

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU  
Musiiikin koulutusohjelma

Tony Moisio

KITARISTIN JAKSAMINEN TYÖELÄMÄN HAASTEISSA

Opinnäytetyö  
Toukokuu 2018



**OPINNÄYTETYÖ**  
**Toukokuu 2018**  
**Musiikin koulutus**

Tikkarinne 9  
80220 JOENSUU  
+358 13 260 600

**Tekijä**  
Tony Moisio

**Nimeke**  
Kitaristin jaksaminen työelämän haasteissa

**Tiivistelmä**

Opinnäytetyössäni tutkin muusikon jaksamista sekä arjen haasteiden kohtaamista ja niistä selviytymistä. Tässä työssä muusikolla tarkoitetaan keikkailevaa muusikkoa sekä soitonopettajaa. Aihe on rajattu koskemaan pelkästään kitaristeja.

Opinnäytetyön pohjana on suomalaisille ammattikitaristeille luotu kysely, jossa käydään läpi heidän jaksamistaan työelämässä eri osa-alueiden kautta. Osa-alueita ovat uni, ravinto, liikunta ja mieli. Lisäksi käyn läpi jokaista edellä mainittua aihetta tutkitun tiedon sekä omien kokemuksieni kautta.

Sairastuin keväällä 2017 työuupumukseen, josta toipumiseen meni noin puoli vuotta. Sen jälkeen olen perehtynyt aiheeseen ja selvittänyt syitä, jotka saattavat johtaa ylirasitustilaan ja sitä kautta uupumukseen.

**Kieli**  
suomi

Sivuja 19  
Liitteet 1  
Liitesivumäärä 1

**Asiasanat**  
Kitaristit, muusikot, opettajat, hyvinvointi, jaksaminen



**THESIS**  
**May 2018**  
**Degree Programme in Music**

Tikkarinne 9  
80220 JOENSUU  
FINLAND  
+ 358 13 260 600

Author  
Tony Moisio

Title  
The Well-Being of a Guitarist and the Challenges of Working Life

**Abstract**

In this thesis the aim was to study the well-being of musicians and their ways to cope with the challengers of everyday live. By musicians is meant actively performing musicians and music teachers. In this work, however, the focus is on issues related to guitarists.

The thesis is based on a survey in which Finnish professional guitarists evaluated their well-being at work. The survey was structured around the themes of sleep, nutrition, physical exercise and mental health. These themes are discussed in this thesis in the light of previous research and the author's personal experiences.

In spring 2017 the author fell ill with occupational burnout and it took approximately six months for the author to recuperate. After this incident the author familiarized with the subject and charted out problems that might lead to overworking and thereby to exhaustion.

Language  
Finnish

Pages 19  
Appendices 1  
Pages of Appendices 1

Keywords  
guitarist, musician, teacher, well-being

# Sisältö

1	Johdanto.....	5
2	Opinnäytetyön lähtökohdat ja tietoperusta .....	6
3	Haastattelukysymykset.....	6
3.1	Työtehtävät .....	6
3.2	Fyysiset ja henkiset haasteet musiikkiuran aikana .....	7
3.3	Unen, ravinnon, liikunnan ja mielen vaikutus jaksamiseen .....	7
3.4	Ammatin parhaat puolet .....	8
3.5	Ammatin haasteellisimmat puolet .....	9
4	Unen, ravinnon, liikunnan ja mielen merkitys kitaristin arjessa .....	9
4.1	Uni.....	9
4.1.1	Epäsäännöllinen unirytmii .....	10
4.1.2	Keinoja unen laadun parantamiseen.....	10
4.2	Ravinto .....	11
4.3	Liikunta.....	12
4.3.1	Arkiliikunta.....	13
4.3.2	Kestävyysliikunta ja voimaharjoittelu.....	14
4.4	Mieli.....	15
4.4.1	Stressi .....	16
4.4.2	Sosiaaliset suhteet voimavarana .....	17
5	Yhteenveto .....	18
6	Pohdinta .....	18
	Lähteet .....	20

## Liitteet

Liite 1 Haastattelukysymykset

# 1 Johdanto

Tutkimuskohteenani on muusikon jaksaminen ja arjen haasteiden kohtaaminen sekä niistä selviytyminen. Tässä työssä muusikolla tarkoitetaan keikkailevaa muusikkoa sekä soitonopettajaa. Rajaan tutkimuksen koskemaan vain kitaristeja, koska kitara on oma instrumenttini ja koen saavani tällä rajauksella eniten hyötyä omaan työskentelyyni musiikkialalla. Lisäksi rajausta pöyry näin tarpeeksi tiiviinä.

Sain idean aiheeseen keväällä 2017, kun sairastuin työuupumukseen erittäin kii-reisen syksyn päätteeksi ja siitä toipumiseen kului noin puoli vuotta. Miettiessäni syksyn tapahtumia jälkikäteen en lainkaan ihmettele sitä, että kuormitus nousi liian suureksi ja samalla palautuminen jäi puutteelliseksi. Kyseisen syksyn aika-tila oli sellainen, että maanantaista torstaihin minulla oli omia opintoja ammattikorkeakoulussa, kitaransoitonopetustöitä ja työharjoittelua aamusta il-taan. Torstain koulupäivän jälkeen lähdin lähes joka viikko Helsinkiin keikkareissulle bilebändini kanssa, ja sunnuntaina palasin takaisin Joensuuhun yksin omalla autolla ajaen.

Haluan työni avulla tutkia ja löytää keinoja, joilla pystyn jatkossa välttämään vas-taavia tilanteita ja optimoimaan palautumisen muusikon epäsäännöllisessä työrytmissä. Käsittelem työssäni myös tarkemmin seuraavia jaksamiseen vaikut-tavia osa-alueita: uni, ravinto, liikunta ja mieli. Lisäksi selvitän kitaristien kohtaamia fyysisiä ja henkisiä haasteita ja toisaalta myös keinoja, joiden avulla he jaksavat työelämässä.

## **2 Opinnäytetyön lähtökohdat ja tietoperusta**

Toteutin tutkimukseni kyselytutkimuksena, jota tässä työssä kutsun myös haastattelututkimukseksi. Lähetin kirjallisen kyselyn (liite 1) kuudelle suomalaiselle ammattikitaristille, jotka työskentelevät musiikin parissa muun muassa keikkailen, levyttäen, säveltäen ja opettaen. Kyselyssä oli viisi kysymystä, joihin vastaajat saivat vastata vapaamuotoisesti. Kaikki kuusi kitaristia vastasivat kysymyksiin varsin laajasti. Tästä syystä koen, että voin tässä nimittää kyselyn myös haastatteluksi. Hyödynnän työssäni myös aiheeseen liittyviä kirjallisia lähteitä sekä omia kokemuksiani.

Käytän työssäni kyselyyn vastanneista kitaristeista nimikkeitä kitaristi A, kitaristi B, kitaristi C, kitaristi D, kitaristi E ja kitaristi F. Eettisistä ja luottamuksellisista syistä en tuo haastateltujen nimiä julki työssäni.

## **3 Haastattelukysymykset**

### **3.1 Työtehtävät**

Ensimmäisessä haastattelukysymyksessäni selvitin, minkälaisista työtehtävistä haastateltavien työ koostui. Kaikki vastanneet kitaristit keikkailivat. Kitaristit B, E ja F esiintyivät 100 - 200 kertaa vuodessa. Kitaristi B oli vastanneista ainoa, joka ei maininnut työtehtävikseen opetustöitä. Kitaristi F oli päätoiminen opettaja. Kolme vastanneista kertoi myös säveltävänsä musiikkia.

Muita kitaristien työtehtäviä olivat muun muassa soiton harjoittelu, oman bändin johtaminen, musiikin sovittaminen, studiotyöskentely, toimistotyöt. Kitaristit A ja B kertoivat esiintyvänsä myös TV-produktioissa.

### **3.2 Fyysiset ja henkiset haasteet musiikkiuran aikana**

Toisessa kysymyksessäni kysyin, olivatko kitaristit kokeneet fyysisiä tai henkisiä haasteita uransa aikana. Kaikki vastanneet olivat kokeneet sekä fyysisiä että henkisiä haasteita uransa aikana.

Kitaristit A, B, D ja E olivat kokeneet epävarmuutta työtilanteesta, mikä aiheutti heille henkistä stressiä. Kolme vastanneista (A, C, D) kokivat riittämättömyyden tunnetta kilpailuhenkisellä alalla. Kitaristi F taas koki stressiä kollegojensa toiminnasta. Kitaristit B, C ja E olivat kärsineet unen puutteesta aiheutuneesta väsymyksestä. Yksi vastaajista mainitsi myös alkoholin aiheuttaneen henkisiä haasteita.

Fyysisistä ongelmista eniten esiintyi selkä- ja käsivaivoja. Niitä oli esiintynyt kaikilla vastanneilla kitaristeilla uransa aikana. Kitaristit B ja C epäilivät syyksi pitkiä matkustusjaksoja ja istumista. Yksi vastaajista kärsi myös tinnituksesta.

### **3.3 Unen, ravinnon, liikunnan ja mielen vaikutus jaksamiseen**

Kolmannessa kysymyksessäni selvitin, miten seuraavat osa-alueet olivat vaikuttaneet jaksamiseen: uni, ravinto, liikunta ja mieli. Tässä luvussa kokoan yhteen haastateltavien vastauksia, mutta perehdyn näihin aihealueisiin vielä lisää neljännessä luvussa.

Kaikkien kyselyyn vastanneiden mukaan uni osoittautui tärkeäksi osaksi jaksamista, ja jos yöunet jäivät lyhyiksi, sen huomasi negatiivisina vaikutuksina. Kitaristi B ja F kertoivat, että unenpuute sai aikaan hermojen kiristymistä, keskittymisen herpaantumista ja jatkuvaa väsymystä. Hän myös sanoi, että keikkaviikonlopusta toipuminen saattaa venyä keskiviikkoon asti. Kitaristi A sanoi, että hänen unirytmensä on täysin väärä muuhun maailmaan nähden myöhäisten keikkojen takia. Kitaristit A ja C mainitsivat, että stressi heikentää unen laatua.

Kitaristi C koki ravinnon merkityksen tärkeäksi ja kitaristi D äärimmäisen tärkeäksi, mitä vanhemmaksi tulee. Kitaristi E mainitsi ravinnon olevan suuri haaste monesti, koska ruokaa ei ole aina keikoilla saatavilla. Hän totesi myös, että ruokavaihtoehto on monesti pizza tai kebab. Kaikki vastaajat kiinnittivät huomiota siihen, miten syövät. Kitaristi B ja F kertoivat, etteivät mielellään syö juuri ennen keikkaa. Kitaristi F mainitsi, että opetuspäivät ovat hänen kokemuksensa mukaan laadukkaampia silloin, kun on ehtinyt pitää lounastauon.

Kaikki muut kitaristit paitsi kitaristi F mainitsivat liikunnan olevan tärkeä osa jaksamista. Kitaristit A, C ja D kertoivat liikkuvansa jonkin tietyn fyysisen vaivan hoitamiseksi. Kitaristit B ja E vastasivat, että liikkumattomuus näkyy ryhdissä, mielessä ja unessa. Kaikki vastanneet pyrkivät harrastamaan liikuntaa jossain muodossa säännöllisesti.

Kitaristi B mainitsi, että mieli oli olennaisin jaksamiseen vaikuttava osa-alue. Kitaristi A meditoi ja muita haastattelussa esille nousseita mielenhallintakeinoja olivat muun muassa liikunta, lukeminen, hengellisyys, rukoilu ja hengitysharjoitukset.

### **3.4 Ammatin parhaat puolet**

Haastattelukyselyn seuraavassa kysymyksessä kysyin, mikä on ammatissa parasta ja mikä auttaa jaksamaan kiireen keskellä. Kaikki vastaajat olivat sitä mieltä, että parasta työssä on kollegat ja työkaverit. Kitaristi C korosti vastauksessaan sitä, että musiikki ja soittaminen ovat vasta toiseksi paras asia.

Kitaristi A kertoi, että rakastamansa asian tekeminen ei tunnu työltä. Kitaristi B sai voimaa työn sisällöstä ja työnjälkeisistä juhlista. Hän myös mainitsi alan tuoman vapauden sopivan hänelle.



### **3.5 Ammatin haasteellisimmat puolet**

Viimeisessä kysymyksessä selvitin ammatin haasteellisimpia puolia. Kitaristia F lukuun ottamatta kaikki kitaristit kokivat alan tuoman epävarmuuden haasteelliseksi. Vaikka kollegat mainittiin parhaimmaksi puoleksi, kitaristi A:n mielestä ne olivat myös ehdottomasti haasteellisin puoli. Alalta löytyy myös hankalia henkilöitä, joiden kanssa työskentely on vaikeaa.

Kitaristi C mainitsi haasteelliseksi kilpailun alalla. Ystävät ja työtoverit taistelevat samoista keikoista, koska hyviä kitaristeja on nykyisin paljon. Kitaristi D:n mukaan on haastavaa pitää kiinni omista taiteellisista visioista sekä toteuttaa niitä ja uskoa niihin. Kitaristi F kertoi, että työn ja perhe-elämän yhdistäminen tuotti haasteita. Hän myös mainitsi, että on haasteellista soittaa musiikkia, josta ei niin välitä.

## **4 Unen, ravinnon, liikunnan ja mielen merkitys kitaristin arjessa**

### **4.1 Uni**

Uni pitää meidät elossa ja auttaa palautumaan päivästä. Uni auttaa myös vastustuskyvyn ylläpitämisessä, stressin purkamisessa ja keskittymiskyvyn lisäämisessä. (Ekström 2014, 85.) Olen havainnut, että monilla soittajilla on erilaisia kiputiloja johtuen muun muassa staattisesta soittoasennosta ja pitkistä matkustusjaksoista. Ekströmin (2014, 85) mukaan hyvän unen on todettu vähentävän kipua. Olen huomannut säännöllisen unen olevan todella tärkeä osa omaa palautumistani ja olen myös huomannut esimerkiksi stressin vaikuttavan unen laatuun merkittävästi. Kun uupumus oli akuutissa tilassa, stressaantuneisuus ilmeni itselläni nukahtamisvaikeuksina. Lisäksi heräsin joka yö kolmen ja viiden välillä ja uudelleen nukahtaminen oli vaikeaa. Aamulla heräsin aina väsyneenä. Heikkolaatuinen uni esti kehoa palautumasta ja lihakset olivat jäykkänä ja kipeät pienenkin liikuntasuorituksen jälkeen.

#### 4.1.1 Epäsäännöllinen unirytm

Kyselyssä myös unirytmien epäsäännöllisyys osoittautui unta ja jaksamista heikentäväksi tekijäksi. Vähäisen unen ja epäsäännöllisen unirytmien oireina mainittiin muun muassa keskittymisen herpaantuminen, jatkuva väsymys, ärtymys ja univaikeudet. Suomessa noin 40 prosenttia ihmisistä kärsii uniongelmista (Ekström 2014, 85).

Uni on minulle tärkein asia jaksamisen kannalta. Ilman hyvää unta kaikesta putoaa pohja ennemmin tai myöhemmin. Pahimpia valvottajia ovat selän jumiutuminen, liian vähäinen ravinto sekä stressi (työstä tai muusta elämästä johtuva). (Kitaristi C 2018.)

Kitaristi A totesi, että hänen unirytmensä on täysin päinvastainen muuhun maailmaan nähden ja olen hänen kanssaan täysin samaa mieltä. Monesti oma alkuviikon hereillä olo aika on 9 - 23, kun taas keikkapäivinä esiintyminen saattaa alkaa aikaisintaan klo 24. Jos esiintyminen loppuu esimerkiksi klo 3 aamuyöllä, nukkumaan pääsee aikaisintaan klo 4, pahimmillaan myöhemminkin. Keikan jälkeen keho käy usein niin sanotusti ylikerroksilla, mikä osoittautuu sydämen korkeana sykkeenä ja levottomana tunteena ja rauhoittumisessa kestää oma aikansa. Yöuni jää tästä syystä lyhyeksi ja seuraavana päivänä olo on väsynyt ja voimaton.

Edellä mainittu tilanne vastaa jossain määrin aikaerorasitustilannetta. Aikaerorasituksen sietämisessä on yksilöllisiä eroja, mutta aikaeron aiheuttamia fysiologisia vaikutuksia ei kannata silti vähätellä. Aikaero aiheuttaa muun muassa uupumusta, heikentyntä keskittymiskykyä ja univaikeuksia, ja myös sokerinimo, suolisto-oireet ja turvotus kuuluvat yleisimpiin oireisiin. (Saari 2015, 120.)

#### 4.1.2 Keinoja unen laadun parantamiseen

Kitaristi A mainitsi haastattelussa, että uniongelmiensa hallintaan on auttanut muun muassa meditointi, makuuhuoneen pimennys, viileys, hiljaisuus ja huolien käsittely ajoissa ennen nukkumista. Tutkin myös eri tutkimuslähteistä ideoita unenlaadun parantamiseksi ja riittävän levon saamiseksi. Kokoan tähän asiat,

jotka toistuivat useimmin ja joita on mielestäni helppo noudattaa myös kiireisen arjen keskellä.

1. Mene nukkumaan aina samaan aikaan. Jo puolen tunnin heitto nukkumaanmenoajassa voi saada aikaan aikaerorasituksen kaltaisia oireita.
2. Rajoita kofeiinin käyttöä. Kofeiini haihtuu elimistöstä hyvin hitaasti, ja jopa aamupäivällä nautittu kofeiini saattaa vähentää syvän unen määrää. Myös alkoholi heikentää unen laatua.
3. Himmennä valoja jo hyvissä ajoin ennen nukkumaan menoa ja pimennä makuuhuone. Kirkkaat valot aiheuttavat aivojen aktivoitumista, unihormoni melatoniinin tuotanto vähenee, pulssi kiihtyy ja aineenvaihdunta aktivoituu. Myös älylaitteiden näytöt kannattaa himmentää hyvissä ajoin ennen nukkumaan menoa.
4. Rauhoita mieli ja päästä irti päivän kiireistä. Hyviä rauhoittumiskeinoja ovat esimerkiksi: kevyt iltakävely, ystävien ja perheen seurasta nauttiminen, hengitysharjoitukset, kiitollisuusharjoitukset, meditointi tai lukeminen. Jos tunnet, että aiemmin päivällä kohtaamasi haasteet jäävät mieleesi muhimaan ja vaikeuttavat rauhoittumista, voit kirjoittaa ne paperille ja sitä kautta siirtää ne pois mielestäsi. (Arina ym. 2016, 30 - 41; Ekström 2014, 84 - 107; Saari 2015, 113 - 118.)

## 4.2 Ravinto

Kunnollisella ravinnolla on vaikutus pitkän aikavälin terveydentilaan. Ravinto pienentää kroonisten sairauksien riskiä, ja sillä voi olla vaikutuksia mielialaan ja kykyyn suoriutua erilaisista haasteista. Se auttaa myös palautumaan harjoituksesta, loukkaantumisesta tai matkustuksen aiheuttamista rasituksista. Huonolla ravinnolla on päinvastaiset vaikutukset. (Saari 2015, 133.)

Kyselyn vastauksista tuli ilmi se, että ravinnon säännöllisyys, laatu ja ruokailujen ajankohta ovat tärkeitä. Soittaminen ja esiintyminen ovat fyysisiä suorituksia, joten vastaajista puolet sanoivat, että välttävät syömistä juuri ennen esiintymistä. Kitaristi F sanoi, että hyvä ruokailuaika on noin 3 - 4 tuntia ennen keikkaa. Pyrin

myös itse välttämään raskaita ruokia ennen keikkaa, sillä keikkailu kevyemmällä ololla on huomattavasti miellyttävämpää kuin heti raskaan aterian jälkeen.

Yksi vastaajista kertoi, että stressijaksot lisäävät tunnesyömistä, jolloin syödyt ruoat eivät ole terveellisemmästä päästä. Ravitsemustieteen professori Marie-Pierre St-Onge Yhdysvaltain Columbian yliopistosta mainitsee, että tunnemyrskyt voivat laukaista syömisjaksoja, vaikka ihmiset eivät olisikaan nälkäisiä. Tunnesyöminen sisältää usein korkeakalorisia, mutta ravinneköyhiä ruoka-aineita. Ruoka-aikojen suunnittelu ja säännöllisyys saattavat ehkäistä näitä tunnesyömisreaktioita. (Psychology today 2017.) Huomaan itse myös usein väsyneenä himoitsevani epäterveellisiä ruokia.

Kitaristi F kertoi pyrkivänsä pitämään lounastauon joka päivä kiireisestä aikataulustaan huolimatta. Jos lounastauko jäi joku päivä pitämättä, niin sen huomasi heti hidastuneesta ajatuksen juoksusta. Olen huomannut omassa arjessani saman, sillä ruokailujen epäsäännöllisyys ja tästä seuraava nälkä heikentävät omaa keskittymistäni ja huomaan tällöin myös olevani normaalia ärtyneempi.

Oman kokemukseni perusteella ravinto on todella tärkeä osa jaksamista ja hyvää oloa. En välttele mitään ruoka-aineita, mutta pyrin syömään mahdollisimman terveellisesti. Olen huomannut, että korkea määrä nopeita hiilihydraatteja aiheuttaa minulle väsyneen olon. Tämä yhdistettynä usein myöhään alkavaan esiintymisaikaan ei ole paras yhdistelmä energisyyden kanssa.

Kitaristit A, D ja F pitivät makeisia ja roskaruokaa välteltävien ruoka-aineiden listalla. Välttelin näitä itsekkin, sillä roskaruoka yhdistettynä huonoihin yöuniin saa itselleni aikaan ”sumuisen” olon, kun taas hyvä ruoka antaa minulle tasaista energiaa eikä aiheuta liiallista verensokerinheittelyä.

### **4.3 Liikunta**

Kaikki haastatteluun vastanneet pitivät liikuntaa erittäin tärkeänä osana ammatissa jaksamista. Liikunta auttoi pitämään kehon ja mielen työkunnossa. Kitaristi

E kertoi, että hän koki liikunnan vaikuttavan positiivisesti myös unen laatuun sekä henkiseen ja fyysiseen jaksamiseen.

Biohakkerin käsikirjan kirjoittajat Teemu Arina, Jaakko Halmetoja & Olli Sovijärvi (2016, 198–199) mainitsevat, että säännöllisellä liikunnalla on lukuisia terveyshyötyjä. Aiemmin syyksi on arveltu vain fysiologisia tekijöitä, mutta uusimman tutkimustiedon mukaan liikunta saa myös aivot toimimaan paremmin. (Arina ym. 2016.) Kokemusteni mukaan liikunta ja liike on tärkeää vastapainoa autoilulle ja staattiselle soittoasennolle. Säännöllisellä liikunnalla on myös tasapainoista mielialaa ylläpitävä vaikutus. Se myös saattaa vaikuttaa masennus- ja ahdistusoireisiin lieventävästi ja siten ylläpitää toimintakykyä. (UKK-instituutti 2018.)

Kyselyyn vastanneiden kitaristien keskuudessa oli esiintynyt yleisesti niska-hartia- ja selkäongelmia. Syiksi mainittiin muun muassa staattiset soittoasennot ja matkustaminen. Myös Duodecimin (2002) mukaan niska- ja hartiavaivat ovat muusikoilla yleisiä. Useat soittimet ja niiden soittoasennot vaativat kaularangalta, hartialta ja yläraajalta staattista ja tasapainottavaa asentoa ja soittoasento on usein toispuolinen. Tuki- ja liikuntaelimestön monipuolinen käyttö, liikunta ja lepo kuitenkin korjaavat kuormituksen aiheuttamat muutokset. Kitaristeilla A ja C oli myös päivittäinen henkilökohtainen jumppaohjelma, jonka avulla he saivat pidettyä omia vaivojaan loitolla. (Duodecim 2002.)

#### **4.3.1 Arkiliikunta**

Traumatologiaan erikoistuneen ortopedin ja urheilulääkärin Aki Hintsan mukaan tärkein liikunnan tuoma hyöty tulee päivittäisestä aktiivisesta elämäntavasta, perusliikunnasta. Perusliikunnalla tarkoitetaan esimerkiksi kauppaan kävelemistä, portaiden käyttämistä hissien sijasta ja työmatkapyöräilyä. Puolitoistatuntia kävelyä päivässä tai noin 8 000 - 10 000 askelta päivässä tuo jo merkittäviä terveyshyötyä, vaikka ei harrastaisi hikiliikuntaa lainkaan. Toisaalta, vaikka harrastaisi urheilua joka päivä, se ei korvaa aktiivisuutta ja liikkeellä pysymistä. (Saari 2015, 158.)

Olen kiinnittänyt huomiota, että nykyään moni seuraa päivittäistä askelmääräänsä esimerkiksi älypuhelimien ilmaisilla askelmittarisovelluksilla. Lisäksi erilaiset aktiivisuutta mittaavat urheilukellot ovat yleistyneet. Itse seuraan myös päivittäistä askelmäärääni ja pyrin saamaan vähintään 10 000 askelta täyteen. Jos en ehdi tekemään erillistä liikuntasuoritusta päivän aikana, yritän pitää huolen, että arkiaktiivisuutta tulee suositusten mukaisesti.

#### **4.3.2 Kestävyysliikunta ja voimaharjoittelu**

UKK-instituutti on kehittänyt liikuntapiirakan, joka kertoo suositukset 18–64-vuotiaiden terveysliikuntaan. Liikuntapiirakassa suositellaan parantamaan kestävyyskuntoa liikkumalla viikossa yhteensä kaksi tuntia 30 minuuttia reippaasti tai yksi tunti 15 minuuttia kerrallaan rasittavasti. Liikkuminen suositellaan jakamaan usealle päivälle viikon aikana. Lisäksi suositellaan lihaskuntoharjoittelua ja liikehallinnan kehittämistä ainakin kaksi kertaa viikossa. (Arina ym. 2016, 197.)

Kestävyysliikunnalla on lukuisia toiminnallisia ja rakenteellisia terveyshyötyjä. Rakenteellisia muutoksia ovat muun muassa: sydämen tilavuuden ja lihasvoiman kasvu, keuhkojen tilavuuden kasvu ja hiusverisuoniston lisääntyminen. Esimerkkejä toiminnallisista muutoksista ovat verenpaineen lasku levossa, lepopulssin lasku ja hapenottokyvyn kasvu. Voimaharjoittelu taas on yhteydessä alhaisempaan metabolisen oireyhtymät, veranpainetaudin sekä sydän- ja verisuonitautien sairastumisriskiin. Säännöllinen voimaharjoittelu myös vahvistaa luustoa, lisää voimaa, auttaa painonhallinnassa sekä vähentää tuki- ja liikuntaelinvaivoja. (Arina ym. 2016, 256, 266.)

Kitaristi B totesi haastattelussa, että keikkapäivänä ei ole aina järkevää liikkua, koska rock-keikka vastaa urheilu-suoritusta. Työterveyslaitos teki aiheesta tutkimuksen, missä selvitti rock-muusikon fyysistä kuormitusta Apulanta-yhtyeen kanssa vuonna 2009. Kitaristi-laulaja Toni Wirtasen keikan aikaista fyysinen aktiivisuus oli verrattavissa poteron kaivamiseen seisten, muuttamiseen ja

pienkoneen liikuttamiseen omalla lihasvoimalla. Rumpali Sipe Santapukin kuoritus vastasi kilpasulkapallon peluuta tai halkojen hakkausta. Tutkittavien keskisyke oli 128 - 144 lyöntiä minuutissa, mikä vastaa noin 70 prosenttia tutkittavien maksimisykkeestä. (Soundi 2009.)

Itse suosin keikkapäivänä kevyttä palauttavaa liikuntaa, joka herättelee kehoa ja rauhoittaa mieltä. Olen huomannut, että esimerkiksi kovatehoinen voimaharjoitus keikkapäivänä aiheuttaa liiallista väsymystä keikan aikana. Tuntuu, että lavalla seisomiseen ja soittimen kannatteluun ei riitä rankan urheilusuorituksen jälkeen enää tarpeeksi energiaa.

#### **4.4 Mieli**

Australiassa, Iso-Britanniassa ja Norjassa tehtyjen tutkimusten mukaan muusikoilla on keskitasoa suurempi todennäköisyys kärsiä ahdistuksesta, masennuksesta ja muista mielenterveysongelmista (Rytmimanuaali 2017). Kyselyyn vastanneet kitaristit pitivät mielen kuntoa tärkeänä osana jaksamista ja kokonaisuutta.

Musiikkiterapeutti ja muusikko Markus Raivio toteaa, että moneen muusikon mielenterveydelliseen ongelmaan voisi löytyä ratkaisu musiikkiterapiassa käytetyistä keinoista. Musiikkiterapiassa lähtökohtana on musiikin tekemisen ja kuuntelemisen synnyttämä yhteys ja yhteisöllisyys. (Rytmimanuaali 2017.)

Kitaristi B mainitsi, että mielen ongelmat ovat yleisiä soittajien keskuudessa, mutta aiheesta ei mielellään puhuta – se on eräänlainen tabu. Kaikki halusivat olla vahvoja eivätkä uskalla puhua heikkouksistaan. Vastauksista ilmeni myös, että kaikki olivat kokeneet uransa aikana henkisiä haasteita. Syiksi mainittiin muun muassa alan kova kilpailutilanne, riittämättömyyden tunne ja itsensä vertaaminen muihin soittajiin.

Kirkas ja vapautunut mieli uskaltaa ja on leikkisä, mikä on aivan ehdottomasta, jos haluaa kehittyä taiteellisesti. Pahimmat ongelmani ovat

olleet juurikin mielen saralla, ja tämän olen huomannut myös kollegoissani. Se on myös vaikein asia puhua, mikä on hirveän sääli. Kaikki haluaisivat olla vahvoja eivätkä uskalla kertoa heikkouksistaan. (Kitaristi B, 2018.)

#### 4.4.1 Stressi

Töiden epäsäännöllisyys ja sitä kautta myös taloudellinen epäsäännöllisyys osoittautui haastattelussa merkittäväksi stressaavaksi tekijäksi. Kitaristi F koki myös liian täyden kalenterin stressaavaksi. Alalla vallitsee myös kova kilpailu ja kitaristi C koki raskaaksi kilpailla samoista töistä ystäviensä kanssa.

Pitkäaikainen stressi aiheuttaa muutoksia kehossa ja mielessä. Sydämen syke, verensokeri ja verenpaine nousevat, masennus ja ahdistuneisuus, ärtymys, kudosten hajoaminen, lihasten kireys lisääntyy. Samaan aikaan vastustuskyky, suoliston toiminta ja muisti heikkenevät ja kudosten korjaantuminen sekä oppimis- ja keskittymiskyky vähenevät. Stressi vaikuttaa myös unen laatuun ja aiheuttaa unettomuutta. (Ekström 2014, 21-25.)

Voimavalmentaja Joni Jaakkola kertoo kirjassaan Väkevä elämä, että stressinhallinnan sijaan olisi parempi puhua stressin ymmärtämisestä. Tällä tarkoitetaan sitä, että jonkin asian tekeminen kohtuullisissa määrin voi olla hyödyksi, mutta se voi muuttua haitalliseksi, jos tehdään liikaa. Esimerkiksi kuntosaliharjoittelu sopivassa määrin tehtynä aiheuttaa hyvälaatuista stressiä ja riittävän levon ja ravinnon kanssa se kehittää fysiikkaa. Taas liikaa tehtynä stressikuorma kasvaa liian suureksi, eikä palauduta tarpeeksi, mikä voi aiheuttaa ylikunnon oireita. Mielenkiintoinen työ sopivasti annosteltuna tuntuu mielekkäältä ja luo hyviä kokemuksia. Se voi muuttua myös ongelmalliseksi, koska jos se ei tunnu työltä, tulee helposti haalittua liikaa töitä ja stressikuorma saattaa nousta liian suureksi. (Jaakkola, 2017,155.) Haastattelussa kitaristi A totesikin alansa parhaaksi puoleksi sen, ettei se aina tunnu työltä, kun saa tehdä rakastamaansa asiaa.

Syksyllä 2016 minulla oli juuri tämä tilanne, mistä Jaakkola (2017, 55) mainitsee. Minulla oli kiireisin opiskelusyky käynnissä, kaksi opetusharjoitteluryhmää, kolme opetuspäivää viikossa ja lisäksi noin viisi keikkaa kuukaudessa bändini



kanssa. Kävin myös tavoitteellisesti kuntosalilla 3 - 4 kertaa viikossa. Sillä hetkellä työmäärä ei tuntunut liialliselta, koska kaikki tekemäni asiat tuntuivat minulle mielekkäiltä ja tärkeiltä. Nautin musisoinnista bändikavereideni kanssa, pidän myös opettamisesta sekä liikunta on minulle tärkeä osa jaksamista. Jälkikäteen mietittynä tästä yhtälöstä puuttui kuitenkin kokonaan lepo ja palautuminen.

Lääkäri Aki Hintsan mallin mukaan (2017, 72 - 73) hyvinvointi koostuu kokonaisuudesta, mihin kuuluu yleinen terveys, biomekaniikka, palautuminen, ravinto, fyysinen aktiivisuus ja henkinen energia. Jos yksi näistä osa-alueista ei ole kunnossa, kokonaisuus kärsii. Juuri näin kävi minulle palautumisen puuttuessa.

#### **4.4.2 Sosiaaliset suhteet voimavarana**

Kaikki kyselyyn vastanneet olivat sitä mieltä, että yksi parhaista asioista muusi-  
kon työssä on työyhteisö ja kollegat. Hyvä henki työporukassa auttoi jaksamaan  
kiireen keskellä. Kitaristi A koki kollegansa työn parhaiden puolien lisäksi myös  
työn haasteellisimpana puolena. Kitaristi B korosti vastauksessaan myös, kuinka  
saa voimaa työnjälkeisistä karonkoista, joissa pääsee viettämään vapaa-aikaa  
työyhteisöön kuuluneiden henkilöiden kanssa.

Suurimmaksi osaksi muut muusikot ja väki alalla on uskomattoman  
hienoa porukkaa, jonka avulla tietynlaisen sosiaalisen kuplan muodostaminen ja urpoilta ja pahalta maailmalta suojautuminen on mahdollista, vain kollegat ymmärtävät lopulta toisiaan. (Kitaristi A 2018.)

Olen itse huomannut noin kymmenen vuotta kestäneen ammattimuusikkourani aikana sen, että suuri hyvinvointia ja jaksamista lisäävä asia on hyvät sosiaaliset suhteet; se, että saan esiintyä hyvien ystäväni kanssa, ja toisaalta se, kun saan tutustua uusiin tuttavuuksiin erilaisilla keikoilla. Pidän soittajalle tärkeänä ominaisuutena sosiaalisuutta ja hyvää sopeutumiskykyä. Keikkapaikat vaihtelevat illasta toiseen, ja samoin aikatauluihin tulee herkästi muutoksia ja kollegat saattavat vaihdella monta kertaa viikossa.

## 5 Yhteenveto

Kyselystä kävi ilmi, että kaikki vastanneet kitaristit olivat kokeneet sekä fyysisiä että henkisiä haasteita uransa aikana. Fyysiset haasteet olivat muun muassa selkä-, niska- ja käsivaivoja, jotka olivat johtuneet esimerkiksi suurista soittomääristä, soittimen kannattelusta esiintymisten aikana sekä matkustamisesta.

Henkisiä haasteita aiheuttivat alan epävarmuuden tuoma stressi sekä osittain myös työn paljouden stressaavuus. Henkisesti raskaalta tuntui myös kovasti kilpailulla alalla oma riittämättömyyden tunne sekä huoli taloudellisesta toimeentulosta. Uusien kappaleiden opettelemista pidettiin välillä haasteellisena, mutta samalla mainittiin, että se on osa alaa. Työn ja perhe-elämän sovittaminen oli myös vaikeaa.

Vastauksista kävi ilmi, että alalla jaksamiseen auttaa muun muassa se, että saa tehdä rakastamaansa työtä, kutsumusammattia. Myös kollegat ja hyvä työyhteisö koettiin jaksamista tukevinä tekijöinä, samoin työtovereiden keskinäinen arvostus. Yleisö oli myös vastaajien keskuudessa jaksamista tukeva tekijä ja ne jotka opettivat, saivat energiaa oppilaidensa ja opettajakollegoidensa kohtaamisesta.

Terveellistä ruokavaliota säännöllisine ja oikein ajoitettuine ruoka-aikoineen, riittävää määrää laadukasta unta sekä monipuolista liikuntaa pidettiin myös tärkeänä osana kokonaisuhyvinvointia. Musiikki ja soittaminen itsessään olivat asioita, jotka auttoivat jaksamaan.

## 6 Pohdinta

Opinnäytetyön kirjoittaminen on ollut mielenkiintoinen prosessi, joka on tuonut esille uusia näkemyksiä muusikon jaksamisesta ja toisaalta vahvistanut jo olemassa olevia ajatuksiani. Oli erittäin mielenkiintoista kuulla, miten suomalaiset

eturivin kitaristit kokivat ammattinsa haasteet ja mitkä asiat vaikuttivat heidän jaksamiseensa. Mielestäni on ollut myös hyvä kuulla, miten huippumuusikot, jotka työskentelevät monipuolisesti musiikkialalla, kokevat työnsä.

Olen saanut paljon konkreettisia ideoita omaan jaksamiseen tutkiessani aihetta. Jos kokonaisuus pysyy hyvin kasassa pitkällä tähtäimellä, siihen mahtuu välillä myös huonompia valintoja ja kiireisempiä kausia, jolloin esimerkiksi on mahdollista levätä ja palautua vähemmän.

Aion viedä näitä ideoita ja ajatuksia eteenpäin myös omille oppilaille. Omien opettajieni kanssa emme ole tästä aiheesta puhuneet käytännössä lainkaan, vaikka aihe on tärkeä ammatissa jaksamisen kannalta.

Aihetta aion tutkia jatkossakin, koska työn edetessä kiinnostuin aiheesta lisää. Olen myös huomannut, että uusia tutkimuksia ravinnon, levon ja liikunnan suhteesta jaksamiseen ilmestyy jatkuvasti. Voisin jatkaa aiheen tutkimista esimerkiksi mahdollisissa tulevissani YAMK- tai maisteriopinnoissa.

## Lähteet

- Arina, T., Halmetoja, J. & Sovijärvi, O. 2016. Biohakkerin käsikirja – Päivitä itsesi ja vapauta sisäinen potentiaalisi. Helsinki: Biohakkerin käsikirja –kirjat.
- Duodecim. 2002. Soittajan tuli ja liikuntaelinvaivat. <http://www.duodecim-lehti.fi/lehti/2002/15/duo93087>. 1.5.2018.
- Ekström, K. 2014. Simply well – Neljä askelta terveyteen. Helsinki: Tammi.
- Psychology Today. 2017. Is breakfast the most important meal?. <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/evidence-based-living/201708/is-breakfast-the-most-important-meal>. 2.5.2018.
- Rytmimanuaali. 2017. Musiikki ja mielenterveys: Onko ahdistus muusikon ammattitauti?. <https://www.rytmimanuaali.fi/musiikki-ja-mielenterveys-onko-ahdistus-muusikon-ammattitauti>. 4.4.2018.
- Saari, O. 2015. Aki Hintsa – Voittamisen anatomia. Helsinki: Werner Söderström osakeyhtiö.
- Soundi. 2009. Työterveyslaitos: Rokkarin työ on raskasta. <https://www.soundi.fi/uutiset/tyoterveyslaitos-rokkarin-tyo-raskasta/>. 3.5.2018.
- UKK-instituutti. 2018. Liikunta ja mieliala. [http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikunta\\_ja\\_sairaudet/mieliala](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunta_ja_sairaudet/mieliala). 3.5.2018.

## Haastattelukysymykset

Haastattelu:

1. Kerro lyhyesti, millaisista työtehtävistä arkesi koostuu? Opetus, keikkailu, muut työtehtävät
2. Oletko kokenut fyysisiä ja/tai henkisiä haasteita musiikkiurasi aikana? Millaisia ja mitkä syyt näitä ovat aiheuttaneet.
3. Miten seuraavat osa-alueet ovat vaikuttaneet jaksamiseesi?
  - a. Uni
  - b. Ravinto
  - c. Liikunta
  - d. Mieli (meditaatio, mindfulness tms.)
4. Mikä on parasta ammatissasi, mikä auttaa myös jaksamaan kiireen keskellä?
5. Mitkä asiat koet ammattisi haasteellisimmiksi puoliksi?