

Meditoimalla treeniflowhun

**Musiikin opiskelijoiden kokemuksia meditaatiosta,
flowsta ja musiikin harjoittelusta**

Ari Mustonen

Opinnäytetyö

Toukokuu 2019

Kulttuuriala

Musiikkipedagogi (AMK), musiikin tutkinto-ohjelma

Instrumenttipedagogi

| | | |
|--|-------------------------------------|-----------------------------------|
| Tekijä(t) Mustonen, Ari | Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK | Päivämäärä Toukokuu 2019 |
| | Sivumäärä 34 | Julkaisun kieli Suomi |
| | | Verkojulkaisulupa myönnetty: x |
| Työn nimi Meditoimalla treeniflowhun Musiikin opiskelijoiden kokemuksia meditaatiosta, flowsta ja musiikin harjoittelusta | | |
| Tutkinto-ohjelma Musiikin tutkinto-ohjelma | | |
| Työn ohjaaja(t) Päivi Virolainen-Kalpio | | |
| Toimeksiantaja(t) | | |
| <p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia meditaatioharjoittelun vaikutuksia flow-tilan saavuttamiseen musiikin instrumenttiharjoittelun yhteydessä.</p> <p>Opinnäytetyössä perehdyttiin meditaation ja flow-tilan piirteisiin ja yhteyksiin huomiokyvyn ohjailun ja aivojen muokkautuvuuden eli neuroplastisuuden näkökulmasta aiempiin tutkimuksiin ja lähdekirjallisuuteen tukeutuen. Näistä lähtökohdista toteutettiin teoria-pohjainen laadullinen tutkimus, jossa musiikin opiskelijoista koostuvalle tutkimusryhmälle tehtiin olemassaolevaan meditaatiooperinteeseen pohjautuva meditaatio-ohjelma, jota tutkittavat seurasivat instrumenttiharjoittelunsa yhteydessä. Reilun viikon mittaisen tutkimusjakson aineisto kerättiin sähköisellä kyselylomakeella, jonka avulla kartoitettiin tutkittavien kokemuksia meditaatiosta, keskittymisestä ja flow-tilasta instrumenttiharjoittelun parissa. Aineisto analysoitiin sisällönanalyysin ja teemoittelun avulla.</p> <p>Tutkimuksessa selvisi, että kaikki tutkittavat kokivat meditaation auttavan instrumenttiharjoitteluun keskittymisessä. Itse flow-tilan kokeminen oli kuitenkin vaihtelevaa, mikä on sen subjektiivisen luonteen ja tutkimusjakson lyhyen keston takia ymmärrettävää. Tutkimuksessa ilmeni myös, että keskittymiskyvyn parantamisen lisäksi on tärkeää huolehtia myös muista flow-tilaa edistävästä harjoitteluolosuhteista.</p> <p>Työn tulokset voivat auttaa syventämään ja vahvistamaan ymmärrystä musiikin instrumenttiharjoitteluun keskittymiseen liittyvistä tekijöistä ja edesauttamaan harjoittelun tehokkuutta, mielekkyyttä ja hyödyllisyyttä. Opinnäytetyöstä voi olla hyötyä musiikkipedagogeille ja musiikin opiskelijoille sekä muille aiheesta kiinnostuneille.</p> | | |
| Avainsanat (asiasanat) Meditaatio, flow-tila, harjoittelu, neuroplastisuus, keskittymiskyky | | |
| Muut tiedot (Salassa pidettävät liitteet) | | |

| | | |
|---|--|---|
| Author(s) Mustonen, Ari | Type of publication Bachelor's thesis | Date May 2019 Language of publication: Finnish |
| | Number of pages 34 | Permission for web publication: x |
| Title of publication Flow through meditation Music students' experiences of meditation, flow and practicing music | | |
| Degree programme Degree Programme in Music | | |
| Supervisor(s) Virolainen-Kalpio, Päivi | | |
| Assigned by | | |
| Abstract <p>The objective of the thesis was to examine the effects of meditation practice on achieving flow state in practice of a musical instrument.</p> <p>The thesis focused on the characteristics of and connections between meditation and flow state from the perspective of neuroplasticity and controlling attention based on previous research and source literature. On this basis, a theory-based qualitative research was conducted, in which a group of participants consisting of music students were assigned a meditation program based on the existing tradition of meditation. The participants followed the meditation program while practicing their instruments over the period of a week. The data from the meditation program were collected with a questionnaire about the participants' experiences with meditation, concentration and flow state in their instrument practice. The data were analyzed with content analysis and thematic analysis.</p> <p>The study revealed that every participant felt that meditation had helped with concentrating on the instrument practice. However, experiencing flow state itself varied, which was understandable considering its subjective nature and the short duration of the meditation program. The study also revealed that in addition to improving one's ability to concentrate, it is important to pay attention to other elements required for flow when practicing.</p> <p>The results can help deepen and strengthen the understanding of the factors in concentrating on instrument practice and further the efficiency, meaningfulness and benefits of the practice. The thesis can be beneficial to music teachers and music students and to others interested in the subject.</p> | | |
| Keywords/tags (subjects) Meditation, flow (mental state), practice, neuroplasticity, concentration | | |
| Miscellaneous (Confidential information) | | |

Sisältö

| | | |
|----------|--|-----------|
| 1 | Johdanto | 3 |
| 1.1 | Aiemmat tutkimukset | 3 |
| 1.2 | Tutkimuksen lähtökohdat | 4 |
| 2 | Tietoperusta | 4 |
| 2.1 | Neuroplastisuus | 4 |
| 2.2 | Huomiokyky | 5 |
| 2.3 | Meditaatio | 7 |
| 2.4 | Flow | 9 |
| 2.5 | Musiikin harjoittelu | 10 |
| 3 | Tutkimusasetelma | 11 |
| 3.1 | Tutkimuksen tavoitteet | 11 |
| 3.2 | Aineistonkeruumenetelmät | 12 |
| 3.3 | Aineiston analysointimenetelmät | 13 |
| 3.4 | Eettisyys ja luotettavuus | 14 |
| 4 | Tutkimuksen toteuttaminen | 15 |
| 4.1 | Tutkimusryhmä | 15 |
| 4.2 | Meditaatio-ohjelma | 15 |
| 4.3 | Tutkittavien haastattelu kyselylomakkeella | 16 |
| 5 | Tutkimustulokset | 17 |
| 5.1 | Instrumenttiharjoittelun kesto, suunnitelmallisuus ja tavoitteellisuus.... | 17 |
| 5.2 | Meditaatio | 18 |
| 5.2.1 | Aiemmat kokemukset | 18 |
| 5.2.2 | Ennakkokäsitykset | 18 |
| 5.2.3 | Koetut vaikutukset | 19 |
| 5.3 | Keskittyminen instrumenttiharjoittelussa | 21 |
| 5.3.1 | Keskittymiseen vaikuttaneet tekijät | 22 |
| 5.4 | Flow-tila | 24 |
| 5.4.1 | Ennakkokäsitykset | 24 |

| | | |
|----------|--|-----------|
| 5.4.2 | Flow-tilan edellytysten toteutuminen..... | 24 |
| 5.4.3 | Flow-tilan ilmeneminen..... | 25 |
| 6 | Pohdinta | 27 |
| | Lähteet | 30 |
| | Liitteet | 33 |
| | Liite 1. Meditaatio-ohjeistus..... | 33 |
| | Liite 2. Meditaatio-ohjelman päättökyselyn kysymykset..... | 34 |

1 Johdanto

Olen aina kokenut mielen toiminnan ymmärtämisen erittäin tärkeäksi. Omalla ajalla mielen toimintaa opiskellessani psykologiaa ja neurotieteitäkin sivuten olen tehnyt havainnon, että meditaation ja flow-tilan välillä saattaisi olla konkreettisia yhteyksiä. Meditaatiolle ominainen huomiokyvyn ohjailu ja flow-tilassa keskeinen syvä keskittyminen herättivät minut pohtimaan, että pystyisikö keskittymistä harjaannuttamaan meditaatioharjoitteilla vahvemmaksi? Ja auttaisiko vahvempi keskittyminen flow-tilan saavuttamisessa?

Olen myös omaa instrumenttiani harjoitellessani, sekä muiden soittajakollegoideni kanssa harjoittelusta keskustellessani huomannut, että keskittymisen pitkäkestoinen ja yhtäjaksoinen ylläpitäminen harjoittelun aikana on välillä todella haastavaa. Siksi juuri keskittymisen kannalta halusin lähteä tämän opinnäytetyön aikana tutkimaan meditaation vaikutuksia flow-tilaan musiikin instrumenttiharjoittelun kontekstissa.

1.1 Aiemmat tutkimukset

Meditaation terveysvaikutuksia on tutkittu enenevässä määrin ja tutkimusten tulokset näyttävät meditaatioharjoittelulla olevan hyvinvointia edistäviä vaikutuksia (Powell 2018). Meditaatio- ja mindfulness-harjoitteiden hyödyntämistä muusikon harjoittelussa ja kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa ovat aiemmin opinnäytetöissään tutkineet mm. Siiskonen (2008) ja Pauni (2017). Flow-tilan saavuttamisen näkökulmasta meditatiivista liikettä on tutkinut Pölönen (2018) ja mindfulness-harjoitteita urheilijoiden flow-tilan apuna on tutkittu mm. taitoiluistelun (Piironen (2017) sekä baseballin (Chen, J. H., Tsai, P. H., Lin, Y. C., Chen, C. K., & Chen, C. Y. 2018) yhteydessä. Niimenomaan flow-tilan saavuttamista meditaation avulla musiikin instrumenttiharjoittelun yhteydessä on toistaiseksi tutkittu vähäisesti, mutta esim. muusikoiden flow-tilaa edesauttavia elementtejä on tutkittu Bloomin ja Skutnick-Henleyn (2005) toimesta.

1.2 Tutkimuksen lähtökohdat

Pyrkimyksenäni tässä opinnäytetyössä osana musiikkipedagogiopintojani oli perehtyä meditaation ja flow-tilan piirteisiin ja yhteyksiin aivojen muokkautuvuuden eli neuroplastisuuden näkökulmasta ja selvittää onko meditoimalla mahdollista edesauttaa flow-tilan saavuttamista musiikin instrumenttiharjoittelussa. Helpottamalla flow-tilan saavuttamista instrumenttiharjoittelussa pystyisi todennäköisesti vaikuttamaan harjoittelun mielekkyyteen, tehokkuuteen ja hyödyllisyyteen.

Toteutin laadullisen tutkimuksen, jonka aineistonkeruuta varten hyödynsin olemassaolevia meditatiivisia harjoitteita ja järjestin osallistuville musiikin opiskelijoille meditaatio-ohjelman, jota he seurasivat instrumenttiharjoittelunsa ohella. Tutkittavat raportoivat sanallisesti n. viikon mittaisen tutkimusjakson päätteksi meditaatio- ja harjoittelukokemuksiaan ja havaintoja mm. keskittymisestään ja flow-tilan saavuttamisesta.

2 Tietoperusta

2.1 Neuroplastisuus

Aivot ovat häkellyttävän monimutkainen elin. Sen 100 miljardin hermosolun välillä on jopa 100 biljoonaa jatkuvasti muokkautuvaa yhteyttä (Ratey, 2001, 5%). Välttääkseni tarpeettoman laajaa neurotieteellistä tiivistelmää, koen tämän opinnäytetyön kannalta neurotieteen keskeisimmäksi ilmiöksi kuvailla aivojen muokkautumiskykyä eli neuroplastisuutta. Neuroplastisuudella tarkoitetaan hermosolujen kykyä muokata toimintaansa ympäristön muutosten mukaisesti (Ratey, 2001, 43%). Neuroplastinen käsitys, että aivot pystyvät muuttamaan rakennettaan ja funktiotaan ajatusten ja toiminnan kautta on Doidgen (2007, 13) mukaan tärkein muutos käsityksessämme aivojen toiminnasta sitten aivojen anatomian kartoituksen. Käytännössä hermosolujen muokkautuvuudella tarkoitetaan hermosolujen välisten yhteyksien vahvistumista tai heikkenemistä ja yhteyksien määrän lisääntymistä tai vähentymistä (mts. 82).

Aivoja on mahdollista vahvistaa harjoittelulla samalla tavalla kuin lihaksia, kun käyttämyys taas johtaa tarpeettomien hermoyhteyksien (tai lihasten) heikkenemiseen (Ratey, 2001, 12%). Hermosolujen väliset yhteydet, jotka saavat toistuvaa stimulointia ja harjoitusta vahvistuvat ja erikoistuvat suoriutumaan tehtävästä paremmin, kun yhteydet, jotka eivät tule käytetyksi heikkenevät (mt. 8%). Tiettyihin aktiviteetteihin liittyvät hermoyhteydet laajentuvat vahvistuessaan, mutta myös harjaantuvat ja tulevat tehokkaammiksi, jolloin aktiviteetin tekemiseen vaaditaan vähemmän hermosoluja (Doidge, 2007, 99). Tarpeettomien hermosolujen heikkeneminen ja jopa kuoleminen on aivojen energiatehokkuuden kannalta tärkeää, koska niiden ylläpitäminen olisi energian tuhlausta (mts. 336).

Plastisuus koskee myös plastisuutta itseään, ilmeisesti osaltaan aivojen vanhenemiseen vaikuttaa uusien hermoyhteyksien luomisen tarpeen puute. Jos aivojen neuroplastisuutta aktivoivia osia ei aktivoida, eli aivoja ei altisteta uusille ärsykeille ja oppimiselle, myös aivojen kyky muokkautua täten heikkenee (Doidge, 2007, 125). Toisin sanottuna uusien hermoyhteyksien ja -solujen luominen heikkenee ja aivojen kyky huoltaa itseään vaikeutuu. Myös haitalliset käyttäytymismallit ovat plastisuuden huonoja puolia, koska kaikenlainen käyttäytyminen vahvistuu sitä tehdessä.

Kilgard ja Merzenich (1998) tekivät havainnon, että huomion kiinnittäminen asiaan on pitkäkestoisten plastisten muutosten kannalta tärkeää. Myös Doidge (2007, 101) mainitsee Merzenichin havainneen useissa tutkimuksissaan neuroplastisten muutosten olevan pysyviä vain huomion olleen kiinnittyneenä asiaan. Tästä pääsemmekin seuraavaan oleelliseen termiin.

2.2 Huomiokyky

“Attention is our most important tool in the task of improving the quality of experience.” (Csikszentmihalyi, 2009, 33.)

Huomiokyky tai tarkkaavuus (eng. *attention*) on ryhmä prosessointimekanismeja, jotka vahvistavat ja valikoivat aisti-informaatiota toimintaa, kognitiota ja tietoisuutta

varten (Montemayor & Haladjian, 2015, 25). Montemayorin ja Haladjianin (mts. 26.) mukaan Christopher Molen (2011) luonnehdinta, että meidän pitäisi ajatella huomiokykyä kuvauksena tehdäänkö asia tarkkaavaisesti vai poissaolevasti, on käytännöllinen kuvaus huomiokyvystä, koska sitä ei voi selittää yhtenä mekanismina.

Neurotieteilijä Daniel Levitin kuvailee hieman samaan tapaan tarkkaavuudella olevan yksinkertaistettuna kaksi toimimisen tilaa. Aivoille luontainen tila on ns. oletustila (eng. *default mode*), jota voi tavallaan pitää aivojen lepotilana. Oletustilassa ajatukset saattavat harhailla hyvin satunnaisesti tai luovasti erilaisten ajatusten, ideoiden, muistojen, aistikokemusten yms. välillä silloin kun aivoilla ei ole mitään varsinaista aktiivista tekemistä esim. rentoutuessa. (Levitin, 2014, 38.) Toinen tarkkaavuuden tila on intensiivisen keskittymisen tila, jonka tehtävänä on estää huomion tarpeeton karkaaminen esteettömän keskittymisen kannalta epäoleellisiin asioihin (mts. 41). Alitajuisesti kaiken tämän ulkopuolella aivot monitoroivat sekä sisältään, että ympäristöstä tulevia signaaleja ja arvioivat niiden tärkeyttä ja sen perusteella tilanteen kannalta epäoleelliset signaalit siivilöidään pois ja tärkeät ohjataan tietoisuuteen huomion havaittavaksi (Ratey, 2001, 30%). Tietoisuuden ulkopuolelle jätettyjä signaaleja voi havainnollistaa esim. liikenteen, ilmastoinnin tai tietokoneen huminalla, joihin et luultavasti kiinnittänyt huomiota ennen kuin nyt. Kova nälkä tai yhtäkkiset voimakkaat äänet taas havainnollistavat tietoisuuteen nousevia, aktiviteetin ulkopuolisia signaaleja.

Huomiokyky auttaa ihmisiä huomaamaan epätavallisia asioita juuri riittävästi, että huomattun asian vaarattomuus selviää, tai että aivot onnistuvat kategorisoimaan ne. Kun jokin asia on aivoille tuttu, siihen tottuu. Energian säästämiseksi huomio enää kiinnity totuttuun asiaan, jolloin siihen ei myöskään reagoi kuten aiemmin. (Goleman & Davidson, 2017, 125.) Vaikuttaa siis siltä, että huomiokyvyn kohdistamisen eli keskittymisen kannalta asioihin tottuminen tuo haasteita, koska pitkäjaksoinen keskittyminen totuttaa ja turruttaa aivot hetkessä tapahtuvaan asiaan ja mikä tahansa huomion kiinnittävä asia voi viedä huomion muualle.

Huomion jatkuva poukkoilu laskee keskittymistasoa tehtävään palatessa. Saattaa kulu useita minutteja ennen kuin keskittyminen on yhtä syvää kuin ennen huomion

karkaamista. Kaiken tyyppinen huomion vaihtelu, myös tarkoituksenmukainen esim. multitasking, heikentää pitkäkestoista keskittymiskykyä. (Goleman & Davidson, 2017, 137.) Multitaskingin heikentävä vaikutus keskittymiskykyyn on erittäin tärkeä huomio myös jokapäiväisen elämän kantilta, koska esim. puhelimien tai muiden jatkuvien ulkoisten ärsykkeiden vaikutuksesta huomio saattaa poukkoilla turhankin tiiviisti asiasta toiseen ja näin ollen hankaloittaen pitkäkestoisen keskittymisen ylläpitämistä.

2.3 Meditaatio

Aikaisimmat todisteet meditoivasta kulttuurista on löydetty Indus-laakson sivilisaation (nykyisen Pakistanin ja Intian) alueelta ja ne ajoittuvat jonnekin 3000-2500 eaa. paikkeille. Kirjallisia viittauksia meditaatioon on kuitenkin kohtalaisen vähän ennen Gautama Buddhan (n. 563- 483 eaa.) aikaa. (Wallace, 2009, 11.) Lännessä ensimmäiset viittaukset meditaatioon johtavat samoihin aikoihin eläneeseen Pythagorakseen (mts, 8).

Meditaatioon saattaa liittyä erilaisia mystisiäkin ennakkokäsityksiä ja sitä saatetaan pitää myös uskonnollisena harjoitteena. Vaikka meditaatio ja kontemplatiivisuus ovatkin olleet keskeinen osa uskonnollisia perinteitä (esim. buddhalaisuus ja kristinusko) (Wallace, 2009, 13), meditaatioharjoittelu itsessään ei Salzbergin (2011, 12%) mukaan kuitenkaan ole uskonnollista, vaan sitä voi harjoittaa elämäkatsomuksesta riippumatta.

Meditaatio on mielen harjoittelun vähittäinen prosessi, joka johtaa kontemplaatioon, jonka avulla saavutetaan syvä käsitys todellisuudesta (Wallace, 2009,7). Kontemplaatioon eli mietiskelyyn pohjautuvat harjoitteet korostavat tietoisuutta itsestä, itsesäätelyä ja/tai itsetutkiskelua osana psykologista muutosta (Davidson & Dahl, 2017). Salzberg (2011, 9%) määrittelee meditaation huomiokyvyn harjoitteluna, jonka avulla pystymme olemaan nykyhetkessä tarkkaavaisempia sekä sisäisistä kokemuksistamme, että meitä ympäröivistä asioista.

Mietiskelyharjoitteiden tutkiminen pohjautuu näkemykseen, että aivojen hermoverkostot ovat plastisia. Tämä tarkoittaa siis sitä, että meditatiiviset harjoitukset muuttaisivat hermoyhteyksiä harjoittelun mielentilan mukaisesti. (Davidson & Dahl, 2017.) Suurin osa meditatiivisista harjoitteista sisältää jossain määrin huomiokyvyn harjoitteluun liittyviä tekijöitä (Goleman & Davidson, 2017, 124). Hengitykseen tai muuhun asiaan keskittymistä vaativat ja huomiokyvyn ohjailua harjoittavat meditaatioharjoitteet vaikuttavat olevan tämän opinnäytetyön meditaatiotutkimusjakson näkökulmasta syvän ja kestävän keskittymisen harjoittelun ja sitä kautta flow-tilan saavuttamisen kannalta hyödyllisimpiä. Keskittymisharjoitteet eivät varsinaisesti tee asiaan keskittymisestä intensiivisempää, vaan ne vähentävät huomion alttiutta karata häiriötekijöihin (mts. 130). Meditaatioharjoitukset vahvistavat keskittymiskykyä jo vähäistenkin harjoittelumäärien jälkeen, mutta vaikutukset ovat pitkäkestoisempia säännöllisemmin meditoivilla (mts. 145).

Mielen aktiivisen harjoittelun (esim. meditaation) vaikutusten ja neuroplastisuuden pohjalta näkisin myös eräänlaisen passiivisen harjoittelun yhteyden aivojen muokautumiseen jokapäiväisessä elämässä. Yksinkertaistettuna mielentilat (ajatukset, reaktiot yms.) vahvistuvat tai heikkenevät sitä mukaa kun niitä elämässään kokee. Toisin sanottuna mitä enemmän ihminen kokee jotain tunnetta, sitä enemmän hän harjoittelee sitä ja siihen liittyvät hermoyhteydet vahvistuvat, jolloin kyseisestä tunnetilasta tulee aina vain luontaisempaa. Tämä vaikuttaa pätevän myös esim. itsensä muihin vertailuun, empatiakykyyn, haluihin, ajatusten harhailuun tai keskittymiskykyyn.

Keskittymisen harjoittamisen lisäksi meditaatio harjaannuttaa myös tietoisien läsnäolon taitoa (eng. *mindfulness*), joka auttaa havaitsemaan asioita selkeästi ilman tuomitsemista (Salzberg, 2011, 11%). Mindfulness auttaa näkemään eron tapahtuvan ja mielen tapahtuvasta kertomien tarinoiden välillä (mt, 12%), ja estää tilanteeseen liittyviä ajatuksia tai tunteita rajoittamasta asioiden todellisen tilan havaitsemista (Wallace, 2009, 30). Meditoimalla pystyy siis harjoittelemaan omaa kykyä havainnoida omaa ajatuksenvirtaa tiedostavasti ja sillä tavoin mahdollisesti muokkaamaan ajatteluaan vähitellen haluttuun suuntaan.

Valitsemalla haluttuja mielentiloja parhaiten kehittävät meditaatioharjoitukset, pystyy vaikuttamaan pitkällä linjalla elämänsä laatuun ja omaan hyvinvointiin. Terveidenkin yksilöiden hyvinvointia parantaville vaikutuksille on runsaasti näyttöä (Davidson & Dahl, 2017).

2.4 Flow

Flow-tilalla tarkoitetaan optimaalista kokemusta, jossa henkilön huomio on täysin tämän vapaasti sijoitettavissa omien tavoitteiden saavuttamiseksi (Csikszentmihalyi, 2009, 40). Kaikissa flow-aktiiviteeteissä on yhteistä se, että niissä on mahdollista luovasti kokea oman itseyden kehityksen kasvua ja kokemuksen monimuotoistumista. Tämä edellyttää käytännössä sitä, että tehtävän asian haastavuuden täytyy olla linjassa tekijän taitojen kanssa. Jos taidot ovat tehtävän vaikeustasoa korkeammalla siihen kyllästyy nopeasti. Jos taas taidot ovat tehtävän haasteita matalammalla, saattaa se helposti aiheuttaa turhautumista. (Mts. 74.) Linjassa olevien taitojen ja haasteiden lisäksi flow-tilan saavuttamisen kannalta tärkeitä ovat myös tavoitteet, joihin tekemisellä tähdätään ja välitön palaute etenemisestä niitä kohti (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002, 90).

Flow-tilalle ominaisia piirteitä ovat mm. intensiivinen keskittyminen nykyhetkessä tekemiseen, reflektiivinen itsetietoisuuden aistimisen väheneminen, tehtävään uppoutuminen koko olemuksella, tilanteen hallinnan tunne, ajantajun katoaminen ja tekemisen kokeminen nautinnollisena (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002, 90). Huomiokyvyllä eli tarkkaavaisuudella on merkittävä rooli flow-tilan saavuttamisessa ja ylläpitämisessä (mts, 92).

Huomiokyvyn tarkoituksenmukainen ja intensiivinen kohdistaminen hetkessä tapahtuvaan tekemiseen tai olemiseen on juuri se meditaation ja flow-tilan yhdistävä tekijä, jonka havaittuani päädyin tämän opinnäytetyön aihevalintaan. Meditaation keskittymistä parantavilla vaikutuksilla voisi olla mahdollista helpottaa huomiokyvyn ohjailua ja sen säilyttämistä halutussa asiassa tarpeeksi pitkään ja intensiivisesti. Tällä

voisi osaltaan olla mahdollista edesauttaa flow-tilalle suotuisaa tehtävään uppoutumista ja sitä kautta sekä flow-tilan saavuttamista, että sen ylläpitämistä. Flow-tilan ylläpitäminen ei välttämättä olisi aktiivista flowlle luonteenomaisen uppoutumisen, sekä minän ja tehtävään kuulumattomien asioiden unohtamisen tunteen takia, vaan pikemminkin passiivista.

Vahvistamalla omaa keskittymiskykyään meditatiivisilla harjoituksilla on mahdollista tehdä syvän keskittymisen tilasta itselle vaivattomampaa. Kun keskittymisen passiivinen ylläpitäminen alkaa tapahtumaan entistä luontevammin, väittäisin että sitä kautta myös flow-tilaan pääseminen helpottuu. Flow-aktiviteetin ei tarvitse välttämättä olla mitään konkreettista tekemistä (esim. lukeminen tai hiihtäminen), koska flow-tilan voi periaatteessa kokea jokaisena olemisen hetkenä, kunhan edellytykset toteutuvat. Flow-tilan saavuttamista voi siis edesauttaa oman ajattelun ja toimintansa kautta.

2.5 Musiikin harjoittelu

Barryn & Hallamin (2002, 151) mukaan Cayne (1990, 787) määrittelee harjoittelun oppimiseen tai osaamiseen pyrkiväksi toistuvaksi tai systemaattiseksi aktiviteetiksi. Muusikot harjoittelevat kehittääkseen teknistä osaamistaan ja musiikillista ilmaisuun, opiskellakseen ohjelmistoaan ja valmistautuakseen esiintymistilanteeseen (Barry & Hallam, 2002, 151). Musiikin ammattimainen esittäminen on Altenmüllerin ja Gruhnin (2002, 63) mukaan yksi haastavimmista tehtävistä ihmisen keskushermostolle. Se sisältää mm. jatkuvan kuulonvaraisen palautteen varassa täsmällisesti tuotettuja monimutkaisia fyysisiä liikkeitä (mts, 63).

Yksi musiikin harjoittelun pääpyrkimyksiä onkin monimutkaisten fyysisten, kognitiivisten ja musiikillisten taitojen vaivaton tuottaminen (Barry & Hallam, 2002, 155). Tarkoituksenmukainen harjoittelu vaatii yksilölle sopivasti haastavan tavoitteen asettamista, mielekkään palautteen ja mahdollisuuden toistoille ja virheiden korjaamiseen (mts, 156; viitattu lähteeseen Ericsson, 1997). Tarkoituksenmukainen harjoittelu

vaatii myös paljon vaivannäköä ja keskittymistä (mts, 156). Harjoittelun vaatimukset ovat varsin yhtenevät aiemmin ilmenneiden flow-tilan edellytysten kanssa.

3 Tutkimusasetelma

Painotan tämän tutkimuksen kannalta oleellisena flow-tilan eli optimaalisen kokemuksen nimenomaan kokemuksellista olemusta. Flow-tilan subjektiivisen luonteen takia koin tutkimuksen kannalta pätevimmäksi lähestymistavaksi laadullisen tutkimuksen. Laadullisella eli kvalitatiivisella tutkimuksella tarkoitetaan laajaa kattausta lähestymistapoja ja tutkimusmenetelmiä, joiden kerättävä ja analysoitava aineisto koostuu pääasiallisesti (mutta ei ainoastaan) luonteeltaan määrällisten menetelmien ulkopuolelle jäävästä tekstimuotoisesta tai visuaalisesta materiaalista, jolla kuvaillaan ihmiskokemusta toisista ja/tai itsestä sosiaalisissa tilanteissa tai syy-seuraussuhteissa (Saldana, 2011, 3-4). Taylor, Bogdan ja DeVault (2015, 17) määrittelevät laadullisten metodien viittaavan laajasti tutkimuksiin, jotka tuottavat ihmisten kokemuksia ja käyttäytymistä kuvailevaa aineistoa.

Lähestymiskulmani ja tutkimuskysymykseni tämän laadullisen tutkimuksen aikana pohjasivat vahvasti aiempiin tutkimuksiin ja teorioihin neuroplastisuudesta, flow-tilasta ja meditaation hyötyvaikutuksista keskittymiseen. Tällaista teorioihin pohjautuvaa lähestymistapaa kutsutaan teorialähtöiseksi (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006a).

3.1 Tutkimuksen tavoitteet

Opinnäytetyöni tutkimuksen tavoitteena on selvittää meditaation mahdollisia hyötyjä musiikin instrumenttiharjoittelussa flow-tilan saavuttamisen kannalta. Pyrkimyksenäni olisi siis yhdistää meditaation erityisesti mielen keskittymistä parantavia vaikutuksia flow-tilan saavuttamiseen ja mahdollisesti osoittaa kuinka sen avulla musiikin laulu- ja soittoharjoittelusta saataisiin ennen kaikkea tehokkaampaa, mutta myös mielekkäämpää ja pitkän linjan harjoittelun kannalta hyödyllisempää.

Tavoitteenani opinnäytetyön aikana on myös harjoitella tieteellisen tutkimuksen suunnittelemista, toteuttamista, tiedonhakuja ja käsittelyä, sekä tieteellisen tekstin kirjoittamista. Harjoittelen myös valmiuttani hyväksyä näkökulmani aiheeseen vääräksi tai puutteelliseksi, mikäli tutkimustulokset antavat siihen aiheita.

3.2 Aineistonkeruumenetelmät

Flow-tilaa on mahdollista mitata määrällisesti mm. kyselyillä tai experience sampling-metodilla (ESM), jossa tutkittaville jaetaan hakulaitteita, jotka hälyttävät tutkittaville tuntemattomina ja satunnaisina aikoina pitkin päivää. Hakulaitteen hälytettyä tutkittavat kirjaavat ylös havaintonsa senhetkisestä kokemuksestaan mm. keskittymiseen ja flow-tilaan liittyen. Menetelmän etuna on, että se kerää näytteitä oikean elämän kokemuksen virrasta. (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002, 94.) Tämän tutkimuksen soitto- tai lauluharjoittelun yhteydessä en kuitenkaan näe flow-tilan kartoitusta ESM:lla järkevänä, koska yksittäinen soittoharjoittelusessio voi olla kestoaltaan mitä vain muutamasta minuutista useampaan tuntiin. Varsinkin lyhyempien esim. 15-30 minuuttisten harjoittelusessioiden tehokas hyödyntäminen kärsisi, jos se jouduttaisiin keskeyttämään toistuvasti. Harjoittelun toistuva keskeyttäminen siihen kuulumattomien asioiden takia saattaisi myös vääristää tuloksia, koska osan tutkittavista mahdollinen flow-tilaan pääseminen saattaisi estyä kyseisistä keskeytymisistä aiheutuvien häiriöiden takia.

Aineistonkeruun liittyen toteutin maaliskuussa 2019 noin viikon mittaisen tutkimusjakson, jonka aikana tutkittavat meditoivat lyhyesti soitto- tai lauluharjoittelunsa yhteydessä. Tarkoitukseni ei ollut tuottaa varsinaista meditaatio-ohjelmaa, jonka avulla muusikot voisivat edistää flow-tilaan pääsyä harjoitellessaan, vaan meditaatio-ohjelman funktiona oli toimia tämän tutkimuksen aineistonkeruun välineenä. Tarkoituksena ei ollut myöskään luoda uutta meditaatioharjoitusta, koska niitä on pitkän perinteen myötä olemassa runsaasti. Luodessani meditaatio-ohjelmaa hyödynsin olemassaolevia meditaatio-ohjeistuksia (mm. Goldstein, 2003, 53-55; Salzberg, 2011, 25-28%; Sitting meditation, n.d.) ja omia kokemuksiani meditaatiosta, joiden avulla kokosin tutkimukseen ja instrumenttiharjoitteluun sopivan meditaatio-ohjeistuksen.

Järjestin tutkittaville meditaatio-ohjelmaan liittyvän ohjeistuksen perehdytyksenä meditointiin. Käsiteltäviä asioita olivat mm. kuinka käytännössä meditoidaan, meditoimissa huomioitavia asioita ja meditoinnin tarkoitus ja pyrkimykset. Perehdytyksellä varmistettiin, että jokainen meditoi samalla tavalla. Tällä vähennetään myös riskiä, etteivät tutkimustulokset vääristyisi ainakaan vajavaisesti tai eri tavalla toteutetun meditaatioharjoituksen takia. Tutkimusjakson päätteeksi kokosin sähköisellä kyselylomakkeella avoimin kysymyksiin tutkittavien kokemuksia soittoharjoittelun yhteydessä meditaatiosta, keskittymisestä ja flow-tilasta jakson ajalta.

3.3 Aineiston analysointimenetelmät

Laadullisen tutkimuksen analyysi tuottaa haasteita, koska siihen on useita vaihtoehtoja, eikä tarkkoja sääntöjä ole olemassa (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2010, 224; Saldana, 2011, 93). Teorialähtöisen tutkimuksen aineistonanalyysi tapahtuu usein deduktiivisesti (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006a), eli vakiintuneeseen tietoon pohjaten (Saldana, 2011, 93). On kuitenkin hyvin yleistä, että analysoidessa sovelletaan ajoittain myös induktiivista (todisteiden ja aineiston pohjalta yleiseen johtavaa) ja abduktiivista (todisteista mahdollisia selityksiä etsivää) päättelyä tarpeen mukaan (mts, 93-94).

Koska kyselylomakkeessa kartoitettiin tutkittavien kokemuksia pääasiassa avoimin kysymyksiin, joihin vastattiin omin sanoin, koin näissä puitteissa päteväksi laadulliseksi analyysimenetelmäksi hyödyntää sisällönanalyysiä ja teemoittelua. Sisällönanalyysissa esim. avointen kysymysten vastauksista etsitään merkityksiä ja toistuvia aiheita (Birmingham & Wilkinson, 2003, 68). Teemoittelulla tarkoitetaan aineistosta vastauksia yhdistävien tai erottavien tekijöiden eli teemojen etsimistä, joiden avulla aineistoa voidaan luokitella ja järjestellä (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006b). Koska lähestyin aineistoa teorialähtöisesti, olivat osa teemoista muodostuneet jo kyselyn kysymyksiä asetettaessa. Etsin vastauksista mm. meditaation hyviä ja huonoja vaikutuksia, keskittymisen tasoja, mahdollisia flow-tilalle ominaisia piirteitä ja mahdollisia muita ilmenneitä kokemuksia.

3.4 Eettisyys ja luotettavuus

Pyrin noudattamaan tutkimuksen aikana hyviä tieteellisiä käytäntöjä parhaani mukaan. Käytännössä se tarkoittaa sitä, että toteutin tutkimuksen tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaan, osoitin huolellisuutta tutkimusta toteuttaessani ja tuloksia analysoidessani ja kirjatessani (Hirsjärvi, Remes, & Sajavaara, 2010, 24). Kaikenlaisen tutkimuksen tekemiseen kuuluu keskeisesti myös objektiivisuuteen pyrkiminen ja kyky harrastaa ja vastaanottaa kritiikkiä (Traianou, 2014, 73).

Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa kykyni laatia tutkimuskysymyksiäni parhaiten tutkivat kysymykset, teoriapohjan, sekä aineistonkeruuta varten tehdyt meditaatio-ohjelman ja kyselylomakkeen. Jos mikään näistä on huolimattomasti muotoiltu, sillä saattaa olla tuloksia vääristäviä vaikutuksia. Väärin tai huonosti muotoillut kyselylomakkeen kysymykset saattavat esim. hämätä vastaajaa tulkitsemaan kysymyksen aivan eri tavalla kuin tutkijana ne ajattelin. Tämä taas saattaa vääristää tuloksia eritoten, jos en itse ole erittäin tarkkana vastauksia analysoidessani, sekä tuloksia tulkitsani.

Myös tutkimukseen osallistuneiden vastaukset kyselylomakkeeseen eivät välttämättä ole täysin objektiivisiä varsinkaan keskittymistä ja flow-tilaa koskevien kysymysten kohdalla, mutta se jää niiden subjektiivisuuden takia yhdeksi tämän tutkimuksen haasteista. Lisäksi tämän tutkimuksen aineistonkeruu tutkimusjakson lopussa saattoi vaikuttaa vastausten luotettavuuteen heikentävästi, koska vastanneet joutuivat muistelemaan kokemuksiaan harjoittelun ja meditaation parissa jälkikäteen, sen sijaan, että he olisivat arvioineet kokemuksiaan jokaisen harjoittelukerran jälkeen asioiden vielä ollessa tuoreessa muistissa.

4 Tutkimuksen toteuttaminen

4.1 Tutkimusryhmä

Kokosin tutkimusta varten ryhmän vapaaehtoisia ammattimuusikoita ja/tai musiikinopiskelijoita. Tein Facebookiin ilmoituksen, jossa kerroin etsiväni vapaaehtoisia muusikoita osallistumaan tutkimusjaksolle meditaatioon ja soittoharjoitteluun liittyen. Osallistujia ilmoittautui 16, joista 5 eivät sairastapausten tai muiden esteiden takia pystyneetkään osallistumaan varsinaisen tutkimusjakson toteutukseen tai suorittamaan sitä loppuun. Varsinaisen tutkimusjakson suoritti hyväksytysti 11 musiikin opiskelijaa, joihin lukeutui useiden eri instrumenttien harjoittelijoita. Osallistujien määrän takia alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen en kokenut osallistujien määrän takia järkeväksi jakaa osallistujia meditoivien ryhmään ja meditoimattomien kontrolliryhmään, koska ryhmät olisivat jääneet turhan pieniksi saadakseni edes jossain määrin kattavaa aineistoa.

4.2 Meditaatio-ohjelma

Meditaatio-ohjelman tarkoituksena oli toteuttaa kaikille tutkittaville samanlainen meditaatioharjoitustilanne soittoharjoittelun yhteyteen. Ohjeistin tutkittavia meditoimaan 5 minuuttia oman soittoharjoittelunsa alussa yhteensä viidellä kerralla ja reilun viikon mittaisella ajanjaksolla maaliskuussa 2019. Meditointi oli tarkoitettu tehtäväksi vain henkilökohtaisen pää- tai sivuinstrumentin harjoittelun yhteydessä eikä esim. ennen yhtye- tai orkesteriharjoituksia, jotta tutkittavat pystyvät harjoittelemaan instrumenttiaan ja arvioimaan keskittymistään ja flow-tilaa rauhassa ja lähtökohtaisesti häiriöttömässä ympäristössä.

Pyysin tutkittavia toteuttamaan meditaation harjoittelun yhteydessä enintään kerran yhtä päivää kohden, jotta tutkimusjakson kesto olisi tutkittavilla suunnilleen yhtä pitkä. Muuten esim. harjoittelurytmien vaihtelevuuden takia osa tutkittavista saattaisi toteuttaa useampia meditaatioharjoituksia päivässä, jolloin meditaatiot saattaisivat olla suoritettuna jo parin päivän jälkeen. En kuitenkaan rajoittanut harjoittelun

kellonaikaa tai kestoja, jotta tutkittavien harjoittelurytmit säilyisivät heille mahdollisimman ennallaan.

Pyysin tutkittavia toteuttamaan meditaation rauhallisessa, mielellään samassa tilassa, jossa he myös toteuttavat soittoharjoittelunsa. Ohjeistin heitä myös minimoimaan meditaatiota tai harjoittelua häiritsevät tekijät ja asettamaan meditaation ajaksi 5 minuutin ajastimen, jotta meditaatio ei häiriintyisi ajan seuraamisesta.

Itse meditaatio toteutettiin rennosti mutta ryhdikkäästi istuen tai seisten syvään hengittäen, hengitystä ja sen aiheuttamia tuntemuksia ja ääniä tarkkaillen. Jossain vaiheessa meditaatiota huomio hyvin todennäköisesti karkaa johonkin muuhun kuin hengitykseen, kuten ajatuksiin, muistoihin, ääniin tai kehon tuntemuksiin. Kun meditoija huomaa huomion ajautuneen pois hengityksestä, tulee hänen tietoisesti ohjata huomionsa takaisin hengitykseen. Jossain vaiheessa ajatukset ovat taas jossain muualla kuin hengityksessä, jolloin huomio ohjataan takaisin hengitykseen. Koko harjoitus perustuikin juuri tähän kiertoon ja sen toistamiseen. Tarkempi ohjeistus meditaatioon löytyy liitteistä (Liite 1).

4.3 Tutkittavien haastattelu kyselylomakkeella

Tein Google Forms-palvelussa kyselylomakkeen, jonka kysymyksiin vastattiin avoimin vastauksin. Tutkittavat vastasivat kyselyyn anonymisti meditaatiojakson loppuksi. Pyysin tutkittavia vastattuaan kiittaamaan minulle, jotta pystyin arvioimaan, olivatko kaikki osallistuneet saaneet ohjelman loppuun vai esim. joutuneet jättämään sen kesken.

Kartoitin kyselylomakkeen alussa harjoittelun kestoja, suunnitelmallisuutta ja tavoitteellisuutta ja aiempia kokemuksia meditaatiosta, koska keskittymiskyvyn nousu näkyy aloittelevilla meditoijilla suurempana kuin sitä pidempään harjoitelleilla. Pyysin tutkittavia myös arvioimaan nauttivatko he harjoittelustaan tutkimuksen aikana ja kuinka syvää heidän keskittymisensä soittoharjoittelun aikana oli ja mitkä asiat siihen vaikuttivat.

Tiedustelin myös meditaation koettuja vaikutuksia ja oliko sillä vaikutusta instrumenttiharjoitteluun keskittymiseen. Lisäksi tiedustelin tutkittavilta, arvelivatko he kokeneen flow-tilaa instrumenttiaan harjoitellessa. Lopuksi kartoitin tutkittavien ennakkokäsityksiä flow-tilasta ja meditaatiosta mahdollisena apuna tutkittaville, jos he näiden kysymysten avulla havahtuvat tarkkailemaan kokemuksiaan ennakkokäsityksensä tiedostaen. Tutkimusjakson päätyttyä ja tutkittavien vastaukset jo saatuaani, totesin ennakkokäsityskysymysten olleen kysymysjärjestyksessä kuitenkin ehkä liian myöhään, koska meditaation vaikutuksia ja flow-tilan kokemista koskevat kysymykset olivat tulleet niitä ennen. On toki mahdollista, että vastanneet ovat saattaneet muokata vastauksiaan aiempiin kysymyksiin jälkikäteen. Kaikki tutkimusjakson päättökyselylomakkeen kysymykset löytyvät liitteistä (Liite 2).

5 Tutkimustulokset

5.1 Instrumenttiharjoittelun kesto, suunnitelmallisuus ja tavoitteellisuus

Tutkittavien instrumenttiharjoittelukertojen kestot vaihtelivat 30 minuutista kolmeen tuntiin. 11:sta vastanneesta neljä harjoittelivat yleensä n. 30 minuuttia ja kolme noin kaksi tuntia. Yhden ja puolentoista tunnin vastauksia saatiin molempia kaksi ja lisäksi yksi tutkittavista ilmoitti harjoitelleensa kahdesta kolmeen tuntia. Tutkittavien harjoittelukertojen kestot ovat omien instrumenttiharjoittelukokemusteni mukaan sopivissa mitoissa, vaikkakin useampien tuntien mittaiset harjoittelusessiot vaativat tarkkaavaisuutta oman keskittymisen ja jaksamisen suhteen, jotta harjoittelu säilyy hyödyllisenä.

Kaikki vastanneet ilmoittivat harjoittelunsa olleen tavoitteellista. Tämä selittyy osin sillä, että kaikki tutkittavat olivat musiikin opiskelijoita ja musiikin opinnot tuovat osaltaan instrumenttiharjoitteluun tavoitteita, joita kohti harjoittelulla tähdätää. Sen

tarkemmin vastauksista ei kuitenkaan ilmene minkälaisia tavoitteet ovat kullakin olleet, tai ovatko osa vastaajista mieltäneet harjoittelun tavoitteellisuuden ja suunnitelmallisuuden samoiksi asioiksi.

Harjoittelun suunnitelmallisuudessa oli tavoitteellisuuteen nähden enemmän hajontaa. Vastanneista viisi kertoi harjoittelunsa olleen suunniteltua, neljän vastanneen harjoittelu oli osittain tai välillä suunniteltua ja kaksi ei ollut suunnitellut harjoitteluun lainkaan. Valtaosa tutkittavista oli siis suunnitellut harjoitteluun ainakin osittain.

5.2 Meditaatio

5.2.1 Aiemmat kokemukset

Vastanneista kolmella oli säännöllistä aiempaa kokemusta meditaatiosta yhden tai useamman vuoden ajalta. Seitsemällä vastanneella oli jonkinlaista satunnaista kokemusta meditaatiosta. Vain yksi tutkittava ei ollut meditoinut koskaan aikaisemmin ennen tälle tutkimusjaksolle osallistumista. Satunnaisesti meditoineista useampi mainitsee kohdanneensa vastaavanlaisia harjoitteita joogan yhteydessä tai hyödyntäneen niitä rentoutumisen apuvälineenä.

Olen kokeillut joogan lomassa joskus. Ei aktiivista kokemusta kuitenkaan.

5.2.2 Ennakkokäsitykset

Selkeimmin vastanneiden ennakkokäsityksistä nousi meditoinnin yleinen hyödyllisyys ja vaikutukset rentoutumiseen. Suurin osa vastanneista suhtautui meditaatioon myönteisesti jo ennen tutkimukseen osallistumista ja osa vastasi tutkimuksen lisänneen mielenkiintoa ja halua meditoida jatkossa vielä enemmän.

Tutkimusjakso on vain avannut lisää tilas meditoinnille elämässäni. Ennen se oli rauhoittumisen ja itsetutkiskelun väline, nyt selkeästi myös osa treenirutiineja.

Lisäksi meditoinnin käsitettiin tuottavan hyvää oloa ja osa oli käyttänyt sitä jo aiemmin keskittymisen ja itsetutkiskelun apuvälineenä. Muutama vastanneista kuvaili meditaation käytännön toteuttamisen piirteitä samankaltaisesti, kuin itse kuvailin tutkimusjakson meditaatio-ohjelman ohjeistuksessa. Näissä vastauksissa puhuttiin mm. meditaation tarkoituksesta havaita ajatuksiaan ja kehon tuntemuksia tiedostavasti ja niihin takertumatta.

Osassa vastauksista ilmeni kuitenkin myös epävarmuutta omista meditaatiotaidoista ja siitä, kuinka meditaatio käytännössä pitäisi toteuttaa. Näin vastanneet eivät esim. pitäneet itseään hyvinä meditoijina tai arvelivat, että heidän keskittymiskykynsä ei olisi tarpeeksi riittävä meditoimiseen. Näissä vastauksissa toistui myös käsitys, että meditaatio vaatisi paljon aikaa. Osa olikin yllättynyt, kun meditaatio-ohjelman meditaatio olikin toteutettavissa näinkin lyhyessä ajassa ja sen sai sovitettua harjoittelun yhteen melko vaivattomasti.

En tiennyt, että meditaatio voisi olla näin arkipäiväistä ja lyhyt sessio. Ajattelin, että sitä täytyisi tehdä pidempään ja että en ehkä osaisi meditoida, sillä keskittymiskyyn ei ole kovin hyvä. Tutkimuksen myötä tajusin, että olen meditoinut aiemminkin kun olen halunnut saada mielen rauhoittumaan esim. nukkumaan mennessä. Lisäksi opin, että meditointia voi käyttää arjessa keskittymiskyvyn parantamiseksi lähes missä vain ja että kaikki osaavat meditoida

5.2.3 Koetut vaikutukset

Meditaation koetut vaikutukset instrumenttiharjoittelun kannalta koettiin pääasiassa positiivisiksi. Useissa vastauksissa mainittiin meditaatiolla olleen rauhoittava, rentouttava ja instrumenttiharjoitteluun orientoiva vaikutus. Rentoutumista ja rauhoittumista edesauttoi varsinkin syvä ja rauhallinen hengittäminen ennen harjoittelua ja usea tutkittava mainitsi, etteivät he yleensä ole pitäneet tai ehtineet pitää pientä taukoa edellisten aktiviteettien jälkeen ennen instrumenttiharjoittelun aloittamista. Myös meditaatio-ohjeistuksessa mainittu puhelimen käytön välttämisen vastattiin vaikuttaneen rauhoittumiseen positiivisesti. Osa vastanneista totesi pitäneensä ly-

hyitä taukoja ennen harjoittelua, mutta ne olivat kuluneet puhelinta käyttäessä. Tällöin tauon ei koettu olleen yhtä rentouttava eikä hyödyllinen kuin meditoidessa ilman puhelinta tms. älylaitteita.

Kireän ja tunkkaisen olon sai hälvemään jo 5 minuutin hengittelyllä. Jotenkin tuli selkeämpi tunne, että nyt alkaa harjoittelu. Esim. äreä olo ei seurannut tree-niin.

Rentouttamisen lisäksi osa tutkittavista koki meditaation auttavan yleisen mielialan paranemisen lisäksi myös äreiden tai muuten huonon olon vähentämisessä, eivätkä muihin asioihin liittyvät tai niistä johtuvat negatiiviset tuntemukset ja ajatukset aikaisemmista kokemuksista poiketen häirinneetkään instrumenttiharjoittelua aivan niin paljon kuin ilman meditaatiota. Meditaatio auttoi tutkittavia ohjaamaan ajatukset selkeämmin harjoittelun pariin ja sen mainittiin auttaneen myös olemaan tietoisempi omasta kehosta harjoittelun aikana. Läsnäolo ja tietoisuus omasta kehosta ovat hyödyllisiä varsinkin laulajille, joiden keho toimii omana instrumenttina, mutta niistä on käytännössä hyötyä kaikille muusikoille, koska kaikenlainen instrumenttiharjoittelu on myös fyysistä toimintaa.

Osa tutkittavista myös kertoi meditaatiosta syntyvän rauhoittumishetken toimivan myös harjoitteluinnostuksen ja -motivaation kannalta parantavalta. Muutama vastanneista totesi meditaation loppua kohden odottavan jo soittoharjoittelun alkua innostuneena ja he kokivatkin instrumenttiharjoittelun tällöin palkitsevaksi. Pari tutkittavaa vastasi kokeneensa instrumenttiharjoittelun innostavaksi myös väsyneenä, kun oli tiedossa, että soittoharjoittelu alkaa rauhoittumishetkellä.

Huomasin, että hengitellessäni en meinannut malttaa, että pääsisi jo soittamaan ja sitten kun kello tikitti 5 minuutin jälkeen tuntui todella palkitsevalta päästä soittamaan.

Meditaatiolla koettiin olleen myös negatiivisia vaikutuksia. Meditaatioon keskittyminen tuotti parilla kerralla osalle tutkittavista vaikeuksia, mikä herätti ärsytystä ja se haittasi myös instrumenttiharjoittelua. Osa tutkittavista oli aiemmin hyödyntänyt

meditaatioharjoituksia tai vastaavanlaisia hengitysharjoituksia rentoutumisen ja nukkumaanmenon yhteydessä ja parilla kerralla he totesivatkin meditaation aiheuttaneen liikaa rentoutumista, jolloin vireystila ei ollut riittävää instrumenttiharjoitteluun.

Olen käyttänyt meditaatiota lähinnä rentoutumismielessä ennen nukkumaanmenoa ja huomasin, että aloin muutamana kertana rentoutua ehkä hieman liikaa ja treenidrive alkoi kadota.

Meditaation koettiin myös parantavan keskittymistä instrumenttiharjoitteluun ja yksi vastanneista mainitsi myös flow-tilan erääksi meditaation hyötyvaikutukseksi. Ohjattuaan huomion ensin hengitykseen, tutkittavat kokivat instrumenttiharjoitteluun keskittymisenkin helpommaksi. Keskittymistä edesauttoi myös meditoimisesta juontanut ajatusten tiedostava tarkkailu ilman niihin reagoimista. Tämä auttoi pitämään instrumenttiharjoittelun kannalta epäoleelliset ja häiritsevät ärsykkeet ja ajatukset poissa harjoittelun ja keskittymisen tieltä.

Kaikki tutkittavat kokivat meditaation vaikuttaneen instrumenttiharjoitteluun keskittymiseen myönteisesti. Tämä on tutkimuksen kannalta oleellinen tulos, koska yksi tutkimusongelmistani tässä tutkimuksessa on ollut selvittää juuri meditaation mahdolliset hyötyvaikutukset keskittymiseen instrumenttiharjoittelussa. Alustavasti vaikuttaa siltä, että meditaatiolla saattaisi siis olla mahdollista vahvistaa omaa keskittymistään instrumenttiharjoittelun parissa. On kuitenkin liian aikaista tehdä mitään johtopäätöksiä näistä tuloksista, on myös mahdollista, että keskittymisen koettu kohentuminen saattaa olla mahdollista saavuttaa myös muunlaisilla tauoilla tai rauhoitumishetkillä ennen harjoittelua.

5.3 Keskittyminen instrumenttiharjoittelussa

Yhdestätoista tutkittavasta kahdeksan kuvaili tutkimusjakson ajalta keskittymistään hyväksi ja loput kolme arvioivat keskittymisensä vaihtelevaksi tai hyväksi osalla harjoittelukerroista. Keskittymisen yhteydessä kuvailtiin muutamassa tapauksessa myös hyvää läsnäoloa tilanteessa esim. kehon tuntemusten aistimisessa ja että musiikkiin

pääsi normaalia syvemmälle. Vastanneista seitsemän mainitsi keskittymisen laatuun liittyvän kysymyksen yhteydessä myös kokeneen keskittyneensä huomattavasti paremmin kuin aiempiin instrumenttiharjoittelukokemuksiinsa verraten ilman meditaatiota.

Hyvien treenien kohdalla keskittyminen oli todella intensiivistä ja jaksoin hioa yhtä kappaletta pitkäänkin. Olen yleensä hieman levoton treenatessa ja saatan vaihtaa kappaletta ja keskittymiskohdetta useaankin kertaan.

5.3.1 Keskittymiseen vaikuttaneet tekijät

Keskittymiseen vaikuttaneista asioista useimmin vastauksissa mainittiin jo ilmenneet meditaatiosta seuranneet rauhoittuminen ja rauhallisen hengityksen rentouttavat vaikutukset. Myös kiireettömyyden tunne ja harjoittelun aloittaminen stressittömästi mahdollistivat hyvän laskeutumisen muusta arjesta instrumenttiharjoittelun pariin. Parissa vastauksessa puhuttiin myös, kuinka harjoittelun alun tuntemukset yleensä näkyvät myöhemminkin harjoittelun aikana jopa sen loppuun saakka. Meditaation kautta rauhallisen ja keskittyneen aloituksen koettiin auttaneen hyvän harjoittelufiilisen saavuttamista ja ylläpitämistä pitkin instrumenttiharjoittelua, joka vuorostaan helpotti itse asiaan keskittymistä yhtäjaksoisesti.

Harjoittelun ekat 15min olivat kriittisiä. Jos alusta lähtien teki keskittyneesti yleensä lopputreenikin sujui kevyesti. Jos alussa unohti olla läsnä ja keskittyä oli hankalaa päästä "moodiin".

Vastauksissa minut yllätti, kuinka muutamassa vastauksessa tutkittavat mainitsivat myös keskittymisen ja puhelittomuuden väliset yhteydet. Tiedostan älypuhelinien olevan nykyään keskeinen osa elämää ja että niiden liikakäytöstä saattaa seurata myös huomiokykyyn ja keskittymiseen liittyviä ongelmia. En kuitenkaan odottanut, että osa tutkittavista eivät olleet rajoittaneet puhelimesta aiheutuvia häiriötekijöitä instrumenttiharjoittelun yhteydessä.

Muutama tutkittava totesi hyödyntäneen meditaatio-ohjeistuksessa mainittua puhelimen käytön välttämistä myös harjoitteluunsa ja raportoivat meditaation lisäksi myös juuri puhelittomuuden olleen keskittymisen kannalta hyödyllistä. Muutamassa vastauksessa mainittiin myös keskittymiskyvyn olleen siinä määrin normaalia parempaa, ettei puhelinta tullut räplättyä harjoittelun aikana aivan yhtä paljon kuin tavallisesti harjoitellessa. Parempi keskittyminen auttoi tavallaan vastustamaan puhelimen käyttöä kesken harjoittelun. Tämä sopii myös meditaation vaikutuksissa ilmenneisiin mainintoihin häiritsevien ja tarpeettomien ärsykkeiden huomioimisen vähentymisestä.

Keskittymisen isoin haitta on puhelimeen tulevat viestit, jotka vievät helposti huomion.

Keskittymiseen vaikuttivat myös muut ulkoiset tekijät. Varsinkin fysiologiset tekijät kuten mieliala, nälkä, stressi, kehon tuntemukset, kivut ja vireystila koettiin vaikuttaneen instrumenttiharjoitteluun. Jos harjoittelua oli edeltänyt useat muut harjoitukset, kokivat osa vastanneista itsensä instrumenttiharjoittelunsa aikana väsyneeksi, jolloin siihen keskittyminen koettiin haastavaksi. Yhdellä vastanneista keskittymiseen vaikutti merkittävästi myös ADHD-diagnoosi. Myös harjoiteltavan ohjelmiston haastavuus koettiin vaikuttavan keskittymiseen.

Niillä kerroilla, jolloin en jaksanut keskittyä, siihen vaikuttivat muun muassa kivut kehossa ja väsymys. Parhaat treenit olivat ehdottomasti ne, jotka tein aamupäivästä tai päivästä. Iltapäivätreeneissä aloin olla jo todella väsynyt, jolloin keskittyminen on vaikeampaa. Yleensä niinä päivinä olin ollut jo useammassa muissa treeneissä, jolloin päivän harjoittelukapasiteetti alkoi olla jo käytetty.

Harjoitteluympäristön mainittiin myös vaikuttaneen muutamassa tapauksessa harjoitteluun. Ympäristöstä kuuluva hälinä tai omasta harjoittelusta muille aiheutuvan häiriön mainittiin vaikuttavan omaan harjoitteluun jossain määrin. Harjoitteluympäristön hälinän minimoiminen koettiin vaikuttaneen harjoitteluun keskittymiseen positiivisesti.

5.4 Flow-tila

5.4.1 Ennakkokäsitykset

Pääasiassa vastanneilla vaikutti olevan ainakin jonkinlainen käsitys flow-tilasta ja mitä sillä tarkoitetaan. Vastauksissa toistui flow-tilan piirteistä mm. vaivattomuuden tunne, syvä keskittyminen, ajantajun katoaminen, nautinnollisuus, mielekkyys ja kokemuksen ja tekemisen virtaaminen. Flow-tilasta puhuttiin myös tavoitetilana, jossa oppiminen ja kehittyminen tapahtuu ikään kuin itsestään ja sitä seuraa monesti myös aikaansaamisen tunne. Osa vastanneista kuitenkin vältti flow-tilan aktiivista tavoittelemista, koska siinä epäonnistuminen saattaa helposti aiheuttaa turhautumista.

Flow-tila on monelle ns. tavoitetila, jolloin treenatessa kehittyminen ikään kuin tapahtuu itsestään, todella vaivattomasti oivaltaa uusia asioita. Esiintyessä flow-tilassa tapahtuu jotain sanoin kuvaamatonta - yhteys yleisöön on vahva, tulkinta ja tekniikka ovat automaattisia ja sekä ajantaju että todellisuudentaju hämärtyvät. Keikan jälkeen en välttämättä muista kaikkea tapahtunutta.

Suurin osa tutkittavista oli kokenut flow-tilan aikaisemmin ainakin jossain yhteydessä. Jännittävän tilanteen esim. esiintymisen yhteydessä flow-tilan kokeminen oli joillekin kuitenkin harvinaisempaa. Osa tutkittavista myös käsitti flow-tilan saavuttamisen ja sen kokemuksen olevan heille yleensä harvinaista. Muutama tutkittava mainitsi myös flow-tilan subjektiivisuuden ja kuinka flow-tilan kokemus on luultavasti jokaiselle hieman erilainen. Parissa vastauksessa jäi hieman epämääräiseksi se, että millaiseksi he mielsivät flow-tilan, tai että oliko käsite tai kysymys ymmärretty oikein.

5.4.2 Flow-tilan edellytysten toteutuminen

Flow-tilan ilmenemisen kannalta on tärkeää, että sen edellytykset toteutuvat ainakin jossain määrin. Tutkittavien instrumenttiharjoittelun suunnitelmallisuutta ja tavoitteellisuutta kartoitettiin juuri flow-tilan saavuttamisen kannalta. Pääasiassa edellytykset tutkittavien instrumenttiharjoittelussa toteutuivat jossain määrin, vaikkakin osalla tutkittavilla näissä ilmeni joitain puutteita esim. harjoittelun suunnitelmallisuudessa.

Valtaosa tutkittavista oli suunnitellut harjoitteluaan ainakin jonkin verran. Osittain suunniteltu harjoittelu saattaa kuitenkin keskeytyä, jos välillä joutuu miettimään seuraavia harjoiteltavia asioita. Osa osittain tai ei ollenkaan instrumenttiharjoittelunsa sisältöään suunnitellut tutkittava toisaalta totesi siitä huolimatta myös jaksaneen harjoitella yksittäisiä asioita aikaisempaa pitkäjänteisemmin.

Instrumenttiharjoittelun tavoitteellisuus toteutui jokaisen tutkittavan kohdalla. Myös harjoiteltavan materiaalin haastavuuden todettiin vaikuttavan harjoitteluun keskittymiseen. Tämä on linjassa omien taitojen ja tehtävän haastavuuden kohtaamisen kanssa, joka myös on flow-tilan kannalta oleellista. Lisäksi harjoitteluympäristö oli tärkeä tekijä siinä, kuinka hyvin tutkittavat kykenivät keskittymään ja uppoutumaan instrumenttiharjoitteluunsa. Jos harjoitellessaan joutuu jatkuvasti esim. miettimään syntykö siitä muita ihmisiä häiritsevää melua, ei harjoitteluun pysty välttämättä syventymään riittävästi, että flow-tila toteutuisi.

5.4.3 Flow-tilan ilmeneminen

Vaikka kaikki tutkittavat kokivatkin, että meditaatio auttoi heitä keskittymään instrumenttiharjoitteluun paremmin, oli flow-tilan ilmenemisessä huomattavasti enemmän hajontaa. Vain yksi tutkittavista koki olleensa flow-tilassa jokaisella harjoittelukerralla. Vastaajista kolme koki olleensa flow-tilassa lähes jokaisella kerralla, toiset kolme yhdellä tai kahdella kerralla viidestä ja kolme eivät kokeneet flow-tilaa ollenkaan tutkimusjakson aikana. Yksi vastanneista ei osannut sanoa oliko kokenut flow-tilaa vai ei. Vastaukset ovat jakaantuneet melko tasaisesti eri määrien välille, mutta valtaosa koki flow-tilaa ainakin osalla harjoittelukerroista.

Vastauksista ilmeni myös, että ne tutkittavat, jotka olivat kokeneet flow-tilan useimmin, olivat myös osanneet määritellä flow-tilan piirteitä kattavammin kuin esim. tutkittavat, jotka eivät olleet kokeneet flow-tilaa kertaakaan tutkimusjakson aikana. On varsin mahdollista, että tämä on vain sattumaa, mutta toisaalta tutkittavat ovat myös saattaneet osata arvioida flow-tilan saavuttamistaan varmemmin, kun he ovat ymmärtäneet käsiteltävän ilmiön paremmin. Olen myös itse havainnut, että flow-tilan ympärillä pyörii välillä hieman mystisiä käsityksiä, että se olisi jotenkin äärimmäinen

kokemus. Tästä ei kuitenkaan pysty vetämään erityisiä johtopäätöksiä kumpaakaan suuntaan.

Toinen vastauksissa toistunut ilmiö oli tutkittavien flow-kokemuksen ilmenemisen ja instrumenttiharjoittelun pitkän keston välillä. Viidestä tutkittavasta, jotka raportoivat harjoitelleensa instrumenttiaan 2 tuntia tai enemmän, neljä olivat ainoat tutkittavat, jotka eivät kokeneet tai eivät osanneet sanoa kokeneensa flow-tilaa tutkimusjakson aikana kertaakaan ja viides oli kokenut flow-tilaa 1-2 kerralla. Toisin sanottuna myös kaikki tutkittavat, jotka eivät kokeneet flow-tilaa raportoivat harjoitelleen instrumenttiaan kaksi tuntia tai enemmän tyypillisellä harjoituskerralla. Tästäkään ei kuitenkaan pysty näin pienellä otannalla tekemään suurempia johtopäätöksiä suuntaan tai toiseen. On mahdollista, että pidemmällä harjoittelukerralla ei pysty keskittymään yhtäjaksoisesti yhtä intensiivisesti kuin lyhyemmin harjoitellessa. Se ei kuitenkaan selitä, miksi flow-tilaa ei koettu edes ajoittain noiden kaksituntisten sisällä.

Flow-tilalle keskeisiä piirteitä kuten tekemisestä nauttimista ja syvää keskittymistä ilmeni tutkittavissa selkeästi. Enemmistö koki nauttineensa instrumenttiharjoittelusta tutkimusjakson aikana ja loputkin vastasivat nauttineen ainakin osan ajasta. Nautintoa tutkittavissa herätti mm. tekemisen vaivattomuus, rentous, aikaansaamisen ja onnistumisen tunteet sekä syvä keskittyneisyyden tunne. Flow-tilan piirteiden, varsinkin nautinnon tunteen ja syvän keskittymisen runsas esiintyminen tutkittavien kokemuksissa voi myös tarkoittaa, että flow-tilaa olisi esiintynyt tutkittavissa heidän omia arvioitaan enemmän tai sitä ei ole osattu tunnistaa. Flow-tilaa on myös saattanut esiintyä lyhyempinä ja huomaamattomampina jaksoina instrumenttiharjoittelun lomassa.

Flow-tilan ilmenemiseen vaikutti sen edellytysten toteutuminen ja siihen vaikuttaneet ulkoiset tekijät. Instrumenttiharjoittelun puutteellinen suunnittelu, huono harjoitteluympäristö, nälkä, stressi, väsymys tai muut huomioimattomat tekijät ovat osan ajasta todennäköisesti vaikuttaneet tutkittavien mahdollisuuksiin saavuttaa flow-tilaa.

6 Pohdinta

Tavoitteenani tätä opinnäytetyötä tehdessä oli syventää ymmärrystäni meditaation vaikutuksista, flow-tilasta ja selvittää olisiko meditoimalla mahdollista syventää keskittymistään flow-tilan saavuttamista edesauttavasti musiikin instrumenttiharjoittelussa. Onnistuin tämän prosessin aikana syventämään omaa ymmärrystäni varsinkin mielen toiminnasta, keskittymisestä ja huomiokyvystä. Opin myös jonkin verran itselleni uusia asioita meditaatiosta ja flow-tilasta, vaikkakin molemmat käsitteet olivat itselleni jo ennestään pääasiallisesti tuttuja. Harjoittelin myös tieteellisen tutkimuksen toteuttamista. Osasin odottaa tutkimusprosessin olevan työläs, mutta silti sen vaatima työmäärä pääsi yllättämään ja muun elämän aikataulun ja oman jaksamisen kanssa piti tehdä välillä kompromisseja, jotta työ valmistuisi ajallaan. En tätä työtä tehdessäni onnistunut tuottamaan aivan niin laajaa ja kattavaa tutkimusta kuin aihe olisi mielestäni ansainnut.

Tutkimusaineistosta ilmeni, että kaikki tutkittavat kokivat meditoimalla olevan mahdollista parantaa omaa keskittymiskykyään instrumenttiharjoittelun yhteydessä. Myös teoriapohja tukee meditaation keskittymistä parantavia vaikutuksia, varsinkin aloittelevien meditoijien kohdalla. Flow-tilan kokemisessa tutkimusjaksolla oli tutkitavilla kuitenkin hieman enemmän hajontaa. Tämä on sinänsä ymmärrettävää, koska flow-tilan saavuttamiseen liittyy useita edellytyksiä, kuten tekemiselle asetetut omien taitojen kanssa linjassa olevat tavoitteet. Flow-tilalle ominaisia piirteitä, kuten hyvää keskittymistä, nautinnollisuutta ja läsnäoloa kuitenkin ilmeni ajoittain valtaosassa tutkittavista, joten on mahdollista, että flow-tilaa on ilmennyt lyhyissä jaksoissa tai miedommissa muodoissa, joita ei ole käsitetty flow-tilana.

Tutkimuksen kannalta flow-tilan subjektiivisuus oli haaste, koska ihmisten omat käsitykset ja kokemukset flow-tilasta saattoivat olla jossain määrin erilaisia ja ne luonnollisesti vaikuttavat flow-tilan koettuun ilmenemiseen instrumenttiharjoittelun yhteydessä. Keskittymisen arvioiminen oli tutkittaville myös luultavasti helpompaa, kuin flow-tilan kokemisen arvioiminen.

Koska tehtävään uppoutumisen tunne ja varsinkin syvä keskittyminen on flow-tilassa keskeinen piirre ja meditaatiolla on aiempien tutkimusten ja varovasti myös tämän opinnäytetyön perusteella mahdollista parantaa omaa keskittymistään, vaikuttaa siltä, että meditoimalla saattaa olla mahdollista parantaa omaa keskittymiskykyään flow-tilan saavuttamisen kannalta edesauttavasti. On kuitenkin tärkeää huomioida, että flow-tilan saavuttamisen kannalta instrumenttiharjoittelun yhteydessä on oman keskittymiskyvyn parantamisen lisäksi tärkeää huomioida myös muut flow-tilaa edesauttavat harjoitteluolosuhteet kuten harjoittelun suunnitelmallisuus ja sen tavoitteellisuus. Myös häiriöttömällä harjoitteluympäristöllä koettiin olevan positiivinen vaikutus instrumenttiharjoitteluun keskittymiseen.

Tutkimusaineiston kokoamiseen hyödynnetyn tutkimusjaksolle osallistuneen ryhmän koostuminen pääasiassa aiheesta kiinnostuneista ja meditaatiota ennalta kokeilleista vapaaehtoisista vaikutti tuloksiin kuitenkin luultavasti ainakin jossain määrin verraten esim. täysin satunnaisista tutkittavista koostuvaan ryhmään. Lisäksi meditaatio-ohjelma oli melko lyhyt, hieman ylin viikon pituinen ja sisälsi vain viisi meditaatiokertaa instrumenttiharjoittelun yhteydessä.

Tutkittavista lähes kaikki meditoineet tai kokeilleet sitä aikaisemmin, myös tutkittavien kokoamisessa heikkoutena, että koeryhmä koostui asiasta kiinnostuneista/vapaaehtoisista. Havaitsin meditaatiojakson toteuttamisen jälkeen myös huolimattomuuttani unohtaneeni kartoittaa tutkittavien instrumenttiharjoittelussa harjoittelun ohjelmiston tai materiaalin haastavuutta. Tämä on merkittävä puute, koska taitojen ja haasteiden kohtaaminen on yksi flow-tilan keskeisistä edellytyksistä. Osa aineistonkeruussa hyödynnetyn kyselylomakkeen kysymyksistä saattoi myös olla hieman johdattelevia. Kysyin esim. kahdella eri kysymyksellä, oliko meditaatiolla vaikutusta keskittymiseen ja mikäli sillä koettiin olevan myös muita vaikutuksia sen sijaan, että olisin kartoittanut meditaation vaikutuksia instrumenttiharjoitteluun yleisesti yhdellä kysymyksellä.

lhannetilanteessa tätä opinnäytetyötä seuraisi lisää aiheeseen liittyviä tutkimuksia, joiden avulla tuloksia pystyttäisiin vahvistamaan tai kumoamaan. Tarpeen olisi esim. vastaavanlainen tutkimus, joka kartoittaisi myös tutkittavien mielialaa tai nälän yms.

kehon ja mielen tuntemuksia ja jossa tutkittavien meditointia instrumenttiharjoittelun yhteydessä seurattaisiin tätä tutkimusta pitkäkestoisemman jakson ajan. Lisäksi on myös tarpeen selvittää, onko juuri meditaatio instrumenttiharjoitteluun keskittymisen kannalta tarpeellista, vai ovatko samat tulokset mahdollisesti saavutettavissa esim. millä tahansa rentoutumismenetelmällä tai vain lyhyen tauon pitämisellä. Lisäksi laajemman, mahdollisesti osittain tai täysin määrällisen tutkimuksen avulla saattaisi olla mahdollista syventää tietoa meditaatioon, keskittymiseen ja flow-tilaan liittyneistä ja vaikuttaneista tekijöistä.

Tutkimustuloksista on hyötyä tulevaisuuden instrumenttiharjoittelun ja -opetuksen suunnittelussa oppilaiden kannalta parhaiden harjoitteluolosuhteiden luomisessa. Työni tulokset auttavat syventämään tietoa musiikin instrumenttiharjoitteluun keskittymiseen ja flow-tilan saavuttamiseen liittyvistä tekijöistä ja edesauttamaan harjoittelun tehokkuutta hyödyllisyyttä ja mielekkyyttä. Tutkimus auttaa myös lisäämään ymmärrystä meditaatiosta ja sen vaikutuksista keskittymiseen, huomiokykyyn ja instrumenttiharjoitteluun.

Lähteet

Altenmüller, E. & Gruhn, W. 2002. Brain Mechanisms. Julkaisussa *The science and psychology of music performance. Creative strategies for teaching and learning.* Toim. R. Parncutt & G. McPherson. Oxford University Press USA – OSO. 63-81. E-kirja. Viitattu 4.5.2019. <https://janet.finna.fi>, ProQuest Ebook Central.

Barry, N. H., Hallam, S. 2002. Practice. Julkaisussa *The science and psychology of music performance. Creative strategies for teaching and learning.* Toim. R. Parncutt & G. McPherson. Oxford University Press USA – OSO. 151-165. E-kirja. Viitattu 4.5.2019. <https://janet.finna.fi>, ProQuest Ebook Central.

Birmingham, P., & Wilkinson, D. 2003. *Using research instruments : A guide for researchers.* London: RoutledgeFalmer. E-Kirja. Viitattu 19.5.2019. <https://janet.finna.fi>, ProQuest Ebook Central.

Bloom, A. J., & Skutnick-Henley, P. (2005). Facilitating flow experiences among musicians. *The American Music Teacher*, 54(5), 24-28. Viitattu 25.4.2019. <https://janet.finna.fi>, ProQuest Music Periodicals Database.

Chen, J. H., Tsai, P. H., Lin, Y. C., Chen, C. K., & Chen, C. Y. (2018). Mindfulness training enhances flow state and mental health among baseball players in Taiwan. *Psychology research and behavior management*, 12, 15–21. doi:10.2147/PRBM.S188734. Viitattu 25.4.2019. <https://www.dovepress.com/mindfulness-training-enhances-flow-state-and-mental-health-among-baseb-peer-reviewed-fulltext-article-PRBM>

Csikszentmihalyi, M. 2009. *Flow: the psychology of optimal experience.* New York: HarperCollins. Kindle e-kirja. Viitattu 1.5.2019.

Davidson, R. J. & Dahl, C. J. 2017. Varieties of contemplative practice. *JAMA Psychiatry*. 74(2), 121-123. doi:10.1001/jamapsychiatry.2016.3469. Viitattu 25.4.2019. <https://centerhealthyminds.org/assets/files-publications/DahlVarietiesContemplativePractice.pdf>

Doidge, N. 2007. *The brain that changes itself. Stories of personal triumph from the frontiers of brain science.* Penguin group. E-kirja. Google Play Books. Viitattu 27.4.2019.

Goldstein, J. 2003. *Insight Meditation. The practice of freedom.* Boston: Shambhala Publications. E-kirja. Google Play Books. Viitattu 1.5.2019.

Goleman, D. & Davidson, R. J. 2017. *Altered traits: science reveals how meditation changes your mind, brain, and body.* New York: Avery

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2010. Tutki ja kirjoita. 15. – 16. p. Helsinki: Tammi.

Kilgard, M. P. & Merzenich, M. M. 1998. Cortical Map Reorganization Enabled by Nucleus Basalis Activity. *Science*, 279(5357), 1714-1718. doi: 10.1126/science.279.5357.1714. Viitattu 28.4.2019. <https://science.sciencemag.org/content/279/5357/1714>

Levitin, D. 2014. *The organized mind. Thinking straight in the age of information overload.* Penguin Books.

Montemayor, C. & Haladjian, H. H. 2015. *Consciousness, attention, and conscious attention.* The MIT Press. E-kirja. Viitattu 28.4.2019. <https://janet.finna.fi>, ProQuest Ebook Central.

Nakamura, J. & Csikszentmihalyi, M. 2002. The concept of flow. Julkaisussa *handbook of positive psychology*. Toim. C. R. Snyder & S. J. Lopez. New York: Oxford University Press, 89-105. Viitattu 1.5.2019. <https://janet.finna.fi>, ProQuest Ebook Central.

Pauni, L. L. 2017. *Mindfulness-harjoituksia muusikolle. Tietoista läsnäoloa ja keskittymistä harjoitteluun, sekä muusikon arkeen.* Opinnäytetyö, AMK. Metropolia ammattikorkeakoulu, musiikin koulutusohjelma, musiikkipedagogin suuntautumisvaihtoehto. Viitattu 25.4.2019. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2017072814191>

Piironen, T. 2017. *Flow-tilan tavoittelu taitoluistelussa mindfulness-tekniikan avulla. Urheilijan käyttämän psyykkisen harjoitusohjelman kehittämisprosessin kuvaus.* Opinnäytetyö, YAMK. Haaga-helia ammattikorkeakoulu, liikunta-ala, valmennuksen koulutusohjelma (YAMK). Viitattu 25.4.2019. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2017113018966>

Powell, A. 2018. When science meets mindfulness. Researchers study how it seems to change the brain in depressed patients. *The Harvard Gazette* 9.4.2018. Viitattu 25.4.2019. <https://news.harvard.edu/gazette/story/2018/04/harvard-researchers-study-how-mindfulness-may-change-the-brain-in-depressed-patients/>

Pölonen, P. 2018. *Virtaava keho mielen – meditatiivisen liikkeen vaikutus itseraportoituun tunnetilaan ja flow-kokemukseen.* Pro-gradu -tutkielma. Helsingin yliopisto, humanistinen tiedekunta, nykykielten laitos. Viitattu 25.4.2019. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:hulib-201811273609>

Ratey, J. J. 2001. *A user's guide to the brain. Perception, attention, and the four theaters of the brain.* Vintage. Kindle e-kirja. Viitattu 28.4.2019.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. *Aineisto- ja teorialähtöisyys. KvaliMOTV - menetelmäopetuksen tietovaranto.* Verkkojulkaisu. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 2.5.2019. https://www.fsd.uta.fi/metodelmaopetus/kvali/L2_3_2_3.html

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. *Teemoittelu. KvaliMOTV - menetelmäopetuksen tietovaranto.* Verkkojulkaisu. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 17.5.2019. https://www.fsd.uta.fi/metodelmaopetus/kvali/L7_3_4.html

- Saldana, J. 2011. Fundamentals of qualitative research. New York: Oxford University Press. E-kirja. Viitattu 1.5.2019. <https://janet.finna.fi>, ProQuest Ebook Central.
- Salzberg, S. 2011. Real happiness. The power of meditation. New York: Workman Publishing. Kindle e-kirja. Viitattu 1.5.2019
- Siiskonen, P. 2018. Kehon ja mielen tekniikat soittamisen ja oppimisen tukena. Opinnäytetyö, AMK. Tampereen ammattikorkeakoulu, musiikin koulutusohjelma, musiikkipedagogin suuntautumisvaihtoehto. Viitattu 25.4.2019. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201805249992>
- Sitting Meditation. N.d. Palouse Mindfulness – Mindfulness based stress reduction sivustolla. Viitattu 1.5.2019 <https://palousemindfulness.com/meditations/sittingmeditation.html>
- Taylor, S. J., Bogdan, R. & DeVault, M. 2015. Introduction to qualitative research methods : A guidebook and resource. New Jersey: John Wiley & Sons. E-kirja. Viitattu 1.5.2019. <https://janet.finna.fi>, ProQuest Ebook Central.
- Traianou, A. 2014. The centrality of ethics in qualitative research. Julkaisussa Oxford handbook of qualitative research : Oxford handbook of qualitative research. Toim. P. Leavy. Oxford university press. E-kirja. Viitattu 18.5.2019. <https://janet.finna.fi>, ProQuest Ebook Central.
- Wallace, B. A. 2009. Mind in the balance. Meditation in science, buddhism, and christianity. Columbia university press. E-kirja. Viitattu 29.4.2019. <https://janet.finna.fi>, ProQuest Ebook Central.

Liitteet

Liite 1. Meditaatio-ohjeistus

Alkuun

- Tee meditaatio rauhallisessa tilassa, mielellään samassa, jossa harjoittelet.
- Minimoi meditaation ja harjoittelun kannalta mahdolliset häiriötekijät mahdollisuuksien puitteissa. (Esim. Puhelin äänettömälle/älä häiritse-tilaan ja meditoidessa pois käsistä.)
- Aloittaessasi aseta 5 min. ajastin puhelimeesi tms., jotta meditaatio ei mene kellon tarkkailuun.

Meditaatio

Ota rento, mutta ryhdikäs asento, istuen tai seisten. Kädet rentona sivuilla tai jaloilla, selkä ja niska suorassa. Hengitä syvään. Voit käydä lyhyesti läpi miltä eri puolilla kehoasi tuntuu. Huomaa myös mitä ajatuksia päässäsi pyörii. Ohjaa huomiosi hengitykseesi. Tarkkaile sitä. Miltä se tuntuu? Missä se tuntuu? Miltä se kuulostaa? Keskity hengityksen aiheuttamaan tuntemukseen, mutta vältä hengityksen kontrollointia. Anna asioiden tapahtua, olet tämän hetken tietoisuutesi tarkkailijana. Jossain vaiheessa ajatuksesi todennäköisesti ajautuvat muualle kuin hengitykseesi. Tuntemukset, hajut, äänet ja tekemättömät tai tehdyt asiat saattavat viedä huomiosi. Kun huomaat ajatustesi siirtyneen muualle, tiedosta se ja ohjaa huomiosi takaisin hengitykseen.

Tiivistäen tämän meditaatioharjoituksen kulku on seuraavanlainen: (1) hengitykseen keskittyminen, (2) huomion herpaantuminen, (3) sen huomaaminen ja (4) hengitykseen palaaminen. (Hengitys---> Ajatusten Harhailu---> Harhailun huomaaminen--->Hengitys --->Harhailu jne.)

Ole armollinen itsellesi. Meditaatio ei ole suoritus.

Liite 2. Meditaatio-ohjelman päättökyselyn kysymykset

Kuinka pitkä oli tyypillinen soitto/lauluharjoittelukertasi tutkimusjakson aikana?

Mitä aiempaa kokemusta sinulla on meditaatiosta?

Oliko soitto/lauluharjoittelusi sisältö ennalta suunniteltua?

Oliko soitto/lauluharjoittelusi tavoitteellista?

Nautitko soitto/lauluharjoittelusta tutkimusjakson aikana? Miksi?

Millaiseksi koit keskittymisesi soitto/lauluharjoittelun aikana?

Mitkä asiat vaikuttivat keskittymiseen?

Oliko meditaatiolla mielestäsi vaikutusta soitto/lauluharjoitteluun keskittymiseen?

Miten?

Oliko meditaatiolla mielestäsi muita vaikutuksia soitto/lauluharjoitteluun?

Koitko soittoa/laulua harjoitellessasi olevasi flow-tilassa? Kuinka usein?

Millaisia ennakkokäsityksiä sinulla on flow-tilasta?

Mitä ennakkokäsityksiä sinulla on meditaatioon liittyen? Onko tutkimusjakso muuttanut niitä? Miten?

Muita ajatuksia?