

Laura Ahola

Stressin vaikutus klassisen musiikin opiskelijoiden hyvinvointiin

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Musiikkipedagogi (AMK)

Kulttuuriala

Opinnäytetyö

26.10.2015

Tekijä Otsikko Sivumäärä Aika	Laura Ahola Stressin vaikutus klassisen musiikin opiskelijoiden hyvinvointiin 30 sivua + 2 liitettä 26.10.2015
Tutkinto	Musiikkipedagogi (AMK)
Koulutusohjelma	Musiikin koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Musiikkipedagogi
Ohjaajat	Kai Lindberg, MuT Silja Raitio-Heikinheimo, MuM
<p>Tämä opinnäytetyö tutkii klassisen musiikin opiskelijoiden kokemaa stressiä ja sen vaikutuksia kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Opinnäytetyössäni yhdistyy osaamiseni huippu-urheilussa sekä esittävässä taidemusiikissa. Kilpailin 100 metrin aidoissa EM-kilpailuissa ja kävin harjoitusleireillä ympäri maailmaa. Tällä hetkellä opiskelen viulunsoittoa kahdessa koulussa. Urheilun puolella ylikuntoa/-rasittuneisuutta seurataan tiiviisti, ja harjoitusohjelmat rakennetaan niin, ettei sellaista pääsisi syntymään. Musiikin puolella tämä ei ole niin yleistä.</p> <p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää väline muusikoille stressin vähentämiseen sekä hallinnoimiseen. Selvitän työn alussa stressin teoriaa ja mitä kehossa tapahtuu sen aikana. Lisäksi syvennyn muusikoiden stressiin ja stressitekijöihin.</p> <p>Kirjoitan stressin negatiivisista puolista ja sen aiheuttamista sairauksista, mutta tuon ilmi myös positiivisen stressin, eustressin. Käyn ensin läpi stressin oireita ja siitä johtuvia sairauksia syventyen myös muusikoiden erityisoiresiin. Sen jälkeen esittelen stressinhallintakeinoja ja esittelen suomalaisen huippukapellimestarin Esa-Pekka Salosen suhtautumisen stressiin voimavarana. Lisäksi raportoin opiskelijoilla teettämäni kyselytutkimuksen tuloksista ja kerron tavoista, joilla voimme oppia hallitsemaan stressiä paremmin.</p> <p>Tämän opinnäytteen konkreettinen lopputulos on stressinhallintamittari – taulukko jolla muusikot voivat seurata stressitasojaan.</p>	
Avainsanat	Stressinhallinta, eustressi, klassinen musiikki, hyvinvointi

Author Title	Laura Ahola Effect of Stress on the Well-being of Classical Music Students
Number of Pages Date	30 pages + 2 appendices 26 October 2015
Degree	Bachelor of Music
Degree Programme	Music
Specialisation option	Music Pedagogy
Supervisors	Kai Lindberg, DMus Silja Raitio-Heikinheimo, BMus
<p>This thesis investigates stress experienced by classical music students and its effects on overall well-being. This thesis is based on my experiences in competitive sports and musical performance. Up until the age of 23, I trained and competed in 100-meter hurdles in Europe and trained across the world. Currently, I am studying violin performance at two universities. Traditionally in sports, overtraining and overstress are monitored closely, but in music studies, it receives less attention.</p> <p>The objective of this thesis is to develop a tool for musicians to reduce stress and to manage it. I begin with defining what stress is and what happens in our bodies when we are under stress. In addition, I examine stress experienced by musicians and explain the possible factors that create stress for musicians.</p> <p>I write about the negative effects of stress, such as stress-induced diseases, but I also bring up the positive outcomes, known as eustress. First, I focus on the symptoms of stress in reference to musical performance. Second, I introduce stress management techniques and the Finnish top conductor Esa-Pekka Salonen's approach to turning stress into an asset. Last, I report on the results of a survey I conducted among music students and draw conclusions on how we can learn new ways to handle stress.</p> <p>A concrete outcome of this thesis is a stress measurement tool - a chart in which musicians can record their experiences of stress level.</p>	
Keywords	Stress management, eustress, classical music, well-being

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Mitä on stressi?	3
2.1	Mitä kehossa tapahtuu	4
2.2	Hyvä stressi, eli eustressi	5
3	Stressi muusikoilla	7
3.1	Esiintymisen pelko	8
3.2	Perfektionismi muusikoilla ja sen yhteys stressiin	10
4	Mitä oireita stressi aiheuttaa	11
4.1	Stressin oireet ja siitä johtuvia sairauksia	12
4.2	Muusikoiden erityisoireet	13
5	Stressinhallinta	16
5.1	Stressinhallintakeinoja	17
5.2	Esimerkki Esa-Pekka Salonen	20
6	Haastattelut	22
6.1	Yhteenveto haastatteluista ja pohdinta	25
7	Ehdotelmia stressinhallintaan	27
8	Pohdinta	29
	Lähteet	30
	Liitteet	
	Liite 1. Kyselylomake	
	Liite 2. Henkilökohtainen stressimittari	

1 Johdanto

Mietin pitkään mistä kirjoitan opinnäytetyöni, koska halusin yhdistää siinä osaamiseni huippu-urheilusta sekä musiikin opinnoista. Juoksin pika-aitoja Suomen huipulla muutamia vuosia, mutta urani katkesi äkillisesti jalkapohjan murtuman vuoksi. Halusin käyttää urheilun tietotaitoa hyväkseni, etenkin muusikoiden apuna, ja kouluttauduin personal traineriksi.

Urheilu-uran loputtua ajattelin, että nyt voin tehdä paljon enemmän asioita soittojen parissa ja lupauduin moneen projektiin mukaan. Suoritin Metropolia Ammattikorkeakoulua ja Sibelius-Akatemiaa samaan aikaan sekä osallistuin Kuopion viulukilpailuihin. Kilpailujen jälkeen tunsin räsytystä, mutten ymmärtänyt miten stressaantunut olin. En pitänyt silloin yhtään soittotaukoa, ja muutaman viikon kuluttua minulla todettiin jännitysniska, eli ”tension neck”. Sain aluksi kaksi viikkoa soittokieltä, mutta hartiajumi ei avautunut niin nopeasti, siitä huolimatta, että kävin useissa hoidoissa muun muassa osteopaatilla ja hierojalla. Nyt diagnoosista on kulunut noin neljä kuukautta, enkä edelleenkaan pysty soittamaan samanlaisia tuntimääriä kuin ennen kilpailua ilman kipuja hartioissa.

Olen läpikäynyt tilannettani, ja miettinyt miten sain kehoni niin tukkoon. Muistin, että urheillessani ylikuntoa ja yllirasittuneisuutta seurattiin tiiviisti, mutta musiikin opinnoissa tämä ei ole niin yleistä. Siitä syntyi lopulta idea tähän opinnäytetyöhön. Näin ollen tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää väline muusikoille stressin vähentämiseen sekä hallinnoimiseen. Lähdän käsittelemään aihetta stressin määritelmän kautta. Ensimmäisessä kappaleessa selvitän mitä on stressi ja sitä mitä kehossa tapahtuu stressin aikana. Toisessa kappaleessa syvennyn muusikoiden stressiin ja selitän hiukan mahdollisia tekijöitä mistä stressi muusikoilla aiheutuu. Kolmas kappale työstää stressin oireita ja siitä johtuvia sairauksia ja mitä erityispiirteitä muusikoilla on stressiin liittyen. Neljännessä kappaleessa esittelen stressinhallintakeinoja ja referoin huippumuusikon haastattelua, mikä avaa sitä, miten stressi voi olla myös voimavara. Viidennessä kappaleessa kerron opiskelijoilla teettämäni kyselytutkimuksen (kyselylomake, liite 1.) tulokset. Lopuksi esittelen luomani konkreettisen välineen muusikoiden stressinhallintaan. Se on taulukko (Liite 2.), jonka voi muokata omia oireita reflektoivaksi ja jonka avulla voi seurata omia stressitasojaan päivittäin.

Uskon, että aiheeni on merkittävä, sillä muusikot kokevat hyvin paljon paineita ja stressiä opinnoissaan sekä myöhemmin työelämässä, eikä stressinpoistoon anneta opinnoissa mielestäni tarpeeksi välineitä. Huomaan että ympärillä olevista muusikoista monet kärsivät rasitusvammoista, ja uskon että liian suuri stressi on monen rasitusvammankin takana.

2 Mitä on stressi?

Latinan kielen sana "stringere" (suomeksi kiristää) on englanninkielen sanan stress pohjana, josta on johdettu suomen kieleen sanat rasitus ja paine. Stressi käsitteen on tieteelliseen tutkimukseen tuonut fysiologi Frans Selye 1950-luvulla. Tutkijat eivät tosin ole tähän päivään mennessä löytäneet konsensusta stressin määritelmälle. (Harra 2004, 20-24) Myös Elkin (2013,23) kertoo kirjassaan, että vaikka stressiä on tutkittu puoli vuosisataa, niin hyvää määritelmää ei ole vielä syntynyt. Hän toteaa, että stressi on kuten onnellisuus, kaikki tietävät mitä se on, mutta sitä on vaikea määritellä. Luultavasti stressin määrittelemättömyys johtuu myös siitä, että termiä stressi käytetään niin laaja-alaisesti kuvaamaan fyysisiä tekijöitä, kuten arkipäivän stressitekijöitä: bussiin kiirehtimistä, liikenneuhkaa, kiireellisiä aikarajoja ynnä muuta sellaista, sekä emotionaalaisia stressitekijöitä, kuten ärsyyntyneisyyttä ja jännittyneisyyttä. (Elkin 2013, 23-25)

Selye vertaa stressiä kumilenkkiin: kumilenkkiä voidaan venyttää paljon, jolloin se joutuu epäorgaaniseen sekä fyysiseen stressitilaan. Stressi kuitenkin huomataan vasta silloin kun kumilenkki katkeaa sen sisäisten ja ulkoisten näkymättömien rakennemuutosten takia. (Vartiovaara 2008, 39-40) "Stressi on sopeutumisreaktio haitalliseen tapahtumaan" määrittelee Hans Selye (Lahdelma 1999, 9).

Stressi on siis pääpiirteittäin tilanne, jossa henkilöön kohdistuu haasteita ja vaatimuksia enemmän kuin mihin hänen voimavaransa riittävät. Siihen vaikuttavat yksilölliset muutujat, muun muassa se, miten vastaavanlaisesta tilanteesta on selvinnyt aikaisemmin, jos sellainen on tullut vastaan. (Harra 2004, 20)

Stressireaktio juontaa juurensa aikaan jolloin ihmiset elivät luolissa. Jos villieläin, esimerkiksi tiikeri tuli vastaan, oli paettava tuulen nopeudella tai taisteltava eläintä vastaan. Jollei kehomme olisi pystynyt toimimaan tällaisessa tilanteessa, niin tiikeri olisi tappanut meidät. Stressi siis valmisti kehoamme, jotta pystyimme selviämään hengissä tällaisesta kohtaamisesta. Toisaalta sitten, kun vaara oli mennyt ohi, kehomme rentoutui. Se on eräänlainen suojausmekanismi liian suurta tai kroonista stressiä vastaan. Meillä on edelleen samanlaiset ominaisuudet kehossamme kuin kauan sitten, stressitilanteen laukaisijat ovat vain muuttuneet. Tuskin törmäämme urbaanissa ympäristössä vaarallisiin villieläimiin. (Elkin 2013, 25-26, Lahdelma 1999, 10)

Harran (2004, 38-39) mukaan stressin voivat laukaista todella monet ärsykkeet, muun muassa kylmä, kuuma, kipu, bakteeri, nälkä, jano, infektio, kudonvaurio ja ruumiillinen rasitus, joka muuttaa elävän orgaanin fysiologista tasapainoa. Tämän vaikutuksesta keho käynnistää puolustusreaktion, jonka avulla se pyrkii sopeutumaan häiriöön ja palauttamaan tasapainon. Toisaalta ympäristötekijät eivät sinänsä tuota stressiä, vaan se, miten reagoimme siihen henkilökohtaisella tasolla.

Stressiteoriassa on päästy siihen, että ulkoisten tekijöiden lisäksi on alettu arvioida enemmän myös yksilöllisiä tekijöitä, kuten persoonallisuutta, arviointia, tulkintaa ja coping -taitoja. (Harra, 2004, 26) Esimerkiksi ihmiset, jotka omaavat paljon negatiivisia tunnevaltaisia piirteitä kokevat stressiä helpommin, ja voimallisemmin, ja he saattavat luoda tilanteita, jotka muuttuvat stressaaviksi. Sen vuoksi on mahdotonta päätellä millainen stressitaso on kullekin yksilölle liikaa. Mikäli fyysisiä oireita alkaa ilmetä, kuten pääsärkyä, unettomuutta sekä jännittyneisyyttä, voidaan sanoa, että stressinsietokyky on ylitetty yksilötasolla. (Harra 2004, 19-20) Raber (1993, 4) tosin muistuttaa meitä kirjassaan siitä, että stressi on lähtöisin itsestämme, ei ulkopuolelta.

2.1 Mitä kehossa tapahtuu

Kun aistimme stressitekijän, aivojemme kuorikerros aktivoituu ja sympaattinen hermostomme alkaa valmistaa kehoamme, jotta pystymme toimimaan uhkaavassa tilanteessa. Sympaattinen hermosto alkaa vapauttaa hormoneja, kuten adrenaliinia ja kortisolia nopeasti verenkiertoon jonka jälkeen ne kulkeutuvat kaikkialle elimistöön aiheuttaen seuraavia asioita: pulssi kiihtyy ja verenpaine nousee, hengitys tihenee, pupillit laajenevat, jotta silmiimme pääsee enemmän valoa ja näkisimme tarkemmin. Hikoilemme enemmän, ruuansulatus hidastuu, veri kerääntyy aivoihin ja tukilihaksiin pois iholta ja sisäelimiltä, veri hyytyy nopeammin ja maksa tuottaa glykogeenistä glukoosia, nopeaa ravintoa, jonka lihakset ja aivot saavat heti käyttöön. Tämä monimutkainen reaktio tapahtuu sekunnin murto-osissa! Ellei olisi tapahtunut, niin emme olisi luola-aikoina pysyneet hengissä. (Elkin 2013, 28-29 Vartiovaara 2008, 29-30) Vartiovaara (2008, 17) vertaa tätä tilaa osuvasti autoon: toimivassa autossa on kaikki hyvin sen aikaa, kun se käynnistyy ja kulkee minne pitää, vikojen ilmetessä sen luotettavuus kuitenkin kärsii ja ajaminen tuntuu siltä kuin ajaisi käsijarru päällä. Silloin moottori käy ylisuurilla kierroksilla, eikä siitä ole mitään hyötyä ajamiselle tai autolle. Kun tätä tilaa jatkuu kauan, niin kone ylikuumenee ja leikkaa kiinni. Stressireaktion paras, mutta samalla huonoin puoli

on se, että sitä on mahdotonta säädellä tietoisesti, keho reagoi aina samalla lailla, oli sitten kyseessä junan alle jääminen, tai töistä myöhästyminen. (Lahdelma 1999, 17)

2.2 Hyvä stressi, eli eustressi

Stressi tuo monesti mieleemme vain negatiivisia konnotaatioita, vaikka stressiä on monenlaista. Stressi on positiivista, kun ihmisen tasapaino on horjunut stressiärsykkeistä ja hän on motivoitunut korjaamaan tilanteen. Negatiivinen stressi taas on sitä, kun henkilö ei kykene venymään tilanteen asettamiin haasteisiin. (Harra 2004, 37) Rakastuminen on hyvä esimerkki eustressista, kuten myös matkavalmistelut, ylennys työtehtävissä sekä avantouinti. Kehomme reagoi näihin asioihin fyysisesti, esimerkiksi avantouinnissa jääkylmästä vedestä noustessa koemme onnellisuudentunnetta endorfiinien ansiosta. Tämän kaltaiset reagoinnit eivät saa kehoamme huonoon tilaan, koska kehomme tuottaa hyviä hormoneja käyttöömmee. (Lahdelma 1999, 10)

Stressi toimii kannustimena oppimistilanteissa ja saa meidät kypsymään ja kehittymään. Eustressin määritelmä ja ero pahasta stressistä on se, että pystymme hallitsemaan tilanteen. (Lahdelma 1999, 10) Vartiovaara (2008, 56) toteaa kirjassaan, että meidän pitäisi etsiä mahdollisimman paljon elämäämme eustressin aiheuttajia. Luovissa töissä työskentelevät kokevat hyvää stressiä paljon enemmän kuin esimerkiksi teollisuuden konemaisilla liukuhihnoilla työskentelevät ihmiset. Ihmisellä täytyy siis olla vapautta ja liikkumatilaa töitä tehdessään, jotta hän voi kokea eustressia. Monille toki vapaa-aika tuo toivottua eustressia esimerkiksi harrastusten ja rakkaiden ihmisten parissa.

Stressi voi olla voimaa-antava tekijä haastavissa tilanteissa, se auttaa esimerkiksi kapellimestareita selviytymään konserteista ilta toisen jälkeen suuren kuulijajoukon edessä. Tällaisen tilanteen jatkuva läpikäyminen antaa tilaisuuden, jossa voi kehittää henkilökohtaisia kykyjä jatkuvasti. Positiivinen stressi virittää ihmisen optimaalisiin suorituksiin ja on tarvittava työväline monille taiteen alan työntekijöille, esimerkiksi muusikoille sekä näyttelijöille. (Harra 2004, 23) Sopiva määrä stressiä motivoi, auttaa keskittymiskykyyn ja suorituskkykyyn (Elkin 2013, 22). Onko tämä positiivisen stressin kokemus juuri se, joka lisää esimerkiksi muusikoiden imua työhön, eli esiintymiseen? Kieltämättä on mahtava tunne, kun valmistaa laajan ohjelmiston ja pystyy esittämään sen suuren yleisön edessä onnistuneesti ja halliten oman jännitystilansa.

Raber (1993, 3) esittää, että stressi on kokemus, joka jatkuvasti opettaa psyykkistä puoltamme selviytymään erilaisista tilanteista, ja vertaa tätä fyysiseen harjoitteluun. Hänen mukaansa kaiken tyyppinen stressi pitää meidän mielemmme hyvässä kunnossa. Stressitutkimuksen isä Hans Selye painottaa, että kaiken stressin välttäminen ei ole tie onneen, vaan jokaisen pitäisi oppia tuntemaan omat tapansa reagoida stressiin ja maksimaalinen stressinsietokykynsä, jolloin kykenemme vielä toimimaan luhistumatta stressin alle. (Vartiovaara 2008, 32)

3 Stressi muusikoilla

Tutkimuksen mukaan kymmenellä ammattiryhmällä on muita useammin stressikokemuksia muun muassa tarjoilijoilla, sairaanhoitajilla, pr-henkilöstöllä sekä muusikoilla. Orkesterimuusikko on luettu myös stressiammatteihin, joiden vaikutukset ulottuvat fyysiseen ja psyykkiseen jaksamiseen. Orkesterimuusikoiden suurimpia stressin aiheuttajia ovat orkesterisoolot, virheiden pelko, instrumenttiin liittyvät ongelmat, kapellimestari ja muusikkokollegat. Suurimpana syynä esille nousee kuitenkin esiintyminen. (Harra 2004, 22-23)

Ihmiset, joiden työtehtäviin liittyy voimakasta emootiota kärsivät tutkimusten mukaan huomattavasti korkeammista stressitasoista, kuin normaalissa työssä olevat. Taiteilijan työn henkistä kuormaa lisäävät yleisön odotus, henkilökohtaiset suorituspaineeet, lisääntynyt kilpailu, kansainvälistyminen, musiikkitalenteiden tekeminen ja monet muut perustavanlaatuiset asiat kuten toimeentulo ja ruokailumahdollisuudet työaikana. (Harra, 2004, 23).

Suomen Kansallisoopperan entinen soolohuilisti Anja Voipio on sanonut, ettei yksikään muusikko voi eikä halua suhtautua välinpitämättömästi taiteelliseen antiinsa. Sellotaiteilija Seppo Kimanen on myös todennut, että muusikon paineeet ovat nykyaikana epäinhimilliset. (Harra, 2004, 24)

Solistit ovat esiintyvistä taiteilijoista kaikkein alttiimpia stressikokemuksille, koska huonolle esiintymiselle ei juuri ole päteviä syitä. (Harra, 2004, 23). Olen saanut sen käsityksen musiikkimaailmasta, että yksikin huono esiintyminen voi johtaa siihen, että alan ihmiset saavat sinusta huonon käsityksen, eikä uusia tilauksia enää tule. Solistien esiintymiset ovat siinä mielessä heidän ansioluettelonsa. Kukaan ei tule kysymään paperista versiota, vaan ainoa asia joka ratkaisee, on oma esiintyminen ja esilläolo. Näin ollen muusikoiden kokema stressi on verrattavissa maajoukkueurheilijoiden kokemaan stressiin; aina on annettava parastaan, ja mielellään myös ylitettävä oma parhaansa. (Harra 2004, 27).

Harran (2004, 24) kirjassa todetaan, että muusikoiden valmentautuminen ammattimusiikkouden ongelmiin opiskeluvuosien aikana on usein heikkoa. Hänen julkaisussa mainitaan kuitenkin, että muusikoiden ammatin terveusriskit on tiedostettu ja että ongelmiin on reagoitu, mutta tekemistä riittää tällä saralla vielä paljon, esimerkiksi koulutuksen kehittämisessä. Pekka Vapaavuori toteaa Sibelius-Akatemian julkaisussa, että akatemian tehtävänä on antaa valmistuneille opiskelijoille sellaiset valmiudet, että he kykenevät suorittamaan työnsä sekä fyysisesti että psyykkisesti terveinä. Sibelius-Akatemia onkin lanseerannut harjoittelusivuston (<http://www2.siba.fi/harjoittelu>), josta löytyy tietoa harjoittelun fyysisestä sekä psyykkisestä puolesta. Stressinhallintaa ei ole mainittu sivustolla erikseen, mutta harjoittelun suunnittelu ja rentoutumisharjoittelut ovat suuri osa sitä.

Reinikainen (2010, 25) kertoo, että musikaalisten taitojen ja lahjakkuuden puute ei ole usein syynä esiintymisen epäonnistumiselle, vaan se on tulosta opiskelijoiden välisestä kilpailusta musiikkikorkeakoulujen sisällä. Samat syyt ovat useiden rasitusvammojen takana. Ulkoiset (ympäristön aiheuttamat) sekä sisäiset tekijät (huono itsetunto, huonot perhesuhteet ja musikaalisesti ei-aktiiviset vanhemmat) vaikuttavat epäonnistumisiin ja esiintymiseen liittyvässä stressissä. Opiskelijat, jotka omaavat molemmat stressitekijät, ovat epävarmoja ammattiuransa suhteen, kokevat yksinäisyyttä sekä alemmuudentunnetta esiintyjinä. Tällaiset opiskelijat kärsivät esiintymisjännityksestä etenkin esiintyessään musiikkioppilaitoksessaan. Toinen ryhmä opiskelijoita elää lähes päinvastaisessa tilanteessa. Heillä on hyvä itsetunto, hyvät perhesuhteet ja toinen tai molemmat vanhemmat soittavat joko instrumenttia tai laulavat. Stressi on heidän tapauksessaan monesti ulkoisista syistä johtuvaa. (Reinikainen 2010, 25)

Edellä olevat asiat ovat lähes poikkeuksetta sävyiltään negatiivisia, mutta täytyy muistaa myös mitä Vartiovaara (2008, 56) kirjoittaa teoksessaan, että eustressia ilmenee enemmän luovien töiden yhteydessä kuin muissa töissä. Kaikki stressi esimerkiksi muusikoiden ammatissa ei ole pahaa. Raja on toki häilyväinen, mikä on pahaa ja mikä hyvää stressiä ja riippuu paljon persoonasta, mutta hyvää stressiä ei voi jättää mainitsematta, koska kolikossa on aina kaksi puolta.

3.1 Esiintymisen pelko

Esiintymisjännitys kuuluu muusikon elämään ja on olennainen osa hyvää soittosuoritusta. Liian suuri jännittäminen aiheuttaa kuitenkin fyysisiä oireita, keskittymishäiriöitä ja ahdistuneisuutta. Jotkut jännittävät itse jännittämistä, koska se saattaa vaikuttaa soittosuoritukseen. (Reinikainen 2010, 39) Muusikon esiintymistilanteen stressikokemus voi sisältää psyykkisiltä oireiltaan kauhua, pelkoa, häpeää, ahdistusta ja syyllisyyden tuntoa. Nämä saattavat aiheuttaa kehossa esimerkiksi seuraavan kaltaisia oireita: vatsavaivoja, ihon punoitusta tai kalpenemista, epäsäännöllistä hengitystä, pulssin kiihtymistä, lämpötilan muutosta kehossa ja voimakasta hikoilua. (Harra, 2004, 23) Reinikainen (2010, 40) kuitenkin valottaa, että todellisuudessa ihminen luo jännitystilat mielessään: lihakset toteuttavat aivoista tulevia käskyjä, joita itse hallitsemme. Lihakset toimivat yhdenmukaisesti ja niiden jännittyneisyys esiintymistilanteessa johtuu mielen oikeista. Siksi olisi tärkeää oppia käskyttämään lihaksia oikein, jotta voisi kanavoida keskittymisensä muualle kuin psyykkisten ja sitä kautta fyysisten esteiden luomiseen. Jos jokin asia onnistuu harjoittellessa, niin sitä on turha pelätä esiintyessä.

Päivi Arjas puhuu luennoillaan siitä, miten esiintymisjännitys kanavoidaan voimavaraksi ja käännetään positiiviseksi asiaksi. Keinoja millä jännitys muutetaan positiiviseksi voimavaraksi, on se, että tiedostaa millaisia asioita omassa kehossa tapahtuu kun jännittää, eikä tee niistä itselleen suurta numeroa. Kilpailuissa urheiluajoinani pyrin sulkemaan kaikki muut ajatukset ja huonot olotilat pois ja keskityin vain olennaiseen. Koen, että tämä mentaliteetti on auttanut minua muusikkona esiintymistilanteissa, ja tämä lienee aika pitkälti sitä, mitä Arjaskin tarkoittaa.

Arjaksen mukaan olennaista on myös selvittää millainen jännittäjätyyppi on, sillä on olemassa erilaisia jännittäjiä: muusikot, joille esiintyminen oli positiivinen mahdollisuus, ja muusikot, joille esiintyminen on negatiivinen tilanne. Lisäksi on olemassa kaksi eri tapaa suhtautua soittoon: itseään korostavat muusikot haluavat korostaa esiintyessään omia taitojaan, kun taas musiikkia korostavat henkilöt painottavat musiikkilähtöistä esiintymistä. Kielteisesti esiintymisiin suhtautuvat muusikot, kokevat häiritsevää jännitystä enemmän, kuin myönteisesti suhtautuvat. (Arjas 2002, 121–127)

Vartiovaara (2008, 57-59) puhuu kirjassaan ihmisten peloista ja siitä, miten paljon tällainen emotionaalinen tila vaikuttaa stressin kokemiseen. Jos palataan taas luola-aikoihin, niin villieläimen näkeminen aiheutti meissä pelontunteen, joka taas laukaisi kehomme puolustusreaktion eli stressireaktion. Yksi voimakkaimmista pelon aiheuttajista ihmisillä on epäonnistumisen pelko, ja muusikot kokevat tätä monesti lavalle nous-

nessaan. Epäonnistumisen pelko on tiiviisti sidottuna itsetuntoon, ja soittajilla usein itsetunto on sidottuna ammatilliseen osaamiseen (Harra, 2004, 56).

3.2 Perfektionismi muusikoilla ja sen yhteys stressiin

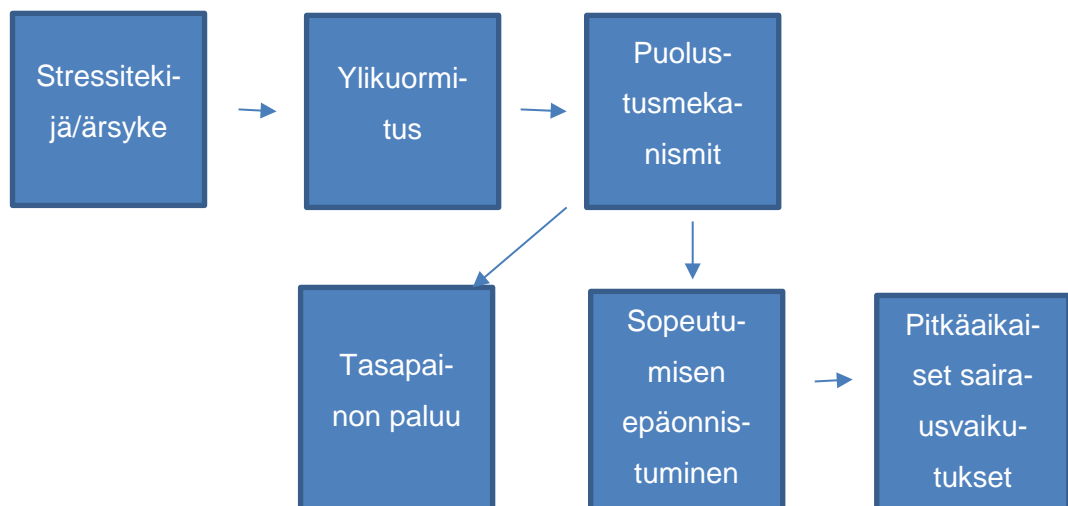
Perfektionismin voidaan ajatella liittyvän virheiden pelkoon ja siten se liittyy myös esiintymisen pelkoon, sillä esiintyessä juuri virheiden tekeminen on luultava syy jännitykseen. Reinikainen (2010, 20) selvittää työssään, että perfektonismilla tarkoitetaan täydelliseen musiikilliseen lopputulokseen pyrkimistä, eikä silloin mitään täydellisyyttä huonompaa voida hyväksyä. Muusikot saattavat jopa vältellä tilanteita, joissa he saattaisivat osoittautua epätäydellisiksi, koska omaa epätäydellisyyttä voi olla vaikea käsitellä ja hyväksyä. Perfektionisti mittaa omaa arvokkuuttaan ansioidensa perusteella. Vuoskosken mukaan muusikot ovatkin taipuvaisia perfektonismiin, koska heiltä vaaditaan usein täydellisyyttä juuri esiintymistilanteissa. Hän toteaa, että perfektonismi on jopa suotavaa muusikoilla. (Vuoskoski, 2007). Myös Reinikainen (2010, 20) toteaa, että perfektonismi on tavallista lahjakkaiden muusikoiden joukossa, erityisesti tytöillä, koska tytöt kokevat herkemmin painetta ja jännitystä.

Perfektionismia on kuitenkin kolmenlaista: itseen, toisiin sekä sosiaalisesti suuntautunutta. Itseen suuntautunut perfektonismi tarkoittaa uskomista omaan täydellisyyteen sekä täydellisiin suorituksiin. Toisiin suuntautuneella perfektonismilla täydellisyyden tavoittelu kohdistetaan muihin. Sosiaalisesti suuntautuneella perfektonistilla on uskomuksia, jonka mukaan muut vaativat erittäin korkeita suorituksia ja myös toisten hyväksyntä on kiinni odotusten täyttämisestä. Tutkimukset osoittavat, että urheilijoilla sosiaalisesti määräytyneet perfektonismi lisää uupumisriskiä, mutta itseen suuntautuva perfektonismi lisää jaksamista. (Valjakka 2011, 21-22).

Näin ollen perfektonismissa on hyödyllisiä ja haitallisia ominaisuuksia ja ne nousevat pintaan vaihtelevasti yksilöstä riippuen. Hyödyllinen perfektonismi edesauttaa toimintaa, kuten stressiä. Tavoitteet ovat silloin korkealla, mutta saavutettavissa. Haitallisessa perfektonismissa tavoitetaso on liian korkealla, siihen kuuluvat myös virheiden murehtiminen sekä vatvomien ja ulkoinen täydellisyyden tavoittelun paine. (Valjakka 2011, 21-22). Tällöin perfektonismin voidaan ajatella olevan haitallista ja luovan myös lisää stressiä. Se saattaa olla myös psyykinen syy muusikoiden ammattiperäisille rasitusvammoille. (Reinikainen 2010, 20)

4 Mitä oireita stressi aiheuttaa

Stressin eteneminen on mielekästä esittää kuvana (kuvio 1). Stressireaktiossa kohtaamme ihan ensin jonkin stressiärsyksen joka horjuttaa tasapainoamme, tämä on vaihe jolloin syke muun muassa kiihtyy. Seuraavana vaiheena on ylikuormitus joka herättää puolustusjärjestelmämme. Tätä voi kutsua myös vastustusvaiheeksi jossa kehomme ylläpitää puolustuskeinoja. Sen jälkeen eteneminen voi päättyä kahteen vaihtoehtoon, tasapainon palaamiseen tai sen menettämiseen. Menettäessämme tasapainon kehomme epäonnistuu sopeutumisessa. Viimeistä vaihetta kutsutaan myös uupumisvaiheeksi, jossa voimavarat on käytetty loppuun, suojaimekanismi ja itsesääteilykyky pettävät. Pahimmillaan tämä voi johtaa jopa pitkäaikaissairauksiin. (Lahdelma 1999, 17)



Kuvio 1. Stressin eteneminen

Ihmisessä kulkee kaksi koko kehoa yhdistävää tekijää; verenkierto ja hermosto. Hälytysjärjestelmä kulkee luultavasti molempia reittejä pitkin, mutta verenkierto saattaa olla tärkeämmässä osassa, kun signaaleja tulee sekä soluista että elimistä. Stressiärsyke horjuttaa reaktion alkuvaiheessa hypotalamusta, eli väliaivojen pohjaosaa ja sitä kautta elimistömme tasapainoa. Hypotalamus alkaa vapauttaa hormoneja kuten kortisolia verenkiertoon. Kortisoli on tehokas energianlähde sopeutumiseen pyrkiville reaktioille

ja se tehostaa samalla muiden hormonien toimintaa. Se myös taistelee voimakkaasti taudinaiheuttajia vastaan. Kehon palautemekanismit valvoo tätä kemiallista vuorovaikutteisuutta, ja pyrkii tasapainottamaan hormonit. Edellä mainitun mekanismin lisäksi kehossamme vaikuttaa toinenkin järjestelmä. Elimistössämme liikkuu lisämunuaisien erittämiä katekoliamiini-hormoneja, jotka huolehtivat tärkeistä puolustusmekanismeista. Adrenaliini on näistä hormoneista tunnetuin. Selyen mukaan tämä monimutkainen puolustussysteemi on kaikkein olennaisin ihmissuvun säilymisen kannalta, koska pystymme niin nopeasti sopeutumaan uusiin tilanteisiin. Toisaalta jos reagoimme liian moniin ärsykkeisiin ja kehomme tuottaa paljon hormoneja sekä vääränlaisia hormoneja, saatamme saada erilaisia sopeutumissairauksia. Nämä erilaiset sopeutumissairaudet saattavat taas lisätä kehomme kokonaiskuormitusta ja johtaa pidempiaikaisiin sairauksiin. (Vartiovaara 2008, 60-64)

4.1 Stressin oireet ja siitä johtuvia sairauksia

Stressikokemus on psykologinen, mutta monet sen aiheuttamat oireet ovat fyysisiä. Stressi ilmenee joka puolella kehoa, ja helposti voi luulla jotain oiretta yksittäiseksi, mutta tosiasiasa se johtuukin stressistä. Negatiivinen stressi ilmenee fysiologisten reaktioiden kautta kehossamme. (Harra 2004, 37)

Elkin (2013, 16-17) kertoo, että tutkijat uskovat 75-90% käynneistä yleislääkärin vastaanotolla johtuvan jollain tavalla stressin synnyttämistä oireista. Stressi vaikuttaa lähes jokaiseen toimintoon ja jokaiseen elimeen kehossamme. Stressi on yhdistetty myös näihin tappaviin asioihin: sydänsairaudet, syöpä, keuhkotaudit, onnettomuudet, itsemurha.

Jatkuva stressi lisää kortisoli -hormonin eritystä lisämunuaisen kuorikerroksessa, ja sillä on useita vaikutuksia kehossamme. Kortisoli vähentää valkuaisaineiden tuottoa, jolloin myös vasta-aineiden tuotanto vähenee. Myös immunitettimme työskentelee mahdollisimman alhaisella tasolla selviytyäkseen paineesta. Tällöin kehomme on alttiimpi tartuntataudeille ja syöväälle. Osassa aivojamme kortisoli lisää aivosolujen kuolemaa ja sen vaikutuksena koemme väsymystä, muistin häiriöitä ja vaikeutta tehdä päätöksiä. (Harras 2004, 38-39, Valitut palat 1999, 18)

Tutkimuksissa on löytynyt yhteys myös psyykkisten tekijöiden sekä sydän- ja verisuonitautien välillä. (Harra 2004, 38-39) Tämä ei ole yllättävää, sillä stressi lisää veren-

painetta, tukkii verisuonia, nostaa kolesterolia, laukaisee rytmihäiriöitä ja kiihdyttää veren hyytymistä. Myös krooninen tulehdustila on mahdollinen stressin oire. (Elkin 2013, 17, Lahdelma 1999, 18)

Monet ovat ehkä huomanneet itsessään tilanteen, jolloin stressaavan jakson loputtua sairastuu flunssaan. Se johtuu siitä, että stressi heikentää immuunivastettamme. Pitkittyneellä stressitilalla on luultavasti suurempi vaikutus immunitetiimme alenemiseen kuin hetkellisellä stressillä. Liiallinen stressi stimuloi lisäksi voimakkaasti aivolisäkettä sekä itsestään säätelevän hermoston keskusta, joka voi saada meidät ”information fatigue” (=väsymysoireyhtymä) tilaan, jolloin ajatustoiminta häiriintyy. (Harra 2004, 39) Jos työssä vaadittavat tehtävät ylittävät jatkuvasti voimavaramme, tämä saattaa johtaa meidät ensin ylikuormitukseen, sitten työuupumukseen ja masennukseen. (Lahdelma 1999, 54-55)

Seuraavaksi stressitutkimuksen isän Hans Selyen ajatuksia stressistä ja sen oireista. Selye huomasi tutkimuksissaan, että historiassa jokainen aikakausi on nähty jollain tasolla ahdistuneisuuden aikakautena. Hänen mukaansa erilaisia stressaavia asioita on koko ajan ilmassa, mutta ne vain muuttavat muotoaan, koska kaikki ihmiselämässä on epävarmaa ja sattumanvaraista. Stressin aiheuttajia on koko ajan vakiomäärä, mutta oireet saattavat muuttua. Selye huomasi tutkimuksissaan sosiaalisen stressin, jossa ihminen kadottaa oman motivaationsa. Hän piti tätä henkisenä sairautena, joka ilmeni lähes epidemiana nuorilla. Nuoret yrittävät paeta tätä olotilaa millä keinoin tahansa, koska eivät pysty sitoutumaan mihinkään tai käsittämään ympärillään tapahtuvia asioita. Tämä tunne johti monesti alkoholismiin, huumeriippuvuuteen sekä väkivaltaan. (Vartiovaara 2008, 34)

4.2 Muusikoiden erityisoireet

Amerikkalaisilla orkesterimuusikoilla suoritettiin vuonna 1986 mittava tutkimus, jonka tuloksena saatiin tietää, että puolella haastatelluista 2 200 muusikosta esiintyi merkittäviä tukielinvaivoja, useimmiten olkapäissä, hartioissa ja niskassa. Vuonna 1997 julkaistiin uusi tutkimus, joka toteutettiin 1600 orkesterimuusikolla. Heistä 27% kärsi yläraaja-vaivoista. Yläraajojen kipuoireyhtymässä oireet alkavat tyypillisimmin useiden soittovuosien jälkeen. Käsien kipu ja särky ovat yleisimmät oireet, jotka hankaloittavat arjen askareita ja saavat kädet tuntumaan voimattomilta, käsien väsyminen on myös tyypillinen oire. Nämä ikävät tuntumat käsissä alkavat tyypillisimmin rankan harjoittelu- ja esiintymisjakson jälkeen. Psykykinen stressi altistaa muusikot yläraajojen kipuoireyh-

tymille. Siitä voi kehittyä noidankehä josta on vaikea päästä pois, kun kipu lisää lihasjännitystä, uran eteneminen vaikeutuu ongelmien takia ja se taas aiheuttaa lisää stressiä. Oireyhtymän syntyä voi edistää ohjelmiston vaikeutuminen, opettajan vaihto, uusi soittotekniikka tai elämäntyylin muutos ja se voi muuttua krooniseksi kuten muutkin rasitusvammat. (Vastamäki 1999)

Uutena tietona edellä mainitusta tutkimuksesta selvisi, että 16% tutkimukseen osallistuneista kärsi esiintymisjännityksestä. Yläraajavaivojen ja esiintymisjännityksen välillä on siis luultavasti olemassa yhteys. Stressi ja jännitys lisäävät lihasjännitystä ja aiheuttavat sitä kautta kipua. (Vastamäki 1999)

Rannekanavaoireyhtymä on tyypillinen muusikoilla. Rannekanavassa oleva tila tukkeutuu, jolloin hermot jäävät puristuksiin ja sormissa tuntuu pistelyä ja puutumista. Tämä oireyhtymä syntyy rasittavista ja toistuvista liikkeistä, kuten pianisteilla toistuvista oktaavijuoksutuksista. (Reinikainen 2010, 14)

Jännetuppitulehdus, jännetulehdus ja jänteen ympärystulehdus ovat yleisimpiä jännetulehduksista. Jännetuppi ympäröi ojentaja- ja koukistajajännteitä ranteen ja käden alueella. Ensimmäisinä oireina näissä tapauksissa ovat kipu, turvotus ja kuumotus, jotka ovat seuraamuksia yllirasituksesta. Ne ovat tulehduksen oireita. Tulehdus kestää tyypillisesti 2-14 vuorokautta. Rasitus, kylmäalltius ja voiman käyttö suurentavat tulehdusriskiä. Tulehduksen jälkeen alueelle kehittyy arpea. Paranemisvaihe tästä kestää 6-12 viikkoa, jolloin rasitusta on vältettävä. (Reinikainen 2010, 14-15) Eräs opiskelukaverini on ollut yli vuoden soittamatta, koska hän ei hoitanut jännetuppitulehdusta heti kuntoon vaan jatkoi työskentelyä kivuista huolimatta. Siitä syntyi lopulta rasitusvamma, jonka hoito kestää kauan.

Rasitusvammat alkavat monesti pienillä kivuilla käsissä, jonka ajatellaan olevan luonnollinen osa soittamista, eikä harjoittelua lopeteta ajoissa. Soiton fyysinen rasitus aiheuttaa kuitenkin voimattomuuden tunnetta käsissä, joka johtaa siihen, että soittamista ei pystykään kontrolloimaan enää tavalliseen tapaan ja tekniikka saattaa heiketä. Pienistä kivuista kehittyy yllättäen koko elämää häiritsevä tekijä, kun kivut eivät lopukaan enää samaan aikaan kuin soittaminen. (Reinikainen 2010, 20)

Kun soittamista jatketaan pitkään kivuista huolimatta, tulehdus on usein seuraamuksena. Tulehdus aiheuttaa kipua ja turvotusta ja pahimmillaan jopa kudosisvaurioita. Tilan-

teen jatkuessa hermo voi jäädä puristukseen, jolloin leikkauksista haetaan tyypillisesti apua. Palautuminen leikkauksesta ei ole kuitenkaan taattu ja vain noin 50% palautuu niistä. Muusikon kramppi eli Focal dystonia on rasitusvammojen kehityksen ääripää, jossa esimerkiksi sormien koukistusta ei pysty hallitsemaan vaan se tapahtuu tahtomatta. Tällöin soitosta tulee lähes mahdotonta käsien äärimmäisen voimakkaan väsymisen sekä lihaskontrollin ja sormien liikkeiden nopeuden menettämisen vuoksi. (Reinikainen 2010, 20)

Olen maininnut tässä kappaleessa enimmäkseen hyvin vakavia oireita joita muusikot kokevat, mutta on olemassa myös lievempiä oireita, jotka vaikuttavat muusikon jokapäiväiseen työhön, eli soittamiseen. Psykkinen stressi ja ahdistuneisuus vähentävät valppautta ja havaintokykyä ja motorista toimintakykyä. Erehdyksiä sattuu tällöin helpommin, koordinaatiokyky heikkenee ja toiminta tulee epätarkaksi. Tämä on hyvin kiusallinen ongelma esimerkiksi orkesterimuusikolla. (Reinikainen 2010, 26)

5 Stressinhallinta

Olen kosketellut jo aiemmin käsitettä coping, joka liittyy stressin hallintaan. Termi on yhtä vaikeaselitteinen kuin stressi. (Harra 2004, 41) Coping tarkoittaa käyttäytymistä, joka ylläpitää sopeutumiskykyämme vaativissa tilanteissa, esimerkiksi stressatessamme, eli ihminen oppii keinoja, joilla hän hallitsee ongelmia. Jos henkilö omaa hyvät biologiset resurssit, eli hyvän fyysisen kestävyuden ja toimintakyvyn, hänen psyykinen kestävyytensä on luultavasti myös korkeammalla tasolla. (Harra 2004, 41) Raber (1993, 3) esittää kirjassaan, että stressistä selviytymisellä on yhteys myös mielenterveyteen.

Tutkijat ovat eri mieltä siitä, onko coping opittu käyttäytymismalli vai peritty ominaisuus kuten temperamentti. Aktiivinen coping on toisten mielestä oppimisen tulos ja toisten mukaan ainakin osittain peritty persoonallisuuden piirre. (Harra 2004, 41) Joka tapauksessa coping -määritelmät viittaavat asioihin, joita ihmiset tekevät vähentääkseen stressin vaikutuksia. Coping tarkoittaa siis käyttäytymistä, joka ehkäisee emotionaalista stressiä. (Harra 2004, 42)

Stressinhallintaa voidaan tarkastella elämönhallintataitona. Mitä enemmän erilaisia elämönhallintakeinoja ihminen kehittää ja käyttää, sitä paremmat valmiudet hänellä on menestyä erilaisissa haastavissa tilanteissa. Eri elämönhallinnan valmiudet on määritelty seuraavasti:

1. fyysiset valmiudet
2. psyykkiset valmiudet,
3. sosiaaliset valmiudet
4. ammatilliset/koulutukselliset valmiudet (Harras, 44-45)

Fyysinen valmius on aika yksiselitteinen, eli ihmisen fyysinen toimintakyky. Psykyksessä toimintakyvyssä sen sijaan on monta osa-aluetta, kuten realistinen minäkuva, terve itsetunto, itsenäisyys. Sosiaaliin valmiuksiin lukeutuvat vuorovaikutustaidot ja kansalaistaidot. Ammatillisiin sekä koulutuksellisiin valmiuksiin sisältyvät tiedot ja taidot, joihin lukeutuvat opiskeluissa kerrytetyt tiedot ja taidot. (Harra 2004, 44-45) Stres-

sistä selviytyminen nähdään elämäntaidon oppimisena, henkisenä kasvuna ja itsekasvatuksena. (Harra 2004, 27)

Harran (2004, 24) kirjassa todetaan, että musiikki ammattina on parhaimmillaan erittäin mieluisaa ja palkitsevaa, ja sille täydellinen omistautuminen kerryttää henkistä pääomaa. Mikään ei pysty tuhoamaan tätä pääomaa, mutta muut asiat kuten lepo, ihmisuhteet ja vapaa-aika eivät myöskään pysty korvaamaan sitä.

Mikäli oma stressinhallinta ei ole vahvaa, sitä voi käydä oppimassa lisää koulutuksissa.

Alla oleva lista kertoo koulutuksen osa-alueista:

- omien coping -taitojen vahvuuksien ja heikkouksien ymmärtäminen
- henkilökohtaisten ja ammatillisten tavoitteiden selkeyttäminen
- asioiden priorisointi
- tavoitteiden realistisuus
- ajan tehokas hallinnointi
- joustavan ajanhallinnan kehittäminen
- asioiden oikean perspektiivin hahmottaminen
- henkilökohtaisten coping-taitojen kehittäminen (omien rentoutusmenetelmien löytäminen, sopiva liikunta-ohjelma suhteessa kokonaiskuormitukseen, toimiva ruokavalio ja sosiaalisten verkkojen ylläpito)

(Harra, 2004, 26)

Stressinhallinnan parantamiseksi tarvitsemme siihen välineitä, jotka toimivat omalla kohdallamme. Seuraavassa alaluvussa esittelen stressinhallintakeinoja, joiden on havaittu toimivan etenkin muusikoilla. Esittelen myös urheilun puolelta psyykkistä valmennusta, jota muusikot voisivat yhtä lailla käyttää hyödyksi.

5.1 Stressinhallintakeinoja

Ihminen voi oppia hallitsemaan, lievittämään ja ennaltaehkäisemään kokemaansa stressiä, sekä tunnistamaan stressin aiheuttajia ja omia stressituntemuksiaan. Näin ollen on mahdollista oppia luomaan omia stressinhallintavarantoja; fyysisiä, henkisiä ja sosiaalisia voimavaroja. (Harra, 2004, 27) Elkin (2013, 30-31) kertoo kirjassaan samasta asiasta ja esittelee stressireaktion etenemistä ABC-mallilla. A tarkoittaa siinä stressoria, eli stressiärsykettä, B omaa suhtautumista stressoriin ja C emotionaalista, fyysistä sekä käyttäytymiseen johtavaa seurausta. A kohtaa pystymme harvoin muuttamaan,

koska stressoreita saattaa tulla monelta eri suunnalta, mutta omaa suhtautumistamme siihen voimme muuttaa, eli kohtaa B, jolloin myös kohta C muuttuu automaattisesti ja stressin aiheuttamat oireet lievenevät. Seuraavaksi lisää siitä miten stressikokemuksiin voi muuttaa positiivisemmiksi.

Stressiä voi hallita monilla tavoin. Yksi keino on muuttaa stressaavaa tekijää itse, tai kiertää se. Jos esimerkiksi murehdit metron ruuhkista, niin ota bussi sen sijaan. (Elkin 33) Toinen tapa on muuttaa omaa ajatusmallia. Jos lataat itsellesi negatiivisia ajatuksia esimerkiksi pitkistä kassajonoista, niin voit yrittää kääntää ajatuksesi positiivisemmiksi. Voit miettiä esimerkiksi että ”hyvä, nyt ehdin lukemaan sähköpostini kännykästäni”. Kolmas tapa on koettaa vaikuttaa siihen, miten stressi tuntuu kehossasi, voit yrittää saada kehosi ja mielesi rentoutumaan. (Elkin 2013, 32-34)

Esittelen seuraavaksi Elkinin (2013, 8-161) listaamia stressinhallintakeinoja:

- selvitä mistä stressi on peräisin ja miten se vaikuttaa sinuun
- millainen stressi vaikuttaa suoritukseesi positiivisesti
- identifioi oireet, jotka kertovat sinulle stressistä
- sisäistä, että stressin ymmärtäminen on lopulta hyvin yksinkertaista
- tutustu stressinhallintakeinoihin
- tunnista stressin laukaisijaärsykkeet
- rentouta kehosi
- hiljennä mielesi
- mindfulness –ajattelu
- etsi lisää aikaa
- ruokavalio
- liikunta
- tasapainoinen unirytm

Lähdin purkamaan omaa stressiäni monen osatekijän kautta. Tasapainotin ruoka- ja unirytmia, vaikka minulla oli toki jo urheiluajoilta opittuna hyvin säännöllinen elämänyrty. Koitin sulkea toisarvoisia asioita vähemmälle huomiolle ja priorisoida asioita. Muutin myös liikuntamuotoja enemmän aerobiseen suuntaan, jotta tukkisi kehoani maitohappoa tuottavalla treenillä. Ajattelin usein ettei minulla ole kovin paljon stressiä ja että ainakin hallitsen sen hyvin. Tosiasiassa tätä jatkui niin kauan, etten ymmärtänyt kukaan miten stressaantunut olin. En enää osannut lukea kehoni lähettämiä signaaleja. Vasta paljon myöhemmin, kun vyyhti alkoi vähitellen purkautua, olen oppinut tunnistamaan taas uudelleen kehoni lähettämiä merkkejä.

Olen myös oppinut tätä opinnäytetyötä tehdessä kääntämään ajatteluni ja asennettani positiivisempaan suuntaan. Ajatukset ohjaavat niin paljon kehomme reaktioita, että jos vain saamme muutettua totuttua ajattelumalliamme, niin kehomme voi luultavasti myös paremmin. Huomaan joskus esimerkiksi ajattelevani asioita negatiiviseen tapaan, tai suitsin itseäni tekemättömistä asioista. Huomaan silloin että lihakseni alkavat jännittymään kehossani. Kiire on myös yksi asia jota olen yrittänyt vähentää, koska minuuttiaikataulut eivät auta stressin kanssa taistelijaa. Täytyy olla aikaa ajatella ja tehdä asioita vähän hitaammin. Varmasti minulla on vielä paljon matkaa stressin täydelliseen hallinnoimiseen, mutta olen ainakin löytänyt siihen paljon hyviä välineitä jo tähän mennessä.

Tutkituimmat stressinhallintakeinot ovat psykoterapia, liikunta sekä rentoutuminen. Tietoa löytyy myös riittävästä levosta, mietiskelystä ja mielikuvaharjoittelusta. Edellä mainituilla asioilla on myönteistä vaikutusta stressinhallintaan sekä hyvinvointiin. (Harra 2004, 45) Arjas (2002, 32-61) tuo tutkielmassaan esille stressinhallintakeinoja muusikoiden esiintymisjännityksen hoitokeinona. Niitä ovat hyvin organisoitu harjoittelu, Alexander-tekniikka, Feldenkreis, aerobiset harjoitukset, terapia, aerobinen liikunta, jännityksen hallintakeinot, mentaaliharjoittelu, ravitsemusterapia, positiivinen ajattelu, suggestiot, sekä monia muita. Myös Reinikainen puhuu työssään muusikoiden psyykkisen valmennuksen välineistä, jotka ovat verrattavissa stressinhallintakeinoihin. Ensimmäiseksi hän nostaa esille hengittämisen. Lihakset väsyvät jos ne eivät saa tarpeeksi happea suorittamisen, esimerkiksi soiton aikana, eli riittävällä hapen saannilla on suuri vaikutus soittajien hyvinvointiin. Esiintymistilanteessa hengittäminen saattaa kärsiä hyperventiloinnista tai hengityksen pidättämisestä ja hapenpuute voi johtaa lihaksien nopeaan väsymiseen. Tämä taas aiheuttaa huonoja kokemuksia esiintymisestä, joka vaikuttaa ihmisen psyykeen. (Reinikainen 2010, 33)

Urheilun puolella esiintyvät psyykkisen valmennuksen menetelmät ovat pitkältä samoja, kuin mitä mainitsin edellä, eli rentoutus, mentaaliharjoittelu ja suggestiot. Janssonin (1990, 67-138) kirjassa on mainittu myös hypnoosi, keskittyminen, maaginen ajattelu ja maskotit sekä biopalaute. Biopalautteella tarkoitetaan menetelmää jolla saadaan välitöntä ja objektiivista palautetta urheilijan fysiologisesta toiminnosta. Kontrolloidun ja toistuvan mittaamisen avulla urheilija oppii tunnistamaan henkilökohtaiset reaktionsa ja oppii jopa säätelemään niitä. Ihminen voi oppia tahdonalaisesti säätelemään fysiologisia toimintojaan kuten pelkotiloja ja sydämen lyöntitiheyttä. Tällaisesta voi olla suurta hyötyä urheilukilpailuun valmistautuessa ja miksei myös musiikin puolen kilpailujen

apuna sekä esiintymistilanteissa. Mittauksia voidaan suorittaa lääketieteen käyttöön suoritetuilla laitteilla, mutta miksei myös henkilökohtaisilla tunnetilojen seurantakaavioilla. Tärkeintähän on, että tietoa tulee jostakin ja että se sopii kunkin muusikon tai urheilijan henkilökohtaisiin tarpeisiin. (Jansson 1990,113)

5.2 Esimerkki Esa-Pekka Salonen

Vartiovaaran (2008, 229-232) kirja esittelee Ruotsin lääkärilehden haastattelun Esa-Pekka Salosesta vuodelta 1995. Lähtökohtana haastattelulle oli Salosen huima työtahti ja miten hän selviää siitä. Halusin referoida tämän haastattelun osaksi työtäni, koska siitä käy ilmi, mitä työmme musiikin parissa voi parhaimmillaan olla; miten suuri veto-voima luovassa työssä lopulta on. Tämä vain unohtuu niin helposti suoritettaessa arjen lukuisia askareita ja soittamista tai laulamista siinä ohessa. Musiikinopiskelijoiden tulisi muistaa, että musiikin tekeminen on meille suuri eustressin lähde josta tulisi nauttia joka päivä, vaikka olisi miten paljon paineita saada kappaleet esityskuntoon. Työmme kääntäminen eustressin lähteeksi parantaisi varmasti myös työmme tulosta, koska sitä ei ole silloin niin sanotusti väkisin väännetty.

Esa-Pekka Salosen työ sisältää paljon stressaavia tekijöitä, kuten matkustelun ympäri maailmaa ja aikaeroista toipumisen. Lisäksi stressiä, ja juuri sitä pahaa stressiä aiheuttaa uusien teosten opiskelu sekä niiden loputon hiominen esityskuntoon. Salosen mukaan eustressiäkin on "Musiikki, tietenkin!" Hän kertoo, että musiikittomia hetkiä hänen elämässään on harvoin, ja että välillä tiukan työputken aikana hän herää öisin tarkistamaan yksityiskohtia partituureista. Samalla kuitenkin paljastuu, ettei hänellä ole pakonomaista tarvetta unohtaa vapaa-ajalla töitään. Se ehkä kertoo luovan työn vetovoimasta, koska perinteisemmissä ammateissa on melkein välttämätöntä unohtaa joitain asioita, jos esimerkiksi ajatellaan lääkäreitä tai sairaanhoitajia, niin kuka haluaa muistaa vapaa-ajallaan lukuisat potilaat ja heidän sairautensa.

Salonen mainitsee haastattelussaan, että konsertit ovat täynnä energiaa, kun lahjakkaat yksilöt antavat lavalla parastaan. Silloin energiaa siirtyy yksilön ja kollektiivin välillä ja kapellimestari tuntee ratsastavansa aallon harjalla. Tämä voi jopa nostaa hänet ennen konserttia hallinneesta väsymystilasta pois.

Kaikkein mielenkiintoisinta konsertissa on taiteen jännitys. Kaikki sujuu suunnitelmien mukaan, mutta sitten tulee vastaan tilanteita, joita ei pysty kontrolloimaan, esimerkiksi yllättävä, uusi aspekti, jota ei ole aikaisemmin ollut. Hän kokee sen työnsä suureksi

nautinnoksi, koska saa kokea jotain, mikä on olemassa ei-henkilökohtaisella tasolla. Mutta tätä ei tapahdu joka konsertissa. Monet konsertit menevät tiukalla rutiinilla ja kontrollilla, joissa kaikki turha on kuorittu pois ja vain asian kiteytynyt idea on jäljellä. Vasta tämän ytimen päälle voi rakentua hienoja asioita.

Salonen kertoo tärkeimmäksi asiaksi työssään sen, että saa tunteen, että on konserteissa yhdessä orkesterin kanssa. Toissijaisena esille nousee yleisö, mutta se on hyvin kaukana jäljessä. Kaiken tämän jälkeen seuraa lopulta rentoutumista ja lepoa.

6 Haastattelut

Halusin toteuttaa haastattelun klassisen musiikin opiskelijoilla osaksi opinnäytetyötäni, jotta saisin kartoitetuksi tämänhetkistä tilannetta stressin sekä stressinhallintakeinojen osalta, koska minulla on ollut tuntuma, etten ole ainoa opiskelija joka on stressaantunut. Nämä haastattelut antoivat myös työalustaa pohdinnalle, mitä voitaisiin tehdä, jotta opiskelijat eivät olisi niin stressaantuneita. Valitsin aika perustavanlaatuisia kysymyksiä (ks. liite 1) ja joitain täsmennyskysymyksiä, jotta kyselyyn olisi helppo vastata ja saisin kattavasti vastauksia. Minua kiinnostivat erityisesti oireet, joita haastateltavat ovat saaneet stressistä, ja se, olisiko vastaus, etteivät he ole saaneet mitään fyysisiä oireita. Itselläni oli paljon erinäisiä oireita, jotka johtuivat stressistä, mutten osannut ajatella niitä stressin synnyttämiksi. Stressinlievityskeinot kiinnostivat minua myös, koska mietin mitkä stressinpoistokeinot toimivat itselläni ja mistä muut saavat apua.

Haastattelu toteutettiin nimettömänä seitsemällätoista Metropolia Ammattikorkeakoulun klassisen musiikin koulutusohjelman opiskelijalla, joista osa opiskelee myös Sibelius-Akatemiassa. Pääaineena heillä oli joko esittävä säveltaide tai musiikkipedagogiikka. Kyselylomake on opinnäytetyön liitteenä 1. Tarkoituksena oli muutamilla kysymyksillä selvittää opiskelijoiden tämänhetkistä stressitasoa, syitä siihen, sekä keinoja millä selviytyä siitä, ja onko asia otettu huomioon opinnoissa. Toteutin haastattelun virallisen kesäloman aikana, mutta olin Metropolian orkesterimatalla Italian Monopolissa, joten olimme kaikki, minä ja kyselyyn vastaajat kuitenkin kiinni koulutyössä.

Käyn seuraavaksi läpi haastattelun vastauksia. Olen kirjoittanut kaikki vastaukset erikseen näkyviin. On kuitenkin huomioitava, että osa haastatelluista unohti vastata tai ei vain vastannut kaikkiin kysymyksiin, joten esimerkiksi kohdassa kolme ei ole kaikilta vastauksia.

1. Opiskelupaikka:

Metropolia AMK 17, Sibelius-Akatemia 7

2. Oletko kokenut paineen tai stressin tuntua opinnoissasi muusikkona?

Kyllä (kaikki)

Miksi?

- ympäristön paineet, alemmuuskompleksi, paljon tekemistä ja vähän aikaa käytössä/oppia
- kun ei ole ehtinyt valmistautumaan kunnolla, lisäksi muiden stressatessa
- hidas kehittyminen, saavuttamattomat tavoitteet
- on pyrittävä aina olemaan paras mitä voi olla, ja usein enemmänkin
- musiikin teossa ei ikinä oikeastaan ole täydellinen
- vaaditaan paljon, kiire, paineita
- pitää olla hyvä
- stressi esiintymisestä ja esillä olost, paine onnistumisesta ja ”oikein soittamisesta”, haluaisi näyttää parhaansa
- koska välillä tuntuu ettei pääse yhtään eteenpäin ja työpaikan saanti tuntuu mahdottomalta
- muut ovat paljon parempia
- kovan tason, suuren työmäärän takia
- soittotuntia edeltävänä päivänä, ennen keikkoja, mutta eniten soittotuntien yhteydessä
- kilpailu, ohjelmiston hallitseminen määräajassa, olenko tarpeeksi taitava jne.
- joskus tuntuu, että asettaa tavoitteet liian korkealle ja siitä tulee stressiä
- stressi on syntynyt kovasta paineesta onnistua, sekä muiden arvostelun pelosta
- jos on paljon konsertteja tulossa

3. Miten paljon asteikolla 1-10?

5, 5, 6, 6, 7, 7, 7, 7, 8, 8, 8, 8, 8, 8, 8

4. Oletko saanut fyysisiä oireita stressistä?

kyllä 16kpl

ei 1kpl

5. Minkälaisia? (Esim. päänsärkyä, vatsan oireillut, hartiat jumissa, unenlaadun tai unensaannin heikkenemistä, psyykkisiä oireita)

- vatsan oireilua, hartiat jumissa, unenlaadun tai –saannin heikkenemistä
- unen saanti on joskus ollut vaikeaa stressin takia
- päänsärkyä, hartiajumia, leukanivelongelmia, uniongelmia
- yleinen väsymys
- päänsärky, hartiat, uni varsinkin

- päänsärkyä, käsioireita, hartiajumia, uniongelmia
- unenlaatu, äkäisyys
- pissattaa koko ajan, ruoka ei maistu, kädet tärisee, lihakset särkee
- unettomuutta, pahoinvointia, heräilyä kesken unen
- uni, lievä vainoharhaisuus
- hartiat jumissa, päänsärkyä
- vatsa, uni, käsien tärinä, päänsärkyä, asioiden liika "ajattelu
- paikat jumissa
- Joskus on ollut ongelmia saada unta. Hartiat ovat välillä myös jumissa.
- päänsärky, pahoinvointi, huono mieliala/alakuloisuus
- vatsa ollut sekaisin ja joskus elohiiri silmässä jos on suuri paniikki

6. Onko stressin/paineensietokykyä käsitelty opinnoissasi? Ja sitä, miten sitä voi hallita?

- ei juurikaan, en ainakaan muista
 - ei paljoa, oma opettaja jonkin verran
 - esiintymisjännityksen hoitoa on käsitelty, ei muuta
 - ei hirveästi
 - eipä hirveästi
 - on käsitelty joskus joillain kursseilla, opettajan kanssa
 - vähän
 - on ainakin jonkun verran. Metropolialla ei kauheasti, mutta Akatemiolla on useita kursseja, jotka liittyvät jännittämiseen ja stressiin.
 - ei
 - ei oikeastaan
 - kyllä, luennoilla
 - ei
 - on tarjolla kursseja
 - ei kauheasti. Olen käynyt Mindfulness -meditaatiossa itse. Siitä on ollut apua. Nykyään en stressaa yhtä paljon.
 - hyvin vähän. Olemme käsitelleet aihetta oman soitonopettajani kanssa. Keinoina mm. mielikuvaharjoittelu & itsetunnon "nostatus"
 - ikävä kyllä ei oikein mitenkään ole käsitelty
 - erittäin vähän
- Miten?
- urheilemalla, mielikuvaharjoittelulla

7. Miten lievität stressiä?

- olemalla yksin tai teen jotain kivaa tai urheilen
- urheilu, ulkoilu, ystävien kanssa hengailu, elokuvat, kirjat eli lukeminen, meditointi
- urheilemalla ja rentoutumalla
- urheilu, chillailu, sosialisointi, hyvä unen saanti
- juomalla alkoholia, tai muuten yrittää saada asiat pois mielestä
- teen rentoutusnauhojen avulla rentoutusta, liikunnalla, psyykkaamisella
- urheilu, muu tekeminen, rentoutuminen
- urheilu, ulosmeno kavereiden kanssa ja hyvin syöminen
- vietän päiviä jolloin en soita ollenkaan, vaan urheilen, katson jonkun leffan ja rentoudun
- alkoholi, kävely, sohvalla lojuminen
- alkoholi, kokkaus, lenkkeily
- urheilulla
- syön propalia, luen kirjoja, urheilen
- vapaa-ajan aktiviteettien avulla, asennoitumalla opintoihin eri tavalla
- huonompana keinona syöminen. Aikaisemmin juominen, mutta se ei auta, vaan pahentaa.
- viettämällä aikaa rakkaiden. läheisten ihmisten kanssa ja tekemällä asioita joista saan iloa esim. lukeminen, kirjoittaminen, ruoan laitto
- jooga ja rööki

6.1 Yhteenveto haastatteluista ja pohdinta

Haastatteluista kävi ilmi, että opiskelijoilla on stressiä, ja se johtuu monista syistä, muun muassa esiintymisestä, oikein soittamisesta, itsensä arvottamisesta oman soiton kautta, muiden soittajien taitojen vertailusta, tiukoista aikarajoista, tulevaisuuden työkentän näkymistä, perfektionismista, arvostelun pelosta ja kilpailutilanteista. Kaikki paineen tunteen aiheuttajat vaikuttivat aika tavallisilta. Poikkeuksellista on ehkä se, miten paljon paineita on.

Seuraava kysymykseni koski stressin määrää. Pyysin arvioimaan sitä asteikolla 1-10. Ääripäitä ei ollut ollenkaan, kaikki vastaukset olivat 5-8 välillä. Silmiin pistävää on se, että jakauma painottuu suurempiin numeroihin. Numeroita viisi ja kuusi oli kaksi kappaletta, seitsemää neljä ja kahdeksaa seitsemän. Stressin määrä oli yllättävän suuri,

vaikka muusikot olivat kesälomalla, eikä paineita virallisesta koulutyöstä ollut yhtä paljon kuin normaalisti.

Lähes kaikki kyselyyn osallistujat olivat kokeneet fyysisiä oireita stressistä, vain yksi vastasi kieltävästi. Oireista yleisimpiä olivat päänsärky, uniongelmat ja hartiajumi.

Kyselyssä huomioon pantavaa oli se, että suurin osa vastasi melko kielteisesti kysymykseen, onko stressinsietokykyä käsitelty opinnoissa? Vain yksi opiskelija oli vastannut tämän kohdan jatkokysymykseen, miten. Tämä on yllättävää sillä sekä Sibelius-Akatemiassa että Metropoliasissa orientoiviin opintoihin sisältyy stressinhallinnan välineiden käsittelemistä, muun muassa harjoittelun jaksottamista sekä soittoasentojen ergonomiaa. Ehkä monet eivät miellä näitä osa-alueita suoranaisesti stressinhallinnan keinoiksi. Monet ovat myös saattaneet unohtaa ensimmäisen vuoden orientoivien opintojen vinkit.

Kuten Harra (2004, 22-23) totesi, muusikoilla todetaan enemmän stressiä kuin muissa ammateissa keskimäärin. Tämän perusteella voitaisiin ajatella, että musiikin opiskelijoiden opintosuunnitelmissa voisi olla vuosittain stressiteemainen luento tai päivä, jossa käsiteltäisiin stressiä eri osa-alueilta ja annettaisiin välineitä sen hallitsemiseen. Tämä senkin vuoksi, että ensimmäisen vuoden jälkeen opiskelijat käsittävät paremmin työmääränsä sekä stressitasonsa korkeamman asteen koulutuksissa, jotka keskittyvät pelkästään musiikkiin.

Miten lievität stressiä, oli seuraava kysymykseni lomakkeessa, ja hyvin monet olivat vastanneet siihen että urheilemalla. Vastauksista erottui myös vastaus alkoholilla, sekä näkemällä ystäviä.

Stressin hallinta (Lahdelma 1999, 20) kirjassa on todettu, että lasillinen tai kaksi alkoholia (esim. olutta, viiniä) auttaa rentoutumaan ja kohentaa mielialaa, mutta runsas alkoholin käyttö pahentaa stressiä ja saattaa johtaa pahempiin ongelmiin kuten ahdistukseen sekä masennukseen. Lisäksi runsas alkoholin käyttö heikentää unta ja haittaa nukahtamista.

Pienissä määrin alkoholi voi helpottaa stressioireita. Tosin stressin hoitamiseen on muitakin keinoja, kuten meditaatio ja ajatusten hallinnointi.

7 Ehdotelmia stressinhallintaan

Kyselytutkimukseeni perusteella opiskelijoilla on selvästi sellainen ajatus, ettei stressiä käsitellä opinnoissa tarpeeksi. Vastauksiin perustuen jokainen on löytänyt omanlaisensa keinon stressin hallintaan. Opiskelijoiden hyvinvointia voisi kuitenkin edistää se, että stressiä käsiteltäisiin vuosittain oppilaitoksen toimesta, jotta välttyttäisiin turhilta loppuun palamisilta, pitkäaikaissairauksilta sekä rasitusvammoilta muusikoiden tapauksessa. Ehdotankin opintoihin lisättäväksi vuosittaista stressinhallintakurssia, ja jatkuvaa seurantaan, ettei kukaan jäisi ongelmiansa kanssa vaille asiantuntevaa apua ja keinoja. Jatkuvan seurannan tulisi kuitenkin olla itseohjautuvaa, koska kaikki kokevat stressin eri tavoin ja tuntevat itsensä parhaiten. Näin ollen kehitin stressitasojen seurantamittarin, jonka avulla opiskelijat pystyvät jatkuvaan seurantaan itsenäisesti.

Myös opettajia voisi kouluttaa ymmärtämään stressiä paremmin ja ottaa siihen vinkkejä urheilun puolelta. Olen miettinyt miten henkilökohtaiset valmentajat toimivat urheilun puolella verrattuna soiton opettajiin. Roolit ovat hyvin samankaltaiset molemmilla aloilla, ja uskon, että soiton opettajilla voisi olla vielä paljon opittavaa urheilun psyykkisestä valmennuksesta. Opettajat voisivat ottaa vinkkejä esimerkiksi Laura Janssonin kirjasta *Urheilijan psyykkinen valmennus*.

Elkin (2013, 47) mainitsi kirjassaan, että stressitasojen seurannassa voisi käyttää apuna myös hyvää ystävää, joka näkee heti käytöksestäsi ja muista asioista miten stressaantunut olet. Mielestäni tämä kuulosti järkevältä, koska toisinaan on vaikeaa huomata oma normaalista poikkeava käytös, kun taas tuttavien käytöksestä voi toinen nähdä helposti stressaantuneisuutta.

Eräs keino stressitasojen seurantaan on kirjoittaa stressipäiväkirjaa päivittäin. Siitä näkee heti jos sivut täyttyvät päivittäin stressaavista asioista, ja kuinka kauan stressaa-

vaa ajanjaksoa on jatkunut. Joka päivä voisi myös arvioida, oliko kyseisenä päivänä enemmän hyvää vai pahaa stressiä ja merkata sen kalenteriin esimerkiksi punaisella ja sinisellä värillä, tai prosenttimäärillä.

Elkin (2013, 36) mainitsee myös hyvin yksinkertaisen tavan seurata stressitasojaan. Esität vain itsellesi kysymyksen: ”Miten paljon stressiä tunnen tällä hetkellä?” Tämä väline kuulostaa hieman erikoiselta koska se on niin itsestään selvä, mutta sillä on myös etuja, koska ihminen tuntee itsensä parhaiten ja pystyy tällä yksinkertaisella keinolla refleктоimaan tuntemuksiaan. Toiseksi jos esität tätä kysymystä itsellesi usein, pystyt huomaamaan miten oloilasi muuttuvat päivästä toiseen, tai jopa hetkestä toiseen.

Jansson (1990, 178-179) esittää että urheilijat voivat opetella uuden reagoitavan tilanteeseen joka aiheuttaa stressiä. Urheilun puolella kilpailut ovat yksi suuri stressin aiheuttaja ja musiikin puolella taas esimerkiksi esiintymiset. Uuden reagoitavan opettelu lähtee siitä, että tunnistaa selvästi tilanteen mistä stressaantuu. Sitä voi kartoittaa esimerkiksi näillä kysymyksillä:

Minkälaisessa tilanteessa stressaannun?

Mitä tapahtumia tilanteeseen liittyy?

Mitkä ovat tilanteen tosiasiat?

Tämä voi olla yllättävän hankalaa aluksi, koska tunteet ja kokemukset on helppo sekoittaa tosiasioihin. Koko tilanne käydään läpi pienin kysymyksin, joilla selvitetään tilanne ja siihen liittyvät reagoinnit. Sitten mietitään miten siihen ehkä haluttaisiin reagoida mieluummin ja mitkä ajatukset edistäisivät tilanteen positiivisempaa kokemusta. Näin muutamme pikkuhiljaa tilanteen kokemuksesta, eikä se tunnu enää niin stressaavalta kuin ennen.

8 Pohdinta

Aloittaessani tutkielmaa mielessäni oli monia kysymyksiä miten muusikoilla on kovin paljon stressiä ja miten sitä voisi hallita. Nämä kysymykset olivat mielessäni, koska koin itse paljon stressiä ja sen aiheuttamia oireita ja halusin etsiä apua stressin helpottamiseen sekä hallitsemiseen. Luin paljon kirjallisuutta siitä, miten paha asia stressi on ja miten huonoja asioita se meille aiheuttaa, miten se jopa johtaa meitä pitkäaikaissairauksiin päästessään pitkittymään.

Jatkoin lähteiden tutkimista ja törmäsin lähes päinvastaiseen materiaaliin. Käytän sanaa päinvastainen, mutten tarkoita, että nämä uudet löydökset vähentäisivät aikaisempien lähteiden arvoa. Kummatkin tiedot pitävät paikkansa. Luin lisää kirjallisuutta stressistä ja löysin käsitteen eustressi. Etenkin Vartiovaaran kirja avasi silmäni siihen, että on olemassa myös positiivista stressiä ja että se on lopulta suuri voimavara ihmisille. Se estää pahaa stressiä ja motivoi meitä kehittymään. Esa-Pekka Salosen haastattelu toi mielestäni hyvin esille, miten luovat ihmiset kokevat imua työhönsä ja saavat siitä voimavaroja jaksaa eteenpäin, huomaamatta suuria työmääriä.

Ajattelen yhä, että stressillä on paljon huonoja puolia ja paha stressi pitäisi hoitaa mahdollisimman nopeasti pois, ettei se pääse pitkittymään, mutta mielestäni kirjallisuudessa ja miksei myös netin keskustelupalstoilla voitaisi puhua enemmän eustressistä ja siitä, miten stressin voisi valjastaa voimavaraksi. Omat ajatukseni ovat ainakin menneet uusiksi. Katson tulevaisuutta kohti valoisin mielin ja nautin siitä että saan tehdä luovaa työtä musiikin parissa.

Miettiessäni onnistumistani tässä tutkielmassa voin hyvillä mielin sanoa, että lähteitä lukiessani olen saanut paljon uutta tietoa ja apuja stressistä selviämiseen. Ja toivon että pystyn välittämään edes jotain saamistani tiedoista tämän opinnäytteen lukijoille ja luomaan heille edellytyksiä stressin hallinnoimiseen. Mielestäni opinnäytetyöni esittelee

kompaktisti stressin määritelmää, sen aiheuttamia oireita, stressin hallinnoimista ja syventyy myös klassisen musiikin opiskelijoiden kohtaamiin ongelmiin. Työni antaa myös välineitä stressin hallinnoimiseen sekä sen vähentämiseen. Olen tyytyväinen miten sain rajatuksi työhöni varsin tiiviisti kaiken olennaisen ja silti esittelin varsin monia osa-alueita.

Lähteet

Arjas, Päivi, 2002. Muusikoiden esiintymisjännitys. Jyväskylän yliopisto.

Elkin, Allen, 2013. Stress management for dummies by Allen Elkin. John Wiley & Sons.

Harra, Kimmo, 2004. Muusikoiden epäsuotuisat stressikokemukset ja niiden hallinta. Okka-säätiö & Tampereen yliopisto

Jansson, Laura, 1990. Urheilijan psyykkinen valmennus. Otava.

Lahdelma L. & Hartikka M-L, 1999. Stressin hallinta. Oy Valitut Palat.

Raber M., Dyck G. & Crisp M., 1993. Managing stress for mental fitness. Course Technology / Cengage Learning

Reinikainen, Julia, 2010. Pianistin rasitusvammojen ennaltaehkäisy. Tampereen Ammattikorkeakoulu.

Valjakka, Risto 2011. Haitallinen perfektionismi kahden aiemmin työuupuneen naisen psykoterapiassa. Julkaisija Kognitiivinen psykoterapia –verkkolehti. Luettavissa osoitteessa: <http://kognitiivinenpsykoterapia.fi/verkkolehti/2011/kognitiivinen-psykoterapia-2011-1-valjakka.pdf>. (Luettu 3.7.2015)

Vartiovaara, Ilkka, 2008. Stressaa! Hyvä paha paine. Kustannus Oy Duodecim.

Vastamäki, Martti, 1999. Muusikon käsi. Luettavissa osoitteesta:
http://www.muusikkojenliitto.fi/muusikko/muusikko_99/mus_kasi.html (Luettu 4.7.2015)

Vuoskoski, Jonna, 2007. Persoonallisuuden, itsetunnon ja perfektionismin vaikutus muusikoiden esiintymisjännitykseen. Jyväskylän yliopisto.

Kyselylomake

1. Opiskelupaikka:
2. Oletko kokenut paineen tai stressin tuntua opinnoissasi muusikkona? Miksi?
3. Miten paljon asteikolla 1-10?
4. Oletko saanut fyysisiä oireita stressistä?
5. Minkälaisia? (Esim. päänsärkyä, vatsan oireillut, hartiat jumissa, unenlaadun tai –saannin heikkenemistä, psyykkisiä oireita)
6. Onko stressin/paineensietokykyä käsitelty opinnoissasi? Ja sitä, miten sitä voi hallita? Miten?
7. Miten lievität stressiä?

Henkilökohtainen stressimittari

Lisää taulukkoon itsellesi tyypillisimmät oireet kunkin alaotsikon alle, ja väritä oikeanpuoleinen sarake punaisella (jos oire voimakas) keltaisella (tunnet vähän oiretta) tai vihreällä (oiretta ei lainkaan).

Mitä vihreämmältä taulukko näyttää kokonaisuudessa, sen stressittömämpi olet. Jos kokonaiskuva on kovin keltainen, niin tiedät, että jotain täytyy alkaa tekemään, jotta saisit taulukkosasi vihreämmäksi ja stressitasot matalammaksi. Jos väri on yleisilmeeltään enimmäkseen punainen, niin se on hälytysmerkki jolloin stressitasoa täytyy alkaa alentamaan aktiivisesti.

Fyysiset oireet:	
Henkiset oireet:	
Käyttöoireet:	