetään sanojen sijasta kontaktin luomiseen. (Ahonen 2000, 30.) Musiikkiterapian pääpaino on juuri ihmisen välisessä kommunikaatiossa ja vuorovaikutuksessa. (Hairo-Lax 2005, 38–39, 55).

Musiikkiterapiaa voidaan pitää psykoterapian erityismuotona, jossa musiikkia käytetään systemaattisesti hoidollisen avun tarpeessa olevan ryhmän tai yksilön kuntoutukseen eli psyykkisen työskentelyn käynnistämiseen, ylläpitämiseen ja edistämiseen. Musiikkiterapia on dynaaminen ja jatkuvasti muuttuva prosessi, jossa terapeuttista kommunikaatiota on laajennettu non-diskursiivisen ja non-verbaalisen musiikillisen kokemuksen ja ilmaisun alueille. (Lehtonen 1988, 11–12.) Musiikkiterapian toimintamalleissa on samanlaisia piirteitä kuin psykologian menettelytavoissa ja toimintamalleissa (Ruud 1995, 70).

Musiikkiterapia-kokonaisuus muodostuu useiden eri alojen kautta kulkeutuneen tietotaidon yhdistelmästä. Musiikkiterapia ammentaa vaikutuksia ja merkityksiä muun muassa musiikkitieteestä ja musiikkipsykologiasta. (Erkkilä 2010, 403.) Musiikkiterapia itsessään on siis kasvava ja monimuotoinen kokonaisuus erilaisia menetelmiä, teorioita ja painotuksia. Se on vakiinnuttanut yhä voimakkaammin oman paikkansa itsenäisenä tieteenalana muiden alojen joukossa. (Hairo-Lax 2005, 38–39, 55.) Musiikkiterapiakenttää voidaan pitää uniikkina taiteen, tieteen, lääketieteen ja henkityteen sekoituksena (Ruud 1998, 19).

Terapiatoiminta on aina tarkoituksenmukainen ja tavoitteellinen prosessi, jota seurataan ja arvioidaan. Terapiassa käytettävät menetelmät ja tavoitteet valitaan asiakkaiden lähtötasojen ja ongelmien mukaisesti. Musiikkiterapian tavoitteet eivät ole musiikillisia tavoitteita, vaan esimerkiksi ihmisen persoonallisuuden jonkin osa-alueen kehittämisen tukemista. (Ahonen 2000, 30–31.) Tulosten musiikillinen taso jää siis

toisarvoiseksi pyrittäessä terapeuttiin päämääriin (Lehikoinen 1973, 52). Musiikkiterapiassa musiikki ei siis ole sinänsä päämäärä, vaan apuväline päämäärän saavuttamiseksi (Hairo-Lax 2005, 38). Näin ollen soittotaidon oppiminen terapiassa eroaa tavallisesta soiton opiskelusta (Lehikoinen 1973, 102). Edellisen perusteella tätä voidaan pitää ehkä merkittävimpänä musiikkiterapian ja musiikkikasvatuksen eroavaisuutena. Musiikkikasvatusta voidaan pitää esteettisenä kasvatuksena, jonka avulla voidaan edistää yksilön luovuutta, vaikuttaa yksilön kykyyn integroitua yhteiskuntaan ja rikastuttaa yksilön elämää (Lehtonen 1986, 13–14).

Suomalainen musiikkiterapia perustui alun perin pääasiassa kahteen perinteikkääseen psykologiseen viitekehykseen: psykoanalyttiseen ja behavioristiseen/oppimisteoreettiseen. Tämä juontaa juurensa siitä, että musiikkiterapiatoiminta aloitettiin suunnilleen samoihin aikoihin 1950- ja 1960-luvuilla sekä psykiatrisissa sairaaloissa että kehitysvammaisten laitoksissa. Behavioristiset menetelmät ja teoriat ovat soveltuneet paremmin kehitysvammaisille, kun taas psykiatrian kentällä terapeuttien kiinnostus ymmärtää ihmismielen sisältöjä on johtanut analyttisten menetelmien ja teorioiden pariin. Tänä päivänä musiikkiterapiassa voidaan havaita yhä edelleen vaikutteita näistä viitekehysistä. Nykyään musiikkiterapiassa on kuitenkin tyypillistä niin sanottu ”eklektisyys”, jolla tarkoitetaan teoreettista ja menetelmällistä moninaisuutta ja pyrkimystä valita viitekehykseksi malli, jonka puitteissa on mahdollisuus liikkua moniin suuntiin. (Erkkilä 2010, 393–394.)

Musiikkiterapiaa on toteutettu Suomessa ammatillisessa mielessä 1970-luvulta lähtien. Sitä toteutetaan tällä hetkellä monissa eri asiakasryhmissä, ja siitä on muotoutunut osa suomalaisen terveydenhoitojärjestelmän palveluja. Musiikkiterapiaan tullaan lähes aina lääkärin läheteellä. (Erkkilä 2010, 398.) Pohjois-Espoon Rinnekodin keskuslaitos aloitti musiikkiterapeuttiset kokeilut jo vuonna 1927. Tällöin musiikkiterapiatoiminta oli jo vakiinnuttanut paikkansa vaikeavammaisten kuntoutuksessa. Musiikkiterapian kehitystä ja edistymistä Suomessa vauhditti muun muassa vuonna 1972 Suomen mielenterveysseuran järjestämä musiikkiterapiaa käsittelevä seminaarisarja ja vuonna 1974 perustettu Suomen musiikkiterapiayhdistys. (Ahonen-Eerikäinen 1998, 7–8.)

Musiikkiterapiaa antaa koulutettu musiikkiterapeutti (Alopaeus-Laurinsalo & Ojanen 1998, 13). Musiikkiterapeuteiksi koulutautuvilla on usein jokin aiempi terapia-alaa tukeva ammattipätevyys, kuten hoito-, sosiaali-, opetus- tai kasvatustutkinto (Erkkilä ja Rissanen 2008, 524). Musiikkiterapeutin työssä sekä terapeutin, muusikon että tutkijan piirteet ovat koko ajan läsnä (Ahonen-Eerikäinen 1998, 10). Musiikkiterapeutin täytyy osata kunnioittaa yksilöitä ja heidän erikoislaatuisuuttaan sekä ymmärtää musiikillista kulttuuria ja sen osa-alueita (Ruud 1998, 24). Jokaisen terapiakerän tulisi olla kokemus jo itsessään. Terapeutin ja asiakkaan on tarkoitus lähteä rakentamaan ja muodostamaan tätä kokemusta yhtenäisesti. (Orff 1980, 15.) Ammattietikan tulee aina johtaa terapeutin toimintaa. (Ahonen-Eerikäinen 1998, 12).

Terapeutisiin laatuksiterapeuteihin sekä menetelmien käyttämiseen liittyvään koulutukseen on kiinnitetty paljon huomiota (Punkanen 2004, 83). Musiikkiterapiaa voidaan tarjota joko toiminnallisena tai psykoterapeuttisena terapiamuotona. Toiminnallisessa musiikkiterapiassa on tarkoitus pääasiassa soittaa verbaalisen kanssakäymisen sijaan, kun taas psykoterapeuttisessa musiikkiterapiassa käytetään myös muita menetelmiä, kuten puhetta, kuvallista ilmaisua ja liikuntaa. (Alopaeus-Laurinsalo & Ojanen 1998, 13.)

Tänä päivänä eurooppalaiset musiikkiterapeutit keskustelevat paljon oman alansa tieteellisestä statuksesta (Ruud 1998, 6). Nykyisin Euroopan musiikkiterapiakomitean lisäksi on olemassa myös maailmanlaajuinen musiikkiterapiayhdistys (World Federation of Music Therapy). Musiikkiterapia onkin levinnyt jo lähes kaikkialle maailmaan (Ahonen-Eerikäinen 1998, 7). Yhteistyö eri maiden tutkijoiden, yhdistysten ja koulutuksen välillä ilmenee esimerkiksi vuosittain järjestettävien konferenssien kautta. (Emt. 1998, 7.) Yhdysvalloissa Coloradon osavaltiossa on perustettu musiikkiterapian tieteellinen tutkimusohjelma, joka on osoittanut muun muassa rytmisen musiikkistimulaation vaikuttavuuden useissa neurologisissa sairauksissa kuten esimerkiksi aivohalvauksessa, Parkinsonintaudissa, lihasdystrofiassa ja CP:ssä (Erkkilä & Rissanen 2008, 536).

Musiikkiterapiatutkimusta on tehty paljon, mutta tieteelliset kriteerit täyttävää vaikutustutkimusta kuitenkin melko rajallisesti. Sama pätee myös muihin terapiamuotoihin, joten musiikkiterapia ei muodosta poikkeusta tässä suhteessa. (Erkkilä 2010, 399.)

Voidaan sanoa, että tämän päivän musiikkiterapian teoreettisessa suuntautumisessa käydään läpi radikaaleja muutoksia. Tällä hetkellä musiikkiterapian pääpaino ei ole niinkään kvantitatiivisen tutkimuksen mittaustuloksissa. Kiinnostus kvalitatiiviseen tutkimukseen on voimistunut siinä määrin, että narratiivinen ja diskursiivinen toimintatapa ovat jopa korvanneet aiemman ”mekaanisen” ajattelutavan. Kvalitatiivisen tutkimuksen päämääränä on tuoda ilmi tutkimusaineiston merkitys tai tärkeys. (Ruud 1998, 15, 111.) Laadullisen tutkimuksen menetelmien kehittymisen ja niiden arvostuksen nousemisen myötä myös musiikkiterapiatutkimus on siirtynyt kohti innovatiivista ja luovaa tutkimusmenetelmien kehittämistä ja soveltamista. (Erkkilä ja Rissanen 2008, 534.)

### **3.1.2 Musiikkiterapian sovellutukset ja vaikutukset**

Musiikkiterapia kohdistuu laaja-alaisesti ihmisen minuuden kokemuksen piiriin sijoituvien merkitysten käsittelytapautumaan. Musiikkiterapian käyttötilanteet ja mahdollisuudet ovat miltei rajattomat monenlaisiin tarkoituksiin monenlaisille potilaille. (Lehtonen 1988, 11, 13.) Musiikkiterapiaa voidaan soveltaa kaiken ikäisille ihmisille, ja terapia voidaan kohdistaa heidän terveytensä mille tahansa alueelle. Musiikkiterapiaa tarjotaan muun muassa vankimielisairaaloissa, alkoholistien ja huumeongelmaisten kuntoutuksessa, vanhusten ja pitkäaikaissairaiden hoidossa, nuorisokodeissa, kouluissa, kehitysvammalaitoksissa ja psykiatrisissa sairaaloissa. (Ahonen 2000, 31.)

Musiikkiterapiaprosessissa musiikkia voidaan joko kuunnella tai asiakas voi itse luoda ja tuottaa sitä. Keskusteluissa käydään läpi hänen omakohtaisia kokemuksiaan musiikin aikana. Nämä voivat liittyä esimerkiksi vuorovaikutukseen, mielikuviin ja tunteisiin. (Ahonen-Eerikäinen 1998, 16.) Musiikkiterapiassa käytettävät musiikilliset menetelmät voidaan jakaa neljään pääryhmään. Nämä menetelmät ovat improvisaatio (sisältää sekä soittimien että äänen käyttöä), aiemmin tallennettu musiikki (sisältää musiikin kuuntelua, keskustelua kuunnellusta musiikista ja rentoutumista), elävä musiikki (sisältää laulamista, soittamista, musiikin kirjoittamista ja kappaleiden valitsemista) ja musiikilliset pelit. (McFerran 2010, 35.) Näiden lisäksi musiikkiterapiassa on mahdollista hyödyntää fysioakustista menetelmää tilanteesta ja tapauksesta riippuen.

### 3.2 Fysioakustinen menetelmä

Matalataajuinen äänivärähtelyhoito kuuluu oleellisena osana suomalaiseen ja kansainväliseen musiikkiterapiaan (Punkanen 2004, 69). Matalataajuisen äänivärähtelyhoidon neurologisia ja fysioakustisia vaikutuksia hyödynnetään paitsi erilaisissa terapiatilanteissa myös esimerkiksi rentoutta edistävänä apukeinona.

Fysioakustista menetelmää pidetään yhtenä uusimpana äänen fysikaalisia ja neurofysiologisia vaikutuksia hyödyntävänä menetelmänä ihmisen kokonaiskuntoutuksen alueella (Ahonen 2000, 122). Fysioakustinen menetelmä on biofysikaalinen hoitomuoto, jossa käytetään hyväksi matalataajuuksista ääniaaltoenergiaa. Fysioakustisessa tuolissa laitteisto on sijoitettu ergonomisesti muotoiltuun terapiatuoliin. (Lehikoinen 1997, 29.)

Fysioakustinen ääniaaltosovellutus perustuu tietokoneohjattuun, matalajaksoiseen siniääneseen, jonka on kehittänyt suomalainen asiantuntijaryhmä. Siniäänellä tarkoitetaan yksinkertaisinta akustista informaatiota, joka sisältää vain yhden ääniaallon. (Lehikoinen 1996, 31.) Yhden ääniaallon sisältävällä siniäänellä ja sinivärähtelyllä tarkoitetaan yksinkertaisinta ääntä, akustista tietoa ja ääni-informaatiota, jota on olemassa (Lehikoinen 1988, 394–397). Siniääni syntyy, kun ilmassa tai muussa väliaineessa etenevä ilmamolekyylien painenvaihdos saa aikaiseksi aallon, joka toimii kaiken kuulemamme äänen perusosana. Siniaaltoja voidaan pitää perusaaltomuotona, jollaisien yhdistelmistä syntyvät kaikki muut aallonmuodot. Kun ilmamolekyylit liikkuvat tasaisesti kiihtyen ja pysähdellen saadaan aikaiseksi siniääni tietynlaisessa resonanssitilassa. (Karma 1986, 1.)

Fysioakustisen tuolin valmistus aloitettiin Yhdysvalloissa (Punkanen 2004, 69). FA-menetelmän teoreettinen pohja koostuu Punkasen (2004, 71) mukaan hyvin sirpalemaisesta tiedosta, joka perustuu osittain matalataajuisesta äänivärähtelyhoidosta tehtyihin tutkimuksiin, kliinisiin kokemuksiin, kokeiluihin sekä fysiologian ja aivotutkimuksen tuottamiin tietoihin. Tuolin terapeutin käyttötarkoitus on kohdistaa matalajaksoinen ääni fysioakustisen tuolin sisälle rakennetuista kaiuttimista ihmisen kehoon. Fysioakustista hoitomuotoa pidetään hyvin luonnonmukaisena hoitokeinona, sillä se

huomioi lihasten omat värähtelytaajuudet (0–100 Hz). Menetelmä edistää kehon omaa toimintaa ja kokonaisvaltaista rentoutumista. (Ahonen 2000, 119–120.) Matalataajuisia siniäänivärähtelyä hyödynnetään erilaisissa sovellutuksissa, joita löytyy useita ympäri maailmaa (Punkanen 2004, 69).

FA-menetelmän ja muiden edellä mainittujen matalataajuisen äänivärähtelyyn perustuvien hoitomenetelmien käyttö perustuu hyvin usein kliiniseen kokemukseen ja sen myötä saavutettuihin positiivisiin hoitovasteisiin (Punkanen 2004, 78). Fysioakustista menetelmää hyödynnetään usealle eri kohderyhmälle ja sen on todettu vaikuttavan suotuisasti muun muassa kehon aineenvaihduntaan, verenpaineeseen ja pulssiin, rentoutumiseen, kehotietoisuuteen ja vibraatioistimusten tunnistamiseen (Erkkilä & Rissanen 2008, 532).

Vibroakustisen terapian on kehittänyt norjalaissyntyinen Olav Skille. Olav Skille ja FA-menetelmän kehittäjä Petri Lehikoinen lähtivät molemmat liikkeelle siitä ajatuksesta, että matalataajuisella äänivärähtelyllä on lihasjännitystä vähentävä ja rentouttava vaikutus. Vibroakustisessa terapiassa ja FA-menetelmässä on paljon yhtäläisyyksiä, sillä menetelmien kehittäjät olivat erittäin tietoisia toistensa ideoista ja menetelmät kehittyivät samoihin aikoihin. Ensimmäiset varsinaiset vibroakustiset laitteet, joissa käytettiin tuolloin vielä stereokasettinauhoja, valmistuivat vuosina 1988–1989. (Punkanen 2004, 70, 79.) Punkasen (2004, 70,) mukaan merkittävin ero menetelmissä on se, että FA-menetelmässä on mahdollista käyttää siniääntä myös ilman musiikkia ja päinvastoin. Lisäksi FA-menetelmässä siniääni tuotetaan erikoisrakenteisen tietokoneen avulla, eikä se näin ollen perustu äänikaseteille tehtyihin hoito-ohjelmiin. Tietokoneohjelmien avulla on mahdollista muuttaa ja ohjata siniääntä hyvin monipuolisesti ja tarvittaessa myös hoidon aikana. Muita äänivärähtelyä hyödyntäviä menetelmiä ovat muun muassa Somatron (Clinical Recliner) ja Music Vibration Table. Somatron on yhdysvaltalaisen Byron Eakin vuonna 1985 kehittämä menetelmä, joka sisältää neljä kaiutinta. Kaiuttimien kautta soimitaan erikoisvalmisteisia äänitteitä. Laitteella ei pystytä tuottamaan siniääntä vaan niin kutsuttua vibroakustista musiikkia. Music Vibration Table on yhdysvaltalaisen Kris Cheskyn kehittämä menetelmä, jossa hoitopöytään on kiinnitetty värähtelykalvo. Värähtelykalvon kautta kehoon ohjataan musiikin synnyttämää värähtelyä. FA-menetelmän hoito-ohjelmat voidaan rakentaa tietokoneen avulla yksilöiden tarpeiden mukaan hyvin tarkasti. Tietokoneen ohjaamis-

ta ääniparametreista keskeisimmät ovat taajuusvaihtelu, kiertoefekti ja voimakkuusvaihtelu. (Punkanen 2004, 70–71, 77.)

Alunperin fysioakustinen menetelmä kehitettiin vaikeavammaisten potilaiden kuntoutukseen. Lehikoinen (1997, 37–38) kertoo, että terapiamenetelmää on käytetty esimerkiksi monien aivohalvaus- ja liikenneonnettomuuksissa päähän vammautuneiden potilaiden kuntoutuksessa. Nykyään fysioakustista menetelmää käytetään monessa eri tarkoituksessa kuten esimerkiksi yleisesti lihasten rentouttamisessa, urheilijoiden valmennuksessa sekä urheilusuorituksen jälkeisen palautumisen nopeuttamisessa. Menetelmästä on haettu apua urheilulääketieteeseen, urheiluvammojen hoitoon sekä psyykkiseen valmennukseen. (Paju 2003, 153.) FA-hoidon aikana voidaan puhua kolmesta eri värähtelystä: FA-menetelmän tuottamasta äänivärähtelystä, niiden ihmisessä aiheuttamasta resonanssivärähtelystä ja ihmisessä itsessään esiintyvistä biologisesta ja psykologisesta värähtelystä (Lehikoinen 1997, 28). Fysioakustisesta menetelmästä on tehty useita kokeiluja muun muassa työterveyshuollon, verenpaineen, sykkeen, kiputuntumusten sekä rentoutumis- ja keskittymiskyvyn parissa (Lehikoinen 1997, 29–38).

Yhdysvaltain lääkintöhallitus FDA (Food and Drug Administration) hyväksyi maaliskuussa 1991 fysioakustisen menetelmän lääketieteellisten laitteiden rekisteriin. Menetelmän lääketieteellisiksi hyödyiksi luettiin muun muassa kiputilojen lievitys sekä verenkierron vilkastuminen alueilla, joihin hoito kohdistetaan samoin kuin lihasjännitysten vähentäminen. (Ahonen 2000, 40, 120.) Edellisen perusteella voidaan todeta, että äänen värähtelyä ja vibraatiota on sovellettu ja sovelletaan yhä edelleen lääketieteessä.

### **3.3 Fysioakustisen tuolin vaikutukset**

Ääni vaikuttaa ihmiseen sekä psyykkisesti että fysiologisesti. Kuunneltaessa musiikkia tai muuten musiikin vaikutuspiirissä ollessa mukana on aina myös musiikin tuottama värähtely. (Hairo-Lax 2005, 56–57.) Fysioakustisen tuolin toimivuus perustuu matalataajuuksisen siniäänien neurologisfysiologisiin ja akustis-fysikaalisiin vaikutuksiin ihmisessä (Ahonen 2000, 40). Matalat siniäänit etenevät hermostossa ja kehossa

esteettömästi ja tasaisesti läpäisten myös lihakset. (Lehikoinen 1988, 394–397.) Matalataajuisella äänellä tarkoitetaan ääntä, joka värähtelee 20–100 Hz:n taajuudella (Punkanen 2004, 72). Siniäänet vaikuttavat tasaisesti ja kulkevat esteettömästi eri materiaalien läpi, sillä siniäänen energiateho on vakio ja ihmisen kehosta 75 prosenttia on nestettä. Siniäänten värähtelyjen läpäistessä lihaksistoa, ne vaikuttavat lihassoluihin aiheuttaen värähtelyä lihaksessa. Lihassolut värähtelevät, sillä lihakseen johdettu sinivärähtely on lähellä lihasten omia luonnollisia resonanssitaajuuksia, joissa lihas helpoimmin resonoi. (Ahonen 2000, 119.) Lihasten resonoidessa äänen mukana kehon osat lämpenevät ja ylimääräinen jännitys laukeaa, kuona-aineet kulkeutuvat nopeammin ja helpommin pois kehosta, verenkierto paranee ja happea kulkeutuu paremmin aivoihin ja muualle kehoon. Tämä vaikuttaa myös henkilön vireystilaan (vrt. valppaustila s. 12; Jansson 1990, 46, 50). (Ahonen 2000, 119–120.)

Ahonen (2000, 120) kirjoittaa, että fysioakustisen tuolin pääasiallisina vaikutusalueina on todettu aineenvaihdunnan ja ääreisverenkierron vilkastuminen, lihasten rentoutuminen ja yleinen rentoutuminen, verenpaineen laskeminen, kiputunteusten ja psyykeen jännitystilojen lieveneminen ja stressin oireiden väheneminen (vrt. esim. Erkkilä & Rissanen 2008, 532). Lehikoisen (1997, 29) mukaan fysioakustisesta menetelmästä on tehty useita kokeiluja, jotka ovat osoittaneet, että useimpiin stressiperäisiin vaivoihin on saatu merkittävästi apua, kuten niska-, hartia- ja selkäkipuihin (ks. esim. Paju 2003, 153). FA-hoito helpottaa myös sellaisia stressiperäisiä vaivoja kuten ahdistuneisuutta, jännittyneisyyttä ja univaikeuksia. Tuolin on todettu auttavan myös kuukautiskipuihin ja alentavan pulssia. Fysioakustisen tuolin käytöstä on saatu erittäin hyviä tuloksia vammaiskuntoutuksessa, esimerkiksi spastisten lasten lihaskouristusten hoidossa, laajojen liikeratojen laajenemisessa, suolen toiminnan paranemisessa, levottomien rauhoittumisessa, itsestimulaation vähenemisessä ja autististen lasten ympäristöön suuntautumisessa (Ahonen 2000, 120). Lehikoinen kertoo tuolilla olevan merkittävä rooli myös aivoaaltotoiminnan säätelymekanismeissa, kuten valikoivan tarkkaavaisuuden säätelyssä ja kognitiivisen aivotoiminnan sisällön ja ajoituksen säätelyssä (Lehikoinen 1996, 27). Fysioakustisen metodin käyttö yhdistetään kuitenkin useimpien rentoutumiseen liittyvään tarkoitukseen, vaikka menetelmää käytetäänkin monessa eri asiayhteydessä (Eerola & Erkkilä 2010, 136). Laitteen käyttö psykoterapiassa perustuu keskittymisen ja rentoutuneisuuden lisääntymiseen, jolloin herkkyys psyyk-

kiseen työskentelyyn lisääntyä (Erkkilä & Rissanen 2008, 533). FA-hoidolla on siis positiivinen vaikutus sekä fyysisiin että psyykkisiin tekijöihin (Lehikoinen 1997, 35).

Matalataajuiset ääniaallot aiheuttavat ns. äänihierontaa, jolla on hyvää tekevää ja syvärentouttava vaikutus (Ahonen 2000, 119). FA-menettelyn tuottamat värähtelyt vaikuttavat kliinisten kokemusten perusteella muun muassa deltataajuuden palautumiseen univaikeuksista kärsivien hoidossa. Tämä vaikutus perustuu luultavimmin oksitosiinin lisääntymiseen ja kortisolin vähentymiseen kehossa. Tällöin keho rentoutuu ja sitä kautta myös aivojen värähtely synkronoituu rauhoittuneeseen kehon tilaan. (Punkanen 2004, 76.) Punkasen mukaan FA-menettely saa aikaan syvärentoutumisen tilan, jota voidaan kutsua myös muuntuneen tietoisuuden tilaksi eli ASC-tilaksi (altered states of consciousness). Kyseinen rentoutumisen tila poikkeaa tyypillisestä unitilasta, sillä toisin kuin unitilassa, FA-menettelyn rentoutumistilassa hitaat theta-aallot vähenevät. Rentoutumisen tilasta palautuminen vireään valvetilaan käy myös hyvin nopeasti. (Lehikoinen 1997, 29–36.) Punkanen (2003, 218) kertoo FA-menettelyn aikaansaamasta syvärentoutumisen tilasta seuraavasti:

*FA-menettelyn synnyttämässä syvärentoutuneessa, muuntuneen tietoisuuden tilassa ego muuttuu vastaanottavaksi sekä ulkoisille että sisäisille stimulaatioille. Tällöin tietoisuuteen voi nousta esimerkiksi muistoja ja niihin liittyviä tunteita, jotka ovat olleet tiedostamattomia useita vuosia. (Punkanen 2003, 218.)*

Musiikillisen äänen vaikutuksesta ihmisen suljetusta mielestä voi nousta tietoisuuteen erilaisia assosiaatioita, tunteita ja mielialoja (ks. luku 3.1; Lehtonen, Juvonen ja Ruismäki 2011, 36). Aivojen thalamuksen aktivoituessa musiikin vaikutuksesta myös isot aivot aktivoituvat automaattisesti ja ihmisen mielestä voi nousta asioita, jotka eivät ole avoinna verbaaliselle kommunikaatiolle. (Ahonen 2000, 121.) Erkkilä (2003, 18) kertoo, että musiikkia on usein rinnastettu uneen, jolle on tyypillistä, että aikakäsitys ei säily kronologisena. Musiikin soidessa ihmismieli saattaa vaellella muutaman minuutin aikana lähiviikkojen tapahtumista lapsuuden muistoihin saakka (vrt. Lehtonen 2010, 238, 240). Musiikkia voidaan pitää symbolien, metaforien, tunteiden, mielleyhtymien ja luovuuden ”temmellyskenttänä”, jossa älyllinen ajattelu ja logiikka jäävät monesti toissijaiseksi. (Erkkilä 2003, 18.) Musiikin ja muuntuneen tietoisuuden tilan välinen yhteys on aina herättänyt kriittisiä kysymyksiä ihmisten keskuudessa.

Tähän vaikuttaa usein tietämättömyys musiikin mahdollisuuksista ja vaikutuksista. (Fachner 2010, 25.) Koska kaikki värähtelyn avulla aikaansaavat fysikaaliset tapahtumat voidaan ymmärtää musiikiksi (ks. luku 3.1; Lehikoinen 1973, 35, 38), myös matalataajuinen äänivärähtely voidaan mieltää tietynlaisena musiikkina.

Edellä mainitun perusteella tuolissa istumisen aikana on mahdollista ajautua eräänlaiseen uneksumistilaan. Uneksumalla ihminen ikään kuin rakentaa kuvan kokemuksistaan mielikuvien kautta. Tällainen mielikuva syntyy assosiaationa, kuin ei-mistään. Mielikuvat eivät sijaitse ajallisessa todellisuudessa, vaan ne ovat olemassa mielen silmien edessä niin kauan kuin mielikuvia mielen silmin ajatellaan ja katsellaan. Mielikuvat vaikuttavat myös keholliseen tapaan kokea asioita (tässä tapauksessa kokemuksiin FA-tuolista). (Nummi-Kuisma 2010, 248–249.)

Viimeaikainen hormoni- ja välittäjäainetoimintaa käsittelevä tutkimus osoittaa, että FA-menetelmän yhteydessä erittyy kahta hormonia, oksitosiinia ja endorfiinia. Oksitosiini vaikuttaa eri puolilla kehoa ja se on liitetty erityisesti synnytykseen ja seksuaalisen mielihyvän kokemiseen. Oksitosiinilla on myös tärkeä tehtävä kivunlievittäjänä ja kipukynnyksen kohottajana. Hormoni vaikuttaa lisäksi aggressiivisuuden väheneemiseen, verenpaineen säätelyyn ja muistitoimintojen paranemiseen. Tutkimuksen perusteella on perusteltua väittää, että FA-menetelmän ns. rentouttavat ohjelmat, joissa käytetään suhteellisen mietoja värähtelyn voimakkuuksia ja rauhallista pulsaatiota ja jotka saavat kehon lämpenemään verenkiertoa stimuloimalla, toimivat myös erittäin hyvinä oksitosiinin tuotannon aktivoijina. (Punkanen 2004, 74.)

## 4 Tutkimusasetelma

Seuraavissa alaluvuissa esittelen tutkimusongelmat ja tutkimuskysymykset, tutkimusmenetelmän ja näkökulman sekä pohdin tutkimuseettisiä kysymyksiä. Kuten jo edellä olen todennut, tutkimukseni on jatkotutkimus, joka pohjautuu musiikkiterapian perusopintokokonaisuuden kirjalliseen lopputyöhöni. Näin ollen tekemäni lopputyö toimii pilottitutkimuksena tälle tutkimukselle. Valitsin haastateltavaksi tutkimukseen edellisessä tutkimuksessa mukana olleet neljä musiikkikasvatuksen opiskelijaa. Nämä satunnaisesti valitut musiikinopiskelijat ovat saaneet siis jo ensikokemukset ja jonkinlaisen käsityksen tuolista aiemman tutkimukseni myötä. Tämä on tutkimukseni kannalta tärkeää, sillä näin pystyin ohittamaan usein ensikerralla ilmenevän hämmennyksen sekä tuoliin totuttelun ja syventymään opiskelijoiden kokemuksiin ja tunteuksiin. Opiskelijoiden aiemmat kokemukset FA-tuolista helpottavat myös opiskelijoiden omaa olemista ja syventymistä tuolissa.

### 4.1 Tutkimusongelma

Tutkimukseni tavoitteena on pyrkiä ymmärtämään, miten musiikkikasvatuksen opiskelijat kokevat fyysioakustisen tuolin ja mitä apua tuolista voi mahdollisesti olla ahdistuksesta, stressistä sekä levottomuudesta kärsiville taiteen alan opiskelijoille. Olen kiinnostunut opiskelijoiden tunteuksista koskien fyysioakustisen tuolin tarjoamia kokemuksia.

Tutkimustehtävänäni on tutkia musiikkikasvatuksen opiskelijoiden omakohtaisia kokemuksia ja tunteuksia fyysioakustisesta tuolista. Tarkastelen tutkimustehtävääni opiskelijoiden näkökulmasta.

Tutkimus pyrkii vastaamaan seuraavaan kysymykseen: *Millaisena musiikkikasvatuksen opiskelijat kokevat fyysioakustisen tuolin?* Halusin tarjota opiskelijoille mahdollisuuden kertoa mahdollisimman vapaasti ja laajasti siitä, millaisia tunteuksia FA-tuolin käyttö heissä herättää. Olen tietoisesti halunnut jättää tutkimusongelmani avoimeksi, sillä en halunnut asettaa opiskelijoille minkäänlaisia rajoituksia koskien

sitä, millä tavoin tai miten laajasti he voivat kertoa kokemuksistaan. Tutkimuksen pyrkimys omakohtaisen kokemuksen ymmärtämiseen on myös vaikuttanut tutkimuskysymyksen muotoutumiseen.

## **4.2 Fenomenologis-hermeneuttinen näkökulma**

Tutkimus on laadullinen tapaustutkimus. Kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana voidaan pitää todellisen elämän kuvaamista ja tarkoituksena kohteen tutkimista mahdollisimman kokonaisvaltaisesti (Hirsijärvi, Remes, Sajavaara 2005, 152). Laadulliseen tutkimukseen on otettu monelta eri taholta vaikutteita, minkä vuoksi se muodostaa tässä mielessä aidosti eklektisen tutkimussuuntauksen (Eskola ja Suoranta 2003, 25). Laadulliselle tutkimukselle on tyypillistä kokonaisvaltainen tiedonhankinta, jolloin tutkimusaineisto kootaan luonnollisissa ja todellisissa tilanteissa. Ihmistä suositetaan aineistonkeruussa enemmän kuin mittausvälineitä, sillä ihminen on joustava sopeutumaan erilaisiin tilanteisiin. Kohdejoukko valitaan yleensä tarkoituksenmukaisesti, ja tutkimussuunnitelma muotoutuu usein tutkimuksen edetessä. Laadullisessa tutkimuksessa tapauksia käsitellään ainutlaatuisina ja tulkitaan sen mukaisesti. (Hirsijärvi, Remes, Sajavaara 2005, 155.) Tässä tutkimuksessa valitsin kohdejoukon kuitenkin itse melko sattumanvaraisesti, rajaten kohdejoukon ainoastaan musiikkikasvatuksen aineryhmän 3.–4. vuosikurssin opiskelijoihin. Edellä mainitut laadullisen tutkimuksen piirteet ovat läsnä myös omassa tutkimuksessani.

Laadullinen tutkimus on empiirisen ilmiön tutkimista, jota tutkitaan erilaisilla laadullisilla menetelmillä (Eskola ja Suoranta 2003, 14–15). Tällaisissa tutkimuksissa ei pyritä tilastollisiin yleistyksiin vaan kuvaamaan jotakin ilmiötä tai tapahtumaa, ymmärtämään tiettyä toimintaa tai antamaan teoreettisesti mielekäs tulkinta jollekin ilmiölle. (Tuomi ja Sarajärvi 2006, 87.) Laadullisessa tutkimuksessa aineisto kerätään käyttäen menetelmiä, jotka lähentävät tutkijaa ja tutkittavaa kohdetta. Usein tutkijan tavoitteena on tavoittaa tutkittavien näkökulma ja heidän näkemyksensä tutkittavana olevasta ilmiöstä. (Kiviniemi 2001, 68). Tämä on myös oma tavoitteeni tässä tutkimuksessa.

Laadullisen tutkimuksen yleisimpinä aineistonkeruumenetelminä voidaan pitää haastattelua, havainnointia, kyselyä ja erilaisiin dokumentteihin perustuvaa tietoa. Nämä menetelmät eivät ole kuitenkaan ainoastaan laadullisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmiä. (Tuomi ja Sarajärvi 2006, 73.) Tutkijan persoona ja kaikkalainen tutkimuskohteeseen liittyvä esiymmärrys vaikuttaa väistämättä tutkijan työskentelyyn ja siihen, miten hän hahmottaa aineistoa (Ahonen-Eerikäinen 1998, 4). Aineisto tarkoittaa laadullisessa tutkimuksessa kirjoitettua tekstiä, joka on syntynyt tutkijasta riippuen tai riippumatta (Eskola ja Suoranta 2003, 15). Laadullisessa tutkimuksessa myös teorian osuus on välttämätön (Tuomi ja Sarajärvi 2006, 19). Tutkija rakentaa tutkimukseensa teoreettiset perustukset, jotka voivat vaikuttaa myös aineiston hankintaan (Eskola ja Suoranta 2003, 18). Honka (2009, 16) kirjoittaa laadullisen tutkimuksen olevan toimiva silloin, kun ollaan kiinnostuneita tapahtumien yksityiskohtaisista rakenteista ja tietyissä tapahtumissa mukana olleiden yksittäisten toimijoiden merkitysrakenteista.

Laadullisessa tutkimuksessa tapauksia analysoidaan mahdollisimman perusteellisesti ja kokonaisvaltaisesti (Eskola ja Suoranta 2003, 18). Intensiivistä tutkimuskenttään perehtymistä pidetään usein ominaisena laadulliselle tutkimukselle (Kiviniemi 2001, 74). Tällaisessa kvalitatiivisessa tutkimuksessa ei pyritä tilastollisiin yleistyksiin (Tuomi ja Sarajärvi 2006, 87). Tapauksia voi olla myös vähän, mikä vaikuttaa siihen, että aineiston tieteellisyyden kriteeri ei ole aineiston määrä vaan laatu (Eskola ja Suoranta 2003, 18). Tapauksella voidaan tarkoittaa esimerkiksi ihmistä, ihmisjoukkoa, laitosta, yhteisöä, jotakin tapahtumaa tai laajempaa ilmiötä (Syrjälä 1994, 10).

Tapaustutkimus on empiirinen tutkimus, joka tutkii nykyistä tapahtumaa tai ihmistä tietyssä ympäristössä (Honka 2009, 16). Se ei ole menetelmä, vaan lähestymistapa tai näkökulma tutkimisessa. Tapaustutkimus tavoittelee kokonaisvaltaista ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä, ja sille on tyypillistä monipuolisuus ja joustavuus. Tälle näkökulmalle on myös tyypillistä, että tutkimuskohteena on yksi tai useampi tapaus, jotka voivat sisältää alayksiköitä. (Eskola ja Saarela-Kinnunen 2001, 161, 168.) Tapaustutkimuksen lähtökohtana voidaan pitää yksilön kykyä tulkita inhimillisen elämän tapahtumia ja muodostaa merkityksiä maailmasta, jossa he toimivat (Syrjälä 1994, 13). Tapaustutkimuksessa yksittäisestä tapauksesta tuotetaan intensiivistä ja yksityiskohtaista tietoa. On olennaista, että käsiteltävä aineisto muodostaa kuitenkin jollain tapaa

kokonaisuuden eli tapauksen. Tapaustutkimuksessa käytetään useita erilaisia tiedonhankintamenetelmiä, ja tutkimuksen teoria sekä empiria ovat vuoropuhelussa keskenään. Tapaustutkimukselle ei ole olemassa omaa analyysimenetelmää. (Eskola ja Saarela-Kinnunen 2001, 159, 168.) Tapaustutkimus valitaan menetelmäksi usein silloin, kun tarkoituksena on ymmärtää kohdetta syvällisesti ja huomioida siihen liittyvä konteksti. Tuloksia on hyvä pohtia laajemmassa mittakaavassa, vaikka onkin kyse tietystä, yksilöllisestä tapauksesta. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Ei ole mahdollista esittää yhtenäistä tapaustutkimuksen määritelmää, mutta on olennaista, että tapaustutkimus tapahtuu todellisessa tilanteessa ja että se kohdistuu nykyhetkeen (Syrjälä 1994, 11).

Tarkastelen tutkimuksessani yhtä tapausta eli FA-tuolia musiikinopiskelijoiden näkökulmasta. Tapaus sisältää neljän musiikkikasvatuksen aineryhmän opiskelijan haastattelut sekä opiskelijoiden tekemät muistiinpanot. Tutkin haastattelujen sisältöä ja vertailen niistä saatuja tuloksia keskenään. Tässä tutkimuksessa haluan syventyä musiikin opiskelijoiden subjektiivisiin kokemuksiin sekä pyrkiä ymmärtämään, miten fyysioakustisesta tuolista saadut kokemukset mahdollisesti vaikuttavat opiskelijoiden elämäntilanteeseen laajemmin.

Fenomenologialla tarkoitetaan kokemuksen tutkimista. Laineen (2001, 26–27) mukaan kokemuksella tarkoitetaan ihmisen kokemuksellista suhdetta omaan todellisuuteen eli maailmaan, jossa hän elää. Näin ollen fenomenologia tutkii ihmisen suhdetta omaan elämäntodellisuuteensa. Fenomenologisessa ymmärtämisessä ilmiötä ei tarkastella objektiivisesti vaan pääasia on pikemminkin ilmiön ymmärtämisessä suhteessa havainnoijaan. (Hairo-Lax 2005, 73.) Fenomenologisen tutkimuksen varsinaisena kohteena voidaan pitää merkityksiä, jotka muodostavat kokemuksen (Laine 2001, 26–27). Tutkimuskohdetta ennalta selittävien teoreettisten mallien tiedostamista pidetään erityisen merkityksellisenä fenomenologiassa. Fenomenologisessa tutkimuksessa ei käytetä teoreettisia viitekehyksiä siten, että tutkimusta ohjaisi jokin kohdetta ennalta määrittävä teoreettinen malli. Fenomenologinen tutkimus etenee vaiheittain niin, että alempi vaihe selvitetään ennen kuin siirrytään seuraavaan. Tällä pyritään takaamaan tutkimuksen johdonmukaisuus ja vähentämään tutkijan välittömien tulkintojen mahdollista vaikutusta lopputulokseen. (Laine 2001, 33, 37.)

Fenomenologisen tutkimuksen kohde on mahdollista tarkentaa inhimillisen kokemuksen tutkimiseksi. Kokemus muotoutuu merkitysten mukaisesti, sillä ihmisen suhde maailmaan ymmärretään intentionaaliseksi ja näin ollen kaikki ilmiöt merkitsevät yksilölle jotakin. Merkityksiä voidaan pitää intersubjektiivisinä eli subjekteja yhdistävinä. Merkitykset, joiden kautta todellisuus avautuu, eivät ole meissä synnynnäisesti, vaan niiden lähteenä voidaan pitää yhteisöä, johon jokainen yksilö kasvatetaan ja jossa jokainen näin ollen myös kasvaa. Fenomenologinen merkitysteoria perustuu oletukseen, että ihmisen toiminta on pääasiassa intentionaalista eli tarkoitusten mukaisesti ja tietoisesti johonkin suuntautunutta ja että ihmisten suhdetta todellisuuteen voidaan pitää merkityksellisesti ladattuna. (Tuomi ja Sarajärvi 2006, 34.) Fenomenologisessa tutkimuksessa tutkija joutuu hyväksymään tutkimukselleen joitakin teoreettisia lähtökohdita. Lähtökohdat koskevat tutkimuskohdetta, kuten esimerkiksi käsityksen merkityksistä, kokemuksista ja ihmisestä. (Laine 2001, 33.) Tässä tutkimuksessa tarkoitan fenomenologisella lähestymistavalla terapeutista näkökulmaa, jossa pyrin ymmärtämään ihmistä ja syventymään tämän ajatuksiin, kokemuksiin ja tunteisiin. Pyrin siis kokemuksen tutkimiseen fenomenologian näkökulmasta.

Hermeneuttinen lähestymistapa painottaa ymmärtämistä ja tulkintaa. Hermeneuttinen tutkimus kohdistuu ihmisten kommunikaatioon, mikä sisältää kielelliset ja keholliset ilmaisut. Hermeneuttinen ulottuvuus tulee mukaan fenomenologiseen tutkimukseen tulkinnan tarpeen myötä. (Laine 2001, 29.) Hermeneuttisessa traditiossa ajatellaan, että oleminen on ymmärtämistä ja tulkintaa ja kuvaaminen on yksi tapa tulkita (Niskanen 2005, 111). Pyrin tässä tutkimuksessani ymmärtämään juuri opiskelijoiden kokemusta fenomenologis-hermeneuttisesta näkökulmasta.

Fenomenologis-hermeneuttinen tutkimusperinne kuuluu laajempaan hermeneuttiseen perinteeseen (Tuomi ja Sarajärvi 2006, 33). Laine (2001, 26) kirjoittaa, että fenomenologis-hermeneuttinen näkökulma ei ole kaavamaisesti opittava aineiston keräämisen ja tulkitsemisen väline. Se on yhteyksissä kokonaiseen verkostoon erilaisia ”suuria”, epäteknisiä kysymyksiä ja niiden ratkaisuja. Lähestymistapa edellyttää tutkijalta jatkuvaa perusteiden pohtimista tutkimuksen eri vaiheissa ilmenevien ongelmien yhteydessä. Tutkimuksen perustana olevat filosofiset ongelmat ovat ihmiskäsitys ja tiedonkäsitys. Pohdittaessa ihmiskäsitystä tutkija etsii vastausta kysymykseen millainen ihminen on tutkimuskohteena. Tällöin tutkimuksen teon kannalta ihmiskäsityk-

sessä keskeisiä käsitteitä ovat kokemuksen, merkityksen ja yhteisöllisyyden käsitteet. Tiedonkäsitystä pohdittaessa tutkija haluaa selvittää, miten kohteesta voidaan saada tietoa, ja millaista se on luonteeltaan. Tällöin tietokysymyksistä esiin nousevat esimerkiksi tulkinta ja ymmärtäminen. (Emt. 2001, 26.) Fenomenologis-hermeneutiikkaan sitoutuva tutkimus on kiinnostunut ihmisen elämysmaailman tutkimisesta (Hairo-Lax 2005, 73).

Fenomenologisen ja hermeneuttisen tutkimuksen metodikysymykset ovat tiukasti kietoutuneet taustalla oleviin filosofishenkisiin olettamuksiin. Fenomenologisesta tai hermeneuttisesta metodista ei voida esittää tarkkaa kuvausta, sillä se saa soveltavan muotonsa jokaisessa tutkimuksessa useiden eri tekijöiden tuloksena. Metodilla tarkoitetaan tässä lähinnä ajattelutapaa, eikä sanaa ”metodi” yleensä edes liitetä hermeneuttiseen tutkimukseen. (Laine 2001, 31.)

Laine (2001, 34) väittää, että tutkija kohtaa jokaisessa tutkimuksen vaiheessa niin kutsutun hermeneuttisen kehän ongelman. Tällä tarkoitetaan tutkimuksellista dialogia tutkimusaineiston kanssa. Tutkija ja aineisto ovat vuorovaikutuksessa keskenään, minkä tarkoituksena on toisen toiseuden ymmärtäminen. Laine kuvaa tällaista tutkivaa dialogia kehämäiseksi liikkeeksi aineiston ja oman tulkinnan välillä. Samanaikaisesti tutkijan ymmärryksen tulisi syventyä ja korjaantua jatkuvasti. Tavoitteena ja tarkoituksena on, että tutkija vapautuu oman perspektiivinsä minäkeskeisyydestä kulkemalla hermeneuttista kehää, ja saavuttaa avoimen asenteen dialogissa toista kohtaan. Tutkimuksessani vallitsee niin sanottu hermeneuttinen spiraali, sillä tuolissa istumiskertojen lisääntyessä tutkimus syventyy ja muuttuu syvällisemmäksi kerta toisensa jälkeen. Näin ollen hermeneutiikka kietoutuu ikään kuin aina vain tiukemmin ja tiheimmin tutkimukseni ympärille ja kulkee koko ajan mukana sen edetessä.

### **4.3. Tutkimuksen kulku ja aineiston keruu**

Käytän tutkimukseni aineistonkeruumenetelmänä haastattelua, jota voidaan pitää Suomessa tehtävän kvalitatiivisen tutkimuksen yleisimpänä tiedonkeruumenetelmänä. Se soveltuu yhtä hyvin sekä kvalitatiivisen että kvantitatiivisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmäksi. (Eskola ja Suoranta 2003, 85.) Hirsijärven ja Hurmen

(2001, 42) mukaan yksinkertaisin tapa määritellä haastattelu on nimetä se keskusteluksi, jolla on ennalta päätetty tarkoitus. Sekä haastattelu että keskustelu sisältävät kielellistä ja ei-kielellistä kommunikaatiota, joiden avulla voidaan välittää ajatuksia, asenteita, mielipiteitä, tunteita ja tietoa. Haastattelu on ennalta suunniteltua päämäärähakuista toimintaa ja tähtää informaation keräämiseen, minkä vuoksi se eroaa kuitenkin olennaisesti keskustelusta. Tavoitteena haastatteluissa on lähestyä haastateltavien henkilöiden ajatuksia luomalla samanaikaisesti keskustelua, antamatta haastateltaville kuitenkaan mitään ennakkoasenteita tai näkemyksiä. (Hirsijärvi ja Hurme 2001, 42.)

Haastattelu on tiedonkeruumenetelmänä ainutlaatuinen, sillä siinä tutkija on suorassa vaikutuksessa tutkittavan kanssa (Hirsijärvi, Remes, Sajavaara 2005, 193). Haastattelua voidaan käyttää lähes kaikkialla ja sen avulla voidaan saada syvällistä tietoa. Sitä voidaan tehdä monista lähtökohdista katsottuna ja toteuttaa myös monin eri muodoin. Haastattelutilanteessa on mahdollista saada esiin myös vastausten taustalla olevia motiiveja. (Hirsijärvi ja Hurme 2001, 11, 34.) Käytettäessä haastattelua tiedonkeruumenetelmänä halutaan korostaa ihmisen subjektiivisuutta. Tällä tarkoitetaan, että ihminen on tutkimuksessa aktiivinen ja merkityksiä luova osapuoli. Haastattelun aikana voi nähdä myös haastateltavan ilmeet ja eleet, joita tutkijan on mahdollista samanaikaisesti havainnoida. (Hirsijärvi, Remes, Sajavaara 2005, 194.)

Erilaiset haastattelutyypit voidaan erottaa toisistaan useimmiten haastattelun rakenteen pohjalta. Haastattelutyypit voidaan jaotella joko karkeasti jäsenneltyihin ja avoimiin haastatteluihin (Hirsijärvi & Hurme 2001, 43–44) tai tarkemmin strukturoituun, puolistrukturoituun, teemahaastatteluun ja avoimeen haastatteluun (Eskola & Suoranta 2003, 86). Jaot saadaan aikaan, kun huomioidaan kuinka paljon haastattelijä jäsentää tilannetta ja minkälainen haastattelun muotoilu on. Strukturoidussa haastattelussa vastausvaihtoehdot ja kysymykset sekä niiden muotoilu ovat kaikille osallistujille samat. Puolistrukturoidussa haastattelussa haastateltavat saavat puolestaan vastata haastattelukysymyksiin omin sanoin. Teemahaastattelun kysymysten muoto ja järjestys voivat vaihdella, vaikka haastattelun aiheet ovatkin ennalta määrätty. Avointa haastattelua pidetään eniten tavallista keskustelua muistuttavana haastattelutyypinä. (Eskola & Suoranta 2003, 86.) Tutkija valitsee haastattelutyypin sen mukaan, millaista tietoa hän haluaa hankkia (Hirsijärvi & Hurme 2001, 43–47). Käytän tässä tutki-

muksessa aineistonkeruumenetelmänä puolistrukturoitua haastattelua. Puolistrukturoitua haastattelua on vaikea määritellä tarkasti, mutta sitä voidaan pitää lomakehaastattelun ja strukturoimattoman haastattelun välimuotona. Tälle haastattelutyypille on ominaista se, että jokin haastattelun näkökohta on lyöty lukkoon, mutta ei kaikkia. Näin ollen puolistrukturoitu haastattelu sisältää hahmotelman siitä, mitä tutkijan tulee kysyä, mutta ei kovin tarkkarajaista suunnitelmaa siitä, miten asiat tulisi kysyä. (Hirsijärvi ja Hurme 2001, 47, 103.)

Valitsin aineistonkeruumenetelmäksi haastattelun, koska halusin antaa opiskelijoille mahdollisuuden tuoda esiin heitä itseään koskevia asioita mahdollisimman vapaasti. Lisäksi haastattelu on joustava menetelmä, joka tarjoaa mahdollisuuden syventää ymmärrystä koskien haastateltavien ajatuksia ja kokemuksia tuolista esimerkiksi tämentämällä haastattelukysymyksiä tarvittaessa. (Hirsijärvi ja Hurme 2001, 34–36.) Haastattelijalla on mahdollisuus oikaista väärinkäsityksiä, selventää ilmausten sanamuotoa ja toistaa kysymys tarvittaessa (Tuomi ja Sarajärvi 2006, 75). Laineen (2001, 35) mukaan haastattelu on laaja-alaisin keino lähestyä ihmisen kokemuksellista maailmasuhdetta. Tämä vastaa tutkimukseni tarkoitusta hyvin, minkä vuoksi katson haastattelun tähän tutkimukseen sopivaksi aineistonkeruumenetelmäksi. Myös Eskolan ja Suorannan (2003, 85) mukaan paras tapa selvittää, mitä haastateltavat ajattelevat tai kokevat, on kysyä sitä heiltä suoraan. Tässä tutkimuksessa pyrin haastattelijana ottamaan huomioon myös kunkin musiikin opiskelijan erilaiset lähtökohdat.

Haastattelin opiskelijoita kahden kesken yksilöhaastatteluina ennen heidän ensimmäistä tuolissa istumiskertaansa sekä viimeisen kerran jälkeen. Kaikki opiskelijoiden haastattelut ovat puolistrukturoituja eli kysymykset ovat kaikille samat, mutta valmiiden vastausvaihtoehtojen sijaan haastateltavat vastaavat omin sanoin (Eskola ja Suoranta 2003, 86). Haastattelut toteutettiin kevään 2012 aikana. Litteroin äänitetyt haastattelut heti nauhoituksen jälkeen. Opiskelijat kirjasivat jokaisen istumiskerran jälkeen ylös omia ajatuksiaan, kokemuksiaan ja tunteuksiaan. Viimeisen istumiskerran jälkeen käsitelimme ja muistelimme yhdessä jokaisen opiskelijan kanssa heidän kokemuksiaan ja tunteuksiaan. Käytin heidän kirjoittamia muistiinpanoja muistin ”virikistämässä” (ks. esim. Pohjannoro 2012, 24–25).

Stimulated recall -menetelmä on ääneenajattelumenetelmän sovellus, jossa ajattelu-prosessi palautetaan mieleen jälkikäteen haastattelemalla informanttia ulkoisten virikkeiden avulla (Pohjannoro 2012, 24–25). Tavoitteena on, että tutkimushenkilön olisi mahdollista palauttaa mieleensä alkuperäinen tilanne mahdollisimman samanlaisena ja verbalisoida toimintaan liittyviä ajatusprosessejaan. Tässä tutkimuksessa ulkoisina virikkeinä toimivat opiskelijoiden tekemät muistiinpanot. Virikkeenä voi toimia myös esimerkiksi tilanteesta tallennettu ääni- tai videonauha. (Patrikainen & Toom 2004, 239.) Str-haastattelussa on joitakin samankaltaisuuksia fenomenologisen haastattelun kanssa, jossa pyrkimyksenä on tavoittaa fenomenaalinen tietoisuus eli kokemus. (Pohjannoro 2012, 24–25). Menetelmää on käytetty yleisimmin laadullisen tutkimuksen piirissä (Patrikainen & Toom 2004, 240). Str-menetelmän rinnakkaiseksi menetelmäksi voidaan sanoa Interpersonal process recall -menetelmää. Tätä tekniikkaa käytetään sekä terapiaprosessien tutkimuksessa että psykoterapeuttien koulutuksessa. (Pohjannoro 2012, 24–25.) Menetelmissä on samanlaisia piirteitä kuin tämän tutkimuksen haastatteluissa, joissa opiskelijoiden henkilökohtainen kokemusmaailma on tärkeässä asemassa.

Opiskelijoille kertyi haastattelukysymyksiä kaiken kaikkiaan yhteensä noin 17 kappaletta. Haastattelutilanteessa esitin kysymyksiä haastateltavalle henkilölle perinteisen kysymys-vastaus -haastattelun mukaisesti, mutta pyrin luomaan tilanteessa käytettävästä haastattelutyypistä keskustelumaisen. Tällä pyrin keskinäiseen vuorovaikutukseen, jossa molemmat osapuolet vaikuttavat toisiinsa. Haastattelun vuorovaikutustilanteessa on tyypillistä, että haastattelija on ennalta suunnitellut tilanteen ja sen etenemisen. Haastattelija aloittaa keskustelun ja ohjaa sen etenemistä. Haastattelutilanteessa haastattelijan tehtävänä on motivoida haastateltavaa ja huolehtia keskustelun ylläpidosta. Haastattelijan tietämys tehtävästään ja osastaan keskustelussa käy haastateltavalle ilmi usein tilanteen edetessä. (Eskola ja Suoranta 2003, 85.) Haastattelu voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen, jotka ovat tunnustelu ja epäily, avoin ja vilpittömä kerronta sekä haastateltavan selittäminen ja jäsentäminen kertomistaan asioista (Eskola ja Suoranta 2003, 87). Varioin jokaista haastattelua aina hieman tilanteen mukaan, jotta saisin kerättyä mahdollisimman paljon tietoa halutuista asioista. Haastatteluilla on pääpaino tutkimusaineistossa. Niiden lisäksi tämän tutkimuksen toisena tärkeänä aineistona toimivat opiskelijoiden tekemät kirjalliset muistiinpanot. Näin ollen opis-

kelijoiden tekemät muistiinpanot eivät toimi tutkimuksessani ainoastaan muistin palauttamiseen käytettävänä virikkeinä.

Opiskelijat istuivat FA-tuolissa yhteensä viisi kertaa, kukin noin kerran viikossa. Näin ollen aineistonkeruu kesti reilun kuukauden. Istumishetki kesti jokaisella 20 minuuttia, valmiin ohjelman mukaisesti. Kaukosäätimessä valmiina oleva rentoutusohjelma oli asennettu niin, että matalataajuista äänivärähtelyä suunnattiin kokonaisvaltaisesti tuolissa istuvan henkilön kehoon. Säädettävän lepotuolin näköisen FA-tuolin sisälle on asennettu fysioakustinen laitteisto, joka sisältää keskustietokoneen ja useimmiten kuusi kaiutinta. Ne lähettävät hierovaa siniääntä siinä istuvan ihmisen kehoon. Tämä siniääni tuntuu usein istujan mielestä tärinämäiseltä värähtelyltä. Opiskelijat istuivat valot sammutetussa huoneessa yksin. Tämä antoi mahdollisuuden tuolissa istuville henkilöille tutkia itseään hiljaisuudessa.

Tutkimukseni tekoaikana sain mahdollisuuden ymmärtää opiskelijoiden ajatus- ja kokemusmaailmaa. Aineistoni ja sen keruumenetelmän kautta pääsin kiinni tutkimukseni fokukseen eli musiikin opiskelijoiden kokemukseen.

#### **4.4 Aineiston analyysi**

Laadullisen aineiston analysoinnin tavoitteena voidaan pitää aineiston selkeyttämistä ja uuden tiedon tuottamista tutkittavasta asiasta luomalla hajanaisesta aineistosta selkeää ja mielekästä. Tänä päivänä aineiston analysointi on selkeästi aineistolähtoisempää ja tarkempaa verraten perinteisempään, kuvailevaan aineiston analyysiin. Aineiston analyysitavat voidaan jäsentää ymmärtämiseen ja selittämiseen pyrkiviin analysointitapoihin. Ymmärtävässä analyysissa käytetään laadullista analyysia, kun taas selittävässä analyysissa on yleisempää käyttää tilastollista analyysia. Tutkija valitsee oman analysointitavan sen mukaan, mikä parhaiten sopii sen hetkiseen tutkimustehtävään. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2005, 212.)

Litterointia käytetään apuna aineiston käsittelyssä. Litteroinnilla tarkoitetaan aineiston sanatarkasti puhtaaksi kirjoittamista, ja sitä voi hyödyntää koko aineistoon tai vain valikoituihin aiheisiin, kuten joihinkin teema-alueisiin. (Hirsijärvi & Remes & Saja-

vaara 2005, 210.) Usein aineiston käsittely aloitetaan litteroinnilla. Hirsjärven, Remksen ja Sajavaaran (emt, 2005, 210) mukaan litteroinnin tarkkuudesta ei ole tehty tarkkoja vaatimuksia, mutta ennen sen aloittamista tutkijan on hyvä tiedostaa, millaista analyysia hän aikoo omassa tutkimuksessaan tehdä. Litteroinnissa on tärkeintä, että oleellinen teksti saadaan kirjoitettua ylös. Mikäli aineistoa käytetään vain osittain, se on perusteltava tutkimusraportissa. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Tässä tutkimuksessa litteroin jokaisen opiskelijan alku- ja loppuhaastatteluiden koko dialogit.

Laadullisessa tutkimuksessa voidaan käyttää sisällönanalyysiä, jonka tarkoituksena on etsiä aineistosta eroavaisuuksia ja yhtäläisyyksiä. Sisällönanalyysiä voidaan käyttää joko aineistolähtöisesti, teorialähtöisesti tai teoriaohjaavasti. (Tuomi & Sarajärvi 2006, 110.) Sisällönanalyysia voidaan pitää laadullisen tutkimuksen perusanalyysimenetelmänä. Se toimii samanaikaisesti väljänä teoreettisena kehyksenä ja se voidaan liittää erilaisiin analyysikokonaisuuksiin. Sisällönanalyysillä pyritään kuvaamaan dokumenttien sisältöä sanallisesti. Analyysitapa mahdollistaa tiettyjä käsitteellisiä liikumavapauksia, mutta se edellyttää kuitenkin myös tiettyjen rajoitteiden hyväksymistä. Sisällönanalyysi ei ole pelkästään kvalitatiivisen tutkimuksen analyysimenetelmä. (Tuomi & Sarajärvi 2006, 93, 105–109.)

Käytän tässä tutkimuksessa aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Aineistolähtöisessä analyysissä on tarkoitus luoda tutkimusaineistosta teoreettinen kokonaisuus. Siinä yhdistellään eri käsitteitä, joiden avulla pyritään vastaamaan tutkimustehtävään. Sisällönanalyysi perustuu päättelyyn ja tulkintaan, jossa edetään empiirisestä aineistosta käsitteellisempään näkemykseen tutkittavasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi 2006, 97, 115.) Aineistolähtöinen sisällönanalyysi luo teoreettiset käsitteet aineistosta. Teorialähtöisessä sisällönanalyysissä teoreettiset käsitteet perustuvat puolestaan aikaisempaan viitekehykseen. Viitekehys voi olla joko teoria tai käsitejärjestelmä. (Tuomi & Sarajärvi 2006, 116.) Aineistolähtöinen analyysi on perusteltua silloin, kun on perusteellista saada perustietoa jonkin tietyn ilmiön olemuksesta (Eskola ja Suoranta 2003, 19).

Tässä tutkimuksessa käytän aineistona litteroituja haastatteluja sekä opiskelijoiden tekemiä muistiinpanoja tarkastellessani neljän Sibelius-Akatemian opiskelijan kokemuksia FA-tuolista. Haastattelun avulla kerätty tutkimusaineisto analysoidaan ja tul-

kitaan tutkimustehtävän toteuttamiseksi (Hirsijärvi ja Hurme 2001, 42). Kyseessä on siis aineistolähtöinen analyysi, jossa etsin tutkimustuloksia suoraan tutkimusaineistosta. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla pyrin syventämään ymmärrystäni koskien musiikinopiskelijoiden kokemusmaailmaa. Analysoin opiskelijoiden haastattelut ja muistiinpanot yksitellen, vertaillen niitä keskenään. Teemoittelin haastatteluja ja muistiinpanoja pyrkien löytämään niistä sekä yhtäläisyyksiä että eroavaisuuksia. Pyrin tuomaan jokaisen opiskelijan haastattelusta ja muistiinpanoista esiin myös jotakin merkityksellistä ja persoonallista. Seurasin muistiinpanojen avulla tuolissa istuneiden opiskelijoiden tuntemuksia ja sitä, miten tuolissaistumiskerrat vaikuttivat heidän saamiin tuntemuksiin ja vaikutelmiin tuolista. Pyrin myös peilaamaan tutkimusaineistoani ja olemaan vuorovaikutuksessa teorian ja teoreettisen viitekehyksen kanssa.

#### **4.5 Tutkimusetiikka**

Tieteellistä tutkimusta tulisi ohjata eettinen sitoutuneisuus (Tuomi & Sarajärvi 2006, 122–124). Tutkimusetiikka määrittää tutkijoiden ammattietiikaksi, joka sisältää eettiset arvot, normit, periaatteet ja hyveet, joita tutkijan on noudatettava. Eettinen ajattelu tarkoittaa kykyä mietiskellä omien ja yhteisön arvojen kautta tekojen vääryyttä ja oikeutta. Tutkimusetiikassa moraaliset kysymykset käsittelevät sitä, mikä on tutkijan työskentelyssä eettisesti hyväksyttävää ja suositeltavaa. Tutkijan päätöksentekoa helpottaa tutkimusta tehdessä eettisten normien ja lain tuntemus, mutta jokainen kantaa kuitenkin itse vastuun omista valinnoistaan. Tutkimusetiikan normit ovat totuuden etsiminen ja tiedon luotettavuuden, tutkijoiden keskinäisten suhteiden sekä tutkittavien ihmisarvon ilmentäminen. (Kuula 2006, 21–24.) Tutkimusetiikan yleisiä eettisiä vaatimuksia ovat älyllisen kiinnostuksen vaatimus, rehellisyyden vaatimus, tunnollisuuden vaatimus, ihmisarvon kunnioittaminen, vaaran eliminoiminen, sosiaalisen vastuun vaatimus ja kollegiaalinen arvostus (Pietarinen 1999, 2–8).

Haastattelua käytettäessä eettiset ongelmat ovat hyvin monitahoisia, sillä haastattelutilanteessa tutkija ja haastateltavat ovat suoraan kontaktissa keskenään (Hirsijärvi ja Hurme 2001, 19). Tutkimuksen tulokset vaikuttavat myös eettisiin ratkaisuihin, samoin kuin eettiset kannat vaikuttavat tutkijan tieteellisessä työssään tekemiin ratkai-

suihin. Tätä etiikan ja tutkimuksen yhteyttä voidaan kutsua varsinaisesti tieteen etiikaksi. (Tuomi & Sarajärvi 2006, 122–123.)

Tutkimuksen luotettavuuden ja uskottavuuden pohjana toimii hyvien tieteellisten menettelytapojen noudattaminen. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan mukaan näitä menettelytapoja ovat muun muassa tiedeyhteisön tunnustamien toimintatapojen noudattaminen, tutkimuksen yksityiskohtainen suunnittelu, raportointi ja toteutus, tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukainen soveltaminen, tutkimusryhmän jäsenten oikeuksien huomioonottaminen, muiden tutkijoiden työn asianmukainen huomioonottaminen, rahoituslähteiden ilmoittaminen ja hyvien hallintokäytäntöjen noudattaminen. (Kuula 2006, 34–35.) Tutkimuksen luotettavuus on yhteydessä aineiston käyttötarkoituksen määrittämiseen ja luottamuksellisten tietojen suojaamiseen (Kuula 2006, 108). Ruusuvuoren ja Tiittulan (2005, 17) mukaan luottamus tutkimuksessa tarkoittaa muun muassa sitä, että haastattelija on kertonut haastateltavilleen totuudenmukaisesti haastattelun tarkoituksen. Haastateltavien perehdytyksellä yritetään estää tutkimukseen osallistuvien henkilöiden manipulointi tieteen nimissä. Haastateltaville henkilöille tulee kertoa kaikki olennainen informaatio tutkimuksen kulusta ja myös varmistaa, että annettu tieto on tutkittavien henkilöiden osalta ymmärretty. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Haastateltavan täytyy luottaa, että hänen vastauksensa käsitellään luottamuksellisesti. (Eskola ja Suoranta 2003, 85.)

Hyvän tieteellisen käytännön loukkauksina voidaan pitää esimerkiksi puutteellista viittaamista aikaisempiin tutkimustuloksiin, muiden tutkijoiden osuuden vähättelyä julkaisuissa, tulosten puutteellista kirjaamista ja niiden säilyttämistä, samojen tulosten julkaisemista useaan kertaan näennäisesti uusina tai tutkimustulosten tai käytettyjen menetelmien huolimattontaa ja siten harhaanjohtavaa raportointia. Tutkimuksen tekijä on itse vastuussa hyvän tieteellisen käytännön noudattamisesta ja tutkimuksen rehellisyydestä sekä vilpittömyydestä. (Tuomi & Sarajärvi 2006, 130.)

Tutkimusraporttia voidaan pitää tutkimuksen luotettavuuden kannalta keskeisenä osa-alueena ja laadullisen tutkimuksen kulmakivenä (Kiviniemi 2001, 81). Tutkijan on käsiteltävä ja säilytettävä saamiaan tietoja luottamuksellisina ja varjeltava haastateltavien anonymiteettia tutkimustuloksia kirjoittaessaan. (Ruusuvuori ja Tiittula 2005, 17.) Tutkijan tulee myös selventää tutkittaville, miten hän aikoo säilyttää kerättyä aineistoa ja kuinka hän takaa tutkittavien tunnistamattomuuden (Kuula 2006, 109).

Kuulan (2006, 109) mukaan pääsääntö on, että suoria tunnisteita ei säilytetä. Aineistosta esiin tulleita tunnistetietoja voidaan säilyttää aineistossa mahdollisesti pidempään, jos tutkija on sopinut siitä erikseen tutkittavien kanssa. Aineistoa ei tule luovuttaa ulkopuolisille henkilöille ilman erillistä lupaa, mutta aineistoa saa käsitellä tutkijan lisäksi myös muut tutkijat tai apulaiset, joita ei tarvitse erikseen nimetä. (Kuula 2006, 109–111.)

Hyvään tutkimuskäytäntöön kuuluu olennaisesti myös haastateltavien suostumus osallistumisesta tutkimukseen. Suostumuksella tarkoitetaan tutkittavan kykyä tehdä arviointeja saamansa informaation perusteella ja osallistua tutkimukseen vapaaehtoisesti. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Ihmisillä on oikeus päättää itseään koskevien asioiden käsittelystä, mikä tarkoittaa oikeutta päättää tutkimukseen osallistumisesta. Yksityisyyden itsemääräämisoikeus tarkoittaa, että ihmisiä ei saa tutkia heidän tietämättään ja heidän tulee antaa vapaaehtoinen suostumus osallistumisesta tutkimukseen. Haastateltava voi myös perua osallistumisensa tutkimukseen tarpeen vaatiessa. (Kuula 2006, 75–88.)

Tutkijan on hyvä hallita yksityisyyden suojan perustat, sillä yksityisyys kytkeytyy perusoikeuksien kunnioittamisen ajatukseen. Yksityisten asioiden paljastaminen tai niihin tunkeutuminen lukeutuu rangaistavaksi teoksi. Henkilötietolain mukaan tutkittavan henkilötietoja on käsiteltävä huolellisesti ja käsittelyn on oltava suunniteltua ja asiallisesti perusteltua. (Kuula 2006, 66–87.) Kuulan (2006, 66–87) mukaan ihmisoikeuksia mahdollisesti loukkaavat tutkimukset on hyvä jättää tekemättä tai vaihtoehtoisesti ne tulee suunnitella täysin riskittömiksi. Tutkittavien anonymiteetin ansiosta tutkittaville ei aiheudu haittaa tutkimuksessa ilmenneiden asioiden vuoksi. Anonymiteetti suojaa myös haastatteluissa mahdollisesti esiin tulleiden muiden henkilöiden yksityisyyttä. (Kuula 2006, 201.)

Kerroin haastateltaville, että tutkimuksesta ei aiheudu heille minkäänlaisia seurauksia, tutkimusaineisto on luottamuksellinen ja heidän yksityisyytensä säilyisi. Informoin, että haastatteluja käytetään ainoastaan tämän tutkimuksen tutkimusaineistona, ja että huolehdin aineiston säilytyksestä. Huolehdin haastateltavien yksityisyydestä käyttämällä tutkimustuloksissa heille keksimiäni anonymiminimiä sekä rajaamalla pois haastateltavia liian tarkasti yksilöivät yksityiskohdat. Lupaus anonymiteetistä voi rohkais- ta opiskelijoita puhumaan hyvinkin henkilökohtaisista ja arkaluontoisistakin asioista

avoimesti, suoraan ja rehellisesti. Tämä helpottaa olennaisesti myös olennaisten tietojen keräämistä. (Mäkinen 2006, 114.)

Tässä tutkimuksessa pyrkimyksenäni ja tavoitteenani on ollut noudattaa edellä mainittuja hyviä eettisiä menettelytapoja. Noudatin litterointivaiheessa haastateltavien suullisia lausumia. Lisäksi esitän tutkimustuloksissa ainoastaan sellaista tietoa, joka on mahdollisimman varmaa ja todennettua. (Hirsijärvi ja Hurme 2001, 20.) Tutkimusta tehdessäni sain jokaisen haastateltavan henkilön suostumuksen käyttää haastatteluja tutkimusaineistona. Tutkimukseni haastattelut käsittelevät hyvin henkilökohtaisia asioita, minkä vuoksi tutkimuseettiset näkökohdat ovat erittäin tärkeitä.

## **5 Tutkimustulokset**

### **5.1 Tutkimushenkilöiden esittely**

Kaikki haastatteleman musiikin opiskelijat opiskelevat Sibelius-Akatemian musiikkikasvatuksen aineryhmässä ja ovat 20–30-vuotiaita. Heistä jokainen opiskeli haastatteluja tehtäessä Sibelius-Akatemian kolmannella tai neljännellä vuosikurssilla. Haastateltaviksi valitsin sattumanvaraisesti kaksi naista ja kaksi miestä tasavertaisuuden vuoksi. Kaikki haastateltavana olleet opiskelijat ovat olleet mukana aikaisemmassa tutkimuksessani ja saaneet ensikäsityksen ja kokemuksen fysioakustisesta tuolista.

Tutkimustuloksissa käytän oppilaille keksittyjä nimiä tuloksien lukemisen ja ymmärtämisen helpottamiseksi sekä opiskelijoiden yksityisyyden turvaamiseksi. Nimesin haastatteleman opiskelijat seuraavanlaisesti: Elina, Maili, Julius ja Juuso.

Pyrin opiskelijoiden alkuhaastatteluiden perusteella kartoittamaan kunkin henkilön sen hetkisen olo- ja mielentilan sekä saamaan jonkinlaisen käsityksen heidän elämäntilanteistaan. Tämä on tutkimukseni kannalta merkityksellistä, sillä opiskelijoiden erilaiset lähtötilanteet vaikuttavat olennaisesti aineistosta saamiini tutkimustuloksiin.

Analysoin tutkimusaineistoni kronologisesti siten, että esittelen tulokset alkutilanteesta lopputilanteeseen. Opiskelijoiden alkuhaastatteluiden analysoinnin jälkeen etenen järjestelmällisesti FA-tuolissa istumiskertoihin, minkä jälkeen käsittelen musiikkikasvatuksen opiskelijoiden loppuhaastatteluja. Päätin analysoida tulokset kronologisesti, sillä se osoittautui tähän tutkimukseen sopivaksi, loogiseksi ja johdonmukaiseksi etenmistavaksi.

### **5.2 Lähtötilanne**

Alkuhaastatteluiden perusteella käy ilmi, että jokainen opiskelija kokee kuormittuvansa opiskelun ja töiden vuoksi. He kaikki ovat yhtä mieltä siitä, että stressaantuminen on yleistä aina silloin, kun on liian vähän aikaa ja liikaa tehtäviä työn tai koulun puo-

lesta. Opiskelijoista Maili ja Julius kokevat olevansa melko stressaantuneita, vaikka Maili korostaakin omaavansa melko hyvän stressinsietokyvyn. Elina ja Juuso puolestaan eivät kokeneet olevansa kovin stressaantuneita. Elina osoittautui ainoaksi, joka kokee olevansa ahdistunut. Hän kertoo haastattelussaan, että hänen ahdistukseensa vaikuttaa opiskelun lisäksi myös henkilökohtaiset perhe- ja ihmissuhteet. Lisäksi hän on ainoa, joka kokee hallitsevansa stressiä huonosti. Sekä Elina että Juuso kokevat osaavansa ennaltaehkäistä stressiä huonosti.

Maili kertoo tiukkojen aikataulujen ja takarajoiksi asetettujen päivämäärien aiheuttavan stressiä. Hän pyrkii kuitenkin järjestelmällisyyteen, jotta saa asiat hoidettua. Hänen tunnollisuutensa verottaa haastattelun mukaan usein nukkumiseen tarkoitettuja tunteja, joten väsymys on tällöin hänen kohdallaan ilmeistä, mikä ilmenee hänen kommentistaan:

*Et mä oon vähän semmonen, että jos oon sopinu että teen jotain niin sitten pidän siitä kiinni ja sitten vaikka nukun vähemmän. (Maili)*

Unenpuutteesta, stressistä ja väsymyksestä johtuen Maili kertoo sairastuvansa helposti. Vastustuskyvyn heikentyessä myös hänen keskittymiskykynsä heikkenee.

Elina kokee helpommin ahdistuvansa kuin stressaantuvansa. Ahdistus kumpuaa lähinnä hänen sosiaalisesta ja yksityisestä elämästään. Hän kertoo haastattelussaan käsittelevänsä tällä hetkellä tunnepohjaisia asioita, jotka vaikuttavat häneen uuvuttavasti. Ahdistus ja stressi vaikuttavat hänen keskittymiskykyynsä sekä musiikin tekemisessä että sosiaalisissa tilanteissa, minkä hän kokee melko rasittavaksi. Hän kuvailee stressi- ja ahdistustilan vaikutusta itseensä seuraavasti:

*Mm...heh.. no silleen ettei jaksa ihan keskittyä joko siihen musiikkiin, musiikin tekemiseen, treenaamiseen... tai sit ei jaksa jotenki keskittyä myöskään muihin ihmisiin et sit se kaikki energia menee siihen, et mä kerron vaa juttuja enkä oikeen jaksa kuunnella muita, mikä on kurja, koska mä tykkään kuunnella ihmisiä ja et miten niillä menee, mut sit jos itellä on tosi huonosti asiat ni sit se on vaikeempaa. (Elina)*

Julius hallitsee stressitilanteet melko hyvin ja osaa huolehtia itsensä hyvinvoinnista. Hän kokee lähinnä aikataulujen järjestelyn ajoittain ongelmalliseksi, mutta osaa käsitellä asioita järjestelmällisesti. Julius kokee stressin myös aktivoivaksi ilmiöksi.

Juuso työskentelee paljon musiikin parissa opiskeluiden ohella. Hän kertoo ajan puutteen aiheuttavan eniten stressiä, mutta hän osaa kääntää stressin myös positiiviseksi asiaksi (ks. luku 2.1, vrt. Arjas 1997, 16–17 ja Lönnqvist 2010, 39). Hänen mukaan stressistä saa tietynlaista tehostavaa tarmoa asioiden hoitamiseen.

### 5.2.1 Haastateltavien stressinhallintakeinot

Haastatteluista ilmenee useita erilaisia opiskelijoiden stressinhallintakeinoja. Elina tavoittelee mielenrauhaa hoitamalla asiat ajoissa, Julius pyrkii noudattamaan hyviä elämäntapoja. Juuso kertoo ennaltaehkäisevänsä stressiä jäsentelemällä asioita sekä purkamalla niitä yksi kerrallaan. Maili ennaltaehkäisee ja hallitsee stressiä kirjoittamalla listoja tekemättömistä töistä.

Juuso ja Julius kertovat, että he rentoutuvat muun muassa katselemalla televisiota ja harrastamalla urheilua. Juuso mainitsee esimerkiksi salibandyn pelaamisen olevan hyvä rentoutumismenetelmä:

*... siinä on selkeesti jotain muuta tekemistä ja ajatukset on vaan siinä pallon perässä ja näin pois päin. (Juuso)*

Juuso kertoo urheiluharrastuksen lisäksi myös television katselun vievän ajatukset pois koulu- ja työasioista, mikä edistää mielenrauhan saavuttamista. Urheileminen on todettu kaikin puolin hyväksi rentoutumismenetelmäksi (ks. luku 2.2.2). Julius mainitsee myös nukkumisen oleellisena osana rentoutumista. Haastatteluista ilmenee, että Maili ja Juuso hakevat rentoutunutta oloa ajoittain alkoholin avulla (ks. luku 2.2, vrt. Gothoni 2001, 18–19 ja Arjas 1997, 24). Juuso kertoo saavansa ajatukset pois arjen asioista istumalla esimerkiksi kavereiden kanssa baarissa. Maili ja Julius mainitsevat yhtenä rentoutumistapana myös musiikin kuuntelun. Opiskelijat valikoivat rentoutumiseen sellaista musiikkia, jonka kanssa he eivät työskentele koulun tai töiden

puitteissa. Maili katsoo parhaaksi rentoutumistavaksi matkustamisen. Hän kokee Helsingistä pois lähtemisen antavan etäisyyttä pääkaupunkiseudulla tapahtuviin arkiasi-oihin. Maili mainitsee haastattelussa myös lukemisen toimivana rentoutumistapana. Elina kertoo ottavansa vapaa-aikaa ja kirjoittavansa päiväkirjaa rentoutuakseen. Kirjoittamalla päiväkirjaa hän käsittelee päivän tapahtumia sekä ajatuksia ja tunteita, minkä jälkeen hän voi jättää ne taakseen. Hän kertoo tavastaan käsitellä päivän asioita seuraavasti:

*Joo, no jos esimerkiksi on vaik kaks päivää milloin mä en oo kirjottanu, nii must tuntuu et mun pää on ihan sekaisin, et mun täytyy saada ne kaks päivää tavallaan, sit ku mä oon kirjottanu sen päiväkirjan jokasen päivän iltana nii sit tuntuu et se päivä on nyt unohdettu ja menny ja nyt mennään eteenpäin. (Elina)*

Jokainen opiskelija kokee, että heillä on erittäin paljon koulu- ja työtehtäviä. Elina kertoo tunnistavansa uupumuksen usein liian myöhään, mikä vaikuttaa hänen keskittymiseensä sekä musiikin tekemisessä että sosiaalisissa tilanteissa. Hän kertoo vanhempien tai kavereiden puuttuvan usein asiaan, mikäli uupumusta on havaittavissa. Ystävien, vanhempien ja läheisten tuki on haastatteluiden perusteella hyvin merkityksellistä Elinalle. Myös Maili tunnistaa itsessään keskittymiskyvyn puutetta, kun aikaa on liian vähän koulutöiden ja muiden töiden takia. Juliuksella ja Juusolla väsymystä ilmenee silloin tällöin aina työmäärän ja kiireen perusteella. Juuso tiedostaa usein levon tarpeellisuuden. Juliuksella uupumus ilmenee muun muassa fyysisinä oireina kuten kehon erittämänä kylmänä hikenä (ks. luku 2.1; esim. Arjas 1997, 16–17). Hän kuvailee tapaansa reagoida rasitukseen seuraavasti:

*Menee sillai kausittain, oikeestaan niin ku ihan työmäärän perusteella jaa... no sen tunnistaa aika hyvin siitä, että niin ku ne... ei pysty päästämään niistä asioista irti ja kelailee niitä päässänsä koko ajan, samoin joskus... joskus jos oikeen paljon on kaikkee voi niin kun nousta ihan tämmöstä kylmää hikeä ja vähän niin kun... tämmöstä, tämmösiä fyysisiä oireita kans. (Julius)*

Maili ei huomaa itsessään kovinkaan paljoa uupumusta tai väsymystä, mutta tunnistaa uupumuksen univaikeuksina sekä fyysisinä oireina kuten sairastumisena. Sairastami-

nen kuluttaa Mailin voimavaroja, mikä vaikuttaa oleellisesti myös hänen vireystilaansa.

### 5.2.2 Haastateltavien kokemuksia esiintymisestä

Opiskelijoista jokainen kertoo pitävänsä esiintymisestä ja nauttivansa siitä. He kokevat esiintymisen luontevana, vaikka kertovatkin jännittävänsä esiintymistilanteita aina vähän. Vaikka jännityksen luonne vaihtelee esiintymistilanteiden mukaan (ks. Nikula 2010, 39), opiskelijat kokevat pääasiassa hallitsevansa jännitystä. Elina kokee esiintymisen irrallisena asiana ja täysin riippumattomana stressistä. Hän kuvailee esiintymisen olevan ”ihan parasta” ja kertoo stressin vaikuttavan ainoastaan turvallisuuden tunteeseen esiintymistilanteessa (vrt. esim. Nikula 2010, 39). Julius ja Juuso puolestaan kertovat stressin vaikuttavan esiintymiseen usein positiivisella tavalla, sillä stressillä on heidän kertomansa mukaan aktivoiva ja tehostava vaikutus. Heidän mukaansa sopiva määrä stressiä vaikuttaa esiintymistilanteiden luonteeseen niin, että ne eivät muutu rutiininomaisiksi. Tällöin esiintyjät ovat tilanteessa ”täysillä mukana”. Juuso mainitsee jännityksellä olevan välillä jopa virkistävä vaikutus:

*Jännittää aina silloin tällöin, silleen sopivasti, mut en mä oo mikään semmonen jännittäjä... jännittäjä tyyppi että... ja usein se jännitys niin ku on tosiaan... vaikuttaa positiivisesti et on sitte niin kun vähän skarpimpana siellä esiintymässä, se on hyvä asia. Ja nykyään kyl aika harvoin jännitän, se on ihan virkistäväkin silloin kun jännittää. (Juuso)*

On todennäköistä, että Juuso osaa kääntää jännityksen negatiivisesta mielikuvasta positiiviseksi energiaksi. Juuson kertoman perusteella on myös todennäköistä, että hän onnistuu usein säilyttämään keskittymiskykynsä ja jättämään oman itsensä huomioimisen vähemmälle. Tällöin on todennäköistä, että hän myös pelkää vähemmän virheitä tai epäonnistumista. (Arjas 2012, 61.) Julius on opiskelijoista ainoa, joka ei haastattelujen mukaan aina osaa kontrolloida esiintymisjännitystä. Hän kertoo esiintymisjännityksestään näin:

*...pieni pieni esiintymisjännitys se on monesti ihan hyvä asia, joskus joo... joskus se vaikuttaa negatiivisesti, en ihan täysin osaa ennen esiintymistä aina kontrolloida sitä, se vähän riippuu tilanteesta. (Julius)*

Lisäksi Julius toteaa omasta jännittämisestään myös seuraavasti:

*Kyllä mua monesti, monesti silleen jännittää muttaa... eem ei mua mitenkään niin kun haittaa esiintyä tai siis heh haittaa, tai siis olen ihan, esiinnyn mielelläni ja oon ihan mielelläni esillä että vaikka vähän jännittää niin kuitenkin loppujen lopuks siinä tilanteessa se on aika... tai koen, että se on aika luontevaa. (Julius)*

Maili kertoo esiintymisjännityksen olevan hänen kohdallaan riippuvainen instrumentista. Laulaessaan hänellä ei ilmene jännitysoireita, sillä se tuntuu hänen mukaansa luontevalta ja vahvimmalta itseilmaisukeinolta. Hän mainitsi toisena instrumenttina trumpetin, jonka kanssa esiintymistilanteet vaikuttavat erityisesti tekniseen onnistumiseen. Hän paljastaa, että hänen huono itsetuntonsa vaikuttaa negatiivisiin ajatuksiin ja tuntemuksiin koskien trumpetin kanssa esiintymistä. Opiskelijan itsetunto ja muodostunut minäkuva vaikuttavat oleellisesti myös esiintyjän henkisiin ja fyysisiin paineisiin. (Arjas 1997, 57, 65.) Lisäksi hän kertoo edellisen trumpetinsoitonopettajansa vaikuttaneen hänen huonon itsetunnon kehittymiseen. Opiskelijat ovat yhtä mieltä siitä, että myös harjoittelun määrä vaikuttaa oleellisesti jännityksen luonteeseen. Harjoittelulla opiskelijat tarkoittavat sekä henkistä että fyysistä valmentautumista esiintymistilanteeseen. Fyysinen tekniikan harjoittelu sekä psyykinen mielikuvatyöskentely ovat olennainen osa esiintymisharjoittelua. Esiintymisvalmennuksella soittaja tavoittelee vaivatonta, pakotonta ja miellyttävää olotilaa, jota kuvataan ilmaisulla harmonia. (Arjas 1997, 37–44; Jansson 1990, 17.)

### **5.3 Viiden kerran kokeilu**

Opiskelijat istuivat tuolissa yhteensä viisi kertaa ja kirjoittivat jokaisen istumiskerran jälkeen muistiinpanoja omista ajatuksistaan sekä tuntemuksistaan. Analysoin seuraavaksi musiikin opiskelijoiden ajatuksia ja tuntemuksia muistiinpanojen perusteella.

### 5.3.1 Taas me tapaamme

Juliuksen muistiinpanoista ilmenee, että hän koki ensimmäisen istumiskerran kokonaisuudessaan miellyttävänä. Hän huomaa ensimmäisenä pintaverenkierron aktivoitumisen. Tämä johtuu todennäköisesti siitä, että fysioakustinen tuoli vaikuttaa aineenvaihdunnan ja ääreisverenkierron vilkastumiseen (Ahonen 2000, 120). Hän kiinnittää huomiota ohjelman eri vaiheisiin ja reagoi erityisesti tuolista lähteviin ääniin ja niiden voimakkuuksien muutoksiin. Ensimmäinen istumiskerta on Juliukselle rentouttava, mutta ei nukuttava. Tämä on mahdollista, sillä palautuminen rentoutuneesta olotilasta vireään valvetilaan käy melko nopeasti (vrt. Lehikoinen 1997, 29–36). Ensimmäisellä istumiskerralla Julius onnistuu rentoutumaan tuolissa vasta noin 5–7 minuutin kuluttua. Voidaan olettaa, että ensimmäisellä istumiskerralla meni hetki ennen kuin istuja tottui tuoliin ja tuolissa olemiseen. Käsittelen tuolissa istumiskertojen merkitystä enemmän luvussa 5.3. Julius huomioi ympäristön ääniä melko paljon, mikä vaikuttaa olennaisesti myös hänen rentoutumiseensa. Hän huomaa ajatustensa pyörivän istumisen aikana pääasiassa arkipäivän elämässä. Julius kokee ajan kuluvan melko nopeasti jo ensimmäisellä istumiskerralla ja nopeammin kuin hän itse kuvitteli. Hän toteaa hieman yllättyneenä:

*20 min ohjelma loppui huomaamattoman mukavasti. En edes tajunnut, että se oli loppu (lukuun ottamatta naksahdusta, joka tuolista tuli hetken päästä. (Julius))*

Maili tuo selkeästi esille, että tuolin sijoituspaikan pitäisi olla sellainen, että on turvallinen ”fiilis”. Tuolin sijoituspaikka oli väliaikainen, sillä Sibelius-Akatemian johto ei ollut löytänyt tuolille sopivaa paikkaa. Tuolin ympäristö oli kuitenkin rauhallinen. Mailin mukaan tuolin äänistä pitää päästä yli, jotta kykenee rentoutumaan. Tuolista lähtee ajoittain melko lujakin ääni, mikä todennäköisesti on häirinnyt Mailin rentoutumista. Maili havaitsee tuolista lähtevien äänten voimakkuuksien vaihtelun helpottavan omaa rentoutumistaan, sillä niiden mukaan hän kykenee päättelemään ja kontrolloimaan ohjelman seuraavia tapahtumia. Maili kokee jo ensimmäisellä kerralla tuolin olevan hyvä irtiotto arjesta.

Elinan ensimmäinen istumiskerta sattuu päivälle, jolloin hän kokee olonsa hyvin ahdistuneeksi ja osakseen myös stressaantuneeksi. Istuessaan hän huomaa, että hänen mielessään pyörivät asiat ikään kuin kärjistyvät ja alkavat tuntua mustavalkoisemmilta. Hän tuntee itsensä levottomaksi, sillä mielessä pyörivät ahdistavat asiat pyörivät yhä voimakkaammin mielessä ja tuntuvat ensin entistä ahdistavammilta. Elina tuntee jopa lievää pelon tunnetta. Tuolissa istuessaan hänellä on kylmä, eikä hän oikein osaa päättää, tekeekö hänen mieli juosta pois vai vain nukahtaa. Ajan kuluessa Elina kuitenkin vähitellen rauhoittuu:

*Lopulta tuntui siltä, että turha tässä on ahdistua liikaa, koska nyt mun täytyy vaan istua tässä tuolissa. :D. (Elina)*

Voidaan olettaa, että tuoli ikään kuin pakotti Elinan rauhoittumaan. Hän kokee tuolista lähtevän värinän tuntuvan miellyttävämmältä verraten tuolista lähtevään ääneen.

Ensimmäisen istumiskerran jälkeen Juuso kokee olonsa hieman hölmistyneeksi, samantyyppisesti kuin aamulla heräämisen jälkeen. Juuso muistelee aiempaa tutkimusta, johon hän osallistui. Hän muistaa, että tuolissa istumisen jälkeen niskan ja selän lihakset menivät voimakkaasti ”jumiin”. Nyt hän odottaa mielenkiinnolla, miten tällä kertaa tässä tutkimuksessa käy. Juuso kokee istumiskerran positiiviseksi, sillä hänen lihaksensa tuntuvat rennoilta, jopa hieman löysiltä. Siniäänten värähtelyt aiheuttavat värähtelyä lihaksessa, jolloin lihakset alkavat resonoida. Tällöin kehon osat lämpenevät, jolloin ylimääräinen jännitys laukeaa, verenkierto paranee, kuona-aineet kulkeutuvat helpommin ja nopeammin pois kehosta ja happea kulkeutuu paremmin kehoon sekä aivoihin. (Ahonen 2000, 119– 120.) Tällä kertaa fysioakustinen tuoli on todennäköisesti vaikuttanut Juuson lihasten jännittyneisyyteen. Juuso mieltää tuntemuksen samanlaiseksi kuin olisi käynyt hieronnassa. Juuso huomaa 20 minuutin istumisen ”tyhjentävän pään” melko hyvin. Aluksi hän kiinnittää huomiota ja keskittyy vain tuolista lähtevään värinään ja ääniin. Lopuksi Juuso arvioi pystyneensä rentoutumaan jo parin minuutin jälkeen istumisen alkamisesta.

### 5.3.2 Iloinen jälleennäkeminen

Toisella kerralla tuolissa istuessaan Julius kokee olonsa hieman virkeämmäksi kuin ensimmäisellä istumiskerralla. Ennen istunnon alkamista hänen vireystilansa on edelliseen kertaan nähden huomattavasti parempi. Hän huomaa, että tuolissa on helpompaa rentoutua kuin edellisellä kerralla. Lisäksi hän kykenee rentoutumaan heti istumisen alusta lähtien. Hän kiinnittää huomiota jälleen oman pintaverenkiertonsa aktivoitumiseen. Jälleen Juliuksen ajatukset pyörivät pääasiassa arkipäiväisissä asioissa. Hän havaitsee ajatustensa myös hieman karkailevan:

*Ajatukset pyörivät arkipäivässä, vaikka jossain kohtaa karkasivat unelle tyypillisellä tavalla. (Julius)*

On todennäköistä, että Julius on saavuttanut toisella istumiskerrallaan syvärentoutumisen tilan. FA-tuolin aikaansaama rentoutumisen tila aiheuttaa hitaiden theta-aaltojen vähenemistä. Tämän vuoksi syvärentoutumisen tila poikkeaa tyypillisestä unitilasta. (Lehikoinen 1997, 29–36.)

Maili kadottaa ajantajunsa kokonaan toisella istumiskerralla. Hän tuntee itsensä onnelliseksi ja saa positiivisia tunteita siitä, että huomaa ajan kuluessa, ettei hän enää ajattele mitään. Hänen keskittymisensä siirtyy omiin tunteisiin ja kokemuksiin. Hän noteeraa, että hänen kehonsa rentoutuu. Samalla Maili kuitenkin huomaa, miten kireät hänen niskan seudun lihakset ovat.

Elinan toinen istumiskerta tuntuu hieman rauhallisemmalta verrattuna edelliseen kertaan. Hän kokee olevansa väsynyt ja uninen, jonka vuoksi hän haluaa vain nukahtaa. Samoin kuin ensimmäisellä kerralla, hänen mielessään pyörivät asiat tuntuvat vain voimistuvan istumisen aikana. Hänelle tulee jälleen myös kylmä. Elina mieltää istumisen mukavaksi lepohetkeksi, mutta hän tuntee olonsa kuitenkin ahdistuneeksi.

Juuson valmistautuessa toiseen istumiskertaan hän saa positiivisia tunteita siitä, että niskan, hartiasseudun ja selän lihakset eivät menneet ”jumiin” ensimmäisen istumiskerran jälkeen. Toisella istumiskerralla hän tuntee lihasten rentouden ja lihaksissa ilmenevän kihelmöinnin tuntuvan niskan seudulla enemmän kuin ensimmäisellä istu-

miskerralla. Hän kokee tuolin rentouttavan lihaksia hyvin. Fysioakustisen tuolin käytöstä on saatu hyviä tuloksia stressiperäisten vaivojen apukeinona, kuten selkä-, niska- ja hartiakipujen lievityksessä (Lehikoinen 1997, 29). Juuson ajatukset lähtevät vaeltelemaan pääasiassa asioihin, joita hänen tulee muistaa tai hoitaa. Istumisen aikana hän ehtii mietiskellä monenlaisia asioita. Tämän hän kokee hyvin positiiviseksi asiaksi. Juuso nukahtaa ohjelman loppuvaiheessa, vaikka kokee kuitenkin olleensa hereillä koko ajan. Hän arvioi nukkuneensa noin 5–10 minuuttia, mikä vaikuttaa häneen piristävästi.

### **5.3.3 Aika ja ajatus lentää, mikä kiristää?**

Julius tuntee itsensä kiireiseksi kolmannella istumiskerralla. Kiireestä huolimatta hän kykenee rentoutumaan tuolissa. Myös kolmannella istumiskerralla hänen pintaverenkiertonsa aktivoituu ja hän huomaa ajatuksiensa pyörivän jälleen arjen asioissa. Julius havaitsee myös tällä kerralla ajatuksiensa karkailevan unitilalle tyypillisellä tavalla. FA-tuolin aikaan saamassa syvärentoutumisen tilassa ihmisen mielestä voi nousta tietoisuuteen erilaisia assosiaatioita, tunteita ja mielialoja (Ahonen 2000, 121). Tällöin ihmismieli saattaa vaellella lähiviikkojen tapahtumista lapsuuden muistoihin saakka (Erkkilä 2003, 18). Julius kokee ajan kuluvan jälleen paljon nopeammin kuin hän kuvitteli. Julius mieltää tämän istumiskerran oikein mukavaksi ja rentouttavaksi.

Maili huomaa kolmannen istumiskerran tuntuvan hieman epämukavammalta kuin edellisellä kerralla. Maili ei löydä helposti rentoa ja hyvää istumisasentoa, minkä vuoksi istuminen tuntuu hänestä välillä jopa hieman epämukavalta. Hän on varma, että selän ja lapaluiden välissä olevien lihasten kireys vaikuttaa olennaisesti istumisen epämukavuuteen. Kolmannen istumiskerran jälkeen Maili tuntee verenkierron parantuneen huomattavasti verrattuna edellisiin kertoihin. Hän pohtii, voisiko tunne johtua siitä, että hänen hartiaseudun lihaksensa ovat niin kireät, että verenkierron lisääntymisessä tapahtunut ero olisi siitä syystä tuntunut selkeämmin. Voidaan olettaa, että fysioakustinen tuoli on laukaissut jännittyneiden lihasten kireyttä, sillä lihasten resonoidessa matalataajuisen siniäänen mukana, kehon osat lämpenevät ja ylimääräinen jännitys laukeaa (Ahonen 2000, 119–120). Juliusen lisäksi myös Maili kokee ajan kuluvan nopeammin kuin aiemmilla istumiskerroilla. Hän haluaisi myös säätää väräh-

telyn voimakkaammaksi juuri kireiden lapaluiden kohdalle, jotta jännittyneet lihakset voisivat mahdollisesti laueta.

Elina tuntee olonsa hyvin väsyneeksi kolmannella istumiskerralla. Hän toivoo, että saisi jäädä tuoliin pidemmäksi aikaa. Edellisiin istumiskertoihin verrattuna Elina huomaa oppineensa selkeästi pitämään FA-tuolista ja kokee sen rentouttavaksi. Hän olisi voinut nukahtaa tuoliin. Tällä kertaa värinä ja tuolin äänet tuntuvat Elinasta mukavalta. Elina ei osaa kuitenkaan perustella syytä tähän. Tällä kerralla Elinan ajatukset kulkevat hyvin erilaisissa asioissa. Hän ajattelee hyvin outojakin asioita esimerkiksi menneisyydestään. Hän muistelee asioita, joita hän miettii:

*Kaikki asiat lipui vuorotellen mieleen, jotain ihan outojakin asioita, jotain parinkin vuoden takaisia juttuja kuten opettajia lukiossa, kavereita, koulutöitä, työsuhteita, emmä tiiä edes mitä kaikkea, ihan vaan kaikenlaisia asioita lipui kuvina mieleen edestakaisin. (Elina)*

Juuso kokee kolmannen istumiskerran sujuneen ihan normaalisti. Hän tuntee olonsa hieman tokkuraiseksi istumisen jälkeen. Niskan ja yläselän lihakset tuntuvat hänestä jälleen rennoilta. Juuso havaitsee pientä kihelmöintiä lihaksissa. Hän miettii kaikenlaisia asioita, kuten biisien sanoja tai sanoituksia. Hän toteaa:

*Tuolissa istuminen katkasee kyllä hyvin jokapäiväisen asioiden säätämisen. Kun pitää olla hetki paikallaan tekemättä mitään niin tulee jäsennehtyä asioita ihan eri tavalla. Muuten vaan sääntäilis edestakas miettimättä... (Juuso)*

#### **5.3.4 Poskionteloissa polttaa, silti rentouttaa**

Neljännellä istumiskerralla Julius tuntee olonsa helpottuneeksi ja kokee, että tuolissa on heti alusta asti helppo rentoutua. Hän onnistuu rentoutumaan helposti. Edellisiin kertoihin verrattuna rentoutuneen tilan saavuttaminen tuntuu tällä istumiskerralla kaikista helpoimmalta. Julius huomaa ensimmäisenä jälleen pintaverenkierron lisääntyvän. Juliuksen mielestä aika kuluu todella nopeasti, ja hän kokee tämän istumiskerran kaiken kaikkiaan rentouttavimmaksi kerraksi. Juliuksen ajatukset liikkuvat tällä ker-

ralla lähinnä ”tajunnanvirtatasolla”. Tuolista on tullut Juliukselle kertojen myötä mieluisa rentoutumisväline.

Maili on neljännellä istumiskerralla melko sairas. Hän sairastaa poskiontelotulehdusta, keuhkoputken tulehdusta, nuhaa ja kurkkukipua. Mailille on myönnetty sairaslomaa, mutta hän haluaa tulla istumaan tuoliin, sillä hän kokee sen virkistävänä asiana sairauden keskellä. Mailin heikko olo ilmenee myös hänen muistiinpanoissaan. Alusta lähtien Maili tuntee kuumotusta poskionteloissaan. Fysioakustinen tuoli edistää kuona-aineiden liikkumista ja lisää verenkiertoa sekä hapen kulkua pään ja koko kehon alueella (Ahonen 2000, 119–120), mikä mahdollisesti tuntuu poskionteloissa kuumotuksena vallitsevan tulehduksen ja onteloiden tukkoisuuden takia. Lisäksi Maili tuntee välillä pieniä ”vihlaisuja” kireissä lihaksissa. Tällä kerralla Maili kokee värinän ja äänen voimakkuuden vaihtelut täydellisinä ja pitää siitä, että ohjelman lopussa ei ole pelkkää hiljaista värinää vaan myös voimakkaampia, herättäviä värähtelyjä.

Elina havaitsee omassa olemisessaan jotakin uutta neljännellä istumiskerralla:

*Kun tulin istumaan, pää oli täynnä koulu- ja työhommia. Mutta tällä kertaa tuoli ei vahvistanut niitä tai stressiä, vaan tuntui oikeasti rentouttavan. Asiat ei ehkä lähteneet pois mielestä, mutta tulin rauhalliseksi ja rentoutuneeksi; aloin jopa jotenkin tsemppaamaan itseäni tulevaa kuuden tunnin harjoitusta varten, enkä enää vain ajatellut, etten pysty tai että olen huono. (Elina)*

Elinan kerronnan perusteella on ilmeistä, että tuolista on tullut hänelle voimauttava apuväline kiireisen arjen keskelle ja hän tuntee olonsa mukavaksi siinä istuessaan. Tämän kerran perusteella voidaan todeta, että tuolissa istumiskertojen määrällä on ollut merkitystä. Elina huomaa rentoutuvansa ja alkaa viihtyä tuolissa:

*Käytävältä kuului huoneeseen aika paljon puheen ääniä. Ensin kelasin, että se häiritsisi, mutta kun tarkemmin mietin, se tuntuikin vaan rentouttavan mua lisäksi. Tuli kotoisa olo ja olin iloinen, ettei ollut ihan hiljaista ja pelkkä tuolin pörinä. Mieleeni tuli, että olisi joskus kiva istua tuolissa ja vaikka jutella samaan aikaan jonkun kanssa – tai vaikka kuunnella musiikkia. (Elina)*

Elinan kertoman perusteella voidaan päätellä, että hän kokee olonsa melko turvallisiksi tuolissa istuessaan. Tämä turvallisuuden tunne voi vaikuttaa siihen, että hän kokee miellyttäväksi ajatukseksi, jos voisi jakaa ajatuksiaan jonkun kanssa. Musiikin kuuntelu mahdollisesti lisäisi istumiskerran viihtyvyyttä ja voisi vaikuttaa mielialaan tai ajatuksien kulkuun (Lehikoinen 1973, 35). Musiikki voi lisätä mielihyvähormonin eritystä, vilkastaa verenkiertoa tai vaikuttaa hengityksen, pulssin ja lihasjännityksien muutoksiin (Jordan-Kilkki 1996, 18).

Juuso kokee neljännen istumiskerran jälkeen jälleen samanlaista tokkuraisuutta kuin aiemmilla istumiskerroilla. Tuoli vaikuttaa tällä kerralla rentouttavasti pohkeisiin ja niskaan. Juuso toteaa silti edellisten kertojen vaikuttaneen enemmän lihaksiin. Jostain syystä tällä kerralla Julius ei kykene rentoutumaan ihan samalla tavalla kun aikaisemmilla kerroilla. Hän pohtii tämän johtuvan mahdollisesti siitä, että hän kokee tällä hetkellä olevansa melko stressaantunut. Julius saa kuitenkin jälleen ratkaistua ja mietittyä erinäisiä pulmia ja aivoituksia, joita hänen päässään liikkuu tuolissa istumisen aikana.

### **5.3.5 Ihana tuttu juttu**

Juliuksen viimeisellä istumiskerralla hän onnistuu rentoutumaan yhtä helposti kuin edellisellä istumiskerralla. Tällä kertaa hän kokee tuolin resonoinnin olevan kuitenkin ajoittain vähän häiritsevää. Hänen pintaverenkiertonsa lisääntyy jälleen, ja hänestä rentoutuminen on huomattavasti tehokkaampaa verrattuna ensimmäisiin kertoihin.

Viimeinen istumiskerta tuntuu Mailista todella hyvältä. Hän tuntee ”päässeensä jyvälle” tuolissa olemisesta:

*Pitäisi ehkä vaihdella ohjelmaa, koska nyt alkaa tottua tuttuun juttuun. (Maili)*

Ohjelman vaihtaminen voisi mahdollisesti saada aikaan erilaisia tuntemuksia musiikin opiskelijoiden näkökulmasta. Mailin kirjoituksesta voidaan päätellä, että viisi kertaa istumista saman ohjelman kanssa on melko sopiva määrä. Tällä istumiskerralla Mailia häiritsee jostain syystä todella paljon käytävästä kantautuva meteli. Hän ei kuitenkaan

osaa perustella syytä, miksi melu häiritsee. Lopuksi hän toteaa, että jos tuoli olisi helposti saatavilla, niin hän kävisi istumassa siinä joka päivä.

Elinan viimeinen istumiskerta on hänelle itselleen kaikista merkityksellisin. Hän huomaa ajan menneen nopeammin kuin aikaisemmillä kerroilla ja tuntee olonsa todella rauhalliseksi koko istumisen ajan. Hän tuntee olonsa melkein jopa huolettomaksi. Elina unohtaa myös kaikki vaikeat ajatukset. Hänen mielessään pyörii oikeastaan lähinnä kaikki hänen oman elämänsä merkittävät asiat. Hän nauttii olostaan tuolissa ja myös kuuntelee itseään. Elinan päällimmäinen ajatus hänen viimeisestä istumiskerrastaan on:

*Ihanaa, kun on vain aikaa istua alas, aikaa itselleen. (Elina)*

Juuso kokee viimeisellä istumiskerralla jälleen yleisesti positiivisia tuntemuksia istumisesta. Hänen pohkeensa ja niskansa tuntuvat tällä kerralla rennoilta. Juuson päässä pyörii kaikennäköisiä ajatuksia ja asioita. Hän sommittelee istumisen aikana muun muassa lauluyhtye-sovitusta mielessään. Rentoutuminen ei ole hänen osaltaan tällä kerralla ihan täydellistä, minkä hän arvelee johtuvan kiireestä.

#### **5.4 Musiikin opiskelijoiden kokemukset tuolista**

Loppuhaastatteluista ilmenee, että jokainen musiikin opiskelija kokee tuolin rentouttavaksi. Musiikin opiskelijat kuvailevat tuolia muun muassa kivaksi, hauskaksi, hausuksi ja hyväksi ”vekottimeksi”. Julius toteaa tuolin olevan hyvä apuväline nopeaan rentoutumiseen:

*Kyllä mä koin sen rentouttavaksi, lähinnä niin ku semmosella, että jos kaipaa saman tien rentoutusta niin sitä pystyy nopeesti, helposti rentoutumaan sen 20 minuuttia. (Julius)*

Maili kertoo tuolin vaikuttavan häneen rentouttavasti, koska se ikään kuin pakottaa ja antaa luvan olla 20 minuuttia paikalla tekemättä mitään. Juuso kuvailee tuolia lihaksia rentouttavaksi sekä mieltä lepuuttavaksi. Tuolilla on myös muissa tutkimuksissa

todettu olevan lihaksia rentouttava vaikutus (ks. esim. luku 3.3). Juuso kokee tuolin auttaneen häntä pääasiassa yleisvoinnillisesti. Myös Elina kertoo kokevansa tuolin rentouttavana, mutta ei tiedosta johtuuko rentoutuminen tuolista vai ainoastaan paikallaan olemisesta:

*Koen sen rentouttavaks joo, mut mä en oo itseasias ihan varma, et johtuuks se siitä niin ku tuolista ja niist fysioakustisista ominaisuuksista vai vaan siitä vaan et istuu niin ku alas ja saa ajatukset, et mä en oo niin ku varma, et miten toi muuten sit vaikuttaa, et ehkä siin pitäis olla enemmänki joka päivä sitte ja niin ku... (Elina)*

Elina arvio kuitenkin omaa stressinhallintakykysä paranemista seuraavasti:

*Siis ee emmä kyl osaa hirveen tarkasti sanoo, mut mul on semmonen olo, et se ois saattanu myös, nyt ku mä istuin tän viimeisen kerran, nii siit ehkä tuli semmonen fiilis ja sen edellisen kerran myös... mutta ööh emmä tiä... (Elina)*

Elina ei osannut kertoa onko tuolissa istuminen muuttanut jollain tapaa hänen tuntemuksiaan esiintymistilanteissa. Hän kuvailee edellä mainitun istumiskerran jälkeisten kapellimestariharjoitusten tunnelmia kuitenkin näin:

*Se yks pitkä harjotus, mis mä olin siis ite niin se siihen vaikutti, just semmonen kuuden tunnin harjotus mikä oli tulossa nii ku mä istuin tos sitä ennen nii sit se jotenki tsemppas mua siihen, mutta en mä tiedä muuten esiintymiseen sitte vaikee sanoo. (Elina)*

Myös Julius epäroï hieman vastatessaan siihen, miten tuolissa istuminen on mahdollisesti vaikuttanut hänen mielenhallintaansa, rentoutumiseensa tai esiintymistilanteisiinsa:

*Ee en mä usko, jos sitä pystyis niin kun oman... tai että sul ois aina mahdollisuus käyttää sitä silloin kun sä tahdot, niin ehkä silloin vois tul... olla jotain niin kun tietyissä tilanteissa että jos... jos sä haluat nyt rentotua ja sä päätät mennä siihen tuoliin sit vois ehkä olla vaikutusta, mutta nytte emmää jotenki... emmä usko et niin kun sii okei ton istunnon jälkeen aina on rentoutunu fiilis,*

*mutta emmää usko et se niin ku... no en osaa sanoa, et se ois jotenki kokonaisvaltasesti enemmän niin ku muuttanu. (Julius)*

Julius kertoo tavoittaneensa aina rentoutuneen olotilan tuolissa istumisen jälkeen. Maili ja Elina kertovat tuolissa istumisen vaikuttaneen erityisesti päivään, jolloin he istuivat tuolissa. Elina kuvailee saaneensa tuolista itseluottamusta ja voimaa päivän koitoksiin erityisesti päivinä, jolloin hän koki olevansa allapäin. Elina kuvailee tuolin voimauttavaa vaikutusta seuraavasti:

*Joo se yks kerta oli just jännää, et et mä tulin tosi huonol mielel, mut jotenki sit yhtäkkiä mul vaa jotenki niin ku muuttu kaikki et ei en mä oookkaa enää huono ja mä näytän kaikille oikeesti et mä pärjään ja et...et tää ei mee niin ku kaikki luulee heh. (Elina)*

Opiskelijoiden stressin aiheet ovat loppuhaastatteluiden perusteella lähestulkoon samat kuin lähtötilanteessa. Opiskelu- ja työasiat esiintyvät päällimmäisinä stressinaiheina. Elina mainitsee ihmissuhteiden aiheuttavan edelleen myös stressinaihetta. Maili kertoo sairaana olemisen aiheuttavan myös päänvaivaa.

#### **5.4.1 Ajatusten virtaa**

Tuolissa istumisen aikana kaikilla opiskelijoilla ajatukset pyörivät pääasiassa arjen askareissa (erityisesti kyseisen päivän askareissa) ja sen hetkisissä elämän käytännön asioissa sekä tekeillä olevissa opiskelu- ja työasioissa. Julius kuvailee ajatuksensa karkailleen tietynlaiseen ”tajunnanvirtaan” ikään kuin nukahtaessa:

*Ajatukset pysy lähinnä niin kun samoissa aiheissa mitä nyt ylipäättänsä elikkä niin ku koulussa, arjen asioissa. Toisaalta 20 minuuttia on sen verran pitkä aika eli siinä tapahtuu varsinkin semmosta niin kun... vähän samantyyppistä ku nukahtaa elikkä niin kun ajatukset lähtee karkaamaan ihan kun semmosten... semmoseen tajunnan virtaan. (Julius)*

Voidaan olettaa, että Julius tarkoittaa kertomallaan niin sanottua syvärentoutumisen tilaa eli muuntuneen tietoisuuden tilaa, jonka FA-menetelmä saa aikaan. Tällöin tie-

toisuuteen voi nousta esimerkiksi muistoja ja niihin liittyviä tunteita, jotka ovat voineet olla tiedostamattomia (Punkanen 2003, 218). Elina kiteyttää ajatustensa kulkua seuraavasti:

*Öö no ajatukset kulki sillä hetkellä oleviin kaikkiin elämän juttuihin ja tilanteisiin ja mitä oli just käynnissä ja sit ne ehkä vaa voimistu ne jutut niin ku mä olin kirjottanu tonne, et niin ku kärjistyy ja tuli mustavalmosemmiks. Mut taas loppuu kohden niin ku jotenki rauhottu ku näit kertoja oli enemmän sitten niin niitten kertojen loppupuolella sit ei enää ajatellu niin paljon ja aika meni vaan nopeemmin. (Elina)*

Maili puolestaan vertaa ensimmäisten istumiskertojen ajatuksen kulkua viimeiseen istumiskertaan näin:

*Ää... eikoilla kerroilla ehkä vaan silleen venas, että mitä tapahtuu, nyt kun ton ohjelman on oppinu tuntee nii tavallaan tiesi, että mitä seuraavaks tulee, niin tavallaan ehkä jo venas sitä seuraavaa juttua, muttaa...öö ehkä tavallaan eniten kuitenkin päivän seuraaviin askareisiin. (Maili)*

#### **5.4.2 Tavataan tuolia tiheämmin**

Jokainen opiskelija on sitä mieltä, että rentoutuminen on joka kerta helpompaa istumiskertojen edetessä. Julius kuvailee istumiskertojen vaikutusta rentoutumiseensa seuraavasti:

*Tossa niin ku huomaa, että...oli aina niin kun kokemus...tai siis noitten kertojen myötä oli helpompi rentoutua tuolissa ja sitte pysty nopeemmin rentoutumaan ja se oli ehkä tehokkaampaa niin ku se vaikutus. (Julius)*

Julius mainitsee istumiskerroista kertyneen kokemuksen, tuolin kanssa tutuksi tulemisen, istumiseen rutinoitumisen ja värinään sekä tuolista lähteviin ääniin tottumisen vaikuttaneen oleellisesti tuolin rentouttavuuteen. Elina, Juuso ja Maili ovat myös samaa mieltä siitä, että loppukerroilla oli helpompi antautua rentoutumiseen, sillä he tiesivät jo mitä oli tulossa ja he osasivat asennoitua istumiseen. Maili kertoo kuitenkin

kin, että ohjelman eri vaiheiden odottaminen väheni, kun ohjelman oli oppinut tuntemaan kertojen myötä. Myös Elina koki olevansa rauhallisempi kertojen loppupuolella. Hän kertoo, että aika tuntui kuluvan huomattavasti nopeammin loppukerroilla. Juuso mainitsee osanneensa kertojen myötä asennoitua myös siihen, että istumaan mentäessä alkaa taas se hetki rauhassa istumista ja asioiden pohtimista.

Kaikki opiskelijat uskovat, että tuolilla olisi huomattavasti suurempi vaikutus rentoutumiseen, jos sitä olisi mahdollista käyttää päivittäin tai useammin kuin kerran viikossa. Juuson mukaan olisi hienoa, jos tuolia voisi käyttää useammin. Hän kuvailee ajatuksiaan tuolissa istumisesta seuraavanlaisesti:

*Sanotaan, että tietää ainakin sen, että toi tuoli on ihan...jos semmonen on niin ku käsillä et siihen voi mennä istumaan niin kyl se, sitä voi suositella ja...ja tota tietää et se on ihan hyvä...hyvä tapa niin ku...tai semmonen pikku breikki päivään ja käsitellä asioita. (Juuso)*

Myös Julius ja Maili ovat sitä mieltä, että käyttäisivät tuolia, mikäli se olisi käytettävissä. Maili kertoo, että hän kaipaa tuolia enemmän aina silloin, kun on stressiä. Hänen mukaan tuolista ei ole ollut kovinkaan paljon puhetta opiskelijoiden keskuudessa, mikä vaikuttaa myös mahdollisesti siihen, että hän ei ole käyttänyt tuolia aiemmin (lukuun ottamatta edellistä tutkimusta). Maili ja Julius kuvailevat toivettaan saada tuoli opiskelijoiden käyttöön näin:

*Mä ehkä jotenki haluaisin, että toi olis silleen helpommin saatavilla, tai että mä jos, jos toi tuoli olis niin ku jossain helpommassa paikassa niin mä varmasti käyttäisin sitä, enkä olis ennen tätä juttuu varmaan käyttäny. (Maili)*

*Kyl mä tykkään siitä sinäänsä, että justiinsa se, että jos ois niin ku ne... mahdollisuus käyttää sitä silloin ku ite huvittaa ja että jos kaipaisin 20 minuutin niin ku tehokkaan rentoutumisen niin siinä mielessä se ois kyl tosi kiva. Että kyllä siinä kauheen kiva istuu on ja rentouttava se on. (Julius)*

Lisäksi Maili kuvailee millaisesta tuolin käytöstä olisi mahdollisesti eniten hyötyä musiikin opiskelijoille:

*Mä näkisin sen niin, että jos tosta tekis sellasen niin ku päivittäisen prosessin, et siin kävis istuu päivittäin sen 20 minsaa tai 30 minsaa niin niin sit se varmasti vaikuttais enemmän. (Maili)*

Opiskelijoista Elina on ainoa, joka kuvailee ehkä käyttävänsä tuolia, mikäli sen käyttö olisi helposti toteutettavissa. Tähän vaikuttaa todennäköisesti Elinan epäily ja tietämättömyys siitä, johtuuko tuolissa istumisen aikana saavutettu rentoutunut olotila tuolista vai hetken pysähtymisestä.

## 6 Pohdinta

Tässä tutkimuksessa pyrin ymmärtämään musiikin opiskelijat kokonaisuutena ja lähestymään opiskelijoiden kokemusmaailmaa heidän itse kertomansa pohjalta. Pohdin tässä luvussa tarkemmin tutkimuksen tärkeimpiä tuloksia. Luvun lopussa tarkastelen tutkimuksen luotettavuustekijöitä ja jatkotutkimusaiheita.

Tekemäni tutkimus on ollut minulle erittäin mielenkiintoinen prosessi syventyä musiikin opiskelijoiden kokemusmaailmaan sekä fysioakustiseen tuoliin. Pääsin seuraamaan hyvin läheltä opiskelijoiden istumisperiodia ja siihen liittyviä opiskelijoiden pohdintoja. Olin yllättynyt siitä, kuinka samanlaisia ajatuksia ja tunteita opiskelijat loppujen lopuksi saivat FA-tuolista, ottaen huomioon kunkin haastateltavan oman persoonan. Huomasin haastatteluista ja haastateltavien tekemistä muistiinpanoista, että mitä useamman kerran opiskelijat olivat istuneet tuolissa, sitä helpompi heidän oli rauhoittua kuuntelemaan itseään ja omia tunteitaan. Tutkimusta tehdessäni olen laajentanut tietämystäni ja syventänyt ymmärrystäni paljon koskien fysioakustista hoitomenetelmää sekä stressinhallintaa.

Päätin otsikoida tutkimukseni aloittamalla sen suoralla lainauksella ”Ihan kuin olis valaan kohdussa”. Tämä spontaani ja vilpitön lausahdus on peräisin henkilöltä, joka istui ensimmäistä kertaa fysioakustiseen tuoliin. Kyseinen henkilö työskentelee musiikin parissa, mutta ei opiskele musiikkia eikä voi nimetä itseään muusikoksi. Tämä ulkopuolinen henkilö pyysi omasta halustaan päästä kokeilemaan tuolia, mutta hän ei liity tutkimukseni aineistoon. Halusin nimetä tutkimukseni juuri hänen lausahtaman tunteiden mukaisesti, sillä mielestäni se on paitsi osuva myös ainutlaatuinen nimi tutkimukselleni. Tämä mielipiteeni taas pohjautuu omille kokemuksilleni fysioakustisesta tuolista sekä tietämykselleni matalataajuisesta äänivärähtelymenetelmästä. Lisäksi pidän merkityksellisenä ja huomioitavana, että tämän henkilön ilmaisema kokemus on todennäköisesti myös ennakkoluuloton sekä aito, sillä hän ei ollut osallisenä tutkimuksessani, eikä näin ollen kokenut olevansa millään tavalla ”testattavana”.

Tämän tutkimuksen tuloksissa ilmenee samankaltaisuuksia verraten muihin aikaisempiin FA-tuolista tehtyihin tutkimuksiin (ks. luku 3.3). Näitä samankaltaisuuksia ovat

muun muassa rentoutuneen tilan saavuttaminen, pintaverenkierron lisääntyminen, lihasten rentoutuminen ja vireystilan koheneminen. Tutkimukseni on laadullinen, mikä tarkoittaa sitä, että saamani tutkimustulokset eivät ole tilastollisesti tai määrällisesti mitattavissa. Näin ollen tulokset ovat luonteeltaan erilaisia verraten kvantitatiivisiin aikaisempiin tutkimuksiin. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli syventyä musiikkikasvatuksen opiskelijoiden henkilökohtaiseen kokemus- ja elämysmaailmaan, minkä vuoksi tulosten tilastollinen tai määrällinen mittaaminen ei ollut tarpeellista tai asianmukaista. Tämän tutkimuksen tulokset sisältävät siis sanallista ja kokemuksellista tietoa. Koska tutkimus pyrkii ymmärtämään yksilön omakohtaista kokemusta ja näkökulmaa, tutkija tutkii oleellisesti myös tutkimushenkilöiden persoonallista tapaa käsitellä ja kokea asioita. Tällainen kokemuksellinen tieto täydentää samasta aiheesta tehtyjä kvantitatiivisia tutkimuksia, sillä kvantitatiivisten tutkimusmenetelmien avulla ei ole mahdollista mitata tai tutkia ihmisen henkilökohtaista kokemusmaailmaa niin kuin laadullisessa tutkimuksessa.

Musiikkiterapian tutkimus on tänä päivänä yhä enemmän painottumassa laadullisen tutkimuksen toimintatapoihin (Ruud 1998, 15). Tämän perustella laadullisen tutkimuksen tuloksia voidaan pitää kvantitatiivisten tutkimusten lisäksi myös merkityksellisinä ja tärkeinä. On kuitenkin huomioitava, että kvantitatiivisen ja kvalitatiivisen tutkimuksen vertailu on jo lähtökohtaisesti hankalaa, sillä nämä tutkimustyyppit edustavat tutkimuksen teossa omia ääripäitään. Tutkijana saavutin aineistonani olevien henkilöiden kanssa luottamuksellisen ja varauksettoman suhteen, jonka vuoksi oletan saaneeni kyseiseltä kohdejoukolta totuudenmukaista aineistoa. Tutkimukseni eettisyys (ks. luku 4.5) takaa myös tulosten luotettavuuden ja aitouden. Tämä tutkimus tukee ajatusta, että kvalitatiivisen ja kvantitatiivisen tutkimuksen erilaiset menetelmät voivat täydentää ja myös tukea toisiaan.

## **6.1 Yhteenveto ja johtopäätökset**

Tutkimus osoitti, että fysioakustisen tuolin avulla musiikin opiskelija saa oman hetken rauhoittua ja rentoutua sekä nostattaa omaa vireystilaa. Haastattelujen ja muistiinpanojen myötä ilmeni, että opiskelijat kokevat tuolin rentouttavaksi ja toimivaksi sekä käyttämisen arvoiseksi apuvälineeksi rentoutumiseen. Tulosten perusteella voidaan

todeta, että fysioakustinen tuoli vaikuttaa kehossa ja edistää ihmisen kokonaisvaltaista rentoutumista muun muassa rentouttamalla lihaksia ja aktivoimalla pintaverenkiertoa. Tuloksissa ilmenee, että kaikki musiikin opiskelijat nauttivat esiintymisestä kiireestä, paineista ja runsaasta työmäärästä huolimatta. He kaikki ovat selvästi saaneet valmistusta esiintymiseen ja lavalla olemiseen sekä positiivisia kokemuksia esiintymistilanteista.

Opiskelijat eroavat luonteiltaan toisistaan. Tulosten perusteella luonnehtisin heitä seuraavasti: Julius on tasapainoinen, kiltti ja uuttera henkilö, joka huolehtii hyvistä elämäntavoista. Hänen tunnollisuutensa ilmenee hyvin tehtyinä suorituksina ja opittuina asioina. Juliuksella on kuitenkin myös oma tahto ja omia ajatuksia. Kurkela (1997, 323) on määritellyt erilaisia ihmistyyppjä tietyiksi strategioiksi. Hän on nimennyt esimerkiksi ”Punahilkka-strategian” mestari-kisällisuhteeksi, jossa kiltti oppilas tekee pääasiassa niin kuin käsketään. Juliuksen olemuksessa ja toimintatavoissa esiintyy jonkinlaista samankaltaisuutta Kurkelan Punahilkka-strategian määritelmän kanssa. Juuso on rennonpuoleinen yksilö, joka kääntää stressin hyödylliseksi asiaksi. Juusolle musiikin tekemisen päämotiivi on mahdollisesti omakohtaisessa musiikin tekemisessä ja siitä saaduista palkitsevista elämyksistä (ks. Kurkela 1997, 330). Elina on helposti ahdistuva henkilö, joka tavoittelee kehon ja mielen harmoniaa muun muassa kirjoittamisen avulla. Hän kokee mahdollisesti riittämättömyyden tunnetta, mikä aiheuttaa ahdistusta, levottomuutta, surua ja masennusta. Kurkelan määrittelemällä Punahilkka-strategialla on myös toinen puoli, jonka mukaan oppilas voi vähitellen stressin vaikutuksen alaisena ajautua sorretun oppilaan strategiaan. (Ks. Kurkela 1997, 320–324.) Tässä Kurkelan määrittelyssä on hieman samoja piirteitä kuin Elinassa. Maili on tunnollinen tyttö, joka pyrkii järjestelmällisyyteen ja huolehtii omista tehtävistään. Samoin kuin Juliuksella, Mailin luonteenpiirteistä löytyy mahdollisesti myös hieman punahilkka-strategiaa, jonka mukaisesti tunnollinen opiskelija toimii myös odotusten mukaan. (Ks. Kurkela 1997, 323.) Tulosten tarkastelussa on hyvä huomioda opiskelijoiden luonteenpiirteet, jotka vaikuttavat olennaisesti myös heidän ajatuksiinsa, kokemuksiinsa ja tuntemuksiinsa. On myös huomioitava, että opiskelijoiden haastatteluiden ja muistiinpanojen perusteella analysoidut luonteenpiirteet ovat tarkoitettu ainoastaan suuntaa antaviksi kuvauksiksi tutkimusaineiston henkilöistä.

Istumiskertojen määrällä on tulosten perusteella merkitystä opiskelijoiden rentoutumisessa. Aika kului opiskelijoiden mielestä viimeisillä istumiskerroilla huomattavasti nopeammin ja opiskelijoiden oli helpompaa rentoutua tuolissa istumiskertojen edessä. Opiskelijoiden mukaan tuoli pitää ”oppia tuntemaan”, ennen kuin istuja uskaltuu kunnolla rauhoittua ja keskittyä vain siinä itse olemiseen (ks. luku 5.4). Voidaan olettaa, että tuolin kanssa tutuksi tulemisen jälkeen siitä oppii niin sanotusti myös pitämään ja siihen meneminen on helppoa ja mielekästä. On mahdollista ja todennäköistä, että istumiskertojen myötä opiskelijat ikään kuin hyväksyivät sen tosiasian, että tuolissa istuttaisiin joka tapauksessa 20 minuuttia. Opiskelija saa mahdollisuuden joko hyödyntää istumisajan nauttimalla lepohetkestä tai vaihtoehtoisesti ahdistua kii-reestä ja toimeettomana istumisesta. Tutkimustulosteni perusteella musiikkikasvatuk-sen opiskelijat päätyivät miellyttävämpään ratkaisuun.

FA-tuoli on tarjonnut musiikkikasvatuksen opiskelijoille siis mahdollisuuden rentou-tumiseen, itsetutkiskeluun ja rauhoittumiseen. Tutkimustulokset antavat aihetta poh-tia, onko tuoli niin ikään opettanut opiskelijoita rentoutumaan? Tuloksissa opiskelijat mainitsevat, että istumiskertojen myötä he ovat oppineet tuntemaan tuolin ja näin ol-len myös löytäneet tavan hyödyntää tuolin tarjoamaa rentoutumishetkeä. Tuolin avul-la opiskelijalla on mahdollisuus heittäytyä hetkeen ja antaa matalataajuisten ääniaalto-jen aiheuttaman äänihieronnan vaikuttaa syvärentouttavasti (Ahonen 2000, 119). Tuo-lin kanssa tutuksi tuleminen vaatii kuitenkin totuttelua ja melko aktiivista istumista. Aktiivisella istumisella tarkoitan tapaa asettua tuoliin ja rauhoittua kuuntelemaan itse-ään. Näin ollen jos tuolin mieltää rentoutumismenetelmäksi, se vaatii samanlaista rentoutumisharjoittelua kuin muut hyvää tekevät, henkistä ja fyysistä hyvinvointia harjoittavat menetelmät (ks. luku 2.2.2; esim. Jansson 1990, 87).

Myös istumisajalla on tulosten perusteella osuutta siihen, millaisia kokemuksia tuolis-sa istuva henkilö saa istumiskerrasta. Opiskelijoiden mukaan 20 minuuttia osoittautui hyväksi aikamääräksi, sillä siinä ajassa istuja ehtii rauhoittua ja rentoutua tuolissa (ks. luku 5.4). Tämä ilmenee esimerkiksi jo tulososiossa esitetyssä Juliuksen kommentis-sa, jossa hän mainitsee ajatustensa karkailleen samalla tavoin kuin nukahtaessa. Julius kuvailee 20 minuutin olevan sen verran pitkä aika, että hän ehti tavoittaa tietynlaisen ”tajunnan virran”.

Tuolissa istumisaika olisi voinut olla myös esimerkiksi 30 minuuttia, mutta alle 20 minuutin istumisaika ei olisi tässä tutkimuksessa osoittautunut hyväksi ratkaisuksi. Opiskelijoiden uskaltautuminen rentoutuneeseen olotilaan ottaa tulosten perusteella selvästi oman aikansa. Jokaisella opiskelijalla on henkilökohtaisia estoja rentoutumiseen, kuten mielessä pyörivät kiireiset aikataulut, ihmissuhdehuolet ja työasiat. Näistä ajatuksista eroon pääseminen ja ikään kuin ”huolettomaksi” heittäytyminen ei todennäköisesti onnistu itsestään vaan vaatii harjoitusta. Rentoutuneen tilan tavoittelulla pyritään poistamaan paikallista ja yleistä jännitystilaa sekä saavuttamaan lepotila ja parempi keskittymiskyky (Jansson 1990, 49, 67). Väitän, että juuri tämän vuoksi rentoutumista pidetään aktiivisena prosessina, jota tavoitellaan useiden harjoitteiden kautta. Edellisen perusteella puollan Arjaksen (2012, 60–61) ajatusta siitä, että jännitystilasta rentoutuneeseen ja rauhoittuneeseen olotilaan pääsemistä voidaan pitää opittavissa olevana taiton. Täysin rentoutuneeseen olotilaan pääseminen ei etenkään arjen keskellä välttämättä luonnistu, mutta sitä voidaan pitää mahdollisena. Oletan, että kun opiskelija oppii tuntemaan oman kehonsa ja hallitsemaan mielensä, hän löytää myös itselleen parhaiten sopivimmat tavat löytää rentous. Tämän ajatuksen pohjalta rentoutumista voidaan pitää taitona, jonka voi oppia.

Tuolissa istuessaan opiskelijoiden ajatukset vaeltelivat pääasiassa arjen asioissa sekä tulevaisuudessa askareissa. Erityisesti Juliuksen (ks. esim. luku 5.3.3) ajatukset karkailivat hänen rentoutuessaan myös unitilalle tyypillisellä tavalla (ks. Ahonen 2000, 121). Opiskelijoista jokaisella on opiskeluiden ja töiden puolesta kiireisiä aikatauluja. He hyödyntävät hyvin erilaisia stressinhallintakeinoja sekä tapoja rentoutua. Tuolissa istuminen ei muuttanut suoranaisesti opiskelijoiden stressinaiheita, mutta mahdollisesti vaikutti heidän tapaansa käsitellä stressiä ja levotonta olotilaa. FA-tuoli on mahdollisesti muuttanut opiskelijoiden suhtautumista itseensä ja elämäänsä ja näin ollen vaikuttanut heidän stressikokemuksiinsa.

On merkityksellistä huomata, miten suuri vaikutus opettajalla tai musiikkikasvattajalla voi mahdollisesti olla koskien opiskelijan itsetuntoa, esiintymiskokemuksia, innostusta ja edistymistä. Tuloksissa (ks. luku 5.2) ilmenee, miten syvät jäljet opiskelijan itsetunnon musertamisesta voi jäädä ja miten paljon aikaa tapahtuneen korjaamiseen voi mennä. Tämän vuoksi pidän tärkeänä, että oppilaitoksissa, joissa koulutetaan mu-

siikkikasvattajia tai opettajia kuuluu pakollisena oppiaineena kasvatukselliset pedagogiikkaopinnot.

Tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että opiskelijat kokevat työllistyvänsä runsaiden koulutöiden ja kiireisten aikataulujen vuoksi. Tulosten perusteella musiikkikasvatuksen aineryhmän opintosuunnitelma työllistää tämän hetkisiä opiskelijoita runsailla pakollisten aineiden määrällä sekä tiukalla valmistumisaikataululla. Tämän tutkimuksen perusteella on melko yleistä, että opiskelijat keskeyttävät kursseja ja lykkäävät opintojaan voimavarojen vähentyessä. Opiskelijoilta vaaditaan useiden eri instrumenttien hallintaa sekä musiikkityöliien osaamista, johon kuluu runsaasti harjoitteluaikaa. Myös tämän tutkimuksen perusteella on ilmeistä, että kyseisen aineryhmän opetussuunnitelmaa tulisi tarkastella hieman kriittisemmin ottaen huomioon esimerkiksi opiskelijoilta vaadittavat instrumenttitutkinnot.

Käsittelen teoreettisessa viitekehysessä (ks. luku 2.2.2) joogan hyviä ominaisuuksia rentoutumismenetelmänä. Intian valtio on hyväksynyt joogan omaan kasvatus- ja opetusohjelmaansa sen fyysistä, psyykkistä ja henkistä terveyttä edistävien ominaisuuksien vuoksi. Ajatus on mielestäni kiehtova ja ennen kaikkea hyvinvointia tavoitteleva. Joogan lisäksi myös muut itämaiset lajit ajavat samaa asiaa ja pyrkivät ihmisen syväliiseen itsetutkiskeluun. Meditaatiota, Alexander-tekniikkaa ja muita kehoa huoltavia lajeja, kuten pilatesta ja taijita voidaan suositella osaksi muusikon henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin harjoittamista. Intian esimerkin mukaisesti mielestäni olisi tärkeää, että Sibelius-Akatemian opetusohjelmaan sisällytettäisiin valinnaisina opintoina Alexander-tekniikan, body-mappingin sekä liikunta- ja tanssikurssien (Kaasinen 2011, 237–244) lisäksi edellä mainittuja lajeja muusikoiden henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin lisäämiseksi. Musiikin opiskelijat voisivat saada kyseisten lajien kautta henkistä ja fyysistä voimaa sekä tietoisuutta omasta kehostaan ja omasta minästään. Tämän lisäksi opiskelijat saisivat uuden miellyttävän harrastuksen, tavan rentoutua ja mahdollisuuden syventyä itsensä kuunteluun sekä mielenrauhan tavoitteluun. Tämä voisi myös hieman keventää musiikkikasvatuksen aineryhmän opintosuunnitelmaa.

Opiskelijoiden haastatteluissa ilmenee, että opiskelijat toivoisivat tuolin olevan helposti käytettävissä. Elina mainitsee, että tuolin positiiviset ja hyvää tekevät vaikutukset pääsisivät oikeuksiinsa, mikäli tuolissa istuisi useammin (ks. luku 3.3 ja 5.4). Mai-

lin mukaan tuoli ei ole välttämättä edes kaikkien opiskelijoiden tietoisuudessa, eikä siitä ole ollut myöskään puhetta opiskelijoiden keskuudessa (ks. luku 5.4). Tulosten perusteella voi ehdottaa, että Sibelius-Akatemian johdon tulisi sijoittaa tuoli paikkaan, joka on yleisesti opiskelijoiden tietoisuudessa sekä jatkuvasti avoinna opiskelijoille. Ainutlaatuisen ja kalliin tuolin tulisi olla ehdottomasti opiskelijoiden käytettävissä.

## 6.2 Luotettavuuspohdinta

Tutkimuksen luotettavuuden kannalta tutkijan avoin subjektiviteetti on välttämätöntä. Kvalitatiivisen tutkimuksen merkittävin luotettavuuden kriteeri on tutkija itse. Tutkijaa voidaan pitää kvalitatiivisen tutkimuksen keskeisenä työvälineenä. Näin ollen luotettavuuden arviointi koskee koko tutkimusprosessia. (Eskola & Suoranta 2003, 210.) Tutkimusmenetelmien luotettavuutta käsitellään usein metodikirjallisuudessa käsitteillä tutkimuksen validiteetti ja reliabiliteetti. Näiden käsitteiden käyttöä on kuitenkin kritisoitu laadullisen tutkimuksen piirissä, sillä ne ovat alun perin syntyneet määrällisen tutkimuksen yhteydessä ja käsitteinä niiden ala vastaa pääasiassa vain määrällisen tutkimuksen tarpeita. (Tuomi ja Sarajärvi 2006, 133.) Näin ollen perinteiset validiteetin, reliabiliteetin tai objektiivisuuden tarkastelut eivät välttämättä sovellu sellaisenaan laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointiin. Validiuden ja reliabiliteetin käsitteet perustuvat siihen, että tutkijan on mahdollista päästä käsiksi objektiiviseen totuuteen ja objektiiviseen todellisuuteen. Käsitteet liitetään usein mittaamiseen, minkä vuoksi jäljelle jää joukko ongelmia. (Hirsijärvi ja Hurme 2001, 185.) Validiteetin, reliabiliteetin ja objektiivisuuden avulla on tarkoitus varmistaa, tutkitaanko tutkimuksessa sitä, mitä on ollut tarkoitus tutkia. Käsitteiden kautta varmistetaan myös, kuvataanko tutkimuskohde sellaisena kuin se on, ovatko tulokset yleistettävissä, johdonmukaisia ja riippumattomia sattumanvaraisuuksista, sekä sisältääkö aineiston tulkinta ristiriitaisuuksia. Tutkijan omat ennakkoluulot ja arvosidonnaisuudet pyritään myös selvittämään ja tilanteen salliessa eliminoimaan. (Hairo-Lax 2005, 198.)

Tutkimuksessani esiintyy myös piirteitä menetelmätriangulaatiosta, sillä tutkin tutkimuskohdettani eri aineistonhankintamenetelmillä. Tällä pyrin saamaan kattavan kuvan tutkimushenkilöistäni sekä heidän ajatuksistaan ja tuntemuksistaan. Triangulaati-

on käyttö vaikuttaa osakseen myös tutkimuksen luotettavuuden arviointiin. (Eskola & Suoranta 2003, 68–70.)

Reliaabelius tarkoittaa sitä, että kahdella eri tutkimuskerralla saadaan tutkimuskohteenä olevasta henkilöstä sama tulos. Voidaan sanoa, että tulos on reliaabeli silloin, kun kaksi arvioitsijaa päätyy samaan tulokseen. Yhtenä reliaabeliuden ymmärtämistapana voidaan pitää myös kahden rinnakkaisen tutkimusmenetelmän avulla saatua samanlaista tulosta. (Tuomi ja Sarajärvi 2006, 133.) Toisin sanoen tutkimuksen reliaabelius tarkoittaa sen kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksi (Hirsijärvi, Remes, Sajaavaara 2005, 216). Reliaabeliuden määrittämistapoihin tulee suhtautua kuitenkin aina tietyllä varauksella (Tuomi ja Sarajärvi 2006, 133).

Validiteetilla eli pätevyydellä tarkoitetaan, että tutkimuksessa tutkitaan sitä, mitä on luvattu (Tuomi ja Sarajärvi 2006, 133). Validius voidaan jakaa eri päätyypppeihin. Yhtenä esimerkkinä toimii rakennevalidius, jolla tarkoitetaan kysymystä siitä, käytetäänkö tutkimuksessa käsitteitä, jotka heijastavat tutkituksi aiottua ilmiötä. (Hirsijärvi ja Hurme 2001, 186–187.) Tämän tutkimuksen kannalta reliaabeliuden ja validiuden yksityiskohtainen määrittely ei ole kuitenkaan kovin merkityksellistä, sillä ne eivät sellaisenaan sovellu myöskään tämän tutkimuksen luotettavuuden tarkasteluun.

Laadullista tutkimusta tehdessä tutkijan on pohdittava ja perusteltava tekemiään ratkaisuja sekä valintoja läpi koko tutkimuksen. Luotettavuuden arviointi on niin sanotusti ”kietoutunut” koko tutkimusprosessiin, eikä esiinny ainoastaan tutkimuksen loppuvaiheessa. Tutkijan tehtävänä on ohjata lukijaa, miten tutkimusta tulisi arvioida ja lukea. (Syrjälä 1994, 48–51.) Olen pyrkinyt noudattamaan tätä neuvoa tutkimuksessani kuvaamalla mahdollisimman laajasti tutkimukseni sisältöä, lähtökohtia ja teorioita sekä omien tulkintojeni tausta-ajatuksia. Sovellan tutkimuksessani fenomenologis-hermeneuttisen ja tapaustutkimuksen piirteitä. Olen pyrkinyt valitsemaan näkökulmani siten, että niiden luotettavuustekijät eivät ole ristiriidassa keskenään.

Tutkija joutuu jatkuvasti pohtimaan tekemiään ratkaisuja ja näin ollen ottamaan samanaikaisesti kantaa sekä tekemänsä työn luotettavuuteen että analyysin kattavuuteen. (Eskola & Suoranta 2003, 208 ). Olen tässä tutkimuksessani arvioinut luotetta-

vuotta koko tutkimusprosessin ajan. Luotettavuutta arvioidessa on huomioitava laadullisen tutkimuksen käsitteet eli ”metodisäännöt” (Eskola & Suoranta 2003, 208).

Olen toteuttanut tutkimustani eettisiä periaatteita noudattaen. Tein nauhoitetut ja litteroidut haastattelut kahdenkeskisissä tilanteissa opiskelijoiden kanssa. Luotettavuutta tutkimuksessani lisäävät haastatteluista otetut suorat lainaukset. Pysin litteroimaan nauhalle äänitetyt haastattelut sanatarkasti sisällyttäen niissä myös haastattelutilanteiden tunnelmat. Opiskelijat saivat mahdollisuuden kuulla nauhoitetut haastattelunsa ennen litterointivaihetta ja hyväksyä ne todenmukaisiksi ennen niiden luovuttamista tutkimusaineistoksi. Tutkimuksen luotettavuutta lisää myös oma perehtyneisyyteni fysioakustiseen menetelmään, rentoutumiseen sekä jännitysoireisiin ja stressin ehkäisymenetelmiin.

Haastatteluvaiheessa opiskelijat suhtautuivat minuun tutkijana hyvin luontevasti. Sain opiskelijoilta laajat vastaukset, joiden perusteella sain konkreettisen käsityksen siitä, miten opiskelijat kokevat fysioakustisen tuolin vaikutukset. Opiskelijat osallistuivat tutkimukseen myös avoimin mielin. He uskalsivat kertoa hyvät ja huonot kokemuksensa tuolista sekä kertoa avoimesti myös henkilökohtaisesta elämästään. Vaikka laadullisessa tutkimuksessa haastateltavien otanta on melko vähäinen, olen sitä mieltä, että valitsemani neljä musiikkikasvatuksen opiskelijaa riittävät tässä tutkimuksessa. Laadullisessa tutkimuksessa aineiston koko on pääsääntöisesti pieni tai vähäinen verrattuna määrälliseen tutkimukseen (Tuomi ja Sarajarvi 2006, 87).

Mielestäni sukupuolella ei ollut tässä tutkimuksessa suurissa määrin merkitystä siinä, miten opiskelijat toivat ajatuksensa esiin tai miten he pääasiallisesti käsittelivät asioita. Miehet kuvailivat ehkä hieman enemmän fyysisiä tuntemuksiaan, kun taas naiset kuvailivat puolestaan henkisiä tuntemuksia ja tunnepohjaisia asioita. Jokainen opiskelija istui FA-tuolissa aina päiväsaikaan. Tällä pyrin siihen, että opiskelijoiden vireystilat eivät olleet eri vuorokaudenaikojen vuoksi lähtökohtaisesti erit. Lisäksi halusin tutkia, miten musiikkikasvatuksen opiskelijat kykenivät hyödyntämään fysioakustista tuolia keskellä arkipäivää. Tutkimukseni tekoon kului yhteensä noin 12 kuukautta. Vuoden aikana olen tuottanut monipuolisen, henkilökohtaisen ja erityisen raportin, jonka vuoksi koen tutkimusprosessin edenneen riittävän pitkäkestoisesti.

Pyrin tekemään tutkimukseni laadukkaasti huolehtien siitä, että haastatteluiden runko oli suunniteltu huolella. Lisäksi testasin haastattelulaitteet ennen haastattelutilanteita. Litteroin haastattelut yksitellen haastatteluiden jälkeen. Haastattelut on hyvä tehdä rauhallisessa tilassa. (Hirsijärvi ja Hurme 2001, 184–185.) Nämä edellä mainitut asiat vaikuttavat olennaisesti tutkielmani laatuun ja luotettavuuteen.

Haastatteluiden perusteella tutkimustuloksia on hyvä tarkastella huomioiden, että jo pelkästään hetkellinen pysähtyminen ja tuolissa istuminen kiireisen arjen keskellä voi tuntua opiskelijoista rentouttavalta ja miellyttävältä. Tämä vaikuttaa olennaisesti tutkimustuloksiin. Tuolia ei voi erottaa pysähtymisestä, minkä suhteen tutkimustuloksia tulee arvioida myös hieman kriittisesti.

### **6.3 Jatkotutkimusaiheet**

Tutkimustulosten perusteella fysioakustisen tuolin rentouttava vaikutus on todettu keskeiseksi piirteeksi tuolin toiminnassa. Tämän vuoksi olisi mielenkiintoista tutkia tuolin rentouttavia vaikutuksia myös sellaisten ihmisten kanssa, jotka eivät ole tekemisissä tai eivät työskentele musiikin parissa. Toinen mielenkiintoinen jatkotutkimusaihe olisi jatkaa tutkimusta näiden samojen tai uusien musiikinopiskelijoiden kanssa ja kokeilla, muuttuvatko tuolista saadut kokemukset jollain tapaa, jos tuolissa istumisen ajaksi laitettaisiin soimaan opiskelijoiden tai tutkijan valitsemaa musiikkia. Olisi kiinnostavaa tutkia myös erilaisten musiikkigenrejen mahdollista vaikutusta musiikinopiskelijoiden tai jonkun muun taidealan opiskelijoiden näkökulmasta. Jatkotutkimuksena voisi kokeilla myös, saavatko musiikin opiskelijat erilaisia kokemuksia tuolista, jos tuoliin säädetty ohjelma tai aika olisivat erilaiset kuin tässä tutkimuksessa.

Olisi mielenkiintoista tutkia, voisiko tuolin vaikutusta edesauttaa jos siihen yhdistäisi henkilön tai terapeutin, jonka kanssa olisi mahdollista keskustella istumisen aikana. Näin ollen tuolissa istumiseen yhdistyisi aktiivinen musiikkiterapia. Tulos-osiossa Elina mainitsee ajatuksesta, että olisi ollut mahdollisesti kiva ”jutella” jonkun henkilön kanssa samanaikaisesti. Tällöin istumisprosessin luonne muuttuisi mahdollisesti taas hieman syvällisemmäksi ja tuolin käytöllä saattaisi olla hyvinkin terapeuttinen vaikutus.

Tutkimusta voisi vielä kehittää tekemällä jatkotutkimuksen siitä, onko tuolin avulla mahdollista oppia rentoutumaan myös itsenäisesti ilman tuolia. Tämän tutkimuksen perusteella käy ilmi, että istumiskertojen edetessä opiskelijat oppivat rauhoittumaan tuolissa istumisen aikana. Olisi kiinnostavaa tutkia, osaavatko tai kykenevätkö henkilöt, jotka saivat istua tuolissa aluksi useamman kerran, rentoutumaan itsenäisesti ilman FA-tuolin avustusta. Tällöin tutkimus konkretisoituisi tuoliin, joka toimisi apuvälineenä rentoutuneen tilan saavuttamisessa ja rentouden oppimisessa. Tutkimusongelma perustuisi tällöin rentoutumisen opettamiseen tuolin avulla. Elina pohtii luvussa 5.4, johtuuko rentoutuneen olotilan saavuttaminen FA-tuolista vai ainoastaan hetkellisestä pysähtymisestä. Voisi olla kiinnostavaa tutkia ja vertailla FA-tuolissa istumisen sekä esimerkiksi tavallisessa nojatuolissa hetkellisen pysähtymisen välisiä eroavaisuuksia ja vaikutuksia. Olisi mielenkiintoista tutkia juuri sitä, onko FA-tuolissa rentoutuminen mahdollisesti tehokkaampaa.

Koska tämä fysioakustista tuolia koskeva tutkimus on laadullinen tapaustutkimus, olisi mielenkiintoista tutkia FA-tuolia myös kvantitatiivisten menetelmien avulla. Tuolin käytöstä ja sen vaikutuksista voisi tehdä jopa neuropsykologisen aivotutkimuksen, jonka tarkoituksena olisi tutkia joko rentoutumista tai tuolin muita mahdollisia vaikutuksia. Tutkimus voisi kohdistua esimerkiksi siihen, mitä tuolissa istuvan henkilön aivoissa ja kehossa tapahtuu hänen saavuttaessa syvärentoutumisen tilan. Olisi kiinnostavaa tutkia myös lisää, miten syvärentoutunut olotila poikkeaa unitilasta ja niin edelleen. Tähän samaiseen neurologiseen tutkimukseen voisi liittää myös musiikkia, niin kuin jo edellä olevassa jatkotutkimusehdotuksessa mainitsin. Oletan, että FA-menetelmästä tehdään tutkimuksia runsaasti jo lähitulevaisuudessa.

## 7 Lähteet

Ahonen-Eerikäinen, H. 1998. ”Musiikillinen dialogi” ja muita musiikkiterapeuttien työskentelytapoja ja lasten musiikkiterapian muotoja. Väitöskirja. Joensuu: Joensuun yliopistopaino, Joensuun yliopisto, Kasvatustieteiden tiedekunta.

Ahonen, H. 2000. Musiikki sanaton kieli. 3., korjattu painos. Vantaa: Tummavuoren Kirjapaino Oy.

Alopaeus-Laurinsalo, N. & Ojanen, A. 1998. Musiikkiterapia puhehäiriöisten lasten kuntoutuksessa: teoria ja käytäntö. 2. painos. Helsinki: Edita.

Alvin, J. & Warwick, A. 1995. Autistisen lapsen musiikkiterapia. Käännös Kari Riikkilä. Helsinki: Hakapaino Oy.

Arjas, P. 1997. Iloa esiintymiseen – muusikon psyykkinen valmennus. Väitöskirja. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

Arjas, P. 2002. Muusikoiden esiintymisjännitys. Tapaustutkimus klassisen musiikin ammattiopiskelijoiden jännittäjätyypeistä ja esiintymisvalmennuksen kurssikokemuksista. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Arjas, P. 2010. Esiintymisjännitys. Teoksessa J. Louhivuori & S. Saarikallio (toim.) Musiikkipsykologia. Toinen painos. Jyväskylä: Bookwell Oy, 311–325.

Arjas, P. 2012. Esiintymisjännitys on asennekysymys. Rondo Classic 8, 60–61.

Eerola, T. & Erkkilä, J. 2001. Hallitsetko sinä pelejä vai pelit sinua. Jyväskylä: Suomen Musiikkiterapiayhdistys r.y.

Eerola, T. & Erkkilä, J. 2010. Gambling addiction: Evaluation of a multimethod treatment programme including music therapy. Teoksessa D. Aldridge & J. Fachner

(eds.) Music therapy and addictions. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, 132–151.

Erkkilä, J. 2003. Musiikkiterapian mahdollisuudet lapsen surussa. Teoksessa J. Erkkilä, T. Holmberg, S. Niemelä & H. Ylönen (toim.) Surevan lapsen kanssa. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 17–55.

Erkkilä, J. & Rissanen, P. 2008. Taiteet ja kuntoutuminen. Teoksessa P. Rissanen, T. Kallaranta, A. Suikkanen (toim.) Kuntoutus. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 523–539.

Erkkilä, J. 2010. Musiikkiterapia psykoterapiana. Teoksessa J. Louhivuori, S. Saarikallio (toim.) Musiikkipsykologia. Jyväskylä: Bookwell Oy, 393–406.

Eskola, J. & Saarela-Kinnunen, M. 2001. Tapaus ja tutkimus = tapaustutkimus?. Teoksessa J. Aaltola, R. Valli (toim.) Ikkunoita Tutkimusmetodeihin 1. Jyväskylä: PS-kustannus. Gummerus Kirjapaino Oy, 158–169.

Eskola, J. & Suoranta, J. 2003. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 6. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Fachner, J. 2010. Music Therapy, Drugs and State-dependent Recall. Teoksessa D. Aldridge, J. Fachner (toim) Music Therapy and Addictions. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, 18–34.

Gelb, M. 1987. Body learning. An Introduction to the alexander technique. How to achieve better health through the world-famous method of mind-body unity. New York: Henry Holt and Company.

Gothi, R. 2001. Pyöriikö kuu – 12 yksinpuhelua musikaalisesta elämisestä ja yhteysien etsimisestä. Helsinki: Ajatus.

Hairo, U. 1995. Tutkimus fysioakustisen menetelmän soveltuvuudesta katkaisuhoidon. Sibelius-Akatemia. Musiikkikasvatuksen osasto. Pro gradu-tutkielma.

Hairo-Lax, U. 2005. Musiikkiterapiaprosessin merkittävät tekijät ja merkittävät hetket päihitteettömän elämäntavan tukijoina. Väitöskirja. Helsinki: Sibelius-Akatemia.

Hamel, P. 1978. Through music to the self. English translation by Peter Lemesurier. Great Britain: The Compton Press Ltd.

Herrigel, E. 1999. ZEN ja jousella ampumisen taito. Suomentanut Margareta Sipola. Hämeenlinna: Karisto Oy.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2005. Tutki ja kirjoita. 11. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Honka, R. 2009. Musiikkiterapian mahdollisuuksia tunne-elämältään epävakkaan persoonallisuuden hoidossa. Musiikkiterapia 24, 1, 7–28.

Irving, D. 2002. Ammatti: muusikko. Suomentanut Kaija Nuoranne, alkuperäinen teos *Yrke: musiker*. Helsinki: Yliopistopaino.

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

Jensen, E. 2000. Music with the brain in mind. USA: Corwin press. Thousand Oaks, California.

Jordan-Kilki, P. 1996. Toiminnallinen musiikkiterapiamenetelmä erityisopetuksessa. Erityisopetuksen tutkimus ja menetelmätieto. Jyväskylän yliopisto. 3, 17–21.

Jørgensen, H. 2008. Instrumental practice: quality and quantity. Musiikkikasvatus 11, 1–2, 8–18.

Kaasinen, M. (toim). 2011. Opinto-opas. Opetussuunnitelmat. Helsinki: Sibelius-Akatemia.

Karma, K. 1986. Musiikkipsykologian perusteet. Helsinki: Musiikkitieteellinen seura.

Kiviniemi, K. 2001. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa J. Aaltola, R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 68–84.

Kokkonen, J. 1973. Ihminen ja musiikki. Teoksessa Lehikoinen, P. (toim.) Parantava musiikki. Helsinki: Fazer musiikki, 13–14.

Kosonen, E. 2010. Musiikkiharrastusten motivaatio. Teoksessa J. Louhivuori, S. Saarikallio (toim.) Musiikkipsykologia. Toinen painos. Jyväskylä: Bookwell Oy, 295–309.

Kurkela, K. 1997. Mielen maisemat ja musiikki. 3. painos. Helsinki: Hakapaino Oy. Sibelius-Akatemia, Esittävän säveltaiteen tutkimusyksikkö.

Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Laine, T. 2001. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa J. Aaltola, R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 26–43.

Lehikoinen, P. 1973. Parantava musiikki. Helsinki: Musiikki Fazer.

Lehikoinen, P. 1996. Matalataajuuksinen värähtelyenergia ja musiikkiterapian neurofysiologinen perusta. Teoksessa H. Ahonen-Eerikäinen (toim.) Taide psykososiaalisen työn välineenä. Joensuu: Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu, 26–34.

Lehikoinen, P. 1997. Musiikki värähtelynä. Teoksessa M. Kaikkonen, S. Mattila (toim.) Musiikki ja mielen mahdollisuudet. Sibelius-Akatemian koulutuskeskus. Helsinki: Punamusta, 27–39.

- Lehikoinen, P. 1988. Musiikki avaa väyliä syvälle ihmiseen. *Terveys* 9, 394–397.
- Lehtonen, K. 1986. Musiikki psyykkisen työskentelyn edistäjänä. Turku: Kirjapaino Grafia Oy. Turun yliopisto
- Lehtonen, K. 1988. Musiikki, kieli ja kommunikaatio – mietteitä musiikista ja musiikkiterapiasta. 2. muuttumaton painos. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto musiikkitehteen laitos.
- Lehtonen, K. 1993. Musiikki sitomisen välineenä. *Reports of psychiatria fennica*. *Psychiatria fennican julkaisusarja report no 106*. Helsinki: Psykiatrian tutkimussäätiö.
- Lehtonen, K. 2010. Musiikki ja psykoanalyysi. Teoksessa J. Louhivuori, S. Saarikallio (toim.) *Musiikkipsykologia*. Toinen painos. Jyväskylä: Bookwell Oy. 237–258.
- Lehtonen, K., Juvonen, A. & Ruismäki, H. 2011. Näkökulmia musiikkiin liittyvään kateuteen. *Musiikkikasvatus* 14, 1, 34–39.
- Lönnqvist, P. 2010. Keskusteluja kollegan kanssa. Leena Nikulan ajatuksia pianonsoitosta ja sen opettamisesta. *Pianisti* 5, 14, 39–41.
- McFerran, K. 2010. *Adolescents, Music and Music Therapy*. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Mäkinen, O. 2006. *Tutkimusetiikan ABC*. Helsinki: Tammi.
- Nikula, L. 2010. Keskusteluja kollegan kanssa. Leena Nikulan ajatuksia pianonsoitosta ja sen opettamisesta. *Pianisti* 5, 14, 39–41.
- Niskanen, S. 2005. Hermeneuttisen psykologian tieteenfilosofinen traditio. Teoksessa J. Perttula & T. Latomaa (toim.) *Kokemuksen tutkimus*. 1. painos. Merkitys – tulkinta – ymmärtäminen. Tartu: Dialogia Oy, 89–114.

Nummi-Kuisma, K. 2010. Pianistin viire. Intersubjektiiivinen, systemaattinen ja psykoanalyttinen näkökulma virtuoosietydin soittamiseen. Akateeminen väitöskirja, *Studia Musica* 43, Sibelius-Akatemia. Helsinki: Valopaino.

Orff, G. 1980. *The Orff Music therapy. Active furthering of the development of the child.* London: Schott & Co. Ltd.

Pavlicevic, M. 2000. *Music Therapy in Context. Music, Meaning and Relationship.* Toinen painos. USA: Jessica Kingsley Publishers.

Paju, K. 2003. ”Parantavat hertzit”. Teoksessa E. Ala-Ruona, J. Erkkilä, R. Jukkola & K. Lehtonen (toim.) *Muistoissa – Petri Lehikoinen 1940 – 2001.* Jyväskylä: Suomen musiikkiterapiayhdistys ry, 141–172.

Patrikainen, S. & Toom, A. 2004. Stimulated recall – opettajan pedagogisen ajattelun ja toiminnan tutkimisen menetelmä. Teoksessa P. Kansanen & K. Uusikylä (toim.) *Opetuksen tutkimuksen monet menetelmät.* Juva: Bookwell Oy, 239–260.

Pietarinen, J. 1999. Tutkijan ammattietiikka. Salla Lötjönen (toim.) *Tutkimuseettinen neuvottelukunta.*

[http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/1999/liitteet/tutkijan\\_ammattietiikka\\_99.pdf?lang=fi/](http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/1999/liitteet/tutkijan_ammattietiikka_99.pdf?lang=fi/) Luettu 21.5.2012.

Pohjannoro, U. 2012. Stimulated recall -menetelmä säveltämisen aikaisen ajattelun jäljittämisessä. *Musiikkikasvatus* 1, 15, 24–38.

Punkanen, M. 2002. ”Matkalla mieleen ja tunteisiin”. Fysioakustinen menetelmä ja musiikkiterapia huume kuntoutuksessa. Jyväskylän yliopisto, Musiikkitieteen laitos. Pro gradu-tutkielma.

Punkanen, M. 2004. Matalataajuinen äänivärähtelyhoito – teoreettisia näkökulmia, kliinisiä sovellutuksia ja tutkimustuloksia. *Musiikkiterapia* 19, 1, 69–86.

- Regelski, T. 2012. Why teach music? *Musiikkikasvatus* 1, 15, 48–52.
- Rider, M., Floyd, J. & Kirkpatrick, J. 1985. The Effect of Music, Imagery and Relaxation on Adrenal Corticosteroid and the Re-entrainment of Circadian Rhythms. *Journal of Music Therapy* 22, 1, 46–57.
- Ruismäki, H. 1991. *Musiikinopettajien työtyytyväisyys, ammatillinen minäkäsitys sekä uravalinta*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopiston monistuskeskus ja Sisäsuomi Oy.
- Ruud, E. 1995. *Music therapy and its relationship to current treatment theories*. USA: MMB Music, Inc.
- Ruud, E. 1998. *Music therapy: Improvisation, communication, and culture*. U.S.A: Barcelona Publishers.
- Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. 2005. *Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus*. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. *KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto (verkkajulkaisu)*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietarkisto. <<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>>. Viitattu 20.06.2012
- Saarikallio, S. 2009. Musiikki ja nuoren psykososiaalinen kehitys. Teoksessa J. Louhivuori, P. Paananen, L. Väkevä (toim.) *Musiikkikasvatus. Näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen*. Vaasa: Suomen musiikkikasvatusseura, 221–231.
- Saarikallio, S. 2010. Musiikin tunnerkitykset arkielämässä. Teoksessa J. Louhivuori, S. Saarikallio (toim.) *Musiikkipsykologia*. Toinen painos. Jyväskylä: Bookwell Oy, 279–293.
- Sitolahti, T. 2012. *Kateudesta. Psykoterapia*. Helsinki: Kultti ry. *Therapeia-yhdistyksen ja Therapeia-säätiön yhteisjulkaisu*. 31, 2, 181–188.

Syrjälä, L. 1994. Tapaustutkimus opettajan ja tutkijan työvälineenä. Teoksessa S. Ahonen, S. Saari, L.Syrjälä & E. Syrjäläinen (toim) Laadullisen tutkimuksen työtapa- ja. 1.–2. painos. Helsinki: Kirjayhtymä Oy, 9–66.

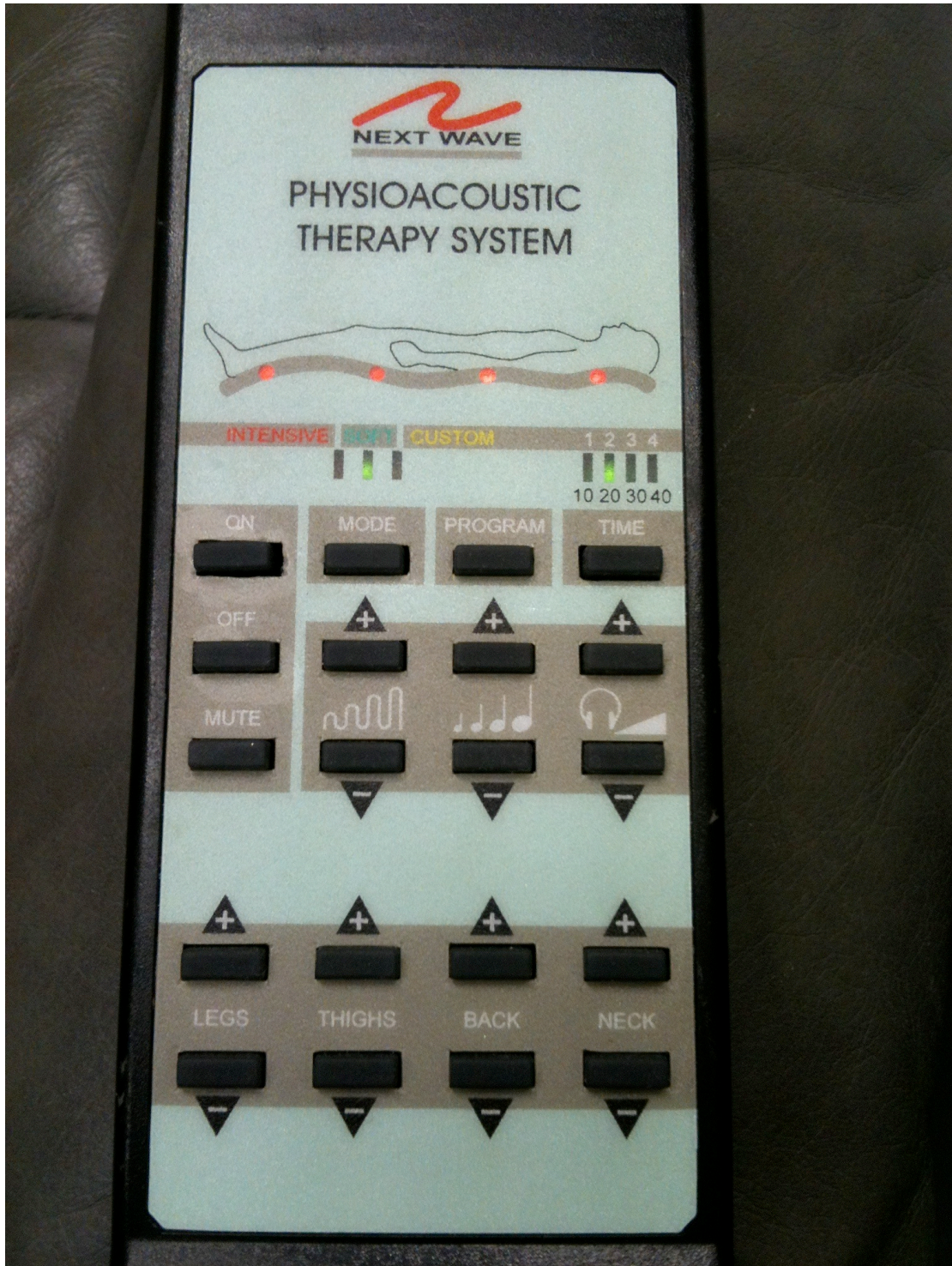
Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2006. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 1.–4. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

## Liitteet

### Liite 1: Kuvia tuolista



Kuva 1. Tutkimuksessa käytetty fysioakustinen tuoli



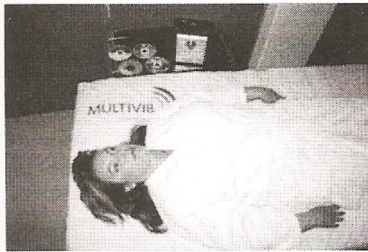
Kuva 2. Fysioakustisen tuolin kaukosäädin

## Sama perusidea - erilaisia teknisiä ratkaisuja

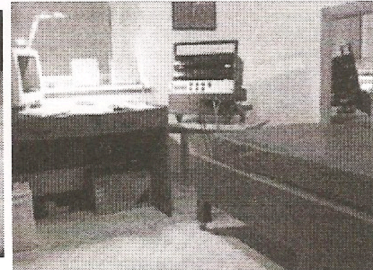
Matalataajuinen siniäänivärähtely ja kehollinen resonanssivaste (20-100 Hz)



Fysioakustinen hoitotuoli  
Nextwave



Vibroakustinen patja  
Multivib



VAT Stationary kit  
TLU



Kuva 3. Fysioakustisen menetelmän eri käyttömuodot

## Liite 2: Litterointinäyte

Näyte Mailin loppuhaastattelusta.

H = Haastattelija

M= Maili

M: ”Joo, ööm on. Mä ehkä jotenki haluisin, että toi olis silleen helpommin saatavilla, tai että mä jos, jos toi tuoli olis niin ku jossain helpommassa paikassa niin mä varmasti käyttäisin sitä, enkä olis ennen tätä juttua varmaan käyttäny.”

H: ”Mm, joo. Tota koitsä eroa siinä tuolissa istumisessa näiden kertojen myötä?”

M: ”No välillä tavallaan et se riippuu vähän niin ku siitä kuinka kiireinen on ja jotenki mitä kaikkee nyt on meneillään. Mut et jos on ihan hirvee stressi ja muuta nii kyllä nyt tohon niin ku kaipaa enemmän.”

H: ”Mm. Onks tää tuolissaistumisprosessi vaikuttanu jollain tavalla sun muuhun elämään tai et onks se niin ku tuonu jotain hyvää?”

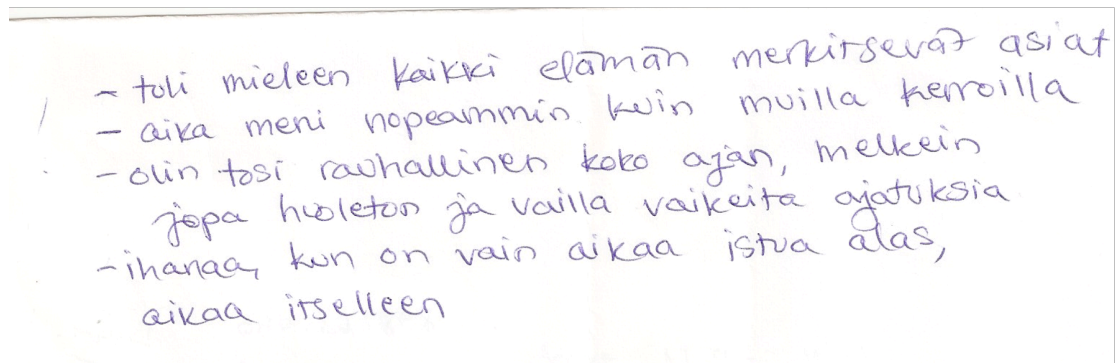
M: ”Ehkä se on eniten vaikuttanu niin ku siihen päivään, jolloin siinä tuolissa on käyny istumassa. Et ei silleen niin ku yleisesti...ehkä koko elämään hehheh, mutta niin ku et mut siihen päivään se on tuonu sellasen todella hyvän tavallaan breikin.”

H: ”Niin joo joo joo. Mitkä on sun tän hetkiset stressin aiheet, onks ne muuttunu jotenki siitä alkuhaastattelusta?”

M: ”Ää no ehkä lisää tavallaan siihen alkuhaastatteluun nyt tää kipeys ja kaikki heh et...”

### Liite 3: Näyte muistiinpanoista

Elinan 5. Istumiskerta.



### Liite 4: Alkuhaastattelurunko

- Oletko mielestäsi yleisesti tai tällä hetkellä kovin stressaantunut tai ahdistunut? Jos niin minkä takia?
- Koetko ahdistuvasi helposti? Jos niin mitkä ovat stressin aiheet?
- Miten hallitset stressiä tai miten ennaltaehkäiset sitä?
- Millä tavoin yleensä rentoudut?
- Oletko kokenut sen hyväksi rentoutumismenetelmäksi? Jos niin millä tavalla?
- Tunnistatko itsessäsi väsymystä tai työuupumusta? Jos niin milloin?
- Millä tavalla stressi vaikuttaa työskentelyysi musiikin parissa tai muuhun elämään?
- Vaikuttaako stressi jollain tapaa erilaisiin esiintymistilanteisiin? Jos niin miten?
- Millaisena koet esiintymisen tai itsesi esiintyjänä?