

Paula Kujanpää

MUSIIKINOPISKELIJOIDEN AJANKÄYTÖN HALLINTA

**Opinnäytetyö
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Musiikin koulutus
Toukokuu 2020**

TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Centria-ammattikorkeakoulu	Aika Toukokuu 2020	Tekijä/tekijät Paula Kujanpää
Koulutusohjelma Musiikin koulutus		
Työn nimi MUSIIKINOPISKELIJOIDEN AJANKÄYTÖN HALLINTA		
Työn ohjaaja Lasse Penttinen	Sivumäärä 25 + 4	
Työelämäohjaaja Lasse Penttinen		
<p>Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tarkastella musiikin opiskelun vaikutusta Centria-ammattikorkeakoulun musiikinopiskelijoiden ajankäytön hallintaan ja hyvinvointiin. Tavoitteena oli saada vastauksia kysymyksiin, kokevatko opiskelijat musiikin opiskelun epäsäännölliseksi? Jos kokevat, onko se vaikuttanut jotenkin myös heidän muuhun elämäänsä? Jos on, niin miten?</p> <p>Aineistossa käsittelem, mitä hyvä ajankäytön hallinta sisältää ja mitä asioita täytyy ottaa huomioon aikataulujen suunnittelussa. Tarkastelen sitä, miten säännölliset elämäntavat tukevat opiskelijan hyvinvointia ja kykyä oppia. Lisäksi kerron muusikoiden kokemista paineista ja stressitilanteista.</p> <p>Tässä laadullisessa kyselytutkimuksessa on käytetty fenomenologista tutkimusotetta, sillä osaan kysymyksistä oli mahdollisuus vastata omakohtaiseen kokemukseen pohjautuen. Toteutin tutkimuksen Google Forms -kyselylomakkeella, jonka jaoin opiskelijoille sähköpostin välityksellä. Kyselyyn vastasi yhteensä kaksikymmentäseitsemän musiikinopiskelijaa ja heistä kaksikymmentäkuusi koki musiikin opiskelun enemmän tai vähemmän epäsäännölliseksi. Suurin osa vastanneista koki opiskelun vaikuttaneen negatiivisesti myös muuhun elämään, kuten vapaa-ajan vähyyteen sekä säännöllisten elämäntapojen ylläpitämiseen. Kaikki opiskelijat kertoivat tekevänsä omia aikatauluja, mutta kaikki eivät kokeneet pystyvänsä pitämään niistä kiinni. Vastanneista kaksikymmentäyksi opiskelijaa toivoikin, että oppilaitos tarjoaisi enemmän opetusta ajan- ja elämänhallinnasta.</p>		
Asiasanat ajankäytön hallinta, hyvinvointi, musiikki, musiikin opiskelu, stressi, säännölliset elämäntavat		

ABSTRACT

Centria University of Applied Sciences	Date May 2020	Author Paula Kujanpää
Degree programme Music		
Name of thesis TIME MANAGEMENT OF MUSIC STUDENTS		
Instructor Lasse Penttinen	Pages 25 + 4	
Supervisor Lasse Penttinen		
<p>The purpose of this study was to examine the impact of studying music on the time management and well-being of music students at Centria University of Applied Sciences. The goal was to get answers to the questions such as, do students perceive studying music to be irregular? If they do, has it somehow affected their lives outside school as well? If so, how?</p> <p>This thesis discusses, what good time management includes and what students need to consider when planning schedules. It also addresses how regular lifestyles support students' well-being and learning ability. In addition, the thesis tells about the pressures and stressful situations experienced by musicians.</p> <p>A phenomenological research approach has been used in this qualitative survey, as some of the questions had the opportunity to be answered with personal experience. I conducted the survey using a Google Forms questionnaire, which I shared with the students via e-mail. A total of twenty-seven music students responded to the survey, and twenty-six of them felt studying music to be somewhat irregular. Most of the respondents felt that studying music also had a negative effect on their lives, such as a lack of free time and difficulties maintaining a regular lifestyle. All students made their own schedules, but not all felt they had the ability to stick to them. Twenty-one of the students hoped that the institution would provide more education about time and life management.</p>		

<p>Key words music, regular lifestyles, stress, studying music, time management, well-being</p>
--

KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY

Ajankäytön hallinta = Opiskelijan ajankäytön hallintaan liittyy omien aikataulujen suunnittelu, itsensä johtaminen, vastuun kantaminen valinnoistaan sekä vapaa-ajan erottaminen opiskelusta/työstä.

Pedioppilas = Jokainen opiskelija suorittaa työharjoittelua muun opiskelun ohessa. Työharjoittelu koostuu yhden tai useamman oppilaan opettamisesta. Näitä musiikinopiskelijoiden opettamia oppilaita kutsutaan pedioppilaksi (pedagogiikan harjoitusoppilaat).

Liikkuvat elementit = Asiat opiskelijoiden lukujärjestyksessä/muussa elämässä, joiden sisältö on sama, mutta ajankohdat saattavat muuttua viikoittain. Tällaisia elementtejä ovat oma harjoittelu, bändien harjoitukset, pedioppilaiden tunnit, omat soittotunnit sekä opintoihin kuuluvat esiintymiset ja isommat produktiot. Myös mahdolliset muut työt ja oppilaitoksen ulkopuoliset bändit sekä niihin liittyvä toiminta kuuluvat liikkuviin elementteihin.

Pääinstrumentti = Opiskelija hakee oppilaitokseen omalla pääinstrumentillaan (soitin tai laulu) ja keskittyy opintojensa ajan harjoittamaan kyseistä instrumenttia sekä suorittaa siitä myös tarvittavat tutkinnot.

Sivuinstrumentti = Opiskelijalla voi olla sivuinstrumentti, mitä hän myös harjoittelee opintojensa aikana, mutta se ei ole niin suuressa osassa kuin pääinstrumentti.

Instrumenttipedagogi = Opiskelija harjoittaa omaa instrumenttiaan, keskittyy opettamaan lähinnä yksityisoppilaita ja suorittaa opintojen lopussa B-tason tutkinnon.

Musiikinohjaaja = Linjaan sisältyy orkesteri- ja kuoronjohto sekä pääaineen lisäksi sivuinstrumentin harjoittelua. Opintojen lopussa opiskelija suorittaa pääinstrumentistaan C-tason tutkinnon.

Ohjelmisto = Opiskelijan omat sekä bändiin/kokoonpanoon kuuluvat musiikkikappaleet, joita hänen täytyy harjoitella.

TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY
SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	3
3 MUSIIKINOPISKELIJAN AJANKÄYTÖN HALLINTA	4
3.1 Musiikin koulutus ammattikorkeakoulussa	4
3.2 Ajankäytön hallinta	5
3.3 Hyvinvointi.....	7
3.3.1 Stressi	8
3.3.2 Kiire ja säännölliset elämäntavat	10
4 TUTKIMUSTULOKSET	12
4.1 Opiskelun epäsäännöllisyys.....	12
4.1.1 Ajankäytön hallintaan vaikuttavia tekijöitä.....	13
4.1.2 Hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä.....	15
4.2 Opiskelijoiden omia kokemuksia musiikin opiskelun vaikutuksista elämään	16
5 YHTEENVETO	20
6 OMAN TYÖN ARVIOINTI	22
LÄHTEET	24
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Kiinnostukseni lähteä tutkimaan musiikinopiskelijoiden ajankäytön hallintaa lähti ensisijaisesti omakohtaisista kokemuksista ja havainnoista. Olen suorittanut musiikin ammatillisia opintoja kohta yhteensä seitsemän vuotta, ensin kolme vuotta Keski-Pohjanmaan konservatoriossa ja heti sen jälkeen neljä vuotta Centria-ammattikorkeakoulussa Kokkolassa. Vuosien aikana olen huomannut puutteita omassa ajankäytön hallinnassa sekä opiskelun vaikuttaneen myös kykyyn ylläpitää säännöllisiä elämäntapoja. Ensin pidin siitä, että päivät olivat monesti erilaiset ja hyppytunteja saattoi olla välillä paljonkin. Aloin kuitenkin tiedostaa, että ajankäyttöni oli paikoitellen hyvinkin tehotonta ja omista aikatauluista oli vaikea pitää kiinni. Todellisuus iski ja tajusin, miten paljon itsenäistä työskentelyä musiikin opiskelu todella vaatii; siihen tarvitaan hyvää itsekuria ja itsensä johtamisen taitoa. Kävin myös viimeiset kaksi vuotta töissä opiskeluni ohessa, ja työaikani olivat todella epäsäännölliset. Opiskelun ja työn sisältäessä jatkuvasti muuttuvia aikatauluja tulevaisuuden suunnittelusta tuli lähes mahdotonta, eikä vapaa-aikaa ollut tarpeeksi. Tämä aiheutti pitkäaikaista stressiä ja uupumusta, jonka vaikutukset näkyivät myös opiskelussa.

Tässä tutkimuksessa halusinkin selvittää, kokevatko opiskelijat musiikin opiskelun epäsäännölliseksi. Jos kokevat, onko se vaikuttanut myös heidän muuhun elämäänsä ja jos on, niin miten? Tavoitteenani oli tutkia enemmän ulkoisten kuin sisäisten asioiden vaikutusta opiskelijoiden ajankäytön hallintaan sekä hyvinvointiin. Jokainen opiskelija on tietenkin itse vastuussa omasta opiskelustaan ja sen etenemisestä, mutta halusin kuitenkin selvittää, miten paljon vaikutusta musiikin opiskelun luomilla olosuhteilla mahdollisesti on. Halusin myös nostaa esiin opiskelijoiden ääntä ja yleistä tietoisuutta siitä, mitä musiikinopiskelu todella vaatii ja pitää sisällään. Toivon, että tulokset herättävät huomiota ja kertovat kenties asioista, jotka kaipaisivat jonkinlaista muutosta.

Opinnäytetyön alussa kerron musiikin opiskelun keskeisistä pääpiirteistä ja sisällöstä ammattikorkeakoulussa. Tämän jälkeen siirryn käsittelemään ajankäytön hallintaa ja hyvinvointia sekä niiden tärkeyttä opiskelijoiden ja opiskelun näkökulmasta. Ajanhallintaan vaikuttavat monet ulkoiset asiat, mutta siihen sisältyy myös itsensä johtaminen sekä omien tavoitteiden ja arvojen tiedostaminen (Katajainen, Lipponen & Litovaara 2004, 101). Hyvinvointiin kuuluu itsestään huolehtiminen sekä säännöllisten elämäntapojen vaaliminen ja ylläpitäminen. Keskeisimpiä lähdekirjallisuuksia tutkimuksessani on mm. juuri äskeiseen viittaama Voimavarat käyttöön (2004) sekä Toimivat ja terveet työajat (2007). Myös Harran (2004) akateeminen väitöskirja, Muusikoiden epäsuotuisat stressikokemukset ja niiden hallinta, antoi

tietoa musiikkialaan liittyvistä haasteista, mitä opiskelijatkin kokevat jo opiskelun aikana. Opinnäytetyön lopuksi avaan saamiani kyselytuloksia ja pohdin, miten ulkoa tulevat tekijät vaikuttavat opiskelijoiden ajankäytön hallintaan ja kykyyn ylläpitää säännöllisiä elämäntapoja. Tuon esille myös opiskelijoiden omia kokemuksia musiikin opiskelusta Centria-ammattikorkeakoulussa.

2 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tämä opinnäytetyö on laadullinen kyselytutkimus, jonka tutkimusote on fenomenologinen. Alunperin tutkimuksen oli tarkoitus koskea sekä Kokkolan Centria-ammattikorkeakoulun että Keski-Pohjanmaan konservatorion musiikinopiskelijoita. Lähetin Google Forms -pohjaisen kyselylomakkeen (LIITE 1) molempien oppilaitosten musiikinopiskelijoille sähköpostin kautta, johon opiskelijoilla oli kaksi viikkoa aikaa vastata. Kyselyyn otti osaa yhteensä 40 musiikinopiskelijaa, joista 27 oli Centria-ammattikorkeakoulusta ja loput 13:sta Keski-Pohjanmaan konservatoriosta. Lopullisen rajauksen tein kuitenkin Centrian musiikinopiskelijoihin, sillä koin selkeämmäksi toteuttaa tutkimuksen vain yhden oppilaitoksen sisällä, minkä toiminnassa olin itsekin ollut mukana viimeiset neljä vuotta. Tässä opinnäytetyössä käsitelen ainoastaan Centria-ammattikorkeakoulun musiikinopiskelijoiden antamia vastauksia.

Kysymyksiä oli yhteensä 48, joiden vastausvaihtoehtoina oli joko monivalinnat tai vapaa sana. Olin mielessäni jakanut kysymykset omiin kategorioihin. Osa liittyi opiskelijoiden ajankäytön hallintaan, osa heidän hyvinvointiinsa ja osa omiin kokemuksiin ja toiveisiin opiskeluun liittyen. Lopullisissa tuloksissa kävi ilmi, että kaikki opiskelijat eivät olleet vastanneet kaikkiin kaikkia koskeviin kysymyksiin. Osa opiskelijoista ei ollut myöskään vastannut kaikkiin tarvittaviin jatkokysymyksiin ja osa taas oli, vaikka se ei edellisen vastauksen perusteella olisi ollut tarpeellista. Näin ollen kaikki tulokset eivät välttämättä ole niin paikkaansa pitäviä kuin olisivat voineet olla, minkä olen ottanut huomioon yhteenvedossa. Olen myös tiedostanut, että monet kyselylomakkeessa käsiteltävistä asioista ovat suhteellisia ja opiskelijoiden vastauksiin ovat voineet vaikuttaa monet eri tekijät.

3 MUSIIKINOPISKELIJAN AJANKÄYTÖN HALLINTA

Honkala (2011) kirjoittaa opinnäytetyössään ajankäytön hallinnan olevan osa suurempaa kokonaisuutta, elämönhallintaa. Hän myös mainitsee, että Nyytti ry:n mukaan elämönhallinta on kuin tunne tai henkinen voimavara, joka auttaa ihmistä selviytymään kiireen ja stressin läpi. Tulevaisuuden suunnitteleminen, vastuun kantaminen, asioihin tarttuminen sekä oman käytöksen seurauksien ennakoiminen kuuluvat kaikki elämönhallintaan. Ihminen voi siis omilla päätöksillään ja toiminnallaan muuttaa sekä sisäisiä että ulkoisia olosuhteita, mitkä hän kokee olevan liian raskaita. (Honkala 2011, 9 [Liuska 1998, 63; Nyytti ry – opiskelijoiden tukikeskus 2009; Keltikangas-Järvinen 2008, 253-255].)

Musiikinopiskelijana voin sanoa, että ajankäytön hallintaan saattavat vaikeuttaa monet liikkuvat elementit, kuten harjoitukset sekä omien oppilaiden opettaminen. Opiskelu koostuu lukujärjestykseen merkittyjen tuntien lisäksi erilaisten bändien/kokoonpanojen sekä oman instrumentin harjoitteluista. Opiskelijat tekevät myös työharjoittelua omien opintojensa ohessa ja jokaisella on yksi tai useampi pedioppilas. Jokainen musiikin opiskelija on itse vastuussa oman instrumentin harjoittamisesta, muiden harjoitusten sopimisesta ja pedioppilaiden tuntien pitämisestä. Näiden liikkuvien elementtien vuoksi yhteisen ajan löytäminen esim. juuri bändien harjoituksille voi toisinaan olla vaikeaa, ja joskus on mentävä enemmistön mukaan. Aikaa vievät myös erilaiset isommat produktiot, jotka voivat muuttaa opiskelijan päivittäisiä aikatauluja ja mennä myös muun opetuksen kanssa päällekkäin. Tällöin opiskelijan täytyy korvata poissaolo tavalla tai toisella. Lähiopetustuntien sekä harjoitusten ja pedioppilaiden tuntien välissä voi olla paljonkin aikaa, jolloin opiskelijoiden koulupäivä saattaa venyä aamusta iltaan. Juuri näiden edellä mainittujen asioiden vuoksi hyvä ajankäytön hallinta onkin mielestäni erittäin tärkeä osa musiikin opiskelua.

3.1 Musiikin koulutus ammattikorkeakoulussa

Ammattikorkeakouluissa musiikista on mahdollisuus suorittaa musiikkipedagogin tai muusikon tutkinnon, jotka ovat osa kulttuurialan koulutusohjelmaa. Tutkintoon johtaviin opintoihin sisältyy perus- ja ammattiopinnot, vapaasti valittavia kursseja sekä ammattitaitoa edistävää harjoittelua ja viimeisenä vuonna suoritettava opinnäytetyö. (asetus 352/2003/4§; Kaartinen 2005, 35.) Kokkolan Centria-ammattikorkeakoulussa voi suorittaa musiikkipedagogin tutkinnon päivätoteutuksena. Musiikin koulutukseen

haetaan omalla instrumentilla ja sen kesto on 4 vuotta (240 opintopistettä). Centria-ammattikorkeakoulun musiikin koulutus antaa valmiudet toimia musiikin opettajana ja edistää osaamista myös muusikkona. Koulutus tarjoaa mahdollisuuden opiskella klassista-, pop/jazz- tai kansanmusiikkia. Lisäksi opiskelija voi suuntautua joko instrumenttipedagogi- tai musiikinohjaajanlinjalle. Opetus muodostuu yksilö- ja ryhmätunneista. Koulutus sisältää myös taiteilijavierailijoiden luentoja, mestarikursseja ja konserteja sekä opiskelijoiden omia produktioita sekä opetusharjoittelua. (Centria-ammattikorkeakoulu.)

3.2 Ajankäytön hallinta

Hyvällä ajankäytön hallinnalla on monia etuja, kuten positiivinen vaikutus tehokkuuteen ja tuottavuuteen opiskelussa. Ajanhallintaan vaikuttavat monet, niin sisäiset kuin ulkoisetkin asiat, mutta on tärkeää, millainen asenne sitä kohtaan on. Ajankäytön hallinta on itsensä johtamista, joka vaatii itsekuria sekä hyviä tapoja. Jotta ajanhallinta olisi toimivaa, tärkeintä on, miten ajankäytön suunnittelee ja miten sen toteuttaa. On monta tapaa tehdä asioita ja se mikä kellekin parhaiten sopii, on yksilöllistä. Toisin sanoen täytyy löytää itselleen sopivin tapa suunnitella ja toteuttaa omaa ajankäyttöä. On kuitenkin tärkeää tiedostaa, että aika on kaikilla sama ja että on ratkaisevaa, miten ja mihin aikansa käyttää. Muutamassa minuutissakin ehtii tehdä paljon. (Forsyth 2013, 3–5.)

Lampikosken (2009) mukaan ajankäytön hallintaan vaikuttaa myös luontainen suhtautuminen aikaan sekä henkilön oma persoona. Lampikoski avaa tutkija ja tietokirjailija Barbara Prashnigin [2003] esittelemää kolmea erilaista ajankäytön tyyppiä, joita ovat analyttinen, holistinen sekä näiden kahden yhdistelmä. Analyttisen ihmisen vasen aivopuolisko on hallitsevampi, mikä liittyy mm. loogiseen ja analyttiseen ajattelutapaan. Holistisen ihmisen aivopuoliskoista taas oikea on suuremmissa roolissa ja tällainen ihminen on yleensä huoleton, luova ja intuitiivinen. Näiden kahden yhdistelmän omaava ihminen pystyy tarpeen tullen toimimaan kummallakin tavalla. Kolmen tyyppin välillä on tietysti tyylieroja sekä erilaisia variaatioita. Analyttiset ihmiset ovat yleisesti ottaen täsmällisiä ja järjestelmällisiä sekä elävät enemmän reaaliajassa, eivätkä pidä aikataulumuutoksista. Tällainen henkilö pitää myös muistilistojen tekemisestä sekä suunnittelee ajankäyttöään. Holistisille ihmisille tyyppillistä on spontaanisuus sekä vevä aikakäsitys ja he saattavat kokea rutiinit jopa rajoittaviksi. Lampikoski kirjoittaa, että Prashnigin mukaan onkin tärkeää tuntea oman tyyppinsä, jotta voisi löytää itselleen sopivimmat menetelmät ajankäytön hallintaan. (Lampikoski 2009, 45–47 [Prashnig 2003].)

Uskon, että musiikin opiskelussa on paljon hyötyä sekä analyttisestä että holistisesta tavasta tehdä asioita. Analyttiset opiskelijat hyötyvät järjestelmällisyydestään ja ajankäytön suunnittelustaan. Toisaalta holistisia opiskelijoita ei välttämättä niin häiritse jatkuvasti muuttuvat aikataulut, mikä musiikin opiskelussa on joskus väistämätöntä. He saattavat jopa pitää siitä, ettei asiat mene aina samalla tavalla. Mielestäni olisi hyvä, että musiikinopetuksessa tuotaisiin enemmän esille myös erilaisia tapoja suhtautua aikaan. Tämä auttaisi mielestäni siihen, että opiskelijat voisivat tulla tietoisemmiksi omista taipumuksistaan ja luonteenpiirteistään, jotta heillä olisi myös enemmän valmiuksia vaikuttaa asioihin, jotka tarvitsisivat muutosta.

Cauntin (2016) mukaan kolme keskeisintä syytä epäjärjestelmällisyyteen ovat ulkoinen paine, huono ajankäytön suunnitelmallisuus ja henkilökohtaiset tekijät. Tällaisia henkilökohtaisia tekijöitä voi olla esim. ahdistus tehtäviin liittyen tai taipumus perfektionismiin. On myös hyvä pysähtyä miettimään, mitkä asiat elämässä vievät aikaa ehkä liikaakin ja miksi sekä mihin taas aikaa tulisi käyttää enemmän. Sen jälkeen voi siirtyä pohtimaan, mitä konkreettisia muutoksia näiden asioiden suhteen voisi tehdä. Kirjailija kertoo, että myös keskeytykset ja häiriötekijät vaikuttavat kykyyn suunnitella aikatauluja. Nykyaika on tuonut mukanaan myös teknologian, joka mahdollistaa jatkuvan yhteydenpidon muihin ihmisiin. Näin ollen moneen asiaan yhtä aikaa keskittymisestä on tullut jokapäiväinen toiminto. Monen asian tekeminen yhtä aikaa sekä jatkuvat keskeytykset kuitenkin vähentävät tehokkuutta. Caunt kirjoittaa, että yhdessä Microsoft Researchingin ja Illinoisin yliopiston tekemässä tutkimuksessa selvisi, että keskeytyksen jälkeen voi kestää jopa 15 minuuttia ennen kuin pystyy taas kunnolla keskittymään haastavaan tehtävään. (Caunt 2016, 9, 17–18; 100–102.)

Jotta aikatauluja ja suunnitelmia voisi laatia, täytyy kuitenkin ensin olla tavoite, Knoblauch ja Wöltje (2004) kirjoittaa. Jos ei tiedä, mitä haluaa saavuttaa, ei myöskään saa onnistumisen kokemuksia, joiden puuttuminen saa aikaan pettymystä ja omanarvontunnon vähentymistä. Nämä taas altistavat motivaation katoamiselle. Lisäksi on tärkeää tuntea itsensä ja osata arvioida myös tavoitteiden haastavuus: ovatko ne kenties liian vaikeita vai liian helppoja. Erilaisilla tavoitteilla on eri merkitys, mutta ne ovat kaikki yhtä tärkeitä. Lyhyen- ja keskipitkän aikavälin tavoitteet auttavat etenemään kohti päämäärää päivittäin, kun taas pitkän aikavälin tavoitteet auttavat pitämään mielessä niiden merkityksen ja toimivat samalla tienviittana koko elämälle. (Knoblauch & Wöltje 2004, 12, 16, 21.)

Oman kokemukseni mukaan musiikin opiskelussa sekä instrumentin harjoittelussa on tärkeää olla perillä omista tavoitteista. Musiikkia opiskellessa sekä soittaessa tai laulaessa joutuu jatkuvasti tähtäämään pa-

rempiin suoritukseen ja uusiin tavoitteisiin. Opiskelijana on hyvä asettaa itselleen pienempiä osatavoitteita, mikä auttaa tähtäämään suuremman kokonaisuuden hallitsemiseen ja sen saavuttamiseen. Keskipitkän aikavälin tavoitteita tarvitaan juuri soittotaidon ja -kunnan ylläpitämisessä. Musiikkia opiskellessa joutuukin pitämään ns. monta palloa ilmassa yhtä aikaa. Välillä se on ainakin itselläni aiheuttanut haasteita aikatauluttamisessa ja siinä, mihin keskittyä milloinkin.

Onneksi ajankäytön hallinta on kuitenkin taito, jota voi harjoitella ja siihen on olemassa myös monenlaisia apukeinoja, jos se tuntuu vaikealta. Yhtenä apukeinona on harjoitella olemaan läsnä tässä hetkessä. Kalenterin käyttö on myös yleinen apuväline ajanhallintaan sekä listan laatiminen itselleen tärkeistä asioista. Nytyi ry kuitenkin muistuttaa, ettei elämä ole pelkkää suorittamista ja kannustaa olemaan itselleen armollinen, sillä joka päivä ei voi olla yhtä tehokas. (Nytyi ry 2016.)

Musiikinopiskelijan on mielestäni tärkeää hyväksyä, että harjoittelu ja opiskelu vaativat pitkäjänteisyyttä. Jokainen päivä ole yhtä hyvä soittaa tai laulaa tai tehdä muita koulutehtäviä. Kaikki ei tule valmiiksi hetkessä, eikä musiikin opiskelussa toisaalta tule koskaan täysin valmiiksi. Aina löytyy jotain uutta opittavaa ja kehitettävää. Musiikinopiskelu voi jatkua läpi elämän ja olla myös henkisesti kuormittavaa, sillä opiskelijat sekä ammattimuusikot joutuvat jatkuvasti olemaan arvioinnin kohteena. Siksi mielestäni on ensisijaisen tärkeää, että opiskelijat pystyisivät ylläpitämään säännöllisiä ja terveellisiä elämäntapoja.

3.3 Hyvinvointi

Manka (2015) puhuu kirjassaan positiivisten tunteiden laajentumisteoriasta, jonka mukaan hyvinvointi ja myönteiset tunteet vahvistavat toinen toistaan. Myönteiset tunteet vaikuttavat myös työhyvinvointiin parantavasti. Kirjailija kirjoittaa Fredricksonin tutkineen näiden myönteisten tunteiden sekä hyvinvoinnin vuorovaikutusta ja tutkimuksen mukaan myönteiset tunteet lisäävät yksilön tiedollisia, älyllisiä, psykologisia ja fyysisiä voimavaroja. Myönteiset tuntemukset vaikuttavat positiivisesti myös suorituksen tasoon, ihmissuhteisiin ja terveyteen. (Manka 2015, 42–44.)

Myönteisten tunteiden lisäksi myös palautumisella on iso rooli hyvinvoinnissa. Töissä tai opiskellessa, ihmisen käytössä olevat voimavarat rakentuvat psykologisista taidoista (itseluottamus, selviytymiskeinot ja elämän tasapainoisuus), reagoitaitapumuksista sekä psykofysiologisesta tilasta. Palautuminen alkaa siitä hetkestä, kun työn asettamia vaatimustekijöitä ei enää ole. Palautumisen ja ponnistelujen, eli

tässä tapauksessa opiskelun välillä, vallitsee epätasapaino, jos opiskelija ei saa tarpeeksi aikaa palautukseen kunnolla. Manka kirjoittaa, että pitkään jatkunut epätasapaino on riskitekijä terveyden ja hyvinvoinnin kannalta, ja oireina voivat olla mm. väsymys ja uniongelmat. Jotta energiavarastot ja hormoni-tasapaino pääsisivät palautumaan, tarvitaan lepoa unen lisäksi myös vapaa-ajalla ja viikonloppuisin. Palautumisessa on kyse sekä fyysisestä että psyykkisestä tilasta. (Manka 2015, 45–46.)

Myös työajan säännöllisyydellä ja kokonaistyöajalla on merkitystä hyvinvointia tarkasteltaessa. Jotta sosiaalinen elämä, harrastukset ja joutenolo tukisivat hyvinvointia, ne myös tarvitsevat aikaa työn ja opiskelun ohella. Varsinkin, jos työ on luonteeltaan rajatonta eli se ei välttämättä aseta rajoitteita aikaan tai paikkaan, on tärkeää olla tietoinen omista voimavaroistaan. Onkin hyvä osata erottaa työ muusta elämästä omilla valinnoilla, ja vapaa-ajalla tulisi tehdä asioita, jotka virkistävät ja vievät ajatukset muualle. Liiallinen sitoutuminen työhön voi heikentää voimavarojen realistista tarkastelua, ja sen on todettu vaikuttavan myös uneen ja verenpaineeseen. (Hakola, Hublin, Härmä, Kandolin, Laitinen & Sallinen 2007, 40, 68.) Vapaa-ajan vähyys kuormittaa, ja opiskelijat, jotka käyvät töissä joutuvat löytämään aikaa opintojensa lisäksi myös töille sekä muulle sosiaaliselle elämälle. Perheellisille opiskelijoille ongelmia aiheuttavat myös jatkuvasti muuttuvat aikataulut. (Honkala 2011, 12 [Liuska 1998, 69–71].)

Mielestäni jokaisen opiskelijan on tärkeää pystyä erottamaan vapaa-aika ja opiskelu toisistaan, mutta niin monesti se tuntuu olevan hankalaa liikkuvien elementtien vuoksi. Musiikki on usein myös elämäntapa, mikä tekee vapaa-ajan erottamisesta vielä haastavampaa. Kaiken lisäksi, jos opiskelija käy töissä tai on perheellinen, vapaa-aika vähenee entisestään.

3.3.1 Stressi

Opiskelun ja työn yhteensovittaminen voi olla opiskelijalle haastavaa varsinkin silloin, kun työ on keikkamuotoista tai aikataulut muuttuvat usein koulun puolesta. Silloin opiskelija ei pysty välttämättä itse vaikuttamaan asioihin ja elämän suunnittelusta tulee vaikeaa, mikä puolestaan aiheuttaa stressiä. (Honkala 2011, 13 [Liuska 1998, 35–45].)

Musiikinopiskelijoilla tämä on mielestäni erityisen haastavaa, sillä monet opiskelijat saattavat olla mukana myös koulun ulkopuolisissa bändeissä ja kokoonpanoissa. Tällöin sekä opiskelu että työ ovat osakseen keikkaluontoisia ja liikkuvia elementtejä aikatauluissa on entistä enemmän.

Harra (2004) kirjoittaakin väitöskirjassaan musiikin olevan ammattina psyykkisesti ja henkisesti kuormittavaa. Hyvän soitto- ja laulutaidon eteen on joutunut tekemään rastasta työtä monien vuosien ajan. Stressinlähteitä muun opiskelun lisäksi onkin mm. esiintymisjännitys sekä mahdollinen epäonnistumisen pelko ja instrumenttiin liittyvät ongelmat. Esiintymistilanteen aiheuttaman stressikokemuksen vuoksi opiskelija voi käydä läpi esim. pelon, häpeän, ahdistuksen ja jopa kauhun tunnetiloja. Nämä taas tulevat esille monenlaisina kehontuntemuksina, kuten hikoiluna, levottomuutena ja hengityksen sekä sykkeen kiihtymisenä. Tällaiset psyykkiset ja fyysiset stressituntemukset vaikuttavat soittamiseen ja laulamiseen. Musiikki ammattina sisältää monia erityispiirteitä, jotka myös voivat aiheuttaa stressiä. Tällaisia piirteitä ovat esim., työn ajankohta ja paikka, kilpailuhenkisyys, yleisön odotukset sekä suorituspainet. Työaikojen vuoksi myös ruokailumahdollisuudet voivat olla poikkeavat. (Harra 2004, 22–23 [Savonlinnan Arts Medicine 2000; Koivuniemi 2002, 209–210; Kurkela 1993, 180–181; Kääriäinen, Jokela & Antti-Poika 1992, 20–21].) Vuosien opiskelun varrella on itsekkin saanut kokemuksia siitä, mitä muusikkona toimiminen pitää sisällään. Esiintymiset sekä muut instrumenttiin liittyvät asiat ovat aiheuttaneet välillä stressiä jo opiskeluaikana muiden koulutöiden lisäksi.

Stressireaktiot voivat olla siis sekä fysiologisia että psykologisia, joka vaikuttaa myös kognitiivisiin toimintoihin. Fysiologisesti stressi voi näkyä verenpaineen ja sydämen sykkeen nousuna. Tämän saa aikaan autonomisen hermoston sympaattisen osan aktivoituminen sekä stressihormonien erittyminen. Psykologiset vaikutukset tulevat esille tunnetasolla mm. ärtymyksenä ja ahdistuksena, jotka voivat vaikuttaa heikentävästi myös kognitiivisiin toimintoihin, kuten muistamiseen ja keskittymiskykyyn sekä suoritus-tustason. Stressin vaikutus voi ulottua myös motivaatioon asti ja voi saada opiskelijan innottomaksi, aloitekyvyttömäksi tai välinpitämättömäksi. (Manka 2015, 22, 59.)

Stressi voi kuvastaa ihmisille joskus eri asioita. Joillekin se voi olla vain pientä kiirettä tai väsymystä, kun taas toisille se tarkoittaa kroonista räsitus-tilaa, joka voi aiheuttaa myös vakavia sairauksia. Lisään-tyntynyt stressi vaikuttaa tehokkuuteen ja tehtävistä suoriutumiseen. Henkilökohtaisen, optimaalisen suori- tustason ylittyminen heikentää suoriutumista. Uusien asioiden oppiminen vaikeutuu ja vanhatkin asiat alkavat unohtumaan. Tässä tilassa asiat voivat tuntua ylitsepääsemättömiltä ja keskittyminenkin her- paantuu. Toisin sanoen kaikki on hyvin niin kauan, kun tuntuu siltä, että tilanne on hallinnassa. Tällöin kovakaan kuormitus ei välttämättä pääse aiheuttamaan stressiä. (Katajainen ym. 2004, 31, 40, 42.)

Stressi ei ole kuitenkaan aina paha, vaan on olemassa myös niin sanottua hyvää stressiä. Tämä hyvä- laatuinen stressi laittaa liikkeelle antaen energiaa ja auttaen myös keskittymään. Stressi myös osoittaa,

mitkä asiat ovat tärkeitä ja ilman vähäistäkään stressiä, nämä asiat jäisivät helposti tekemättä. Huonon ja hyvän stressin erottaa siitä, onko stressi vain tilapäistä vai pitkään jatkunutta. (Nyytti ry 2016.)

3.3.2 Kiire ja säännölliset elämäntavat

Kirjassa Voimavarat käyttöön käsitellään nyky maailman mukana tulleita ns. uusia tauteja. Taudin aiheuttajia onkin vauhdin lisääntyminen ja jatkuvaan muutokseen sopeutuminen kuormittaa. Näitä niin sanottuja uusia tauteja ovat esim. ilonpuutostauti, kiiresairaus, infoähky ja univelka. Kännykkäriippuvuus kuuluu myös samaan kategoriaan. Ilonpuutostauti on seurausta ihmisten levottomuudesta ja kiireisyydestä. Oireina saattavat olla mm. ärtyneisyys sekä kärsimättömyys ja elämä voi tuntua pelkältä suorittamiselta. Ilolla on monia terveydellisiä vaikutuksia, joiden vuoksi on niin tärkeää, ettei se katoaisi. Iloiset tapahtumat vahvistavat kehon omaa puolustusjärjestelmää ja niiden vaikutus säilyy jopa kaksi päivää. (Katajainen ym. 2004, 22–23.)

Nykyään on jopa muodikasta olla kiireinen. Se ei kuitenkaan ole hyvästä. Sopivan kiireen tason ylittäminen ei paranna suoritusta, vaan päinvastoin heikentää sitä. Työn tulokset ja laatu kärsivät, virheitäkin sattuu herkemmin ja ajankäytöstä tulee tehotonta. Stressi, uupumus sekä sairastumisen riski lisääntyvät myös. Liiallinen kiire on esteenä myös opiskelulle ja työn suunnittelulle. Fyysisen sekä henkisen kunnon ylläpitäminen jää myös monesti toissijaiseksi asiaksi, sillä aika ei riitä kaikkeen. Kiireen takana on kuitenkin monesti myös omat päätökset, miksi tulisikin tiedostaa asioiden priorisoinnin tärkeys sekä omien valintojen seuraukset. Kiire ei siis tule tyhjästä ja ole vain jotain, mikä tapahtuu. (Katajainen ym. 2004, 24–26.)

Tietoa tulvii koko ajan lisää ja sen saaminenkin helppoa. Infoähky tuo ongelman oleellisen tiedon karsimiseen turhasta. Jotta saatu informaatio todella muuttuisi merkitykselliseksi, aivot tarvitsevat aikaa ja lepoa. Ajan varastaminen unelta työhön tai vapaa-aikaan on kuitenkin varmasti melko monelle tuttua. Unella on levon lisäksi myös muita merkityksiä, se on muistamisen sekä oppimisen edellytys ja yksi toimintakyvyn peruspilareista. Kirjassa kerrotaan myös, että erikoistutkija Mikael Sallisen mukaan univelka vaikuttaakin alentavasti myös luovuuteen ja kykyyn sopeutua muuttuviin tilanteisiin, jotka ovat molemmat tärkeässä osa musiikin opiskelua. (Katajainen ym. 2004, 26–28.)

Virolainen ja Virolainen (2018) kirjoittavat, että tutkimuksien perusteella riittävä uni parantaa opittujen tietojen ja taitojen muistijäljen lujittumista. Tämän toteutumiseen tarvitaan unen kaikkia vaiheita. Kirjassa käsitellään myös Northwesternin yliopiston tutkimusta, missä koehenkilöiden täytyi opetella soittamaan kaksi musiikkikappaletta. Kappaleet opeteltuaan he nukkuivat 90 min, ja tutkijat soittivat heille toisen kyseisistä kappaleista unen aikana. Herättyään koehenkilöt soittivat molemmat musiikkikappaleet ja unen aikana kuullun kappaleen soittaminen sujui toista paremmin. Kirjassa mainitaan myös toisesta, Robert Stickgoldin teettämästä tutkimuksesta, missä koehenkilöt osallistuivat visuaalista hahmotusta ja sorminäppäryyttä vaativiin tehtäviin. Yönien jälkeen tulokset olivat 20 % paremmat kuin edellisenä päivänä. Ensimmäinen yöni juuri opitun asian jälkeen onkin tärkein muistin parantumisen kannalta. Muistijäljen syventymisessä menee noin viikko ja sen jälkeen opittu asia on kiinnittynyt aivojen hermoverkkoon. Säännöllinen nukkuminen parantaa unen laatua. (Virolainen & Virolainen 2018, 157–159.)

Riittävän ja säännöllisen unen saanti on mielestäni erittäin tärkeää musiikin opiskelussa, sillä kuten tutkimukset osoittavat, se parantaa myös sorminäppäryyttä. Jatkuva uusien kappaleiden opetteleminen vaatii hyvää muistia, mikä edellyttää hyvien yönien saantia.

Kirjassa *Mielen voima oppimisessa* (2018) puhutaan Heidi Syväojan tutkimuksesta, jonka mukaan myös liikunta parantaa kykyä oppia. Liikunta kaikissa sen muodoissa on aivoille hyväksi ja edistää niiden toimintakykyä sekä hapensaantia. (Virolainen & Virolainen 2018, 161.) Pitkäkestoisella liikunnalla on myös yhteys hyvään unenlaatuun, ja fyysinen aktiivisuus parantaa nukahtamista sekä unen pituutta ja syvyyttä (Hakola ym. 2007, 141.) Huotilainen ja Saarikivi kirjoittavat, että säännöllisyys liikunnassakin on tärkeää, sillä se ylläpitää aivoalueita, joiden vastuulla on muistaminen sekä toiminnan suunnittelu. Aivojen terveyden kautta liikunnalla on positiivinen vaikutus myös mielenterveyteen. (Huotilainen & Saarikivi 2018, 49.)

Kolmas asia, joka opiskelijan on hyvä pitää säännöllisenä, on ruokailu. Sen ylläpitäminen on tärkeää hyvinvoinnin kannalta, mutta voi olla muuttuvien aikataulujen vuoksi usein hankalaa. Epäsäännöllinen ruokailu voi altistaa pitkille ateriaväleille, jonka seurauksena annokset voivat olla suurempia kuin normaalisti voimakkaan näläntunteen vuoksi. Suurten aterioiden syöminen vähentää vireystasoa ja voi aiheuttaa vatsavaivoja sekä ylipainoa. (Hakola ym. 2007, 134.)

4 TUTKIMUSTULOKSET

Kyselyyn (LIITE 1) otti osaa yhteensä 27 Centria-ammattikorkeakoulun musiikinopiskelijaa kaikilta vuosikursseilta ja kaikista genreistä (klassinen, pop/jazz ja kansanmusiikki). Opiskelijoista yhdeksäntoista oli instrumenttipedagogeja ja loput kahdeksan musiikinohjaajia. Kysymyksissä 8–19 tein tarkempaa taustatutkimusta missä halusin ottaa huomioon myös, mitkä muut mahdolliset opiskelijan elämään liittyvät asiat saattavat vaikuttaa aikatauluttamiseen ja opiskeluun. Tällaisia asioita voivat olla esim. muualla asuminen, perhe ja työt tai omat bändit.

Kyselyyn vastanneista ainoastaan yksi ei ollut pääaikainen opiskelija ja vain kaksi muuta asuivat toisella paikkakunnalla. Yksi näistä muualla asuvista kertoi matkustamiseen menevän päivittäin 3,5 h ja toisen opiskelijan matkoihin 2 h. Neljällä opiskelijalla oli omaa perhettä. Kymmenen opiskelijoista kertoi käyvänsä töissä ja toiset kymmenen vain satunnaisesti. Yhdentoista opiskelijan työt liittyivät musiikkialaan ja neljän joskus. Seitsemän vastasi töittensä olevan toisella paikkakunnalla ja aikaa matkustamiseen kuului keskimäärin 2 h viikossa. Yksi vastanneista mainitsi työn vievän silloin tällöin koko viikonlopun matkustamisen vuoksi. Kaksitoista opiskelijaa oli mukana oppilaitoksen ulkopuolisessa bändissä ja suurin osa vastanneista kertoi bändin harjoittelevan 1–2 kertaa kuukauden aikana. Eräs opiskelija kertoi harjoitusten vievän yhden viikonlopun ja toinen sanoi harjoituskertojen tihentyvän keikan lähestyessä. Neljällä opiskelijalla bändin harjoitukset kestivät 1–2 h, seitsemällä 2–3 h ja yhdellä yli 4 h. Kaksikymmentäkolme opiskelijaa kertoi tekevänsä keikkaa myös opintojen ulkopuolella. Suurin osa vastanneista teki keskimäärin yhden keikan kuukaudessa, mutta yksi opiskelija kertoi tekevänsä jopa 3–5 ja toinen 2–3 keikkaa.

4.1 Opiskelun epäsäännöllisyys

Musiikin opiskelu on yleisesti ottaen tuntunut itsestäni melko epäsäännölliseltä, ja aikataulujen sovittelu on tuntunut välillä haastavalta. Juuri liikkuvien elementtien vuoksi lukujärjestys on näyttänyt välillä kuin suurelta palapeliltä, jonka kokoaminen ei aina ole helppoa. Opiskelijoiden täytyy käyttää aikaa myös erilaisten ohjelmistojen harjoitteluun, mikä voi luoda päivien pituuteen suuriakin eroja.

Oman instrumentin harjoittelu ja soitto- tai laulutaidon parantaminen on iso osa musiikin koulutusta. Se on myös opiskelijoiden oma työväline heidän opettaessa pedioppilaitaan. Jokainen opiskelija saa viikoittain omia soittotunteja, jonka ajankohdan jokainen opiskelija sopii itse opettajansa kanssa. Vastanneiden kesken opiskelijoiden pääinstrumentteja olivat laulu, piano, viulu, sello, basso, klarinetti ja rummut. Opiskelijoista yhdeksän kertoi tuntien ajan vaihtelevan jopa viikoittain, ja viisi vastasi tuntien ajankohdan muuttuvan muutaman kerran kuukaudessa. Osa opettajista toimii myös muusikkona opetustyön lisäksi, ja tämä voi vaikuttaa joskus suorasti myös opiskelijoiden aikatauluihin. Tuntien siirtymisiin voi olla tietenkin myös muita syitä. Vastanneista 15 opiskelijalla oli pääinstrumentin lisäksi myös sivuinstrumentti, jonka käytännön järjestelmät ovat samat kuin pääinstrumentissa.

Opiskelijat vastaavat itse oman instrumentin tai instrumenttien harjoittelusta ja siitä kuinka paljon aikaa siihen käyttävät. Kysymyksissä 24–28 halusin selvittää, kuinka monta tuntia keskimäärin opiskelijat käyttävät omaan harjoitteluun viikossa. Kysyin myös, haluaisivatko he käyttää harjoitteluun enemmän aikaa ja jos haluavat, kokevatko he sitä löytävän. Vastauksia oli laidasta laitaan. Suurin osa kertoi harjoittelevansa kymmenen tunnin molemmin puolin, mutta muutamat harjoittelivat jopa 20–30 tuntia viikossa. Sivuinstrumentin harjoitteluun käytettiin selvästi vähemmän aikaa, keskimäärin alle neljä tuntia viikossa. Muutamat saattoivat kuitenkin harjoitella enemmänkin, mutta kukaan ei kertonut käyttävänsä aikaa harjoitteluun yli kahdeksaa tuntia.

Opiskelijoista 23 halusi käyttää harjoitteluun enemmänkin aikaa ja heistä 12 oli sitä mieltä, ettei aikaa kuitenkaan tunnu löytyvän. Vastanneista 11 koki löytävänsä lisää aikaa vaihtelevasti. Viisi opiskelijaa koki tarvitsevänsä keskimäärin kymmenen tuntia lisää harjoitusta. Useat kaipasivat yhdestä tunnista viiteen lisäaikaa ja eräs kertoi ongelman olevan enemmänkin siinä, että harjoittelusta puuttui säännöllisyyttä ja tavoitteellisuutta. Yksi opiskelijoista kertoi harjoittelutilanteensa olevan erityisen hyvä lukujärjestyksen suunnittelun ja harjoittelun priorisoinnin ansioista, mutta toivoi silti löytävänsä muutaman tunnin lisää viikossa soittamiseen.

4.1.1 Ajankäytön hallintaan vaikuttavia tekijöitä

Tässä tutkimuksessa halusin kiinnittää enemmän huomiota ulkopuolisiin tekijöihin, jotka saattavat vaikuttaa opiskelijoiden ajankäytön hallintaan. Siihen liittyy kuitenkin myös aina sisäiset valmiudet. Kysymyksissä 20–23 halusin selvittää, millaiseksi opiskelijat kokevat oman ajankäytön hallintansa.

Kuusi opiskelijaa vastasi kokevansa olevan hyvä ajankäytön hallinnassa. Suurin osa vastasi kuitenkin joskus olevansa siinä hyvä. Opiskelijoista 22 koki omaavansa keinoja oman ajankäytön hallinnan parantamiseksi. Vastanneista 15 kertoivat tekevänsä omia aikatauluja ja loput 12 vastasivat tekevänsä niitä joskus. Viisi opiskelijaa, jotka eivät kokeneet omaavansa hyvää ajankäytön hallintaa, eivät myöskään kokeneet pystyvänsä pitämään kiinni tekemistään aikatauluista.

Koulupäivät voivat olla hyvinkin eri pituisia monesta eri syystä ja kysymyksissä 29–33 halusin selvittää, venyvätkö päivät opiskelijoilla helposti aamusta iltaan ja jos venyy, niin miksi. Centria-ammattikorkeakoulun musiikinopiskelijoiden tunnit pidetään kaiken lisäksi kahdessa eri rakennuksessa, kampuksella ja Keski-Pohjanmaan konservatoriolla, mikä saattaa myös aiheuttaa ongelmia aikatauluihin. Valitettavasti kysymyksessä 29 minulla oli erehdyksissä jäänyt väärä vastausmuoto päälle ja yhdeksän opiskelijaa oli jo ehtinyt täyttää kysymyslomakkeen, ennen kuin huomasin virheen. Loput opiskelijat pystyivät itse laittamaan vastauksensa.

Muutama vastanneista kertoi viettävänsä koululla keskimäärin yhdeksän tuntia päivässä, kun taas yhden opiskelijan koulupäivän kesto vaihteli 0–9 tunnin välillä. Myös toinen vastaajista sanoi, että koulua saattoi olla muutamasta tunnista 12:een tuntiin. Suurin osa vastasi kuitenkin viettävänsä koululla aikaa noin 3–6 h päivässä. Vastaajista eri paikkakunnalla asuva opiskelija kertoi olevansa paikan päällä kolme tuntia viikossa ja viettävänsä tehtävien parissa noin viisi tuntia.

Opiskelijoiden vastaukset kysymykseen 30 jakautuivat tasan kolmen vastausvaihtoehdon kesken. Yhdeksän opiskelijaa vastasi ”kyllä”, ”ei” ja ”joskus” siihen, venyvätkö päivät helposti aamusta iltaan. ”Kyllä” ja ”joskus” vastanneiden kesken pyysin kertomaan, mistä tämä yleensä johtuu. Eräs opiskelijoista kertoi koulua olevan usein vähän aamulla, vähän päivällä ja vähän illalla. Syynä tähän oli muut opinnot ja bänditreenien sijoittuminen hyvin vaihteleviin ajankohtiin. Ilta tuntui olevan usein ainut aika, joka kaikille sopii vaihtelevien aikataulujen vuoksi. Myös treenitilojen vähyys aiheutti ongelmaa, minkä vuoksi oman harjoittelu sijoittui joko aamuun tai iltaan.

Yleinen syy päivien venymiselle tuntui olevan juuri opetuksen, treenien sekä pedioppilastuntien ajankohtien sijoittuminen pitkin päivää:

Tunnit, opetus ja oma treeni pirstaloituu päivässä niin laajalle että päivät pakostikin venyy. Me opiskelemme aamulla, mutta itse opetamme vasta illalla ja väliin tulee monesti sitten muut treenit.

Muita syitä päivän venymiselle oli myös konsertit ja erilaiset, isommat produktiot. Näitä voi olla mm. muiden opiskelijoiden tutkintoihin osallistuminen tai musikaali/ooppera esitykset. Vastajaista yksi kertoi syyksi myös koulutehtävien kasaantumisen ja sen, että oli vaikea priorisoida sitä, mihin panostaisi ensin.

Vastauksista löytyi myös positiivisia syitä siihen, miksi päivät saattoivat kulua oppilaitoksessa aamusta iltaan. Tällaisiksi syiksi mainittiin kaverit ja taukotila. Konservatorion kellarissa on kaikille musiikin opiskelijoille yhteiset taukotilat, missä on iso sohva, ruokapöytä ja pieni keittiö. Opiskelijat ovat myös itse saaneet vaikuttaa tilojen viihtyvyyteen. Monet opiskelijat säilyttävät keittiön jääkaapissa eväitään ja viettävät taukonsa kellarissa. Suurin osa opetuksista ja harjoituksista toteutetaan konservatorion tiloissa. Taukotilassa tapaa myös muita opiskelijoita, mikä on mielestäni erittäin hyvä ja positiivinen asia ja on yleistä, että sieltä on joskus hyvin vaikea lähteä jatkamaan omia harjoituksia. Yksi vastanneista kertookin, että kellariin jää helposti ”lojumaan”, ja toinen sanoi, ettei toisinaan malttaisi lähteä illalla kotiin.

Kuten jo aiemmin mainitsin, Centrian musiikinopiskelijoiden tunteja järjestetään sekä kampuksella että konservatoriolla. Matkaa K-P konservatoriolta Centria-ammattikorkeakoulun kampukselle on noin 1,4 km. Matka ei ole kovin pitkä, mutta siirtymiseen menee kuitenkin aikaa, kelin mukaan. Opiskelijoista 14 oli sitä mieltä, että tämä järjestely on toimivaa ja lopun 13:n mielestä ei. Kymmenellä opiskelijalla siirtymiset olivat aiheuttaneet hankaluutta aikatauluttamisessa sekä tunneille ehtimisessä ja 12 opiskelijalla joskus.

4.1.2 Hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä

Ajankäytön lisäksi halusin selvittää, millainen vaikutus musiikin opiskelulla on ollut opiskelijoiden hyvinvointiin sekä säännöllisten elämäntapojen ylläpitämiseen. Kysymysten 34–30 kautta selvitin myös sitä, kokevatko opiskelijat ylipäättään löytävänsä aikaa levolle ja itsestään huolehtimiselle.

Yhdeksän opiskelijaa koki löytävänsä tarpeeksi aikaa kehonhuollolle ja liikunnalle. Vaihtelevasti aikaa löysivät yksitoista vastanneista ja loput seitsemän eivät ollenkaan. Vain kahdeksan opiskelijaa koki saavansa tarpeeksi lepoa ja vapaa-aikaa. Seitsemän vastanneista ei kokenut saavansa lepoa tarpeeksi ja loput 12 joskus. Hieman yli puolet opiskelijoista vastasi nukkuvansa keskimäärin 7–8 h yössä, kahdeksan nukkui 6–7 h, neljä 8–9 h ja vai yksi alle kuusi tuntia. Kymmenen opiskelijaa kertoi unirytmensä olevan

säännöllinen, kymmenen muuta vastasi sen olevan joskus ja seitsemällä opiskelijalla nukkuminen ei ollut säännöllistä.

Vastaukset säännöllisten ruokailuaikojen pitämisestä jakoutuivat melko tasan. Kahdeksan opiskelijoista pystyi pitämään ruokailun säännöllisenä, kymmenen joskus ja loput yhdeksän vastanneista eivät pystyneet. Halusin myös selvittää, onko opiskelijalla aina aikaa käydä syömässä lounasta kampuksen ravintolassa lukujärjestyksensä puolesta. Yli puolet kuitenkin vastasivat, että heillä on aina aikaa käydä syömässä, mutta 12 opiskelijalla ei ollut.

4.2 Opiskelijoiden omia kokemuksia musiikin opiskelun vaikutuksista elämään

Kysymyksissä 40–48 selvitin, kokevatko opiskelijat musiikin opiskelun epäsäännölliseksi ja jos kokevat, onko se vaikuttanut myös heidän muuhun elämään ja miten se mahdollisesti on vaikuttanut. Halusin myös kartoittaa, kokevatko opiskelijat saavansa tarpeeksi tukea ajan- ja elämänhallintaan liittyvissä asioissa. Opiskelu on muuttunut paljon teknologian yleistyessä sekä parantuessa ja opintoihin liittyvää informaatiota voi tulla päivittäin monen eri alustan kautta. Halusin myös selvittää, millaiseksi opiskelijat kokevat tällaisen järjestelyn ja tavan hoitaa asioita. Lopuksi pyysin opiskelijoita kertomaan tiivistetysti omia kokemuksia musiikin opiskelusta Centria-ammattikorkeakoulussa.

Vastanneiden kesken ainoastaan yksi opiskelijoista ei kokenut musiikin opiskelun olevan epäsäännöllistä ollenkaan. Opiskelijoista 17 kertoivat opiskelun epäsäännöllisyyden vaikuttaneen myös muuhun elämään ja seitsemän sanoivat sen vaikuttaneen joskus. ”Kyllä” ja ”joskus” vastanneiden kesken pyysin kertomaan, miten se on vaikuttanut. Ensimmäinen, lyhyt ja selkeä vastaus kysymykseen kuului näin:

Muuta elämää ei oikein ole.

Esille nousi juuri vapaa-ajan, työn ja opiskelun rajan hälveneminen, mutta yksi opiskelijoista toteaa sen ehkä kuuluvan musiikkialaan. Eräs opiskelija kertookin pitävänsä siitä, etteivät kaikki viikot ole toisensa kopioita. Säännöllisen unirytmien ja ruokailuaikojen ylläpitäminen oli kuitenkin myös monien mielestä hankalaa. Muutamat opiskelijat kertovat myös, ettei harrastuksille riitä tarpeeksi aikaa. Yleisesti ottaen opiskelun epäsäännöllisyys tuntuu tuottavan opiskelijoille stressiä:

Ruokailu joskus venyy iltaan, jotkut päivät ovat lyhkäisiä ja helppoja ja silloin saa hyvin päivän aikana myös levähtyä ja rentouduttua, mutta sitten on päiviä, jolloin ei ehdi istua ja rauhoittua ollenkaan.

Vaikuttaa työjärjestelyihin ja vapaa-ajan viettoon. Pitää miettiä mitä missäkin välissä ehtii tehdä jos vapaata on keskellä päivää ja kouluun liittyviä asioita on esimerkiksi aamulla ja iltapäivällä.

Koko ajan pitää olla valmis joustamaan muista menoista, jos haluaa panostaa kouluun. Joskus tehtävä seuraavalle päivälle tulee edellisiltana.

Joskus muuttujia tulee niin paljon, että menee koko päivän aikataulut uusiksi. – –

Epäsäännöllinen syöminen ja nukkuminen vaikuttaa muuhun hyvinvointiin paljonkin ja vie voimia esim. liikunnalta. Yleinen opintojen epäsäännöllisyys aiheuttaa myös stressiä, joka vie energiaa monelta asialta. Opinnoista on vaikea irrottautua myös epäsäännöllisyyden takia. Usein tuntuu, että koko muu elämä elää opintojen mukaan. Mitään säännöllistä, esim. harrastuksia on usein vaikea saada toimimaan opintojen kanssa.

Liikkuvien elementtien ja muuttuvien aikataulujen lisäksi opiskelijoiden täytyy pysyä jatkuvan tietotulvan perässä. Opintoihin liittyvää infoa voi tulla yhteensä viiden eri tiedotusvälineen kautta (ks. kysymys 43) sekä tavallisella tekstiviestillä. Kyselyn jälkeinen koronaepidemia toi myös tullessaan lisää apuvälineitä, kuten Skypen, Zoomin ja Teamsin.

Vastanneista 15 koki nykyisen järjestelyn stressaavaksi/häiritseväksi/sekavaksi ja yhdeksän joskus. Vain kuusi opiskelijaa koki löytävänsä tarvitsemansa informaation helposti/nopeasti, yhdeksän opiskelijaa eivät kokeneet löytävänsä informaatiota ja loput löysivät sen joskus. ”En” vastanneiden kesken pyysin kuvailemaan mahdollisia syitä siihen, miksi informaatiota ei pystynyt löytämään helposti/nopeasti. Yleisin syy oli monien eri alustojen käyttö. Osa koki informaation paikoin myös puutteelliseksi tai epäselväksi ja joidenkin alustojen käyttö koettiin myös vaikeaksi:

Viesti ei ole tullut minulle perille tai en ole huomannut sitä jos se on ollut pelkästään esimerkiksi Optimassa.

Tuntuu uuvuttavalta edes avata eri alustoja, sähköpostissa jaksan käydä päivittäin, muuten en avaa lähes koskaan mitään muuta alustaa. Jos informaatio ei ole tullut sähköpostiin, niin sit se jää saamatta.

Monesti on epäselvää kuka asiasta vastaa tai mistä noista lukuisista tiedotusvälineistä tieto on löydettävissä. Pepin lukujärjestys ei pidä välttämättä myöskään paikkaansa ja tietoja joutuu tarkistamaan opettajilta tai muilta opiskelijoilta. Osa kurseista järjestetään myös vain silloin tällöin lähiopetuksena, jolloin tietoa on erityisen vaikea saada. Osalla kursseista ei ole myöskään ollut vakituista tilaa, jolloin on paljon tiedonkulkuongelmia.

Tieto voi olla kuudessa eri paikassa ja kun sitä tarvitsee, kuluu sen etsimiseen kohtuuttoman paljon aikaa.

Monet eri järjestelmät, Peppi hankalakäyttöinen eikä kaikkea informaatiota löydy.

Yhteensä 21 opiskelijaa toivoi, että koulussa käsiteltäisiin ja opetettaisiin enemmän elämän- ja ajanhallintaan liittyviä asioita. Vastaajista 14 koki saavansa tarpeeksi tukea ja ohjausta opintojensa etenemiseen, kahdeksan joskus ja loput viisi opiskelijaa ei kokenut asian olevan näin.

Viimeisessä kysymyksessä pyysin vastaajia kertomaan tiivistetysti omakohtaisen kokemuksen musiikin opiskelusta Centria-ammattikorkeakoulussa. Kaksikymmentä opiskelijaa vastasi tähän kysymykseen. Olisin voinut rajata kyseistä kysymystä hieman paremmin ja olen ottanut huomioon vain vastauksia liittyen tutkimusaiheeseeni. Tässä otteita opiskelijoiden vastauksista:

– – Tekemistä riittää, mikä on usein hyvä, mutta joskus priorisointi on haasteellista, ja toisinaan ylimääräiset asiat kasaantuvat ja kaatuvat tiettyjen aktiivisten opiskelijoiden niskaan. Monet vasta harjoittelevat yleistä elämänhallintaa, ja joskus tuntuu, että tämän koulun elämänhallintataitojen vaatimustaso ei ihan kohtaa opiskelijoiden olemassa olevaa kapasiteettia.

– – Suoriudun kursseista melko vaivattomasti, ja saankin opinnot suoritettua jo kolmessa vuodessa. Tämä on tietysti tarkoittanut sitä, että omalle treenille ja koulun ulkopuoliselle elämälle on jäänyt vähemmän aikaa. – –

Pääasiallisesti opiskelu on mielestäni melko sujuvaa ja mukavaa. Eniten haastetta tuottaa tasapainottelu oman instrumentin harjoittelun ja muiden tehtävien välillä. – –

On ajanjaksoja, jolloin ei ole yhtään mitään meneillään, ja sitten taas on ajanjaksoja, jolloin tuntuu kaikki olevan yhtä aikaa päällekkäin ja joutuu juosta joka paikassa kiirreellä. Lisäksi informaatio ei aina kulje ja on ihan pihalla, missä pitäisi olla ja mitä tehdä.

Aika kaaos. Parannusta on sentään tapahtunut joissain asioissa verrattuna ensimmäiseen lukuvuoteen, mutta moni asia on silti edelleen aika huonosti organisoitu ja informaation kulku huonoa. Tukea saa todella vähän mihinkään asioihin. Kukaan ei tunnu vastaavan kokonaisuudesta. – – Joko ei ehdi syömään missään välissä ja pitää ravata Konsan ja Centrian väliä tai sitten on yksi tunti aamulla ja toinen joskus iltapäivällä ja yhet reenit vielä illalla, jolloin on koko päivän kiinni koulussa. Tunteja on myös usein peruttu ja lukujärjestys vaihtelee todella paljon viikon mukaan ja erilaisten projektien mukaan. Unirytmiiä on vaikea pitää säännöllisenä stressin ja vaihtelevien kouluaikojen takia.

Tällä alalla ja näissä kouluissa pärjää kyllä jos omaa itseohjautuvuutta, joustavuutta ja hällävälä-asennetta sopivassa suhteessa. Oma motivaation taso ja tavoite ratkaisee.

Opettajat ja oppilaat ovat ihania, kannustavia ja tukevat toisiaan. Kuitenkin koulu on suhteellisen sekavaa ja vaatii itseltä tosi paljon pitää kaikki palikat kasassa. Onneksi myös koulun puolelta joustetaan tosi hyvin, se on elintärkeää. Itse pysyn suht hyvin mukana, mutta tiedän paljon ihmisiä, jotka tarvitsisivat ohjausta ja tukea koululta. Opettajat yrittävät kyllä auttaa parhaansa mukaan, mutta hekin ovat niin ylityöllistettyjä ettei aika vaan yksinkertaisesti riitä kaikkeen. Tärkeintä olisi mielestäni kuunnella opiskelijoiden mietteitä ja kyselyehdotuksia. Olen huomannut, että monet asiat parantuisi jo pienillä jutuilla, ilman hurjia resursseja ja satsauksia. Myös me oppilaat monesti tiedämme mitkä asiat hyödyttäisivät meitä parhaiten.

Hyvin epäsäännöllistä aikataulujen puolesta. – – Muusikon hyvinvoinnista tulisi olla enemmän opetusta, sekä fysiologisesta että psykologisesta/henkisestä näkökulmasta. – – Työelämävalmennusta tulisi lisätä.

Oma kokemukseni on, että koulutehtävien ja koulusta aiheutuvan työmäärän kanssa selviää, mutta jos innostuu lähtemään turhan moneen vapaaehtoiseen ja/tai koulun ulkopuoliseen projektiin ja kokoonpanoon mukaan, voi pian huomata, että kalenterissa ei olekaan enää aikaa rentouttavalle vapaa-ajalle ja palautumiselle.

Vastauksien joukosta löytyi myös paljon hyvää. Hyvä ilmapiiri ja yhteisöllisyys nousivat usein esiin. Monet opiskelijat olivat myös tyytyväisiä opettajien ammattitaitoon ja opettajia kuvailtiin myös joustaviksi ja auttaviksi. Osa mainitsi olevansa myös onnellisia saamistaan hienoista mahdollisuuksista ja kokemuksista opintojensa aikana.

5 YHTEENVETO

Ajan- ja elämänhallinta on jokaiselle henkilökohtaista, niin kuin Forsyth (2013) kirjassaan *Successful Time Management* mainitsi, ja jokaisella on oma tapansa tehdä asioita. Tämä täytyy ottaa huomioon myös kyselytuloksia tarkastellessa. Kyselyyn vastanneiden opiskelijoiden ajankäytön hallintaan vaikuttavat monet asiat, kuten pääinstrumentti, musiikkigenre, suuntaus ja omat henkilökohtaiset tavoitteet. Eri genret sekä koulutuksen suuntautumisesta painottavat hieman eri asioita, minkä vuoksi myös opiskelijoiden lukujärjestyksen sisällöt poikkeavat toisistaan. Oma harjoittelu ja siihen käytettävä aika riippuu myös osakseen instrumentista: esim. laulua ei voi harjoitella samalla intensiteetillä kuin vaikkapa pianoa. Osa opiskelijoista kävi myös töissä koulun ohessa, asui eri paikkakunnalla tai oli perheellinen. Nämä asiat tuovat myös oman kuormituksen opiskelijoiden elämään, jonka vaikutukset voivat näkyä ajankäytön hallinnassa. Suurin osa opiskelijoista kuitenkin koki musiikin opiskelun enemmän tai vähemmän epäsäännölliseksi ja sen vaikuttaneen myös muuhun elämään, mikä viestii mielestäni siitä, että heidän ajankäytön hallintaansa vaikuttavat myös opiskelun luomat olosuhteet.

Yksi asia, mikä mielestäni myös tekee musiikin opiskelusta erityistä, on oman instrumentin ja ohjelmiston harjoittelu. Se, miten paljon aikaa opiskelijat omaan harjoitteluun käyttävät, ei välttämättä ole oleellinen tieto ajankäytön hallinnan kannalta. Se kertoo vain yhdestä tärkeästä asiasta, joka on osa musiikin opiskelua. Jokainen opiskelija on itse vastuussa harjoittelustaan ja suurin osa opiskelijoista halusi harjoitella enemmän, mitä nykyään. Kuitenkaan ajan löytäminen valtaosalle opiskelijoista ei näyttänyt olevan itsestäänselvyys, mikä puolestaan liittyy ajankäytön hallintaan. Tässäkin asiassa ajan löytymiseen tai puuttumiseen voivat vaikuttaa monet asiat, niin ulkoiset kuin sisäiset.

Siirtymiset oppilaitosten välillä tuntuivat myös aiheuttavan hankaluuksia suurimmalle osalle opiskelijoista. Nämä asiat lisäävät arjen hektisyyttä sekä kiireen tuntua yhdessä jo valmiiksi muuttuvien aika-tilojen ja liikkuvien elementtien kanssa. Kuten yksi opiskelijoista sanoikin, uskon, että jo pienillä muutoksilla voitaisiin saada paljon aikaa. Lukujärjestyksen suunnittelussa tulisi mielestäni kiinnittää vielä enemmän huomiota säännölliseen lounasajan säilyttämiseen sekä tuntien yleiseen sijoittamiseen, jotta se tukisi enemmän opiskelijoiden säännöllisten elämäntapojen ylläpitämistä ja toisi samalla myös enemmän rytmiä päiviin. Siirtymisiin kuluvan ajan huomioiminen auttaisi tulevaisuudessa myös opiskelijoiden ehtimistä tunneille ajoissa.

Hieman yli puolet opiskelijoista koki myös nykyisen järjestelyn opintoihin liittyvässä viestinnässä stressaavaksi. Jatkuvan tietotulvan jakautuminen monen eri alustan kesken voi aiheuttaa myös hektisyyden ja kiireen tunnetta opiskelijan arkeen ja niin kuin yksi vastanneista mainitsi, informaation etsimiseen voi joskus kulua kohtuuttomankin paljon aikaa. Se, kokeeko opiskelija järjestelyn huonoksi, riippuu jälleen myös omista taipumuksista, mutta eikö nykypäivän viestinnän kuitenkin ole nimenomaan tarkoitus helpottaa asioita, eikä tehdä niistä entistä vaikeampia. Joka tapauksessa, sen ei kuuluisi viedä turhaa aikaa ja energiaa opinnoista. Mielestäni on hyvä miettiä, tarvitsemmeko todella näitä kaikkia sosiaalisen median tarjoamia viestintäalustoja vai olemmeko vain jo niin tottuneita käyttämään niitä, että ne valtaavat jo koulumaailmankin? Olemmeko myös tottuneet siihen, että asioista ei tarvitse enää välttämättä aina sopia etukäteen viestinnän ollessa niin helppoa ja nopeaa? Tämä voi lisätä muuttuvien aikataulujen määrää. Olisi hyvä miettiä nykyisten toimintatapojen tehokkuutta ja sitä, palveleeko se todella kaikkia osapuolia.

On lisäksi huolestuttavaa, että osa opiskelijoista ei tunnu löytävän tarpeeksi aikaa liikunnalle, vapaa-ajalle ja levolle. Myös säännöllisten elämäntapojen ylläpitäminen opiskelun vuoksi, on monella kärsinyt. Tämä vaikuttaa opiskelijoiden hyvinvointiin ja sitä kautta negatiivisesti myös opiskeluun. Näyttää siltä, etteivät opiskelijat pysty itse vaikuttamaan paljoa aikataulujen jatkuviin muutoksiin. Se, mihin opiskelijat kuitenkin voivat vaikuttaa, on oma ajankäytön hallinta ja tehokkuus. Opiskelun luomat olosuhteet tuovat kuitenkin selvästi omat haasteensa, joihin opiskelijoiden on ainakin toistaiseksi vain sopeuduttava.

Vain vähemmistö opiskelijoista koki, etteivät he pysty pitämään kiinni omista aikatauluistaan, mutta etenkin kun kyseessä on musiikkiala, tämän vähemmistön huomioiminen on tärkeää. Toisaalta myös vain pieni osa koki todella olevansa hyvä ajankäytön hallinnassa ja loput olivat väliin putoajia. Lisäksi suurin osa opiskelijoista toivoi enemmän opetusta ajan- ja elämänhallintaan liittyvistä asioista. Uskon, että hyvä ajankäytön hallinta ja itsensä johtamisen taidot luovat erittäin tarvitun, turvallisen ja tukevan pohjan musiikin opiskelulle, minkä rajatonta luonnetta ei pysty kuitenkaan kokonaan koskaan muuttamaan. Musiikin opiskelun epäsäännöllisyys on selvästi vaikuttanut monen opiskelijan ajankäytön hallintaan ja hyvinvointiin myös negatiivisella tavalla. Ajankäytön hallinta ja siihen kohdistuvat ongelmat ovat selvästi iso osa myös opiskelijoiden tulevaa ammattia. Tämän vuoksi näen tärkeäksi ja tarpeelliseksi ajan- ja elämänhallinnan opettamisen vielä suuremmassa osassa työelämään liittyvissä opinnoissa, jotta opiskelijoilla olisi myös entistä paremmat henkiset valmiudet työn tuomiin haasteisiin.

6 OMAN TYÖN ARVIOINTI

Tämän tutkimustyön tavoitteena oli tutkia, kokevatko opiskelijat musiikin opiskelun epäsäännölliseksi ja sen vaikuttaneen myös muuhun elämään. Koen saaneeni tähän melko yhtenäisen ja selkeän vastauksen kyselytulosten perusteella ja samalla esiin nousseen myös asioita, mitkä opiskelussa tuntuivat kuormittavan opiskelijoita enemmän tai vähemmän. Tällaisia asioita muuttuvien aikataulujen ja liikkuvien elementtien lisäksi oli jotkin käytännön järjestelyt, kuten viestintä ja opetustilat.

Tutkimuksen toteuttaminen kyselylomakkeella oli minulle alusta asti selvää. Halusin, että kysely antaisi opiskelijoille monivalintojen lisäksi myös mahdollisuuden ilmaista omia kokemuksiaan vapaalla sanalla. Koin sen erittäin tärkeäksi tutkimustulosten kannalta, sillä kyseessä on myös opiskelijoille henkilökohtainen asia, mistä kaikilla on oma näkemys. Vuosien omakohtaisen kokemuksen ja aiemmin opiskelijoiden kanssa käytyjen keskusteluiden perusteella kyselylomakkeen laatiminen oli melko helppoa. Kysymysten kategoriointi auttoi myös kartoittamaan aihealueita, mitkä halusin kyselyyn sisällyttää. Myöhemmin tarkasteltuna kuitenkin tajusin, että joitain kysymyksiä olisi voinut ilmaista kenties vielä selkeämmin ja rajata paremmin. Esimerkiksi viimeisen kysymyksen rajaus olisi ollut erittäin tarpeellinen ja kysymyksen olisi täytynyt viitata jollain tavalla itse tutkimusaiheeseen. Myös vielä yksi tarkistus mahdollisten virheitten vuoksi olisi ollut tarpeellinen.

Kyselyn vastauksia oli mielenkiintoista lukea ja yleisesti ottaen ne vahvistivat myös omia kokemuksia ja näkemyksiä musiikin opiskelusta. Oli kuitenkin todella positiivista nähdä, että joidenkin opiskelijoiden kokemus saattoi olla myös täysin päinvastainen. Tässä tulee myös ilmi se, miten jokaisen opiskelijan ajan- ja elämänhallinta on suhteellista, sillä niin monet sisäiset kuin ulkoisetkin asiat vaikuttavat siihen, eikä yhtä selkeää johtopäätöstä voida tehdä.

Tiedostan, että tutkimuksen olisi voinut suorittaa laajemmin ja yksityiskohtaisemmin sekä opiskelijoiden vastauksia olisi voinut tarkastella vielä syvemmällä tasolla. Parannettavaa löytyisi myös kielen kannalta ja hiomista voisikin jatkaa loputtomiin. Omat voimavarat ja aika tulivat kuitenkin tällä kertaa vastaan. Lisäksi aineiston valintaan sekä toissijaisten lähteiden käyttöön olisi ollut hyvä kiinnittää enemmän huomiota ja valita osittain myös paremmin. Opinnäytetyön aikana pääsin kuitenkin tutustumaan moniin todella hyviin kirjoihin ja tutkimuksiin, minkä koen olevan suurena apuna myös omaan opiskeluun sekä ajan- ja elämänhallintaan. Tutkimuksen toteuttaminen kokonaisuudessaan oli todella opettavaista.

Yleisesti ottaen koen opinnäytetyön antavan selkeän kuvan siitä, mitä hyvä ajanhallinta opiskelijalta edellyttää ja miten tärkeää vapaa-aika sekä säännölliset elämän tavat oppimisen ja hyvinvoinnin kannalta ovat. Uskon, että se nosti myös esiin tämän hetkistä hyvinvoinnin tasoa musiikinopiskelijoiden keskuudessa ja kertoi myös asioista, jotka kaipaivat vielä enemmän kehitystä. Tutkimustyön aiheesta on tullut viimeisen vuoden sekä tämän opinnäytetyön aikana itselleni erittäin tärkeä ja toivon, että musiikinopiskelijoihin kohdistuviin vaatimustasoihin ja stressitekijöihin kiinnitettäisiin tulevaisuudessa vielä enemmän huomiota opetussuunnitelmia laadittaessa sekä käytännön asioita toteutettaessa.

LÄHTEET

Caunt, J. 2016. How to Organize Yourself. 5th Edition. New York, NY: Kogan Page.

Centria-ammattikorkeakoulu. Www-dokumentti. Saatavissa: <https://web.centria.fi/hakijalle/paivatoteutukset/musiikkipedagogi-amk>. Viitattu 20.4.2020.

Finlex. 2003. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2003/20030352>. Viitattu 13.5.2020.

Forsyth, P. 2013. Successful Time Management. 3rd Edition. Kogan Page.

Hakola, T., Hublin, C., Härmä, M., Kandolin, I., Laitinen, J., & Sallinen, M. 2007. Toimivat ja terveet työajat. 2., uudistettu painos. Helsinki: Työterveyslaitos.

Harra, K. 2004. Muusikoiden epäsuotuisat stressikokemukset ja niiden hallinta. Akateeminen väitöskirja. Tampere: Tampereen yliopisto, kasvatustieteiden laitos. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.

Honkala, K. 2011. Ammattikorkeakouluopiskelijan ajankäytön hallinta. Opinnäytetyö. Ylivieskan yksikkö: Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulu, sosiaalialan koulutusohjelma. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/38938/Katja%20Honkala%20Opinnaytetyo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 13.4.2020.

Huottilainen, M., & Saarikivi, K. 2018. Aivot työssä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Kaartinen, T. 2005. Itsesäätelyvalmiudet musiikin opiskelussa. Akateeminen väitöskirja. Tampere: Tampereen yliopisto, kasvatustieteen laitos. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Katajainen, A., Lipponen K., & Litovaara, A. 2004. Voimavarat käyttöön. 3., painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Keltikangas-Järvinen, L. 2008. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. Juva: WSOY.

Knoblauch, J., & Wöltje, H. 2004. Ajanhallinta. Helsinki: OY RASTOR AB.

Koivuniemi, M. 2002. Musiikkilääketiede ottaa tukevia ensiaskeleita. Suomen Lääkärilehti 2/2002, vsk 57, 208–210.

Kurkela, K. 1993. Mielen maisemat ja musiikki. Musiikinesittämisen ja luovan asenteen psykodynaamiikka. Sibelius-Akatemia, Musiikin tutkimuslaitos. Helsinki: Hakapaino Oy.

Kääriäinen, M., Jokela, T., & Antti-Poika, M. 1992. Taiteilijoiden työolot ja työterveyshuolto. Helsinki: Työterveyslaitos.

Lampikoski, T. 2009. Hidasta! Ajankäytön valinnat arjessa ja työssä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Liuska, H. 1998. Jaksako opiskelija? – Opiskelijan stressitekijät ja voimavarojen hankinta. Oulun yliopiston opintotoimiston julkaisija. Sarja A13. Oulu: Oulun yliopistopaino.

Manka, M-L. 2015. Stressikirja. Mistä virtaa?. Helsinki: Talentum Media Oy.

Nyytti ry. 2016. Www-dokumentti. Saatavissa: <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/hallittua-ajankayttoa/>. Viitattu 14.4.2020.

Nyytti ry. 2016. Www-dokumentti. Saatavissa: <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/sopivasti-stressia/>. Viitattu 21.4.2020.

Prashnig, B. 2003. Eläköön erilaisuus! Oppimisen vallankumous käytännössä. 3., painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Savonlinnan Arts Medicine. 2000. Savonlinnan Oopperajuhlien juhlakirja. 2002. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Virolainen, I., & Virolainen, H. 2018. Mielen voima oppimisessa. Helsinki: Viisas Elämä Oy.

- 1. Koulutusaste**
Centria-ammattikorkeakoulu
Keski-Pohjanmaan konservatorio
- 2. Suuntaus (jos vastasit Centria-amk)**
Instrumenttipedagogi
Musiikinohjaaja
- 3. Monettako vuotta opiskelet? (Väli vuotta ei lasketa mukaan)**
1
2
3
4
- 4. Genre**
Klassinen
Pop/Jazz
Kansanmusiikki
- 5. Pääinstrumentti**
- 6. Onko sinulla sivuinstrumenttia?**
Kyllä
Ei
- 7. Kuinka säännölliset yksityistuntisi ovat?**
Tunnit pidetään aina samaan aikaan.
Tuntien ajat vaihtelevat muutaman kerran kuukaudessa.
Tuntien ajat saattavat vaihdella jopa viikoittain.
- 8. Oletko pääaikainen opiskelija?**
Kyllä
En
- 9. Asutko opiskelu paikkakunnalla?**
Kyllä
En
- 10. Jos vastasit ei, kauanko sinulla keskimäärin menee aikaa matkustamiseen päivittäin?**
- 11. Oletko perheellinen**
Kyllä
En
- 12. Teetkö töitä koulun ohessa?**
Kyllä
En
Satunnaisesti

13. Jos vastasit kyllä, liittyvätkö työsi musiikkialaan?

- Kyllä
- Ei
- Joskus

14. Joudutko matkustamaan töittesi vuoksi toiselle paikkakunnalle?

- Kyllä
- En

15. Jos vastasit kyllä, paljonko matkustaminen vie keskimäärin aikaa viikossa?

16. Onko sinulla koulun ulkopuolisia bändejä/kokoonpanoja?

- Kyllä
- Ei

17. Jos vastasit kyllä, monta kertaa keskimäärin kokoonnutte harjoittelemaan kuukaudessa?

18. Kauanko harjoituksenne kestää?

19. Kuinka monta keikkaa teet keskimäärin koulun ulkopuolella kuukauden aikana?

20. Koetko olevasi hyvä ajankäytön hallinnassa?

- Kyllä
- En
- Joskus

21. Koetko omaavasi keinoja ajankäytön hallinnan parantamiseksi?

- Kyllä
- En

22. Teetkö itsellesi omia aikatauluja?

- Kyllä
- En
- Joskus

23. Onko sinun helppo pitää kiinni itse tekemistäsi aikatauluista?

- Kyllä
- Ei
- Joskus

24. Kuinka monta tuntia keskimäärin käytät aikaa pääinstrumentin harjoitteluun viikossa?

25. Kuinka monta tuntia keskimäärin käytät aikaa sivuinstrumentin harjoitteluun viikossa?

26. Haluaisitko käyttää harjoitteluun enemmän aikaa?

- Kyllä
- En

27. Jos vastasit kyllä, koetko löytäväsi helposti enemmän aikaa?

- Kyllä
- En
- Vaihtelevasti

28. Kuinka paljon koet tarvitsevasi harjoitteluusi lisää aikaa?

29. Montako tuntia keskimäärin vietät koulussa päivisin?

30. Venyvätkö koulupäiväsi helposti aamusta iltaan?

- Kyllä
- Ei
- Joskus

31. Jos vastasit kyllä tai joskus, mistä tämä yleensä johtuu?

**32. Onko mielestäsi toimivaa, että tunteja on sekä kampuksella että konservatoriolla?
(Koskee Centria-amk)**

- Kyllä
- Ei

**33. Aiheuttavatko siirtymiset koulujen välillä hankaluutta aikatauluttamiseen ja tunneille eh-
timiseen? (Centria-amk)**

- Kyllä
- Ei
- Joskus

34. Koetko, että sinulla on tarpeeksi aikaa kehonhuollolle ja liikunnalle?

- Kyllä
- Ei
- Vaihtelevasti

35. Koetko saavasi tarpeeksi lepoa ja vapaa-aikaa?

- Kyllä
- En
- Joskus

36. Monta tuntia nuket keskimäärin yössä?

37. Onko unirytmisi säännöllinen?

- Kyllä
- Ei
- Joskus

38. Pystytkö pitämään säännölliset ruokailuajat?

- Kyllä
- En
- Joskus

- 39. Onko sinulla aina aikaa käydä koululla syömässä lounasta lukujärjestyksen puolesta?**
Kyllä
Ei
- 40. Koetko musiikinopiskelun epäsäännölliseksi?**
Kyllä
En
Joskus
- 41. Jos vastasit kyllä tai joskus, onko epäsäännöllisyys vaikuttanut myös muuhun elämääsi?**
Kyllä
Ei
Joskus
- 42. Jos vastasit kyllä tai joskus, miten se on vaikuttanut?**
- 43. Koulun liittyvää informaatiota tulee monesta eri paikasta päivittäin; Sähköposti, Peppi, Optima, Facebook, WhatsApp... Koetko tämän järjestelyn stressaavaksi/häiritseväksi/sekavaksi?**
Kyllä
En
Joskus
- 44. Koetko löytäväsi tarvittavan informaation koskien kursseja sekä tunteja helposti/nopeasti?**
Kyllä
En
Vaihtelevasti
- 45. Jos vastasit en, voisitko kuvailla mahdollisia syitä, miksi informaatiota ei ole löytynyt helposti tai ollenkaan?**
- 46. Toivoisitko, että koulussa käsiteltäisiin/opetettaisiin enemmän elämän- ja ajanhallintaan liittyviä asioita?**
Kyllä
En
- 47. Koetko saavasti tarpeeksi tukea ja ohjausta opintojesi etenemiseen?**
Kyllä
En
Joskus
- 48. Kerro tiivistetysti omakohtainen kokemus musiikinopiskelussa Centria-amk:ssa tai K-P konservatoriossa.**

