

Aino Liikanen

PSYYKKISEN HYVINVOINNIN VAIKUTUS MUUSIKKONA KEHITTYMISEEN

PSYYKKISEN HYVINVOINNIN VAIKUTUS MUUSIKKONA KEHITTYMISEEN

Aino Liikanen
Opinnäytetyö
Kevät 2021
Musiikin tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Musiikin tutkinto-ohjelma, musiikkipedagogi

Tekijä: Aino Liikanen

Opinnäytetyön nimi: Psykkisen hyvinvoinnin vaikutus muusikkona kehittymiseen

Työn ohjaaja: Jaana Sariola

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2021

Sivumäärä: 39 + 1 liite

Psyykinen hyvinvointi on ollut viime aikoina vahvasti esillä ja erilaiset mielenterveyden ongelmat ovat yleistyneet. Mielenterveyden häiriöt, kuten masennus ja ahdistus, haittaavat aivojen toimintaa ja vaikuttavat esimerkiksi oppimiseen, muistiin ja tarkkaavaisuuteen. Tutkimuksissa on todettu, että muusikot ovat muuta väestöä alttiimpia mielenterveyden häiriöille. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena olikin tutkia, miten psyykinen hyvinvointi vaikuttaa muusikkona kehittymiseen ja miten psyykkistä hyvinvointia voidaan tukea.

Opinnäytetyöni teoriaosuudessa käsittelin ihmisen olemisen kokonaisuutta ja muusikon psyykkistä hyvinvointia. Ihmisessä yhdistyvät psyykinen, fyysinen ja sosiaalinen puoli, jotka kaikki vaikuttavat vahvasti toisiinsa. Tärkeimmiksi teorioiksi nostin työssäni Abraham Maslow'n tarvehierarkian ja Lauri Rauhalan holistisen ihmiskäsityksen. Psyykinen hyvinvointi jaetaan kolmeen osa-alueeseen, jotka ovat kognitiivinen toiminta, tunteet ja motivaatio. Käsittelin näitä kaikkia peilaten niitä muusikkouteen ja muusikkona kehittymiseen. Lisäksi kävin läpi psyykkisen hyvinvoinnin tukemista.

Haastattelin tutkielmaani varten kuutta muusikkoa. Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena ja tutkimusmenetelmäksi valikoitui puolistrukturoitu haastattelu. Haastattelukysymyksissä käsiteltiin psyykkistä hyvinvointia, sen vaikutuksia soittamiseen ja muusikkona kehittymiseen, menetelmiä ja malleja psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitoon sekä ikääntymisen ja elämäkokemuksen vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin.

Tutkimustuloksissa tuli ilmi, että psyykkisellä hyvinvoinnilla on suuri merkitys muusikkona kehittymiseen. Psyykinen hyvinvointi vaikuttaa muusikkona kehittymiseen muun muassa voimavarojen, motivaation, erilaisten pelkojen, itsetuntemuksen ja epävarmuuden kautta. Selviytymiskeinoja ja malleja haastateltavat olivat löytäneet psykologeilta, psykoterapeuteilta, psykologisesta kirjallisuudesta ja keskusteluista eri ihmisten kanssa. Tutkimustulosten ja oman pohdinnan kautta kehitysideaksi nousi psyykkisen hyvinvoinnin tukeminen opintovaiheessa. Aihetta voisi jatkaa tutkimalla esimerkiksi muusikkojen psyykkisiä kuormitustekijöitä tai perehtymällä muusikon psyykkisen hyvinvoinnin tukemiseen taiteen perusopetuksessa ja ammattiopinnoissa.

Asiasanat: ammatillinen kehitys, henkinen hyvinvointi, hyvinvointi, muusikot, toimintakyky

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Music, Option of Music Pedagogue

Author: Aino Liikanen
Title of thesis: Effect of Mental Wellbeing to Development as Musician
Supervisor: Jaana Sariola
Term and year when the thesis was submitted: Spring 2021
Number of pages: 39 + 1 appendix

Mental wellbeing has been strongly present recently and mental health challenges have become more common. Mental disorders, like depression or anxiety, disturb the action of brain and have an influence on learning, recalling and attentiveness. Studies have found out that musicians may be more likely to suffer from the mental health problems compared to the rest of the population. The aim of this study was to examine how mental wellbeing affects a musician's musical development and how their mental health can be supported.

In the theoretical part of this thesis, the thesis author dealt with the whole of human existence and the mental wellbeing of a musician. Human combines the mental, physical and social aspects, all of which have a strong influence on each other. The most important theories in the work were Abraham Maslow's hierarchy of needs and Lauri Rauhala's Holistic Concept of Man. Mental wellbeing is divided into three areas, which are cognitive function, emotions and motivation. The thesis author dealt with all of these, mirroring them to musicianship and developing as a musician. In addition, supporting mental wellbeing was also studied.

For the study, six musicians were interviewed. The study was conducted as a qualitative study and a semi-structured interview was selected as the research method. The interview questions dealt with mental wellbeing, its effects on playing and developing as a musician, methods and models for maintaining mental wellbeing, and the effects of aging and life experience on mental wellbeing.

The research results showed that mental wellbeing has a great importance for development as a musician. Mental wellbeing influences the development of a musician through, for example, resources, motivation, various fears, self-knowledge and uncertainty. Methods and models the interviewees had found in psychologists, psychotherapists, psychological literature and conversations with various people. Through research results and one's own reflection, supporting mental wellbeing during studies became a development idea. The topic could be continued by, for example, studying the psychological stressors of musicians or by studying the support of a musician's mental wellbeing in basic art education and professional studies.

Keywords: vocational development, wellbeing, mental wellbeing, musicians, functional capacity

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	IHMISEN OLEMISEN KOKONAISUUS	7
2.1	Rauhalan holistinen ihmiskäsitys	7
2.2	Maslow'n tarvehierarkia	9
2.3	Hyvinvointi	10
2.3.1	Fyysinen hyvinvointi	11
2.3.2	Sosiaalinen hyvinvointi	11
2.3.3	Psyykinen hyvinvointi	11
3	MUUSIKON PSYKKINEN HYVINVOINTI	13
3.1	Kognitiivinen toiminta	13
3.2	Tunteet	15
3.3	Motivaatio	16
3.4	Psyykkisen hyvinvoinnin tukeminen	18
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	22
4.1	Aineiston keruu ja haastateltavat	22
4.2	Tutkimusmenetelmä	23
4.3	Haastattelujen analysointia	23
4.3.1	Psyykkisen hyvinvoinnin muodostuminen	23
4.3.2	Psyykkisen hyvinvoinnin vaikutus soittamiseen ja muusikkona kehittymiseen	24
4.3.3	Ikääntymisen vaikutukset psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitoon	26
4.3.4	Poikkeusajan vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin muusikkona	26
4.3.5	Menetelmät ja mallit sekä niiden löytäminen	27
4.3.6	Vapaa sana	27
4.4	Yhteenveto	28
5	POHDINTAA	32
	LÄHTEET	35
	LIITTEET	40

1 JOHDANTO

Ihminen on toiminnallinen kokonaisuus, jossa yhdistyvät fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen puoli. Nämä kaikki ovat sidoksissa keskenään ja vaikuttavat hyvin paljon toisiinsa. On siis tärkeää pitää hyvää huolta kaikista osa-alueista, jotta pystymme toimimaan ja olemaan terveitä. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on keskittyä psyykkiseen hyvinvointiin ja sen vaikutuksiin muusikkona kehittymiseen. On tutkittu, että muusikot ovat muuta väestöä alttiimpia mielenterveyden häiriöille. Syitä tähän voivat olla muun muassa huonot työajat ja työolot, tunnustuksen puute ja musiikin vahva sidos identiteettiin (Eriksson 2016). Miten nämä mielenterveyden häiriöt ja psyykkinen hyvinvointi sitten vaikuttavat toimintaamme? Onko näillä jotain vaikutusta kehittymiseemme muusikkona?

Olen itse kokenut, että psyykkinen hyvinvointi vaikuttaa merkittävästi mahdollisuuteeni kehittyä muusikkona. Sen jälkeen, kun sain burnoutin pitkään kestäneen stressaavan ja kuormittavan arjen seurauksena, aloin huomaamaan, miten paljon hyvä psyykkinen hyvinvointi vaikuttaa oppimiseen, tarkkaavaisuuteen, muistiin ja ylipäänsä kehittymiseeni muusikkona. Kun pidän huolta psyykkisestä hyvinvoinnistani, pystyn ajattelemaan, tuntemaan ja oppimaan sekä toteuttamaan itseäni ja luovuuttani musiikin kautta. Siksi aihe on minulle itselleni hyvin henkilökohtainen ja sitä kautta mielenkiintoinen.

Opinnäytetyöni aihe on mielestäni myös erittäin ajankohtainen, sillä erilaiset mielenterveyden häiriöt, kuten masennus ja ahdistuneisuus, ovat hyvin yleisiä. Nämä haittaavat paljon aivojen toimintaa. Esimerkiksi stressi pitää yllä kortisolin tasoa ja kortisolin suuri määrä vaikuttaa haitallisesti niihin aivojen alueisiin, jotka säätelevät oppimista, muistia ja ajattelua. Negatiiviset tunteet, kuten pelko, lamaannuttavat ja estävät oppimisen. Sitä vastoin hyvä psyykkinen hyvinvointi edistää oppimista, tarkkaavaisuutta ja muistia sekä antaa tilaa luovuudelle. (Degerman & Holm 2016, 102.) Muusikoiden työ on usein kuormittavaa ja siksi on tärkeää tiedostaa psyykkisen hyvinvoinnin merkitys ja löytää keinoja sen ylläpitämiseen. Opinnäytetyöni painottuu siihen, miten psyykkinen hyvinvointi vaikuttaa muusikkona kehittymiseen. Haluan kuitenkin myös nostaa esille psyykkisen hyvinvoinnin tukemisen. Tuon kirjallisuuden avulla esiin muutamia tärkeitä huomioita psyykkisen hyvinvoinnin tukemisesta ja psyykkisestä valmennuksesta. Lisäksi tutkimushaastattelussa on muutamia kysymyksiä selviytymiskeinoista, malleista ja niiden löytämisestä.

Tavoitteenani on kirjallisuuskatsauksen ja avoimien haastattelujen avulla tutkia psyykkistä hyvinvointia, sen merkitystä ja vaikutuksia muusikkouteen ja siinä kehittymiseen sekä keinoja ja malleja pitää yllä psyykkistä hyvinvointia. Tutkimuskysymyksiksi muotoutuivat seuraavat kysymykset:

- Miten psyykkinen hyvinvointi vaikuttaa muusikkona kehittymiseen?
- Miten psyykkisestä hyvinvoinnista voi pitää huolta?

Käsittelen opinnäytetyöni aluksi ihmisen olemisen kokonaisuutta. Keskeiset aiheeseen liittyvät teorit, joita avaan luvussa 2, ovat Abraham Maslow'n tarvehierarkia ja Lauri Rauhalan holistinen ihmiskäsitys. Tärkeitä käsitteitä ovat hyvinvointi ja sen alakäsitteinä fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Kolmannessa luvussa käsittelen muusikon psyykkistä hyvinvointia, joka jakautuu kognitiiviseen toimintaan, tunteisiin ja motivaatioon. Lisäksi käyn läpi psyykkisen hyvinvoinnin tutkimista. Neljäs luku sisältää tutkimuksen toteuttamisen aina tutkimusmenetelmien ja haastatteluvien valinnasta haastattelujen analysointiin. Luvun lopussa kokoon haastatteluvastaukset yhteen peilaten niitä omiin kokemuksiini ja ajatuksiini aiheesta. Viimeisessä luvussa pohdin opinnäytetyöni aihetta ja tutkimustuloksia.

2 IHMISEN OLEMISEN KOKONAISUUS

Ihminen on kokonaisuus, jossa kaikki osa-alueet vaikuttavat vahvasti toisiinsa. Voidaksemme käsitellä jotain ihmisen osa-aluetta on ymmärrettävä ensin ihmisen kokonaisuutta. Tässä luvussa käsitelen ja avaatan opinnäytetyöni keskeisimmät teoriat ja käsitteet ihmisen olemisen kokonaisuudesta. Opinnäytetyössäni keskeisiä teorioita ovat Lauri Rauhalan holistinen ihmiskäsitys ja Abraham Maslow'n tarvehierarkia. Tärkeänä käsitteenä on hyvinvointi sekä sen alakäsitteet psyykinen, fyysinen ja sosiaalinen hyvinvointi.

2.1 Rauhalan holistinen ihmiskäsitys

Mitä ihminen on? on yksi vaikeimmista kysymyksistä ja yksi vaikeimpia tutkimuskohteita. Empiirisen ihmistutkimuksen mukaan ilmaistaan vain se, miten ihmistä voidaan tutkia ja kuvata, ei niinkään sitä, mitä ihminen olemukseltaan on. Ihmiskäsityksen voidaan luonnehtia tarkoittavan kaikkia ihmistä koskevia olettamisia ja edellytyksiä, jotka ovat mukana tutkijan rajatessa kohteensa ja asettaessa hypoteesinsa sekä valitessa tutkimusmenetelmänsä. Yleiskielessä ihmiskäsityksellä saatetaan tarkoittaa perusasennoitumistamme ihmiseen, joka värittää yksilöllisiä ihmissuhteitamme. (Rauhala 1983, 18.)

Psykologi ja filosofi Lauri Rauhala on kehittänyt teorian ihmisen olemassaolosta. Teorian mukaan ihmisen olemassaolo koostuu tajunnallisuudesta, situationaalisuudesta ja kehollisuudesta (Rauhala 1983, 32). Nämä olemuspuolet ovat hyvin tiiviisti sidoksissa toisiinsa, eivätkä ne ole toisistaan erillisiä. Niitä ei myöskään voida käsitellä yksittäin, menettämättä jotain olennaista. Rauhala näkee ihmisen aina kokonaisuutena, joka on kietoutunut elämäntilanteeseensa. (Lehtovaara 2007, 590–592.) Käsitelen seuraavaksi lyhyesti kaikki olemassaolon muotoja. Aloitan olemuspuolien kuvailun tajunnallisuudesta, joka liittyy vahvasti psyykeeseen ja psyykkiseen hyvinvointiin.

Tajunnallisuus on holistisessa ihmiskäsityksessä käsitetty inhimillisen kokemisen kokonaisuudeksi. Tajunnan nimen rinnalla voidaan käyttää inhimillisestä kokemisesta puhuttaessa esimerkiksi sanoja psyyke tai psyykinen. Näillä käsitteillä on kuitenkin tajunnallisuuden lisäksi myös muita merkitysvaihtoehtoja. Mielen avulla ymmärrämme erilaiset asiat ja ilmiöt joksikin, ja itse mieli ilmenee

aina tajunnan tilassa eli elämyksessä. Havaintoelämys, tunne-elämys, usko, harha ja tieto ovat esimerkkejä elämyksellisistä tiloista. Merkityssuhde syntyy, kun mieli asettuu tajunnassamme suhteeseen jonkin objektin kanssa niin, että ymmärrämme kyseisen asian mielen avulla joksikin. Näistä merkityssuhteista syntyy verkostoja, joiden avulla muodostamme käsityksen itsestämme ja maailmasta. (Rauhala 1983, 34–36.)

Merkityssuhteet saattavat olla vääristyneitä ja virheellisiä, mutta ne ovat silti merkityssuhteita. Merkityssuhteet jäsenyvät jatkuvasti uudelleen tajunnallisuudessamme, mutta voivat palautua myös uudelleen muistiin ja tietoisuuteen. Erilaiset tuntemukset, kuten ahdistus, harhat ja pelot, ovat meissä olemassa merkityssuhteiden kautta. Perusluonteeltaan nämä kaikki ovat samanlaisia, sillä ne ovat mielen ilmentymiä. Epäsuotuisia merkityssuhteita ovat esimerkiksi psyykkiset häiriöt, jotka siis myös ovat merkityssuhteita tai niiden muodostamia verkostoja. (Rauhala 1983, 35–36.)

Kehollisuus viittaa holistisessa ihmiskäsityksessä vahvasti ihmisen fyysiseen olemassaoloon. Rauhala (1983, 38) painottaa kehollisuudessa konkreettisuutta antaen esimerkiksi ihmisen sydämen, joka pumpkaa verta tehden raskasta työtä. Tämä on siis hyvin konkreettista työtä, sydän ei pumpkaa verta symbolisesti. Samoin esimerkiksi ruoansulatus, maksa, munuaiset ja muut järjestelmät ja elimet toimivat hyvin konkreettisesti. (Rauhala 1983, 38.)

Kehollisuus ja tajunnallisuus eroavat hyvin paljon toisistaan tajunnallisuuden toimiessa symbolisesti ja kehollisuuden konkreettisesti. Kehollisuutta ja tajunnallisuutta erotellessa on myös tarpeellista erottaa käsitteet *mielellisyys* ja *mielekkyys*. Kehollisuudessa tapahtuvat konkreettiset asiat voivat olla mielekkäitä, mutta eivät mielellisiä, sillä ne eivät organisoisi merkityssuhteita tai käyttäydy mieltä kokien. Sen sijaan tajunnallisuudessa mielellisyys on keskeisenä rakenteena. (Rauhala 1983, 49.)

Situationaalisuus voi olla hieman vaikeammin ymmärrettävä kuin tajunnallisuus ja kehollisuus. Situationaalisuudella tarkoitetaan ihmisen olemassaolon muotoa, jossa ihminen on kietoutunut oman elämäntilanteensa kautta todellisuuteen. Todellisuudella tarkoitetaan olemassa olevia konkreettisia ja ideaalisia asioita, joihin ihmiset voivat olla jollain tavalla suhteessa. Konkreettisia asioita voivat olla esimerkiksi koti, ravinto, luonto ja yhteiskunta, kun taas ideaalisia asioita ovat esimerkiksi arvot, uskonnolliset virtaukset, taide ja henkisen ilmapiirin muodot. Osa näistä sekä konkreettisista että ideaalisista komponenteista määräytyy kohtalomaisesti ja osan voi itse valita. (Rauhala 1983, 33–34, 41–42.)

2.2 Maslow'n tarvehierarkia

Motivaatioteoriat ovat teorioita, jotka selittävät, miksi ihmiset toimivat ja ajattelevat juuri tietyllä tavalla. Motivaatio on hyvin laaja ja moninainen ilmiö ja siksi motivaatioteorioita on useita. Teoriat käsittelevät motivaatiota eri näkökulmista ja ovat hyvin erilaisia. Motivaatioteoriat voidaan jakaa kahteen pääryhmään, jotka ovat tarveteoriat ja prosessiteoriat. (Patomäki 2018, 17.)

Yksi tunnetuimmista motivaatioteorioista on Abraham Maslow'n tarvehierarkia. Se on psykologinen teoria, jonka mukaan ihminen täyttää erilaiset tarpeensa hierarkkisessa järjestyksessä. Perustarpeet tulee olla riittävässä määrin tyydytettynä, jotta voi tavoitella seuraavia tasoja. Esimerkiksi fysiologiset tarpeet, kuten ruoka ja juoma, täytyy olla usein tyydytettynä, ennen kuin ihminen siirtyy seuraavalle tasolle. Teorian mukaan tavoitteena on lopulta päästä ylimmälle tasolle, joka on itsensä toteuttaminen. (Corporate Finance Institute 2015.)

Maslow'n tarvehierarkian ensimmäinen taso on fysiologiset tarpeet, joita ovat esimerkiksi ruoka, vesi, lämpö, lepo ja terveys. Ihminen tarvitsee selviytyäkseen juuri näitä tarpeita ja motivaatio tämän tason täyttämiseen tulee pitkälti ihmisen vaistosta selviytyä. Toisella tasolla ovat turvallisuuden tarpeet. Nämä tarpeet liittyvät tarpeeseen tuntea olonsa turvalliseksi siinä ympäristössä ja elämäntilanteessa, jossa on. Turvallisuuden tarpeisiin sisältyy muun muassa fyysinen turvallisuus ja taloudellinen turvallisuus. (Corporate Finance Institute 2015.)

Yhteenkuuluvuuden ja rakkauden tarpeet ovat kolmannella tasolla. Sosiaalisina olentoina ihmisillä on kaipuu vuorovaikutukseen ja tarve antaa ja vastaanottaa rakkautta. On tärkeää tuntea kuuluvansa johonkin ryhmään. Jos nämä tarpeet eivät täyty, ihminen voi kokea yksinäisyyttä tai masentuneisuutta. Neljännellä tasolla on arvonannon tarpeet. Nämä tarpeet liittyvät tarpeeseen saada kunnioitusta, tunnustusta ja arvostusta muilta. Maslow'n mukaan arvonannon tarpeet voidaan jakaa toisten kunnioittamisen tarpeeseen ja itsensä kunnioittamisen tarpeeseen. (Corporate Finance Institute 2015.)

Viimeisellä tasolla tulee itsensä toteuttamisen tarpeet, jonne Maslow'n tarvehierarkian mukaan kaikilla on pyrkimys. Itsensä toteuttamisen tarpeet ovat tarpeita saada omat kyvyt käyttöön esimerkiksi vanhemmuudessa, työssä tai muissa taidoissa. Ihmiset pyrkivät tällä tasolla tulemaan parhaiksi, mitä heillä on mahdollisuus tulla. Itsensä toteuttamisen tarpeet voivat esiintyä hyvin monella

eri tavalla. Näitä ovat esimerkiksi erilaisten taitojen hankkiminen, elämän unelmien tavoittelu, kouluttautuminen, omien taitojen ja kykyjen hyödyntäminen ja onnellisuuden tavoittelu. Yleensä itsensä toteuttaminen tarkoittaa henkilökohtaisen kasvun tavoittelua. (Corporate Finance Institute 2015.)

A musician must make music, an artist must paint, a poet must write, if he is to be ultimately at peace with himself. What a man can be, he must be. This need we may call self-actualization. . . . This tendency might be phrased as the desire to become more and more what one is, to become everything that one is capable of becoming.

— Abraham Maslow, *Motivation and Personality* (Grimes 2019)

2.3 Hyvinvointi

Hyvinvoinnille on monia erilaisia määritelmiä ja mittareita. Hyvinvointi on kokemusta onnellisuudesta, hyvästä terveydentilasta ja vauraudesta. Siihen sisältyvät esimerkiksi positiivinen mieliala ja tyytyväisyys elämään, merkityksen ja tarkoituksen tunne sekä sosiaalinen yhteys. (Davis 2019.) Usein hyvinvointi jaetaan kolmeen osatekijään, joita ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi sekä koettu hyvinvointi ja elämänlaatu. Hyvinvointiin kuuluu sekä yksilön että yhteisön hyvinvointi. (THL 2020.) Hyvinvointi merkitsee ihmisille eri asioita ja se on paikkaan, aikaan ja kulttuuriin sidonnainen (Suontausta & Tyni 2005, 26).

Maaailman terveysjärjestö WHO (2021a) määrittelee terveyden olevan täydellinen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila, ei siis pelkästään sairauden puuttuminen, kuten kapea terveyskäsite sen määrittelee. Materiaallinen hyvinvointi taas sisältää muun muassa toimeentulon, asumisen, ympäristön ja palvelut (Sirgy 2018). Koetun hyvinvoinnin mittarina on usein elämänlaatu, jota muovaavat edellä mainitut terveys ja materiaallinen hyvinvointi sekä ihmissuhteet, omanarvontunto, mielekäs tekeminen ja odotukset hyvästä elämästä (THL 2020). WHO:n (2021b) mukaan elämänlaatu on yksilön mieltymystä hänen asemaansa elämässä siinä arvojen ja kulttuurin kontekstissa, jossa hän elää, ja tämä kaikki suhteessa hänen odotuksiinsa, huolenaiheisiinsa, tavoitteisiinsa ja standardeihinsa.

Hyvinvointi jaetaan yhteisön ja yksilön hyvinvointiin. Yhteisön hyvinvointiin vaikuttavat muun muassa ympäristö ja asuinolot, toimeentulo sekä työllisyys ja työolot. Yksilön hyvinvointiin sen sijaan

kuuluvat onnellisuus, itsensä toteuttaminen, sosiaaliset suhteet ja sosiaalinen pääoma. (THL 2020.) Yksilön hyvinvointi voidaan myös jakaa psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin, joita käsitellen seuraavaksi. Nämä kaikki osa-alueet liittyvät ja vaikuttavat vahvasti toisiinsa ja siksi on hyvä käsitellä lyhyesti niitä kaikkia.

2.3.1 Fyysinen hyvinvointi

Fyysisen hyvinvoinnin voidaan ajatella koostuvan fyysiseen kuntoon, ravitsemukseen ja terveyteen liittyvistä asioista. Esimerkiksi fyysiseen kuntoon sisältyvät kestävyyskunto ja lihaskunto. Lisäksi fyysinen hyvinvointi sisältää unen ja palautumisen. (THL 2021; Vireus 2019.) Fyysinen hyvinvointi ei ole pelkästään sairauksien puuttumista, vaan se sisältää esimerkiksi elämäntapavalintoja, jotka ehkäisevät sairauksilta, vahvistavat terveyttä ja mahdollistavat tasapainoisen elämän (Aana 2021). Monella fyysinen hyvinvointi koostuu tasapainosta terveellisen ruoan ja juoman, liikkumisen ja levon välillä (Uskalla innostua 2021).

2.3.2 Sosiaalinen hyvinvointi

Sosiaalinen hyvinvointi on sosiaaliin suhteisiin liittyvää hyvinvointia. Se sisältää hyvät ihmissuhteet, sosiaalisen vakauden ja rauhan. Ihmiset ovat sosiaalisia olentoja, jotka ovat riippuvaisia toisistaan ja luottavat toisiinsa. Voidakseen hyvin ihmisen täytyy saada rakastaa ja olla rakastettu. Ihmisellä on yhteenkuuluvuuden tarve, ja eristäminen onkin yksi pahimmista rangaistuksen muodoista. Liiallinen yksinolo voi johtaa psyykkisiin häiriöihin, kuten hallusinaatioihin ja paniikkikohtauksiin. Vaikka jotkut ihmiset pärjäävätkin yksin, lähtökohtaisesti ihmiset tarvitsevat muita ihmisiä pysyäksensä terveenä. Sosiaalisen hyvinvoinnin edistämiseen liittyviä tekijöitä ovat muun muassa sosiaalisen älykkyyden tekijät, kuten moraalit, empatia, kasvatus ja henkinen älykyys. Säännölliset kontaktit perheen, ystävien, työkavereiden tai muiden yhteisöjen kanssa ovat tärkeitä. Yhtäläiset oikeudet, luottamus ja vapaus ovat myös pohjana sosiaaliselle hyvinvoinnille. (Econation 2021.)

2.3.3 Psyykinen hyvinvointi

Psyykkisen hyvinvoinnin voidaan määritellä olevan kokemusta omasta hyvinvoinnista ja mielen tasapainosta (Verkkovaria 2016). Se on mielen toimintaa tarkoittava puoli, jossa yhdistyvät kognitiiv-

vinen toiminta, tunteet ja motivaatio (Degerman & Holm 2016, 8). Psykkinen hyvinvointi on ajatuksia ja tunteita sekä sitä, miten selviytyy elämän ylä- ja alamäissä. Psykkinen hyvinvointi on eri asia kuin mielenterveys, vaikka ne vaikuttavatkin toisiinsa. Jos psykkinen hyvinvointi on pitkään matalalla tasolla, se voi johtaa lopulta mielenterveyden häiriöihin, kuten masennukseen tai ahdistukseen. On tärkeää muistaa, että psykkinen hyvinvointi ei ole negatiivisten ajatusten ja tunteiden puuttumista, sillä ne kuuluvat meidän jokaisen elämään. Sen sijaan kyse on siitä, miten ymmärrämme ja hallitsemme näitä tunteita, jotta pystymme selviytymään arjesta, luottaa itseemme, tuntee merkityksellisyyttä sekä ylläpitää ihmissuhteita. (CABA with you for life 2020.)

3 MUUSIKON PSYKKINEN HYVINVOINTI

Ihminen on psyko-fyysis-sosiaalinen kokonaisuus, jonka kaikki puolet vaikuttavat tiiviisti toisiinsa. Psykkinen puoli eli mielen toiminta jaetaan kognitiiviseen toimintaan, tunteisiin ja motivaatioon. (Degerman & Holm 2016, 8–9.) Psykkinen hyvinvointi vaikuttaa suuresti kykyyn ja mahdollisuuksiin kehittyä muusikkona. Esimerkiksi erilaiset mielenterveyden häiriöt, kuten masennus ja ahdistuneisuus, voivat vaikuttaa hyvinkin paljon tiedonkäsittelyyn ja oppimiseen (Oppimisvaikeus 2018). Psykkinen hyvinvointi vaikuttaa myös esimerkiksi muistiin, tunteisiin, motivaatioon ja luovuuteen. Lisäksi se vaikuttaa muusikkona muun muassa siihen, miten pystyy persoonallisella tavalla tulkitsemaan ja ymmärtämään musiikkia, eikä oppilaana ota pelkäästään opettajan oppilaalle perimätietona siirtämää musiikillista yleissivistystä ja tietämystä (Maijala 2003, 187). Käsittelen tässä luvussa muusikon kognitiivista toimintaa, tunteita ja motivaatiota. Lisäksi käyn läpi psykkinen hyvinvoinnin tukemista ja siihen liittyviä harjoitteita.

3.1 Kognitiivinen toiminta

Kognitiivinen toiminta on tiedonkäsittelyyn liittyvää toimintaa. Se sisältää ajattelun, tarkkaavaisuuden, oppimisen, muistin, luovuuden ja ongelmanratkaisun. (Degerman & Holm 2016, 8.) Muusikkona kehitymisessä isossa osassa on muun muassa oppiminen. Ihmisen aivoissa toimii monimutkainen hermosolujen verkosto. Hermosolujen välillä on yhteistoimintaa, ja tämä vakiinnuttaa esimerkiksi muistoja, tunteita, kieltä ja käsitteitä koskevat kytkennät. Vakiintuminen muodostuu aktiivisuuden tapahtuessa koko ajan uudelleen aiheuttaen pysyvän muutoksen solujen toiminnassa. Hermosolujen aktivoituminen leviää tämän jälkeen kuin itsestään ja tämä näkyy muun muassa oppimisena. (Ahtola 2016, 29.)

Biologisen valpastumisjärjestelmän eli stressijärjestelmän aktivoituminen on oppimiselle välttämätöntä, koska oppiminen edellyttää aivotoiminnan aktivaatiota. Kun stressijärjestelmä käynnistyy, aivot virkistyvät ja hermosolut aktivoituvat. Stressijärjestelmä voi kuitenkin pitkittyessään kääntyä itseään vastaan aivojen väsyessä hermosolujen jatkuvan aktiivisuuden vuoksi. Väsyneet aivot eivät ole enää tehokkaat ja toimintaa hallitsevat. Tällöin uuden asian omaksuminen, itsesäätely ja ongelmanratkaisu eivät onnistu. (Ahtola 2016, 31–32.)

Aivotoiminnan käynnissä pysyminen vaatii kemiallisen tasapainon. Stressireaktion liian pitkä- tai lyhytaikainen aktivoituminen ovat molemmat haitallisia. Liian kauan kestävä aktivoituminen johtaa aivojen väsymiseen, ja toisaalta taas liian lyhytkestoinen stressiaktivoituminen johtaa siihen, että epämukavuutta ei opita sietämään ja ihminen hakeutuu mukavampaan tai helpompaan toimintaan. Aivoja on siis syytä oppia käyttämään oikein ja turhaa kuormittamista on hyvä välttää. (Ahtola 2016, 33.)

Musiikillista muistia on tutkittu, ja sen on todettu olevan yhteydessä korkeatasoisiin mielen esittämiin, ulkopuolista todellisuutta edustaviin kuvauksiin eli representaatioihin (Sloboda 1996, 117–123; Lehmann 1997, 152). Muusikkouteen ja siinä kehittymiseen liittyvät myös tiedon prosessointistrategiat ja erilaiset tietorakenteet. Ne auttavat muusikkoa lisäämään työmuistin kapasiteettia sekä suunnittelemaan ja arvioimaan toimintaansa. Esimerkiksi prima vista (ensi näkemältä) -soittamisessa edellytyksenä ovat nämä korkeatasoiset representaatiot, tiedon prosessointistrategiat ja visuaalinen ja kuulonvarainen musiikillisten hahmojen ymmärtäminen. Erilaisten kaavojen ja rakenteiden tunnistamiskykyä tarvitaan nuottien lukutaidossa. (Maijala 2003, 60.)

Tarkkaavaisuus, eli ajatusten kohdistaminen johonkin tiettyyn asiaan, on monimutkainen aivotoiminto, josta on huolehdittava ja jota on käytettävä. Tärkeitä tarkkaavaisuuteen osallistuvia hermoston alueita ovat muun muassa päälakilohko, otsalohko ja ARAS-järjestelmä, ja vauriot edellä mainituilla hermoston alueilla saattavat aiheuttaa peruuttamatonta taantumista. Tarkkaavaisuutta löytyy montaa eri tyyppiä. Näitä ovat fokusoitunut tarkkaavaisuus, jatkuva tarkkaavaisuus, jaettu tarkkaavaisuus ja vuorotteleva tarkkaavaisuus. Voimme siis fokusoida tarkkaavaisuutemme yhteen kohteeseen tai tehdä kahta tehtävää samanaikaisesti. Vuorottelevassa tarkkaavaisuudessa voimme liikkua eri tehtävien välillä ja jatkuvassa tarkkailussa pitää yllä kognitiivista toimintaa pitkäkestoisesti. Tarkkaavaisuus ja sen eri tyyppien käyttö on tärkeä osa esimerkiksi muistia. (Mielen ihmeet 2019.)

Luovuudelle on olemassa monia erilaisia määritelmiä, mutta yleisesti voidaan ajatella luovuuden olevan kykyä tuottaa uutta (Tupu Creative 2019). Sitä voidaan myös pitää lahjakkuuden huipentumana ja uusien, tarkoituksenmukaisten ideoiden luomisena ja soveltamisena. Käytännössä tämä voi tarkoittaa yksilön arjessa tapahtuvia ongelmanratkaisuja tai yhteiskunnallisella tasolla uusia tieteellisiä löytöjä tai keksintöjä. (Maijala 2003, 70.) Luovuus voidaan myös määritellä vaihtoehtojen etsimiseksi ja ylipäänsä vaihtoehtojen olemassaolon näkemiseksi (Koski 2001, 22).

Luovuus liittyy hyvin läheisesti soittamisen eksperttiyteen eli kykyyn soittaa korkeatasoisesti instrumenttia sekä soittoteknisessä että musiikkia tulkitsevassa mielessä (Maijala 2003, 51, 70). Erilaiset tunteet vaikuttavat luovuuteen. Useat taiteilijat ja tiedemiehet ovat todenneet, että heidän luovuutensa on korkeimmillaan silloin, kun elämä on onnettominta. Tohtori Roger Beaty on tehnyt tutkimuksen, jonka mukaan korkean luovuuden omaavilla ihmisillä on yhteyksiä niiden aivoalueiden välillä, jotka eivät useimmilla ihmisillä välttämättä ole sidoksissa toisiinsa. Samassa tutkimuksessa ilmenee, että inspiraatiolle avoimempia ovat ihmiset, jotka vajoavat syvemmälle tunteisiinsa. (Mielen ihmeet 2017.)

Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että vastakkaisia tunteita epätavallisissa ympäristöissä ilmaisevat yksilöt ovat luovempia. Tämä johtunee siitä, että näissä tilanteissa aivojen on tehtävä yhdistyksiä, joita ne eivät normaaleissa tilanteissa tekisi. Vaikka negatiiviset tunteet auttavatkin yksilöä tuottamaan luovan työskentelyn kannalta mielenkiintoiseksi katsottuja ideoita, on myös positiivisten tunnetilojen osoitettu antavan ideoita ja lisäävän luovuutta. Positiiviset tunteet vaikuttavat luovuuteen esimerkiksi dopamiinin vapautumisen kautta. Dopamiinin vapautuminen helpottaa huomion joustavaa kehitystä ja kykyä kehittää kognitiivisia näkökulmia. Jotkut tutkijat uskovat positiivisen mielialan vaikuttavan käsityksiin ja luovan prosessin viimeistelyyn ja negatiivisen mielialan mielikuviin ja valmisteluun. (Mielen ihmeet 2017.)

3.2 Tunteet

Tunne eli emotio on lyhytkestoinen yksilöllinen kokemus, johon liittyy kehon ja mielen reaktio. Sillä on kolme osatekijää, jotka ovat laatu, myönteisyys tai kielteisyys ja ajallinen kesto. Laatuja on hyvin suuri määrä ja tunteen myönteisyys ja kielteisyys on kokijan tulkinnasta riippuvainen. Ajallinen kesto tunteella on usein lyhyt ja pysyväluonteisia tunteita kutsutaan mielialoiksi. Tunteet ohjaavat käyttäytymistämme, valmistavat meitä toimintaan, sekä vaikuttavat meidän kognitiiviseen toimintaamme. Ne antavat kokemuksille merkityksen, sillä moniin kokemuksiin liittyy paljon tunteita. (Degerman 2016, 61; Kyvyt 2020.)

Sanotaan, että musiikki on tunteiden tulkki. Ihminen voi hyödyntää musiikkia tunteiden käsittelyssä ja säätelyssä. Sen sijaan musiikkia esittäessä tunteiden ilmaisu on tärkeää. Erilaisten tunteiden tulkitsemiseen musiikin kautta liittyy vahvasti psyykinen hyvinvointi. Esimerkiksi luovuuteen vaikuttavat sekä positiiviset että negatiiviset tunteet. Negatiiviset tunteet, kuten viha, suru ja

melankolia, auttavat tuottamaan luovan työskentelyn kannalta merkityksellisiä ideoita ja mielikuvia. Positiiviset tunteet taas vaikuttavat luovassa prosessissa viimeistelyyn ja käsityksiin. (Mielen ihmeet 2017.) Psykkinen pahoinvointi voi siis negatiivisten tunteiden kautta vaikuttaa myös positiivisesti luovuuteen ja musiikin tulkitsemiseen ja sitä kautta muusikkona kehittymiseen. Toisaalta negatiiviset tunteet ja mielialat vaikeuttavat esimerkiksi oppimista, muistia, luovuutta ja ajattelua.

Tunne-elämykset ovat taiteellisessa kokemuksessa välttämättömiä ja siksi muusikkona onkin tärkeää pystyä ilmaisemaan tunteitaan musiikin kautta. Yksilö sijoittaa tunteitaan vaikutelmiin, jotka syntyvät joidenkin musiikissa ymmärrettävien merkityssisältöjen kautta. Musiikista muodostetut merkityssisällöt siis ilmentävät tunteita. (Kurkela 2003, 5; Maijala 2003, 61; Meyer 1994.) Kun yksilö oppii ymmärtämään musiikin rakenteita, ne herättävät esiin tunteita, jotka ovat jo olemassa (Slobodan 1999, 157–165). Monet tulkinnalliset ja ilmaisulliset asiat soittaessa saattavat liittyä niihin merkityssisältöihin, joita musiikissa ymmärretään. (Maijala 2003, 61.)

3.3 Motivaatio

Motivaatio on myös yksi keskeinen psykkinen puoleen liittyvä osa-alue. Motivaatio koostuu motiiveista, jotka saavat ihmisen toimimaan. Motivaatio on siis kaikki käyttäytymistämme ohjaavat ja virittävät sisäiset ja ulkoiset tekijät. Motivaatiota on selitetty erilaisilla teorioilla, mutta mikään motivaatioteorioista ei pysty yksinään selittämään, miksi ihminen motivoituu. Motivaatioteoriat voidaan jakaa tarveteorioihin ja prosessiteorioihin. Tarveteoriat selittävät tarpeiden tyydyttämisen näkökulmasta ihmisen käyttäytymistä ja prosessiteoriat taas analysoivat motivaatiota prosessina, johon kuuluu toiminnan alku, ylläpito ja lopetus. (Degerman & Holm 2016, 62–63.)

Mikä muusikkoa sitten motivoi ja miten psykkinen hyvinvointi vaikuttaa muusikon motivaatioon? Maijalan (2003, 62) mukaan huippusoittajan motivaatiota ymmärtääkseen on selvitettävä ensin mentaalisia prosesseja, joiden avulla yksilö haluaa, tahtoo tai aikoo kehittää itseään ja käyttää potentiaaliaan. Mentaaliset prosessit muodostuvat kaikista yksilön subjektiivisista kokemuksista, niin yksinkertaisista aistimuksista kuin monitasoisista tunne-elämyksistäkin. Maijala jakaa muusikon tärkeimmät mentaaliset prosessit kolmeen ryhmään, joita ovat kognitiiviset, affektiiviset ja konatiiviset prosessit. (Maijala 2003, 62.)

Konaatio on mentaalisia prosesseja, jotka auttavat yksilöä kehittymään ja pyrkimään kohti tavoitteita. Impulssi, uteliaisuus, halu, tahto ja päämäärään pyrkiminen ovat konaatiota kuvaavia käsitteitä. (Maijala 2003, 63.) Konatiivinen rakenne sisältää motivaation ja tahdon eli tietoisien taipumusten pyrkiä johonkin (Kyrö, Mylläri & Seikkula-Leino 2008, 274). Motivaatiolla tarkoitetaan subjektiivista tilaa, joka on motiivien aikaansaama ja joka suuntaa, virittää ja ylläpitää toimintaa. Tahto sen sijaan on muun muassa huomiokyvyn hallitsemista ja tehtävään sitoutumista, ja se liittyy hyvin läheisesti motivaatioon. (Maijala 2003, 63; Ruohotie 2000, 1.)

Päätöksenteossa voidaan ajatella motivaation olevan sitä edeltävä tila ja tahdon olevan sen jälkeinen tila. Tahtoon ja sisäiseen motivaatioon eli toimintaan itsensä vuoksi liittyvät hyvin läheisesti kiinnostavuus, uteliaisuus ja sinnikkyys, ja ne viestivät yksilön tarpeesta olla itsenäinen ja pätevä, sekä yksilön ja ympäristön vuorovaikutuksesta. (Byman 2001, 41–51; Ryan & Deci 2000, 56–57.) Metamotivaatiolla tarkoitetaan yksilön tietoisuutta motivaatiostaan, sekä sen kontrolloimista. Se selittää yksilöiden välisiä eroja. (Pintrich 2000, 99.) Oman toiminnan tietoinen ja kriittinen arviointi on edellytyksenä soittamiselle. Kaksi oppimaan yhtä motivoitunutta yksilöä eroavat siinä, mitä he ajattelevat itsestään ja tavoitteistaan ja kuinka he suhteuttavat tehtävän. Muusikon täytyy pystyä viritäytymään erilaisiin tunnetiloihin ja hillitsemään soiton aikana omia tunteitaan. (Maijala 2003, 64; Ruohotie 2000, 142.)

Kognitio on tietämistä ja ymmärtämistä. Se on termi kaikille prosesseille, jotka auttavat tiedostamisessa ja tiedon hankkimisessa. Näitä ovat esimerkiksi ajattelu, päättely, ymmärtäminen ja havaitseminen. Esimerkiksi soittaminen edellyttää paitsi soittoteknistä ja -taidollista tietoa, myös tunteita, kokemuksia ja havaintoja. Maijala havainnoi hyvin tutkimuksessaan soittamisessa tarvittavia tietämisen muotoja. (Maijala 2003, 64.)

Muusikko tarvitsee musiikista ja soittamisesta deklarativista tietoa eli käsitteitä, faktoja ja kuvauksia, sekä tietoa muistamisesta ja reflektointia omasta osaamisesta. Reflektoinnin avulla muusikko voi vertailla omaa musiikillista toimintaansa muiden soittamiseen ja näin tehdä havaintoja edistymisestä ja syventää soittamisen ymmärrystä. Soittimen käsittelytaitoja ja musiikillisia sääntöjä, joiden avulla deklarativinen tietous saatetaan käytäntöön, kutsutaan proseduraaliseksi tietoudeksi. Tiedon soveltaminen vaatii taitoa ja taito taas vaatii aina jotain tietoa. Soittamisessa tämä proseduraalinen tietäminen ilmenee muun muassa niin, että soittaja varioi, konstruoi ja arvioi musiikillisia aineksia suhteessa traditioihin. Ammattisoittajilla on olemassa erilaisia strategioita, joiden avulla he voivat kontrolloida soittoa. (Maijala 2003, 65.)

Huippumuusikko tarvitsee niin sanottua hiljaista tietoa tai kokemustietoa, joka on sellaista käytännön tuomaa kokemusta ja ymmärrystä, että sitä on vaikea pukea sanoiksi. Soittamisessa on kyse muustakin kuin taidosta, sillä se on taidetta, johon liittyy luovuus ja intuitio. Kokemustietoa on hyvin vaikea opettaa, sillä se pohjaa soittajan omaksumiin asioihin, joita hän ei osaa välttämättä selittää. Muusikko tekee intuitiivisia valintoja soittotilanteessa omien sisäisten tunteiden ja uskomusten perusteella. Tarkkaillakseen ja säädelläkseen soittamisen aikana tapahtuvaa musiikillista ajatteluaan soittaja tarvitsee metakognitiivista tietoa. Huippumuusikko pystyy säätelemään toimintaansa ja hänellä on kyky oppia ulkoa ja soveltaa eri musiikillista materiaalia. Soittamisessa on siis pitkälti kyse metakognitiivisen tason toiminnasta. (Maijala 2003, 65.)

Affektio on johonkin objektiin kohdistuva tunnereaktio ja sen synnyttämä energia ja mieliala. Esimerkiksi musiikki herättää useimmissa tunteita, jotka vaihtelevat esteettisestä äänien kokemuksesta ilon ja surun tunteisiin. Taiteellisessa tekemisessä ja kokemuksessa aisti- ja tunne-elämykset ovat välttämättömiä. Myös temperamentti liittyy affektiiviseen alueeseen. Temperamentti viittaa enemmän biologisiin piirteisiin, ja ne eivät riipu tilannetekijöistä. (Davidson 1994, 54; Maijala 2003, 66.)

3.4 Psyykkisen hyvinvoinnin tukeminen

Kuten aiemmin on tullut ilmi, psyykkinen hyvinvointi vaikuttaa paljon muusikkona kehittymiseen. Siksi psyykkistä hyvinvointia täytyy huoltaa ja tukea siinä missä fyysistä ja sosiaalistakin hyvinvointia. Psyykkiseen hyvinvointiin sisältyy kokemus omasta hyvinvoinnista ja mielen tasapainosta, ylä- ja alamäissä selviytyminen, sekä ajatukset ja tunteet (Verkkovaria 2016; CABA with you for life 2021). Psyykkistä hyvinvointia tukevia tekijöitä ovat esimerkiksi hyvät tunnetaidot, myönteinen minäkäsitys ja itsetunto, elämänhallinta, psyykkinen tasapaino ja itsensä toteuttaminen (Degerman & Holm 2016 72–73).

Ihminen voi tukea omaa psyykkistä hyvinvointiaan yksinkertaisilla asioilla, jotka tukevat sekä psyykkistä että fyysistä hyvinvointia. Näitä tärkeitä tekijöitä ovat muun muassa uni ja lepo, ravinto, liikunta, mielekäs tekeminen, sosiaaliset suhteet, oman mielen rauhoittaminen sekä ajatukset ja niiden kanssa työskentely. (Mielenterveystalo 2020.) On tärkeää hyväksyä itsensä puutteineen ja vahvuuksineen. Myös luontevahvuuksien hyödyntäminen, tietoisien läsnäolon harjoittaminen ja psyykkinen valmennus ovat hyviä keinoja tukea psyykkistä hyvinvointia.

Positiivisen psykologian myötä on tullut näkemyksiä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin vahvistamisesta. Ihmisiä ohjataan käyttämään onnellisuutta ja hyvinvointia lisääviä menetelmiä, joita ovat esimerkiksi kiitollisuuden, ystävällisyyden ja anteeksiannon harjoittaminen, toiveikkuuden vahvistaminen ja luontevahvuuksien hyödyntäminen. Peterson ja Seligman (2004, 13) ovat määritelleet 24 luontevahvuutta, jotka ovat positiivisia piirteitä, kuten rohkeus, toivo ja ystävällisyys. Omien ydinvahvuuksien tunnistaminen auttaa ihmistä löytämään parhaat puolensa ja niiden mukaisesti toimimisen kautta saa tuntemuksen oman minänsä mukaan toimimisesta. (Degerman & Holm 2016, 82.)

Tietoisien läsnäolon on myös todettu vaikuttavan myönteisesti sekä fyysiseen että psyykkiseen hyvinvointiin. Mielen tynnyttäminen ja kokemusten havainnointi vähentävät stressiä ja lisäävät jakamista ja keskittymiskykyä. Luovuuden ja ongelmanratkaisukyvyn kehittyessä myös masennuksen uusiutumisen riski pienenee. Tietoisuustaitojen harjoittelun on todettu vähentävän mielenterveyden häiriöitä, parantavan immuunijärjestelmän toimintaa ja vähentävän kortisolini eli stressihormonin tuotantoa. Tietoisien läsnäolon avulla voidaan myös parantaa keskittymiskykyä ja tarkkaavaisuutta ja sitä kautta kykyä ohjata ja säädellä tunteita. (Ahtola 2016, 246–247.)

Psyykinen valmennus on urheilusta lainattu käsite, jota käytetään nykyään myös musiikkipuolella. Psyykinen valmennus pitää sisällään sellaisen harjoittelun ja itsensä kehittämisen, mitä muusikko fyysisen harjoittelun lisäksi tekee. Se kuvaa myös sitä prosessia, jonka muusikko minäkuvaa rakentaessaan ja kappaleita ilman soitinta työsteessään käy läpi. Mentaaliharjoittelu, hengitys, rentoutus, keskittyminen ja suggestio ovat tärkeitä psyykkisen valmennuksen menetelmiä muusikolle. (Arjas 1997, 37–38.) Arjas (1997, 40) tiivistää psyykkisen valmennuksen olevan se harjoitusten osa, jota opettaja voi tehdä oppilaansa kanssa yhdessä tai jota muusikko itse, ilman psykologisen alan asiantuntijaa, voi harjoittaa ja työstää.

Hengitysongelmat ovat erityisesti jännityksestä kärsivillä ihmisillä hyvin yleisiä. Oikeanlaisen hengitystekniikan puuttuminen vaikuttaa muusikon esiintymiskokemuksiin esimerkiksi niin, että pinnallinen hengitys aiheuttaa hapenpuutetta lihaksille ja sitä kautta lihakset väsyvät. Vääränlainen hengitys saattaa myös aiheuttaa huonoa oloa tai huimausta. Siksi onkin syytä harjoittaa hengitystään hengitysharjoitusten avulla. Hengitysharjoitusten tarkoituksena on ihmisen luonnollisen ja oikeanlaisen hengityskyvyn palauttaminen ilman, että siihen kiinnitetään jatkuvasti huomiota. (Arjas 1997,

45–47.) On tärkeää kiinnittää arjessa huomiota vapaaseen ja syvään hengitykseen. Hengityksen syventyminen rentouttaa ja vähentää stressiä. (Hyytinen 2018, 29.)

Rentoutus on myös tärkeä osa psyykkistä valmennusta. Rentoutumiskyvystä on hyvin paljon etuja, sillä se auttaa esimerkiksi uniongelmiin, lisää itsetuntemusta ja poistaa ylimääräisiä jännitystiloja. Rentoutuessa myöskin oppii kuuntelemaan ja havainnoimaan itseään ja saa parannettua kehotuntemusta ja säätelykykyä. Muusikon harjoittelu- tai esitystilanteessa on paljon apua tästä, jos on tarpeen poistaa nopeasti ylimääräistä jännitystä. Sopiva rentoutustekniikka psyykkisen valmennuksen kannalta on sellainen, että rentoutuminen voidaan saavuttaa missä ja milloin tahansa. Harjoituksen on oltava siis tarpeeksi lyhyt ja tavoitteena on, että ei olla riippuvaisia ajasta, paikasta tai hiljaisuudesta. Ennen soittamista ei ole tavoitteena täydellinen rentoutuminen vaan optimaalisen jännitetilan löytäminen eli ylimääräisen jännityksen poistaminen. (Arjas 1997, 48–49.)

Keskittyminen, eli huomion kiinnittäminen siihen, mitä tekee, on keskeinen osa psyykkistä valmentautumista. Huippusuoritus edellyttää hyvää keskittymiskykyä, ja suuri osa muusikoiden esiintymisongelmista johtuu keskittymiskyvyn puutteesta. Keskittymisharjoituksissa olennaista on ajatuksen suuntaamisen harjoittelu, ei niinkään niiden rajoittaminen. Rentoutusharjoitukset toimivat hyvin myös keskittymisharjoituksina, sillä aistit suunnataan rentoutusharjoituksissa usein yhteen kohteeseen kerrallaan. Ihminen keskittyy sulkemalla huomaamattaan pois ylimääräiset asiat ja rauhoittamalla. Tietoisuuden suuntaamisharjoituksilla voi kehittää huonoa keskittymiskykyä. (Arjas 1997, 52–54.)

Suggestio on ajatuksen, toiminnan ja uskomusten kritiikitöntä hyväksymistä, toimintaa, jolla juurrutetaan ihmisen aivoihin jokin ajatus ja jonka tarkoituksena on muuttaa tai parantaa ajatusmalleja (Arjas 1997, 70; Jansson 1990; 116). Suggestioiden avulla voidaan muuttaa minäkuvaa parempaan suuntaan ja lieventää automaattisten ajatuskuvien vaikutuksia. Ajatusmallien parantaminen vaatii sen, että suggestion sisältö on tosi ja ihminen on valmis hyväksymään sen. Kun mieleen tulee vanhan ajattelutavan mukainen kielteinen lause, voi itselleen antaa positiivisen vahvistuksen ja näin saada hiljalleen aikaan muutoksen parempaan suuntaan. (Arjas 1997, 70–72.) Suggestiota voi siis hyödyntää muusikkona sekä esiintymistilanteissa että minäkuvan ja itseluottamuksen vahvistamisessa, itsetuntemuksen lisäämisessä ja yleisen hyvinvoinnin lisäämisessä.

Mentaaliharjoittelu eli mielikuvaharjoittelu on keino, jolla muusikko voi kehittää osaamistaan ajattelun ja kuvittelun avulla. Vaikka mentaaliharjoittelu liittyykin useimmiten esiintymisen opetteluun,

teknisten taitojen harjoittamiseen, ulkoa soittamiseen ja muuhun musiikilliseen työstämiseen, mielikuvaharjoittelulla voidaan myös tasapainottaa tunteita ja tahdosta riippumattoman hermoston säätelemiä toimintoja, parantaa keskittymiskykyä ja vahvistaa itseluottamusta. Siksi mentaaliharjoittelu on tärkeä osa psyykkisen hyvinvoinnin tukemista. (Arjas 1997, 79–84; Psyykinen valmennus 2020.)

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Haastattelin tutkimustani varten kolmea ammattimuusikkoa ja kolmea kohta valmistuvaa musiikin opiskelijaa. Tutkimukseni tarkoituksena on kartoittaa haastateltavien ajatuksia psyykkisestä hyvinvoinnista ja sen vaikutuksista muusikkona kehittymiseen. Lisäksi selvitän, miten haastateltavat tukevat ja ylläpitävät psyykkistä hyvinvointiaan ja mistä he ovat löytäneet menetelmät ja mallit tähän.

4.1 Aineiston keruu ja haastateltavat

Tutkimus toteutettiin puolistrukturoituna haastatteluna. Tämä tarkoittaa sitä, että kaikille haastateltaville esitettiin samat kysymykset samassa järjestyksessä (Hirsjärvi & Hurme 2001, 47). Valitsin haastateltaviksi kuusi muusikkoa, jotka ovat kaikki joko ammattimuusikkoja tai opintojensa loppuvaiheessa olevia muusikkoja. Haastateltavat ovat iältään 25–45 -vuotiaita ja he ovat jousisoittajia, puhaltajia tai kosketinsoittajia.

Laadin yhdeksän kysymystä (liite 1), joissa kartoitetaan haastateltavien ajatuksia psyykkisestä hyvinvoinnista, kokemuksia sen vaikutuksista soittamiseen ja muusikkona kehittymiseen sekä psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitoon löydettyjä selviytymiskeinoja ja malleja. Lisäksi halusin yhdellä kysymyksellä huomioida myös COVID-19-pandemian aiheuttamien poikkeusolojen mahdolliset vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin muusikkona. Lähetin kysymykset haastateltaville sähköpostitse ja he saivat vastata kysymyksiin vapaamuotoisesti.

Haastateltavia oli kuusi ja analysoinnin helpottamiseksi jaoin heidät henkilöiksi A, B, C, D, E ja F. Haastattelut tehtiin anonymisti, mutta lomakkeessa kysyttiin haastateltavien ikää, työtehtävää ja soitinryhmää. Neljä haastateltavista soittaa jousisoitinta, yksi puhallinsoitinta ja yksi kosketinsoitinta. Henkilöt A, B ja C ovat alle 30-vuotiaita ja henkilöt D, E ja F yli 30-vuotiaita. He kaikki opiskelevat tai toimivat musiikkipedagogina tai orkesterimuusikkona.

4.2 Tutkimusmenetelmä

Tutkimus tehtiin kvalitatiivisena tutkimushaastatteluna. Kvalitatiivinen tutkimus tarkoittaa laadullista tutkimusta, jossa lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen ja kohteen tutkiminen mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Ajatuksena on, että todellisuus on hyvin moninainen ja tapahtuvat muovaavat toinen toistaan. Tärkeää kvalitatiivisessa tutkimuksessa on myös ottaa huomioon arvot ja ymmärtää, että arvot muovaavat väistämättä sitä, miten ymmärrämme tutkimiamme ilmiöitä. Objektiviisuutta ei ole perinteisessä mielessä mahdollisuutta saavuttaa ja tulokseksi saadaan vain jonkin paikkaan ja aikaan rajoittuneita ehdollisia selityksiä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 151–152.)

4.3 Haastattelujen analysointia

Haastattelukysymyksiä oli yhdeksän, mutta jaan vastaukset kuuteen alaotsikkoon. Yhdistän kysymykset 2, 3 ja 4, sillä niissä kaikissa kysytään psyykkisen hyvinvoinnin vaikutusta soittamiseen tai muusikkona kehittymiseen. Muusikkona kehittymisen kysymyksissä toisessa kysyin negatiivisia ja toisessa positiivisia vaikutuksia. Kysymyksessä 5 kysytään, millaisilla keinoilla haastateltava huolehtii psyykkisestä hyvinvoinnistaan, ja kysymyksessä 6, mistä tai keneltä haastateltava on löytänyt selviytymiskeinot ja mallit tähän. Yhdistän siis myös nämä kysymykset saman otsikon alle.

4.3.1 Psyykkisen hyvinvoinnin muodostuminen

Lähes kaikki haastateltavat mainitsevat psyykkisen hyvinvoinnin koostuvan ravinnosta, levosta, liikunnasta ja sosiaalisista suhteista. Henkilö A mainitsee lisäksi turvallisuudentunteen ja hyvän suhteen itseensä olevan psyykkisen hyvinvoinnin edellytyksenä. Henkilö B pitää tärkeänä osana nähdä ja hyväksyä tulemista ja henkilö C vaikeiden asioiden rakentavaa käsittelyä. Tasapainoisen olon merkittävänä osana psyykkistä hyvinvointia mainitsevat henkilöt A, B ja F.

Henkilö E nostaa esiin ihmisen kokonaisvaltaisuuden eli sen, että psyykkistä hyvinvointia ei voida pitää irrallisena osana itsestä ja omasta elämästä, vaan se koostuu monista asioista, jotka vaikuttavat toisiinsa. Hän pitää tärkeänä myös toiveikasta mieltä tulevaisuuden suhteen sekä haaveilua. Lisäksi hän ja henkilöt B ja C pitävät tärkeänä työhön liittyviä asioita, kuten mielekäs työ, hyvä työilmapiiri ja riittävät tulot.

Kaikki haastateltavat kokevat psyykkisen hyvinvoinnin olevan merkittävä osa hyvinvointia, ja esimerkiksi henkilö D sanoo psyykkisen hyvinvoinnin olevan merkittävin asia jaksamisessa ja sitä kautta se on suorassa suhteessa opiskeluun. Useat mainitsevat myös psyykkisen hyvinvoinnin olevan pohjana ja perustana onnelliselle ja merkitykselliselle elämälle.

4.3.2 Psyykkisen hyvinvoinnin vaikutus soittamiseen ja muusikkona kehittymiseen

Kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä, että psyykkisellä hyvinvoinnilla on iso vaikutus soittamiseen. Jos voi psyykkisesti huonosti, sillä on selkeästi negatiivinen vaikutus soittamiseen. Eräällä haastateltavalla esimerkiksi sosiaaliset pelot ovat vaikuttaneet negatiivisesti soittamiseen. Haastateltavat mainitsivat myös huonon psyykkisen hyvinvoinnin vaikuttavan negatiivisesti keskittymiskykyyn, motivaatioon ja yleiseen jaksamiseen.

Hyvällä psyykkisellä hyvinvoinnilla haastateltavat totesivat olevan paljon positiivisia vaikutuksia soittamiseen. Esimerkiksi henkilö B toteaa, että psyykkisesti hyvinvoivana soittamiseen on helpompi ryhtyä, olo on luovempi ja energisempi ja musiikista ja teknisistä asioista jaksaa inspiroitua paremmin. Henkilö C sanoo sen vaikuttavan jaksamiseen kohdata keskeneräisyys, epävarmuus ja epäonnistumiset. Haastateltavat mainitsevat tasapainoisen psyykeen auttavan soittamaan paremmin ja henkilö E sanoo sen poistavan toisinaan teknisenkin tason hankaluuksia kuin itsestään.

Psyykkisen hyvinvoinnin vaikutusta muusikkona kehittymiseen kysyin kahdessa eri kysymyksessä. Toisessa kysymyksessä kartoitin, miten muusikkona kehittymiseen vaikuttaa negatiivisesti, jos ei voi psyykkisesti hyvin, ja toisessa kysymyksessä, voiko psyykkisestä huonovointisuudesta olla jotain hyötyä muusikkona kehittymiselle. Käyn läpi ensin negatiivisia vaikutuksia.

Muutama haastateltava sanoi psyykkisen huonovointisuuden vaikuttavan voimavaroihin ja siihen, ettei jaksaa harjoitella. Tämä johtaa kehityksen hidastumiseen. Moni nostaa esille epävarmuuden, merkityksettömyyden ja epäonnistumisen pelon. Henkilö B toteaa, että psyykkisestä pahoinvoinnista usein seuraa se, että soittaminen ei tunnu merkitykselliseltä ja näin siihen on vaikeaa ryhtyä. Henkilö D taas toteaa oman merkityksettömyyden nousevan esille ja näin vaikuttavan siihen, miten

kokee ja näkee itsensä muusikkona. Hän myös mainitsee epävarmuuden ja sen, että varmaan suurin osa muusikoista taistelee epävarmuuden ja omien tavoitteidensa kanssa.

Henkilö C sanoo epäonnistumisen pelon aiheuttavan asioiden tekemättä jättämistä. Lisäksi itsensä ruoskiminen harjoitellessa johtaa siihen ajatukseen, ettei osaa, opi tai pysty. Tämä ei tue positiivista mielialaa ja oppiminen vaikeutuu. Epävarmuuden mainitsee myös henkilö F pohtiessaan psyykkisen pahoinvoinnin vaikuttavan vuorovaikutukseen kollegoiden kanssa ja siihen, miten vastaanottaa palautetta ja ohjeita. Henkilö E kertoo, ettei aina ole osannut ajatella, että ongelmat soittajana ovat johtuneet psyykkisestä pahoinvoinnista. Sen sijaan hän on ajatellut, että hänessä itsessään on vika tai että hän ei sovellu alalle. Nämä ovat huonosti voivan mielen tuotoksia ja saattavat välillä luoda isoja esteitä muusikkona kehitymiselle.

Kaikki haastateltavat totesivat, ettei akuutista psyykkisestä pahoinvoinnista ole varsinaisesti hyötyä muusikkona kehittymiseen. Osa kuitenkin löysi lyhytaikaisia positiivisia vaikutuksia ja hyötyä siitä, kun on joskus voinut pahoin ja käynyt ison prosessin läpi. Henkilö A kertoo psyykkisen pahoinvoinnin pakottaneen tutustumaan itseensä perin pohjin ja sen olevan iso etu kaikessa. Hän tietää, millainen on ja miten juuri hänen on hyvä työskennellä. Huonot ajat ovat myös kasvattaneet kypsyyttä, joka saattaa kuulua musiikin tulkinnessa.

Henkilö B mainitsee soiton olevan joskus ainut asia, mitä kiinnostaa tehdä, ja näin harjoittelu ja kehittyminen ovat mieltä nostattava asia. Henkilöt E ja F mainitsevat, että hetkittäin psyykinen pahoinvointi voi tuoda tulkintaan lisää herkkyyttä, syvyyttä ja inspiraatiota. Esimerkiksi henkilö E sanoo negatiivisten tunteiden, kuten surun ja vihan, inspiroivan ja vaikuttavan näin muusikkona kehittymiseen. Hän kuitenkin painottaa, että negatiiviset tunteet kuuluvat elämään eivätkä tarkoita heti, ettei psyykinen hyvinvointi olisi kunnossa. Osa haastateltavista olivat sitä mieltä, ettei psyykkisestä pahoinvoinnista ole mitään hyötyä muusikkona kehittymiseen, ja kaikki olivat sitä mieltä, että se on aina kuitenkin kuormittava asia ja siksi psyykkisestä hyvinvoinnista onkin syytä pitää huolta.

4.3.3 Ikääntymisen vaikutukset psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitoon

Kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä, että iän ja elämäkokemuksen myötä on tullut muutoksia psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitoon. Henkilö A kertoo voineensa nuoruudessa ja varhaisaikuisuudessa kymmenen vuoden ajan enemmän tai vähemmän pahoin, ja tuo aika kouli pitämään itsestä hyvää huolta. Burnoutin jälkeen on tullut radikaaleja muutoksia itsestä huolehtimiseen ja ajatuksiin psyykkisestä hyvinvoinnista. Henkilö B kertoo elämäkokemuksen muovanneen ja vahvistaneen tiettyjä asioita ja niiden vaikutuksia, ja näin hän huomaa paremmin, mitkä asiat ovat olennaisia. Muut haastateltavat kokevat pitävänsä iän myötä psyykkistä hyvinvointia entistä tärkeämpänä ja pyrkivänsä pitämään sitä yllä monin tavoin. Esimerkiksi henkilö C mainitsee olevansa armollisempi itseään kohtaan ja olevansa tarkempi terveellisistä elämäntavoista.

4.3.4 Poikkeusajan vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin muusikkona

Koska opinnäytetyöni tekeminen ajoittuu niin, että haastatteluja tehtäessä olemme eläneet noin vuoden poikkeusoloissa COVID-19-pandemian takia, kysyin yhdellä kysymyksellä haastateltavien ajatuksia poikkeusajan vaikutuksista hyvinvointiin muusikkona. Suurin osa haastateltavista kertoo poikkeusajan vaikuttaneen negatiivisesti psyykkiseen hyvinvointiin muusikkona. Yksi haastateltavista koki, ettei asialla ole ollut vaikutusta. Henkilö A näkee positiivisena sen, että poikkeusaikana on ollut rauha tehdä asioita, kun esimerkiksi konsertit ovat lähes kokonaan peruuntuneet. Toisaalta yhdessä tekeminen on puuttunut ja aiheuttanut yksinäisyyttä ja motivaatio-ongelmia. Myös taloudellinen stressi on ollut konserttien peruuntumisen takia läsnä.

Henkilö B on kokenut poikkeusaikana välillä epätoivoisia ajatuksia siitä, milloin asiat palaavat ennalleen. Hän myös ikävöi konsertteja ja kokee, että musiikkia tehdään isoksi osaksi muita ihmisiä varten ja konserttien vähyyks on syönyt motivaatiota. Henkilö C mainitsee konserttien vähäisyyden lisäksi etäopettamisen haastavana, kuormittavana ja stressaavana. Henkilö F kokee kulttuurialojen epävarmuuden tuovan stressiä, mutta toisaalta hän arvostaa nyt entistä enemmän työtään orkesterimuusikkona. Henkilölle E raskainta poikkeusajassa ovat olleet sosiaalisten kontaktien vähyyks. Muusikkona hänelle ei juurikaan ole tästä ajasta ollut vaikutusta.

4.3.5 Menetelmät ja mallit sekä niiden löytäminen

Kysyin haastateltavilta, millaisilla keinoilla he pitävät huolta psyykkisestä hyvinvoinnistaan ja mistä tai keneltä he ovat löytäneet menetelmät ja mallit psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitoon. Kaikki haastateltavat pitävät tärkeänä terveellisiä elämäntapoja psyykkisen hyvinvoinnin ylläpidossa. Liikunta, lepo, ravinto ja sosiaaliset suhteet ovat tärkeä osa psyykkistä hyvinvointia. Myös itsestä huolehtiminen ja itsensä kuunteleminen, terve itsekkyys, armollisuus ja positiivinen ja kannustava sisäinen puhe nousivat haastatteluissa esille.

Henkilö B pitää tärkeänä psykologisten kirjojen, tekstien ja haastattelujen lukemista sekä ajatuksenvaihtoa erilaisten ihmisten kanssa. Henkilö E sanoo terapian avulla itsensä kanssa työskentelemisen olevan merkityksellinen osa psyykkisen hyvinvoinnin huolenpitoa. Terapian avulla hän tutkii tunteitaan ja niiden syitä ja parantaa itsetuntemustaan. Luonnossa liikkuminen, jooga ja meditaatio ovat henkilölle F tärkeitä selviytymiskeinoja.

Viisi kuudesta haastateltavasta mainitsee saaneensa apua selviytymiskeinoihin ja malleihin psykologilta tai psykoterapeutilta. Lisäksi suurin osa mainitsee psykologisen kirjallisuuden olleen tärkeänä apuna. Moni haastateltavista kertoo saaneensa apua läheisiltään ja ystäviltään sekä keskusteluista eri ihmisten kanssa. Henkilö A pitää tärkeänä osana selviytymiskeinojen löytymisessä omia oivalluksia, henkilö D soitonopettajaansa ja henkilö F iän mukana tuomaa elämäkokemusta. Henkilö E kokee joidenkin muusikoiden olleen esimerkkinä, mutta ajattelee niitä olevan valitettavan harvassa.

4.3.6 Vapaa sana

Lopuksi annoin haastateltaville mahdollisuuden kertoa asioita, joita tutkimuskysymyksissä ei tullut ilmi, mutta joita he pitävät tärkeänä puhuttaessa psyykkisen hyvinvoinnin vaikutuksesta musiikkona kehittymiseen. Kaksi haastateltavaa mainitsee psyykkisen hyvinvoinnin tärkeyden jo opintojen aikana. He toivoisivat, että opiskeluaikana aihe nostettaisiin esiin ja siitä tehtäisiin jopa oma opintojaksonsa, sillä mielellä on suuri merkitys musikkouteen ja oman instrumentin hallintaan. Yksi haastateltava nostaa esiin positiivisen opettamisen ja oppimisen. Hän pitää tärkeänä kaiken ikäisten kehumista sekä hyväksyvää ilmapiiriä erilaisille ilmaisumuodoille ja erilaisille ihmisille. On tärkeää pystyä säilyttämään soittamisen ilo.

Yksi haastateltava pitää merkittävänä toisia muusikoita ja suhdetta heihin. Jos muusikko kokee olevansa arvostettu ja hyväksytty, hän saattaa nousta muusikkona ihan uudelle tasolle. Toisaalta taas arvostelun ja vähättelyn kohteena oleminen voi saada aikaan itseluottamuksen murenemisen, joka vaikuttaa suoraan soittamiseen. Haasteena hän pitää sitä, että usein omat kokemukset eivät ole tosia vaan mieli saattaa heijastaa omat pelot toisiin. Myös toisten muusikoiden suhtautuminen työhön vaikuttaa helposti omaan suhtautumiseen.

4.4 Yhteenveto

Tutkimuksen toteuttaminen ja vastauksien vertailu toi esiin monenlaisia ajatuksia psyykkisen hyvinvoinnin vaikutuksesta muusikkona kehittymiseen. Haastateltavien vastauksissa oli paljon yhtäläisyyksiä, mutta muutamien kysymyksien kohdalla vastaukset erosivat paljonkin toisistaan. Psyykkisen hyvinvoinnin tärkeys ja sen merkittävä vaikutus soittamiseen olivat asioita, mistä haastateltavat olivat eniten samaa mieltä. Suurimpia eroja vastauksissa oli psyykkisen huonovointisuuden positiivisissa vaikutuksissa sekä poikkeusajan vaikutuksissa psyykkiseen hyvinvointiin.

Kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä, että psyykkisellä hyvinvoinnilla on hyvin suuri merkitys muusikkona kehittämisessä. He kaikki kuvailivat psyykkisen hyvinvoinnin koostuvan pitkälti tasapainoisesta ja terveellisestä elämästä, joka sisältää levon, ravinnon, liikunnan ja sosiaaliset suhteet. Lisäksi haastatteluissa mainittiin turvallisuus ja hyvä itsetuntemus, vaikeiden asioiden rakentava käsittely, sekä toiveikas mieli ja haaveilu. Eräs haastateltava nosti esille nähdyksi ja hyväksytyksi tulemisen.

Nämä kaikki ovat mielestäni erittäin tärkeä osa psyykkistä hyvinvointia. On tärkeää muistaa, että ihminen on kokonaisuus ja näin ollen psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttaa väistämättä myös fyysinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Muusikon työ saattaa olla psyykkisesti kuormittavaa, ja monen psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttaa vahvasti esimerkiksi esiintymisjännitys, alan epävarmuus, sekä korkeat tavoitteet ja vaatimukset. Siksi henkilön C mainitsema vaikeiden asioiden rakentava käsittely on ensiarvoisen tärkeä osa muusikon psyykkistä hyvinvointia.

Psyykkinen hyvinvointi vaikuttaa haastateltavien mukaan soittamiseen merkittävästi. Huonovointisuus vaikuttaa soittamiseen negatiivisesti muun muassa keskittymiskyvyn, motivaation ja yleisen jaksamisen kautta. Hyvinvoivana taas jaksaa heidän mukaansa paremmin kohdata kesken­eräisyyden ja epävarmuuden, olla luovempi ja inspiroitua helpommin. Tasapainoinen ja hyvinvoiva olo on pohjana oppimiselle ja kehittymiselle.

Itse soittamisen lisäksi psyykkinen hyvinvointi vaikuttaa merkittävästi muusikkona kehittymiseen. Jos ei ole voimavaroja soittamiseen, kehittyminen luonnollisesti hidastuu. Haastateltavat mainitsevat epävarmuuden, epäonnistumisen pelon, merkityksettömyyden tunteen ja itsensä ruoskimisen tekijöinä, jotka vaikuttavat kehittymiseen, kokemuksiin itsestä muusikkona sekä esiintymistilanteisiin. Psyykkinen hyvinvointi vaikuttaa myös siihen, miten pystyy vastaanottamaan palautetta ja ohjeita.

Helposti tulee ajateltua, että psyykkisestä huonovointisuudesta on vain haittaa muusikkona kehittymiselle. Haittaa siitä ehdottomasti onkin, varsinkin akuutisti pahoinvoivana, ja siksi onkin tärkeää pitää psyykkisestä hyvinvoinnista hyvää huolta. Ajattelen kuitenkin, että psyykkisestä huonovointisuudesta voi olla myös jotain hyötyä. Psyykkisen pahoinvoinnin aikana koetut hyvin negatiivisetkin tunteet voivat inspiroida sekä auttaa luomaan erilaisia mielikuvia ja tulkitsemaan musiikkia syvällisemmin. Ehkä eniten hyötyä psyykkisestä huonovointisuudesta voi olla sitten, kun siitä on päässyt yli ja voi taas paremmin, sillä psyykkisestä huonovointisuudesta toipuminen usein kehittää itsetuntemusta ja kasvattaa ihmisenä huomattavasti.

Halusin kysyä myös haastateltaviltani heidän ajatuksiaan psyykkisen huonovointisuuden hyödyistä. Osa koki, ettei siitä ole mitään hyötyä. Osa taas mainitsi juuri edellä mainitsemiani asioita inspiraatiosta, itsetuntemuksesta ja kypsymisestä, jotka voivat näkyä harjoittelemisessa ja kuulua musiikin tulkinnessa. Yksi haastateltavista kertoi harjoittelemisen ja kehittymisen olevan välillä ainoa asia, mitä kiinnostaa tehdä ja mistä saa voimaa, ja tätä kautta psyykkisestä huonovointisuudesta voisi olla myös hyötyä. Kaikki olivat kuitenkin sitä mieltä, että psyykkinen huonovointisuus on aina kuormittava tila ja vaikuttaa hyvin negatiivisesti muusikkona kehittymiseen.

Tutkimusten mukaan musikit saattavat olla alttiimpia mielenterveyden häiriöille. Esimerkiksi Help Musicians UK -järjestön tutkimuksessa, ”Can music make you sick”, todetaan musikoiden saattavan olla yli kolme kertaa muuta väestöä alttiimpia masennukselle (Gross & Musgrave 2017, 5). Iso osa tuntemistani musikoista on kärsinyt tai kärsii jonkinasteisista mielenterveyden ongelmista.

Ammattiavun hakeminen ja saaminen onkin ensiarvoisen tärkeää. Lisäksi on tärkeää löytää jostain selviytymiskeinoja ja malleja psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitoon ja mielenterveyden häiriöiden ennaltaehkäisyyn.

Kaikki haastateltavat pitivät terveellisiä elämäntapoja tärkeänä osana psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitoa. Armollisuus, hyvä itsetuntemus ja kannustava sisäinen puhe nousivat myös esille. Viisi kuudesta haastateltavasta kertoi saaneensa apua selviytymiskeinoin ja malleihin psykologilta tai psykoterapeutilta. Suurin osa mainitsee myös psykologisen kirjallisuuden olleen tärkeänä osana erilaisten mallien löytämisessä.

Halusin kysyä haastateltavieni ajatuksia myös siitä, onko iän myötä tullut muutoksia psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitoon. Kaikki kokivat, että iän ja elämäkokemuksen myötä on tullut muutoksia. He pitivät psyykkistä hyvinvointia sitä tärkeämpänä, mitä enemmän ikää tulee. Iän myötä tulee elämäkokemusta, ja elämäkokemus muovaa usein itsetuntemusta ja saa pitämään psyykkistä hyvinvointia entistä tärkeämpänä. Mitä vanhemmaksi tulee, sitä enemmän on sekä hyviä että huonoja elämäkokemuksia ja sitä myöten ajatuksia ja avaimia psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitoon.

COVID-19 muutti meidän kaikkien arjen hetkessä ja monet alat ovat joutuneet kärsimään siitä huomattavasti. Epävarmuus kulttuurialoilla on tuonut monenlaista stressiä muusikoille. Neljä kuudesta haastateltavasta mainitsee konserttien vähyyden ja viime hetken peruutusten vaikuttaneen paljon esimerkiksi taloudellisen stressin kautta. Yksi haastateltava mainitsee etäopetuksen olevan kuormittavaa, haastavaa ja stressaavaa. Eniten haastateltavat mainitsevat kuitenkin poikkeusajan vaikuttaneen yleiseen psyykkiseen hyvinvointiin esimerkiksi sosiaalisten kontaktien puuttumisen ja tilanteen epävarmuuden kautta. Nämä ovat sitten vaikuttaneet myös soittamiseen. Toisaalta yksi haastateltavista mainitsee, että vaikutus on ollut jossain määrin myös positiivinen, koska on rauha tehdä erilaisia asioita ja keskittyä omaan harjoitteluun, kun konsertit ovat peruuntuneet. Yksi haastateltava kokee, ettei poikkeusaika ole vaikuttanut hänen psyykkiseen hyvinvointiinsa.

Haastateltavat tuovat haastattelun lopussa esille sen, kuinka tärkeää olisi korostaa psyykkistä hyvinvointia jo opiskeluaikoina, jopa oman opintojakson verran. Olen tästä täysin samaa mieltä, ja mielestäni olisi tärkeää tuoda tämä osaksi opintoja. Ajattelen, että instrumenttiopetuksessakin olisi hyvä tuoda tätä puolta enemmän esille. Yksi haastateltava mainitseekin positiivisen opettamisen ja oppimisen, hyväksyvän ilmapiirin erilaisille ilmaisumuodoille ja erilaisille ihmisille sekä kehujen

tärkeyden. Nämä kaikki ovat tärkeitä huomiota taiteen perusopetukseen ja tulevaisuuden pedagogien ja muusikoiden koulutukseen.

5 POHDINTAA

Opinnäytetyöni aihe muotoutui monien vaiheiden jälkeen lopulta omien mielenkiinnonkohteideni ja aiheen ajankohtaisuuden pohjalta. Halusin tutkia työssäni psyykkisen hyvinvoinnin vaikutusta muusikkona kehittymiseen. Kirjallisuuskatsauksen ja haastattelujen perusteella psyykkinen hyvinvointi vaikuttaa merkittävästi muusikkona kehittymiseen esimerkiksi motivaation, jaksamisen ja keskittymiskyvyn kautta.

Psyykkinen hyvinvointi on ollut varsinkin viime vuosina itselleni hyvin omakohtainen aihe ja sen tärkeys on ollut paljon esillä myös yhteiskunnallisesti. Olen kokenut, että muusikoiden keskuudessa psyykkisestä hyvinvoinnista ja mielenterveyden ongelmista puhutaan paljon. Monella on tästä aiheesta kokemusta ja ajatuksia. Muusikkona halusinkin siis selvittää, miten psyykkinen hyvinvointi vaikuttaa muusikkona kehittymiseen.

Pääpaino opinnäytetyössäni oli psyykkisen hyvinvoinnin vaikutuksissa muusikkona kehittymiseen. Kuitenkin myös toinen tutkimuskysymykseni, miten psyykkisestä hyvinvoinnista voi pitää huolta, muotoutui tärkeäksi ja oleelliseksi kysymykseksi puhuttaessa psyykkisestä hyvinvoinnista. Teoriaosuuteni käsitteli ihmisen olemisen kokonaisuutta ja muusikon psyykkistä hyvinvointia. Lisäksi haastattelin tutkimustani varten kuutta muusikkoa.

Ihminen on psyko-fyysis-sosiaalinen kokonaisuus, jonka kaikki puolet vaikuttavat vahvasti toisiinsa. Psyykkistä hyvinvointia käsiteltäessä pidän tärkeänä ihmisen kokonaisvaltaisuuden huomioimista. Käsitelin siksi tutkielmani aluksi Maslow'n tarvehierarkiaa ja Rauhalan holistista ihmiskäsitystä, sillä nämä molemmat teoriat liittyvät ihmisen kokonaisvaltaisuuteen. Maslow'n tarvehierarkian mukaan ihminen täyttää erilaiset tarpeensa hierarkkisessa järjestyksessä niin, että lähtökohtaisesti perustarpeiden tulee olla riittävästi tyydytettynä ennen korkeampien tasojen tavoittelua. Rauhalan holistisessa ihmiskäsityksessä taas tuodaan ilmi ihmisen kolme olemuspuolta, jotka ovat tiiviisti sidoksissa toisiinsa. Nämä puolet ovat tajunnallisuus, situationaalisuus ja kehollisuus.

Psyykkiselle hyvinvoinnille on paljon määritelmiä, mutta pääsääntöisesti se voidaan määritellä olevan kokemusta omasta hyvinvoinnista ja mielen tasapainosta. Psyykkiseen hyvinvointiin sisältyy ajatukset ja tunteet ja niiden hallitseminen ja ymmärtäminen sekä elämän ylä- ja alamäissä selviytyminen. Jo ennen opinnäytetyöni kirjoittamista ymmärsin, että psyykkinen hyvinvointi vaikuttaa

luonnollisesti paljon muusikkona kehittymiseen. Halusinkin kirjallisuuskatsauksen ja haastattelujen avulla selvittää vielä tarkemmin, miten nämä liittyvät toisiinsa.

Ihmisen psyykinen puoli jaetaan kognitiiviseen toimintaan, tunteisiin ja motivaatioon. Kognitiivinen toiminta on tiedonkäsittelyyn liittyvää toimintaa, johon sisältyvät muun muassa ajattelu, tarkkaavaisuus, muisti, luovuus, oppiminen ja ongelmanratkaisu. Jos kognitiivinen toiminta heikkenee esimerkiksi jonkin mielenterveyden häiriön vuoksi, se heijastuu usein suoraan muusikkona kehittymiseen muun muassa tarkkaavaisuuden, oppimisen ja muistin kautta. Tunne taas on lyhytkestoinen yksilöllinen kokemus, johon liittyy kehon ja mielen reaktio. Erilaiset tunne-elämykset ovat taiteellisessa kokemuksessa välttämättömiä. Siksi muusikkona onkin tärkeää pystyä ilmaisemaan tunteitaan musiikin kautta. Psyykinen hyvinvointi vaikuttaa paljon tunteiden käsittelyyn ja kykyyn ilmaista ja ylipäänsä tuntea erilaisia tunteita.

Kolmas psyykkiseen puoleen liittyvä osa-alue on motivaatio. Olen huomannut, että muusikot hyvin usein puhuvat motivaatiosta. On kausia, jolloin soittomotivaatio on huipussaan, ja sitä vastoin taas kausia, jolloin motivaatiota ei tunnu olevan lainkaan. Usein motivaation laskuun liittyy perustarpeiden, kuten levon, liikunnan ja ravinnon puute tai psyykinen huonovointisuus. Opinnäytetyössäni avasin kirjallisuuden avulla tarkemmin motivaatiota käsitteenä sekä motivaatioon vaikuttavia tekijöitä.

Tutkimuksessani halusin kartoittaa haastateltavien ajatuksia psyykkisestä hyvinvoinnista, kokemuksia sen vaikutuksista soittamiseen ja muusikkona kehittymiseen sekä psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitoon löydettyjä menetelmiä ja malleja. Haastattelukysymysten laatiminen tuntui aluksi vaikealta, koska halusin kysyä kattavasti aiheesta, mutta pitää kuitenkin haastattelukysymysten määrän kohtuullisena. Onnistuin mielestäni muotoilemaan tiiviin yhdeksän kysymyksen paketin, jossa sain kysytyä kaiken oleellisen.

Tutkimustulokset olivat monilta osin samankaltaisia kuin omat ajatukseni aiheesta. Kaikki haastateltavat pitivät psyykkistä hyvinvointia erittäin tärkeänä ja sen merkitystä muusikkona kehittymiseen huomattavana. Tutkimuksessa kävi ilmi, että psyykinen hyvinvointi vaikuttaa muusikkona kehittymiseen muun muassa motivaation, voimavarojen, erilaisten pelkojen, itsetuntemuksen ja epävarmuuden kautta. Selviytymiskeinoja ja malleja psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitoon haastateltavat olivat pääsääntöisesti löytäneet ammattiauttajilta, psykologisesta kirjallisuudesta ja keskusteluista eri ihmisten kanssa.

Oman pohdinnan ja tutkimustulosten analysoinnin kautta kehitysideaksi nousee vahvasti psyykkisen hyvinvoinnin tukeminen opintovaiheessa. Psykkeellä on suuri merkitys muusikkoudessa, joten olisi tärkeää löytää erilaisia keinoja ja malleja sen tukemiseen ja ylläpitämiseen. Ammattiopinnoissa olisi hyvä integroida psyykkistä hyvinvointia tukevia harjoitteita instrumenttiopetukseen ja muuhun opetukseen. Myös oma opintojakso tähän liittyen voisi olla paikallaan. Tutkimuksessa esiin nousseet epävarmuus, motivaatio, esiintymisjännitys ja voimavarat ovat esimerkiksi tärkeitä kohteita, joihin olisi syytä saada tukea opintovaiheessa.

Opinnäytetyöni aihe on hyvin laaja ja siihen voisi perehtyä paljon syvemminkin. Aihetta voisi jatkaa tutkimalla esimerkiksi muusikkojen psyykkisiä kuormitustekijöitä tai perehtymällä psyykkisen hyvinvoinnin tukemiseen. Olisi myös hyvä tutkia, miten psyykkistä hyvinvointia tuetaan musiikin ammattiopinnoissa ja taiteen perusopetuksessa.

LÄHTEET

Ahtola, A. 2016. Psykkinen hyvinvointi ja oppiminen. Jyväskylä: PS-kustannus.

AANA 2021. Physical Well-Being. American Association of Nurse Anesthetists. Viitattu 16.3.2021, <https://www.aana.com/practice/health-and-wellness-peer-assistance/about-health-wellness/physical-well-being>

Arjas, P. 1997. Iloa esiintymiseen – Muusikon psykkinen valmennus. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy

Byman, R. 2001. Curiosity and exploration: A conceptual overview and structural modeling. Research in Educational Sciences 5. Helsinki: University of Helsinki.

CABA with you for life 2021. What is mental wellbeing? Viitattu 12.2.2021, <https://www.caba.org.uk/help-and-guides/information/what-mental-wellbeing>

Corporate Finance Institution 2015. What is Maslow's Hierarchy of Needs? Viitattu 26.2.2021, <https://corporatefinanceinstitute.com/resources/knowledge/other/maslows-hierarchy-of-needs/>

Davidson, R. 1994. On emotion, mood, and related affective constructs. In P. Ekman & R. Davidson The nature of emotion: Fundamental questions. New York: Oxford University Press, 51–55.

Davis, T. 2019. What Is Well-Being? Definition, Types, and Well-Being Skills. Psychology Today. Viitattu 19.2.2021, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/click-here-happiness/201901/what-is-well-being-definition-types-and-well-being-skills>

Degerman, A. & Holm, K. 2016. Motiivi 1. Psykkinen toiminta ja oppiminen. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Econation for People And Planet 2021. Social well-being. Viitattu 30.3.2021, <https://www.econation.co.nz/social-well-being/>

Eriksson, A. 2016. ”Musiikkialalla työskentely saattaa hyvinkin tehdä muusikot sairaiksi”, väittää tuore tutkimus. Viitattu 6.4.2021, <https://www.soundi.fi/uutiset/musiikkialalla-tyoskentely-saattaa-hyvinkin-tehda-muusikot-sairaiksi-vaittaa-tuore-tutkimus/>

Grimes, S. 2019. What a man can be, he must be. Viitattu 4.5.2021. <https://medium.com/the-1000-day-mfa/what-a-man-can-be-he-must-be-eb6e568cbd11>

Gross, S. & Musgrave, G. 2016. Can music make you sick? Music and Depression. A study into the Incidence of Musicians' Mental Health. London: University of Westminster. Viitattu 14.2.2021, https://www.helpmusicians.org.uk/assets/publications/files/can_music_make_you_sick_part_1-_pilot_survey_report_2019.pdf

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

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. 10. uudistettu painos. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hyytinen, T. 2018. Soiva keho. Uusi metodi muusikoille kehon ja mielen harjoittamiseen. Helsinki: Blossari Kustannus.

Jansson, L. 1990. Urheilijan psyykinen valmennus. Keuruu: Otava.

Koski, J. 2001. Luova hierre. Näkökulmia yksilöiden, ryhmien ja organisaatioiden luovuuteen. Jyväskylä: Gummerus.

Kurkela, K. 2003. Musiikin merkityksistä. Julkaisematon artikkelikäsikirjoitus.

Kyvyt 2021. Psykologian keskeiset aihepiirit. Viitattu 4.3.2021, <https://kyvyt.fi/artefact/file/download.php?file=338278&view=47991>

Kyrö, P., Mylläri, J. & Seikkula-Leino, J. 2008. Kognitiiviset, affektiiviset ja konatiiviset ulottuvuudet ja niihin liittyvät metavalmiudet yrittäjämäisessä oppimisessä. LTA 3/08, s. 269-296. Saatavilla:

<https://docplayer.fi/160404-Kognitiiviset-affektiiviset-ja-konatiiviset-ulottuvuudet-ja-niihin-liittyvat-metavalmiudet-ilmenevat-yrittajamaisessa-oppimisessa.html>

Lehmann, A.C. 1997. Acquired mental representations in music performance: Anecdotal and preliminary empirical evidence. In H. Jorgensen & A.C. Lehmann Does practice make perfect? Current theory and research on instrumental music practice. Norges musikkhogskole. Oslo: GCS, 141–163.

Lehtovaara, M. 2007. Lauri Rauhalan filosofinen näkökulma ihmisen kasvattamiseen. Teoksessa Kasvatus- ja koulukysymys Suomessa vuosisatojen saatossa (toim. Tähtinen, J. & Skinnari, S.). Turku: Painosalama Oy, 587–611.

Maijala, P. 2003. Muusikon matka huipulle. Soittamisen eksperttiys huippusoittajan itsensä kokemana. Akateeminen väitöskirja. Helsinki: Sibelius Akatemia.

Meyer, L, 1994. Emotion and meaning in music. In R. Aiello & J. Sloboda Musical perceptions. New York: Oxford University Press.

Mielen Ihmeet 2019. Tarkkaavaisuus ja sen viisi eri tyyppiä. Viitattu 14.2.2021, <https://mielenihmeet.fi/tarkkaavaisuus-ja-sen-viisi-eri-tyyppia/>

Mielenterveystalo 2021. Arjen hyvinvointi. Viitattu 1.2.2021, https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/Pages/arjen_hyvinvointi.aspx

Oppimisvaikeus 2018. Mielen hyvinvointi. Viitattu 10.2.2021, <https://oppimisvaikeus.fi/tietoa/mielen-hyvinvointi/>

Patomäki, A. 2018. Työmotivaatio sisältöteorioiden valossa. Tapaustutkimuksena Suomen Mielenterveysseuran kriisityöntekijät. Tampereen yliopisto. Johtamiskorkeakoulu. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 17.1.2021, <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/104864/1546432272.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Peterson, C. & Seligman, M. 2004. Character strengths and virtues: A handbook and classification. Oxford: Oxford University Press.

Pintrich, P. 2000. The role of goal-orientation in self-regulated learning. In P. Pintrich & P. Ruohotie Conative constructs and self-regulated learning. Hämeenlinna: University of Tampere.

Psyykinen valmennus 2020. Psyykkisen valmennuksen menetelmät. Viitattu 12.12.2020, <http://users.jyu.fi/~jthyvama/lentis/psykye.htm>

Rauhala, L. 1983. Ihmiskäsitys ihmistyössä. Helsinki: Yliopistopaino

Ruohotie, P. 2000. Conative constructs in learning. In P. Pintrich & P. Ruohotie Conative constructs and self-regulated learning. Research Centre for Vocational Education. Tampere: University of Tampere.

Ryan, R. & Deci, E. 2000. Intrinsic and extrinsic motivations. Classic definitions and new directions. Contemporary Educational Psychology.

Sirgy, M. J. 2018. The Psychology of Material Well-Being. Applied Research in Quality of Life 13, 73–301. Viitattu 25.3.2021, <https://link.springer.com/article/10.1007/s11482-017-9590-z>

Sloboda, J. 1996. The acquisition of musical performance expertise: Deconstructing the “talent” account of individual differences in musical expressivity. In K.A. Ericsson The road to excellence: The acquisition of expert performance in the arts and sciences, sports and games. Mahwah, NJ: Erlbaum, 107–126.

Suontausta, H. & Tyni, M. 2005. Wellness-matkailu – Hyvinvointi matkailun tuotekehityksessä. Helsinki: Edita Prima Oy.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020. Hyvinvointi. Viitattu 13.12.2020, <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>

Tupu Creative 2019. Mitä luovuus tarkoittaa? Viitattu 17.1.2021, <https://www.tupucreative.fi/2019/05/mita-luovuus-tarkoittaa/>

Uskalla Innostua 2021. Työkaluja ja valmennusta fyysiseen hyvinvointiin. Viitattu 6.4.2021, <https://www.uskallainnostua.fi/fyysisen-hyvinvoinnin-ja-elinvoimaisuuden-kehittaminen>

VerkkoVaria 2016. Psykkinen hyvinvointi. Viitattu 22.3.2021, <http://www.verkkovaria.fi/taydentavat/psykologia/opiskelijalle/aloitus/teema-1-oma-psykkinen-hyvinvointi/>

Vireus 2019. Miten saavutat kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin? Viitattu 15.3.2021, <http://www.vireus.fi/miten-saavutat-kokonaisvaltaisen-hyvinvoinnin>

World Health Organization 2021a. Constitution. Viitattu 14.2.2021, <https://www.who.int/about/who-we-are/constitution>

World Health Organization 2021b. WHOQOL: Measuring Quality of Life. <https://www.who.int/tools/whogol>

Tutkimus psyykkisen hyvinvoinnin vaikutuksesta muusikkona kehittymiseen.

Tutkimus tehdään nimettömänä.

Esitiedot: Sukupuoli:

Ikä:

Työtehtävä:

Soitinryhmä:

1. Mistä seikoista psyykkinen hyvinvointi koostuu ja mitä se sinulle merkitsee?
2. Miten psyykkinen hyvinvointi vaikuttaa soittamiseesi?
3. Jos psyykkinen hyvinvointisi ei ole kunnossa, miten se vaikuttaa kehittymiseesi muusikkona?
4. Jos psyykkinen hyvinvointisi ei ole kunnossa, koetko siitä olevan jotain hyötyä muusikkona kehittymiseesi?
5. Millaisilla keinoilla huolehdit psyykkisestä hyvinvoinnistasi?
6. Mistä tai keneltä olet löytänyt selviytymiskeinot ja mallit psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitoon?
7. Onko iän myötä tullut jonkinlaisia muutoksia psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitoon?
8. Miten poikkeusaika (korona) on vaikuttanut psyykkiseen hyvinvointiisi erityisesti muusikkona?
9. Sana on vapaa. Voit kertoa vielä asioita, joita tutkimuskysymyksissä ei tullut esille, mutta joita pidät kuitenkin tärkeänä puhuttaessa psyykkisen hyvinvoinnin vaikutuksesta muusikkona kehittymiseen.