

**Koettu stressi ja yksilölle rentoutumisesta
muodostuneet henkilökohtaiset merkitykset ja
merkitysrakenne**

Hilkka Suvanne
Pro gradu -tutkielma
Jyväskylän yliopisto
Psykologian laitos
Kevät 2007

TIIVISTELMÄ

Koettu stressi ja yksilölle rentoutumisesta muodostuneet henkilökohtaiset merkitykset ja merkitysrakenne

Tekijä: Hilikka Suvanne

Ohjaajat: Antero Toskala ja Juha Holma

Jyväskylän yliopisto, Psykologian laitos

Pro gradu -tutkielma, Helmikuu 2007

88 sivua, 3 liitettä

Konstruktivistisen teorian ohjaamassa tutkimuksessa tarkoituksena oli saada mahdollisimman tarkka kuva rentoutumisen merkityksistä erityisesti kolmella stressiä kokevalla yksilöllä. Stressin osalta pohjana oli erityisesti Lazaruksen (1999) konstruktivistisesti painottunut teoria sekä rentoutumisesta Smithin (1991, 2000, 2001) teoria. Kyselylomakkeen avulla tutkittiin yleisesti koettua stressiä ja rentoutumisen merkityksiä, minkä jälkeen keskityttiin tarkemmin kyselylomakkeen perusteella stressiryhmästä valittujen kolmen stressiä kokevan yksilön haastattelussa heidän rentoutumisen merkityksiinsä ja merkitysrakenteisiinsa. Menetelminä käytettiin kyselylomaketta, konstruktivistisesti painottuvaa teemahaastattelua, tikapuutekniikkaa, vastavuoroisen orientaation mallia (kaksi haastattelukertaa), erilaisten rentoutusharjoitusten kokeilua ja stressinappia (ihon lämpötilan mittaus). Tulosten perusteella rentoutumista arvostetaan ja pidetään hyödyllisenä, mutta rentoutusmenetelmiä koetaan tarvittavan vasta, kun omat keinot eivät riitä. Yleisimmät tavat rentoutua olivat tv:n katselu, urheilu tai liikunta ja nukkuminen, jotka mainittiin myös tehokkaimmaksi ja niitä käytettiin palautumisessakin. Stressi ja rentoutuminen liittyvät toisiinsa, koska stressiryhmään kuuluneet ihmiset toivat selvästi enemmän esille rentoutumiseen liittyviä ongelmia. Coping-keinoissa ei ollut eroja ryhmien välillä. Stressin käsittelytavat ja prosessi erosivat toisistaan kolmella haastateltavalla yksilöllä, mikä näyttäisi viittaavan juuri relationaalisen merkityksen ja yksilöllisen arviointiprosessin oleellisuuteen stressissä. Heidän merkityksensä ja merkitysprosessinsa olivat erilaisia myös rentoutumiseen liittyen. Kolmelle tutkittavalle yhteisiä ongelmia olivat nukkumisvaikeudet, fysiologisen vireystilan laskemisen vaikeus, keskittymisen vaikeus ja analyttisen ajattelutoiminnan lopettamisen hankaluus. Näistä kolme viimeistä ovat Smithin (1991) mukaan rentoutumisen perustaitoja ja rentoutumisen perusta. Tutkimukseni vahvisti konstruktivistisen teorian, stressin teorian ja rentoutumisen teorian oletuksia stressin ja rentoutumisen luonteesta. Tutkimus puoltaa käsitystä, että rentoutuminen ei ole pelkkä vireystilan lasku, koska kokemukset rentoutumisen tuntemuksista rentoutusharjoitusten yhteydessä olivat hyvin erilaisia ja vireystilan laskun puutteesta huolimatta kaikki kokivat rentoutuneensa. Lisäksi tulokset antavat ymmärtää, että stressiin ja rentoutumiseen liittyvä prosessi on yksilökohtainen, monimutkainen konstruktivistinen prosessi. Merkitysrakenteet osaltaan vahvistivat aiempien tutkimusten tuloksia tikapuutekniikan toimivuudesta. Tikapuutekniikan avulla saatiin kolmelta yksilöltä kattava kuvaus yksittäisestä asiasta, tässä tapauksessa rentoutumiseen liittyvästä merkityksien verkosta eli merkitysrakenteesta.

Avainsanat: rentoutuminen, konstruktivistinen, tikapuutekniikka, rentoutusmenetelmät, konstruktivistinen teoria, merkitysjärjestelmä

ABSTRACT

Stress experienced and personal meaning and meaning structure of relaxation for individuals

The aim of this study based on the constructivist theory was to get a picture as accurate as possible of the meaning of relaxation and the meaning structure of three persons experiencing stress. The theory of stress was based on Lazarus's (1999) constructivist theory, and the theory of relaxation was based on Smith's (1991, 2000, 2001) theory. In the questionnaire the aim was to study the stress felt generally and the meaning of relaxation. Based on the results participants were divided into two groups by the amount of stress experienced. After the questionnaire the study focuses on the three individuals selected on the basis of the questionnaire. The methods used were a questionnaire, interviews following the constructivist theory, laddering technique, model of mutual orientation of data collection (two separate interviews), experimenting different kinds of relaxation techniques or methods and measuring skin temperature (stress buttons). Based on the results of this study, relaxation is valued and considered useful, but relaxation methods are not needed until the personal ways of relaxing do not work anymore. The common ways to relax were watching television, sports and sleeping, which were regarded as the most effective ways and were used also in recovery. According to the results of this study stress and relaxation are related: the persons who belonged to the stress group experienced more difficulties considering relaxation. There were no differences between the groups in the coping ways. Coping and thinking processes in stress were different between the three persons who were interviewed. This seems to indicate that relational meaning and individual valuation process is crucial in stress. Individual meanings and meaning processes related to relaxation differ from each other. On the other hand, the persons interviewed shared some difficulties, especially difficulties in sleeping, reduced physiological arousal, difficulties in concentrating and in managing to reduce the analytic thinking activity, the last three of which form the grounds of relaxation according to Smith (1991). The study confirmed the assumed nature of stress and relaxation by the constructivist theory, the stress theory and the theory of relaxation. The results support the idea that relaxation is not a result of generalized relaxation response only, because the feelings related to experimented relaxation techniques were different between the three persons. They felt relaxed despite the fact that there was no decrease in physiological arousal measured in stress buttons. In addition, it seems that based on the results, the process connected to stress and relaxation is a complicated and an individual constructivist process. Meaning structures partially confirmed the result from previous studies. Laddering technique in this study resulted in a wide picture of the relaxation network and the meaning structure of the three individuals.

Keywords: constructivist, constructivist theory, laddering, meaning organization, relaxation methods

SISÄLTÖ

1. JOHDANTO	1
1.1. Stressi	1
1.1.1. Fysiologinen taso ja emotionaaliset prosessit	1
1.1.2. Stressin kokemisen yksilöllisyys, relationaalinen merkitys, tavoitesitoutus ja primaarinen arviointi	2
1.1.3. Arviointiprosessi ja vaikuttavat olosuhteet	3
1.1.4. Coping emotionaalisten tilojen välittäjänä.....	4
1.2. Rentoutuminen	6
1.2.1. Rentoutumisen vaikutuksia	7
1.2.2. Rentoutumisen teoria	8
1.2.2.1. Rentoutumisen perustana kolme kognitiivista prosessia.....	9
1.2.2.2. ABC-teoria	10
1.2.2.3. Rentoutumisen tilat ja viiden tason järjestys	10
1.3. Konstruktivistinen teoria	12
1.3.1. Kehollisuus	13
1.3.2. Ydinkeskeinen rakenne ja konstruktivistinen tutkimusote	14
1.3.3. Stressi, rentoutuminen ja merkitysrakenne	15
1.4. Tutkimuksen tavoitteet	17
2. TUTKIMUKSEN AINEISTO, TOTEUTUS JA MENETELMÄT	20
2.1. Aineisto, toteutus ja analysointi	20
2.1.1. Ensimmäisen vaiheen osallistujat, toteutus ja analysointi	20
2.1.1.1. Ryhmiin jako	21
2.1.2. Toisen vaiheen osallistujat, toteutus ja analysointi	22
2.2. Menetelmät	24
2.2.1. Tikapuutekniikka (Laddering)	24
2.2.1.1. Tikapuutekniikan toimivuus.....	25
2.2.2. Vastavuoroisen orientaation malli ja tikapuutekniikka.....	26
2.2.3. Rentoutusharjoitusten menetelmät	27
2.2.3.1. Aktiiviset menetelmät	27
2.2.3.2. Rauhoittumis- ja suggestiomenetelmät, erityisesti autogeeniset menetelmät ...	28
2.2.3.3. Mielikuvarentoutus	29
2.2.3.4. Stressinappi	31
2.2.3.5. Yhteenveto rentoutusmenetelmistä	32
3. TUTKIMUSTULOKSET	33
3.1. Stressin ja rentoutumisen kokeminen ja käsittelytavat	33
3.1.1. Stressi.....	33
3.1.1.1. Kiireen ja stressin kokeminen, fysiologiset oireet, muutokset viimeisen vuoden aikana ja krooninen kipu	33
3.1.1.2. Kiiretilanteen prosessointi	33
3.1.1.3. Opetustilanteessa.....	34
3.1.2. Rentoutuminen	37
3.1.2.1. Yleisimmät ja tehokkaimmat rentoutumisen tavat.....	37
3.1.2.2. Rentoutusmenetelmiin perehtyneisyys ja rentoutustilanteeseen vaikuttavia tekijöitä.....	39
3.1.2.3. Rentoutumisen merkitys ja muutostarve	40
3.1.2.4. Liikunta ja palautuminen.....	40
3.1.3. Erot stressiä kokevan ryhmän ja ei-stressiä kokevan ryhmän välillä.....	42
3.1.3.1. Stressitekijät	42
3.1.3.2. Opetustilanteessa	42
3.1.3.3. Coping-keinot.....	43

3.1.3.4. Rentoutumisen tottumukset.....	43
3.1.4. Yhteenveto tutkimushenkilöiden stressin ja rentoutumisen merkityksistä sekä ryhmien välisistä eroista	43
3.1.4.1. Ryhmien väliset erot	45
3.2. Kolmen stressiä kokevan yksilön stressin ja rentoutumisen merkitykset sekä merkitysrakenteet.....	46
3.2.1. Stressi	46
3.2.1.1. Koettu stressi, nukkuminen, rauhoittuminen, suuret muutokset, sairastelu ja krooninen kipu	46
3.2.1.2. Henkilöön vaikuttavat tekijät	49
3.2.1.3. Ympäristötekijät: rajoitukset, mahdollisuudet, vaatimukset ja kulttuuri.....	49
3.2.2. Rentoutuminen	52
3.2.2.1. Kyselyn tiedot	52
3.2.2.2. Vapaa-aika, liikunta, lihasjännitys, venyttely ja ilmaisukeinot.....	52
3.2.2.3. Haastateltavien yleisimmät ja tehokkaimmat rentoutumisen tavat	53
3.2.2.4. Yhteenveto haastateltavien yleisimmistä ja tehokkaimmista rentoutumistavoista	56
3.2.3. Rentoutumiseen liittyvät ongelmat	56
3.2.4. Kotirentoutusharjoitusten tulokset	58
3.2.4.1. Rentoutumisen aste, stressinappi ja mielikuvan elävyys.....	58
3.2.4.2. Kotirentoutusharjoitusten taulukot.....	60
3.2.5. Yhteenveto kolmen stressiä kokevan yksilön rentoutumisen merkityksistä..	68
3.2.6. Merkitysrakenteen kuvaaminen	70
4. POHDINTA.....	79
4.1. Stressin ja rentoutumisen merkitykset yleisesti.....	79
4.2. Ryhmien väliset erot.....	80
4.3. Stressin ja rentoutumisen merkitykset kolmella stressiä kokevalla yksilöllä	81
4.4. Rentoutusharjoitukset.....	82
4.5. Merkitysrakenteet	84
4.6. Menetelmien ja tutkimuksen arviointia	85
4.7. Yhteenveto ja tulevaisuuden tutkimusmahdollisuudet.....	88
LÄHTEET.....	89

1. JOHDANTO

Koska koulu, opiskelu, työelämä sekä työelämän ja perheen yhteensovittaminen vaativat paljon nykyaikana, stressinhallinta on hyvin oleellinen osa jokaisen ihmisen elämää. Paineiden alla omien rajojen tiedostaminen, ajankäytönhallinta ja omat rentoutumistavatkaan eivät aina riitä. Kilpaurheilussa paljon käytetyt rentoutusmenetelmät suorituksen parantamisessa ja palautumisessa eivät kuitenkaan ole yleisesti käytössä apuna arjen suorituskyvyn parantamisessa ja palautumisen edistämiseksi. Vaikuttaa siltä, että rentoutusmenetelmiä hyödynnetään stressinhallinnassa kilpaurheilussa ja kuntoutuksessa, mutta ne eivät ole löytäneet kunnolla tietään ennaltaehkäisevinä apukeinoina arjen stressinhallintaan, (lihas)kivun hallintaan ja palautumiseen tai ylipäätään terveyden edistämiseen ja suorituskyvyn parantamiseen. Koska tutkielmani sisältämän tutkimuksen kaltaista syvempää tutkimusta aiheesta ei ole tehty, on mielenkiintoista tutkia rentoutumisen merkityksiä tavallisen väestön keskuudessa ja erityisesti stressaantuneilla yksilöillä.

Pro gradu -tutkielmani aiheena ovat koettu stressi ja rentoutumisen merkitykset sekä merkitysrakenne. Taustana on konstruktivistinen teoria (erityisesti Guidanon näkökulma). Stressin osalta pohjana on Lazaruksen (1999) konstruktivistinen näkökulma stressiin ja emootioihin. Rentoutumisen perustana on Smithin (1991, 2000, 2001) esille tuoma teoria. Koska tutkimuksessa on monta teoriapohjaa, ensin on tutustuttava stressin ja rentoutumisen käsitteisiin sekä teoriaan. Tämän jälkeen perehdytään ja yhdistetään ne laajemmin koko tutkimuksen pohjana olevaan konstruktivistiseen teoriaan. Aluksi keskitytään stressin määrittelyyn, käsitteisiin, arviointiprosessiin ja siihen liittyviin coping-prosesseihin.

1.1. Stressi

1.1.1. Fysiologinen taso ja emotionaaliset prosessit

Lovallo (1997) tuo esille, että stressi viittaa haasteen tasoon, joka on tarpeeksi vakava vaatiakseen suurta uudelleen sopeutumista tai pitkittynyt tarpeeksi muuttaakseen järjestelmän toimintaa. Tämä sopeutuminen voi tapahtua monella eri tasolla soluissa, elimis-

sä, järjestelmissä tai korkeamman tason integraatiossa. Ihmiset ovat kehittäneet monitukaisen yhdistelmän fysiologisia hallintalaitteita, joilla ylläpitää homeostaasia. Stressireaktioon liittyvät intensiiviset behavioraaliset ja fysiologiset muutokset sekä negatiiviseksi koetut emootiot seuranaan neuroendokriiniset ja fysiologiset reaktiot, jotka voivat adaptiivisia toimintoja uhkaavissa tilanteissa. Autonomisessa järjestelmässä sympaattinen toiminta lisääntyy ja parasympaattinen vähenee. Yleisen kartoittamisen lisäksi fysiologista tasoa on tässä tutkimuksessa tarkasteltu erityisesti kyselylomakkeessa (sovellettu testi Sehnert, 1982, ks. liite 1) ja stressinapeilla (esitellään menetelmissä) rentoutusharjoitusten yhteydessä.

Ihmiset voivat erota kognitiivisten ja emotionaalisten ominaisuuksien suhteen heijastuksena siitä, miten he tulkitsevat ja kokevat tapahtumat, tai hypotalaamisen ja ydinjatkeen toiminnan suhteen, mikä heijastuu kardiovaskulaarisiin ja endokrinologisiin reaktioihin (Lovallo, 1997). Emotionaalisista ominaisuuksista Lazarus (1999) tuo esille, että jotkut emootiot ovat selvästi stressiemootioita (ilmenevät yleensä stressaavissa olosuhteissa), kuten viha, kateus, mustasukkaisuus, ahdistuneisuus (anxiety), pelko, syyllisyys, häpeä ja surullisuus. Kun jotain hyvää on tapahtunut, saatetaan pelätä, että suotuisat olosuhteet onnellisuudelle loppuvat ja käytetään coping-keinoja estämään tämän tapahtumisen. Tämä viittaa siihen, että stressi liittyy niin sanottujen stressiemootioiden lisäksi myös positiivisesti sävyttyneisiin emootioihin ja olosuhteisiin niiden ympärillä.

1.1.2. Stressin kokemisen yksilöllisyys, relationaalinen merkitys, tavoitesitoumus ja primaarinen arviointi

Ympäristön kuormituksen ylittäessä henkilön voimavarat seurauksena on stressaava vuorovaikutus (Lazarus, 1999). Lazaruksen (1999) mukaan täytyy tunnistaa ne piirteet, jotka tekevät joistain ihmisistä helposti haavoittuvia tähän ärsykeeseen stressorina ja toiset haavoittumattomiksi tai vähemmän haavoittuviksi. Tällaisten vaihteluerojen voitaisiin yrittää selittää aiheutuvan ärsykeolosuhteista sillä hetkellä. Kuitenkin yksityiskohdat ovat vähemmän tärkeitä kuin viesti kokonaisuudessaan, kun reagoimme esimerkiksi vihalla tai ahdistuneisuudella. Stressireaktioiden syntymisessä oleellista onkin henkilön muodostama merkitys tapahtumasta. Monet ihmisten sosiaalisten suhteiden ongelmista ovat tapahtuneet ennenkin ja tapahtuvat luultavasti uudelleen. Usein uusi kokemus on perustaltaan sama tavassa, jolla arvioimme sen merkittävyyttä hyvinvoinnillemme huolimatta yksityiskohtien erosta. Joidenkin persoonallisuuden piirteiden,

esimerkiksi coping-keinoihin liittyen, on havaittu auttavan ihmisiä vastustamaan stressin vahingollisia vaikutuksia.

Lazaruksen (1999) näkökulmassa, kun henkilö–ympäristö-vuorovaikutus yhdistetään subjektiiviseen arviointiprosessiin, on tuloksena relationaalinen merkitys, joka keskittyy tämän vuorovaikutuksen henkilökohtaiseen merkitykseen. Jotta vuorovaikutus olisi stressaavaa, tiettyjen olosuhteiden on täytyttävä. Henkilön täytyy haluta ympäristöltään jotain, ja tästä syystä hän haluaa välttää joitain vastenmielisiä tuloksia tai saavuttaa joitain lopputuloksia, koska ne ovat yhteensopivia tärkeiden tavoitteiden ja odotusten tyydyttämiselle. Nämä ovat relationaalisia merkityksiä, joihin psykologinen stressi perustuu. Ihmiset eroavat paljon tavoitteissaan, uskomuksissaan itsestään ja elämästä sekä yksilöllisissä voimavaroissaan, joista heidän lopputulosodotuksensa riippuvat. Henkilö kokee stressiä vain, jos tapahtuma kumoaa tai vaarantaa tärkeän tavoitesitoumuksen ja tilannetavoitteen tai rikkoo korkealle arvostettuja odotuksia. Stressin määrä liittyy osaltaan siihen, miten voimakkaita nämä tavoitesitoutumiset ovat sekä osaltaan uskomuksiin ja niiden luomiin odotuksiin, jotka voidaan oivaltaa tai rikkoa.

Lazaruksen (1999) mukaan primaarinen arviointi liittyy siihen, onko se, mikä on tapahtumassa, oleellista yksilön arvoille, tavoitesitoumuksille, uskomuksille itsestä ja maailmasta sekä tilannekohtaisille aikomuksille. Arvoilla ja uskomuksilla on taipumus olla heikompia tekijöitä vaikutteina toimintoihin tai reaktioihin kuin tavoitesitoumukset. Näin on, koska arvoja voi olla myös ilman, että koskaan toimii niiden mukaan. Termi tavoitesitoumus taas tarkoittaa, että henkilö pyrkii kovasti saavuttamaan tavoitteen, vaikka ei saisi rohkaisua tai edessä olisi vastoinkäymisiä. Tärkeä periaate on, että jos ei ole tavoitesitoutumista, pelissä ei ole mitään tärkeää adaptatiivista aiheuttamassa stressireaktion heräämisen.

1.1.3. Arviointiprosessi ja vaikuttavat olosuhteet

Tehtäessä arvio, että sillä hetkellä meneillään oleva tilanne on stressitilanne, toimintavaihtoehdot ovat haitta tai menetys, uhka ja haaste (Lazarus, 1999). Lazarus (1999) tuo myös esille, että mitä varmempia ollaan kyvystä ylittää esteet ja vaarat, sitä suuremmalla todennäköisyydellä ollaan haastettuina kuin uhattuina. Sekundaarinen arviointi keskittyy siihen, mitä voidaan tehdä, jotta selviydytään. Primaarinen arviointi ei välttämättä tule ensin eikä toimi itsenäisesti ilman sekundaarista arviointia. Erot niiden välillä eivät

siis liity ajoitukseen vaan arvion sisältöön. Aktiivista vuorovaikutusta on molempien osalta.

Lazaruksen (1999) mukaan jotkin tilanteet asettavat selvästi liian paljon vaatimuksia henkilön voimavaroille johtaakseen haasteeseen ja ovat sen vuoksi luultavasti uhkaavia. Toiset tilanteet taas tarjoavat paljon liikkumisvapautta käytettävissä oleville taidoille ja sinnikkyydelle ja tukevat näin haastetta ennemmin kuin uhkaa. Oleelliset sisältöympäristötekijät, jotka vaikuttavat arvioon, käsittävät tilannetekijät, rajoitukset ja mahdollisuudet, joista yksilö on tietoinen. Muodolliset ympäristötekijät, jotka vaikuttavat arvioon, sisältävät tilanneulottuvuuksia, kuten uutuus–tuttuus, ennustettavuus–ennustamattomuus sekä selkeys–merkityksen epäselvyys, ja aikasidonnaisia tekijöitä, kuten läheisyys–uhkaavuus, ajoitus ja kesto. Nämä tekijät voivat muuntaa arvioihin vaikuttavien sisältötekijöiden vaikutusta.

Lazarus (1999) esittää, että joka tapauksessa relationaalisen stressinäkökulman mukaisesti kaikissa vuorovaikutustoiminnoissa on neljä ympäristötekijää: vaatimukset, rajoitukset, mahdollisuudet ja kulttuuri yhdistettynä henkilön tekijöihin yhdistyvät päätökseen, onko seurauksena haitta, uhka vai haasteiden arvio, ja vaikuttavat coping-prosesseihin ja emootioihin, jotka niistä seuraavat. Erityisen tärkeitä tekijöitä henkilölle ovat arvioinnin muovaamisessa tavoitteet ja tavoitehierarkiat, uskomukset itsestä ja maailmasta sekä henkilökohtaiset voimavarat, jotka henkilö tuo vuorovaikutukseensa ympäristön kanssa.

Lazaruksen (1999) mukaan arviot yleensä perustuvat vaikeasti määriteltäviin vihjeisiin ympäristössä. Lisäksi edellisistä kokemuksista opitut ja suuri joukko persoonallisuuden muuttujia ovat vaikuttavina tekijöinä. Laajalti oletetaan, että arvioita tehdään usein ilman tietoisuutta monimutkaisista tekijöistä, jotka sisältyvät päätökseen.

1.1.4. Coping emotionaalisten tilojen välittäjänä

Coping voi vähentää stressireaktioita toiminnoilla, jotka muuttavat sen hetken vuorovaikutussuhdetta henkilön ja ympäristön välillä (ongelmanratkaisu-coping) (Lazarus, 1999). Joskus taas coping voi vähentää stressireaktioita pelkästään muuttamalla vuorovaikutussuhteen merkitystä (emootioihin kohdistuva coping) (Lazarus, 1999.) Tässä tutkimuksessa kyselylomake sisältää juuri emootio-coping- ja ongelmanratkaisu-coping-osion, jossa on erilaisia toimintakeinoja, jos tutkittava on kohdannut opetustilanteessa

ongelmia (perustuen Goldbergerin ja Breznitzin (1993) kirjan väittämiin, ks. liite 1). Lazarus (1999) painottaa, että hyvä coping sisältää useammin kuin ei sisällä parhaan copingprosessin valitsemisen määrättyyn tilanteeseen. Folkmanin ja Lazaruksen (1991) mukaan aluksi vuorovaikutus siis arvioidaan merkittäväksi henkilön hyvinvoinnille. Arvio vaikuttaa copingiin, joka muuttaa henkilö–ympäristö-suhdetta ja siten emotionaalista reaktiota. Näin nähtynä coping on emotionaalisten reaktioiden välittäjä.

Folkman ja Lazarus (1991) tuovat esille kolme mahdollisuutta muutokseen: Ensimmäkin (a.) kognitiivinen toiminta vaikuttaa tarkkaavuuden hyväksikäyttöön. Toiseksi (b.) kognitiivinen toiminta muuttaa kohtaamisen subjektiivista merkitystä tai merkittävyyttä hyvinvoinnille (etäännyttäminen, positiivinen vertailu, kognitiivinen uudelleen järjestäminen ja positiivinen uudelleen arviointi). Kolmanneksi (c.) toiminnot, jotka muuttavat henkilö–ympäristö-suhteen varsinaisia ehtoja tai rajoja (ongelmanratkaisucoping: kohtaava ja suunnitelmallinen, johon vaikuttaa toivottu tulos, henkilön arvio omasta suorituksestaan ja kohtaamisen osallisuus tulevaisuuteen).

Folkmanin ja Lazaruksen (1991) mukaan tarkkaavaisuuden sijoittaminen (a.) viittaa copingtoimintaan, joka suuntaa tarkkaavaisuuden pois ahdingosta tai kärsimyksestä (välttämistästrategiat) tai suuntaa tarkkaavaisuuden siihen (valppausstrategiat). Välttämistästrategiat ovat yksi yleisimmistä tavoista, joilla ihmiset käsittelevät stressiä. Esimerkiksi stressinhallintaohjelmat sisältävät usein hölkkäämistä ja rentoutusta. Nämä ovat pohjimmiltaan tekniikoita, joilla paetaan pois stressin lähteen ulottuvilta. Lomat ja harrastukset kuuluvat myös tähän kategoriaan, kun niiden tarkoituksena on paeta jotain tiettyä ongelmaa, ympäristöä tai olosuhdetta. Esimerkiksi liikunnan ja hyvinvoinnin tutkimuksissa havaittiin liikunnan antavan parhaimmillaan myönteisen paon (Ojanen, 2002). Tutkimuksissa on myös löydetty tukea sille, että vapaa-aika on yksi copingin muoto. Iwasakin (2003) tutkimuksessa vapaa-aikaukomukset ennustivat yleisen copingin myönteisen vaikutuksen yläpuolelle ja kauemmaksi merkittävästi matalampia määriä mentaalisia ja fyysisiä sairauksia ja suurempaa määrää psykologista hyvinvointia. Folkmanin ja Lazaruksen (1991) mukaan nämä strategiat ovat menestyksellisiä, kun ne neutraloivat ahdingon tai kärsimyksen emootioita. Joillakin näistä strategioista, kuten hölkkääminen, loma tai harrastukset, saattaa olla lisähyötynä saada henkilö tuntemaan olonsa fyysisesti paremmaksi ja näin ollen parantaa emotionaalista mielialaa. Välttämistästrategiat voivat kuitenkin olla huonosti tilanteeseen sopivia, jos ne vievät tarkkaavaisuuden pois ongelmasta, johon se tulisi kohdistaa.

Pako-välttämistästrategiat eivät ole yhtä toimivia (Folkman & Lazarus, 1991). Folkman ja Lazarus (1991) sijoittavat tähän ryhmään pakenemisen toiveajattelun avulla, syömisen, juomisen, tupakoinnin, huumeiden tai lääkkeiden käytön ja nukkumisen. Vaikka näiden strategioiden avulla voi saada hetkellistä helpotusta, monissa tutkimuksissa on todettu niiden liittyvän masennukseen, ahdistuneisuuteen ja psykosomaattisiin oireisiin. Ei voida kuitenkaan sanoa (tutkimukset ovat poikkileikkauksia), aiheuttaako pako-välttäminen psykologisia oireita vai käyttävätkö ihmiset, joilla on tällaisia oireita, pako-välttämistä.

Folkmanin ja Lazaruksen (1991) mukaan välttämistä-copingiin verrattuna (tarkkaavaisuus suunnataan pois ongelmasta) valppaus-copingstrategioissa tarkkaavaisuus ohjataan kohti ongelmaa pyrkien estämään tai hallitsemaan sitä. Valppauteen liittyvä mobilisointi voi lisätä emotionin intensiteettiä. Toisaalta valppaus voi vähentää ahdinkoa tai kärsimystä lisäämällä ymmärtämystä ja hallinnantunnetta, vaikka tulokselle ei voitaisi tehdä mitään.

Folkman ja Lazarus (1991) muistuttavat, että ihmisten välinen näkökanta copingiin on otettava huomioon, jotta ymmärretään kokonaisuudessaan, miten ongelmanratkaisu-coping muuttaa henkilö-ympäristö-suhdetta ja vaikuttaa emotionaaliseen reaktioon. On tärkeää huomata, että ongelmanratkaisu-copingin laatu ja sen vaikutus emotionaaliseen reaktioon riippuvat myös osaltaan negatiivisten emotionoiden menestyksellisestä säätelystä – itse asiassa emotionoihin kohdistetusta copingista. Esimerkiksi sosiaalisen elämän monimutkaisuuden ja moniselitteisyyden sekä copingprosessin huomioon ottaen se riippuu usein huomattavasta määrästä onnea (Lazarus, 1999). Seuraavaksi siirrytään rentoutumisen määrittelyyn, käsitteisiin ja teoriaan.

1.2. Rentoutuminen

Rentoutusterapioita käytettiin hoitona yhdessätoista neljästätoista useimmin ilmoitetusta lääketieteellisestä olosuhteesta (Scheufele, 2000). Kyseessä on siis erittäin yleinen hoitokeino. Tenkun (2001) mukaan rentoutumisen ymmärretään sisältävän kehon ja mielen rentoutuneen tilan. Käsitteenä rentoutuminen on monitahoinen; kehon rentoutustilakin jaetaan kahteen eri tyyppilajiin eli velttous-rentous-tilaan ja aktiivirentous-tilaan (vireä rentous). Rentoutumistila on sekä vireystilassa tapahtuva muutos että tunnetason tila,

joiden yhteisvaikutusta voidaan kutsua esimerkiksi transsiksi, hypnoositilaksi tai flow-tilaksi (Kataja, 2003). Kaikille rentoutumisen menetelmille on yhteistä lihasrentouteen vaikuttaminen tietoisesti keskittymällä sekä tajunnan tilojen vaihtelu (Kataja, 2003.) Rentoutuessa aivojen sähköinen toiminta muuttuu beetta-rytmistä alfa-rytmiksi, mutta tällöin ollaan vielä tietoisella tasolla olon ollessa kuitenkin rentoutunut (Kataja, 2003). Hyyppä (1998) tuo kuitenkin esille, että EEG-käyrät ja ihmisen kokema tunnetila saattavat erota toisistaan.

Reaktiot rentoutumiseen ovat yksilöllisiä (Leppänen, 2000). Mahdollisia reaktioita ja tuntemuksia ovat Leppäsen (2000) mukaan yleiset mielihyvän, rauhallisuuden, raukeuden, painon, keveyden, lämmön, väreilyn ja kihelmöinnin tuntemukset. Lisäksi mahdollisia ovat myös aistimuutokset, ajan kokemuksen muutokset, muutokset kehokuvassa tai kehon rajoissa, ”sumeaa logiikka”, nopeat silmänliikkeet (REM-aivoaalto muutokset), lihassuutokset, lihasten lämpötilan kasvu, hengitysrytmin muutokset sekä oivallukset ja uudet näkökulmat. Rentoutuminen voi auttaa irtautumaan turhista huolista, tunteista ja jännityksistä sekä muusta epäolennaiseksi koetusta (Leppänen, 2001). Rentouden tilaan meneminen voi välillä tuntua pelottavalta (Leppänen, 2001.)

1.2.1. Rentoutumisen vaikutuksia

Rentoutumisella on eri tutkimuksissa todettu olevan vaikutuksia aineenvaihduntaan ja hermostoon sekä voimavaroihin työssä (esimerkiksi seurauksena työpoissaolot vähenevät, Toivanen, 1994) ja stressinsietoon (Kyllästinen, 1999). Rentoutumisella on myös fysiologisia ja psykofysiologisia vaikutuksia kuten hengitystiheyden ja sydämenlyöntitiheyden vähentyminen, ihon sähkönjohtamiskyvyn (Vempati & Telles, 2002) sekä alfa-aaltojen ja lämpötilan lisääntyminen (Kataja, 2003). Lisäksi vaikutuksia on lihastonukseen (Kataja, 2003), kivun kokemiseen (Hallikainen, 1999; Leppänen, 2001), unenlaatuun (Kataja, 2003) ja suorituskykyyn (Hudetz & Hudetz, 2000). Näitä rentoutumisen vaikutuksia on voitu hyödyntää erilaisten sairauksien hoidon lisätukena (esimerkiksi migreeni, reuma, jännityspäänsärky ja fibromyalgia, Leppänen, 2001).

Ruyschaertin (2000) mukaan itsehypnoosi voi vaikuttaa eri tasoilla, kuten poistamalla hetkeksi häiritsevän aistiärsykkeiden ylitarjonnan, auttamalla keskittymään oleelliseen, auttamalla etäännyttämään itsensä tilanteesta suojelemalla samalla itseä ja toi-

saalta kaiken keskellä keskittymään oleelliseen. Lisäksi emootiot voi kokea turvallisesti, mikä voi vaikuttaa autonomiseen hermostoon rauhoittavasti ja parantaa kognitiivisia toimintoja.

Kataja (2003) tuo esille, että stressiperäiset tilat voivat lisätä ihmisen lepotonusta (tahdonalaisten lihasten normaali supistus-/valmiustila) ja aiheuttaa kestojännitystä tai ihminen voi vain reagoida haitallisen psyykkisen tilan vaikutuksesta erittäin herkästi ja voimakkaasti eli ärsytyksen madaltuu. Rentoutustilan vaikutuksesta tapahtuvan lihastonuksen laskemisen seurauksena verenkierto vilkastuu lihaksissa ja niiden palautuminen lepotilaan nopeutuu. Fyysisen kunnan kohoamisen edellytyksenä on tasapainoinen palautumisen ja fyysisen rasituksen suhde. Rentoutumisen avulla pystytään nopeuttamaan näitä prosesseja.

Kataja (2003) muistuttaa, että fyysisten ja psyykkisten kuormitustekijöiden yhteisvaikutuksesta tiedetään edelleen vähän. Fyysinen eli lihaksiin kohdistuva rasitus alkaa palautua heti työn loputtua, kun taas tunteet ja ajatukset pitävät vireystilaa pitkään yllä pitkän työpäivän jälkeenkin. Rentoutumalla voi irrottautua, kerätä voimia, levätä ja paikata univajetta, koska jo 20 minuutin hyvä rentoutuminen vastaa neljän tunnin unta. Hyödyllisenä vaikutuksena on myös unen laadun paraneminen. Sallisen (2000) mukaan on vaikeaa määrittellä tarvittava unen määrä, ja tutkimuksissa onkin tullut vastakkaisia tuloksia. Joka tapauksessa unen merkitys ihmisen hyvinvoinnille on melko selvää, koska ihminen nukkuu kolmasosan elämästään. Työ on muuttunut entistä enemmän ”aivotyöksi”, ja unen vaikutukset aivojen toimintaan ovat huomattavat. Aivoalue, joka kuormittuu eniten valveilla ollessa, tarvitsee eniten lepoa eli unta. Esimerkiksi oppimisen on todettu selkeästi vaikeutuvan väsyneenä ja hyvälaatuinen uni on toimintakyvyn yksi perusedellytys.

1.2.2. Rentoutumisen teoria

Smithin (1991) mukaan ei ole liioiteltua sanoa, että vireystilan alentamismallista on tullut universaalisti hyväksytty määritelmä rentoutumiselle. Ehkä suurin ongelma vireystilan alentamismallissa on yritys nähdä rentoutuminen vain oireiden lievittämismuotona, jolloin se irrotetaan laajemmasta terapian kontekstista ja yleensä elämästä. Tämä malli myös yhdenmukaistaa rentoutumisen fyysisen fitness-harjoittelun kanssa.

Kognitiivis-behavioraalinen rentoutumismalli ehdottaa (Smith, 1991), että rentoutuminen saavutetaan tuloksena erityisistä kognitiivisista ja behavioraalisista toiminnoista (Scheufele, 2000) ja rentoutumisessa on muutakin kuin rentoutumisen reaktio (eli viireystilan alentamisen malli) (Smith, 1991). Scheufelen (2000) mukaan on mahdollista, että huomion kääntäminen pois ja rentoutuminen ovat erilaisia prosesseja, joilla on aluksi samat kognitiiviset vaikutukset, mutta rentoutuminen on tulos kognitiivisista lisävihjeistä, jotka edesauttavat henkilöä saavuttamaan rentoutumisen. Tämä saattaisi selittää, miksi hänen tutkimuksensa tuloksissa musiikki-, tarkkaavaisuuskontrolli- ja hiljaisuusolosuhteissa olleet henkilöt kokivat viireystilan alenemisen, mutta eivät ilmoittaneet olevansa rentoutuneita kuten progressiivisen rentoutuksen (eli jännitä–rentoutamenetelmä, joka esitellään myöhemmin) tilanteessa olevat koehenkilöt tekivät.

Rentoutumisen reaktion kyseenalaistamisen lisäksi sekä kognitiivis-behavioraalinen malli rentoutumisesta että Lazaruksen transaktionaalinen malli painottavat yksilöllistä näkökulmaa, jossa samoja tekniikoita ei tulisi soveltaa kaikille (Smith, 1991). Tämän painotuksen seurauksena rentoutuminen nähdään mekaanisen ja staattisen sijaan dynaamisena ja jatkuvana seikkailuna (Smith, 1991.)

1.2.2.1. Rentoutumisen perustana kolme kognitiivista prosessia

Smithin (1991) mukaan rentoutumisen perustana on kolme kognitiivista prosessia:

- a) keskittäminen, kyky tunnistaa, erottaa, ylläpitää tarkkaavaisuutta ja palauttaa huomio yksittäiseen ärsykkeeseen pitkäksi ajanjaksoksi,
- b) passiivisuus, kyky pysäyttää tarpeeton tavoitteellinen ja analyttinen toiminta ja
- c) vastaanottavaisuus, kyky sietää ja hyväksyä kokemuksia, jotka saattavat olla epävarmoja, vieraita, tuntemattomia tai paradoksaalisia.

Eri rentoutumismenetelmien harjoittelijat tekevät kaikki näitä samoja edellä mainittuja asioita (Smith, 1991). Smithin (1991) mukaan harjoittelun alussa voi ehkä olla hyödyllisempää painottaa viireystilan alentamista. Viireystilan alentaminen voidaan ilmaista ainakin kolmella tavalla: behavioraalisesti, fysiologisesti tai itseraportoinnin kautta. Behavioraalisessa tavassa seurataan rentoutujan hengitystä, asentoa, lihasten aktiiviteettia ja autonomista toimintaa.

Itsearviointikyselylomake (käytettiin tutkimuksessani sovellettuna) sisältää yleensä kolme osiota: piirre (”Minkälainen olo sinulla on yleensä?”), mieleen palautettu tila

(”Millainen olosi on rentoutuessasi?”) ja tämänhetkinen tila (”Millainen olosi on tällä hetkellä?”).

Kognitiivis-behavioraalisen mallin luultavasti oleellisin johtopäätös on, että erilaiset rentoutusmenetelmät eivät ole vaihtoehtoisia vaan toimivat eri tavoin eri ihmisille (Smith, 1991). Todisteita tähän löytyy perinteisten koulukuntien mieltymyksestä harjoitteiden yhdistelyyn vieläpä samassa järjestyksessä sen sijaan, että tyydyttäisiin vain yhteen tekniikkaan (Smith, 1991).

1.2.2.2. ABC-teoria

Myöhemmin on todennäköisesti edellisen teorian pohjalta kehittynyt ABC (Attentional Behavioral Cognitive) -teoria. Matsumoton ja Smithin (2001) mukaan ABC-teoria on laaja ja monipuolinen empiiriseen perustuva psykologinen teoria rentoutumisesta. Kehittäessään näkökulmaansa Smith aloitti perusteellisesta luettelosta, johon kuuluu 400 sanaa, joita käytetään kuvailtaessa ihmisten kokemuksia, kun he harjoittelevat tai osallistuvat toimintaan, joka yleisesti hyväksytään rentoutumiseksi (progressiivinen lihasrentoutus eli jännitä–rentouta-menetelmä, autogeeninen harjoittelu, jooga, hengitysharjoitukset, mielikuvat, luova visualisaatio tai chi, itsehypnoosi, meditaatio, mietiskely ja rukoilu).

Matsumoto ja Smith (2001) tuovat esille, että ABC-teorian mukaan kaikki näkökulmat rentoutumiseen sisältävät passiivisen yksinkertaisen fokuksen ylläpitämisen. Esimerkiksi progressiivisessa lihasrentoutuksessa (eli jännitä–rentouta-menetelmässä) fokus on jännitys ja rentoutus, kun taas hengityksessä se on hengityksen kulku. Joka tapauksessa tekniikat eroavat toisistaan sen suhteen, mitä rentoutumisen tiloja ne saavat aikaan tai herättävät. Yli 30 tutkimusta, joissa on ollut yli 9000 osallistujaa, tarjoavat merkittävää tukea tälle näkökulmalle ja ovat osoittaneet suuria eroja eri rentoutumistekniikoiden välillä.

1.2.2.3. Rentoutumisen tilat ja viiden tason järjestys

ABC-teoriassa avainkäsitteet on siis johdettu ”puhekielestä” eli sanoista, joita ammattiharjoittajat käyttävät kuvaillessaan rentoutumiseen liittyviä kokemuksia (Smith ym., 2000).

Tämän perusteella Smithin mukaan on 15 rentoutumisen tilaa: **uneliaisuus, vapautuneisuus** (etäiseksi, kaukana olevaksi, välinpitämättömäksi tunteminen), **fyysinen rentoutuminen** (veltto, lämmin, painavuus), **mentaalinen hiljaisuus** (mieli on rauhallinen, hiljainen, ilman ajatuksia), **levänneisyys / virkistynyt, hyvä olo** (rauha, huolettomuus) / **rauha, energisyys, tietoisuus, iloisuus, kiitollisuus ja rakkaus, positiivinen irrallisuus/erillisuus** (lapsenkaltainen viattomuus), **rukoilevaisuus/hurskaus, syvä kunnioitus ja ihmetys, salaperäisyys** (tuntemus asioiden syvemmästä salaperäisyydestä yli yksilön ymmärtämiskyvyn) ja **ajattomuus/rajattomuus/päätymättömyys**.

Smith on ehdottanut viiden tason järjestystä rentoutumisen tiloissa (Smith ym., 2000): **taso 1** keskittynyt stressin lievitys (vapautuneisuus, levänneisyys/virkistyneisyys, energisyys), **taso 2** keskittynyt mielihyvä ja iloisuus (fyysinen rentoutuminen, hyvä olo/rauha, iloisuus), **taso 3** keskittynyt minuuteen keskittymisen poistaminen (selflessness) (mentaalinen hiljaisuus, lapsenkaltainen viattomuus, kiitollisuus ja rakkaus), **taso 4** keskittynyt hengellisyys (salaperäisyys, hyvä olo/rauha, rukoilevaisuus) ja **taso 5** keskittynyt transsendenssi (tuonpuoleisuus) (ajattomuus, rajattomuus, loputtomuus).

Smithin ym. (2000) mukaan itse arvioidut rentoutumiseen liittyvät kokemukset ilmaisevat harvinaisen johdonmukaisen faktorirakenteen. Eri asioihin keskittyvissä kyselyissä tuli kaikissa esiin kuusi faktoria: keskittynyt positiivinen tunne, uneliaisuus, vapautuneisuus, fyysinen rentoutuminen, mentaalinen hiljaisuus ja hengellisyys. Nämä kuusi faktoria voidaan sijoittaa seuraavasti neljään Smithin viiden tason rentoutumisen kokemuksesta (tätä käytettiin tutkimuksessani rentoutusharjoitusten tuloksia tutkittaessa).

Uneliaisuus ja vapautuneisuus **taso 1 keskittynyt stressin lievitys**,
 Fyysinen rentoutuminen **taso 2 keskittynyt mielihyvä ja iloisuus**,
 Mentaalinen hiljaisuus **taso 3 keskittynyt minuuteen keskittymisen poistaminen** (selflessness) ja Hengellisyys **taso 4 keskittynyt hengellisyys**.

Matsumoton ja Smithin (2001) tutkimuksissa Smithin korkein tai syvin taso 5 eli keskittynyt transsendenssi (tuonpuoleisuus) (ajattomuus, rajattomuus, loputtomuus) ilmoitettiin harvoin, ja se latautui epäjohdonmukaisesti eri faktoreille. Nämä löydökset määrittelevät rentoutumisen kokemusten ryhmiä, jotka ovat todennäköisimmin suhteellisen pysyviä läpi otosten ja kontekstien. Jos rentoutumisen kokemukset faktorin sisällä (rukoi-

levaisuus ja salaperäisyys hengellisessä faktorissa, energisyys, hyvä olo, iloisuus keskityneen positiivisen tunteen faktorissa) ovat näin suhteellisen häilyviä, ovat ne ehkä todennäköisimpiä muuttumaan yksilöiden tai tutkimusten välillä. Yhteenvedona kuuden faktorin malli esittää maailmanlaajuisen kuvauksen rentoutumisesta. Matsumoto ja Smith (2001) tuovat näin ollen esille tutkimuksen, jonka tulokset valaisevat ABC-lähestymistavan arvon rentoutumisen kannalta. Selvästi rentoutuminen on enemmän kuin kognitiivinen tai somaattinen matalamman vireystilan reaktio.

Seuraavaksi käsittelen koko tutkimuksen pohjana olevan konstruktivistisen teorian yleistä määrittelyä sekä tähän tutkielmaan liittyviä käsitteitä, tutkimusotetta ja merkitysrakennetta.

1.3. Konstruktivistinen teoria

Konstruktivistisen metateorian mukaan ihmiset ovat aktiivisia osallistujia, kun he organisoivat kokemuksiaan itsestään ja maailmoistaan. Koska voimme saada vain aktiivisen havaintojärjestelmämme kautta tietoa todellisuudesta, on todellisuus olemassa vain omana henkilökohtaisena näkökulmanamme (Happonen, Mäntynen, Toskala ja Verroinen, 1998). Konstruktivistiset näkökulmat painottavat tiedostamattomien järjestelyprosessien toimintaa, ihmisen kokemuksen monimutkaisuutta sekä kehityksellisen ja prosessikeskeisen tietoon suuntautumisen etuja (Mahoney, 1995). Lisäksi konstruktivistinen teoria edesauttaa monimutkaista järjestelmämallia, jossa ajatukset, tunteet ja käyttäytyminen ovat keskenään toisistaan riippuvaisia ilmaisuja elämän kehityksessä avautuvista minän ja pääasiassa sosiaalisten järjestelmien välisestä vuorovaikutuksesta (Mahoney, 1995).

Tietäminen on siis jatkuva kehityksellinen prosessi, joka ilmenee elävän järjestelmän aktiivisena yrityksenä organisoida kokemusta (Guidano, 1995a). Oman maailmamme kokemista ei voi erottaa sen organisoinnista (Guidano, 1995a) eikä sen ymmärtämisestä (Guidano, 1991b). Guidanon (1991b, 1995b) teoriassa ihmisen kokemus on jatkuva prosessi, jossa tulkinta on esille tuleva tulos vastavuoroisesta säätelyprosessista, joka vaihtelee jatkuvasti välittömän kokemisen ja reflektiivisen selittämisen välillä. Vaikka kokeminen vaikuttaisi olevan välttämätön ehto mille tahansa selitykselle, selittäminen on oleellisen tärkeää, koska se antaa yhdenmukaisuutta ja merkitystä elämän

tapahtumille (Guidano, 1991b). Huomio tulee kiinnittää juuri tähän välittömän kokemuksen ja kokemuksen selittämisen väliseen eroon, koska näin lisätään kapasiteettia tuoda oleelliset tunteet tarkasteltaviksi (Guidano, 1991b). Guidanon (1991b) mukaan jokainen ihminen arvioi kokemuksen ja selittämisen eri tavoin. Selittäminen sisältää tietoisia eroja, ja siihen viitataan henkilön omana sisäisenä toimintana. Kokeminen taas on niin sisäisesti kietoutunut oman maailman järjestämiseen, että siihen viitataan ulkoisesti yksittäisenä ja ulkoisena todellisuutena, jonka kaikki tuntevat. Minästä tulee vaikeasti tavoitettava prosessi (Neimeyer & Raskin, 2000). Guidano (1995a) kuitenkin painottaa, että havaitun persoonallisen identiteetin säilyttämisestä tulee ihmiselle lähes yhtä tärkeää kuin itse elämästä. Ilman tunnetta, että minä on keskeisin vaikuttaja ja kokija, ihminen ei pystyisi suurimpaan osaan arkipäivän toiminnoista.

1.3.1. Kehollisuus

Mahoneyn (1995) mukaan kognitiivisessa terapiassa tapahtunut kehitys on se, että nykyisin on alettu kiinnittää huomiota keholliseen perustaan ja keinoihin kokemuksessa. Ihmiset ovat harvoin tietoisia suurimmasta osasta ydinjärjestyksien ruumiillistumia, kuten sydämen syke ja hengitys tai koko ajan vaihtuvat sensorisen tarkkaavaisuuden kohteet. Ihmiset tulevat niistä tietoisiksi, jos näin ylipään käy, kun nämä ruumiillistumat joutuvat heidän huomionsa kohteeksi joko a) häiriön, sairauden tai kärsimyksen/tuskan kautta tai b) niiden symbolien kautta, jotka muistuttavat yksilöä hänen kehollisesta olo-tilastaan. Ihmiset elävät pääasiallisesti tiedostamattomien kokemusten muodoissa tai malleissa sekä niiden avulla ja kautta, vaikka ihmiset ovat merkittävässä osassa niiden luomisessa. Koska ihmiset syöttävät kumulatiivisia kokemuksiaan eteenpäin tulevaisuuteen, he ovat heikosti valmistautuneita tapahtumiin ja kokemuksiin, jotka eivät ole tuttuja. Jos ajatellaan ihminen biologisesti ainutlaatuiseksi, ei kehoa ja havaintoja voida erottaa (Arciero & Guidano, 2000). Kataja (2003) tuo esille esimerkiksi kokemuksensa mielen ja kehon yhteistyöstä ja vuorovaikutuksesta työskennellessään vaikeavammaisten kanssa tilanteissa, joissa huomataan ihmisen aistivan monin eri tavoin kuin pelkästään puhumalla.

Rentoutusmenetelmissä tuodaan kehollista olotilaa tietoiseksi. Niissä keskitytään usein hengityksen rauhallisuuteen tai pelkästään tiedostetaan oma hengitysrytmi. Rentoutusmenetelmissä myös opitaan jännittyneen ja rentoutuneen lihaksen ero. Rentoutu-

misessa keskitytään nimenomaan huomaamaan jokaisen oma kokemus kehollisesta olo-tilasta. Näin tuodaan ydinjärjestyksien ruumiillistumia tietoisiksi.

1.3.2. Ydinkeskeinen rakenne ja konstruktivistinen tutkimusote

Konstruktivistisen näkökulman mukaan on pyrittävä näkemään, tutkimaan ja kuvaamaan yksilöä aktiivisena niiden oman elämänsä merkityksien kokijana, joista muodostuu hänen merkitysrakenteensa. Ydinkeskeisen rakenteen mukaan ihmiset ovat organisoituneet keskus-periferisellä rakenteella niin, että heidän ydinprosessinsa saavat erityistä suojasta haasteelta ja näin myös muutoksilta, ja niin, että nämä keskeiset prosessit rajoittavat yksityiskohtien määrää, jotka tulevat esille periferisellä tasolla (Mahoney, Miller, & Arciero, 1995). Merkitysrakenne on näin ollen prosessi, jossa ihmisen kokeamat tapahtumat suodattuvat sen hetken ydinrakenteen mukaisesti. Kognitiivisesti suuntautuneet konstruktivistit korostavat henkilökohtaisten tietojärjestelmien organisoitumista, ja yleinen piirre näiden teorioiden kehittelijöiden suunnittelemisissa malleissa on merkitysrakenteiden hierarkkinen luonne (Neimeyer, Anderson, & Stockton, 2001).

Konstruktivistiset tutkimusmenetelmät ovat tyypillisesti avoimia olettaessaan, että joillakin konstruktiolla on keskeisempi ja toisilla enemmän toisarvoinen rooli henkilön konstruktorakenteessa (Neimeyer & Neimeyer, 1993a). Tuota merkitysrakenteiden hierarkiaa pyrittiin tässä tutkimuksessa selvittämään tikapuutekniikalla, joka esitellään myöhemmin menetelmissä. Neimeyerin ja Neimeyerin (1993a) mukaan erilaisista näkökulmista konstruktivismiin sisällä syntyy suuri määrä erilaisia tutkimusstrategioita. Painottaa voi esimerkiksi erityisesti henkilökohtaisia merkityksiä, henkilön aktiivista roolia merkityksen muodostamisessa tai tietorakenteiden itseohjautuvaa ja kehityksellisesti progressiivista luonnetta. Konstruktivistiset tutkimusstrategiat kuitenkin käyttävät tyypillisesti jonkinlaista interaktiivista haastattelua mieluummin kuin etukäteen tehtyä kyselylomaketta (Neimeyer & Neimeyer, 1993a). Haastattelussa ja yleisestikin Andersonin (1997) mukaan konstruktioiden oikein ymmärtämiseen liittyvät ongelmat ja ylipäätään konstruktivismiin alternativismi ja ajatukset ihmisestä koko ajan aktiivisesti omaa maailmaansa luovana tuovat ongelmia sisältövaliditeettiin (construct validity). Yleensä terapiassa tulee esille vain konstruktiota kuvaavien poolien jompikumpi ääripää – ei niinkään koko konstruktion kirjo, kaikki merkitykset eivätkä ylä- ja alakonstruktiot ja ”luokitukset”, joilla konstruktio tarkemmin todellisuudessa määrittyy. Per-

soonallisesti validi kommunikatiivinen validiteetti saavutetaan keskustelemalla tutkittavan kanssa konstruoiduista tuloksista. Tämän ongelman vuoksi tässä tutkimuksessa pyrittiin käyttämään tikapuutekniikan lisäksi Vineyn vastavuoroisen orientaation mallia, joka esitellään menetelmissä.

Neimeyerin (1995) mukaan tärkeä kysymys on paradigmojen sopivuus tällä hetkellä vallalla olevaan tiedonkeräykseen. Viney ehdottaa vastavuoroisen orientaation mallia, jossa sekä tiedon kerääjä että tiedon antaja antavat jotakin ja saavat jotakin tutkimusprosessista. Ikävä kyllä jopa konstruktivistinen psykoterapiatutkimus ei kykene täyttämään Vineyn esittämää viittä kriteeriä. Tyydyttävimmilläänkin vain kolme ensimmäistä tasoa täyttyy. Neimeyerin ja Neimeyerin (1993a) mukaan on oleellista, että konstruktivistinen näkökulma painottaa tyypillisesti käsitettä semanttinen holismi. Semanttinen holismi on uskomus, jossa mikä tahansa konstruktio ymmärretään parhaiten siinä laajemmassa merkitysrakenteen kontekstissa, joka sitä tukee. Koska yksikään yksittäinen järjestelmä ei tuota etuoikeutta tiedonsaantiin maailmasta, konstruktivismi painottaa erityisesti monipuolisuutta etsien tutkimuksen merkityksellisten muotojen moninaisuutta (Neimeyer & Neimeyer, 1993a). Konstruktivistiset koulukunnat ovat osoittaneet luovuutta sekoittamalla ja yhdistelemällä olemassa olevia teorioita tavalla, joka sallii niiden tutkimiseen uusien tutkimuskysymysten ja uusien metodien esille tulon (Neimeyer, 1997).

1.3.3. Stressi, rentoutuminen ja merkitysrakenne

Lazaruksen (1999) näkökulmassa henkilön konstruoima henkilö–ympäristö vuorovaikutussuhde on paras strategia stressin, emootioiden ja adaptaation ymmärtämiseen. Provo-kaatiosta aiheutuneen emotionaalisen reaktion ymmärtämiseen tarvitaan taustatietoa muun muassa vuorovaikutuksen historiasta ja oleellisista persoonallisuuspiirteistä, jotka muokkaavat meneillään olevassa vuorovaikutussuhteessa olevien henkilöiden emotionaalisia reaktioita. Tärkeät persoonallisuusmuuttujat, jotka mainittiin aiemmin, ovat tavoitteet ja tavoitehierarkiat, uskomukset minästä ja maailmasta sekä henkilökohtaiset voimavarat. Tavoitteet ja uskomukset sekä ilmenevät vastavuoroiset toiminnot ja reaktiot vaikuttavat tilannekohtaisiin aikomuksiin, jotka ovat olemassa joko ennen vuorovaikutusta tai sen aikana. Nämä henkilöön liittyvät ja ympäristölliset muuttujat (useimmiten se, mitä toinen henkilö tekee) asettavat lähtökohdan molempien osapuolien arvioille

(voivat olla hyvinkin erilaisia) relationaalisesta merkityksestä sille, mitä on tapahtumassa. Tämä relationaalinen merkitys tapahtumasta taas muokkaa heränneet emootiot ja sen, miten ne muuttuvat kohtaamisen aikana. Arviot ja uudelleenarviot kehittävät copingprosesseja, jotka ovat adaptationaalisesti oleellisia reaktioita monimutkaisiin vaatimuksiin, rajoituksiin ja mahdollisuuksiin sekä avainroolissa emootioprosessissa. Nämä kognitiivis-motivatioonalis-relationaaliset prosessit vaikuttavat ja muuttavat relationaalisia merkityksiä, jotka on rakennettu tapahtumien ketjusta. Kyseessä on siis koko ajan muovautuva prosessi, joten tutkimuksessani oli selvitettävä stressin taustatekijät sekä oli pyrittävä saamaan mahdollisuuksien mukaan esille stressiin ja rentoutumiseen liittyvä relationaalinen merkitysprosessi.

Merkitysrakenteen määrittelyssä oleellista on mahdollisimman kattava kuvaus yksilön merkityksien verkostosta. Merkitysrakenteessa ydinkonstruktioit ovat vastustuskykyisimpiä muutokselle eli pysyvimpiä merkityksiä, joiden selvittäminen on oleellista. Uuden, vähemmän ongelmia sisältävän merkitysrakenteen tai identiteetin rakentamisessa on tunteiden tutkimisella merkittävä osuus (Guidano, 1995b). Pelkkä tunteen herättäminen ei riitä luomaan muutosta, vaan tarvitaan tämän tunteen merkitysrakenteen selvittämistä ja työskentelyä sen kanssa (Greenberg & Paivio, 1997). Arciero ja Guidano (2000) painottavat, että jos kokemusta tarkastellaan merkityksenä yksilölle, kliinisten häiriöiden selitys väistämättömästi muuttuu. Vaikka eri ydinemotionaaliset organisaatiot johtavat elämän aikana kokemuksen assimiloimiseen erilaisilla tavoilla, nuo samat henkilökohtaiset merkitysmallit saattavat kehittyä normaaliin, neuroottiseen tai psykoottiseen suuntaan. Tämä riippuu siitä, miten tehokkaasti kokemus assimiloidaan yhtenäiseksi koossapysyväksi minäksi. Merkitysrakenteen toimintaa Guidano (1991b) kuvailee tiedonprosessoinnin tapojen eri ulottuvuuksina (joustavuus vs. jäykkyys, abstraktiivisuus vs. konkreettisuus, generatiivisuuden aste, minän integratiivisuus vs. disintegratiivisuus), joista riippuu yksilön sijoittuminen merkitysrakenteen sisällä normaalista neuroottiseen ja psykoottiseen kokemisen tapaan. Toskala (2005) määrittelee joustavuuden sallivaksi suhtautumiseksi itsen, abstraktiivisuuden kyvyksi artikuloida ja analysoida oman kokemistavan mielekkyyttä suhteessa jatkuvan minäkuvan ylläpitämiseen, generatiivisuuden prosessoinnin häiriöiden laajuudeksi (Toskala, 1996) sekä minän integratiivisuuden kyvyksi liittää itsen emootioita ja minän osa-alueita ylläpitäen minän jatkuvuuden tunnetta (Toskala, 2005). Merkitysrakenteita voidaan kuvata myös muodostaen niistä erilaisia ryhmiä (esim. Guidano, 1991b; Toskala, 2005), mutta jokaisen merki-

tysrakenne on ainutlaatuinen. Tässä tutkimuksessa on tarkoituksena kuitenkin vain kuvata kolmen yksilön rentoutumiseen liittyvä merkitysrakenne eikä tulkita sitä tarkemmin tai liittää sitä laajempiin muiden kuvaamiin merkitysrakenneryhmiin. Tutkimukseni konstruktivistinen teoria on ohjannut rentoutumisen merkitysten eli konstruktioiden tutkimiseen ja ymmärtämiseen laajemmassa merkitysrakenteen kontekstissa.

1.4. Tutkimuksen tavoitteet

Konstruktivistisen teorian ohjaamana päämääränä oli tässä tutkimuksessa saada mahdollisimman tarkka kuva rentoutumisen merkityksistä. Vaikuttaisi siltä, että rentoutumisen tutkimukset (Suomessa) painottuvat yleensä jonkin tietyn erityisryhmän kokemuksiin. En löytänyt tutkimusta, jossa rentoutuminen tai stressi olisi liitetty konstruktivistiseen teoriaan ainakaan saatavilla olevissa tutkimuksissa ei ollut. Ei ole myöskään montaa tutkimusta, joka olisi yhdistänyt stressin ja rentoutumisen tai tutkinut rentoutumisen merkityksiä tarkemmin, vaan niissä keskitytään tuloksiin keskustelematta merkityksistä ja prosesseista. Kuten edellä mainittiin, Lazarus (1999) ja Smith (1991, 2000, 2001) kyseenalaistavat kuitenkin molemmat vireystilan alentamismallin ja painottavat rentoutumisessa yksilöllistä näkökulmaa, jossa samoja rentoutusmenetelmiä ei tulisi soveltaa kaikille. Smith (1991) esittää, että ehkä suurin ongelma rentoutumisessa vallalla olevassa vireystilan alentamismallissa on yritys nähdä rentoutuminen vain oireiden lievittämismuotona, jolloin se irrotetaan laajemmasta terapian kontekstista ja yleensä elämästä. Smith (1991) näkee rentoutumisen mekaanisen ja staattisen sijaan dynaamisena ja jatkuvana seikkailuna. Lisäksi Lazarus (1999) on tuonut esille konstruktivistisen teoriansa stressistä, johon rentoutuminen vahvasti liittyy. Teorian ohjaamana muovautuivat tutkimukseni tavoitteet ja menetelmien valinta sekä niiden soveltaminen. Näin ollen kyseessä on mahdollisia uusia tutkimusuria avaava tutkielma.

Koska tarkoitukseni oli tutkia tarkasti ja kattavasti nimenomaan merkityksiä, oli tehtävä tapaustutkimusta. Tavoitteena oli konstruktivistisen teorian mukaisesti saada kattavasti esille yleisesti sekä erityisesti stressiä kokevien kolmen haastateltavan rentoutumisen merkityksiä ja merkitysrakenteita. Aluksi tutkimuksen ensimmäisen vaiheen eli yleisesti teoriaan perustuvan kyselylomakkeen tarkoitus oli olla kokoava tietomateriaali rentoutumisen tavoista ja merkityksistä sekä stressin kokemisesta ja käsittelytavoista.

Lisäksi tavoitteena oli saada selville koetun stressin taso erityisesti fysiologiseen stressiin liittyvien kysymysten avulla, mihin jako ”stressiryhmään” ja ”ei-stressiä kokevien ryhmään” perustui. Samalla verrattiin ryhmien välisiä eroja.

Pääpaino oli tutkimuksen toisessa vaiheessa, johon valittiin stressin kokemisen perusteella kolme ns. stressiryhmään kuuluvaa. Haastattelussa tavoitteena oli keskittyä tarkemmin ja syvemmin yhden yksilön stressin ja rentoutumisen kokemiseen ja merkityksiin. Rentoutusharjoitusten (esitellään s. 23 ja menetelmissä tarkemmin) kokeilun avulla päämääränä oli syventää rentoutumisen merkityksiä ja tutkia yksilöiden rentoutusharjoituksiin liittyviä merkityksiä ABC-teorian pohjalta. Koska rentoutuminen liittyy ydinjärjestyksien ruumiillistumiin, oli tarpeen perehtyä keholliseen olotilaan rentoutumisessa ja rentoutusharjoituksissa. Muun tiedon lisäksi tämän päämäärän saavuttamiseksi tutkimuksessa käytettiin psykofysiologisen mittarina stressinappia (esitellään menetelmissä).

Konstruktivistinen teoria vaatii henkilökohtaisten merkitysten ja jonkinlaisen ajatusprosessin esille tuomista, jota pyrin saamaan näkyville kyselyssä (avoimissa kysymyksissä) ja haastattelun teemakysymyksissä Guidanon kokemiseen ja selittämiseen perustuvien tunteiden, ajatusten ja toiminnan painottamisen avulla. Lisäksi tarkoituksenani oli kuvata erityisesti yksilöiden merkitysrakennetta. Tavoitteena oli saada mahdollisuuksien mukaan haastattelussa näkyville yksilöiden merkityksenannon ajatusprosessia, jolloin päästään konstruktivistisen teorian tavoitteeseen kuvata merkityksien lisäksi merkityksen muodostamisprosessia ja tämän hetkistä yksilöllistä rentoutumiseen liittyvää merkitysrakennetta kokevan yksilön näkökulmasta. Rentoutumisen merkitysrakenne muodostettiin tikapuutekniikalla (ks. sivu 24) ja yleensä merkityksien sisällön luotettavuutta yritettiin parantaa vastavuoroisen orientaation mallilla (ks. sivu 26), jota käytettiin soveltaen hyödyntämällä kahta haastattelukertaa.

Yhtä yksilöä käsiteltiin ainutlaatuisena omaa elämäänsä aktiivisesti konstruoivana kokonaisuutena. Vaikka yhtenä kiinnostuksen kohteena oli mahdollisten yhtäläisyyksien löytyminen stressiä kokevien rentoutumisen merkityksistä, oletuksena oli, että erojakin ilmenisi yksilöllisyyden vuoksi erityisesti laajemman merkityksien ja merkitysrakenteiden kartoittamisen tuloksena. Oleellisinta oli saada mahdollisimman kattava kuva niidenomaan rentoutumisen merkityksistä ja merkitysrakenteista kolmella yksilöllä.

Ensimmäinen tarkastelukohde oli se, millaisia rentoutumisen ja stressin käsittelyn tapoja (kyselyn täyttäneet) tutkimushenkilöt käyttävät sekä millaisia kokemuksia ja

merkityksiä tutkimushenkilöillä on stressistä ja rentoutumisesta. Toiseksi analysoin, millaisia eroja käsittelytavoissa, kokemuksissa ja merkityksissä esiintyy stressiä kokevan ryhmän ja ei stressiä kokevan ryhmän välillä. Kolmanneksi tutkin sitä, millaisia merkityksiä stressiä kokevat henkilöt antavat stressille ja rentoutumiselle sekä millaisia merkityksiä ja rentoutumisen tiloja erilaiset rentoutusharjoitukset tuottavat heille. Neljäntenä tavoitteenani oli selvittää, millaisiksi heidän rentoutumiseen liittyvät merkitysrakenteensa muodostuvat.

2. TUTKIMUKSEN AINEISTO, TOTEUTUS JA MENETELMÄT

2.1. Aineisto, toteutus ja analysointi

Esitutkimuksessa teetin kyselyn neljällä henkilöllä ja haastattelin samoja henkilöitä, joista osa oli minulle täysin vieraita. Tarkoituksena oli tarkentaa kyselyn kysymyksiä ja erityisesti harjoitella haastattelussa tikapuutekniikan käyttöä.

2.1.1. Ensimmäisen vaiheen osallistujat, toteutus ja analysointi

Ensin tutkittiin kyselylomakkeen avulla opettajan pedagogisiin opintoihin osallistuvia eri alojen opiskelijoita. Tarkoituksena oli tutkia rentoutumista muilla kuin erityisryhmillä. Valintaan vaikutti myös mahdollisuus ohjata ajatukset samaan stressitilanteeseen eli opetustunteihin. Tutkimukseen osallistui 45 Jyväskylän yliopiston opettajan pedagogisia opintoja suorittavaa opiskelijaa, joista 39 oli naisia ja 6 miehiä. Noin 40 % vastanneista kuului 22–24-vuotiaiden ikäryhmään ja täsmälleen saman verran vastanneista kuului 25–28-vuotiaiden ikäryhmään, joten nämä ikäryhmät sisälsivät yli 80 % vastanneista (kh = 0,8).

Kyselylomakkeessa oli 5 sivua. Kyselylomake annettiin luennon lopuksi, ja suurin osa palautti sen samassa tilanteessa, osa postitse myöhemmin. Luennon alkuun sovittu aikavaraus kyselylomakkeen esittämiselle ja loppuun varattu täyttöaika jäivät tenttitilaisuuden jalkoihin. Ikävästä sekaannuksesta huolimatta lomakkeita palautettiin kiittävästi. Kyselylomake sisälsi sekä avoimia kysymyksiä että Likert-asteikollisia kysymyksiä, joiden vaihteluväli oli 1–5, vaihtoehtoina olivat ei, en ollenkaan, vähän, jonkin verran, paljon, erittäin paljon (ja en osaa sanoa) tai en koskaan, harvoin, aika usein, usein, aina (ja en osaa sanoa). Rentoutumisen tottumuksiin liittyvät kysymykset (ks. liite 1) sisälsivät omien rentoutumistapojen esille tuomista ja arviointia, rentoutusmenetelmiin tutustumista, rentoutumisen merkityksen arviointia ja kuvailua sekä hyödyllisyyden arviointia perustana Smithin (1991, 2000, 2001) teoriat sekä yleisemmät tiedot rentoutumisesta (mm. Kataja, 2003; Leppänen, 2000; Tenkku, 2001). Stressiin liittyvät kysymykset sisälsivät fysiologisten oireiden esille tuomista, stressin kokemista yleisesti ja

liittyen opetustilanteeseen sekä coping-keinoja (perustuen Goldbergerin ja Breznitzin (1993) kirjan väittämiin, ks. liite 1). Tämän jälkeen tutkittiin ryhmien välisiä eroja liittyen stressiin, rentoutumiseen, opetustilanteeseen ja coping-keinoihin. Koska kysely kartoitti myös stressiä sekä coping-keinoja (emootio-coping ja ongelmanratkaisucoping) liittyen opetustilanteessa kohdattuihin ongelmiin, pyrittiin näin rajaamaan tutkittavien ajatukset samanlaiseen stressitekijään, joka oli ollut lähiaikoina.

Kysymykset siis muodostettiin perustana olevien teorioiden pohjalta, ja osassa osioista oli valmis pohja, jota hieman sovellettiin. Avoimilla kysymyksillä pyrittiin syventämään strukturoitujen kysymysten antamaa tietoa, ja ”en osaa sanoa” -vaihtoehdon antaminen poistaa kyseenalaisia pakotettuja vastauksia. Suurimmaksi osaksi ”en osaa sanoa” -vaihtoehtoa käytettiin vähän, ja suuri määrä tätä vastaustyyppiä joidenkin kysymysten kohdalla tuotti mielenkiintoistakin tietoa. Kyselylomake sisälsi suhtellisen paljon erilaisia osioita ja tuottikin yleisen tiedon sekä haastatteluun valinnan lisäksi hyvin pohjaa itse haastattelua varten.

Kyselylomaketta analysoin sisällönanalyysillä ja hieman sisällön erittelyllä teoriaohjaavasti. Avointen kysymysten kohdalla käytin tarkoituksenmukaisesti sekä sanaa että merkitystä analyysiyksikkönä, jolloin sain koottua aineistosta saatavan tiedon mahdollisimman selkeästi ja tiiviisti esitettäväksi, mikä näkyy tutkimustulososiossa. Strukturoidut kysymykset tuottivat tietenkin kvantitatiivista dataa, joiden tilastolliset analyysit tein SPSS for Windows 8.0 -ohjelmalla. Analysoinnissa käytin epäparametrista Mann-Whitney-testiä, koska muuttujat ovat järjestysasteikollisia. Likert-asteikollisia muuttujia käytetään tosin välimatka-asteikollisinakin, mutta koska tutkimukseni pääpaino on haastatteluosiossa, tarkempi tarkastelu ei ollut tarpeen tutkielman tutkimustavoitteiden kannalta.

2.1.1.1. Ryhmiin jako

Koska kyseessä on itse koettu stressi tutkittavat jaettiin ryhmiin stressin kokemisen ja erityisesti ilmoitettujen fysiologisten oireiden perusteella perustuen Sehnertin (1982) esittämään testiin, jota on hieman sovellettu (ks. liite 1).

Tämä kokoava summamuuttuja, jonka perusteella jako tehtiin sisälsi seuraavia asioita: rauhoittumisen vaikeus esimerkiksi ennen nukkumaanmenoa tai jännittävän päivän jälkeen, riittävästi nukkuminen, ilman huumaavia aineita rentoutuminen, liiallisen lihas-

jännityksen havaitseminen, rauhallisuus ennen tenttiä, nukahtaminen 20 minuutin sisällä, yöunen rauhallisuus, riittävän ajan varaaminen ruokailuun, hiljaisen paikan tarvitseminen rentoutumista varten, rauhallisuus ennen esiintymistilannetta, kyky poistaa liiallinen lihasjännitys, ”ylikierroksilla käyminen”, lihasten venyttelemisestä huolehtiminen, fyysiset oireet jännittämisen yhteydessä, stressin kokeminen sekä kiireen hallitsemisen kokeminen.

Kysymykset olivat Likert-asteikollisia. Vastausten perusteella jokaiselle tutkittavalle laskettiin keskiarvopistemäärä, jonka minimi pistemäärä oli 2,06 ja maksimi 3,87 kaikki tutkittavat huomioon ottaen. Jatkossa tähän summamuuttujaan eli keskiarvopistemäärään viitataan stressin kokemisella ja sen vaihteluväli on 1–5. Ryhmät jaettiin stressin kokemisen perusteella kahteen ryhmään. Stressiä kokevien ryhmään kuului 21 opiskelijaa, joiden stressin kokemisen pistemäärä oli enemmän kuin 2,94. Ryhmään, joka ei kokenut stressiä selvästi, kuului 24 opiskelijaa, joiden pistemäärä oli 2,94 tai vähemmän.

Mann-Whitney-testin mukaan muuttujista liiallisen lihasjännityksen havaitseminen ja rauhallisuus ennen tenttiä eivät eronneet ryhmien välillä. Lisäksi rauhallisuus ennen esiintymistilannetta ja riittävästi nukkuminen eivät eronneet merkittävästi ($.05 < p < .10$). Kaikki muut muuttujat erottivat ryhmät tilastollisesti vähintään melkein merkittävästi toisistaan. Lisäksi ”varaan riittävästi aikaa ruokailuun” ja ”nukun yöni rauhallisesti” erotti ryhmät tilastollisesti merkitsevästi ja ”liiallisen lihasjännityksen poistamiseen kykeneminen” ja ”ylikierroksilla käyminen” erottivat ryhmät tilastollisesti erittäin merkitsevästi.

2.1.2. Toisen vaiheen osallistujat, toteutus ja analysointi

Haastatteluun valittiin kolme ”stressiryhmään” kuuluvaa sattumanvaraisesti stressin kokemisen summamuuttujan keskiarvopistemäärien mukaan siten, että yksi haastateltavista oli korkeimmista stressipistemäärästä, yksi keskiväliltä ja yksi läheltä ryhmien jakokohtaa mutta kuitenkin stressiryhmään kuuluva. Pro gradu -tutkielmani varsinainen tutkimuskohde oli haastatteluosio.

Otin haastateltaviin yhteyttä heidän antamiensa sähköpostiosoitteiden avulla. Haastattelut suoritettiin Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksella keväällä 2004. Kaikki haastateltavat antoivat suostumuksensa haastattelun nauhoittamiseen sähköpostitse ja suullisesti. Haastattelin yksin jokaista kolmea tutkittavaa kaksi kertaa. Molemmat haas-

tattelukerrat sisälsivät mielikuvarentoutuksen harjoituksen tutkijan ohjaamana (Katajan, 2003 rentoutusharjoitusta soveltaen). Ensimmäisen haastattelukerran jälkeen annoin tutkittaville Liukkosen (2003) tekemän rentoutus-CD:n (Alpha Wave oy), jossa oli kaksi erilaista rentoutusharjoitusta: aktiivinen menetelmä (sovellettu jännitä–rentouta) ja suggestiomenetelmä (sovellettu autogeeninen harjoitus, jossa käytettiin myös mielikuvia hyväksi). Haastateltavien tuli kokeilla näitä harjoituksia kotona vähintään kolme kertaa kumpaakin eli kuusi kertaa yhteensä, ja he täyttivät pienimuotoisen kyselyn (ks. liite 2) tuntemuksistaan ennen jokaista harjoituskertaa ja niiden jälkeen. Kotirentoutusharjoituksen kyselyt perustuivat Smithin (1991) rentoutuskyselyyn (ks. sivu 9 ja 10), Smithin (2000) 15:een rentoutumisen tilaan (ks. sivu 11) ja Liukkosen (1995) mielialamittariin. Kahden viikon päästä ensimmäisestä haastattelusta oli toinen haastattelu.

Haastattelu oli konstruktivistisen teorian ohjaama teemahaastattelu. Kuten edellä jo mainittiin, apuna konstruktivistisesti painottuneessa kyselylomakkeessa ja haastattelussa oli pyrkimys soveltaa Guidanon teorian (1991, 1995, 2000) kokemista ja selittämistä yleensä merkityksen kokemisen ja selittämisen ulottuvuuksien esille saamiseksi sekä painottaa kysymyksissä konstruktion tai merkityksen tunnetta, ajattelua ja toimintaa. Tämän painotuksen pohjana on tietenkin myös Lazaruksen (1999) relationaalinen merkitys ja arviointiprosessi. Lisäksi rentoutumisen osalta perustana oli Smithin (1991, 2000, 2001) teoriat, erityisesti ABC-teoria, sekä lisäksi yleisemmät tiedot rentoutumisesta (mm. Kataja, 2003; Leppänen, 2000; Tenkku, 2001). Haastattelun pohjana olivat tutkittavien täyttämät kyselylomakkeet, joista nostin esille myös oleellisimpia tuloksia heidän kohdaltaan. Syvensin ja tarkistin heidän lomakkeessa esittämiään tietoja ja merkityksiä. Ensimmäisellä kerralla tein tikapuuhaastattelun päästäkseni syvemmälle sisälle tutkittavien rentoutumisen merkityksiin ja merkitysrakenteeseen. Tein tämän ensimmäisellä kerralla aivan aluksi siksi, ettei muu keskustelumme olisi vaikuttanut tikapuuhaastattelussa esiin tuleviin merkityksiin. Näin sain myös mahdollisuuden tarkistaa seuraavalla kerralla, jos jotain olisi jäänyt epäselväksi. Haastattelun rungossa oli teemoittain kaikille esitettäviä kysymyksiä. Lisäksi käsittelin erityisesti toisella kerralla aina kunkin haastateltavan joko kyselylomakkeessa tai ensimmäisellä haastattelukerralla itse esille tuomia merkityksiä, joita joko laajensin tai pyrin tarkistamaan, olinko ymmärtänyt ne oikein. Apuna merkityksen ja merkitysrakenteen tarkemmassa selvittämisessä oli konstruktivistisista menetelmistä Hinklen tikaputekniikka (Neimeyer, Anderson, & Stockton, 2001) ja Vineyn vastavuoroisen orientaation menetelmä (Anderson, 1997).

Haastattelut analysoitiin teoriaohjaavalla sisällönanalyysillä, jossa Milesin ja Hubermanin (1994) mukaan laadullinen analyysi voidaan jakaa kolmivaiheiseksi prosessiksi. Vaiheet ovat aineiston pelkistäminen, aineiston ryhmittely ja teoreettisten käsitteiden luominen. Ensin haastattelut litteroitiin, josta aineistoa kertyi 173 sivua. Litteroinnin jälkeen kuuntelin nauhat vielä kertaalleen ja tein tarvittavat oikaisut jo valmiiksi litteroituun tekstiin. Lisäksi katsoin myös videonauhat läpi tehdäkseni mahdollisia muita havaintoja haastattelun kulusta. Tämän jälkeen perehdyin aineistoon lukemalla ja koamalla järjestelemällä saman alueen kysymyksiä yhteen. Sitten merkitsin oleelliset ajatuskokonaisuudet ja esille tulevat merkitykset, minkä jälkeen etsin samankaltaisuuksia ja erilaisuuksia, joita pyrin yhdistelemään tarkasti niin, ettei oleellista tietoa jäänyt ulkopuolelle.

2.2. Menetelmät

2.2.1. Tikapuutekniikka (Laddering)

Neimeyer, Anderson ja Stockton (2001) tuovat esille, että strategia on alun perin Hinklen (George Kellyn oppilas) vuonna 1965 esittelemästä teoriasta lähtöisin oleva portaittainen tikapuutekniikka, jota on käytetty erityisesti persoonallisten konstruktioiden psykologiasuuntauksen sisällä yksilön konstruoimien keskeisten piirteiden tutkimiseen. Tikapuutekniikka on suunniteltu houkuttelemaan esiin perustavanlaatuisia eroavaisuuksia tai bipolaarisia konstruktioita, joita asiakkaat käyttävät järjestellessään kokemuksiaan ja kartoittaessaan käytöstään (Neimeyer & Neimeyer, 1993a). Tikapuutekniikan tarkoituksena on valaista asiakkaiden tai tutkimukseen osallistuvien tarjoamia konstruktioiden korkeamman järjestyksen epäsuoria sisältöjä (Neimeyer ym., 2001). Joka tapauksessa kysyjä saa aikaan vastakohtan aloituskonstruktion kysymällä, mikä tämän vastakohta on, ja tästä dimensiosta tulee ensimmäinen porras henkilökohtaisten konstruktioiden tikapuilla (Neimeyer ym., 2001).

Omassa tutkimuksessani aloituskonstruktio oli rento ihminen, jonka vastakohtan kysymisestä lähdin liikkeelle (tuloksissa tikapuiden keskellä olevat konstruktiot ilman laatikkoreunoja). Tämän jälkeen kysyin, kumpaan konstruktion tutkittava mieluummin liittäisi itsensä ja miksi sekä mikä hyöty siitä olisi. Tällöin vastauksella edetään nuolella seuraavaan konstruktion (Neimeyer ym., 2001). Kysely jatkuu yleensä tällä tavoin sii-

hen asti, kunnes tutkittava ei pysty vastaamaan miksi-kysymykseen tai kunnes hänen vastauksensa eivät tuota uutta tietoa edellisiin konstruktioihin nähden (Neimeyer ym., 2001). Tulos on tyypillisesti monikerroksinen henkilökohtaisten merkitysten hierarkia, joka näyttää usein ilmaisevan joitakin korkeamman järjestyksen sisältöjä tai asenteita sisältäen konkreettisempia tai spesifimpiä konstruktioita kuin harjoituksen alkaessa (Neimeyer ym., 2001). Lisäksi vastaajat ovat voineet itse määrittellä saman tien hieman omaa vastaustaan, mutta pääasiassa laajempaa määrittelyä on pyritty tekemään vasta varsinaisen tikapuiden rakentamisen jälkeen, jottei sen muodostaminen häiriinny.

2.2.1.1. Tikapuutekniikan toimivuus

Neimeyerin ja Neimeyerin (1993b) mukaan tikapuutekniikka ei ole välttämättä sopiva kovin abstrakteille asiakkaille ja se voi myös olla vaikea erittäin konkreettisille asiakkaille. Enemmistölle nuorista ja aikuisista asiakkaista tikapuutekniikasta ja dialektinen tikapuu -tekniikasta voi kuitenkin olla hyötyä ja ei-uhkaavaa apua itsensä tutkimisessa samoin kuin informatiiviseksi tutkimusstrategiaksi ohjaajalle.

Neimeyer ym. (2001) esittävät, että tikapuutekniikan suosioon on selkeänä syynä merkittävä joustavuus ja ehkä pettävä yksinkertaisuus. Huolimatta yleisestä innostuksesta metodiin on nostettu esille satunnaisia esityksiä varovaisuudesta liittyen avainolettamukseen, että tikapuukonstruktioit lähenevät järjestelmän rakenteen keskeisiä piirteitä. Neimeyerin ym. (2001) mukaan Hinklen (1965) urauurtavassa tutkimuksessa korkeamman tason tikapuukonstruktioissa oli laajempi sisällön vaihtelu ja nämä konstruktioit vastustivat muutosta enemmän kuin oletettavasti alatason konstruktioit heidän järjestelmässään. Kritiikkiä on annettu ristiinvalidoinnin (cross validation) puutteesta, johon Neimeyerin ym. (2001) artikkelin oli tarkoitus tuoda muutosta.

Neimeyerin ym. (2001) tutkimuksessa tutkimustulokset vahvistivat yleisesti metodin validiteettia ja tukivat näkökulmaa, jonka mukaan tikapuumenetelmä pääsee käsiksi lähelle ydintasoa tai ydinpiirteisiin henkilökohtaisissa merkitysrakenteissa. Prosessitasolla sekä vaikeus luokitella että vaustauslatenssi antoivat ymmärtää, että ydintason konstruktioit, joihin päästiin käsiksi tikapuumenetelmällä, koettiin enemmän äänettömiksi ja vähemmän vastaanottavaisiksi verbaaliseen artikulointiin (vaikeammaksi ilmaista sanoin) kuin alatason konstruktioit samoilla vastaajilla. Osallistujien arvioiden mukaan myös korkeamman järjestyksen konstruktioilla oli lisääntyvää merkittävyyttä,

vaikka tämä vaikutus näkyi vain konstruktiohierarkioiden keskivaiheilla. Lopuksi sisäl-
tötasolla (tikapuiden sisällönanalyysilla) tikapuumenetelmällä aikaansaaduilla ydintason
konstruktioilla oli taipumus heijastaa keskeisiä eksistentiaalisia merkityksen teemoja
enemmän kuin samoilla tikapuilla mitatut alatason konstruktiot, jotka taas keskittyivät
useammin pinnallisempiin arvoihin ja mielenkiinnon kohteisiin. Neimeyerin ym. (2001)
tutkimuksessa sisältökoodaaminen tapahtui sisällönanalyysilla ja tutkimuksessa käytet-
tiin uutta luokitusjärjestelmää henkilökohtaisille konstruktioille (CSPC, joka ei ollut
käytettävissäni tutkimuksessani).

Neimeyerin ym. (2001) tutkimus paljasti tikapuista ei-kliinisesti todisteita, että
ydintason konstruktiot, jotka tulevat esille tikapuilla, eroavat alatason konstruktioista
rakenteellisesti, prosessillisesti ja sisältödimensioiltaan tavoilla, jotka ovat sopusoinnus-
sa sekä persoonallisten konstruktioiden teorian että laajempien konstruktivististen näkö-
kulmien kanssa. Rakenteellisen validiteetin lisäksi tutkimus tarjosi konkreetteja ehdo-
tuksia uusille käyttäjille tutkiessaan haastateltavien henkilökohtaisten merkitysten ra-
kenteita, mistä oli apua omaa tutkimustani tehdessäni.

2.2.2. Vastavuoroisen orientaation malli ja tikapuutekniikka

Andersonin (1997) tutkimuksessa käytettiin perinteisiä konstruktivistisia menetelmiä
(tikapuutekniikkaa Niemeyer, 1993, ja pyramidilähestymistapaa Leitner, 1995) ja lisänä
Vineyn (1988) vastavuoroisen orientaation mallia (mutual orientation model of data col-
lection) tiedon keruussa (Anderson, 1997). Anderson (1997) esittää, että vastavuoroisen
orientaation mallissa on viisi askelta: 1) tutkija kysyy tutkittavalta, 2) tutkittava vastaa,
3) tutkija reflektoi tutkittavan vastauksen (miten käsitti asian), 4) Tutkija kertoo edelli-
sen reflektion tulokset ja 5) tutkittava vahvistaa tai hylkää/ kieltää äskeisen reflektion.

Oletuksena tässä tutkimuksessa oli, että nimenomaan vastavuoroisen orientaation
mallin käyttäminen yhdessä perinteisten menetelmien kanssa lisää sisältövaliditeettia
(Anderson, 1997). Andersonin (1997) mukaan näin ei tyydytä ymmärtämään ja katego-
risoimaan suoralta kädeltä avointa haastattelua, vaan selvitetään ja tarkistellaan kon-
struktioiden merkityksiä syvemmin.

Andersonin (1997) mukaan tässä tutkimuksessa tämä analyysi tarjosi tarkempaa tie-
toa yhdestä tapahtumasta yhdessä terapiaistunnossa. Tämänlainen metodi kuitenkin pa-
rantaa ymmärtämistä ja antaa keinon terapian vuorovaikutuksen alla piilevien konstruk-
toiden määrittelyyn. Lopuksi se sallii terapeutin ja asiakkaan konstruktioiden suurem-

man sisältövaliditeetin esittämisen. Juuri tämän takia pyrin jossain määrin soveltamaan tutkimuksessani vastavuoroisen orientaation mallia yhdessä tikapuutekniikan kanssa. Tämä toteutui erityisesti niin, että haastattelukertoja oli jokaisen haastateltavan kohdalla kaksi, joten pystyin tarkistamaan ymmärtämystäni vastauksista ja merkityksistä sekä laajentamaan niitä vielä toisella kerralla tarpeen mukaan.

2.2.3. Rentoutusharjoitusten menetelmät

Rentoutuneen tilan saavuttamiseksi on eri menetelmiä, joiden kaikkien päämääränä on poistaa ylimääräiset ärsykkeet (Leppänen 2000). Katajan (2003) mukaan aktiivisissa menetelmissä vaikutetaan lihaksiston välityksellä ja rauhoittumis- tai suggestiomenetelmissä psyykkisten mekanismien välityksellä (kohteena usein tunteet). Hengitys kuuluu yhtenä osana kaikkiin menetelmiin (Kataja, 2003). Rentoutusmenetelmät vaihtelevat ja ovat erilaisia. Usein kannattaa aloittaa vähän helpommista (aktiiviset menetelmät) ja siirtyä monimutkaisempiin (mielikuvarentoutus), mutta oleellisinta on kokeilun avulla löytää itselle toimivin rentoutumisen muoto ja menetelmä (Kataja, 2003).

Katajan (2003) mukaan eräs keskeinen tavoite on, että tehokas mielen ja ajatusten rauhoittaminen, ns. nollaaminen tai ääritunteiden tasaaminen, pystytään tekemään lyhyessä ajassa. Kokemuksesta tiedetään, että pitkän tauon aikana taito rentoutua unohtuu, mutta sen uudelleen opettelu onnistuu suhteellisen nopeasti verrattuna alkuharjoitteluun. Aina samalla tavalla harjoittelu turruttaa lihakset rutiiniin kaikissa lajeissa, myös rentoutumisessa, joten harjoituksia tulee rytmittää. On siis hyvä erottaa rento ja kireä lihas sekä ärtyneisyyden ja tunteiden voimakkuuserot. Arkikielessä voisi kuvata ylikierroksilla käymiseksi Katajan (2003) kuvailemaa tilaa, jolloin päässä pyörii liikaa ajatuksia, vaikka näyttäisimmekin ulospäin rauhallisilta. Keskittymistä voi myös haitata yksi isompi tai tärkeämpi asia, kuten rakastuminen tai tärkeä kilpailu. Keho reagoi usein tällaisessa tilanteessa, ja pieni lisä ylikuormittuneille ajatuksille saattaa aiheuttaa ylisuuren tunnereaktion, koska kuormittuneen ihmisen sietokyky on matala.

2.2.3.1. Aktiiviset menetelmät

Aktiivisin menetelmä on venytysrentous (Kataja, 2003). Katajan (2003) mukaan liikunta kuuluu aktiivisiin menetelmiin, vaikka rentouttavat liikuntamuodot jokainen määrittelee yleensä parhaiten itse. Sopiva määrä liikuntaa edistää ja pitää yllä liikkuvuutta ja

laukaisee kestojännitystä. Ojanen (2002) on laatinut jaon eri liikuntamuotoihin, joita ovat autonominen liikunta (uppoudutaan esimerkiksi tanssiin), elämysliikunta, sosiaalinen liikunta, tavoitteellinen liikunta sekä filosofinen liikunta, jonka tavoitteena on itsetunnon kohottaminen ja rentoutumisen kokeminen (esimerkiksi kävely, hiihto ja itämais- set lajit).

Katajan mukaan (2003) aktiivisiin menetelmiin kuuluu lihaksen jännittäminen ja laukaiseminen välittömästi (Jacobsonin jännitä-laukaise-menetelmä ja sovellukset). Lisäksi aktiivisiin menetelmiin kuuluu lihaksen manipulointi ulkopuolisen ärsykkeen avulla (esimerkiksi hieronta ja sauna, jotka perustuvat verenkierron lisääntymiseen ja kahden eriasteisen olotilan vaihteluun). Tätä kannattaa käyttää palautumisessa ja tilanteissa, joissa lihasjännitys on liian suuri aktiivisille menetelmille tai kipu estää keskittymis-rauhottumismenetelmien käytön.

Kataja (2003) tuo esille, että Edmund Jacobsonin 1930-luvulla kehittämässä jännitä- rentouta-menetelmässä (kutsutaan myös progressiiviseksi rentoutukseksi) on tarkoituksena lihasaistin ärsytys, jonka avulla lihaksessa olevat aisti- ja tuntoresptorit oppivat jännittyneen ja rennon lihaksen eron (tätä käytettiin sovellettuna tutkimuksessani). Menetelmässä jännitetään lihaksia 2–6 sekunnin ajan, minkä jälkeen rentoutetaan lihakset mahdollisimman täydellisesti (Leppänen, 2000; Kataja, 2003). Päämääränä on myös itseohjautuvuus, kun henkilö on oppinut aistimaan ja paikallistamaan lihassupistuksen aiheuttamia jännitystiloja hermoärsytyksen aikana (Kataja, 2003). Kataja (2003) tuo esille, että sekä ulkopuolisen ärsykkeen että lihaksen omatoimisen aktiviteetin avulla tapahtuvien rentousmenetelmien tarkoituksena on oppia tunnistamaan jännittyneen ja rennon lihaksen ero. Toistuva harjoittelu auttaa aistimaan, laukaisemaan ja ehkäisemään ennalta arkielämässä kehittyneitä jännitysoireita, kuten hartianseudun kipua tai särkyä ja päänsärkyä.

2.2.3.2. Rauhoittumis- ja suggestiomenetelmät, erityisesti autogeeniset menetelmät

Rauhoittumis- ja suggestiomenetelmät aikaansaavat rentoutumisen ja toimivat ihmisen mielen rauhoittajina joko hiljentymällä sisäiseen maailmaan tai antamalla erilaisia ärsykejä (suggestioita) (Kataja, 2003). Suggestioita eli ohjeita rentoutustilaan pääsemiseksi voi antaa ulkopuolinen ohjaaja tai rentoutuja itse (Kataja, 2003). Yksi suggestion monista määritelmistä on vastaanottajan hyväksymä suostuttelu tai vaikutuskeino, jossa

oleellista suggestion toteutumisen kannalta on suggestion hyväksyminen (Kataja, 2003; Tenkku, 2001). Katajan (2003) mukaan yleisin menetelmä suggestioiden käyttämisestä syventämisessä on numeroiden laskeminen, koska rentoutujan on helppo keskittää ajatukset numeroihin. Tätä käytettiin tutkimuksessani.

Peruslähtökohtana autogeenisissä menetelmissä on huomion keskittäminen ja itsensä ajattelu (Leppänen, 2000). Kuvittelemalla ja keskittymällä rentoutetaan eri lihasryhmät (Leppänen, 2000). Kataja (2003) tuo esille, että autogeenisessä rentoutuksessa päämääränä on rentouttaa itsensä ilman ulkopuolista ohjausta. Lisäksi harjoitteluun kuuluu sydämen lyöntien rauhoitus ja hengityksen tasaaminen. Autogeenisten menetelmien ominaisuuksia yhdistellään usein muihin menetelmiin. Tätä menetelmää käytettiin sovellettuna myös tässä tutkimuksessani.

2.2.3.3. Mielikuvarentoutus

Mielikuvarentoutuksessa saavutetaan rentoustila mieli- ja muistikuvien avulla (Kataja, 2003). Johnsen ja Lutgendorf (2001) määrittelevät mielikuvien olevan mentaalisen prosessoinnin muoto, jossa henkilö luo sisäisiä sensorisia kokemuksia ulkoisten ärsykkeiden puuttuessa. Mentaaliset mielikuvat saattavat sisältää mitä tahansa visuaalisen, auditiivisen, hajuaistin tai kinesteettisen aistin prosesseja. Smith (1991) tuo esille, että tyyppillinen sisältö on visuaalinen, jossa muut aistimodalityetit esitetään yksityiskohtina. Mielikuvien lisäksi mielikuvarentoutukseen liittyy tietenkin hengitys, mutta usein siihen liitetään myös joitain muille menetelmille ominaisia elementtejä kuten lämmön ja painavuuden tunteet (Kataja, 2003).

Monien mielestä rentoutuneessa tilassa on helpompi muodostaa mielikuvia, mutta tilan syvyydestä tehon kannalta ei ole yksimielisyyttä (Närhi & Frantsi, 1998). Kuvittelu ei varsinaisesti ole aistimista, mutta kuvittelun pohjana on aivoihin tallentuneiden tietojen, muistojen ja kokemusten virittäminen (Tenkku, 1999). Esimerkiksi Kojon (1993) mukaan kuvittelun ja todellisen suorituksen aikana aktivoituvat todellakin samat aivoalueet. Mielikuvarentoutusta käytettiin sovellettuna tutkimuksessani sekä kotirentoutusharjoituksissa asiantuntijan CD:ssä että tutkijan ohjaamana.

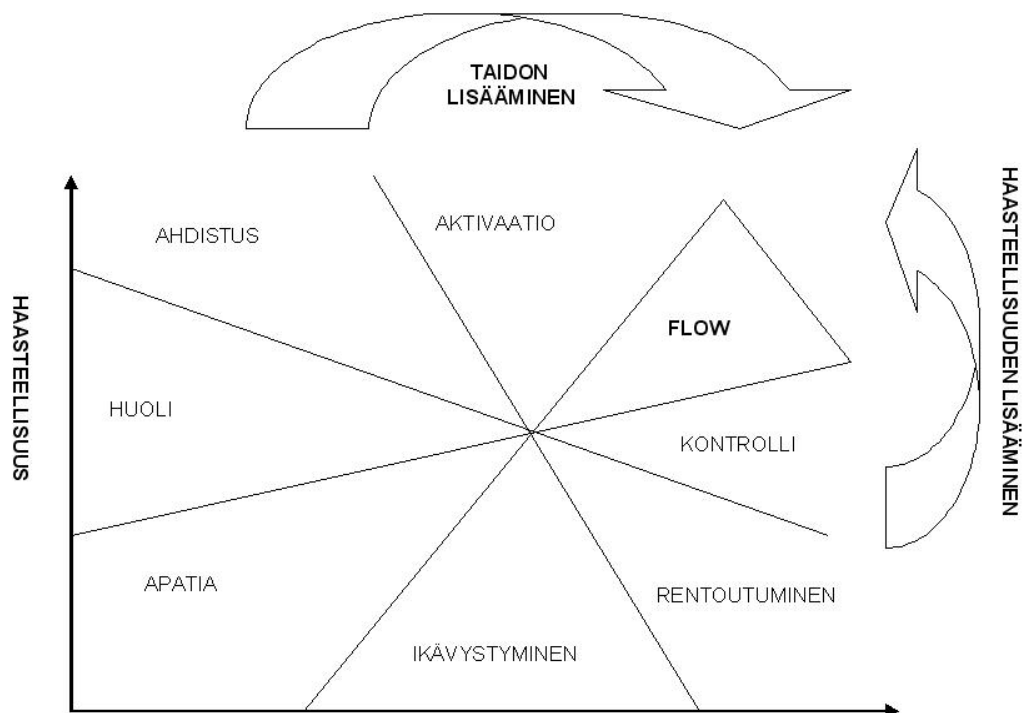
2.2.3.3.1. Aistimukset ja yksilöllisyys

Kataja (2003) muistuttaa, että yksilöllisyyden vuoksi tulisi ottaa huomioon monia aisteja, mutta sen lisäksi mielikuvasuggestion on hyvä olla useita vaihtoehtoja tarjoava. Närhi ja Frantsi (1998) esittävät, että ihmisten kyvyissä nähdä mielikuvia on eroja ainakin kontrollin ja elävyyden suhteen. Elävyys liittyy tunteeseen mielikuvien aistimusten todellisuudesta ja luonnollisuudesta, ja kontrolli liittyy kykyyn saada mielikuvansa toimimaan haluamaansa suuntaan. Tutkimuksessani kontrollia ja elävyyttä mielikuvien suhteen selvitettiin rentoutusharjoitusten yhteydessä (liite 3). Johnsenin ja Lutgendorfin (2001) tutkimuksessa voimakkaiden mielikuvien näkijät raportoivat korkeampia stressin määriä epämiellyttävän elokuvan jälkeen. Fysiologiset mittaukset (ihon lämpötila) eivät tuoneet eroja näiden ryhmien välille. Mielikuvien näkemisen taito ei ennustanut tunteiden muutosta elokuvan jälkeen, joten tämä viittaa siihen, että mielikuvien näkemisen taito saattaa liittyä lähemmin subjektiiviseen jännittämiseen kuin tunnetiloihin. Sitä vastoin kyky kuvitella liittyi sekä subjektiivisen stressin että negatiivisen tunteen väheneemiseen mielikuviiin perustuvan rentoutumistehtävän jälkeen. Tämä viittaa siihen, että mielikuvien näkemisen taito saattaa edesauttaa rentoutumisen interventioihin reagoimisessa. Nämä tulokset ovat Johnsenin ja Lutgendorfin (2001) mukaan yhdenmukaisia muissa tutkimuksissa saatuihin tuloksiin nähden liittyen suhteeseen mielikuvien näkemisen taidon ja subjektiivisen stressin tai rentoutumisreaktioiden välillä.

Närhen ja Frantsin (1998) mukaan esimerkiksi optimaalinen mieliala on hyvin yksilöllinen, joten ihmisen on löydettävä se tarkkailemalla ja havainnoimalla itse. Keskittymisessä ajatukset ja huomio suunnataan tiettyyn kohteeseen ja ulkoiset tekijät suljetaan pois. Ääripäissä ovat ajattelun holtiton ajelehtiminen ja äärimmäinen huomion keskittäminen eli huippukeskittyminen (flow-ilmiö). Flow-kokemukseksi määritellään tila, jossa ajatukset, tavoitteet, tunteet ja kaikki aistit keskittyvät samaan päämäärään (Lehtonen, 1996). Kataja (2003) tuo esille, että Csikszentmihalyin teoriaa tarkasteltaessa (tarkemmin Csikszentmihalyi, 1988) huomataan, että rentoutuminen on lähellä flow-alueita (kuvio 1). Kataja (2003) näkee rentoutumisen laajemmin itse flow'na, koska esimerkiksi molempien fysiologia on sama. Rentoutuminen on kokemisen olotila itsessään ja samalla se sisältää haasteellisuuden ja päämäärän. Jos tekeminen on helppoa, se ei ahdistista, mutta se ei myöskään ajan mittaan anna enää voimakasta kokemisen tunnetta.

Näin ollen esimerkiksi TV:n katselu voi loppujen lopuksi palautumisen sijasta edistää passivoitumista.

KUVIO 1. Lindhiä soveltaen Kataja ja Liukkonen 2002 (Kataja, 2003)



2.2.3.4. Stressinappi

Haastattelukerroilla ja kotona itse tehtävien rentoutusharjoitusten itsearviointiin lisäksi käytettiin fysiologisena mittarina stressinappeja (taulukko 1). Stressinapit sisältävät lämmölle herkkiä kemikaaleja, jotka reagoivat ihon pintalämpötilan muutoksiin vaihtamalla väriä (Liukkonen, 1998). Niiden avulla voidaan seurata stressin tai rentoutumisen astetta, koska jännittyneisyys vähentää pintaverenkiertoa ja sitä kautta ihon lämpötilaa ja vastaavasti rentoutuminen kohottaa ihon lämpötilaa (Liukkonen, 1998).

TAULUKKO 1. Ihon pintalämpötilan vaihtelut stressinappien mukaan (Liukkonen, 1998)

Väri	Lämpötila	Tulkinta
Musta	32,5 °C	Hyvin jännittynyt
Ruskea	33,0 °C	Jännittynyt
Keltainen	33,4 °C	Levoton
Vihreä	33,8 °C	Normaali vireystila
Turkoosi	34,2 °C	Rauhallinen
Sininen	34,6 °C	Rentoutunut
Violetti	35,0 °C	Hyvin rentoutunut

2.2.3.5. Yhteenveto rentoutusmenetelmistä

Konstruktivistiseen teoriaan ja rentoutumisen teoriaan perustuvan kyselylomakkeen ja haastattelun lisäksi rentoutumisen merkityksiä kartoitettiin siis kolmella yksilöllä kokeilemalla erilaisia rentoutusharjoituksia, jotka perustuvat eri menetelmiin. Kyselylomakkeessa ja haastattelun yhteydessä rentoutumisen merkityksiä varten selvitettiin aktiivisiin menetelmiin kuuluvia venytystä, liikuntaa, saunan ja suihkun käyttöä rentoutumisessa sekä flow-kokemusta. Elävyyttä ja kontrollia tutkittiin rentoutusharjoitusten yhteydessä. Rentoutusharjoitusten menetelmistä kokeilussa käytettiin molemmilla haastattelukerroilla mielikuvarentoutusta tutkijan ohjaamana (tutkijan Katajan, 2003 rentoutusharjoitusta soveltaen) ja Liukkosen (2003) tekemän rentoutus-CD: n (Alpha Wave oy) sisältämiä kahta erilaista rentoutusharjoitusta eli aktiivista menetelmää (sovellettu jännitä–rentouta) ja suggestiomenetelmää (sovellettu autogeeninen harjoitus, jossa käytettiin myös mielikuvia hyväksi). Harjoituksia arvioitiin itsearviointilla, joka perustui Smithin (1991) kyselyyn (kysymykset sivulla 9 ja 10, ks. myös liite 2) liitettynä kyselylomakkeeseen (ks. liite 2), joka puolestaan pohjautui Liukkosen (1995) mielialamittariin sekä Smithin ja ym. (2000) 15:een rentoutumisen tilaan. Harjoitusten tuloksia arvioitiin sisällönanalyysillä ABC-teorian ohjaamana.

3. TUTKIMUSTULOKSET

3.1. Stressin ja rentoutumisen kokeminen ja käsittelytavat

3.1.1. Stressi

3.1.1.1. Kiireen ja stressin kokeminen, fysiologiset oireet, muutokset viimeisen vuoden aikana ja krooninen kipu

Tutkittavat koko aineisto mukaan lukien kokivat kiirettä ja stressiä jonkin verran. Stressiä aiheuttavista tekijöistä selvästi eniten esille tuli juuri kiire (taulukko 2). Pysähtyminen ja rauhoittuminen sekä toimeentulo ongelmina vastaajien mukaan (ka 2). Vastaajat rentoutuivat ilman huumaavia aineita usein. He tarvitsivat hiljaisen paikan rentoutuakseen usein. Tutkittavat olivat harvoin rauhallisia ennen esiintymistilannetta, ja heillä oli harvoin fyysisiä oireita jännittämisen yhteydessä. Muut fysiologiset oireet eivät poikenneet keskimääräisestä.

Vastaajista 46,7 %:lla on ollut positiivinen muutos viimeisen vuoden aikana, 22,2 %:lla on ollut negatiivinen muutos sekä 26,7 %:lla ikävä tapahtuma viimeisen vuoden aikana. Viimeisen vuoden aikana normaalia enemmän on sairastellut 17,8 % ja kroonista kipua on ollut 13,3 %:lla vastaajista.

TAULUKKO 2. Stressiä aiheuttavat tekijät

Stressiä aiheuttavat tekijät	Vastaajista ilmoitti
Kiire	42,2 %
Tekemättömät työt	20,0 %
Opiskelu	17,9 %
Suorituspainet	15,6 %
Ihmissuhteet	13,3 %
Raha-asiat, yllättävät tilanteet, vaatimukset, suuri työmäärä ja aikataulu tai aikataulumuutokset	11,1 %
Epätietoisuus tulevaisuudesta	8,9 %

3.1.1.2. Kiiretilanteen prosessointi

Kiireen kokemisessa selvitettiin koettuja tunteita, ajatuksia ja toimintaa sen hallitsemiseksi (taulukko 3).

TAULUKKO 3. Kiiretilanteen yhteydessä koetut tunteet, ajatukset ja toiminta

Kiireen yhteydessä koetut tunteet	Vastaaajista	Toiminta kiireessä sen hallitsemiseksi	Vastaaajista
Ahdistus	24,4 %	Positiivisten asioiden ajattelevinen	24,4 %
Ärsyyntyminen	13,3 %	Järjesteleminen, suunnittelu, yhteen asiaan keskittyminen	15,6 %
Levottomuus	13,3 %	Tärkeysjärjestyksen tekeminen	13,3 %
Turhautuminen	8,9 %	Pyrkii vain tekemään kaiken	13,3 %
Hermostuminen	8,9 %	Muun tekeminen tai ajattelu	11,1 %
Kireys	6,7 %	Järjestelmällinen toiminta	6,7 %
Viha	6,7 %	Luovuttaminen	6,7 %
Paniikki	6,7 %	Asiasta jollekin puhuminen	6,7 %
Muut mainitaan 1–2 krt		Yrittää rentoutua	4,4 %
		Yrittää rauhoitella itseään	4,4 %
		Tekee vain välttämättömimmät	4,4 %

Kiireen yhteydessä eniten koettiin ahdistusta ja ärsyyntymistä (taulukko 3). Toiminnassa positiivisten asioiden ajattelevinen mainittiin useimmin (liittyy b. copingiin sivulta 5 tai voidaan määritellä myös emootio-copingiksi). Seuraavana tulevat erilaiset ongelmanratkaisu-copingin muodot (c.-coping s. 5). Esille tuodaan monta kertaa myös pyrkimys vain tehdä kaikki, mikä viittaa sopeutumiseen ja luovuttamiseen. Myös välttämiscopingia esiintyy (a.-coping s. 5).

3.1.1.3. Opetustilanteessa

Suurin osa vastaaajista eli 73,3 % on pitänyt opetustunnin vähintään viimeisen kahden viikon sisällä (31,1 %:lla vastaaajista opetustunnin pito on ollut tänään tai eilen) ja loput 26,7 % kuukauden sisällä. Parhaimmillaan vastaaajat kokevat olevansa opetustilanteessa joko vähän jännittyneinä (55,6 % vastaaajista) tai täysin rentoutuneina (40,0 % vastaaajista).

TAULUKKO 4. Opetustilanteessa jännitystä aiheuttavat tekijät

Opetustilanteessa jännitystä aiheuttavat tekijät	Vastaajista
Ohjaava opettaja, arviointi yleensä ja palaute	20,0 %
Omat taidot	20,0 %
Oppilaiden suhtautuminen	15,6 %
Suunnitelman toteutuminen	15,6 %
Aineenhallinta	15,6 %
Epäonnistuminen	15,6 %
Luokan hallinta	13,3 %
Selkeys	8,9 %
Yllättävät tilanteet	8,9 %
Uusi asia tai uusi ryhmä	8,9 %
Asioiden muistaminen	8,9 %
Ei mikään	8,9 %
Oppiminen	6,7 %
Vuorovaikutus ja oppilaiden ymmärtämisen tavoittaminen	4,4 %

Opetustilanteessa jännitetään eniten (taulukko 4) ohjaavaa opettajaa, arviointia yleensä ja palautetta (20 % vastaajista) sekä omia taitoja (20 %). Esille tulevat siis stressin ympäristötekijöiden vaatimusten kokeminen ja henkilöön vaikuttavat tekijät (uskomukset itsestä ja voimavarat) sekä muodollisista ympäristötekijöistä ennustamattomuus.

3.1.1.3.1. Jos opetustilanne menee huonosti

Opetustilanteeseen liittyen selvitettiin prosessia eli tunteita, ajatuksia ja toimintaa tilanteessa, jossa tutkittavat ovat kohdanneet ongelmia (Taulukot 5-8).

TAULUKKO 5. Ensimmäiseksi numeroitu tunne tilanteessa, jossa opetustilanne menee huonosti

Tunne järjestyksessä ensimmäisenä	Vastaajista
Ahdistuneisuus	28,9 %
Häpeä	13,3 %
Surullisuus	13,3 %
Syällisyys	6,7 %
Viha	4,4 %

TAULUKKO 6. Kaikki mainitut tunteet, jos opetustilanne menee huonosti

Kaikki mainitut tunteet	Vastaajista
Ahdistuneisuus	62,2 %
Häpeä	48,9 %
Surullisuus	40 %
Syällisyys	31,1 %
Viha	13,3 %
Helpottuneisuus	11,1 %
Toivo	8,9 %
Pelko	8,9 %
Turhautuminen	4,4 %
Harmistuminen	4,4 %
Pettymys	2,2 %
Toivottomuus	2,2 %
Ärsytys	2,2 %

TAULUKKO 7. Ilmoitetut syyt ja ajatukset, jos opetustilanne menee huonosti

Ilmoitetut syyt	Vastaa- jista	Ajatukset	Vastaa- jista
Oppilaista johtuvat syyt	37,8 %	Miettivät syitä	28,9 %
Itsestä johtuvat syyt	35,6 %	Miettivät, mitä pitäisi tehdä toisin tai parantaa	22,2 %
Huono valmistautuminen	33,3 %	Pitää yrittää enemmän tai yrittää parantaa seuraavalla kerralla	20 %
Odottamattomat tilanteet	28,9 %	Minusta ei ikinä tule opettajaa	20 %
Oma suunnittelu	15,6 %	Syytetään itseä	13,3 %
Tilanteesta riippuminen	11,1 %	Olenpa huono	13,3 %
Monet tekijät vaikuttavat	8,9 %	Syytetään valmistautumista	8,9 %
Kokemuksen puute	8,9 %	Ensi kerralla paremmin	8,9 %
Ohjaava opettaja	6,7 %	Yleisesti ottaen ärsyttää	8,9 %
Opetuksen ajankohta	6,7 %		
Opetustekniikka	4,4 %		
Vuorovaikutusongelma	4,4%		

TAULUKKO 8. Toimintatavat, kun opetustilanne menee huonosti

Toiminta	Vastaaajista
Miettii, mitä tekisi toisin tai voisi parantaa seuraavalla kerralla	46,7 %
Muiden kanssa puhuminen	24,4 %
Syiden miettiminen	17,8 %
Positiivinen ajattelu	11,1 %
Suunnittelemalla seuraavasta tunnista paremman	8,9 %
Tilanteen rauhoittamisella	8,9 %
Muista tuen hakemisella	8,9 %
Mittasuhteiden miettimisellä	6,7 %
Yrittämällä unohtaa	6,7 %
Muiden asioiden kokeilu ensin, jonka jälkeen unohtaminen	6,7 %

Tunteista esille tulee taas ahdistuneisuus ja sen lisäksi häpeä (Taulukot 5 ja 6). Tunteista ensimmäiseksi ei kukaan laita pelkoa, helpottuneisuutta tai toivoa. Osa vastanneista ei ollut laittanut tunteita järjestykseen, joten en ole voinut ottaa niitä tähän mukaan. Syinä esille tulevat oppilaista ja itsestä johtuvat syyt sekä ehkä odotuksen vastaisesti huono

valmistautuminen (taulukko 7). Ajatuksissa ja toiminnassa samat asiat mainitaan useimmin eli sen miettiminen, mitä tekisi toisin tai mitä voisi parantaa seuraavalla kerralla, jotka ovat ongelmanratkaisu-copingia (taulukot 7 ja 8). Ongelmanratkaisu-coping on siis selvästi yleisin toimintatapa. Pelkästään itsestä johtuvia syitä vastaajista ilmoitti 4 eli 8,9 %, pelkästään valmistautumisesta johtuvia syitä kertoi 6 eli 13,3 % ja ainoastaan ulkopuolisista tekijöistä tai oppilaista johtuvia syitä mainitsi 2 eli 4,4 %. Esille tulevat siis henkilöön liittyvät tekijät ja jälleen muodollisista tekijöistä ennustamattomuus. Toimintaan liittyen pelkästään positiivisen ajattelun tai unohtamisen vastaajista mainitsee 11,1 %, pelkän sosiaalisen puhumisen 11,1 % ja pelkästään ongelmanratkaisukeinoja mainitsee 17,8 %.

3.1.2. Rentoutuminen

Vastaajat kokivat rentoutumisen tärkeäksi (vastauksen ka 5 eli ”erittäin paljon”). Myös rentoutuminen arvioitiin hyödylliseksi esimerkiksi urheilussa sekä keskittymiskyvyn ja elämänlaadun parantamisessa (ka 4). Lisäksi luonnosta nauttiminen oli vastaajille tärkeää (ka 5).

3.1.2.1. Yleisimmät ja tehokkaimmat rentoutumisen tavat

Taulukot (11 ja 14), joissa on kaikki ilmoitetut yleiset ja tehokkaat rentoutumistavat, sisältävät kukin jokaisen vastaajan erikseen ilmoittamat viisi yleisintä ja viisi tehokkainta rentoutumisen tapaa.

TAULUKKO 9. Järjestyksessä ensimmäiseksi useimmin ilmoitetut tavat rentoutua

Yleisin tapa rentoutua	%
Tv:n katselu (n = 13)	26,5 %
Oleilu (8)	16,3 %
Urheilu/liikunta (7)	14,2 %
Nukkuminen (7)	14,2 %
Musiikki (3)	6,2 %

TAULUKKO 10. Järjestyksessä toiseksi useimmin ilmoitetut tavat rentoutua

Toiseksi yleisin tapa rentoutua	%
Musiikki (n = 6)	12,8 %
Tv:n katselu (6)	12,8 %
Lukeminen (5)	10,6 %
Liikunta/urheilu (4)	8,5 %
Nukkuminen (3)	6,4 %

TAULUKKO 11. Kaikki ilmoitetut yleiset tavat rentoutua

Kaikki ilmoitetut yleiset tavat rentoutua	%
Tv:n katselu (n = 29)	64,4 %
Urheilu/liikunta (22)	48,9 %
Nukkuminen (19)	42,2 %
Lukeminen (19)	42,2 %
Musiikin kuuntelu (17)	37,8 %
Ulkoilu (16)	35,6 %
Oleilu (16)	35,6 %
Keskustelu ystävän kanssa (11)	24,4 %
Olla kavereiden kanssa (9)	20,0 %
Sauna (7)	15,6 %
Alkoholi (6)	13,3 %
Ruoka/syöminen (6)	13,3 %
Herkuttelu (5)	11,1 %

TAULUKKO 12. Järjestyksessä ensimmäiseksi ilmoitetut tehokkaat tavat rentoutua

Tehokkain rentoutumistapa	%
Urheilu/liikunta (n = 13)	28,9 %
Nukkuminen (8)	17,8 %
Ulkoilu (5)	11,1 %
Lepäily (4)	8,9 %
Tv:n katselu (3)	6,7 %
Mietiskely, hieronta, sauna, lukeminen, musiikki (2)	4,1 %

TAULUKKO 14. Kaikki ilmoitetut tehokkaat tavat rentoutua

Kaikki ilmoitetut tehokkaat tavat rentoutua	%
Liikunta/urheilu (n = 28)	62,2
Tv:n katselu (24)	53,3
Nukkuminen (18)	40,0
Rentoutusmenetelmät (jooga, rentoutus, venyttely, hieronta 17)	37,8
Musiikin kuuntelu (17)	37,8
Löhöily (17)	37,8
Lukeminen (16)	35,6
Ystävät (14)	31,1
Ulkoilu (11)	24,4
Keskustelu (10)	22,2
Syöminen/herkuttelu (9)	20,0
Sauna (8)	17,8
Luonnossa liikkuminen (3)	6,7
Tietokonepelit, olla yksin, elokuvat, shoppailu, loma (2)	4,4

TAULUKKO 13. Järjestyksessä toiseksi ilmoitetut tehokkaat tavat rentoutua

Toiseksi tehokkain rentoutumistapa	%
Oleilu (n = 6)	12,8 %
Tv:n katselu (6)	12,8 %
Musiikki (5)	10,6 %
Ulkoilu, venyttely, nukkuminen, jooga, lukeminen (3)	6,4 %

Selvästi yleisin tapa rentoutua on siis tv:n katselu (taulukko 9). Seuraavina tulevat urheilu/liikunta ja nukkuminen. Tehokkaimmaksi tavaksi taas ilmoitetaan liikunta/urheilu, ja seuraaviksi pidetyimpiä ovat tv:n katselu ja nukkuminen (taulukko 12). Suurin osa vastaajista koki, että heidän itse mainitsemansa omat rentoutustavat toimivat joko melko hyvin/kohtuullisesti (28,9 % vastaajista) tai hyvin/oikein hyvin (35,6 % vastaajista).

3.1.2.2. Rentoutusmenetelmiin perehtyneisyys ja rentoutustilanteeseen vaikuttavia tekijöitä

Vastaajista 68,9 % oli kokeillut jotain rentoutusmenetelmää ja 31,1 % ei ollut kokeillut rentoutusmenetelmiä lainkaan. Rentoutusmenetelmiä kokeilleista kuitenkin suurin osa (31,1 %) oli kokeillut niitä muutaman kerran, ja satunnaisesti jotakin yksittäistä menetelmää käytti 15,6 %. Vain kolme eli 6,7 % vastaajista käytti yksittäistä menetelmää säännöllisesti. Lisäksi vastaajista yksi käytti erilaisia menetelmiä säännöllisesti, yksi oli käynyt rentoutuskurssin ja yksi tutustunut menetelmiin kilpaurheilun kautta. Ne, jotka eivät olleet kokeilleet rentoutusmenetelmiä, ilmoittivat syiksi useimmin, ettei rentoutuminen ole ollut tarpeen, ei ole törmännyt menetelmiin tai ettei ole ollut tilaisuutta rentoutumiseen.

TAULUKKO 15. Tilanteet, joissa on helppo rentoutua

TAULUKKO 16. Tilanteet, jossa on vaikea rentoutua

Tilanteet, joissa on helppo rentoutua	Vastaajista mainitsi	Tilanteet, joissa on vaikea rentoutua	Vastaajista mainitsi
Koti	31,1 %	Melu	37,8 %
Hiljainen tai rauhallinen Ympäristö	17,8 %	Tekemättömät työt	26,7 %
Oma sänky	17,8 %	Kiire	17,8 %
Ystävien seura	15,6 %	Ympäriällä ihmisiä	13,3 %
Yksin	13,3 %	Ympäriällä vieraita ihmisiä	11,1 %
Illalla	13,3 %	Stressi	11,1 %
Luonto	11,1 %	Paljon asioita mielessä	8,9 %
Musiikki taustalla	11,1 %	Epämukava paikka	8,9 %
Ei asioita liikaa mietittävänä	8,9 %	Julkisella paikalla	6,7 %
Illalla ennen Nukkumaanmenoa	6,7 %	Suorituspainet	6,7 %
		Ei vastannut kysymykseen	6,7 %

Helppo rentoutua on vastaajien mukaan kotona ja vaikea taas melussa ja silloin, kun on tekemättömiä töitä (taulukko 15 ja 16).

3.1.2.3. Rentoutumisen merkitys ja muutostarve

TAULUKKO 17. Rentoutuminen merkitsee elämässä

Rentoutuminen merkitsee elämässä	n	%
Voimien kerääminen	11 /	24,4%
Fyysinen hyvinvointi	6 /	13,3 %
Aikaa itselle ja omille ajatuksille	4 /	8,9 %
Pakollista hengähtämistä	4 /	8,9 %
Tarpeellista joka päivä	4 /	8,9 %
Aivojen nollaamista	4 /	8,9 %
Hyvää elämänlaatua	3 /	6,7 %
Stressin poistoa	3 /	6,7 %
Irrottautumista opinnoista	3 /	6,7 %
Irrottautumista arjen kiireestä	3 /	6,7 %

Rentoutumisen merkitykseksi ilmoitettiin siis useimmin voimien kerääminen ja fyysinen hyvinvointi (taulukko 17). Rentoutumistavoissa sen sijaan kaivattiin muutosta: haluttiin, että rentouduttaisiin useammin tai käytettäisiin siihen enemmän aikaa (20 % vastaajista mainitsi) ja haluttiin rentoutumistapojen olevan myös tehokkaampia tai parempia (20 %). Lisäksi kaivattiin liikuntaa tai urheilua enemmän (13,3 %), eri menetelmien käyttöä ja vaihtelua (8,9 %), tiedostavampaa rentoutumista (6,7 %) ja säännöllisempää rentoutumista (6,7 %). Vastaajista 6,7 % ei osannut sanoa, mitä rentoutuminen merkitsee heille. Kyselyyn vastanneista 10 (22,2 %) oli jättänyt kokonaan vastaamatta kysymykseen.

3.1.2.4. Liikunta ja palautuminen

Tutkimukseen osallistuneet harrastivat keskimäärin 2–3 kertaa viikossa liikuntaa (44,4 %). Eri liikuntalajeista yleisin oli kävely ja lenkkeily (taulukko 18).

TAULUKKO 18. Eri liikuntalajien harrastaminen

Eri liikuntalajien harrastaminen	Vastaajista mainitsi
Kävely	53,3 %
Lenkkeily	40,0 %
Hiihto	35,6 %
Uinti	24,4 %
Kuntosali	24,4 %
Tanssi	15,6 %
Aerobic	15,6 %
Luistelu	11,1 %
Ulkoilu	8,9 %
Sähly	8,9 %
Circuit training, pyöräily, jooga ja sulkapallo	6,7 %

TAULUKKO 19. Palautuminen fyysisesti rankasta päivästä tai viikosta

Palautuminen fyysisesti rankasta päivästä tai viikosta	Vastaajista mainitsi
Nukkumalla	33,3 %
Hyvällä ruualla/ syömisellä	31,1 %
Tv:n katselulla	26,7 %
Lepäilyllä	20,0 %
Venyttelyllä	17,8 %
Olemalla tekemättä mitään/ olemalla kotona	15,6 %

TAULUKKO 20. Palautuminen henkisesti rankasta päivästä tai viikosta

Palautuminen henkisesti rankasta päivästä tai viikosta	Vastaajista mainitsi
Urheilulla	31,1 %
Syömisellä	31,1 %
Nukkumalla	26,7 %
Vain olemalla	22,2 %
Tv:n katselulla	20,0 %
Ulkoilemalla	15,6 %
Lepäilemällä	13,3 %
Juttelemalla	13,3 %
Yksin olemalla	11,1 %
Alkoholilla	8,9 %

Palautumista fyysisesti tai henkisesti rankasta viikosta tai päivästä hoidetaan nukkumalla ja syömisellä sekä muutenkin samoin tavoin lukuun ottamatta sitä, että palautumista henkisestä rasituksesta hoidetaan myös urheilulla (taulukko 19 ja 20).

3.1.3. Erot stressiä kokevan ryhmän ja ei-stressiä kokevan ryhmän välillä

3.1.3.1. Stressitekijät

Eroja tarkasteltiin muodostettujen ryhmien ja muiden Likert-asteikollisten muuttujien välillä. Eroja ei tarkasteltu vapaamuotoisten vastausten suhteen rajauksen tarpeellisuuden takia. Mann-Whitney-testin mukaan muuttujista viimeisen vuoden aikana tapahtuneiden positiivisten tai negatiivisten muutosten tai ikävän tapahtuman suhteen ryhmien välillä ei ollut eroja. Eroja ei ollut myöskään viimeisen vuoden aikana sairastamisessa tai kroonisen kivun kokemisessa. Stressiryhmään kuuluvat kokivat kuitenkin tarvitsevänsä selvästi enemmän tietoa stressinhallinnasta ($U = 143, p = .009^{**}$), loivat vähemmän välitavoitteita ($U = 142,5, p = .005^{**}$) ja kokivat vähemmän valinnanmahdollisuuksia elämässään tällä hetkellä ($U = 129, p = .005^{**}$). Stressiryhmään kuuluville pysähtyminen ja rauhoittuminen tuottivat sen sijaan enemmän vaikeuksia ($U = 103,5, p = .000^{***}$). (Tilastollinen merkitsevyys: erittäin merkitsevä $p < .001^{***}$, merkitsevä $p < .01^{**}$, melkein merkitsevä $p < .05^{*}$.)

3.1.3.2. Opetustilanteessa

Opetustilanteeseen liittyen lisätietojen tarve ($U = 143, p = .004^{**}$) oli selvästi suurempi stressiryhmässä. Stressiryhmään kuuluvat kokivat selvästi enemmän, että tilanne ei ollut selkeä opetustilanteen aloituksessa ($U = 121, p = .002^{**}$). Lisäksi opetustilanteesta suoriutumisen tärkeys itselle ($U = 171,5, p = .043^{*}$) sekä jollekin muulle henkilölle ($U = 131, p = .032^{*}$) olivat myös suurempia stressiryhmässä. Opetustilanteen haastavuus, mahdollisuus opettaa omalla tyylillä, opetustilanteissa viihtyminen, opetustilanteen hallinta, jännittäminen ennen opetustilannetta, omiin kykyihin luottaminen opetustilanteessa ja sen tärkeys, että opetustilanne menee hyvin kuuntelijoiden tai arvioivan tahon mielestä, eivät eronneet ryhmien välillä.

3.1.3.3. Coping-keinot

Kyselylomake sisälsi osion, jossa oli erilaisia toimintakeinoja opetustilanteessa mahdollisesti kohdattuja ongelmia varten. Likert-asteikollisesti arvioitiin ratkaisutavan käyttöä asteikolla 1–5, en koskaan–aina ja vaihtoehtona myös en osaa sanoa. Näissä coping-keinoissa (ongelmanratkaisu-coping ja emootio-coping) ei tullut ryhmien välillä eroa missään muussa kuin siinä, että stressiryhmään kuuluvat keskustelivat enemmän muiden kanssa ($U = 159, p = .033^*$). Tunteiden ilmaiseminenkaan ei eronnut ryhmien kesken. Sinänsä mielenkiintoista oli, että koko aineistossa 11 eli 24,4 % vastaajista ei osannut sanoa, kokiko ratkaisutavan toimivan. Kokonaisuudessaan emootio-copingiin liittyvien kysymyksien vastauksien keskiarvot olivat matalampia eli vastaajat ilmoittivat harvoin (vastausten keskiarvo 2) käyttävänsä emootio-copingin keinoja lukuun ottamatta asian positiivisten puolien ajattelemista, jota käytettiin aika usein (ka 3). Erilaisten ratkaisujen miettimistä ja muiden kanssa asiasta keskustelemista käytettiin usein (ka 4) samoin kuin koettiin opitun tapahtuneesta.

3.1.3.4. Rentoutumisen tottumukset

Uusia rentoutuskeinoja tarvitsee muita selvästi enemmän stressiryhmä ($U = 114, p = .008^{**}$), jonka vastaajat epäilivät myös omien rentoutumistapojensa tehokkuutta ($U = 154,5, p = .013^*$). Lisäksi rentoutuminen oli heille vaikeampaa ($U = 135, p = .021^*$). Ryhmä, joka ei kokenut selkeästi stressiä, turvautui eniten hierontaan ($U = 172,5, p = .042^*$). Kuitenkin koko aineistosta yli puolet eli 57,8 % vastaajista ei käynyt hieronnassa ollenkaan. Eroja ryhmien välillä ei ollut arvioitaessa rentoutumisen tärkeyttä, rentoutumisen hyödyllisyyttä urheilussa, keskittymiskyvyn parantamista ja kivun poistamista sekä luonnosta nauttimista. Eroja ei myöskään ollut rentoutusmenetelmien kokeilemisen suhteen.

3.1.4. Yhteenveto tutkimushenkilöiden stressin ja rentoutumisen merkityksistä sekä ryhmien välisistä eroista

Kiirettä ja stressiä koettiin keskimäärin jonkin verran. Selvimmäksi stressinaiheuttajaksi määriteltiin kiire. Stressiä aiheuttavat tekijät liittyivät eniten stressin ympäristötekijöiden vaatimukseen: suorituspainet ja vaatimukset näyttivät olevan suurin syy stressaan-

tumiseen. Lisäksi muodollisista ympäristötekijöistä tuli esille ennustamattomuus. Kii-reen yhteydessä yleisin emotionio oli ahdistus ja yleisin toimintatapa positiivisten asioiden ajatteleminen. Positiivisten asioiden ajatteleminen oli kuitenkin näiden taulukossa esitettyjen vapaamuotoisten vastausten lisäksi ainoa emotionio-copingin muoto, joka tuli usein esiin strukturoidussa kyselyosiossa eri coping-keinoja selvitettäessä. Seuraavaksi eniten mainittiin erilaisia ongelmanratkaisu-copingin muotoja.

Opetustilanteessa jännitettiin eniten ohjaavaa opettajaa, arviointia yleensä ja palautetta sekä omia taitoja. Jos opetustilanne menee huonosti, yleisin tunne on taas ahdistus. Sekä kyselyssä että haastatteluissa ahdistus mainittiin useimmin stressaavan tilanteen tunteena. Voisikin pohtia, oliko tähän syynä se, että ahdistus on ehkä helpoimmin koettava tunne myös kaikille muille tunteille (yleinen ahdistusolo). Aiheuttajiksi nostettiin oppilaista ja itsestä johtuvat syyt sekä ehkä odotuksen vastaisesti huono valmistautuminen. Myös ajatuksissa ja toiminnassa mainittiin useimmin samat asiat eli sen miettiminen, mitä tekisi toisin tai miten voisi parantaa seuraavalla kerralla, jotka ovat ongelmanratkaisu-copingia. Opetustilanteeseen liittyen näyttäytyi sekä stressin henkilökohtaisia tekijöitä että ympäristötekijöitä, joista tuli monessa eri yhteydessä esiin ennustamattomuus.

Kyselyn mukaan rentoutuminen koettiin yleisesti ottaen erittäin tärkeäksi ja hyödylliseksi monissa yhteyksissä. Rentoutumisen tarkoituksiksi kuvailtiin useimmin voimien keräämistä ja fyysistä hyvinvointia. Lisäksi luontoa pidettiin tärkeänä. Luonnon tärkeys suomalaisille ja yleisestikin on tuotu esille rentoutumiseen liittyvässä kirjallisuudessa, ja esimerkiksi ympäristöpsykologia ja ekopsykologia ovat paneutuneet asiaan (Salonen, 2005).

Tilanteisiin, joissa on helppo rentoutua, liitettiin erityisesti koti, ja tilanteisiin, joissa on vaikea rentoutua, yhdistettiin puolestaan melu. Yleisimmissä (tv:n katselu, urheilu/liikunta ja nukkuminen) ja tehokkaimmissa (urheilu/liikunta, tv:n katselu ja nukkuminen) rentoutumisen tavoissa kolme ensimmäistä keinoa olivat täsmälleen samoja mutta vain hieman eri järjestyksessä. Näin ollen vaikutti siltä, että vastaajat ajattelevat omat yleisimmät keinonsa rentoutua myös tehokkaimmiksi rentoutumistavoiksi. Tähän viittaa myös se, että suurin osa vastaajista koki heidän itse mainitsemiensa omien rentoutustapojen toimivan joko melko hyvin/kohtuullisesti tai hyvin/oikein hyvin. Tehokkaimmissa keinoissa neljänneksi yleisimpiä ovat kuitenkin rentoutusmenetelmät, joita ei mainittu yleisimpien keinojen joukossa. Rentoutumiskeinot koettiin siis myös tehok-

kaiksi, vaikka niitä ei paljon käytetäkään. Niihin ei olla kovin perehtyneitä, koska suurimmalla osalla kokeilu oli rajoittunut muutamaan kertaan.

Urheilu arvioitiin tehokkaimmaksi tavaksi rentoutua, mikä on ymmärrettävää. Myös palautumisen yhteydessä urheilu oli syömisen lisäksi yleisin tapa henkisesti raskaasta viikosta selviytymiseen. Urheilulajeissa eniten mainittu kävely ja kolmantena oleva hiihto kuuluvat Ojasen (2002) jaottelussa filosofiseen liikuntaan, jonka tavoitteena on itsetunnon kohottaminen ja rentoutumisen kokeminen. Myös muissa tutkimuksissa on tuotu esille ihmisten pitävän urheilua tärkeänä rentoutumiskeinona. Katajan (2003) mukaan parhaiten palautumista edistävänä menetelmänä koettiin Voimavarat työssä -vertailuaineistossa selvästi liikunta, toisena harrastuksista nauttiminen ja rentoutuminen ja lisäksi esille nousivat myös stressinhallinta ja unen määrä.

3.1.4.1. Ryhmien väliset erot

Stressiryhmään kuuluvat kokivat tarvitsevansa selvästi enemmän tietoa stressinhallinnasta, loivat vähemmän välitavoitteita (liittyä muodollisiin stressin ympäristötekijöihin, kuten ennustamattomuuteen) ja kokivat vähemmän valinnanmahdollisuuksia tällä hetkellä elämässä (stressin ympäristötekijät). Lisäksi stressiryhmään kuuluville pysähtyminen ja rauhoittuminen tuottivat enemmän vaikeuksia, minkä voi ajatella liittyvän joko luonteeseen kuuluvaksi ominaisuudeksi tai stressin tuottamaksi olotilaksi. Stressiryhmä tarvitsee selvästi enemmän uusia rentoutuskeinoja, ja tämän ryhmän vastaajat epäilivät omien rentoutumistapojensa tehokkuutta. Lisäksi rentoutuminen oli heille vaikeampaa.

Stressiryhmäläiset kokivat tarvitsevansa lisätietoja opetustilanteeseen (viittaa myös tavoitesitoumukseen), joten he pitivät opetustilannetta selvästi haasteellisena, mikä luo stressille pohjaa. Lisäksi opetustilanteesta suoriutumisen tärkeys itselle sekä jollekin muulle henkilölle olivat myös suurempia stressiryhmässä. Stressiryhmäläisillä oli vaikeuksia hallita opetustilannetta, koska sen aloittaminen ei ollut heidän mielestään selkeää (epäselkeys) ja heillä oli enemmän paineita suoriutua hyvin (liittyä vaatimuksiin). Opetustilanteen hallinnan kokeminen ja omiin kykyihin luottaminen eivät kuitenkaan eronneet ryhmien välillä. Opetustilanteeseen liittyvissä coping-keinoissa (ongelmanratkaisu-coping ja emootio-coping) ei tullut ryhmien välillä eroa missään muussa kuin siinä, että stressiryhmään kuuluvat keskustelivat enemmän muiden kanssa. Stressiryhmäläisten keskusteluhaluus voisi viitata tarpeeseen saada tukea. Mielenkiintoista oli,

että moni kyselyyn osallistuneista ei osannut sanoa, kokiko ratkaisutavan toimivan, mikä viittaa siihen, ettei asian luoteta ratkenneen.

3.2. Kolmen stressiä kokevan yksilön stressin ja rentoutumisen merkitykset sekä merkitysrakenteet

3.2.1. Stressi

3.2.1.1. Koettu stressi, nukkuminen, rauhoittuminen, suuret muutokset, sairastelu ja krooninen kipu

Haastatteluun valittiin siis sattumanvaraisesti kolme stressiryhmään kuuluvaa stressin kokemisen summamuuttujan keskiarvopistemäärien mukaan siten, että tutkittavista yksi oli korkeimmista stressipistemääristä, yksi keskiväliltä ja yksi läheltä ryhmien jakokohdasta mutta kuitenkin stressiryhmään kuuluva. Raijan stressin kokemisen keskiarvopistemäärä on 3,13, Ullan 3,50 ja Jaanan 3,25. Kaikilla haastateltavilla on vaikeuksia rauhoittua esimerkiksi ennen nukkumaanmenoa tai jännittävän päivän jälkeen. Kaikilla haastateltavilla on muutenkin ongelmia nukkumisen kanssa.

Raijalle ja Ullalle tuottaa ongelmia pysähtyä ja rauhoittua sekä olla toimeettomana. Jaanalle sitä vastoin ei tuota kyselylomakkeen mukaan ollenkaan vaikeuksia pysähtyä ja rauhoittua ja häntä häiritsee vain vähän toimeettomana oleminen. Raijalla ja Jaanalla ei ole ollut suuria positiivisia eikä negatiivisia muutoksia viimeisen vuoden aikana. Ullalla on ollut sekä positiivinen (asunnonvaihto) että negatiivinen (opetusharjoittelu) muutos. Kenelläkään haastateltavalla ei ole kroonista kipua, eikä heistä kukaan ole sairastellut normaalia enemmän viimeisen vuoden aikana.

Opetustilanteessa Raija pelkää menettävänsä luokan hallinnan ja kohtaavansa yllättäviä tilanteita. Ulla pelkää myös menettävänsä luokan hallinnan ja sanovansa jotain loukkaavaa ”*että aiheutan rypyn sieluun*”. Jaanaa jännittää omat taidot ja yllättävät tilanteet. Kaikki kokevat tärkeäksi, että opetustilanne menee hyvin. Jos opetustunti menee huonosti, Raija ja Ulla mainitsevat tunteista ensimmäiseksi häpeän ja Jaana puolestaan ahdistuneisuuden. Kaikkien ajatuksissa on tuolloin epäily omista taidoistaan ja ylipäättään itsestään. Raija mainitsee lisäksi huonon valmistautumisen, Ulla ulkoiset tekijät, kuten huono aihe, ja Jaana luokan ilmapiirin. Raija selviytyy huonosta opetustunnista

vain pitämällä seuraavalla kerralla paremman tunnin. Ulla taas puhuu miehelleen, etsii syitä toiminnalleen ja ottaa oppia. Jaana keskustelee muiden kanssa.

Seuraavassa taulukossa on esitetty haastateltavien kuvaukset olostaan stressaantuneena (taulukko 21). Haastattelun kysymysten pohjaideanahan oli Guidanon kokeminen ja selittäminen pyrittäessä selvittämään tunteita, ajatuksia ja toimintaa (taulukon vasemmassa reunassa oleva jaottelu). Taulukoiden ajatuksena on muutenkin tuoda järjestelyjen lainausten avulla esille jokaisen tutkittavan (taulukon yläreunassa oleva jaottelu) konstruktivistista ajatusprosessia eli erilaisia yksilöiden konstruktioita liittyen asiaan tai ongelmaan.

TAULUKKO 21. Tuntemukset, olo kehossa ja ajatukset, kun on stressaantunut

Haastateltava	Raija	Ulla	Jaana
Tunteet	ahdistunut, vihainen	hermostunut, ahdistunut	levoton
Keho	sydän hakkaa kovaa, yleinen jännitystilä, hartiat ja leuat jumissa, päätä särkee, lihaskänttitys	fyysinen väsymys (kehon palautumispyrkimys), päätä särkee, päässä humisee (asiat sekamelskana), fyysinen tunnetila, ei saa nukuttua tai saa mutta herää aamulla aikaisin (fysiologinen oire)	riippuu, millä tavalla jännittää: kädet kuumat, posket punottavat, kuumottaa
Psyykkinen ärsyyntyminen	kireä, kaikki ärsyttää ja yliherkkä	kireä, kaikki pikkuasiat ottaa päähän	
Vaatimustaso verrattuna voimavaroihin liian iso	toivoton, katkera, kaikki tehty, mitä voi tehdä, milloin helpottaa, miksi tämän pitää olla näin	liikaa vaatimuksia	
Ajatukset: keskittymisen ongelma		ei pysty keskittymään kunolla, takarivossa tekemättömät työt,	ei pysty keskittymään
Ajatukset: passiivisuuden ongelma		ei pysty keskittymään yhteen asiaan kerrallaan, päättämättömyyttä, aikataululliset jutut pyörivät mielessä	mielessä pyörivät kaikki ne työt tai koulujutut, ajatukset pyörivät päässä
Ajatukset: ärsykkeiden poisto		haluaisi olla hiljaisuudessa, mistä otan aikaa ja vain istun ja ihmettelen, olen vain kaikessa rauhassa	

Raijalla on näiden vastausten perusteella stressissä päällimmäisenä tunnetila, Ullalla hallinnan tunteen kadottaminen sekä Jaanalla keskittymisen ja passiivisuuden ongelma (taulukko 21).

Kaikki haastateltavat ilmoittivat siis jo kyselylomakkeessa, että heillä on vaikeuksia rauhoittua esimerkiksi ennen nukkumaanmenoa tai jännittävän päivän jälkeen (Raija ja Jaana vastasivat paljon ja Ulla erittäin paljon) (taulukko 22).

TAULUKKO 22. Vaikeus rauhoittua ennen nukkumaanmenoa

	Raija	Ulla	Jaana
Ongelma	ajatusten muualle siirtäminen ja niiden kelaamisen lopettaminen, pääsy muihin maailmoihin, et vähän rentoutuu	sen päivän asioita kesken, pitää käsitellä vielä ja ajatella, saada valmiiksi ne asiat, ei voi ruveta rentoutumaan ennen	jos päivällä tapahtunut jotain, ehkä se että jos ois voinu ite vaikuttaa siihen, että ois tehny jotain toisin tai jotain
Tunteet	turhautunut, vihainen, syyllinen	sekavuus, ahdistus, hermostuminen	huolestuminen, syyllisyys, levottomuus
Ajatukset	syöllisyys siitä, ettei pysty rauhoittumaan tai ei saa unta, päällimmäiset ajatukset siltä päivältä ja huoli seuraavan päivän tekemisistä, vihaisuus siitä, että stressaa, kun se ei auta, vaan vaikeuttaa tilannetta	kun ei pysty, vaikka pitäis päästää jo irti... hermostuu... hermostuu lisää.... tulee kehä	jos ois ite voinu vaikuttaa siihen, et ois tehny toisin, jos kestää kauan, huolestuttaa, et pitää jo rauhoittua, miten ois voinu tai miten ois pitäny tehdä, jos paljon tapahtumia peräkkäin, levoton olotila, jos liittyy toiset ihmiset, ajattelee, että mitä ne ajattelee, suhtautuu
Toiminta	ei älyllisesti haastavaa vaan turruttavaa ohjelmaa, avaan siis television, yömysy, lukeminen ei toimi, koska se tuo lisää merkityksiä pohdittavaksi	puhun miehelleni, joka rauhoittaa, helpompi hengittää, jos olen yksin, pitää päättää, että ajattelen tämän niin loppuun kun voi, kun saa hyvään loppuun, et on tyytyväinen voi rentoutua	lukeminen, ristikoiden täyttäminen, että saa nollattua asiat
Coping-muodot Ks. johdanto s. 5	välttämisen-coping, pakovälttämisen-coping.	välttämisen-coping, valppaus-coping, sosiaalinen tuki	välttämisen-coping, valppaus-coping, ongelmanratkaisu

Kaikilla rauhoittumisen ongelma ennen nukkumaanmenoa liittyy vaikeuteen lopettaa analyttinen ajattelutoiminta (taulukko 22). Ajatusprosessissa yhtenevää on huoli siitä, että pitäisi jo rauhoittua. Ilmoitetut tunteet ovat kaikilla erilaisia kuten myös toimintatavat. Coping-keinona kaikilla on pyrkimys siirtää tarkkaavaisuus pois stressaavasta asiasta, eli kyse on välttämisen-copingista. Kuitenkin kattavamman kuvan saa katsomalla kokonaisuutta jokaisen haastateltavan kohdalla. Eroja löytyy prosessissa ja käsittelytavoissa, vaikka kaikki käyttävät välttämisen-copingia.

3.2.1.2. Henkilöön vaikuttavat tekijät

Kaikki kolme tutkittavaa kokevat tärkeäksi, että opetustilanne menee hyvin, ja kaikki ovat sitoutuneita opettajan pedagogisten opintojen tekemiseen, vaikka Raijalle ja Ullalle opettajan ammatti ei ole ensimmäisellä sijalla tulevaisuuden työnä. Kaikki haastateltavat pitävät opetustilannetta haastavana, ja kysyttäessä, pitävätkö he taitojaan riittävinä opetustilanteessa, Jaana vastaa jonkin verran ja Raija sekä Ulla vähän. Lisäksi kysyttäessä, luotatko omiin kykyihisi opetustilanteessa, Jaana ja Raija vastaavat jonkin verran ja Ulla vähän. Kaikki haastateltavat ilmoittavat kyselylomakkeessa, että he luovat itselleen paljon tavoitteita elämässä mutta välitavoitteita vain jonkin verran. Tämä näkyy myös haastattelussa kysyttäessä tavoitteista: Raijalla ja Ullalla kaikki tavoitteet ovat pitkän aikavälin kokonaisvaltaisia tavoitteita, ja vain Jaanalla on näiden lisäksi lyhyen aikavälin tavoitteita.

3.2.1.3. Ympäristötekijät: rajoitukset, mahdollisuudet, vaatimukset ja kulttuuri

Kaikki haastateltavat kokevat valinnanmahdollisuuksia elämässä. Vain Raija kokee rajoitteita. Seuraavassa taulukossa kuvataan ajatusprosessia liittyen vaatimukseen (taulukko 23).

TAULUKKO 23. Vaatimusten kokeminen, tunteet, ajatukset ja käsittelykeinot

Vaatimukset	Raija	Ulla	Jaana
Vaatimukset Asettaa	graduohjaaja, proseminariiohjaaja, didaktikot, ohjaava opettaja, opiskelukaverit, itse, veli, sisko, tutoroitavat. Itse suostun vaatimuksiin ja asetan ne, omat vaatimukset korkeammat kuin muiden.	joka suunnalta kaikki ihmiset, joiden kanssa on tekemisissä vähän enemmän, yhteiskunta	vaadin itse enemmän kuin muut, aina joskus liikaakin, itse vaatimukset asettaa
Tunteet	ahdistuneisuus, kiukku, turhautuneisuus, riittämättömyys	ahdistus, hermostuneisuus, syyllisyys, voimattomuus ja neuvottomuus (riittämättömyys)	ahdistus, (riittämättömyys)
Käsittelytavat:	Raija	Ulla	Jaana
Itseen vetäytyminen	miks mun pitää kestää näin, miks mun pitäis aina täyttää nämä kaikki vaatimukset, miks oon taas tässä tilanteessa	sekavia myttyjä, joka asiaa yrittää ajatella yhtä aikaa, mistään ei tuu valmista tai mistään ei saa kunnolla kiinni	
Itsensä syyttäminen		itseänsä syyllistäviä ajatuksia, mikä mussa vialla, kun en pysty täyttämään näitä kaikkia, iteltä pitää vaatia vähintään yhtä paljon kuin muilta, en suostu menemään sieltä, mistä aita on matalin, ei puolitekoisia juttuja	
Muiden syyttäminen	miks noi ei tajua, että mulla on muutakin elämää kuin yks proseminaari, tutorointi, vitsi kun ne ei ymmärrä tätä tilannetta, hoitakaa omat asianne, yrittäkää selvittää omin nokkinen vähän aikaa, minkä takia mun pitää aina vastata kaikesta		toisaalta ajattelee, että muutkin ajattelee, että mun pitää päästä tänne, tehdä tämä arvosana

(jatkuu)

TAULUKKO 23 (jatkuu)

Etäisyyden ottaminen	tietoisesti pyrkii ajattelemaan, ettei tämä ole mun syytä, tietoisesti syyttelee muita vähäksi aikaa, vaikka tietää, sillä pystyy helpottamaan tilannetta, tahallaan miettii noin, että saa etäisyyttä		
Tietoisuus ja ongelman ratkaisun miettiminen	itse on tilanteen järjestänyt, ei kukaan pakottanu olemaan tutorina tai alottamaan gradua, haluaa ajatella, ettei se johdu minusta, ei ole kauheasti vaihtoehtoja, jos haluaa valmistua nopeasti, haluaa vihdoinkin työpaikan		että se tulee sieltä muilta, vaikka ei se oikeasti tule, että muut odottaa multa tätä, vaikka ei ne odotakaan miten sinne pääsee, miten toteuttaa ne omat vaatimukset
Mistä johtuu?		tiedän että pystyn aika paljoon, olen kykenevä kyllä pienenä jo vaadittu... tullut käyttäytymismalliksi, tavaksi toimia, kun ennenkin on vaadittu, totta kai pitää nytkin jotakin, erityisesti vastuunotto, enemmän kuin lapsen pitäisi ottaa, koitui minun osaksi	täydellisyyden tavoittelusta, luonteesta johtuu osittain, että pitää päästä sinne ei ainakaan kotoa lähde

Vaatimuksiin liittyen keskeisenä tunteena kaikilla on ahdistuneisuus ja riittämättömyys, mutta käsittelytavat eroavat kaikki toisistaan (taulukko 23). Raijalla ja Jaanalla yhdistävänä tekijänä on muiden syytteleminen ja samalla tietoisuus, ettei asia niin ratkea. Raijalla on lisäksi tietoinen etäisyyden ottaminen ja Jaanalla pyrkimys ongelmanratkaisuun. Ullalla päällimmäisenä on itsensä syytteleminen. Jaana ja Ulla miettivät lisäksi syitä tilanteeseen.

3.2.2. Rentoutuminen

3.2.2.1. Kyselyn tiedot

Raijalle rentoutuminen merkitsee arkielämässä irrottautumista arjen kiireestä ja aivojen nollaamista. Ullalla merkitys on aivojen nollaamista, pakollista hengähtämistä sekä aikaa itselle ja omille ajatuksilleen. Jaana tuo esille, että rentoutuminen on tarpeellista joka päivä. Helpoksi tilanteeksi rentoutua Raija määrittelee hiljaisen tai rauhallisen ympäristön ja olotilan, jossa ei ole liikaa asioita mietittävänä. Ulla taas tuo esille tutun ympäristön ja tutut ihmiset sekä Jaana kodin ja ystävien seuran. Hankalaksi rentoutua Ulla ja Jaana mainitsevat tilanteen, kun on paljon asioita mielessä, ja Raija meluisan ihmisiä täynnä olevan tilan, joka muistuttaa stressaavista asioista.

Kaikki haastateltavat kokevat tarvitsevansa uusia keinoja rentoutumiseen (Raija vastasi erittäin paljon ja Ulla ja Jaana jonkin verran). Omia rentoutumisentapojaan he pitävät kaikki jonkin verran tehokkaina. Ulla ja Jaana kokevat omien rentoutumistapojensa toimivan yleensä hyvin, ja Raijan mielestä ne toimivat hetkellisesti hyvin. Rentoutumistapojaan Raija muuttaisi hyödyllisemmiksi ja terveellisemmiksi, Ulla haluaisi uskaltaa vaatia omaa aikaa ja olla rohkeasti joutilas ja Jaana ulkoilisi ja liikkuisi enemmän. Kysyttäessä, kokevatko he rentoutumisen tapahtuvan helposti, Raija vastaa vähän ja Ulla sekä Jaana jonkin verran. Raija ja Ulla ovat kokeilleet muutaman kerran rentoutusmenetelmiä ja Jaana ei ole kokeillut.

Palautumista fyysisesti rankasta päivästä tai viikosta Raija hoitaa lepäämällä, nukkumalla ja olemalla kotona. Ulla taas saunoo, lepää ja katselee tv:tä. Jaana sitä vastoin pyrkii rauhoittumaan ja hemmottelemaan itseään. Palautumista henkisesti rankasta päivästä tai viikosta Raija hoitaa olemalla itsekseen kotona, syömällä, lukemalla, katselemalla televisiota, ulkoilemalla ja rauhoittumalla. Ulla puolestaan puhuu, lepää, saunoo ja on yksin hiljaisuudessa. Jaana pyrkii palautumaan henkisesti rankasta päivästä tai viikosta samalla tavoin kuin fyysisestikin rankasta.

3.2.2.2. Vapaa-aika, liikunta, lihasjännitys, venyttely ja ilmaisukeinot

Kaikki haastateltavat yrittävät pitää viikonloput vapaina opiskelusta, mutta kaikki myös vihjaavat, ettei se onnistu. Haastateltavat harrastavat liikuntaa kaksi tai kolme kertaa viikossa. Raija ja Jaana tuovat esille, että rentoutuminen on liikunnassa tärkeintä (Jaanan mielestä ainakin tällä hetkellä), ja Ullan mielestä tärkeintä on kunnon ylläpito eli

tavoitteellisuus. Raija ja Ulla mainitsevat liikunnan liittyen ajatusten pois saamiseen stressaavasta asiasta. Saunaa ja kylpyä tutkittavat eivät tunnu käyttävän juurikaan rentoutumiskeinona paitsi Ulla.

Kaikki haastateltavat huomaavat lihasjännityksen vasta kivusta tai särystä. Raija ja Ulla kertovat, etteivät he venyttele lihaksiaan. Jaana venyttelee televisiota katsellessaan, mutta vain satunnaisesti. Raija kirjoittaa päiväkirjaa purkautumiskeinona. Raija ja Jaana käyttävät myös päiväunelmointia.

3.2.2.3. Haastateltavien yleisimmät ja tehokkaimmat rentoutumisen tavat

3.2.2.3.1. Raija

Yleisimmät:

1. olla yksin
2. kuunnella musiikkia
3. katsoa tv:tä
4. käydä kävelyllä
5. päihteiden (tupakka, alkoholi) käyttö

Tehokkaimmat:

1. liikunnan harrastaminen
2. kavereiden tapaaminen
3. nukkuminen
4. yksin olo
5. musiikin kuuntelu

Yleisimpien tapojen määrittely

Olla yksin: ”Olla asunnossa ihan yksin, jolloin teen jotain kuten saatan kuunnella musiikkia, katsoa televisiota, joskus lukea. Kevyitä ajanvietteitä.”

Katsella tv:tä: ”Yleensä semmosia huumoripitoisia. Sellaisia, jotka eivät kuormita eivätkä laita miettimään.”

Käydä kävelyllä: ”Eniten ehkä rentoutumismielessä. Saa tuulettaa ajatuksia, että pääsee irrottautumaan koulusta ja stressaavista asioista.”

Tehokkaimpien tapojen tehokkuuden perustelua

Liikunnan harrastaminen: ”Kävelyt, koska en harrasta muuta tällä hetkellä.

Keskittyy fyysiseen rasitukseen eikä ajattele niin paljon muita asioita. Saa ajatukset muualle. Asiat eivät vaikuta niin vakavilta ja näkee ne eri valossa. Saa vaivaavan asian purettua. Mielihyvä, kun on tehnyt jotain hyödyllistä.”

Kavereiden tapaaminen: ”Kun juttelee ihmisten kanssa, näkee asian eri valossa ja huomaa, että muutkin ihmiset ajattelevat samanlaisia asioita. Saa ajatukset muualle. Kun kertoo asioista, ne eivät vaikuta enää niin vakavilta. Ei tarvitse olla tavoitetta, vaan kunhan joku kuuntelee ja reagoi jotenkin.”

Yksin olo: ”Paineen tasaaminen. On nopeana ratkaisuna tehokkaampi. Pitemmällä tähtäimellä jollekin puhumaan pystyminen on tärkeämpää kuin yksin olemaan kykeneminen. Aina ei mahdollisuutta olla kavereiden kanssa. Jos on kova stressi, on hetken mieluummin yksin, koska muiden kanssa ei voi täysin rentoutua ja miettiä sekä selvittää asiaa itselle.”

Musiikin kuuntelu: ”Pystyy ajattelemaan muuta. Vie ajatukset muualle. Ei ole jumissa omien ajatustensa kanssa. Jos ei olisi musiikkia, olisi ihan hiljaista ja vain ne omat ajatukset, jotka saisi suuremman merkityksen.”

3.2.2.3.2. Ulla

Yleisimmät:

1. katsoa tv:tä
2. pyöriä kotona ja tehdä pieniä kotitöitä
3. jutella mukavia mieheni kanssa
4. olla yksin
5. nukkua tarpeeksi

Tehokkaimmat:

1. nukkua tarpeeksi
2. olla yksin
3. seksi
4. katsoa tv:tä
5. jutella mukavia mieheni kanssa

Yleisimpien tapojen määrittelyä

Tv: ”Saa nollata päänsä. On oma aika eikä tarvitse miettiä oman elämän kriisejä tai mitään akateemista. Keino päästä vähän rauhoittumaan ja saa ajatukset pois omista arkipäivän jutuista.”

Olla yksin: ”Sanomalehden lukeminen aamulla kaikessa rauhassa, mikä kestää noin puolitoista tuntia. Vaikka vaan istua sohvalla tai maata sängyssä, ajatella mukavia ja ei välttämättä mukaviakaan, ylipäättänsä itselle akuutteja asioita. Kaikessa rauhassa jäsentää omia ajatuksia ilman muiden kannanottoja ja ymmärtämistä sekä pohdintaa vaahtuvia että vain päivän tapahtumia. Se on minulle tärkeää.”

Pyöriä kotona ja tehdä pieniä kotitöitä: ”Siihen voi liittyä muitakin ihmisiä. Tehdä jotain pikkujuttuja kotosalla, vaikka jotain pyykkien viikkaamista tai ihan pientä arkipäivästä käytännönjuttua. Käsillä tekemistä, että ei tarvitse ajatella mitään.”

Tehokkaimpien tapojen tehokkuuden perustelua

Olla yksin: ”Ilman ärsykyksiä muilta ihmisiltä lataa akkuja, jonka jälkeen pystyy taas ottamaan vastaan muitakin ihmisiä. Tarpeen olla aivan omien tarpeitteni mukaan ilman muiden huomioon ottamista.”

Tv: ”Joutuu olemaan ajattelematta asioita, jotka vaativat prosessointia ja keskittymistä. Joutuu unohtamaan isommat ajateltavat, koska se ei onnistu, ja näin ollen on helpompi päättää keskittyvänsä tv-ohjelmaan.”

3.2.2.3.3. Jaana

Yleisimmät:

1. oleilu
2. tv:n katselu
3. lukeminen
4. käsityöt
5. ulkoilu, lenkkeily

Tehokkaimmat:

1. ulkoilu
2. lukeminen
3. oleilu
4. musiikki
5. ystävät

Yleisimpien tapojen määrittelyä

Oleilu: ”Silloin en tee yhtään mitään. Se voi olla tv:n katsomista, vaikka sieltä ei mitään tulekaan, tai kyllä silloin saatan ehkä jotain tehdäkin. En tee mitään, ainakaan mitään, mitä pitäisi ajatella. Voi olla, että olen yksin, tai en kyllä usein ole yksinkään. Se voi olla sitä, että käy välillä juttelemassa jonkun kanssa ja sitten välillä istuu ja selailee lehtiä. Pientä puuhailua, johon ei vaadita energiaa.”

Tv: ”Viikonloppuisin tai vapaa-aikana tv on päällä, sama mitä sieltä tulee. Tänä talvena olen paljon kutonut tai neulonut ja muutenkin tehnyt käsitöitä. Siihen kokoonnutaan, kaikki kutoo ja valitetaan, kun tv:stä ei tuu mitään. Eihän niissä tarvitse paljoa ajatella ja menee ajatukset jonnekin muualle.”

Lukeminen: *”Rakkausromaneja. Helppoja ja sujuvasti luettavia. Siinä pääsee muuhun maailmaan.”*

Ulkoilu, lenkkeily: *”Jos lenkille mennään niin, se nyt vähän riippuu, että joskus enemmän kuntoilumielessä ja joskus sen takia, että pääsee ulos.”*

Tehokkaimpien tapojen tehokkuuden perustelua

Ulkoilu: *”Monta puolta, kun saa raittiin ilman, saa liikuntaa ja saa muuta ajateltavaa.”*

Oleilu: *”On tehokkaampia tapoja, mutta tämä on minun mielestä tai useimmille helppo tapa. Se ei vaadi paljoo.”*

Musiikki: *”Se vie huomiota pois.”*

Ystävät: *”Kun on jotain paineita ja kaikkea, niin aika paljon juttelen kaikkien kavereiden kanssa. Jos on huono päivä, niin saa mennä ja jollekin sen purkaa. Tai sitten että heidän kanssa voi jutella jotain muuta, jolloin harvemmin ajattelee sitten muuta.”*

3.2.2.4. Yhteenveto haastateltavien yleisimmistä ja tehokkaimmista rentoutumisavoista

Kaikki haastateltavat tuovat esille paon omista ajatuksista ja huomionsiirron muualle, eli kyse on tarkkaavaisuuden sijoittamisesta pois häiritsevistä ajatuksista (ks. a.-coping s. 5). Raija ja Jaana tuovat molemmat esille sen, että toiminta ei vaadi energiankäyttöä ja purkukeinot ovat tarpeellisia. Raija näkee asiat lisäksi eri valossa ja suhteessa muiden ihmisten ajatuksiin (b.-coping). Ullalla tulevat esille rauhoittuminen, omien ajatusten jäsentäminen (c.-coping) ja ylimääräisten ärsykkeiden poistaminen. Raija ja Jaana mainitsevat myös sosiaalisen tuen.

3.2.3. Rentoutumiseen liittyvät ongelmat

Kaikki haastateltavat kokevat hankalaksi rentoutumisessa sen, että pystyy jättämään ikävät ajatukset sivuun (eli tarkkaavaisuuden sijoittaminen pois häiritsevistä ajatuksista, a.-coping).

Raija mainitsee stressaavien ajatusten sivuun jättämisen, keskittymisvaikeuden ja vaikeuden olla hiljaisuudessa ilman ulkopuolisia ärsykeitä.

Raija: ”Se, että pystyy keskittymään siihen rentoutumiseen ja jättää ne ajatukset sivuun. Se on kaikista vaikein. Koska mulla on yleensä ja mä huomasin, kun mä tein näitäkin rentoutusharjoituksia, että mulla kauheesti ne ajatukset pyöri koko ajan päässä. Mä en pystynyt olemaan, mulla oli hirveen vaikea olla ajattelematta niitä asioita, mitä mulla oli päässä. Ja mä oon huomannut, että se on ihan keskittymiskyvyn puutetta, että mä luulen aika paljon, että mulla on muutenkin semmosia, olin sitten luennolla tai tentissä jopa, niin saattaa miettiä jotain ihan muita asioita.

Sit sekin oli aika vaikeeta ylipäätään, että pisti pois kaikki radiot ja televisiot ja tietokoneet ja kaikki muut. Sit oli ihan hiljasta. Sekin oli semmonen tavallaan vaikea tehdä, et ei oo mitään ääniä, että on ihan hiljasta. Tosin oli ne nauhat, mut jos ois vaan pitänyt maata siinä selällään, sit se olis ollut aika inhottavaa. Mut oli ne nauhat, mut siitä huolimatta ei ollut hirveesti mitään semmosia virikkeitä ympärillä, se ehkä tuntu et siinä pelotti.”

Ulla mainitsee hankalaksi antaa itselleen lupa rentoutumiseen. Ullan mielestä rentoutumisessa on vaikeaa keskittymisen ja ajatusten pois saamisen lisäksi myös se, että ympäristön ääniä ei voi kontrolloida.

Ulla: ”Se että antaa itsellensä siihen luvan, niin kuin että päättää, että mun ei tarte nyt olla tehokas ja aktiivinen ja luova ja aikaansaava ja sellainen. Vaan että kun on oikeus tämmöseen laiskana olemiseen, se on se vaikein juttu siinä. Ne omat ajatukset, se on hirveen vaikeeta päättää, että en nyt ajattele sitä asiaa, vaikka mikä vaatii kiireellistä hoitamista, se on se kaikista vaikein juttu. Kyllä ne puitteet jotenkin pystyy aina löytämään, semmoset rauhalliset tai miellyttävät, mut sitä jos on jotenkin kiinni jotenkin siinä asiassa, että ei anna itellensä lupaa päästä irti siitä, se on se vaikein juttu.”

Jaana kokee vaikeaksi löytää aikaa rentoutumiseen. Myös hän tuo esille vaikeuden saada ajatukset muualle. Jaanan kohdallakin näkyy toisessa vastauksessa hankaluus antaa itselleen lupa rentoutumiseen.

Jaana: ”No tänä vuonna mä sanoisin ehkä, että se ajan löytäminen, mutta mä en tiedä kyllä. Musta tuntuu, et mä pystyn kuitenkin sillain olemaan, että kun mulla on se, että jos mä vaan saan sitä aikaa, niin kyllä mä pystyn. Kyllä mulla nyt ehkä sillain, että jos on hirveesti tekemistä, niin mä niitä sitten mietin ja ne mua vaivaa. Mutta kyllä mä saan

aikaa, että pystyn ne unohtamaan. No ehkä alussa voi olla vaikea saada ajatukset muualle.

Tuntui, että on nyt sitten lupa olla tekemättä muuta kuin niitä harjoituksia. Toisaalta sitten kiireessä välillä ajatteli, että loppupas, että pääsee muuta tekemään [keskittymisongelma].

Vaikeinta rentoutumisessa on kaiken keskeltä aloittaa. Yhtäkkiä päättää nytpäs minä rentoudun.”

Myös kysyttäessä yleisesti ottaen, miten helppoa tai vaikeaa on keskittyä yhteen asiaan poistaen kaiken muun tietoisuudesta, kaikki haastateltavat vastaavat sen olevan todella vaikeaa. Kaikkien tutkittavien on siis hyvin vaikeaa keksiä ns. flow-kokemuksia.

3.2.4. Kotirentoutusharjoitusten tulokset

3.2.4.1. Rentoutumisen aste, stressinappi ja mielikuvan elävyys

TAULUKKO 24. Rentoutumisen aste

Taulukossa 24 rentoutumisen asteesta tulokset on laskettu 7:stä harjoituksesta, joissa kysyttiin tutkittavan olotilaa asteikolla 1 = erittäin jännittynyt ja 10 = täydellisen rento (ks. liite 1).

Rentoutumisen aste	Ennen rentoutusharjoitusta	Rentoutusharjoituksen jälkeen	Pienin / suurin muutos	Nousu keskimäärin
Raija	5,43	7,14	+1 / +5	1,71
Ulla	7,86	9,29	0 / +2	1,43
Jaana	7,86	8,71	0 / +3	0,85

Raijalla muutos olotilan rennoksi kokemisessa oli selkein (taulukko 24). Ulla koki olonsa yleisesti ottaen aika rennoksi. Jaanalla olotilassa ei puolestaan tapahtunut suurta muutosta, ja hän koki olevansa valmiiksi aika rento.

TAULUKKO 25. Vireystilan muutos stressinapin mukaan tilanteesta ennen rentoutusharjoitusta tilanteeseen sen jälkeen (muutossuunta merkitty nuolella)

	Kontrolloidut olot	Kotirentoutus
Raija	Sini → Vih	Sini → Viol
	Sini-Vih → Viol	Viol → Viol (2)
		Mus → Mus (2)
Ulla	Mus → Mus	Sini → Viol
	Mus → Mus	Vih → Viol
		Viol → Viol
		Mus → Mus (4)
Jaana	Sini → Mus	Sini → Viol
	Mus → Mus	Viol → Mus
		Viol → Viol (2)

Kontrolloiduissa oloissa rentoutusharjoituksen avulla vain Raija sai stressinapin mukaan laskettua vireystilaansa rennommaksi (taulukko 25.). Kotirentoutuksessa tulokset vaihtelevat. Raijan mukaan oma tunne siitä, onko stressaantunut, ei vastaa sitä väriä, mikä stressinapissa on (ks. värit sivu 32). Jaana koki erityisen vaikeaksi havaita, milloin stressinappi näyttää mustaa ja milloin violettia.

TAULUKKO 26. Mielikuvan elävyys

Mielikuvan elävyys	Visuaaliset mielikuvat	Auditiiviset	Kinesteettiset sekä hajuaistiin perustuvat
Raija	6	4	3
Ulla	4	3	3
Jaana	6	5	5

Kysyttäessä asteikolla 1 = erittäin helppo ja 7 = erittäin vaikea, miten helppoa tai vaikeaa oli saada mielikuva toimimaan haluamaansa suuntaan, Raija vastasi 5, Ulla 3 ja Jaana 6. Elävyydestä, joka liittyy tunteeseen mielikuvien aistimusten todellisuudesta ja luonnollisuudesta, kysyttiin asteikolla 1 = en ollenkaan elävästi ja erittäin heikosti ja 7 = erittäin elävästi ja erittäin voimakkaasti (taulukko 26). Ullalla oli vaikeuksia kokea mielikuvia elävästi.

3.2.4.2. Kotirentoutusharjoitusten taulukot

Kotirentoutusharjoitusten taulukoissa (taulukot 27 – 29) ylimmäinen rivi kertoo kysytyn kysymyksen tai kyselyn tulokset. Vasemman puolimmainen sarake jaottelee rentoutumisen tilat Smithin (2000) viiden tason järjestyksen mukaan (ks. sivu 11) sekä Smithin (1990) rentoutumisen perustana olevien ominaisuuksien keskittyneisyys, passiivisuus ja vastaanottavaisuus perusteella. Lisäksi otetaan huomioon Matsumoton ja Smithin (2001) esille tuomat kolme stressitilaa eli somaattinen stressi, huolestuneisuus ja negatiiviset emootiot.

Kotirentoutusharjoitusten kyselyt (ks. liite 2) perustuvat Smithin ym. (2000) 15:een rentoutumisen tilaan ja Liukkosen (1995) mielialamittariin. Ensin tehtiin yksi kysely olotilasta yleensä (ks. teorian sivu 9 ja 10). Tämän jälkeen samat kyselyt tehtiin aina ennen ja jälkeen rentoutusharjoituksen. Taulukoihin on otettu kaikilta mukaan seitsemän rentoutusharjoitusta (vähiten harjoituksia tehneen mukaan). Ilmoitetut +/- tarkoittavat ennen rentoutusharjoitusta annettujen vastausten muutoksien yhteenlaskettua summaa rentoutusharjoituksen jälkeen annettuihin vastauksiin (eli jos muutos on ollut yhdessä harjoituksessa +1 ja toisessa harjoituksessa sama tuntemus on ollut -1, tulos on 0).

TAULUKKO 27. Raijan tuntemukset rentoutusharjoituksista

Kysymys	Millainen on, kun on rentoutunut?	Kotirentoutusharjoitusten kyselyt	Vapaamuotoisesti tuntemuksista rentoutusharjoitusten Aikana	Mitä rentoutusharjoituksen tuntemuksista haluaisi kokea lisää?	Ero omien rentoutuskeinojen ja rentoutusharjoitusten välillä
		rentoutunut +4		rentous	
1 taso keskittynyt stressin lievitys: uneliaisuus ja vapautuneisuus	unelias, raukea olo				
1 taso keskittynyt stressin lievitys: levännyt, virkistynyt ja energinen		levännyt +3			
2 taso keskittynyt mielihyvä ja iloisuus: hyvä olo ja rauha	rauhallinen, luottavainen, turvallinen, hyvä olo, itsevarma, tasapainoinen, miellyttävä, positiivisia	luottavainen +2, tyyni +3, rauhallinen +4	rauhallinen, tyyni, ei tässä mitään hätää	rauhallisuus, tyyneys, luottavaisuus	

(jatkuu)

TAULUKKO 27 (jatkuu)

2 taso keskittynyt mielihyvä ja iloisuus: fyysinen rentoutuminen	lötkö, veltto	vetämätön +4, lämmin +4	painontunne		kehokin rentoutuu, fyysisesti rentoutuu
3 taso keskittynyt minuuteen keskittymisen poistaminen, mentaalinen hiljaisuus		mieleni on rauhallinen +3			
keskittyneisyys, vastaanottavaisuus, passiivisuus		keskittynyt +3			vaatii ponnistelua ja keskittymistä, passiivisuuden helpottuminen
kolme stressi tilaa: somaattinen stressi, huolestuminen, negatiiviset emotionit		hermostunut +5, ahdistunut -4, huolestunut -8 helpottunut +3	turhautumista alkuvaiheessa, pelotti vähän, mitä stressaantuneempi (vaikeampia asioita), sitä vaikeampaa ja pelottavampaa, joskus negatiivisia ajatuksia, ei tunteita		
syvyyden aste				halu päästä syvemmälle ja syvimpään	syvempi
muut tuntemukset			tietoisemmaksi tuli omasta olostani, ei nyt-kähdyksiä, ei väreilyä eikä kihelmöintiä, ei keveydentunnetta, hengityksessä ei muutosta		

Positiiviset ja negatiiviset tunteet

Stressin lievitys, mielihyvä ja iloisuus sekä fyysinen rentoutuminen tulevat selvästi esille Raijan vastauksissa. Erityisesti huomiota herättävät negatiiviset tunteet ja huolestuneisuus, joita rentoutuminen poistaa, ja toisaalta halu kokea mielihyvää ja positiivisia tunteita lisää.

Erot rentoutusharjoitusten välillä

Raija mainitsee, että hän piti eniten tutkijan ohjaaman rentoutusharjoituksen sisällöstä, koska siinä oli vaihtelevampi kieli. Raijan mielestä kotona tehtävistä harjoituksista yhdistetty autogeeninen ja mielikuvarentoutus toimi paremmin, koska se oli pidempi ja perusteellisempi, joten siihen oli helpompi keskittyä ja ehti mukaan. Kotiharjoituksissa Raijaa oli helpottanut, että kiva paikka kuviteltiin itse. Hän myös mietti, että ensimmäisillä kerroilla on varmaan helpompaa, kun paikka on valmiiksi määrätty, jos ei itse keksikään sopivaa, mutta myöhemmin itse kuviteltu on parempi.

Hyödyllisyyden kokeminen ja erot omiin rentoutuskeinoihin

Raija koki, että harjoituksista oli ollut hyötyä. Mitä enemmän harjoituksia teki, sitä selvemmin Raija huomasi niiden vaikutuksen. Raijasta tuttuus oli sekä hyvä että huono tekijä. Hänestä se, että tiesi, mitä seuraavaksi tulee, helpotti osittain keskittymistä. Toisaalta se, että tietää, mitä seuraavaksi tulee, oli hänestä myös hieman tylsää. Raijan mukaan sen jälkeen, kun harjoituksia oli tehnyt enemmän, rentoutuminen tuli helpommaksi ja siihen pääsi nopeammin mukaan sekä rentoutui enemmän kuin ensimmäisillä kerroilla. Hän mainitsi, että rentoutusharjoitusten avulla rentoutunut olo tulee nopeammin ja tehokkaammin mutta vaatii ponnistelua ja keskittymistä. Erona omiin rentoutuskeinoihin rentoutusharjoituksissa Raijan mukaan kehokin rentoutui eli fyysinen rentoutuminen oli selvempää ja kokonaisuudessaan syvempää.

Pään kautta lihakseen vaikuttaminen ja jälkivaikutus

Raijalla rentoutuminen toimi tämän harjoitusjakson perusteella parhaiten pään kautta lihakseen vaikuttamalla. Hän myös tarvitsi virikettä koko ajan pitääkseen rentoutueksaan mielenkiintoa yllä, mikä ilmenee muutenkin esimerkiksi vaikeutena olla toimettona ja hiljaisuudessa.

Raija huomasi jälkivaikutuksena, että rentoutuksen jälkeen tunnereaktion voimakkuus tapahtumiin pieneni. Lisäksi huolimatta siitä, että hän tiedosti ongelmat myös rentoutuksen aikana, hän huomasi rentoutuksen jälkeen, että se oli silti vaikuttanut.

Motivaatio ja seuranta

Raijalla oli selvästi voimakkain motivaatio harjoitusten tekemiseen. Raija teki keväällä myös lisärentoutusharjoitukset eli yhteensä kymmenen harjoitusta. Raija oli myös käyttänyt rentoutusharjoituksia satunnaisesti syksyn aikana kiireen ja stressin yltyessä pahaksi ja huomannut sen auttavan kuten keväälläkin. Ongelmana oli kuitenkin ollut se, ettei apu ollut kuin hetkellinen, ja hän itsekin totesi, että pitäisi varmaan tehdä harjoituksia säännöllisesti. Lisäksi Raija oli lisännyt liikuntaa ja nukkunut enemmän. Hän oli huomannut, että liikunnalla oli sama vaikutus kuin rentoutusharjoituksilla.

TAULUKKO 28. Ullan tuntemukset rentoutusharjoituksista

Kysymys	Millainen on, kun on rentoutunut?	Kotirentoutusharjoitusten kyselyt	Vapamuotoisesti tuntemuksista rentoutusharjoitusten aikana	Mitä rentoutusharjoitusten tuntemuksista haluaisi kokea lisää?	Ero omien rentoutuskeinojen ja rentoutusharjoitusten välillä
		rentoutunut+4		rentous	
1 taso keskittynyt stressin lievitys: uneliaisuus ja vapautuneisuus		unelias +4	välillä alkoi väsyttää ja tuli liian raukea olo, teki mieli mennä nukkumaan		
1 taso keskittynyt stressin lievitys: levännyt, virkistynyt ja energinen	energinen	levännyt +7 energinen +5	välillä tuli todella pirteä ja energinen olo		
2 taso keskittynyt mielihyvä ja iloisuus: hyvä olo ja rauha	levollinen, hengityksen rauhallisuus, tavallinen ja perushyvä, helppo hengittää	levollinen +5, seesteinen +4	positiivinen, luottavainen ja hyvä olo	rauhallisuus levollisuus	
2 taso keskittynyt mielihyvä ja iloisuus: fyysinen rentoutuminen		vetämätön +6, lämmin +5	painontunne	lihasten painoa	lihasten paino
3 taso keskittynyt minuuteen keskittymisen poistaminen, mentaalinen hiljaisuus	ajattelun rauhallisuus	mieleni on rauhallinen +3		itseensä käperytymistä	

(jatkuu)

TAULUKKO 28 (jatkuu)

keskittyneisyys, vastaanottavaisuus, passiivisuus	keskittyneempi, avoin ja valpas suhtautuminen, asia kerrallaan, vapaasti menevät ajatukset, ei tarvitse pakottaa			keskittyneisyyttä	keskittyneempi, passiivisuuden helpottuminen
kolme stressitilaa: somaattinen stressi, huolestuminen, negatiiviset emootiot			kerran negatiivisia ajatuksia ja tuntemuksia, ei pystynyt keskittymään, meni vihan pitämiseksi, ei pelottanut		
syvyyden aste				syvyyttä	syvempi
muut tuntemukset			ei nytkähdyksiä, ei väreilyä eikä kihelmöintiä, ei keveyden tunnetta, hengityksessä muutos ja keskittyi vain, kun käskettiin		

Rauhoittumisen tarve

Ulla koki laajimmin rentoutumisen tasoja. Mielenkiintoista oli, että Ulla ei tuonut esille kuin vapaamuotoisesti vähän positiivisten tunteiden lisääntymistä eikä ollenkaan negatiivisten tunteiden vähentymistä. Pääpaino näyttäisi olevan rauhoittumisen tarpeessa.

Erät rentoutusharjoitusten välillä

Ulla piti kotona tehtävistä harjoituksista selvästi eniten jännitä–rentouta–rentoutusharjoituksesta, koska se oli hänestä paljon miellyttävämpi, tehokkaampi ja mukavampi kuin muut tehdyt harjoitukset. Hän mainitsi, että ”siinä ei tarvinnut niin suorittaa”. Toisessa harjoituksessa piti keskittyä moneen asiaan, ja hänestä se oli yksitoikkoisempi.

Hyödyllisyyden kokeminen ja erot omiin rentoutuskeinoihin

Ullan mielestä mielenkiintoista oli varsinkin se, kun kokeilu kesti vähän kauemmin kuin vain yhden tai kaksi kertaa. Hän mainitsi, että oli kiva tutkia omia tuntemuksiaan. Ulla koki, että harjoituksista oli hyötyä käytännössä, kun sai lepotauon arkipäivän hetkeen ja tuli tietoisiksi tämänlaisesta mahdollisuudesta. Hän kuvaa rentoutumista niin, että siinä ”ei sillä tavalla itseensä pystynyt kääpertymään ja unohtamaan aikaa ja paikkaa”. Silti hänen mielestään harjoitus toimi rentoutuksena ihan hyvin, vaikka ”siinä ei ollutkaan toisessa maailmassa”. Ullan mukaan se oli kuitenkin lepo- ja nollaushetki. Hänen mielestään rentoutuminen parani kerta kerralta, kun osasi orientoitua, mutta onnistumiseen liittyivät kuitenkin enemmän muut tekijät kuin se, oliko harjoitus uusi vai monta kertaa tehty. Erona omiin rentoutuskeinoihin Ulla toi rentoutusharjoituksissa esille kokemansa lihasten painon, keskittyneisyyden ja rentoutuneisuuden syvyyden.

Seuranta

Keväällä Ulla teki lisäharjoitukset eli yhteensä kymmenen rentoutusharjoitusta. Hän kertoi syksyn alussa, että ilmeisesti hän ei ollut halunnut paneutua niihin puoliteholla vaan sitten vasta, kun on aikaa keskittyä kunnolla. Ullan mielti kuitenkin, että harjoitukset olisivat voineet toimia rentouttajana ja rauhoittajana hyvin juuri silloin, kun muuten on kiirettä. Syksyn jälkeen hän itse ihmetteli, kun niiden tekeminen oli jäänyt.

Eri tasot, odotukset ja motivointi

Ulla koki kaikkia rentoutumisen tilojen tasoja paitsi 4:ää ja 5:tä, joita kukaan haastateltava ei kokenut. Mielenkiintoista oli, että haluun kokea lisää tuntemuksia ei kuulunut yhtään tuntemusta tai rentoutumisen tilaa 1 tasolta eli stressin lievityksestä. Odotukset rentoutuneelta olotilalta (millainen on, kun on rentoutunut) sisälsivät rentoutumisen perustana olevia ominaisuuksia, kuten keskittyneisyyden, passiivisuuden ja vastaanottavaisuuden, mitä ei muilla haastateltavilla tullut esille. Näin ollen voisi ajatella, että Ullan odotukset olivat korkealla, koska hän edellytti kokonaisvaltaisesti keskittyneempää, passiivisempää ja vastaanottavaisempää oloa. Hänen halunsa rentoutua oli suuri, odotukset olivat suuret ja hänellä tuntui olevan suorituspaineita. Tätä kuvaa hyvin se, että

huomattuaan rentoutus-cd:n kannesta lauseen ”ettei tarvitse yrittää mitään” hän koki rentoutuvansa paremmin. Tämä oli mielenkiintoista sen takia, että ohjattu rentoutus alkoi aina toteamuksella ”rentoudutaan vain sen verran kuin se tällä kerralla on mahdollista”. Lisäksi, kuten edellä jo mainittiin, hän kertoi hankalaksi antaa itselleen lupa rentoutumiseen. Ulla tarvitsisi todennäköisesti tukea ja motivointia jatkaakseen rentoutusharjoitusten kokeilua.

TAULUKKO 29. Jaanan tuntemukset rentoutusharjoituksista

Kysymys	Millainen on kun on rentoutunut?	Kotirentoutusharjoitusten kyse lyt	Vapaamuotoisesti tuntemuksista rentoutusharjoitusten aikana	Mitä rentoutusharjoituksen tunteuksista haluaisi kokea lisää?	Ero omien rentoutuskeinojen ja rentoutusharjoitusten välillä
1 taso keskittynyt stressin lievitys: uneliaisuus ja vapautuneisuus		unelias +5, etääntynyt +6	unettava tunne	nukahtamassa oleva olo	olo juuri ennen kuin nukahtaa
1 taso keskittynyt stressin lievitys: levännyt, virkistynyt ja energinen		pirteä +3			
2 taso keskittynyt mielihyvä ja iloisuus: hyvä olo ja rauha	rauhallinen, levollinen, ajatukset kaikki mukavia		yleinen mieliala positiivisuus		
2 taso keskittynyt mielihyvä ja iloisuus: fyysinen rentoutuminen	kehokin rento, ei jännitä mitään lihaksia, ei kiristä	veltto +3, vetämätön +4	painontunne		
3 taso keskittynyt minuutteen keskittymisen poistaminen, mentaalinen hiljaisuus	ei niin mitään ajatuksia		ajatukset sai pois useimmiten		
keskittyneisyys, vastaanottavuus, passiivisuus					
kolme stressitilaa: somaattinen stressi, huolestuminen, negatiiviset emotionit		hermostunut -6, ahdistunut -3	ei pelottanut, ei negatiivisia tunteita		

(jatkuu)

TAULUKKO 29 (jatkuu)

syvyyden aste					syvämpi, vajoaa
muut tuntemukset			ei nytkähdyksiä, kihelmöintiä ja väreilyä saattoi olla, ei keveyden tunnetta, hengityksessä muutos ja keskittyi vain, kun käskettiin		

Tulosten ristiriitaisuus ja nukahtamisen tunne

Kotirentoutusharjoitusten tulokset olivat jonkin verran ristiriidassa vapaamuotoisesti annettujen tuloksien ja rentoutuneena oloon liittyvien ajatuksien kanssa. Pääpaino on stressin lievityksessä ja fyysisesti rentoutumisessa. Lisäksi stressiin viittaa negatiivisten emootioiden väheneminen rentoutuksen aikana. Odotukset rentoutuneena olosta eivät sisällä ollenkaan stressin lievitystasoa, joka kuitenkin on selkeä tulos rentoutuksen jälkeen. Toive kokea nimenomaan uneliaisuutta voisi liittyä Jaanan nukahtamisen ongelmaan ja mahdolliseen puolustusmekanismiin uupumista vastaan.

Erot rentoutusharjoitusten välillä, hyödyllisyyden kokeminen ja erot omiin rentoutuskeinoihin nähden

Jaana olisi tehnyt kotirentoutusharjoituksista jännittä–rentouta–rentoutusharjoituksen, jos olisi saanut valita, kumman tekisi, mutta ei kokenut niillä olevan suurta eroa. Hän toi esille, että rentoutusharjoituksista oli hyötyä ja tuntui olevan lupa olla tekemättä muuta kuin niitä harjoituksia. Jaana pystyi ajattelemaan, että ”nyt on rentoutusharjoituksen tekemisen aika enkä tee muuta”. Hän kykeni myös ajattelemaan, että ”nyt on aikaa tähän, että se on kuitenkin aika lyhyt aika”. Toisaalta jos Jaanalla oli kiire, hän välillä toivoi harjoituksen loppuvan, jotta pääsisi tekemään töitä (keskittymisongelma). Jaana koki, että hän oli fyysisesti joka kerta vähän rennompia. Erona omiin rentoutuskeinoihin rentoutusharjoituksissa Jaanan mielestä olivat saman olotilan saavuttaminen kuin juuri ennen nukahtamista, vajoaminen ja rentoutumisen syvyys.

Jälkivaikutus

Välillä Jaana rentoutui, vaikka ei jaksanut keskittyä (esimerkiksi illalla ei oikein jaksanut kuunnella). Hän ehdotti, että ehkä rauhallisen äänen kuuluminen taustalta vaikutti niin, että se rentoutti, vaikka sitä ei niin paljon kuunnellutkaan. Sekä puhujan ääni että musiikki rentouttivat.

Seuranta ja motivaatio

Jaana ei tehnyt lisäharjoituksia ollenkaan tutkimusjakson jälkeen, minkä syyksi hän kertoi kiireen keskellä unohtamisen, eli hän teki yhteensä seitsemän rentoutusharjoitusta. Jaanan motivaatio ei alun perinkään vaikuttanut kovin korkealta, koska hän toi esille tutkimukseen osallistumisen syyksi omat kokemuksensa siitä, kuinka vaikeaa haastateltavia on saada. Hyödyllisyyden perustelu olisi luultavasti tarpeen, koska Jaana ei kokenut stressiä omalla kohdallaan erityisen ongelmalliseksi. Motivointi olisi varmasti myös tarpeen samalla tavoin kuin Ullankin tapauksessa.

3.2.5. Yhteenveto kolmen stressiä kokevan yksilön rentoutumisen merkityksistä

Raijalla on näiden vastausten perusteella stressissä päällimmäisenä tunnetila, Ullalla hallinnan tunteen kadottaminen ja Jaanalla keskittymisen ja passiivisuuden ongelma. Stressin henkilökohtaisiin tekijöihin liittyen kaikki haastateltavat luovat paljon pitkän aikavälin tavoitteita, mutta välitavoitteita vain jonkin verran. Stressin peruslähtökohta täyttyy, kun kaikki ovat sitoutuneet opettajan pedagogisten opintojen suorittamiseen, eli heillä on Lazaruksen (1999) esille tuoma tavoitesitoumus. Kaikki kolme kokevat opettajaopintonsa haastavina, eivät luota omiin kykyihinsä eivätkä pidä taitojaan riittävinä, mikä luo pohjan stressin ja uhan tunteen kokemiselle. Tietenkin tilanne on ymmärrettävä myös niin, että he vasta opettelevat opetustilanteen hallintaa.

Stressin ympäristötekijöihin liittyen kaikkien haastateltavien mielestä heillä on valinnanmahdollisuuksia elämässä ja vain Raija kokee rajoitteita. Vaatimusten suhteen keskeisenä tunteena kaikilla on ahdistuneisuus ja riittämättömyys, mutta käsittelytavat eroavat kaikki toisistaan. Suuret muutokset eivät näyttäisi olevan stressin kokemisen syynä, eikä stressi ole aiheuttanut sairastelun lisääntymistä.

Fysiologisina stressin oireina kaikilla haastateltavilla on erityisesti vaikeuksia rauhoittua ennen nukkumaanmenoa ja yleensäkin erilaisia ongelmia nukkumisen kanssa. Kaikilla rauhoittumisen ongelma ennen nukkumaanmenoa liittyy vaikeuteen lopettaa analyyttinen ajattelutoiminta. Tähän liittyvässä ajatusprosessissa yhtenevänä on tiedostava huoli siitä, että pitäisi jo rauhoittua. Ilmoitetut tunteet ja myös toimintatavat ovat kaikilla erilaisia. Rauhoittumiseen ennen nukkumaanmenoa liittyvänä coping-keinona kaikilla on tarkkaavaisuuden siirtäminen pois häiritsevistä ajatuksista (välttämiscoping). Kattavamman kuvan saa kuitenkin arvioimalla kokonaisuutta jokaisen haastateltavan kohdalla. Raija ja Ulla kokevat lisäksi ongelmallisiksi toimeettomana olemisen sekä pysähtymisen ja rauhoittumisen yleensä. Jaana ei koe, että hänellä olisi tällaisia ongelmia. Kuten jo kyselyn yhteydessä mainittiin, tämä viittaa joko siihen, ettei hän itse havaitse ongelmaa, tai sitten tuo kyseinen ongelma liittyy enemmän yksilöiden luonteenpiirteisiin eikä ole välttämätön edellytys stressille.

Rentoutumiseen liittyen kaikilla haastateltavilla on vapaa-ajan puutetta. Lihasjännityksen he kaikki huomaavat vasta kivusta ja venyttelevät suhteellisen harvoin. Kaikki haastateltavat ovat sitä mieltä, että he tarvitsevat uusia keinoja rentoutumiseen. Tutkittavat kuvailevat omien tehokkaimpien rentoutumiskeinojensa pyrkimykseksi paon omista ajatuksista ja huomion siirron muualle eli tarkkaavaisuuden sijoittamisen. Kaikki haastateltavat kokevat kuitenkin rentoutumisessa hankalaksi juuri sen, että pystyy jättämään ajatukset sivuun eli siirtämään tarkkaavaisuuden pois häiritsevistä ajatuksista (passiivisuuden ongelma). Kaikilla on myös ongelmia keskittymisen kanssa, ja ainakin Raijalla ja Ullalla on selvästi vaikeuksia vastaanottavaisuuden kanssa. Lisäksi flow-tilan saavuttaminen on vaikeaa. Rentoutumisen tavat, merkitys sekä ajatusprosessit liittyen rentoutumisen tapoihin ja ongelmiin ovat haastateltavilla erilaiset.

Rentoutusharjoitusten kokeilemisessa haastateltavien odotukset rentoutuneena olostaa painottavat erilaisia asioita. Lisäksi molempia erilaisia rentoutusohjelmia pidettiin toimivampina, ja yleensäkin kokemukset rentoutusharjoituksista olivat erilaisia verrattuna rentoutustilojen esiintymiseen (katso tarkemmin tulokset) ja elävyyden kokemiseen. Raijan kokemuksessa oli selvästi esillä positiivisten tunteiden lisääntyminen ja negatiivisten vähentyminen. Ullalla pääpaino näytti olevan rauhoittumisen tarpeessa. Jaanalla tulokset olivat hieman ristiriitaisia, mutta esille tuli erityisesti nukahtamisen tunne. Raija ja Jaana kokivat rentoutusharjoitusten jälkeen jälkivaikutuksen. Ullalla tuntui sen sijaan olevan eniten vaikeuksia rentoutua (behavioraalisestikin arvioitaessa), ja

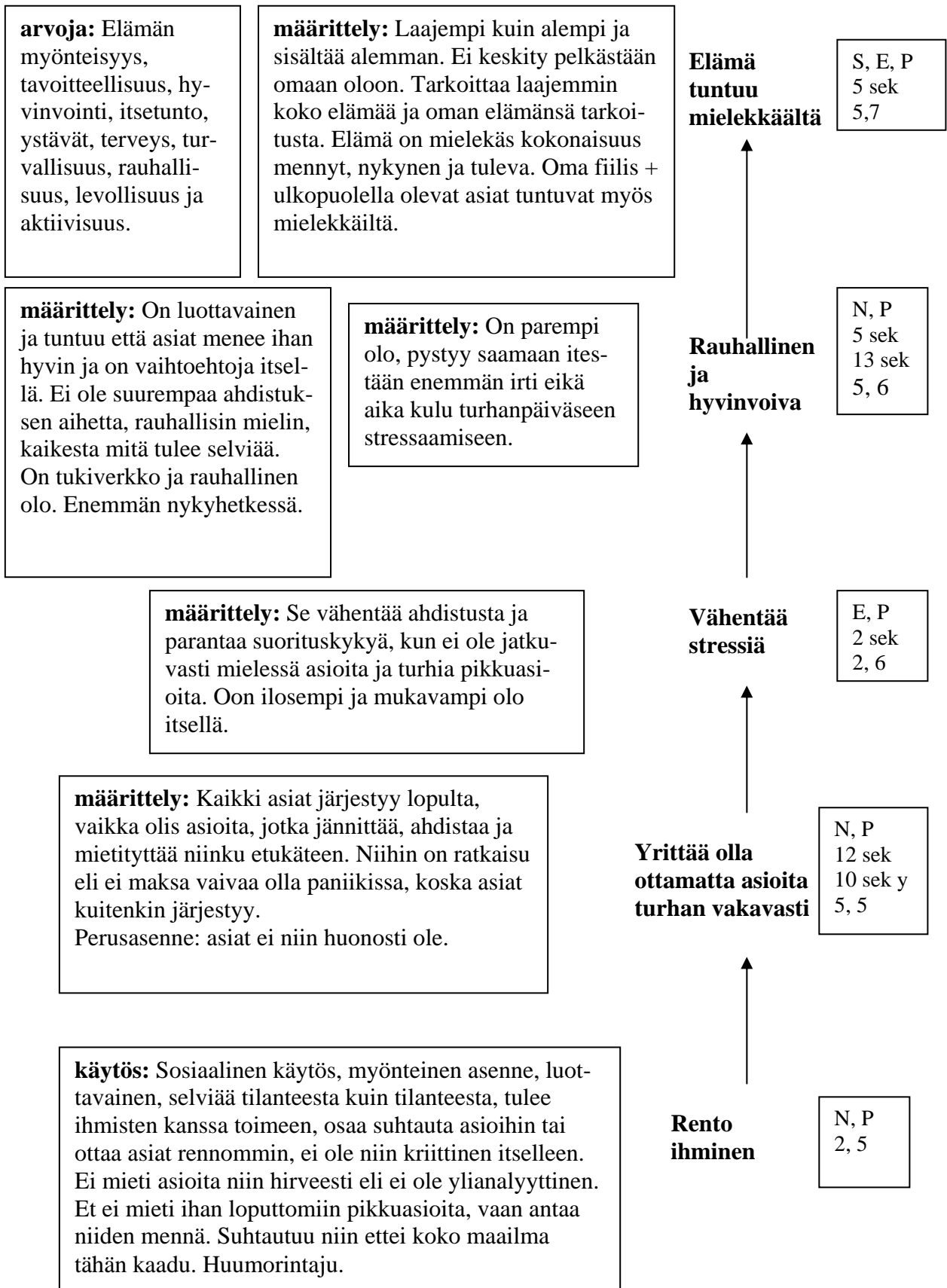
hänelle tuotti vaikeuksia kokea mielikuvia elävästi. Tämä ei ole tietenkään selkeä tulos siitä, että elävästi mielikuvia kokevien olisi helpompi rentoutua. Lisäksi stressinapin mukaan kaikilla haastateltavilla oli vaikeuksia laskea fysiologista vireystilaa mitattaessa ihon pintalämpötilan vaihtelua. Jokainen haastateltava koki kuitenkin hyötyvänsä rentoutusharjoituksista, ja kaikki mainitsivat eroksi omiin rentoutuskeinoihin nähden rentoutumisen syvyyden asteen.

3.2.6. Merkitysrakenteen kuvaaminen

Seuraavilla sivuilla on kuvattu kunkin haastateltavan rentoutumiseen liittyvä merkitysrakenne prosessi tikapuun avulla (kuviot 2–4). Kuviot jatkuvat aina seuraavalle sivulle, jossa on tikapuiden toinen puoli (tarkoitus pyrkiä katsomaan niin kuin sivut olisivat aukeamalla). Laatikot tikapuun ympärillä ovat määrittelyä liittyen kyseisellä kohdalla olevaan portaaseen tai yleisesti.

Tikapuilla konstruktiot muuttuivat kaikilla haastateltavilla odotetusti abstraktimpaan suuntaan ja lähemmäksi ydinpiirteitä henkilökohtaisissa merkitysrakenteissa. Myös vaikeus muotoilla ajatuksia sanoiksi lisääntyi pääasiassa, tikapuiden edistyessä. Tähän liittyen tikapuutekniikan käyttämisessä tuli esille Jaanan kohdalla jonkin verran vaikeutta irrottautua konkreeteista vastauksista, ja hän kokikin sanoiksi muotoilemisen jokaisessa kohdassa vaikeaksi. Erot eivät ole selkeitä konstruktioiden merkitsevyydessä eivätkä latenssin suhteen.

Yleisesti ottaen tikapuut ovat erilaisia henkilökohtaisia kokonaisuuksia, kuten kuvioista näkyy.

KUVIO 2. Raijan merkitysrakenneprosessi tikapuutekniikan avulla

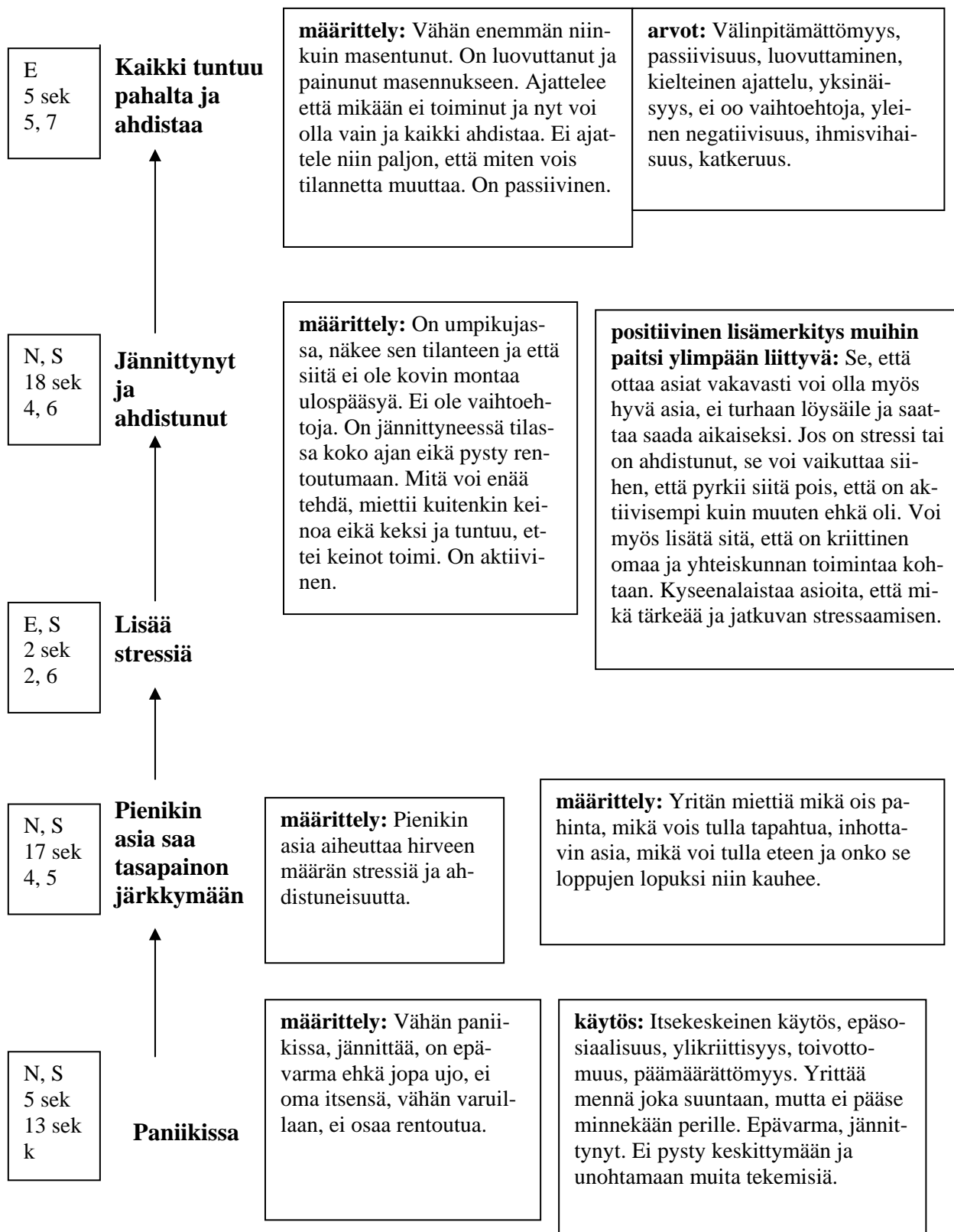
(jatkuu)

KUVIO 2 (jatkuu)

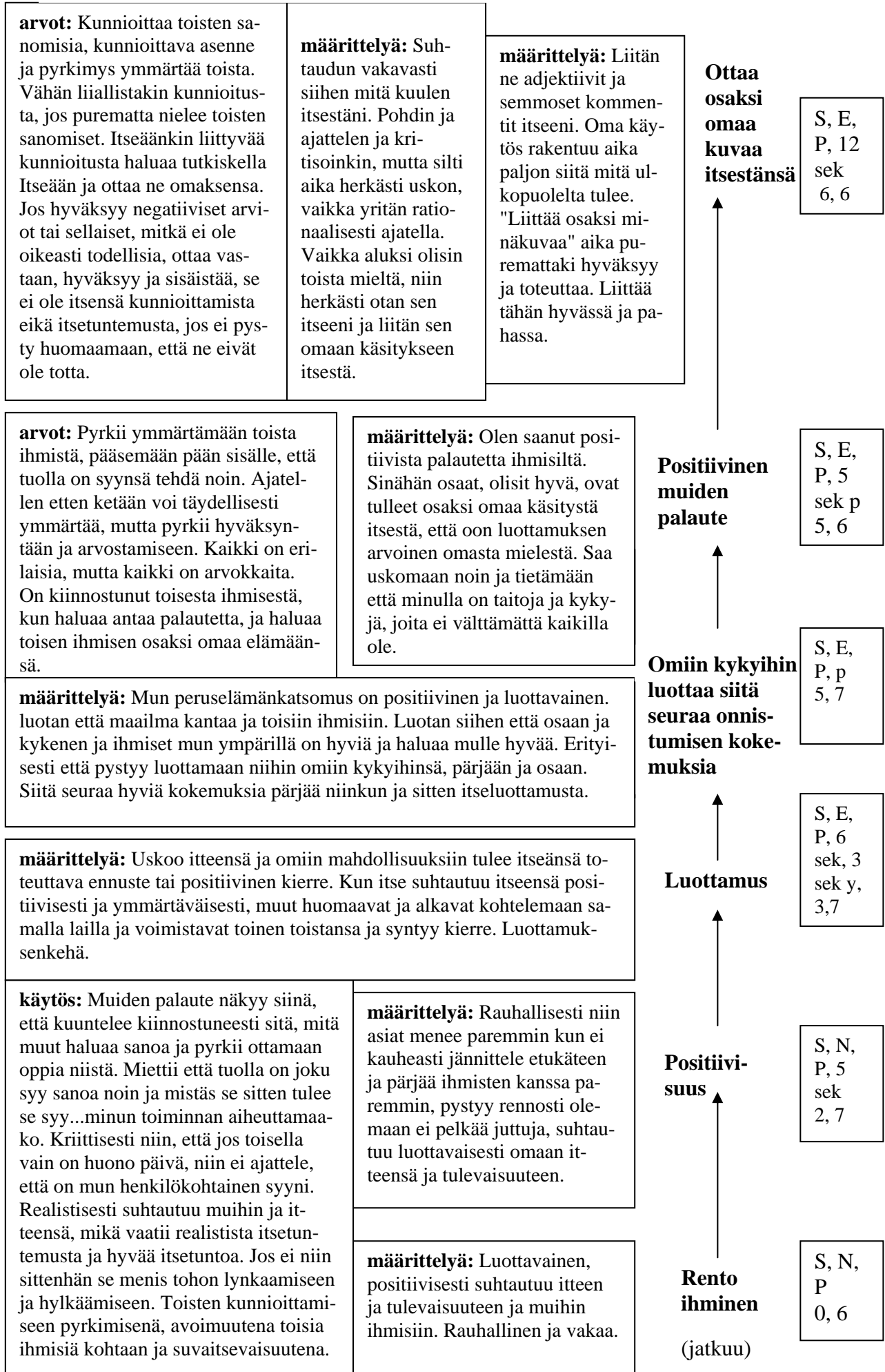
Tukee mieltymyksiä: Yksi kaveri, jolla on periaate että ei pitäisi stressata mistään ikinä. Ei niitä kyllä kauhean paljon ole (29 sek, lisätark. jälk. 25 sek).

Vastustaa mieltymyksiä: Yliopistolla opettajat (53 sek).

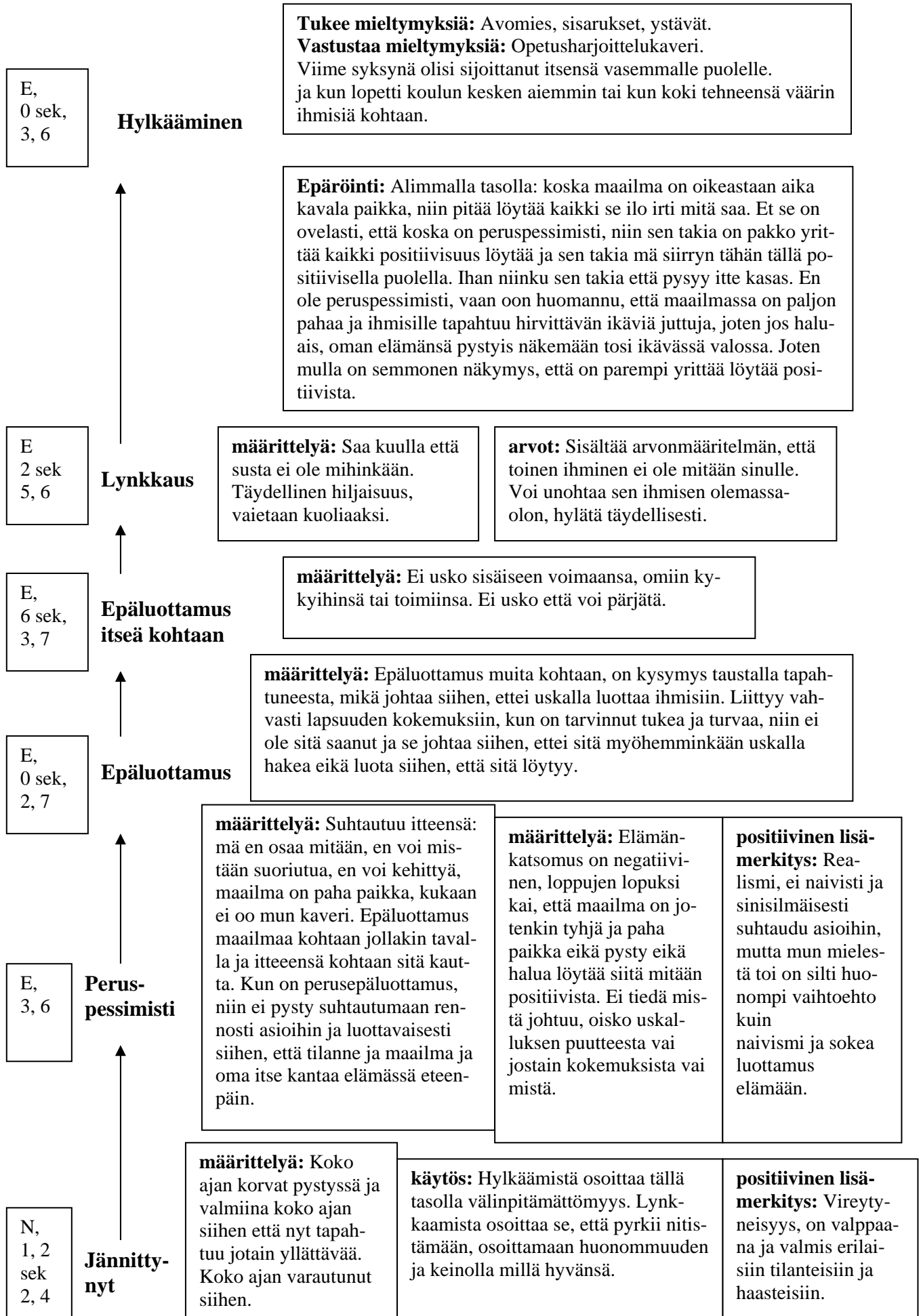
Näkyvä-näkymätön N ja E, Kaikki tavallaan näkyy jossain määrin, mutta niitä kyllä pystyy peittämään aika pitkälle halutessaan



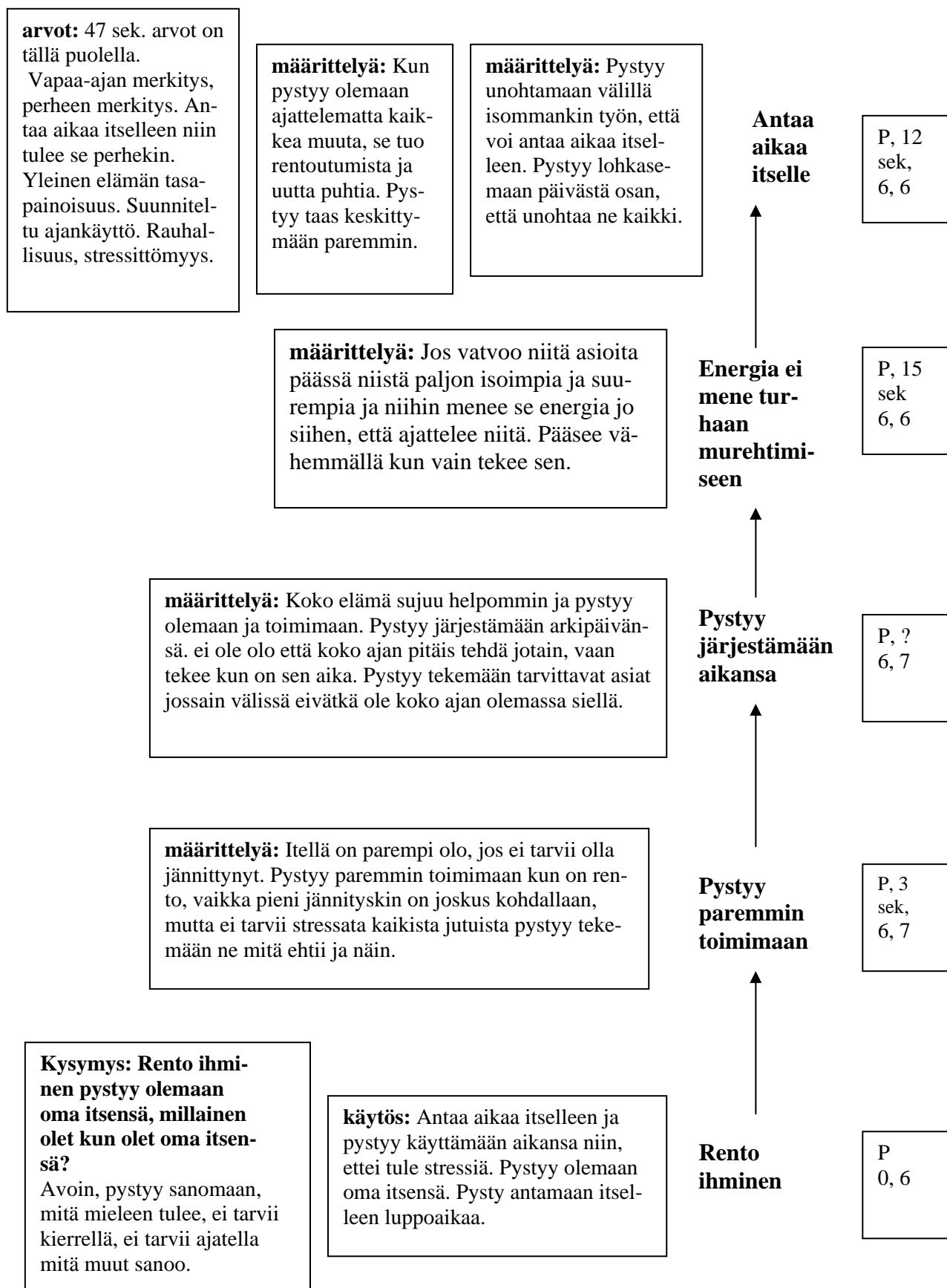
KUVIO 3. Ullan merkitysrakenneprosessi tikapuutekniikan avulla



KUVIO 3 (jatkuu)



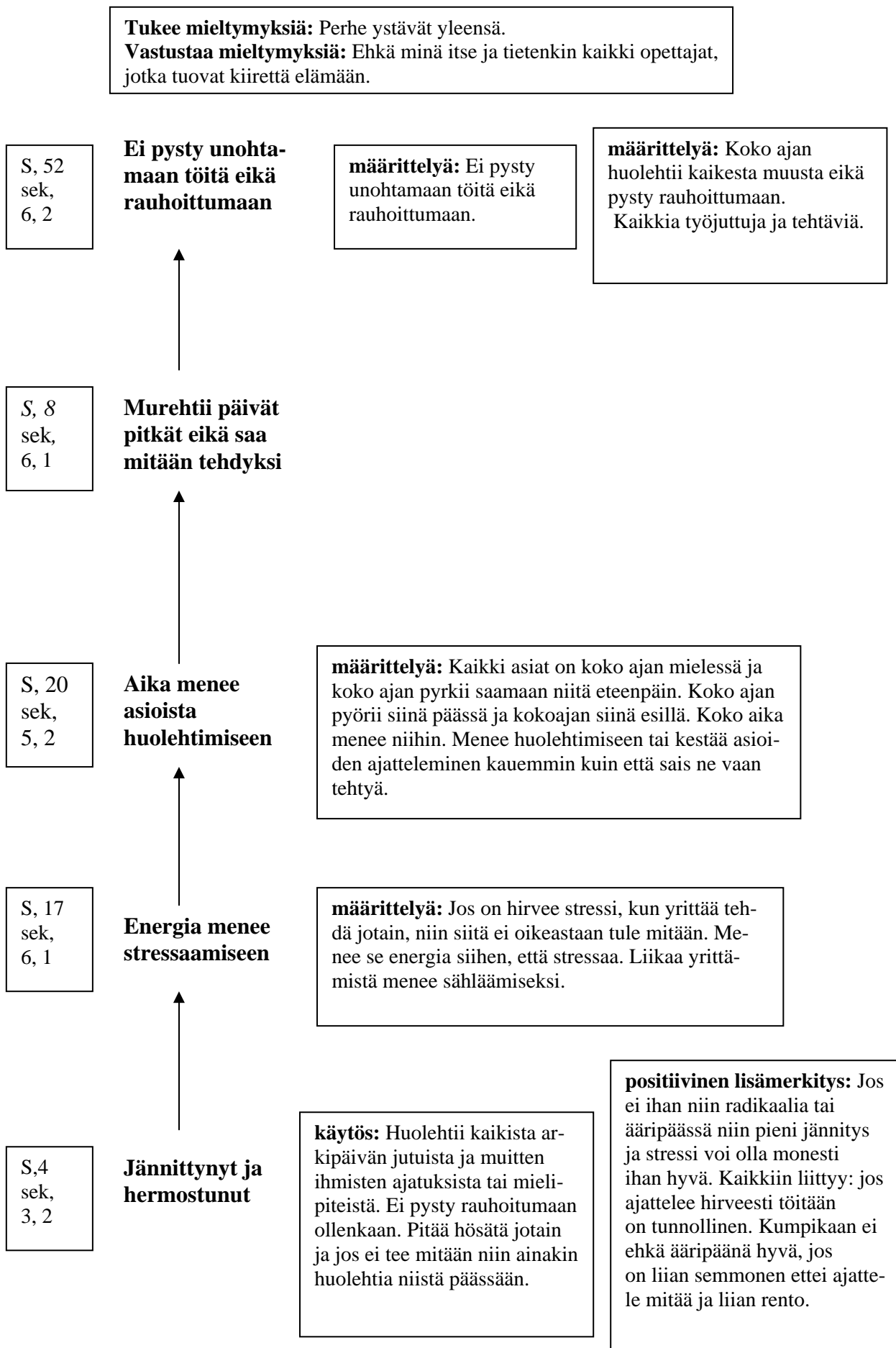
KUVIO 4. Jaanan merkitysrakenneprosessi tikapuutekniikan avulla



Näkyvä tai näkymätön (N,E): (kaikki) toisinaan ehkä näkyy toisinaan ei. toiset ihmiset näyttää tai se näkyy, mutta minusta ei yleensä hirveesti näy.

(jatkuu)

KUVIO 4 (jatkuu)



TAULUKKO 30. Tikapuiden epämiellyttävällä puolella olemisen kokeminen ja tunte-
mukset

	Raija	Ulla	Jaana
Tunteet	inhottava, hermoja repivä, turhauttava, merkityksetön, toivoton	ahdistaa, syyllistää itseänsä, neuvottomuus, avuttomuus, aggressiota, viha, suru	ärsyttää itsessä, ahdistaa
Ympäristötekijät	ei erityistä tapahtunut, omista valinnoista haluan ajatella, että se johtuu, kiire, hommien kasautuminen	ei erityistä tapahtunut, osaksi johtuu omista valinnoista ja osaksi sellaisista, mihin ei itse voi vaikuttaa, ei tiedä suhdetta (kuinka paljon kumpaakin)	ei erityistä tapahtunut, omista ja muista valinnoista (opintojen järjestäminen korkeammalta taholta)
Käsittelytavat:			
Etäännyttäminen b.-coping (ks. s. 5)	epätoivon hetkinä on ajatellut, että minulla ei ole vaihtoehtoja, kuitenkin kokonaisuutena haluaa ajatella, että vaihtoehtoja on		
Itsensä syyttäminen ja itseensä vetäytyminen c.-coping	itsepä ne valitsee, jos valitsee tyhmästi, itsepä siitä kärsii, ei voi muita syyttää kuin itseänsä	olen huono, en pysty mihinkään	ärsyttää itsessä, ettei ole saanut tehtyä mitään, ettei pysty hyödyntämään sitä aikaansa
Itsensä sääliminen		jälkeenpäin onpa minulla ollut kovaa voi, voi	
Itsensä tsemppaaminen		tsemppihenkeä, että tuommoisestakin on menty eteenpäin	
Syiden miettiminen a.-coping			miksei ole tehnyt, mitä olisi voinut tehdä, ajatukset pyörii tekemisissä ja tekemättömydessä

Myös tikapuiden epämiellyttävällä puolella olemisen kokemukset ovat yksilöllisiä tunteiden ja käsittelytapojen osalta (taulukko 30). Vain samaa on se, että kaikki kokevat ettei mitään erityistä ole tapahtunut, vaan omat valinnat vaikuttaneet tilanteeseen. Raija ja Jaana kokivat olevansa tällä hetkellä tikapuiden epämiellyttävällä puolella (kuvioissa merkintä S), Ulla ei.

4. POHDINTA

4.1. Stressin ja rentoutumisen merkitykset yleisesti

Rentoutumiselle annetaan arvoa. Omat rentoutumiskeinot kuitenkin koetaan pääasiassa tehokkaiksi, joten ei tunneta tarvetta kokeilla rentoutumismenetelmiä, vaikka niiden ajatellaan olevan tehokkaita. Näyttäisi siltä, että menetelmiä käytetään vasta, kun omat keinot eivät enää riitä. Vain urheilussa niiden käyttö on yleistynyt valmentajien ja muiden ottaessa niitä käyttöön saadakseen parhaan mahdollisen tuloksen urheilijan suorituksista. Rentoutusmenetelmät vaativat myös harjoittelua ja aikaa, joten on helpompaa käyttää omia keinoja, kuten television katselua, kuin opetella erityisiä menetelmiä. Näin on siitä huolimatta, että menetelmillä rentoutuminen voisi tapahtua nopeammin ja tehokkaammin kuin omien keinojen avulla.

Tässä tutkimuksessa tehokkaimmaksi rentoutumiskeinoksi arvioitiin urheilu, johon liittyen tulisi muistaa, että palautumisessa on oleellista urheilun rentouttava vaikutus henkisesti ja fyysisesti. Lisäksi on huomioitava, että palautumista tarvitaan usein myös itse urheilu-suorituksesta. Television katselu tehokkaana ja yleisimpänä tapana tuo mieleen sen liiallisen käytön rentoutumiskeinona. Suurissa määrin television katsominen ei rentouta vaan pikemminkin edistää vain passivoitumista (Kataja, 2003). Toki silloin tällöin käytettynä se voi olla tehokas tapa tarkkaavaisuuden siirtämiseen muualle. Myös nukkuminen mainitaan monessa yhteydessä. Kataja (2003) huomauttaa, että jossain tapauksissa uneen pääsy voi olla tavoitteena, vaikka unitila ei välttämättä olekaan sama asia kuin rentoutunut tila. Tietyissä tapauksissa nukahtaminen voi olla suojaimekanismi esimerkiksi ylirasitusta vastaan.

Nukkuminen ja syöminen, jotka tulivat tutkimuksessa esille yleisinä rentoutumiskeinona, luetaan tietyissä tapauksissa pako-välttämis-copingiin. On kiinnostavaa, että nämä ovat tutkittavien mielestä yleisiä keinoja. Joka tapauksessa Tutkittavat käyttävät usein rentoutuskeinona välttämis-copingia eli tarkkaavaisuuden sijoittamista pois häiritsevistä ajatuksista, mikä onkin tutkimusten mukaan yleisin stressinpoistokeino. Tässä mielessä tulos oli odotuksen mukainen. Toki tällaiset keinot toimivat silloin, kun stressiä ei ole paljon, mutta niiden todellista tehokkuutta voi pitää hieman kyseenalaisena.

Nämä keinot eivät ole täysin toimivia lihasjännityksen poistamisessa, eikä niillä saa yhtä syvää rentoustilaa kuin rentoutusmenetelmillä. Myös tässä tutkimuksessa kaikki kolme haastateltavaa olivat yhtä mieltä siitä, että omiin keinoihin nähden rentoutusmenetelmillä saatu rentoustila oli syvempi.

4.2. Ryhmien väliset erot

Stressiryhmään kuuluvilla henkilöillä oli selvästi enemmän ongelmia rentoutumisessa kuin tutkittavilla, jotka eivät kokeneet stressin tunnetta. Näin ollen voidaan olettaa, että stressi ja rentoutumisen ongelmat liittyvät toisiinsa. Koska stressiryhmään kuuluvat kokiivat tarvitsevansa tietoa stressinhallinnasta, vaikuttaisi siltä, että he ovat tietoisia stressistään. Välitavoitteiden luominen näyttäisi olevan tärkeää stressin kokemisen ehkäisyssä, koska stressiryhmässä tällaisia tavoitteita asetettiin huomattavasti vähemmän kuin toisessa ryhmässä. Tämä tuli esille myös kolmen tutkittavan haastatteluissa. Voisi ajatella, että välitavoitteiden puute aiheuttaa ennustamattomuutta, pitkäkestoisuutta ja tavoitteiden kauaksi jäämistä, jotka sisältyvät stressin kokemista edistäviin ympäristötekijöihin.

Opetustilanne sinällään ei selvästi ole syynä stressiryhmän stressin kokemiseen ja fysiologisiin oireisiin. Tulosten perusteella syyt painottuvat siihen, että stressiryhmä kokee enemmän vaatimuksia ja suorituspaineita muiden taholta. Nämä myös koettiin yleisesti ottaen stressin suurimmaksi syyksi kokoaineiston keskuudessa sekä niiden lisäksi ennustamattomuus. Tähän ennustamattomuuteen liittyy opetustilanteen tilanteen epäselväksi kokeminen aloittaessaan tunninpitoa stressiryhmässä, joten voisi ajatella hallintuntunteen olevan tärkeä stressinehkäisyssä.

Coping-keinoissa ei tullut esiin ryhmien välillä eroja, mikä viittaa juuri teoriassa esille tuotuun coping-prosessin monimutkaisuuteen. Näyttäisi siltä, että coping-prosessia ei siis saada esille yksinkertaisilla kysymyksillä, vaan tarvitaan enemmän tietoa. Tietenkin voidaan miettiä myös tässä tutkimuksessa kyselylomakkeessa käytettyjen kysymysten toimivuutta. Cohenin (1991) mukaan mittarin tai asteikon valinta tai menetelmänvalinta riippuu tutkitusta tilanteesta, haluttavasta yleisyyden asteesta, tutkijan käsitteellisestä viitekehystä, tavoitteista ja siitä, mitkä copingin ulottuvuudet tutkija kokee tärkeimmiksi. Paras idea saattaa olla parhaiten jokaiseen tilanteeseen sopivan

strategian valitseminen (kuten pyrin tekemään). Monia coping-listoja on kritisoitu joko liian paljon useiden asiaankuulumattomien coping-osioiden sisältämisestä tai riittämättömästä coping-osioiden määrästä. Tarvitaan lisää käsitteellistä ja empiiristä ponnistelua toimivimpien toimivampien mittarien löytämiseksi ja selvyuden saamiseksi tälle alueelle. Joka tapauksessa mielestäni vaikuttaa siltä, että tarkempi coping -prosessinkin selvittäminen on tarpeen. Troop (1998) huomauttaa, että on vaikeaa erottaa erottaa arviointiprosessia ja copingia toisistaan ja hän yhdistäisikin nämä puhuen joukosta prosesseja kiistämättä niiden eroja.

4.3. Stressin ja rentoutumisen merkitykset kolmella stressiä kokevalla yksilöllä

Yksilölliset ajatusprosessit näyttäytyivät tutkimuksessani sekä stressin että rentoutumisen merkityksissä. Esimerkiksi vaatimukseen liittyen kaikilla on samoja tunteita, mutta ajatteluprosessit ja käsittelytavat eroavat. Samoin yleensä stressissä päällimmäisinä olevat merkitykset poikkeavat toisistaan, vaikka yhtenevänä ongelmana on analyttisen ajattelutoiminnan lopettaminen. Merkitykset ja ajatusprosessi siis eroavat toisistaan, mikä viittaa juuri relationaalisen merkityksen ja yksilöllisen arviointiprosessin oleellisuuteen stressissä. Tutkittavilla kuitenkin on tiettyjä stressin tuomia yhteisiä ongelmia, kuten nukkumisen ongelmat, fysiologisen vireystilan laskemisen vaikeus, keskittymisen vaikeus ja analyttisen ajattelutoiminnan lopettamisen hankaluus (passiivisuuden ongelma).

Haastateltavat kuvailevat omien rentoutumiskeinojensa ja myös tehokkaimpien rentoutuskeinojen pyrkimykseksi omista ajatuksista pakenemisen ja huomion siirron muualle. Tämän passiivisuuden ongelman ja tarkkaavaisuuden sijoittamisen he kokevat myös suurimmiksi ongelmiksi rentoutumisessa. Keskittyminenkin ei ole helppoa, mikä näkyy myös flow-tilan kokemisen vaikeutena. Nämä seikat ovat Smithin (1991) mukaan rentoutumisen perustana, mikä selittää osaltaan haastateltavien kokemuksen, ettei rentoutuminen tapahdu aivan helposti. Joka tapauksessa rentoutumisen suurimmaksi haasteeksi haastateltavat kokevat saman analyttisen ajattelutoiminnan lopettamisen, jonka Smithin (1991) lisäksi myös Kataja (2003) mainitsee oleelliseksi rentoutumisen tavoitteeksi.

4.4. Rentoutusharjoitukset

Yksilölliset erot tulivat esiin myös rentoutusharjoitusten kokeilemisessa. Jokainen haastatettava koki kuitenkin hyötyvänsä harjoituksista, ja kaikki mainitsivat eroksi omaan rentoutuskeinoihin rentoutumisen syvyyden asteen. Näin oli siitä huolimatta, että stressinapin mukaan kaikilla haastatettavilla oli vaikeuksia laskea fysiologista vireystilaa mitattaessa ihon pintalämpötilan vaihtelua. Vireystilan lasku fysiologisilla mittareilla ei siis ole edellytys sille, että haastateltavat kokevat rentoutumista. Ongelmana oli, että stressinapin violetti ja musta väri ovat liian lähellä toisiaan; tutkittavat kokivat vaikeaksi erottaa niitä toisistaan. Stressinappi itsessään luo mahdollisesti myös paineita värin muutoksella. Toisaalta tällöin saadaan rentoutumiseen tavoite ja toisaalta, jos olo tuntuu rennommalta ilman vireystilan laskua, voi tämä luoda mielikuvan epäonnistumisesta.

Tulokset ovat yhdensuuntaisia Smithin ym. (2000) sekä Smithin ja Matsumoton (2001) esittämän ABC-teorian oletuksen kanssa, että rentoutumisharjoituksissa ei ole kysymys pelkästään vireystilan laskusta, vaan se sisältää myös muita ulottuvuuksia. Johnsenin ja Lutgendorfin (2001) tutkimuksessa ei myöskään saatu eroja ryhmien välille fysiologisilla mittareilla. Toki voidaan puhua lumevaikutuksesta, mutta Leppänen (2001) toteaa, että kaikissa hoidoissa on väistämättä sitä. Sekä asiakkaan että työntekijän uskomukset ja odotukset hoidon vaikuttavuudesta, mielikuvat, asenteet, motivaatio, kontakti ja vuorovaikutus liittyvät lumevaikutukseen, joten sitä voidaan pitää kaikkeen hoitoon kuuluvana. Varsinaisia lumevaikutuksen sisältöjä on tutkittu vähän, ja eri tekijöillä on laaja-alaisia merkityksiä. Motivoituneille rentoutumisen soveltaminen on oleellista, mutta vastustajalla saattaa olla alttius hyötyä menetelmästä ja lopulta oikeasti kokea mielenkiintoakin sitä kohtaan. On mahdollista, että motivoitunut asiakas yrittää lii- kaa, minkä seurauksena on turhautuneisuus ja luovuttaminen. Tämän voisi ajatella olevan tässä tutkimuksessa mahdollista Ullan tapauksessa.

Mielenkiintoista on, että vaikka rentoutumisen perustana olevissa tekijöissä on kaikilla tutkittavilla samanlaisia ongelmia, tulee erilaiset odotukset ja tarpeet kuitenkin ottaa selvästi huomioon kokonaisvaltaisesti jokaisen yksilön kohdalla, kun mietitään rentoutusharjoitusten tavoitteita. Esimerkiksi tässä tutkimuksessa tuli esille, että Raija tarvitsi erityisesti positiivisia tunteita rentoutumisessa ja fyysisesti rentoa oloa, Ullalle pääasia oli rauhoittuminen ja Jaanalle stressin lievitys (erityisesti uneliaisuus) sekä myös Raijan tavoin fyysisesti rento olo. Tämä on ABC-teorian kanssa yhdenmukaista,

koska reaktiot ja eri rentoutumisen tilat ilmenevät kaikilla haastateltavilla erilailla. Melko pitkälti nämä samat asiat tulivat esille myös pyydetessä kuvailemaan stressaantunutta olotilaa. Rentoutumisharjoituksia käytettäessä olisi siis tarpeen selvittää, ovatko ongelmana rentoutumisen perustalla olevat keskittyneisyys, passiivisuus ja vastaanottavaisuus sekä rentoutujan odotukset. Ensimmäisten harjoitusten jälkeen tulisi sitten koota tulokset juuri tämän rentoutujan tarpeiden kartoittamiseksi.

Yhteinen edistettävä asia on tietenkin rentoutumisen perustana olevien tekijöiden lisäksi motivoinnin tarve, eli vaikka rentoutusharjoitukset koetaan hyödyllisiksi (myös kyselyyn vastanneiden mielestä), niiden käyttö jää helposti kokeiluluontoiseksi. Koska Ulla ja Jaana kokivat nimenomaan jännitä-*rentouta*- eli progressiivisen lihasrentoutuksen tyyppisen harjoituksen toimivimpana, olisi motivointi erityisen tärkeää. Progressiivinen lihasrentoutus saattaa nimittäin olla itsessään vähemmän vahvistavaa kuin muut lähestymistavat rentoutumiseen (Matsumoto & Smith, 2001). Matsumoto ja Smith (2001) huomauttavat, että tämä saattaa hyvin myötävaikuttaa korkeisiin uupumisen tasoihin harjoittajien keskuudessa. Kohtuullisen tasoista vapautuneisuutta ja fyysistä rentoutumista saattaa ilmetä jo harjoittelun alkuvaiheessa. Näiden kahden rentoutumisen tilan korkeimmat tasot saattavat kuitenkin tulla esiin vasta neljännellä tai viidennellä viikolla. Matsumoton ja Smithin (2001) tutkimuksessa todettiin kaksi vahvistavaa mentaalista tilaa: iloisuus ja mentaalinen hiljaisuus tulivat esille progressiivisessa lihasrentoutuksessa (eikä hengityksessä) vasta viiden viikon harjoittelun jälkeen. Tällöinkin ne ilmenivät vain kolmen minuutin tauon jälkeen harjoittelun loppuksi. On siis tarpeellista vakuuttaa harjoittelijat siitä, että syvempien hyötyjen havaitseminen saattaa viedä aikaa neljä tai viisi viikkoa ja ne voivat ilmetä myös jälkivaikutuksina (Matsumoto & Smith, 2001). Tämän gradun tutkimuksen yhteydessä tämä ei ollut mahdollista, koska ennen harjoittelujaksoa tutkittaville ei voinut kertoa asioita, jotka olisivat voineet vaikuttaa tuloksiin, ja harjoittelujakso kesti vain kaksi viikkoa. Kuitenkin sekä Raija että Jaana kokivat jälkivaikutuksen.

Joka tapauksessa rentoutusharjoituksiin liittyvät moniulotteiset kokemukset ja merkitykset olivat todella kiinnostavia, jos ajatellaan tietoa rentoutumisen merkityksistä näillä eri yksilöillä. Tutkimuksen tulokset ovat hyödyllisiä myös rentoutusharjoitusten ohjaamisen kannalta sekä harjoitusten tiedon hyödyntämisessä muuhun käyttötarkoitukseen.

4.5. Merkitysrakenteet

Stressin primaarinen ja sekundaarinen prosessi sekä relationaalinen merkitys olivat taustalla, kun merkityksiä tarkennettiin ja henkilön konstruoimaa relationaalista merkitystä yritettiin saada esille. Taustatekijät eli stressin ympäristötekijät (erityisesti vaatimukset, jotka tulivat esille jo kyselyvaiheessa) ja henkilökohtaiset tekijät kartoitettiin sekä pyrittiin hahmottamaan relationaalista merkitysprosessia. Myös merkitysrakenteet sisältävät selvitettyjä tekijöitä, kuten tavoitteita ja arvoja. Rentoutumisen merkityksistä saa mielestäni tutkimuksessani kattavan ja perusteellisen kuvan. Konstruoiminen tapahtui tavalla, jossa yleisten rentoutumisen merkitysten selvittämisen lisänä tarkennetaan ja laajennetaan merkityksiä (konstruktioita) sekä tutkitaan lisäksi rentoutusharjoitusten tuottamia merkityksiä.

Tässä merkitysten selvittämisessä ja syventämisessä sekä erityisesti merkitysrakenteiden kuvaamisessa oli apuna tikapuutekniikka. Tikapuilla konstruktiot muuttuivat kaikilla haastateltavilla abstraktimpaan suuntaan ja lähemmäksi henkilökohtaisissa merkitysrakenteissa piileviä ydinpiirteitä. Tämä vahvisti aiempien tutkimusten tuloksia. Myös vaikeus muotoilla ajatuksia sanoiksi ja ilmaista niitä ääneen lisääntyi ydinkonstruktioita kohti paitsi Jaanalla konkreettisuuden vuoksi, eli tulos noudatti aiemmissä tutkimuksissa esiin tulleita havaintoja. Merkitysrakenteissa erot eivät ole selkeitä konstruktioiden merkitsevyydessä, mutta myös Neimeyerin ym. (2001) tutkimuksessa merkitsevyys nousi eniten tikapuiden keskivaiheilla. Erot eivät ole selkeitä myöskään latenssin suhteen, johon liittyy ajatusprosessin mahdollinen hypähtelevyys. Tällä tarkoitan sitä, että kun saa kiinni jostain prosessista tai ymmärtää etenemisen mallin, saattaa ollakin helppoa ilmaista seuraava porras. Tosin tähän vaikuttaa myös se, miten nopeasti kullakin portaalla ajatusprosessi katkaistaan. Ajatusprosessin katkaiseminen mietityttää siinä mielessä, että tällöin haastattelija ohjaa haastateltavaa ja prosessi etenee rajatusti. Toisaalta lisäkysymysten avulla määrittelemisen on vapaampaa, minkä huomasin haastatte- luissa todella hedelmälliseksi.

Jo rentoutusharjoitusten yhteydessä huomattiin, miten yksilöllisiä merkityksiä rentoutumisella voi olla. Merkitysrakenteiden laajempi kuvaaminen tuo kuitenkin esille vielä selvemmin yksilöllisyyden. Henkilökohtaisten merkitysrakenteiden luomisen jälkeen vein toisella haastattelukerralla joitain merkitysprosesseja eteenpäin ja huomasin tikapuiden hyödyllisyyden merkityksien selvittämisen alulle panijana. Nämä rakenteet

kuitenkin rajautuivat pois varsinaisesta tutkimuksestani, koska alkuperäinen esille tullut merkitysrakenne oli jo laaja ja rajaus oli tarpeen. Joka tapauksessa tikapuutekniikan avulla sai mielestäni suhteellisen kattavan kuvan yksilöiden laajemmista henkilökohtaisista merkitysrakenteista rentoutumiseen liittyen.

Yhdistävänä piirteenä haastateltavien välillä on ehkä suuri omien ja muiden vaatimusten kokeminen, johon liittyy itsekriittisyyttä ja tunnollisuutta. Kaikki tutkittavat mainitsivat myös kokevansa helposti syyllisyyttä. Tämän tutkimuksen perusteella ei voida sanoa, liittyvätkö nämä seikat näillä yksilöillä enemmän tilannetekijöihin kuin pysyvämpiin ja syvempiin merkitysrakenteen konstruktioihin. Kyseisten ”piirteiden” kytkeminen stressin syyksi on kuitenkin yksinkertaistamista, jota vastaan tuloksissa havaittu yksilöllisyys ja konstruktivistinen prosessinäkökulma antavat viitteitä.

Merkitysrakenteet tuottavat kattavan kuvan jokaisen omasta rentoutumiseen liittyvästä merkityksien verkosta. Käsitteiden merkityksistä ja merkitysrakenteesta saa parhaiten perehtymällä aina kunkin yksilön tuloksiin ja ajatusprosessiin. Yhtäläisyyksiä löytyy, mutta tärkeää on huomata jokaisen oma laaja prosessi, jota on pyritty kuvaamaan yleisesti rentoutumisen ja stressin merkityksiä selvittäessä, rentoutusharjoitusten avulla laajennettaessa ja lopulta merkitysrakenteiden avulla liittyen syvemmin ydinkonstruktioihin.

4.6. Menetelmien ja tutkimuksen arviointia

Tutkimuksessa käytettyjä menetelmiä on tietenkin arvioitu jo tutkielman muissakin osioissa. Tässä kuitenkin joitain syvempiä pohdintoja menetelmien toimivuudesta ja tutkimuksen arviointia.

Mielenkiintoista mielestäni oli se, että tikapuutekniikka toimi näin hyvin yksittäisen asian, kuten rentoutumisen syvempien merkitysten, esille tuojana. Minut yllätti erityisesti tikapuutekniikan avulla saatujen merkitysrakenteiden laajuus. Tekniikan soveltaminen oli haasteellista, koska sitä ei ole Suomessa käytetty. Neimeyerin ym. (2001) artikkelissaan esille tuomat ohjeet sen käytöstä olivat kuitenkin todella hyödyllisiä ja tekemäni esihaastattelut helpottivat myös menetelmän käyttämistä. Pyrkimyksenäni ei ollut tulkita vaan kuvata rentoutumiseen liittyviä merkitysrakenteita, ja tämä onnistui mielestäni hyvin. Myös vastavuoroisen orientaation mallin soveltaminen oli hankalaa

käytännön tiedon puutteen vuoksi, joten soveltamisen astetta on vaikea arvioida. Kolmen ensimmäisen askeleen lisäksi sain ainakin erityisesti toisella haastattelukerralla syvennettyä tarkentavilla kysymyksilläni merkityksiä hyvin: mallin avulla konstruktiot laajenivat ja tulivat luotettavammiksi.

Rentoutusharjoitusten määrä olisi pitänyt teorian mukaan olla suurempi, jotta perusteet olisi opittu (Kataja, 2003). Liian suuri määrä kokeilua ainakin kotiharjoituksina olisi vaatinut paljon motivointia, koska harjoituksia tehtiin joka tapauksessa tutkimusta varten. Tähän liittyen on tuotava esille, että vuorovaikutuksen toimivuus on oleellista ohjaajan ja rentoutujan välillä, koska rentousta pääseminen vaatii turvallisuudentunnetta. Tutkimuksessa tähän keskittyminen on tietenkin huomattavasti vaikeampaa kuin neutraaleissa olosuhteissa. Niinpä olisi mielenkiintoista tutkia aihetta jatkossa jonkin rentoutuskurssin yhteydessä, jossa toistoja olisi huomattavasti enemmän. Mielestäni tässä tutkimuksessa kokeilu antoi tutkimustavoitteiden vaatiman kuvan rentoutusharjoituksiin liittyvistä merkityksistä.

Kotirentoutusharjoituksia ei tietenkään kukaan ole ollut valvomassa. Tutkijan rentoutusharjoitusten ohjauskokemukset perustuivat liikuntapsykologian opintoihin ja hypnoosikurssiin sekä jonkin verran myös muihin rentoutusharjoitusten ohjaustilanteisiin. Palautteessa ei kuitenkaan tullut esille selkeitä, häiritseviä vetäjään liittyviä tekijöitä verrattuna asiantuntijan cd:seen. Katajan (2003) sekä Närhen ja Frantsin (1998) mukaan ohjaaminen ei ole vaativaa, kunhan itsellä on riittävästi omaa kokemusta rentoutumismenetelmistä. Molemmissa, sekä kotiharjoituksissa (asiantuntijan cd) että tutkijan vetämissä, ohjatuissa harjoituksissa, oli omat hyvät ja huonot puolensa, joten kummankin menetelmän käyttäminen paransi rentoutusharjoitusten kokemusten luotettavuutta.

Kirjallisuuskatsausta tehdessäni huomasin konstruktivistisen teorian haasteet. Jotta kliininen konstruktivismi voisi havaita potentiaalinsa, sen täytyy kohdata haasteet, joita luo sen abstrakti esitystapa ja ajoittainen metateoreettinen epäyhteneväisyys (Neimeyer, 1997). Abstraktisuus ja rönsyilevyys aiheuttivat ongelmia tiiviin tiedon haussa. Teoria on myös haasteellinen monimutkaisuutensa takia, koska se luo tutkimusotteena tarpeen prosessin esille saamiseen ja näin ollen vaatii paljon – etenkin, kun tutkimus ei ole terapiatutkimusta. Vaikka teorian terapiaulottuvuus ei tutkimuksessani tulekaan esille, on teorian peruseräkkeiden ymmärtäminen tärkeää sen monimutkaisuuden vuoksi. Tutkielmani aihe vaati mielestäni ehdottomasti kirjallisuuskatsauksen kokoamista, jota monet eivät enää tutkielmaan liittyen tee. Kirjallisuuskatsaus sisältyi muihin opintoihini,

mutta sen materiaali sai käyntiin ajatusprosessin, jossa pyrin miettimään, millä tavalla pystyisin parantamaan tutkimukseni luotettavuutta. Kirjallisuuskatsaus pakotti myös tutustumaan aiheeseen kunnolla ja toi esiin tutkimuksen kannalta tärkeitä seikkoja. Kolme teoriaa sekä konstruktivistisen teorian monimutkaisuus ja haasteellisuus olisivat muuten aiheuttaneet suuria ongelmia kokonaisuuden hahmottamisessa. Lisäksi kirjallisuuskatsaukseni muunnuttua alun perin metodologiseksi esseeksi tarkoitettu tekstistä tutkielmani teoriapohjaksi tuli myös perehdyttyä menetelmiin kunnolla ja valittua ne harkitummin. Kiinnostavaksi koin konstruktivistisen teorian soveltamisen terapiatutkimuksen ulkopuolelle: teorian tuottama anti ylipäättään tutkimuksessa sekä myös tikapuutekniikan soveltaminen yksittäiseen asiaan, kuten rentoutumisen merkitykseen, nousivat mielenkiintoisiksi tutkimusmenetelmiksi jo tutustuessani teoriapohjaan. Teorian haasteellisuus oli kuitenkin mielestäni myös tutkimukseni suola, koska aiheen ja teorian kiinnostavuus on kuitenkin ollut suuresti motivoiva asia kirjallisuuskatsauksen materiaaliin paneutuessani ja tutkielmaa tehdessäni.

Tulosten määrä yllätti, koska tutkimuksen laajuudella pyrin pikemminkin parantamaan niiden luotettavuutta. Menetelmistä pelkästään tikapuutekniikalla ja rentoutusharjoituksilla olisi voinut tehdä tutkimuksen, mutta tällöin stressin ulottuvuus olisi jäänyt pois ja myöskään tikapuutekniikan toimivuudesta ei voinut olla varma. Rajausta olisi siis voinut ajatella, mutta tikapuutekniikan käyttöongelmien vuoksi tuntui tarpeelliselta varmistaa, että omasta aiheesta tutkielmaa tehtäessä syntyisi todella pro gradu -työ. Lisäksi tapaustutkimusta varten oli välttämätöntä valita sattumanvaraisesti joukosta ihmisiä muutama haastatteluun, joten kysely oli joka tapauksessa jossain muodossa tarpeellinen.

Useiden menetelmien käyttö ja yhdistely tekevät tutkimuksestani luotettavamman. Monet tiedonkeruumenetelmät (kyselylomake, esihaastattelu, haastattelu, tikapuutekniikka, vastavuoroisen orientaation malli, rentoutusharjoitukset, stressinappi) tekivät myös merkityksien selvittämisen luotettavammaksi. Käytin laajaa kyselyä, jotta tutkimukseni ei nojaisi pelkästään haastatteluosioon, ja kysely toimii myös erittäin hyvänä pohjana haastatteluille ryhmäjaon ja vertailun lisäksi. Koska kyselyyn osallistujat olivat pääasiassa opettajiksi opiskelevia naisia, tulee tämä huomioida tuloksia tulkittaessa. Jos kyselyn lisäksi en olisi käyttänyt laajaa haastattelua ja tikapuutekniikan käyttöä, tutkimukseni konstruktivistinen luonne olisi kyseenalainen. Konstruktivistisen teorian pohjalla olo vaatii prosessin esille saamista, jota on pyritty kuvaamaan mahdollisuuksien

mukaan. Luotettavuutta parantavat monien eri menetelmien lisäksi kahden haastattelun käyttö, joka vähentää myös omaa tulkintaani, kun pystyn tarkistamaan ja keskustelemaan yksilön ajatusprosessin kulusta. Stressin ja rentoutumisen merkitysten tarkka tutkiminen ja kuvaaminen sekä lisäksi prosessin esille tuominen olivat oleellisia konstruktivistisen teoriapohjan vuoksi.

4.7. Yhteenveto ja tulevaisuuden tutkimusmahdollisuudet

Tutkimukseni vahvisti konstruktivistisen teorian, stressin teorian ja rentoutumisen teorian oletuksia stressin ja rentoutumisen luonteesta. Tutkimukseni puoltaa käsitystä siitä, että rentoutuminen ei ole pelkkä vireystilan lasku, koska kokemukset rentoutumisen tuntemuksista ovat hyvin erilaisia ja vireystilan laskun puutteesta huolimatta kaikki kolme tutkittavaa kokivat rentoutuneensa. Lisäksi tulokset antavat ymmärtää, että stressiin liittyvä prosessi on yksilökohtainen, monimutkainen konstruktivistinen prosessi.

Tutkimukseni antina on, että tikapuutekniikka ja konstruktivistinen tutkimusote tuottavat varsin mielenkiintoista materiaalia ja tietoa. Vaikka kyseessä ei ole terapiatutkimus eikä muutosprosessitutkimus, saadaan esille kattavasti merkityksiä ja tietoa. Näin ollen tätä menetelmää voidaan käyttää yleisesti, kun halutaan laajentaa merkityksiä jostain asiasta. Oli kiinnostavaa tutkia yksittäistä asiaa, kuten rentoutumista, ja saada tulokseksi jokaiselta yksilöltä näinkin laajoja merkityksiä – jopa merkityksien verkon ja merkitysrakenteen. Tämä tutkimustapa sopii siis myös terapiatutkimuksen ulkopuolelle sekä lähtökohdaksi terapeuttille keskustelulle.

Mielenkiintoista olisi käyttää tikapuutekniikka enemmän erilaisissa tutkimuksissa ja kokeilla pidempää rentoutusharjoitusten harjoittelujaksoa sekä erilaista ihmisryhmää. Tutkimukseni tuloksia voi myös käyttää apuna rentoutusharjoituksia ohjattaessa sekä urheilijoille että muille ihmisryhmille. Esimerkiksi kolmea kognitiivista prosessia, lomaketta ja sen arvioimista ABC:n avulla voisi käyttää, kun halutaan kartoittaa juuri kyseisen henkilön odotukset ja tarpeet rentoutusharjoituksiin liittyen. Tämän tutkimuksen perusteella olisi muutenkin oleellista perehtyä tällaisiin vaikuttaviin tekijöihin.

LÄHTEET

- Anderson, R. H. (1997). Interpreting therapeutic process: A constructivist perspective. *Journal of Constructivist Psychology*, 10, 297–319.
- Arciero, G., & Guidano, V. (2000). Experience, explanation, and the quest for coherence. Teoksessa R. A. Neimeyer & J. D. Raskin (toim.), *Constructions of disorder: Meaning making frameworks for psychotherapy* (s. 91–118). Washington, DC: APA.
- Cohen, F. (1991). Measurement of coping. Teoksessa A. Monat & R. S. Lazarus (toim.), *Stress and coping: an anthology* (3. painos)(s. 228–244). New York: Columbia University Press.
- Csikszentmihalyi, M. & Csikszentmihalyi, I. S. (1988). *Optimal experience*. New York: Cambridge University Press.
- Folkman, S. & Lazarus, R. (1991). Coping and emotion. Teoksessa A. Monat & R. S. Lazarus (toim.), *Stress and coping: an anthology* (3. painos) (s. 207–227). New York: Columbia University Press.
- Greenberg, L. S., & Paivio, S. C. (1997). *Working with emotions in psychotherapy*. New York: The Guilford Press.
- Goldberger, L., & Breznitz, S. (toim.) (1993). *Handbook of stress: theoretical and clinical aspects* (2. painos). New York: The Free Press.
- Guidano, V. F. (1991a). Affective change events in a cognitive therapy system approach. Teoksessa J. D. Safran & L. S. Greenberg (toim.), *Emotion, psychotherapy and change* (s. 50–79). New York: The Guilford Press.
- Guidano, V. F. (1991b). *The self in process. Toward a post-rationalist cognitive therapy*. New York: The Guilford Press.
- Guidano, V. F. (1995a). A Constructivist outline of human knowing processes. Teoksessa M. J. Mahoney (toim.), *Cognitive and constructive psychotherapies, theory, research, and practice* (s. 89–102) New York: Springer
- Guidano, V. F. (1995b). Constructivist psychotherapy: A theoretical framework. Teoksessa R. A. Neimeyer & M. J. Mahoney (toim.) *Constructivism in psychotherapy* (s. 93–110). Washington, D.C: APA.
- Hallikainen, E. (1999). Hypnoosin tehokkuus kivun hoidossa. Teoksessa M. Tenkku (toim.), *Hypnoterapia*. (s.131–142). Tampere: Cityoffset oy.
- Happonen, J., Mäntynen P., Toskala A. ja Verronen V. (1998). Tiedon kehittyminen ja psykoterapia. *Psykologia*, 33, 84–93.
- Hudetz, J. A., & Hudetz, A. G. (2000). Relationship between relaxation by guided imagery and performance of working memory. *Psychological Reports*, 86, 15–20.
- Hyypä, M. T., & Kronholm, E. (1998). *Uni ja vire*. Jyväskylä:Gummerus.
- Iwasaki, Y. (2003). Roles of leisure in coping with stress among university students: a repeated-assessment field study. *Anxiety, Stress and Coping*, 2003, 16, (1), 31–57.
- Johnsen, E. L., & Lutgendorf, S. K. (2001). Contributions of imagery ability to stress and relaxation. *Annals of Behavioral Medicine*, 23 (4), 273–281.
- Kataja, J. (2003). *Rentoutuminen ja voimavarat*. Helsinki: Edita Prima.
- Kojo, I. (1993). Harjoittele kuvitellen. *Tiede 2000*, 6,18.
- Kyllästinen, S. (1999). Synnytysvalmennusta, stressinhallintaa, traumojen hoitoa, sairauden hoidon tukemista – kokemuksia hypnoterapian käytöstä. Teoksessa M. Tenkku (toim.), *Hypnoterapia* (s. 201–210). Tampere: Cityoffset.

- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion a new synthesis*. London: Springer.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1991). The concept of coping. Teoksessa A. Monat & R. S. Lazarus (toim.), *Stress and coping: an anthology* (3. painos) (s. 189–206). New York: Columbia University Press.
- Lehtonen, T. (1996). Elämystutuksella hallintaa ja laatua elämään. *Sosiaaliturva*, 11, 38–39.
- Leppänen, T. (2000). *Rentoutuminen -avoin ovi jaksamiseen*. Kuntoutus Orton Työturvallisuuskeskus.
- Leppänen, T. (2001). Rentoutumalla helpotusta kipuun. *Fysioterapia*, 7, 29–32.
- Liukkonen, J. (1995). *Psyykkisen valmennuksen työkirja*. Jyväseudun paino.
- Liukkonen, J. (1998). *Stressi, rentoutuminen ja biopalaute opettajan opas*. Jyväskylä: Alpha Wave Oy.
- Liukkonen, J. (2003). *Rentoutuen elinvoimaa 1. CD –levy*. Jyväskylä: Alpha Wave Oy.
- Lovaglio, W. R. (1997). *Stress & health: Biological and psychological interactions*. CA: Sage.
- Mahoney, M. J. (1995). Theoretical developments in the cognitive and constructive psychotherapies Teoksessa M. J. Mahoney (toim), *Cognitive and constructive psychotherapies, theory, research, and practice* (s. 3–19). New York: Springer
- Mahoney, M. J., Miller, H. M., & Arciero, G. (1995). Constructive metatheory and the nature of mental representation. Teoksessa M. J. Mahoney (toim), *Cognitive and constructive psychotherapies, theory, research, and practice* (s. 103–120). New York: Springer
- Matsumoto, M., & Smith, Jonathan C. (2001). Progressive muscle relaxation, breathing exercises, and ABC relaxation theory. *Journal of Clinical Psychology*, 57 (12), 1551–1557.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *An expanded sourcebook: Qualitative data analysis. Second edition*. CA. Sage.
- Närhi, A., & Frantsi, P. (1998). *Psyykinen valmennus -järkeä ja sydäntä*. Keuruu: Otava.
- Neimeyer, G. J. (toim.) (1993). *Constructivist assessment: a casebook*. Newbury park, California: Sage .
- Neimeyer, G. J., & Neimeyer R. A. (1993a). Defining boundaries of constructivist assessment. Teoksessa G.J. Neimeyer (toim.), *Constructivist assessment: a casebook* (s. 1–30). Ca: Sage.
- Neimeyer, G. J., & Neimeyer R. A. (1993b). Constructivist assessment. What and when. Teoksessa G.J. Neimeyer (toim.), *Constructivist assessment: a casebook* (s. 206–223). Ca: Sage.
- Neimeyer, R. A. (1993). Constructivist approaches to the measurement of meaning. Teoksessa G.J. Neimeyer (toim.), *Constructivist assessment: a casebook* (s. 58–103). Ca: Sage.
- Neimeyer, R. A. (1995). Constructivist psychotherapies: features, foundations and future directions (s. 11–33). Teoksessa R. A. Neimeyer & M. J. Mahoney (toim.), *Constructivism in psychotherapy*. Washington, DC: APA.
- Neimeyer, R. A. (1997). Problems and prospects in constructivist psychotherapy. *Journal of constructivist psychology*, 10, 51–74.
- Neimeyer, R. A., Anderson, A., & Stockton, L. (2001). Snakes versus ladders: a validation of laddering technique as a measure of hierarchical structure. *Journal of Constructivist Psychology*, 14, 85–105.

- Neimeyer, R. A., & Raskin, J. D. (2000). On practising postmodern therapy in modern times. Teoksessa R. A. Neimeyer & J. D. Raskin (toim.), *Constructions of disorder: Meaning making frameworks for psychotherapy* (s. 3–14). Washington, DC: APA.
- Ojanen, M. (2002). *Elämän mieli ja merkitys*. Kirjapaja.
- Ruysschaert, N. (2000). Self-hypnosis to modulate the stress-response. *Hypnos* vol. XXVII no 4, 202–208.
- Sallinen, M. (2000). Unen merkitys työelämässä. *Psykologia*, 6, 527–535.
- Salonen, K. (2005). *Mieli ja maisemat*. Helsinki:Edita.
- Scheufele, P. M. (2000). Effects of progressive relaxation and classical music on measurements of attention, relaxation, and stress responses. *Journal of Behavioral Medicine*, 23, (2), 207–228.
- Sehnert, K. (1982). *Hyvä paha stressi*. Saarijärvi: Kirjapaja.
- Smith, Jonathan C. (1991). *Cognitive-behavioral relaxation training a new system of strategies for treatment and assessment*. New York: Springer.
- Smith, Jonathan C., Wedell, A. B., Kolotylo, C. J., Lewis, J. E., Byers, K. Y., & Segin, C. M., (2000). ABC relaxation theory and the factor structure of relaxation states, recalled relaxation activities, dispositions, and motivations. *Psychological Reports*, 86, 1201–1208.
- Tenkku, M. (2001). *Hypnoosikurssin luentomateriaali*. Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksella 2001. Jyväskylä.
- Tenkku, M. (1999). Hypnoterapiaprosessi, viitekehys ja kolmiavuotinen hypnoterapiakoulutus. Kirjassa M. Tenkku (toim.) (1999). *Hypnoterapia*. Tampere: Cityoffset.
- Toivanen, H. (1994). *Occupational stress in working women and the benefits of relaxation training: studies on bank employees, home helps and hospital cleaners*. Kuopion yliopiston julkaisuja.
- Toskala, A. (1996). Psykoterapeuttinen muutos: Konstruktiivinen näkökulma. Teoksessa A. Toskala & J. Wahlström (toim.), *Psykoterapian prosessit – tutkimukselliset konstruktiot* (s.10-23). Soveltavan psykologian monografioita, 9. Helsinki: Suomen psykologinen seura.
- Toskala, A. (2005). *Minuuden rakentuminen psyykkinen kehitys ja kognitiivis-konstruktiivinen psykoterapia*/Antero Toskala, Katja Hartikainen. Jyväskylä: Jyväskylän koulutuskeskus.
- Troop, N. A. (1998). Theoretical note: When is a coping strategy not a coping strategy? *Anxiety, Stress and Coping*, 11, 81–87.
- Vempati, R. P., & Telles, S. (2002). Yoga-based guided relaxation reduces sympathetic activity judged from baseline levels. *Psychological Reports*, 90, 487–494.