

Opinnäytetyö (AMK)

Esittävä taide/ Musiikki

2020

Tommi Kiiski

MUSIIKKIA AMMATIKSEEN OPISKELEVIEN OPISKELIJOIDEN HYVINVOINTI

– Kyselytutkimus kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin
merkityksestä instrumenttiopinnoissa

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Esittävä taide/ Musiikki

2020 | 43 sivua, 2 liitesivua

Tommi Kiiski

MUSIIKKIA AMMATIKSEEN OPISKELEVIEN OPISKELIJOIDEN HYVINVOINTI

- Kyselytutkimus kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin merkityksestä instrumenttiopinnoissa

Opinnäytetyö on kaksiosainen. Opinnäytetyön taiteellinen osio on opinnäytekonsertti, joka pidettiin 25.4.2018 Turussa Sibelius-museossa. Opinnäytetyön kirjallisessa osassa tutkittiin suomalaisten musiikin ammattiopintoja suorittavien opiskelijoiden hyvinvointia kyselytutkimuksen keinoin. Tavoitteena oli selvittää musiikinopiskelijoiden kokemusta nykyisestä hyvinvoinnistaan ja osoittaa musiikinalan opintojen vaativuus keholle ja mielelle sekä elintapojen merkitys yleiseen hyvinvointiin.

Kyselytutkimus toteutettiin 15.2.–31.3.2020 ammatillisten musiikkioppilaitosten opiskelijoille. Yhteensä 143 musiikinopiskelijaa vastasi kyselyyn.

Vastausten analyysin perusteella voidaan todeta, että suurin osa musiikinopiskelijoista voi kokonaisvaltaisesti suhteellisen hyvin. Kuitenkin tutkimuksessa käy ilmi, että musiikinopiskelu asettaa keholle ja mielelle suuria haasteita. Tutkimuksessa paljastuu myös, että oppilaitoksien kurssitarjonnalla on selkeä yhteys opiskelijoiden hyvinvointiin.

Kyselytutkimuksen tuloksia on mahdollista hyödyntää tulevaisuudessa musiikkialan opetuksen suunnittelussa. Nämä tutkimustulokset voivat myös auttaa instrumenttipettajia ymmärtämään paremmin musiikinopiskelijoiden fyysisiä ongelmia sekä hahmottamaan heidän henkisen kantokykynsä rajoja. Musiikinopiskelijoille tämä tutkimus paljastaa kehon ja mielen huoltamisen tärkeiden opintojen aikana.

ASIASANAT:

hyvinvointi, musiikinopiskelija, musiikkioppilaitos, oppiminen

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Performing Arts/ Music

2020 | 43, 2

Tommi Kiiski

WELFARE OF HIGHER LEVEL MUSIC STUDENTS

- Questionnaire survey from the significance of the comprehensive welfare in the instrumental studies

This bachelor's thesis consists of two parts. The artistic part of the thesis is a thesis concert which was carried out the 25th of April 2018 at Sibelius-museum in Turku.

In the written part of the thesis, the welfare of the Finnish students who studied in the vocational music schools was examined with the methods of the questionnaire survey. The objective of this thesis was to clarify the music students' experiences of the welfare at the moment and to point out the demanding level of the professional studies of the music field. Also the connection between the way of life and the general welfare to the body and mind was studied.

The questionnaire survey was carried out with the students of vocational music schools. The answers were obtained between 15th February and 31st March 2020. All together 143 people answered the survey.

On the basis of the analysis of the answers, one can state about the results that most of the music students have relatively good welfare. Although in this study the fact was revealed that studying music puts extensive demands on the body and mind. This study also pointed out that there is a clear relation between the course catalog of the music schools and the welfare of the music students.

The results of this study may be beneficial in future for planning the structure of vocational music teaching. The results may also guide instrument teachers better to understand the physical problems of the music students and their mental capacity. For the music students, this study proves the importance of the healthy lifestyle during the music vocational studies.

KEYWORDS:

learning, music schools, musicians, wellness

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 KOKONAISVALTAISEEN HYVINVOINTIIN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ	8
2.1 Liikunta	8
2.2 Uni	10
2.3 Päihteet	10
2.4 Ammatillisten musiikkikoulutusten opetussuunnitelmat ja kokonaisvaltainen hyvinvointi	11
3 OPPIMISEEN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ	13
3.1 Kehon rooli oppimisessa	13
3.2 Aivot ja oppiminen	13
3.3 Muita oppimisen osa-alueita	14
4 MUSIIKINOPIKELIJOIDEN KOKONAISVALTAISEEN HYVINVOINTIIN LIITTYVIÄ ONGELMIA	16
4.1 TULE–elimistön ongelmat	16
4.2 Leuan nivelten, kasvojen ja hampaiden ongelmat	17
4.3 Neurologiset ongelmat	18
4.4 Psykologiset ongelmat	19
5 KYSELYTUTKIMUKSEN TOTEUTUS JA TULOSTEN ANALYSOINTI	21
5.1 Musiikinopiskelijoiden soittoharjoittelu	22
5.1.1 Soittoharjoittelun tauottaminen	24
5.1.2 Soittoharjoittelun laatu ja mielekkyys	24
5.2 Musiikinopiskelijoiden elintavat	27
5.2.1 Päihteiden käyttö	27
5.2.2 Liikunta	28
5.2.3 Uni	28
5.3 Musiikinopiskelijoiden kokemus heidän omasta hyvinvoinnistaan	29
5.3.1 Fyysinen kunto	29
5.3.2 Henkinen kunto	30
5.3.3 Loppuunpalaminen	32
5.4 Soittoharjoitteluun liittyvät kivut	33

5.5 Musiikkioppilaitosten osallisuus opiskelijoiden hyvinvoinnissa	35
5.6 Muita huomioita	37
5.6.1 Erot ammattikorkeakouluopiskelijoiden ja ammattikouluopiskelijoiden kesken	37
5.6.2 Erot klassisen musiikin ja pop–jazz musiikin opiskelijoiden kesken	38
5.6.3 Samaan aikaan muita aloja opiskelleet vastaajat	39

6 LOPUKSI **40**

LÄHTEET **42**

LIITTEET

- Liite 1. Opinnäytekonsertin juliste
- Liite 2. Opinnäytekonsertin käsiohjelma

TAULUKOT

Taulukko 1. Harjoittelupäivien suhde harjoittelutunteihin	23
Taulukko 2. Harjoittelun mielekkyys	27
Taulukko 3. Fyysinen kunto	30
Taulukko 4. Henkinen kunto	32
Taulukko 5. Tietoisuus rasitusvammoista	35
Taulukko 6. Ammatillisten musiikkioppilaitosten tarjoamat hyvinvointkurssit	36

1 JOHDANTO

Tutkin opinnäytetyössäni musiikinopiskelijoiden elintapoja, niiden suhdetta päivittäisen soittoharjoittelun määrään, sekä oppilaitosten tarjoamia työkaluja musiikinopiskelijoiden hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Tutkimus on suoritettu kyselytutkimuksena, joka on välitetty sähköpostilla suomalaisiin musiikin ammattioppilaitoksiin. Tämä aihepiiri on ollut lähellä itseäni musiikkialan opintojeni aikana. Olen joutunut itse ratkomaan monia fyysisiä soittamiseen liittyviä ongelmia ja myös henkinen kestävyys on ollut opinnoissani koetuksella. Olen myös havainnut, että instrumenttiopiskelijoiden joukossa on paljon epätietoisuutta kehon ja mielen toimintaan liittyen. Instrumenttipedagogiikassa musiikin soittamista opetetaan usein ilman sen yhteyttä kehoon, siitä huolimatta, että musiikin esittäminen toteutuu aina kehon välityksellä.

Musiikinopiskelijoille ei välttämättä tarjota tarpeeksi tietoa rasitusvammoista ja niiden syntytaivoista. Omien musiikkiopintojeni aikana olen itse kokenut soittoharjoittelusta joutunutta kipua, johon en ole saanut konkreettista apua. Usein soittamiseen liittyvä kipuilu johtuu soittajan virheellisistä soittotavoista tai soittotekniikan puutteista. Joissain tapauksissa opiskelijoiden kohtaamat ongelmat ohitetaan, tai mahdollisesti niitä ei suostuta edes käsittelemään, sillä soittotekniset asiat saatetaan nähdä ammattiopintojen ulkopuolisina asioina. Mielestäni juuri soittoteknisten ongelmien korjaaminen auttaisi instrumenttiopiskelijaa toteuttamaan musikaalisuuttansa paljon syvemmillä tasolla. Mielestäni instrumenttiopettajan tulisi lähtökohtaisesti aina kyetä edesauttaamaan opiskelijan soittotaitoa kaikin mahdollisin keinoin ja samalla myös edistää tämän yleistä hyvinvointia.

Pyrin tässä opinnäytetyössä vastaamaan seuraaviin kysymyksiin: Miten musiikinopiskelijat harjoittelevat soittoa? Millaiset ovat musiikinopiskelijoiden elintavat? Tuntevatko musiikinopiskelijat elintapojensa vaikutukset soittoharjoittelun tuloksiin? Saavatko opiskelijat apua mahdollisten rasitusvammojensa torjumiseen ja parantamiseen?

Toivon, että tämä kirjoittamani opinnäytetyö voisi antaa tuleville instrumenttipedagogeille tietoa siitä, miten elintavat vaikuttavat oppimiseen. Toisaalta toivon, että tässä opinnäytetyössä esille tulevat asiat tähdentäisivät musiikkioppilaitosten roolia musiikinopiskelijoiden hyvinvoinnin ylläpitämisessä.

Opinnäytetyöni alkupuoli toimii pohjustuksena kyselyn teemoille. Tarkastelen yleisesti kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin suhdetta musiikin opintoihin ja soittamiseen ylipäätään.

Kerron myös oppimisesta neurotieteiden näkökulmasta, jotta voidaan paremmin ymmärtää elintapojen vaikutuksia oppimiseen yleisesti. Sen lisäksi käsittelen yleisimpiä muusikoille aiheutuvia henkisiä ja fyysisiä ongelmia. Opinnäytetyön loppupuoli on kyselytutkimuksen analysointia, jossa kerron miten suomalaiset musiikinopiskelijat vastasivat kyselyyn.

2 KOKONAISVALTAISEEN HYVINVOINTIIN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ

Muusikon hyvinvointi pohjautuu samoille asioille kuin kenen tahansa muun ihmisen hyvinvointi. Yleiseen terveyteen vaikuttavia asioita ovat mm. liikunnan ja terveen ruokavalion hyödyllisyys terveydelle ja sen ylläpitämiselle, riittävän unen vaikutukset jaksamiseen sekä päihteiden terveydelliset haittavaikutukset.

2.1 Liikunta

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) nettisivuilla todetaan että ihminen on luotu liikkumaan. Säännöllinen liikunta edistää terveyttä ja hyvinvointia. Tieteellistä näyttöä liikunnan terveyshyödyistä on saatu mm. painonhallinnassa, sydän- ja verisuoniterveydessä, tyypin 2 diabeteksessa, metabolisessa oireyhtymässä, monissa syövässä, tuki- ja liikuntaelimistön terveydessä, mielenterveydessä ja mielessä sekä ikääntyneiden toimintakyvyssä ja päivittäisaskareista selviytymisessä. (THL, 2018.)

Vaikka kaikki terveyden osa-alueet ovat ihmisille tärkeitä, muusikoille erityisen oleellisia ovat kestävä tuki- ja liikuntaelimistön terveys sekä mielenterveyden tasapaino.

Muusikon työergonomian opettaja Katariina Porander kirjoittaa Sibelius-Akatemian sivuston artikkelissa ”Tiedätkö soiton harjoittelusta riittävästi?”:

Soitto- ja laulu on fyysisesti kuormittavaa ja asettaa kehon toiminnalle korkeat vaatimukset. Myös koveneva kilpailu ja korkeat vaatimukset lisäävät osaltaan rasitusta. Soittamien ja laulamien ovat staattista rasittavaa lihastyötä. Perusasennon hallinta ja oikeanlainen tukilihasten käyttö mahdollistaa kuitenkin soitto- ja laululihasien taloudellisen käytön ja vapaan toiminnan.

Soittajan ja laulajan tulisi tiedostaa kehonsa, niveliensä ja lihaksensa sekä löytää luonnollinen, kehoa vähiten kuormittava perusasento. Hyödyllistä olisi tietää, millä lihaksilla ylläpidetään asentoa ja millä lihaksilla tuotetaan ääntä tai soitossa tarvittavaa liikettä. Hyvä soittoasentojen hallinta ja oikeanlainen hengitys parantaa äänen laatua ja on yhteydessä hyvään soitotekniikkaan. (Porander, 2007.)

Luonnollisia ja ergonomisia asentoja ylläpitävällä lihaksistolla on tärkeä rooli soittamisessa sekä rasitusvammojen ehkäisemisessä. Liikunta on yksi parhaista keinoista ylläpitää sekä fyysistä että henkistä jaksamista.

Vaikka selkeää tuktimustietoa aiheesta on vähän, kliininen kokemus tukee teoriaa siitä, että monet rasitusvammat johtuvat huonosta lihaskunnosta. Muusikko ei tarvitse erityisen paljon fyysistä voimaa, mutta liikunnalla aikaansaatu lihasten kestävyys ja palautumiskyky ennaltaehkäisee rasitusvammojen syntyä. Jotkut soitonopettajat saattavat harhaluuloista johtuen ohjata oppilaitaan välttämään urheilua. Tämä voi johtua kahdesta erisyystä: uskotaan, että liikunta pilaa soittoon vaadittavan hienomotoriikan, tai että liikunta saattaa aiheuttaa vammoja, jotka estävät soiton harjoittelun. Tämän seurauksena urheilua saatetaan vältellä muusikoiden keskuudessa siitäkin huolimatta, että se parantaa yleisesti elämänlaatua ja lisää huomattavasti mahdollisuuksia saavuttaa ja ylläpitää hyvää soittokuntoa. Jokaisen soittajan olisi hyvä oppia hyväksymään erilaiset onnettomuuksien riskit jokapäiväisessä elämässä. Soittajan tulee vastuullisesti valita itselleen sopiva liikunnan muoto, joka parhaiten tukee hänen soitossa tarvittavia lihaksiaan. Muusikon työ on varsin saattista toimintaa, joten soittajan lihaskunnan tulee vastata pitkänmatkan juoksijan lihaskuntoa, eikä esimerkiksi painonnostajan. (Sataloff ym. 1991, 64–65.)

Esimerkiksi viulun-, alttoviulun- tai huilunsoittaja kokee usein uransa aikana käsien kannattelusta aiheutuvaa uupumusta. Tämä ongelma ei yleensä ratkea instrumentin harjoittelulla, vaan vahvistamalla niitä lihasryhmiä, jotka tukevat käsien toimintaa. Tähän soveltuvia liikuntamuotoja ovat esimerkiksi uinti tai kevyt lihaskuntoharjoittelu. Yleinen fyysinen hyvinvointi on oleellinen osa menestyvän muusikon uraa. (Sataloff ym. 1991, 64–65.) Tutkimusten perusteella monipuolinen liikunnan harrastus ehkäisee esimerkiksi selkäkipuja. Liikunta voi olla myös tukielimistölle haitallista, mikäli se on liian yksipuolista. (Reivinen ja Vähäkylä 2012, 116–117.)

Yksityisen tutkimus- ja asiantuntijakeskus UKK-instituutin nettisivustossa suositellaan aikuisille luuliikuntaa lyhyissäkin (10–20 min) jaksoissa 3–5 kertaa viikossa. Yhden tunnin voimaharjoittelu 2–3 kertaa viikossa riittää luiden vahvistamiseen.

Sopiva yhdistelmä hyppyjä ja voimaharjoittelua vahvistaa luustoa tehokkaasti. Riittävä hyppöjen määrä on 50–100, jotka voi jakaa saman päivän aikana muutamaksi erilliseksi hyppykerraksi. Kestävyysliikuntaa suositellaan 3–5 kertaa viikossa puolesta tunnista tuntiin kerrallaan. (UKK-instituutti, 2015.)

Liikunta parantaa myös unen laatua, nopeuttamalla nukahtamista, pidentämällä syvää univaihetta ja vastaavasti lyhentämällä REM–unta. Säännöllinen liikunta ehkäisee unetomuutta ja uniongelmia. (UKK–instituutti, 2015.)

2.2 Uni

Uni puhdistaa aivoja aivo-selkäydinnesteen avulla poistaen kuona-aineita soluvälitilosta. Soluvauriot korjautuvat ja aivojen muistin hermosolujen kytkennät vahvistuvat. Hyvin nukuttu yö ei vain ehkäise monia sairauksia, mutta parantaa myös keskittymiskykyä, tarkkaavuutta, huomiontarkkuutta, muistia ja reaktionopeutta. (THL 2019.)

Kaikki yllämainitut ominaisuudet ovat muusikolle erityisen tärkeitä asioita. Soittokappaleiden harjoittelu ja omaksuminen vaativat suuria ponnisteluja nimenomaan aivoilta. Hyvä uni on selvästi tärkeä tekijä näiden toimintojen ylläpitämisessä. Kiireen ja stressin määrän lisääntyessä uni saattaa helposti jäädä vähemmälle, vaikka juuri tuolloin unen saanti pitäisi turvata mahdollisimman tehokkaasti.

Aikuisen ihmisen tarvitsema unen määrä on keskimäärin 7,5 tuntia vuorokaudessa. Käytännössä tämä voi vaihdella eri yksilöillä kuuden ja yhdeksän tunnin välillä. Unen laatua voi parantaa monin keinoin. Tärkeintä on pitää itsensä aktiivisena päivän aikana ja iltaa lähestyessä karsia tekemisiä ja yrittää rentoutua parhaansa mukaan. (THL 2020.)

2.3 Päihteet

Tässä alaluvussa tarkastelen päihteiden vaikutuksia kehon ja mielen toimintaan. Erityisesti käsittelen tupakkaa ja alkoholia, sillä ne ovat ainoat lailliset päihteet Suomessa.

Alkoholi

Alkoholilla on paljon epäsuotuisia terveysvaikutuksia. Monien sairauksien lisäksi alkoholin pitkäaikainen runsas käyttö rapauttaa aivojen toimintaa ja saattaa pahimmillaan aiheuttaa pysyviä ongelmia muistiin ja motoriikkaan. (THL 2019.)

Toisinaan iltaisin nautittu pieni määrä alkoholia voi auttaa nukahtamisessa. Liian usein toistuva juominen kuitenkin menettää rentouttavan vaikutuksen ja aivot vaativat enemmän alkoholia rentoutuakseen. Kun alkoholia aletaan käyttää suurempia määriä iltaisin, sen rentouttava vaikutus vähenee ja haittavaikutukset kasvavat. Tästä johtuen alkoholia ei tulisi käyttää unilääkkeenä, sillä se todennäköisesti vain pahentaa uniongelmia eikä korjaa niiden alkuperäistä syytä. (Holopainen 2006.)

Tupakka

Tupakointi aiheuttaa vuosittain 4000 ennenikäistä kuolemaa Suomessa. Tupakointi aiheuttaa lukuisia eri sairauksia ja heikentää kehon toimintaa rapauttamalla sitä vähitellen. Pitkäkestoinen tupakointi myös lisää suuresti riskiä sairastua esimerkiksi keuhkosyöpään. (Holopainen 2019)

Tupakan yleisten terveysvaikutusten lisäksi tulisi huomioida sen aiheuttama erityinen haitta laulajille ja puhallinsoittajille, jotka käyttävät keuhkoja ja suuta musiikin tuottamiseen.

Tupakka aiheuttaa monenlaisia vaivoja äänitielle ja limakalvoille. Sekä tupakan savu että lämpö ovat haitallisesti vaikuttavia tekijöitä. Ammattimaisen laulajan tulisi kokonaan välttää tupakointia. (Sataloff ym. 1991, 243.)

2.4 Ammatillisten musiikkikoulutusten opetussuunnitelmat ja kokonaisvaltainen hyvinvointi

Ammattikorkeakoulut

Ammattikorkeakouluista ainoastaan Tampereen ammattikorkeakoulun musiikkiakatemian opetussuunnitelmassa mainitaan, että musiikkipedagogin ja muusikon fyysinen ja psyykinen hyvinvointi kuuluvat tutkinto-ohjelman tavoitteisiin. Tätä voidaan kuitenkin pitää abstraktina tavoitteena, sillä tavoitteen saavuttamiseksi ei mainita mitään keinoja. Käytännössä tavoitteen toteuttaminen jää jokaisen aineopettajan omalle vastuulle. (Tamk 2018; Tuamk 2018; Jamk 2018; Oamk 2018; Metropolia AMK 2018.)

Ammattikoulut

Ammattioppilaitoksia sitoo opetushallituksen luomat koulutustavoitteet, jotka nekään eivät käsittele kokonaisvaltaista hyvinvointia. Yksi keskeinen tavoite on työturvallisuus, mutta se ei kosketa tämän opinnäytetyön aihetta. Jokainen ammattikoulu joutuu siis arvioimaan, kuinka paljon opiskelijoiden hyvinvointia tuetaan opinnoissa. (Opetushallinto 2018.)

Yliopisto

Taideyliopiston Sibelius–Akatemian opetussuunitelmassa ei myöskään mainita mitään musiikinopiskelijan kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista. Toisaalta Sibelius–Akatemian opintojaksotarjontaan on kuitenkin listattu vapaavalintaisissa opinnoissa varsin kattavasti muusikoille suunnattua kehollista toimintaa, kuten esimerkiksi pilatesta. (Sibelius–Akademia 2018.)

3 OPPIMISEEN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ

Tässä luvussa käsittelen oppimisen neurologiaa ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Musiikin opiskelu on yksinkertaistettuna uusien musiikkikappaleiden tai uusien soittoteknisten asioiden oppimista. Jotta musiikin soittamisesta keholle ja mielelle aiheutuva kuromitus pysyy mahdollisimman matalana, on musiikinopiskelijalle edullista oppia tarvittavat asiat mahdollisimman tehokkaasti. Oppimisen tehostaminen on helpompaa, kun ymmärrämme miten aivot oppivat.

3.1 Kehon rooli oppimisessa

Oppiminen hahmotetaan länsimaissa usein mentaalisenä tapahtumana, joka on rationaalisen mielen tuotosta. Keho liitetään oppimiseen vain harvoissa tapauksissa ja nähdään enemmänkin lisänä niin kutsutulle ”oikealle oppimiselle”. Tosiasiassa oppiminen tapahtuu lähes poikkeuksetta enemmän kehollisten reaktioiden kautta ja mentaalinen oppiminen on vain kehollisen oppimisen reaktio. On tärkeää ymmärtää, että keho luo edellytykset oppimiselle. Neuropsykologian näkökulmasta kaikki tapahtumat rekisteröityvät kehon tapahtumien kautta. (Illeris 1999, 6–8.)

Oppiminen on tapahtumana herkkä kehon epätasapainoille. Jos henkilö yrittää altistaa itsensä oppimiselle ollessaan väsynyt, nälkäinen tai kipeä, saattaa oppiminen vaikeutua huomattavasti tai keho saattaa jopa estää oppimisen. Myös voimakkaat tunnetilat saattavat vaikeuttaa oppimista. (Illeris 1999, 9–12.)

3.2 Aivot ja oppiminen

Yksilön oppimisreaktio tapahtuu pitkälti aivoissa ja selkäytimessä. Yleisin oppimistilanne on mikä tahansa arkipäivän tilanne, jossa kohtaamme jotain uutta tai jotain, mikä vaatii meiltä muutosta. Tapahtuma käsitellään aivojen ”työmuistissa” useiden aistien tuottamana kokonaisuutena. Aistien tuottamat viestit siirtyvät osittain aivojen keskiosan eli emotionaalisen osan läpi ja osittain viestit ohittavat tämän osan. Tunnereaktio on aina aivojen nopein reaktio uuteen tietoon. Tästä esimerkkinä on esimerkiksi suuttuminen ennen kuin on saanut miettiä tietoisuuteen tullutta asiaa rauhassa. Uudet viestit käyvät myös osittain läpi pitkäaikaisen muistin osia, sillä ne tarvitsevat kontekstia muistoista.

Aivot syystä tai toisesta osaavat automaattisesti valita oikeat muistot, jotka luovat uudelle tiedolle mahdollisuuden tulla relevantiksi. Kaikki tämä tapahtuu aivoissa sekunnin murto-osassa. (Illeris 1999, 12–14.)

Esimerkiksi musiikin opiskelussa opettajalta saatu ohje käy todennäköisesti läpi lukemattoman määrän erilaisia muistoja soittamiseen liittyen. Kaikki ennalta saadut muistot tai ”tiedot” vaikuttavat uuteen tietoon luoden siitä aina jokaiselle oppilaalle hieman eri käsityksen. Vaikka opettaja ei voi täysin vaikuttaa siihen, millainen oppilaan luoma lopullinen skeema on, on tärkeää ymmärtää, että oppilas joko saattaa omaksua tiedon sellaisenaan, luoda tiedolle uuden merkityksen tai hylätä sen kontekstittomana.

3.3 Muita oppimisen osa-alueita

Tiedostamaton oppiminen

Jokainen ihminen oppii asioita olematta tietoinen siitä. Suurin osa oppimisesta tapahtuu itseasiassa täysin tiedostamatta. Olemme tietoisia siitä, että tiedämme jotain, mutta emme tietoisia siitä, että opimme jotain. (Illeris 1999,17.)

Tiedostamaton oppiminen luo mielenkiintoisia haasteita sekä opiskelijalle että opettajalle. Esimerkiksi haitalliset maneerit tai soittotekniset puutteet saattavat hyvinkin olla täysin tiedostamatta opittuja asioita. Tästä syystä niin kutsuttu itsereflektointi on äärimmäisen tärkeää, ja instrumenttiopettajan tulisi siksi antaa oppilaalle mahdollisimman kattavasti työkaluja reflektointiin. Näitä työkaluja ovat esimerkiksi kehotietoisuus, kyky kuunnella soittoaan tarkemmin ja esimerkiksi oman soiton nauhoittaminen.

Oppiminen ja yhteiskunta

Oppiminen ei ole koskaan irrallaan ympäröivästä maailmasta, vaan yhteiskunta luo niin kutsutut rajat opittavalle tiedolle. Oppimistilanne itsessään vaikuttaa oppimiseen: yksilö- ja ryhmäopetus luovat erilaisia lopputuloksia. Myös talousjärjestelmä on linkitetty oppimiseen ja luo oppimiselle tietynlaisia paineita tai suuntautumistavoitteita. (Illeris 1999,19–20.)

Musiikki on äärimmäisen sidoksissa ympäröivään maailmaan ja aikaan, niin kuin taiteet yleisestikin ovat. Vaikkei seuraavan väitteen todistamiseksi ole osoittaa konkreettista dataa, yhtenä 2010-luvun ilmiöistä musiikin maailmassa voidaan nähdä sen yhä suurempi visuaalinen merkitys: esimerkiksi klassisen musiikin piiriin on saapunut hyvin vahvoja piirteitä show-kulttuurista. Nykyisin solistit panostavat varsinaisen esityksen visuaaliseen puoleen lähes yhtä paljon kuin itse musiikkiin. Vertailukohteena voi olla 90-luvun maailma, jossa esiintyjät olivat vielä äärimmäisen vähäeleisiä painopisteen ollessa enemmän musiikillisessa kuulokokemuksessa. Tämä luo väistämättä tietynlaisia paineita sekä soitonopettajille että instrumenttiopiskelijoille. Uudet normit muovaavat orkestereiden koesoittojen ja kilpailujen vaatimuksia. Jokaisen soittajan on tehtävä valinta, paljonko ammentaa uusilta normeilta ja ympäröiviltä vaikuttajilta elementtejä omaan soittoonsa. Onkin mielenkiintoista nähdä, miten ympäröivä maailma tulee tulevaisuudessa muovaamaan musiikkia sen kaikilla osa-alueilla.

4 MUSIIKINOPISKELIJOIDEN KOKONAISVALTAISEEN HYVINVOINTIIN LIITTYVIÄ ONGELMIA

Muusikoille tyypilliset fyysiset ongelmat voidaan jakaa karkeasti seuraavaan kolmeen alaryhmään: tuki- ja liikuntaelimistön eli TULE-elimistön ongelmat, leuan nivelten, kasvojen ja hampaiden ongelmat sekä neurologiset ongelmat

Seuraavissa alaluvuissa käsittelen lyhyesti näiden ongelmien taustoja ja vaikutuksia muusikoille.

4.1 TULE-elimistön ongelmat

Lihaksistoon ja luustoon liittyvät ongelmat ovat varsin yleisiä kaiken tasoilla muusikoilla kaikissa ikäluokissa. Satunnainen kipu tai särky ei ole yllättävää ottaen huomioon, millaisia vaatimuksia muusikot jatkuvasti asettavat TULE-elimistölle. Kuitenkin jatkuvasti ilmenevät ja toistuvat ongelmat tai kivut eivät pitäisi kuulua normaalisti muusikon elämään. Mikäli muutokset soittotekniikassa, repertuaarissa tai harjoittelumäärissä eivät helpota ongelmaa, on syytä konsultoida esiintyviin taiteisiin erikoistunutta terveydenalan ammattilaista. Suurin osa ongelmista ratkeaa hyvin vähäisellä interventiolla, kunhan niihin puututaan tarpeeksi ajoissa. Toisaalta osa ongelmista saattaa olla kroonisia ja vaikuttaa muusikon uraan hyvinkin voimakkaasti.

Yleisimmät TULE-elimistön ongelmat ovat: yllirasitus, yliliikkuvuus, nivelrikko, sidekudostulehdus, hermopinne, rintakehän yläaukeaman oireyhtymä sekä motorinen häiriö (Sataloff ym. 1991, 71.)

Ongelmien taustaa

TULE-elimistön ongelmat johtuvat lähinnä joko kehon väärin-, tai liikakäytöstä. Tietyt harrastukset, kuten puutarhan hoito, käsityöt ja tietyt urheilulajit, lisäävät riskiä muusikoiden TULE-elimistön ongelmiin. On huomattu, että äkillinen harjoitusmäärän nousu johtaa selkeästi kohonneeseen trauman riskiin. Hyvällä soittotekniikalla ja suunnitelmallisella harjoittelulla suurin osa muusikoista pystyy harjoittelemaan noin 30–40 tuntia viikossa (4–5 h päivässä) ilman ongelmia. Soitettava ohjelmisto voi myös luoda ongelmia, sillä eri kappaleet muodostavat erilaisia haasteita keholle. On myös huomioitavaa, että

soittajan fysiikka ei välttämättä kestä tietynlaisten kappaleiden soittamista. Soittotunneilla olisi syytä vakiinnuttaa soittajaan vähitellen teknisiä muutoksia, sillä liian rajut ja äkkinäiset muutokset johtavat jälleen kohonneeseen vammautumisen riskiin. (Sataloff ym. 1991, 72–74.)

4.2 Leuan nivelten, kasvojen ja hampaiden ongelmat

Leuan ja kasvojen ongelmat

Vaikka kasvojen alueen ongelmat mielletään usein vain puhallinsoittajien tai laulajien ongelmiksi, on tämä alue myös viulun ja alttoviulun soittajille todella tärkeä. Kuka tahansa soittaja saattaa silti kärsiä kyseisen alueen aiheuttamista ongelmista. Ihmisen tunteiden ilmaisu sekä verbaalisesti että non-verbaalisesti tapahtuu suuressa määrin kasvojen alueella. Soitossa ilmenevät tunteet välittyvät vääjämättömästi myös kasvojen toimintaan. Jokaisen soittajan, joka kärsii usein päänsärystä tai kasvokivuista, tulisi tarkastuttaa leukaperän lihakset ja nivelet.

Leukaperän ongelmat ovat tutkimuksen perusteella yleisesti yhdistetty monenlaisiin pään alueen ongelmiin, kuten esimerkiksi päänsärkyyn, huimaukseen, tinnitukseen ja korvakipuun. Leukojen liika yhteen pureminen soittaessa aiheuttaa suuria ongelmia pään hermoradoille. (Sataloff ym. 1991, 111–112.)

Hammasongelmat

Suun sisäinen tarkastelu paljastaa usein ilmiselviä kivun syitä. Hampaiden epätasainen asettuminen tai purentaviat voivat aiheuttaa kipuja puhallisoittajille. Hammaskiilteen vauriot saattavat viitata haitalliseen narskutteluun. Myös suun limakalvon ja kielen ilmiasu kertoo paljon kyseisen alueen hyvinvoinnista. (Sataloff ym. 1991, 122.)

Yhteenveto

Leuan, kasvojen ja hampaiden ongelmat ovat moninaisia ja käsittelen niitä tässä opin- näytössä vain hyvin rajallisesti. Soittajien tulisi tutustua tämän alueen toimintaan joka- päiväisessä soitossa ja harjoittelussa. Vaikeat osiot soittokappaleissa saattavat aiheut- taa turhaa jännitystä myös kasvojen seudulla ja sitä kautta säteillä muuhun kehoon.

On myös huomioitava, että kaikki kasvojen alueelle kohdistuvat iskut tai vauriot saattavat johtaa myöhemmin vakavampiin soittoon liittyviin ongelmiin. (Sataloff ym. 1991, 129)

4.3 Neurologiset ongelmat

Musiikki asettaa ihmisen neurologiselle järjestelmälle valtavia vaatimuksia. Soittaminen ja laulaminen vaativat erityisen paljon motorista herkkyyttä, tarkkuutta, nopeutta ja kestävyyttä. Tämä kaikki tapahtuu usein esiintymistilanteessa, joka on henkisesti todella raskas. (Sataloff ym. 1991, 171.) Suurinta osaa muusikoiden elämään vaikuttavia neurologisia ongelmia tavataan yhtä lailla kaikilla muilla ihmisillä. Tavallisimpia ongelmia ovat esimerkiksi raajojen puutuneisuus, migreenit tai näkökentän häiriöt. Pysyvää vahinkoa aiheuttavia sairauksia voivat olla esimerkiksi Alzheimerin tauti, aivoinfarkti tai aivokasvain (Sataloff ym. 1991, 178–180.)

Idiopaattinen kasvojen halvaantuminen ja kolmoishermostö

Idiopaattinen kasvojen halvaantuminen on vakava ongelma laulajien ja puhallinsoittajien keskuudessa. Tyypillisintä se on käyrätorven soittajilla. Oireina on yleensä toispuoleista kasvojen kipua ja vähintään lievää puutuneisuutta, toisinaan jopa toimintakyvyttömyyttä. Vaikka yleensä potilas paranee täysin, saattaa kasvoihin jäädä myös pysyvää vajaatoimintaa.

Kolmoishermostö aiheuttaa akuuttia kipua kasvojen alueella. Kipu on niin voimakasta, että esimerkiksi puhallinsoittimet sekä viulu ja alttoviulu muuttuvat mahdottomiksi soittaa. Vaikka lääkityksellä kipua voidaan hillitä, päätyvät potilaat lähes poikkeuksetta vaihtamaan alaa. (Sataloff ym. 1991, 181–182.)

Muusikoille tyypillisimpiä neurologisia ongelmia

Hermopinne eli jännetuppitulehdus syntyy keskushermoston ulkopuolella sijaitseviin motorisiin, sensorisiin tai autonomisiin hermoratoihin eli ääreishermostoon. Jännetuppitulehdus on käytännössä tila, missä hermorata jää puristuksiin ympäröivän janteen kudoksen turvotessa tulehduksen takia. Oireita ovat esimerkiksi kipu, toiminnalliset häiriöt ja puutuneisuus. Oireiden vakavuus vaihtelee riippuen vaurion sijainnista kehossa sekä sen kestosta ja vakavuudesta. Yleensä kipu tuntuu puristuksissa olevan hermon toimintasäteellä, mutta se saattaa säteillä laajemmalle alueelle. Hermopinne voi syntyä useimpiin kehon alueisiin ja se on usein tapaturman, huonon ergonomian tai huonon soittotekniikan tulosta. Myös liian raskas harjoittelu voi johtaa jännetuppitulehduksen syntyyn.

(Sataloff ym. 1991, 184–193) On kuitenkin suuri joukko muusikoita, jotka kärsivät jännetulehduksen tyyppisistä oireista, mutta joilla ei ole todellista tulehdustilaa. Yleensä nämä ongelmat johtuvat yllirasituksesta ja korjaantuvat levolla, soittotekniikan muutoksella tai ergonomian muutoksella. Lievien hermovauroiden parantumistodennäköisyys on hyvä, mikäli niihin kiinnitetään huomiota tarpeeksi ajoissa. (Clifford 2010, 359-361)

Toimintaspesifinen dystonia

Kansankielellä toimintaspesifistä dystoniaa voidaan kutsua sanoilla ”kirjoittajan kramppi”. Toimintaspesifisen dystonian syy on edelleen epäselvä, mutta epäilykset osoittavat keskushermoston toiminnan muutoksiin tai matalaan aivojen elastisuuteen. (Clifford 2010, 367.) Oireina ovat vaikeudet käsien lihaksien kontrolloinin, nopeuden ja ketteryyden kanssa. Toisinaan oireita on myös todettu leuan, huulten ja kielen lihaksissa. Myöhemmissä vaiheissa oireiksi ilmaantuu tahattomia liikkeitä, jotka ilmenevät usein juuri soittaessa. Muu toiminta, joka vaatii samoja lihasryhmiä, onnistuu yleensä ilman oireita. Pitkälle kehittynyt toimintaspesifinen dystonia voi lamauttaa kädet välittömästi soittimeen tartuttaessa. Lepo ei auta kyseiseen ongelmaan: jopa 12 vuoden tauon jälkeen soittaja saattaa saada välittömästi oireita tarttuessaan soittimeen. (Sataloff ym. 1991, 184–196.) Kyseiseen ongelmaan ei tällä hetkellä ole parannuskeinoja, ja lääkitykset ovat tuoneet vain jonkin asteista apua oireisiin. Toistaiseksi tehokkainta hoitoa ovat erilaiset palauttavat terapiat, myös Alexander–tekniikka voi tarjota helpotusta. (Clifford 2010, 372–374.)

Neurologisten ongelmien ehkäisy

Tutkittua tietoa neurologisten ongelmien ehkäisystä on varsin vähän. Kuten aikaisemmin on todettu, muutokset harjoittelumäärissä ja tekniikassa altistavat näille ongelmille. Yleinen kehon ja mielen hyvinvointi edesauttaa neurologisen järjestelmän kestävyyttä. Myös ryhti ja ergonomia ovat tärkeässä roolissa neurologisten ongelmien ehkäisyssä. (Sataloff ym. 1991, 198.)

4.4 Psykologiset ongelmat

Taitelijat kuvataan usein eksentrisinä tai jopa sairaalloisina persoonina. Tämä stereotypia pohjaa 1900-luvun tiedepiireissä vallinneeseen käsitykseen, jossa luovuus linkitettiin hulluuteen. Tätä on tutkittu kirjailijoiden parissa, ja kyseisen ammatin harjoittajilla on to-

dettu muuta väestöä paljon suurempi riski sairastua mielenterveyden sairauksiin. Kuitenkaan ei ole tieteellistä tutkimusta siitä, että muusikot olisivat muuta väestöä herkempiä mielenterveyden ongelmille. (Sataloff ym. 1991, 319–320.)

Esitän seuraavaksi muusikoille tyypillisiä psykologisia ongelmia.

Masennus

Mieleltään terve henkilö kokee surua mahdollisesti päivittäin, mutta vain ohimenevinä aaltoina. Masentunut henkilö taas kokee väistämätöntä surua tai henkistä pahoinvointia. Oireita saattavat olla raskas olo, huono ruokahalu, unettomuus sekä erilaiset fyysiset kiputilat. Masennus vaikuttaa negatiivisesti itsetuntoon ja aiheuttaa merkityksettömyyden tunnetta sekä itsetuhoisuutta.

Masennuksen laukaisee usein jokin dramaattinen muutos elämässä. Aina masennukselle ei löydy selkeää ulkoista syytä, vaan aivojen välittäjäaineiden toiminnassa saattaa esiintyä poikkeuksia, jotka laukaisevat masennuksen kaltaisen tilan.

Toisinaan taiteilijat kertovat ”maanisesta tilasta”, jonka aikana taiteellinen työskentely on äärimmäisen tehokasta ja tuottoisaa. Syöminen ja nukkuminen saattaa tuntua tarpeettomalta. Maanisen tilan päättyessä ihminen saa usein masennuksen kaltaisia oireita ja menettää hetkellisesti halunsa tehdä taidetta. Vastaava ilmiö on myös esiintymisen jälkeinen masennus. (Sataloff ym. 1991, 322–324.)

Ahdistuneisuus

Tyypillisin ahdistuksen muoto muusikoilla on esiintymisjännitys, jonka oireita ovat esimerkiksi pelkotilat, rauhattomuus, lisääntynyt hikoilu ja lukemattomat muut eri reaktiot. Suurin osa muusikoista oppii käsittelemään näitä tunteita, mutta osa joutuu etsimään ammattimaista apua oireiden ollessa äärimmäisen voimakkaita tai niiden vaikuttaessa esiintymiseen liian voimakkaasti. (Sataloff ym. 1991, 324–325.)

5 KYSELYTUTKIMUKSEN TOTEUTUS JA TULOSTEN ANALYSOINTI

Kyselytutkimus jaettiin sähköpostilla suomalaisiin musiikin ammattioppilaitoksiin. Kyselyyn osallistuivat seuraavat oppilaitokset:

3. asteen oppilaitokset

- Taideyliopisto/ Sibelius–Akatemia
- TAMK/ Musiikki
- Turun AMK/ Musiikki
- Metropolia Ammattikorkeakoulu/ Musiikki

2. asteen oppilaitokset

- Porin Palmgren –konservatorio
- Kuopion konservatorio
- Oulun konservatorio
- Kainuun konservatorio
- Lappia konservatorio
- Joensuun konservatorio
- Tampereen konservatorio

Kyselyyn vastasi yhteensä 143 instrumenttiopiskelijaa. Tuloksia analysoidessani pyöristän prosentit aina lähimpään kokonaislukuun.

Vastaajista 47 % opiskeli ammattikorkeakoulussa, 47 % ammattioppilaitoksessa ja 6 % yliopistossa. Klassista musiikkia opiskeli 64 %, pop–jazz musiikkia 32 % ja loput 4 % vastaajista jakautuvat kirkkomusiikin, kansanmusiikin ja vanhan musiikin opiskelijoiden kesken. Vastanneista 9 % kertoi olleensa opiskelijavaihdossa musiikinopintojensa aikana ja 37 % opiskelevansa tai opiskelleensa myös muita aloja.

Yliopisto–opiskelijat, kansanmusiikin, vanhanmusiikin ja kirkkomusiikin opiskelijat ovat kyselyssä niin aliedustettuja, ettei niiden laajempi analysoiminen ole perusteltua.

5.1 Musiikinopiskelijoiden soittoharjoittelu

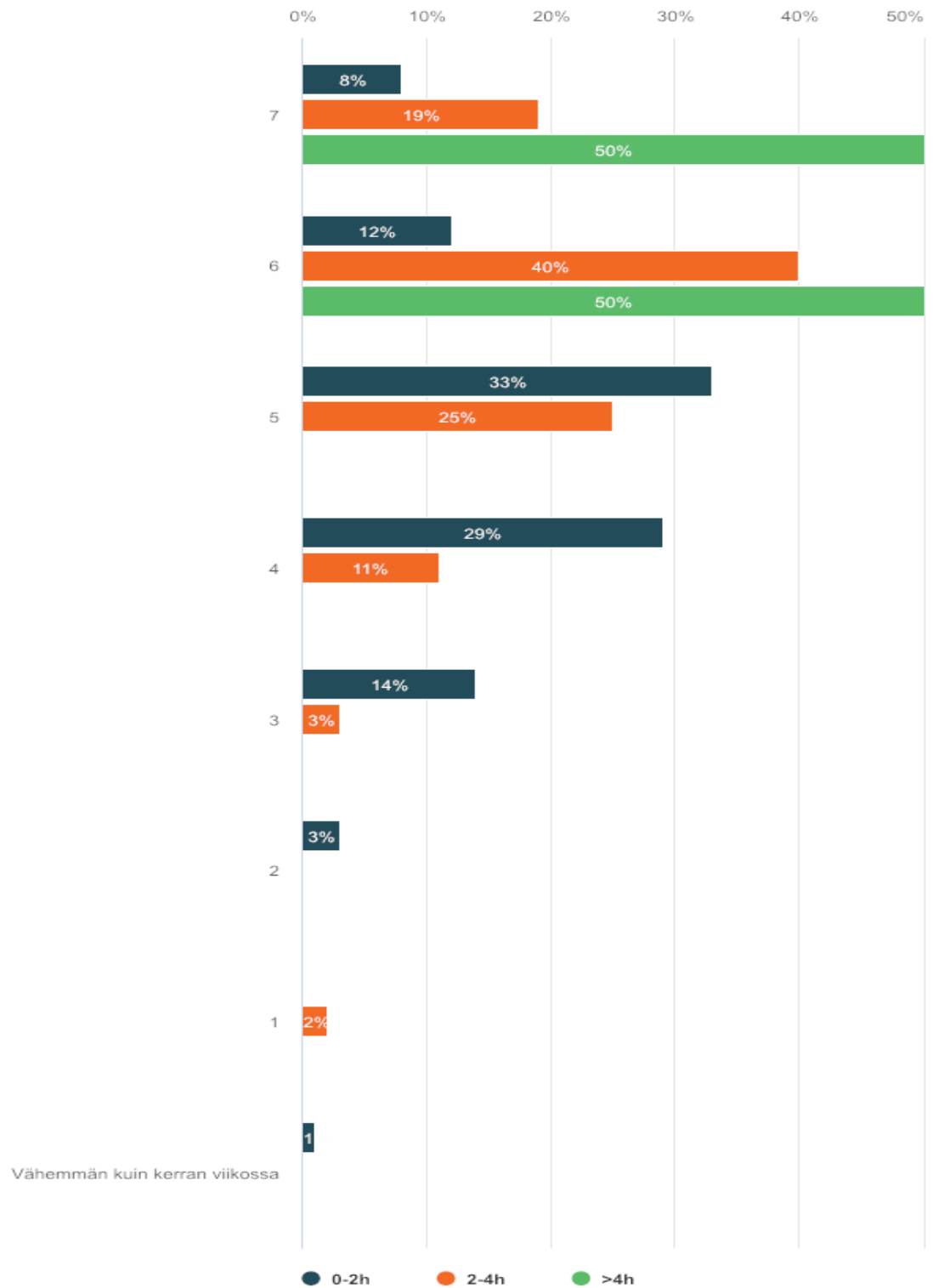
Kyselyyn vastaajista 55 % ilmoitti harjoittelevansa joko kuutena tai viitenä päivänä viikossa. Vastaajista 16 % harjoitteli päivittäin ja loput 29 % neljänä päivänä viikossa tai harvemmin. Tämän kysymyksen vastaukset paljastavat, että suurin osa musiikinopiskelijoista harjoittelee tasaisesti lähes päivittäin. On myös hyvä, että soittoharjoittelusta pidetään välipäiviä, sillä yleisesti mistä tahansa opinnoista on välillä hyvä ottaa etäisyyttä.

Vastaajista 47 % harjoitteli keskimäärin päivässä 0–2 tuntia, 44 % harjoitteli 2–4 tuntia, 8 % harjoitteli 4–6 tuntia ja 1 % harjoitteli 6–8 tuntia. Luvussa 5.1 totesin, että keskimäärin hyvällä soittotekniikalla varustettu henkilö pystyy harjoittelemaan noin 4–5 tuntia päivässä. Tähän suhteutettuna suurin osa musiikinopiskelijoista ei ainakaan harjoitusmäärillä suoranaisesti vaaranna omaa terveyttään. Lähes puolet vastaajista harjoittelee päivittäin sen verran vähän, että sitä voidaan pitää jopa riittämättömänä nykyisessä hyvin kilpailullisessa musiikkikulttuurissa.

Mielenkiintoista on, että vertailtaessa päiväkohtaisia harjoitusmääriä siihen, kuinka monena päivänä viikossa opiskelijat harjoittelevat, paljastuu joukosta ryhmä, joka työskentelee selkeästi enemmän kuin muu joukko. Opiskelijat, jotka harjoittelivat joko kuutena tai seitsemänä päivänä viikossa, harjoittelevat myös päivässä yleensä enemmän kuin muut. Mitä harvemmin opiskelija harjoitteli, sitä todennäköisemmin päiväkohtainen harjoitusmäärä on myös pienempi kuin neljä tuntia. Tähän ei kyselyn perusteella löytynyt selkeää syytä, mutta tulokset voisivat viitata siihen, että opiskelijoiden joukossa on tietty hyvin motivoitunut ryhmä, joka harjoittelee tasaisesti ja paljon.

Seuraavalla sivulla oleva diagrammi (taulukko 1) osoittaa, kuinka päiväkohtaiset harjoitusmäärät muuttuvat riippuen siitä, kuinka usein vastaaja harjoittelee viikossa. Vasemmassa reunassa on viikottainen harjoittelupäivien määrä. Sininen ryhmä harjoitteli 0–2 tuntia, oranssi ryhmä 2–4 tuntia ja vihreä ryhmä enemmän kuin neljä tuntia päivässä.

Taulukko 1. Harjoittelupäivien suhde harjoittelutunteihin



5.1.1 Soittoharjoittelun tauottaminen

Oikean mittainen harjoittelusessio on vaikea määritellä, mutta yleinen ohjesääntö voisi olla, että jokainen 60 minuutin sessio sisältää 10 minuuttia lepoa. (Joukamo–Ampuja & Heiskanen, 2008) Kyselyyn vastaajista 88% ilmoitti pitävänsä soiton lomassa lyhyitä taukoja. Tämä on ehdottomasti positiivinen tulos.

Harjoittelusessioiden mitaksi 23 % vastaajista ilmoitti vähemmän kuin yksi tunti, 64 % vähemmän kuin kaksi tuntia ja 13 % enemmän kuin kaksi tuntia kerrallaan. Tämäkin voidaan nähdä sangen hyvänä tuloksena. Yhteensä 87 % vastanneista pitää siis järkevästi alle kahden tunnin mittaisia sessioita yleisen keskittymiskyvyn ylläpitämiseksi.

Vastaajista 73 % ilmoitti pitävänsä toisinaan myös yli viikon tauon soittamisesta. Pidemmät tauot soitosta voivat rentouttaa ja jopa nopeuttaa teknisten asioiden omaksuntaa, joten suurin osa vastaajista on toiminut oman terveytensä ja kehityksensä kannalta edullisesti tässä tapauksessa.

5.1.2 Soittoharjoittelun laatu ja mielekkyys

Soittoharjoittelun laatua on todella vaikea mitata, sillä harjoittelulla saavutettuja tuloksia ei voida varsinaisesti asettaa millekkään asteikolle. Yleensä harjoittelun laatu tai tehokkuus on enemmän opiskelijan oma kokemus käytetystä ajasta ja sen suhteesta saavutettuihin tuloksiin. Tästä huolimatta voidaan tutkia, miten harjoittelua suunnitellaan, onko opiskelijalla tarpeeksi metodeja harjoittelutuloksien maksimoimiseksi ja onko opiskelija itse tyytyväinen edistymiseensä.

Mentaaliharjoittelua, jossa soittoharjoittelua toteutetaan ainoastaan ajatuksen tasolla ilman soitinta, ilmoitti käyttävänsä päivittäin 13 % vastaajista. Vastanneista 25 % käytti mentaaliharjoittelua viikottain, 31 % harvemmin kuin kerran viikossa ja loput 31 % eivät olleet käyttäneet lainkaan mentaaliharjoittelua. Harjoitusaikatauluja loi itselleen 48 % vastaajista ja 64 % asetti myös pitkän aikavälin tavoitteita.

Suomalaiset instrumenttiopiskelijat siis suunnittelevat soittoharjoittelua kohtuullisen aktiivisesti, mutta näissä lukemissa voisi olla parantamisen varaa. Mentaaliharjoittelu on toisinaan jopa tehokkaampaa kuin fyysinen harjoittelu. Harmillista on, että jopa 31 % vastaajista ei ollut kyseistä metodologiaa ikinä käyttänyt. Myös 36 % vastaajista muodostavat

ryhmän, joka ei asettanut itselleen pitkän aikavälin tavoitteita. tämä ryhmä on vaarassa toteuttaa päämäärätöntä soittoharjoittelua, joka toteutetaan impulsiivisesti.

Huomioitavaa on, että ne, jotka ilmoittivat käyttävänsä yhden vuoden tai pitemmän ajan tavoitteita, ovat myös ahkerampia harjoittelijoita verrattuna niihin, jotka eivät luo lainkaan tavoitteita soittoharjoittelulle. Tämän perusteella tavoitteiden asettaminen myös kannustaa aktiivisempaan harjoitteluun.

Seuraavan sivun taulukosta (taulukko 2) nähdään yleisesti vastaajien kokemuksia soittoharjoitteluun liittyen. Tuloksista ei paljastunut suuria yllätyksiä ja vaikuttaisi siltä, että suurin osa vastaajista on tyytyväinen omaan soittoharjoitteluunsa ja saavuttamiinsa tuloksiin. Ylälaidassa olevat luvut vastaavat seuraavia väittämiä: 1 – täysin samaa mieltä, 2 – lähes samaa mieltä, 3 – ei samaa eikä eri mieltä, 4 – lähes erimieltä, 5 – täysin erimieltä. Kuitenkin osa vastaajista kokee soittoharjoittelun toteuttamisen haasteellisena. Tämä myös viittaa siihen, että musiikinopiskelijoilla on epätasaiset lähtötiedot soittoharjoittelun toteuttamiseen.

	1	2	3	4	5	Kes- kiarvo	Me- di- aani
Koen harjoittelun mielekkääksi	33,33%	34,75%	16,31%	11,35%	4,26%	2,18	2
Saavutan harjoittelulla haluamiani tuloksia	21,98%	48,23%	14,18%	12,77%	2,84%	2,26	2
Osaan ratkaista ongelmakohtat kappaleissa	15,6%	56,03%	17,02%	7,8%	3,55%	2,28	2
Osaan arvioida kappaleiden vaatiman työ määrän	15,71%	42,86%	17,86%	20,71%	2,86%	2,52	2
Osaan valita itselleni sopivaa ohjelmistoa	24,82%	36,88%	21,99%	12,06%	4,25%	2,34	2
Tiedän, mitkä ovat soittoni heikkoudet	39,72%	39,01%	6,38%	7,09%	7,8%	2,04	2
Tiedän, mitkä ovat soittoni vahvuudet	21,99%	38,3%	17,02%	14,18%	8,51%	2,49	2
Koen soittoon liittyvät haasteet laimaannuttavina	7,8%	22,7%	24,82%	35,46%	9,22%	3,16	3
Tiedän tekniset heikkouteni	32,86%	47,14%	5,72%	7,14%	7,14%	2,09	2
Koen hämmennystä harjoitteluun liittyen	5,67%	23,41%	26,24%	25,53%	19,15%	3,29	3
Osaan suunnitella harjoitteluani	14,18%	40,42%	21,28%	21,99%	2,13%	2,57	2

Huomaan kehittyväni tasaisesti	14,18%	41,14%	21,28%	18,44%	4,96%	2,59	2
Minulla on kattavasti harjoittelumetodeja	14,89%	38,3%	26,95%	14,19%	5,67%	2,57	2

Taulukko 2. Harjoittelun mielekkyys

5.2 Musiikinopiskelijoiden elintavat

5.2.1 Päihteiden käyttö

Alkoholin käyttö

Vastaajista 18 % ei käytä lainkaan alkoholia, 36 % käytti alkoholia kerran kuussa tai harvemmin ja 2–4 kertaa kuussa alkoholia käyttäviä oli 34 %. Loput 12 % käyttivät alkoholia 2 kertaa viikossa tai useammin.

Vastaajista 43 % ottaa yleensä alkoholia kerralla vain 1–2 annosta (yksi annos vastaa 33 cl olutta, 12 cl mietoa viiniä tai 4 cl väkevää viinaa). Vastaajista 30 % ottaa 3–4 annosta, 15 % ottaa 5–6 annosta ja loput 12 % ottaa kerralla 7 annosta tai enemmän.

Se, kuinka usein vastaaja joi alkoholia, ei juuri vaikuttanut kerralla nautittujen annosten määrään. Kuitenkin ne, jotka joivat alkoholia useammin, pysyivät hieman todennäköisemmin myös pienemmissä annosmäärissä. Vain hyvin pieni osa vastaajista joi useampana päivänä viikossa enemmän kuin 5 annosta alkoholia. Yleisesti alkoholikäyttäytymisen tämän kyselyn perusteella vaikuttaa varsin terveeltä eikä vahvista stereotypiaa, missä muusikot ovat muuta väestöä aktiivisempia päihteiden käyttäjiä. Pop–jazz musiikkia opiskelevat joivat todennäköisemmin useammin ja enemmän alkoholia kuin klassisen musiikinopiskelijat.

Tupakointi

Jopa 83 % vastaajista ilmoitti, ettei tupakoi lainkaan. Satunnaisesti tupakoivia oli 10 % ja päivittäin tupakoivia vain 7 %. Tämä on suomalaisten keskivertaisen tupakointimäärien alapuolella ja on täten ilahduttava tulos. (THL, 2018)

5.2.2 Liikunta

Vastaajista 52 % ilmoitti harrastavansa liikuntaa muutaman kerran viikossa tai useammin, 27 % liikkui viikottain, 13 % muutaman kerran kuussa ja 8 % vähemmän kuin kerran kuussa. Luvussa 2.3 totesin, että liikuntaa suositellaan aikuisille 3–5 kertaa viikossa. Tähän suhteutettuna noin puolet vastaajista liikkuu suositusten mukaisesti. Aktiivisesti liikkuvat käyttivät myös alkoholia ja tupakkaa vähemmän kuin muut vastaajat ja nukkuivat todennäköisesti paremmin. Suosituimmat liikuntamuodot olivat lenkkeily, kuntosali ja jooga.

Mielenkiintoista on, että aktiivisesti liikkuvien musiikinopiskelijoiden joukossa erottuu myös vastaajajoukko, joka koki yleisen hyvinvointinsa kaikista heikoimmaksi. Tämän kyselytutkimuksen perusteella ei löydy vastausta tai syitä siihen, mistä tämä johtuu, mutta saattaa olla, että tämä joukko on äärimmäisen suorituskeskeinen ryhmä musiikinopiskelijoita, joka asettaa itselleen suuria vaatimuksia elämän jokaisella osa-alueella. Tällä on yleistä tyytyväisyyttä ja elämänlaatua madaltava vaikutus.

5.2.3 Uni

Vastaajista 21 % nukkui enemmän kuin kahdeksan tuntia vuorokaudessa, 51 % nukkui 7–8 tuntia, 23 % nukkui 6–7 tuntia ja loput 5 % vähemmän kuin 6 tuntia vuorokaudessa. Nämä tulokset eivät kerro varsinaisesti unen laadusta. Näitä tuloksia tarkasteltaessa 72 % vastaajista nukkui siis suositusten mukaisesti ja 28 % on suositusten rajalla, tai nukkuu niin vähän, että joka yö kertyy uutta univelkaa.

Uniongelmiä ilmoitti kärsivänsä muutaman kerran viikossa tai päivittäin jopa 27 % vastaajista, 36 % vastaajista kärsi uniongelmiä muutaman kerran kuussa ja loput 37 % eivät kärsineet uniongelmiä lainkaan. Uniongelmiä usein kärsivät ilmoittivat yleisen henkisen hyvinvointinsa huomattavasti huonommaksi kuin keskiporto vastaaja. Tämä

ryhmä koki usein myös riittämättömyyden tunnetta, stressiä ja koki työskentelevänsä jatkuvasti. He olivat myös useammin huolissaan omasta henkisestä ja fyysisestä hyvinvoinnistaan kuin muut. Eroa soittoharjoittelumäärissä ei juuri ollut verrattuna niihin, jotka eivät kärsineet juurikaan uniongelmista. Sen sijaan soittoharjoittelu aiheutti uniongelmista kärsiville hämmennyksen tunteita ja he kokivat soittoharjoittelun suunnittelun todennäköisemmin vaikeaksi. Tämä ryhmä myös koki, ettei heillä ollut tarpeeksi aikaa sosiaaliselle elämälle ja musiikkiin liittyvät asiat vaivasivat heitä enemmän vapaa-ajalla kuin muita vastaajia.

Uniongelmista kärsivä ryhmä on selkeästi muita vastaajia huonommassa henkisessä tilassa kuin loput vastaajat. Heitä voidaan pitää riskiryhmänä henkisten sairauksien syntymiselle. Tästä myös voidaan huomata, miten tärkeässä asemassa uni on yleiselle jaksamiselle.

Erityisen vakava riskiryhmä vaikuttavaa olevan se osa vastaajista joka nukkui keskimäärin yössä alle 6 tuntia. He kärsivät usein myös uniongelmista. Tämä ryhmä myös harjoitteli soittamista suhteellisen aktiivisesti ja paljon. Nämä vastaajat ilmoittivat tuntevansa oman soittonsa heikkoudet, mutta sen sijaan eivät tunteneet omia vahvuuksiaan. Tämä voisi viitata yleisesti myös heikkoon itsetuntoon. Tämä ryhmä ilmoitti henkisen vointinsa jopa hälyttävän alhaiseksi: asteikolla kymmenestä nollaan, jossa kymmenen vastaa erittäin hyvää henkistä kuntoa ja nolla vastaa erittäin huonoa henkistä kuntoa, tämän ryhmän keskiarvo oli 4.

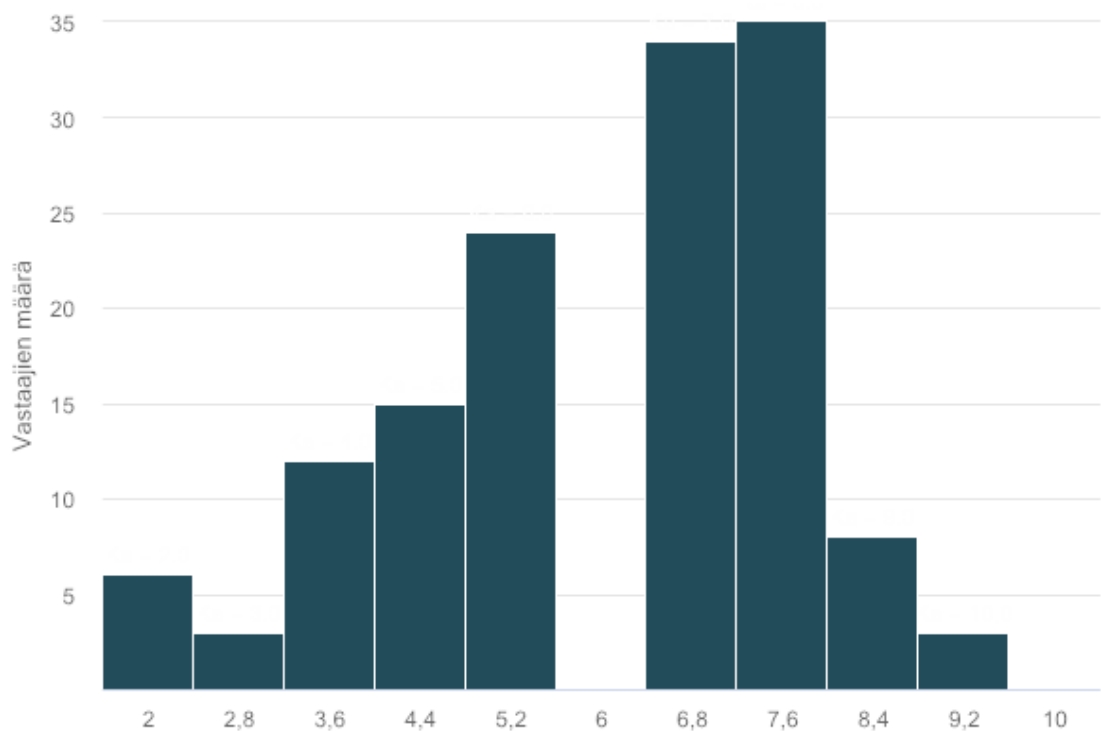
5.3 Musiikinopiskelijoiden kokemus heidän omasta hyvinvoinnistaan

5.3.1 Fyysinen kunto

Suurin osa vastaajista koki oman fyysisen kuntonsa kohtuullisen hyväksi. Seuraavalla sivulla olevasta diagrammista (taulukko 3) voidaan hahmottaa, miten vastaukset jakautuivat. Pohjalla oleva lukema on vastausasteikko, joka on välillä 0 – erittäin huono ja 10 – erittäin hyvä. Ne vastaajat, jotka kokivat fyysisen kuntonsa heikoksi (vastausvaihtoehdot 0–5), harjoittelivat todennäköisemmin, kuin ne jotka kokivat olonsa paremmaksi (vastausvaihtoehdot 6–10). Tämä voisi viitata siihen, että aktiivinen harjoittelu vie mahdollisesti aikaa oman kehon huoltamiselta. Elimistöön kohdistuva soittorasitus on raskaampaa ja staattisempaa niillä, jotka harjoittelevat soittoa enemmän. Fyysisesti

huonommin voivien elintavat selittävät myös osittain heidän vastauksiaan. He käyttivät alkoholia suurempina kerta-annoksina kuin hyvinvoivat, ja he liikkuvat todennäköisesti suositeltua vähemmän. Sillä tupakoiko vastaaja, ei vaikuttanut olevan merkitystä vastaajan kokemukseen fyysisestä hyvinvoinnistaan. Yllättäen unen ja uniongelmien määrä ei myöskään ollut riippuvainen vastaajan kokemuksesta omasta fyysisestä hyvinvoinnistaan. Vastaajat, jotka kokivat fyysisen vointinsa huonoksi, olivat myös useammin huolissaan omasta fyysisestä kunnostaan, kuin ne vastaajat, jotka kokivat fyysisen kuntosaa hyväksi.

Taulukko 3. Fyysinen kunto



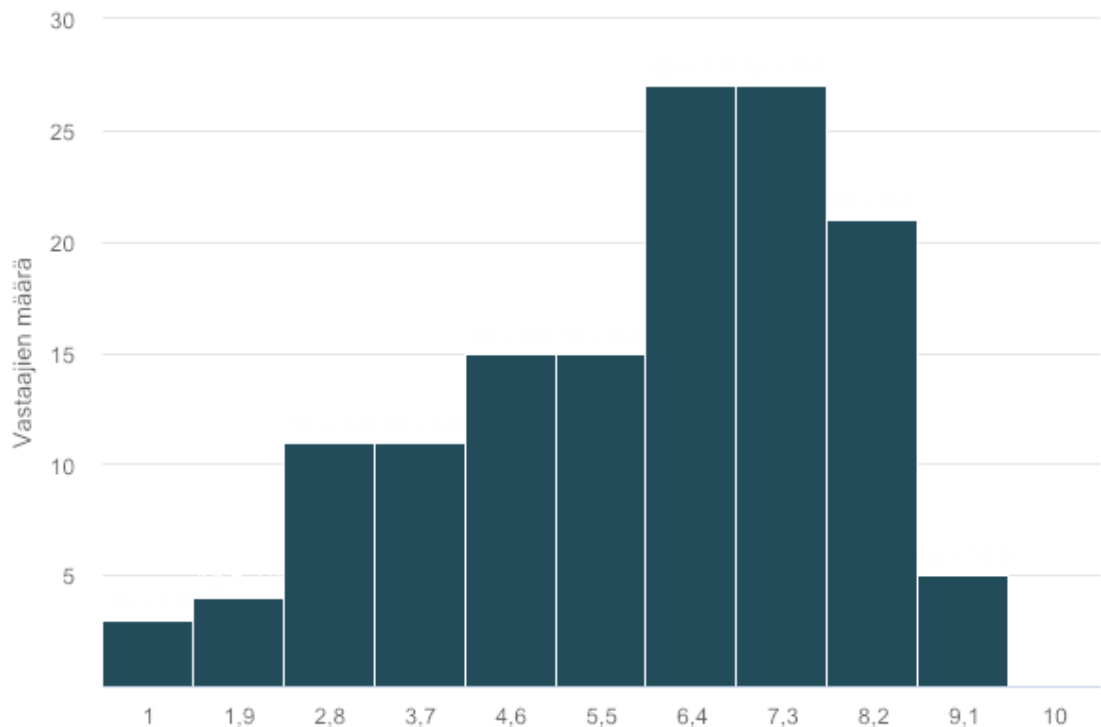
5.3.2 Henkinen kunto

Suurin osa vastaajista koki henkisen kuntosaa kohtuullisen hyväksi. Suhteessa fyysiseen kuntoon hajontaa oli kuitenkin enemmän. Kaavion 4 diagrammi havainnollistaa vastausten jakautumista. Pohjalla oleva lukema on vastausasteikko, joka on välillä 0 –

erittäin huono ja 10 – erittäin hyvä. Henkisesti huonommin voivat (vastausvaihtoehdot 0–5) harjoittelivat soittamista todennäköisesti aktiivisemmin kuin ne, jotka voivat henkisesti paremmin (vastausvaihtoehdot 6–10). Tämä viittaisi samaan ilmiöön, mikä kävi ilmi luvussa 5.3.1, jossa soittoharjoitteluun käytetyn ajan todettiin olevan pois itsensä huoltamiselta ja tässä tapauksessa myös todennäköisesti sosiaalisesta elämästä. Henkisesti hyväkuntoiset musiikinopiskelijat ilmoittivat soittoharjoittelun todennäköisemmin mielekkääksi ja saavuttavansa sillä haluamiaan tuloksia. Vastaavasti henkisesti huonommin voivat ilmoittivat todennäköisemmin, etteivät he osanneet suunnitella harjoitteluaan eikä heillä ollut kattavasti harjoittelumetodeja. Mielenkiintoista on, että riippumatta vastauksesta, kaikki tunsivat yhtä hyvin soittonsa heikkoudet, mutta henkisesti huonommin voivat kokivat, etteivät tunteneet soittonsa vahvuuksia yhtä hyvin kuin henkisesti hyvinvoivat. Ilmeisesti omien vahvuuksien tunnistaminen, tai mahdollisesti myöntäminen, on haasteellista henkisesti huonosti voivien vastanneiden kohdalla. Henkisesti huonosti voivat olivat myös selkeästi useammin huolissaan omasta henkisestä kunnostaan.

Tarkempi tarkastelu paljastaa henkisesti huonosti voivien yleisestä elämänlaadun kokemuksesta paljon heikkouksia. He kokivat olonsa selkeästi todennäköisemmin rauhattomaksi, stressaantuneeksi ja väsyneeksi muihin vastaajiin verrattuna. Tämä ryhmä myös koki, ettei heillä ollut tarpeeksi aikaa sosiaaliselle elämälle ja tämä ryhmä myös kärsi riittämättömyyden tunteista. Tämän kyselytutkimuksen pohjalta ei voi vetää johtopäätöksiä siitä, mistä nämä tulokset johtuvat ja usein henkiset ongelmat ovatkin monisyisiä. Kuitenkin tulisi tiedostaa, että musiikin ammattioppilaitoksissa on aktiivisia opiskelijoita, joiden jo valmiiksi huono henkinen hyvinvointi on jatkuvast koetuksella tämän henkisesti todella raskaan alan opintojen parissa.

Taulukko 4. Henkinen kunto



5.3.3 Loppuunpalaminen

Jopa 35 % vastaajista kertoi opintojensa aikana kärsineensä loppuunpalamisesta. Tulosta tarkastellessa on kuitenkin hyvä pitää mielessä, ettei kyseessä ole välttämättä kliinisesti diagnosoituja loppuunpalamisia, vaan yksilöiden kokemuksia omasta jaksamisestaan. Joka tapauksessa luku on hälyttävän suuri.

Loppuunpalaminen oli vastaajien joukossa todennäköisintä niillä, jotka opiskelivat ammattikorkeakouluissa. Se, opiskeliko vastaaja klassista tai pop–jazz musiikkia, ei vaikuttanut todennäköisyyteen. Myöskään muiden alojen nykyinen tai aikaisempi opiskelu ei näyttänyt vaikuttavan todennäköisyyksiin. Mielenkiintoista kyllä, soittoharjoittelumääräkään eivät vaikuttaneet loppuunpalamiseen kyselyn perusteella. Elintapoja tutkittaessa loppuunpalamisesta kärsineet eivät eronneet muista vastaajista merkittävästi, mutta heidän kokemuksensa sekä henkisestä että fyysisestä hyvinvoinnista oli selkeästi heikompi muihin verrattuna. Tilastollinen erikoisuus paljastui liittyen oppilaitosten tarjoamiin muusikon hyvinvointia edistäviin kursseihin: loppuunpalamisesta kärsineistä vastaajista 47 % ilmoitti, ettei heidän oppilaitoksensa tarjonnut mitään muusikon hyvinvointiin

tähtäävää kurssia. Vastaava luku niillä vastaajilla, jotka eivät olleet kärsineet loppuunpalamisesta oli 29 %. Tämän tulinnan pohjalta vaikuttaisi siltä, että musiikkioppilaitoksen tarjoamat hyvinvointikurssit saattavat laskea opiskelijoiden loppuunpalamisen riskiä jopa noin 20 %.

5.4 Soittoharjoitteluun liittyvät kivut

Vastaajista 27 % ilmoitti, ettei kärsi soittamiseen liittyvistä kivuista lainkaan, 32 % kärsi kivuista harvoin, 27 % toisinaan, 13 % usein ja vain 1 % jatkuvasti. Karkeasti voidaan siis jakaa vastaajat kahteen osaan, jossa 86 % kärsii kivuista toisinaan tai harvemmin ja loput 14 % usein tai jatkuvasti. Kuten kappaleessa 4.1 totesin, tietty määrä kipuja ja särkyä kuuluu väistämättä muusikon ammattiin ja myös sen opiskeluun. Kokonaisuudessaan tämä viittaa siihen, että suurin osa musiikin opiskelijoista ei kärsi kivuista epätavallisen paljon.

Kivuista usein tai jatkuvasti kärsivät vastaajat eivät eronneet muista vastaajista soittoharjoittelumäärissä. He myös pyrkivät tauottamaan harjoittelua yhtä lailla, kuin muut vastaajat. Tämä ryhmä ilmaisi yleisesti kokevansa jonkin verran enemmän haasteita soittoharjoitteluun liittyen kuin muut vastaajat. Tämä viittaisi siihen, että kivut voivat osittain johtua yleisistä soittoharjoitteluun liittyvistä ongelmista tai tiedon puutteesta. Elintapoja tarkasteltaessa alkoholikäyttäytyminen, tupakointi ja liikuntatottumukset eivät tällä ryhmällä eronneet juuri muista vastaajista. Sen sijaan tämä ryhmä nukkui vähemmän, kärsi enemmän unettomuudesta ja ilmoitti yleisesti hyvinvointinsa huonommaksi kuin muut vastaajat. Soittoon liittyvät kivut siis linkittyvät ainakin jollain tasolla myös yksilön kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Mitä useammin vastaaja kärsi kivuista, sitä todennäköisemmin oli hänen myös vähennettävä soittoharjoittelua tai otettava lomaa soittoharjoittelusta.

Vastaajista 72 % ilmoitti keskeyttävänsä soittoharjoittelun kohdatessaan kipuja ja puolet kivuista kärsineistä vastaajista oli joutunut vähentämään tai ottamaan lomaa soittoharjoittelusta kipujen vuoksi. Yleensä vastaajien tarvitsema loma oli viikosta kahteen viikkoon ja vain hyvin harvojen vastaajien oli tarvinnut olla soittamatta kuukausia kerrallaan. Yksittäisissä tapauksissa kivut olivat myös pakottaneet opiskelijan joko vaihtamaan soitinta tai alaa.

Vastaajista 64 % ilmoitti pyytäneensä apua kipujen hoidossa eri tahoilta. Näistä ehdottomasti suosituin oli vastaajan oma instrumenttiopettaja. Muita yleisiä avunlähteitä olivat

hieronta, fysioterapia tai lääkäri. Ne vastaajat, jotka eivät olleet pyytäneet apuja kipujen hoidossa, eivät kokeneet tarvitsevansa apua ongelmien kanssa. Loput 14 % ilmoitti muutamia eri syitä olla pyytämättä apua: he eivät tienneet, mistä hakea apua, eivät uskaltaneet kysyä, eivät uskoneet saavansa apua, tai he pelkäsivät, että heidän ongelmiaan vähätellään.

Niistä vastaajista jotka olivat apua hankkineet, 86 % ilmoitti avun auttaneen vastaajaa eri tavoin. Saatu apu oli esimerkiksi kipujen vähentyminen tai kehotietoisuuden paraneminen. Loput 14 % eivät tarkemman tarkastelun perusteella eroa muista vastaajista erityisemmin. Selkeimmät erot näkyivät soittoharjoittelun suunnittelussa ja eri harjoitusmenetelmien käytössä, jotka olivat suppeampia kuin muilla vastaajilla. Tulos on varsin epätarkka, sillä tämä 11 hengen joukko on sangen pieni, mutta on mahdollista, että itsepin-taiset kipuongelmat selittyvät myös jossain määrin heikolla soittoharjoittelun suunnittelulla. Musiikinopiskelijan kipujen taustaa selvittäessä on siis selvittävä laajalti asioita hänen toimintaansa liittyen, ei ainoastaan mahdollisia soittotekniikan puutteita.

Osana tätä kyselyä tarkoitukseni oli myös kartoittaa, miten vaikeaa opiskelijoille on hankki apua soittoon liittyvien kipujen vuoksi. Eri tyyppiset rasitusvammat ovat olleet musiikin alalla pitkään tabu, mutta tämän kyselyn perusteella ainakin Suomessa tilanne on kohtuullisen hyvä. Kuitenkin on hyvä jatkaa työskentelyä sen edesauttamiseksi, että kivuista kärsivillä musiikinopiskelijoilla olisi mahdollisimman matala kynnyks hankkia apua ongelmiinsa. Kuten luvussa 4.3 totesin, esimerkiksi suurin osa soiton aiheuttamista hermostoon liittyvistä vaurioista paranee todennäköisesti kokonaan, jos niihin puututaan tarpeeksi ajoissa.

Kokemus siitä, kuinka hyvin vastaajat tunsivat erilaisten rasitusvammojen syntyvät, vaihteli paljon. Seuraavalla sivulla olevasta taulukosta (taulukko 5) voidaan nähdä vastausten jakautuminen selkeämmin. Vaikuttaisi siltä, että tietoa rasitusvammojen synnystä on instrumenttiopiskelijoilla melko vähän. Sekä instrumenttiopettajan että musiikin ammatillisen koulun vastuulla on informoida opiskelijaa näistä ongelmista ja ohjeistaa häntä tietolähteiden äärelle.

Taulukko 5. Tietoisuus rasitusvammoista

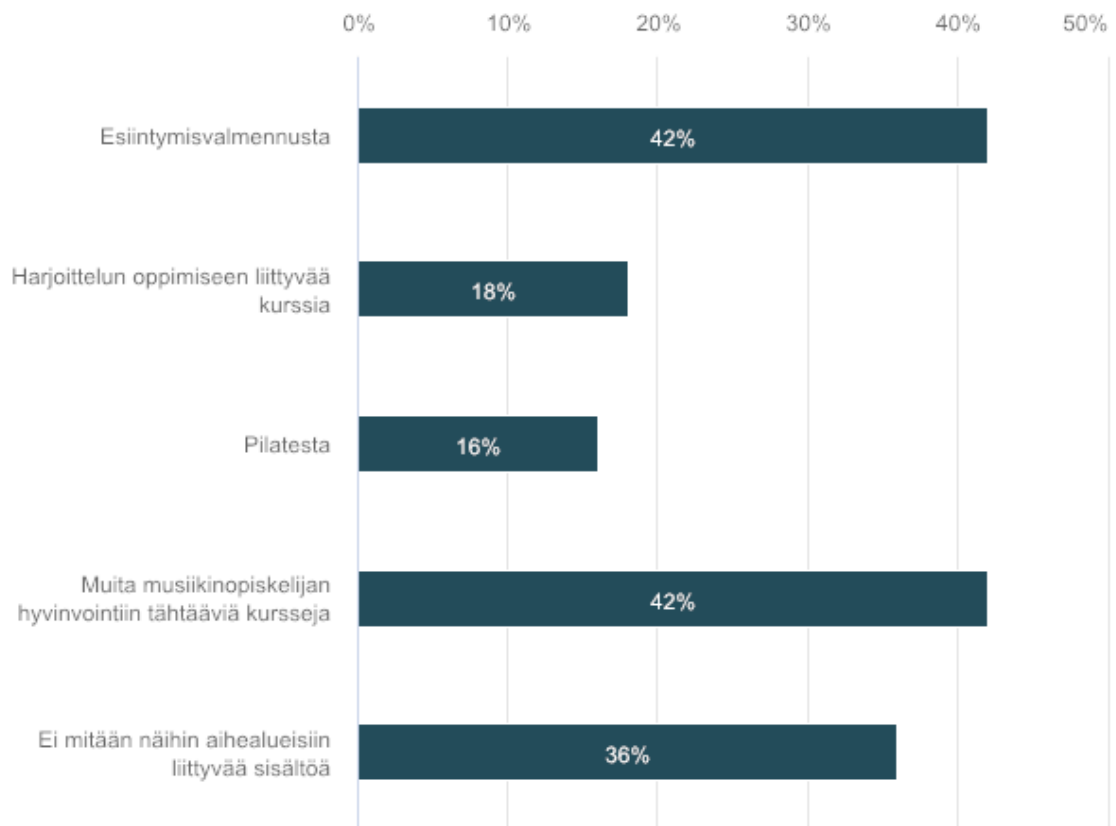
	1	2	3	4	5	
Minulla on paljon tietoa	24	33	38	36	10	Minulla ei ole lainkaan tietoa
	17,02%	23,41%	26,95%	25,53%	7,09%	

5.5 Musiikkioppilaitosten osallisuus opiskelijoiden hyvinvoinnissa

Taulukosta 6 havaitaan, millaisina vastaajat kuvasivat oppilaitostensa kurssitarjonnan liittyen muusikon hyvinvointiin. Kysymyksen tyyppi on monivalintakysymys, joten jokainen vastausprosentti on aina laskettu suhteessa koko vastaajakunnan kokoon.

Yleisin oppilaitosten tarjoama hyvinvointia tukeva kurssi oli esiintymisvalmennus tai jokin muu opiskelijan hyvinvointiin tähtäävä kurssi. Näiden lisäksi harvemmin järjestetään ainakin pilatesta tai harjoittelun oppimiseen liittyviä kursseja. 36 % osuus vastaajista ilmoitti ettei heidän oppilaitoksensa järjestänyt mitään näihin aihealueisiin liittyvää kurssia.

Taulukko 6. Ammatillisten musiikkioppilaitosten tarjoamat hyvinvointikurssit



Tiedot, jotka saatiin niiltä vastaajilta, joiden oppilaitoksissa ei järjestetty mitään näihin aihealueisiin liittyvää kurssia, olivat hieman ristiriitaisia riippuen kysymyksestä. Kuitenkin verrattuna niihin vastaajiin, joiden oppilaitoksessa näitä kursseja järjestettiin, tämä joukko oli henkisesti huonovointisempi, ja ilmoitti kokevansa todennäköisemmin haasteita soittoharjoittelussa. Vaikuttaisi siis siltä, että oppilaitoksien kurssitarjonnalla on vaikutusta musiikinopiskelijoiden hyvinvointiin. Asian osalta voidaan tarvita lisätutkimusta, mutta tämän tiedon valossa osassa ammatillisista musiikkioppilaitoksista on syytä tehdä korjausliikkeitä opintojaksotarjonnan suhteen. Vastaajista 94 % , joiden oppilaitoksissa ei järjestetty tähän aihealueeseen liittyvää koulutusta, olisi kaivannut oppilaitokseensa lisää musiikinopiskelijan hyvinvointiin tähtäviä opintojaksoja.

Yleisesti vastajista 76 % kaipasi oppilaitokseensa enemmän opetussisältöä musiikinopiskelijan hyvinvointiin liittyen. Tämä on varsin selkeä viesti niille tahoille, jotka suunnittelevat ammatillisten musiikkioppilaitosten opetustarjontaa.

5.6 Muita huomioita

5.6.1 Erot ammattikorkeakouluopiskelijoiden ja ammattikouluopiskelijoiden kesken

Mielenkiintoista on, että musiikkialan ammattikouluissa opiskelevat vastaajat ilmoittivat kokevansa soittoharjoittelun mielekkäämmäksi ja tehokkaammaksi kuin ammattikorkeakouluissa opiskelevat vastaajat. Syitä tälle ei tämän kyselytutkimuksen perusteella selkeästi löydy. Toisaalta ammattikouluissa opiskelevat opiskelijat ilmoittivat omistavansa vähemmän harjoittelumetodeja ja jopa puolet heistä ei ollut käyttänyt mentaaliharjoittelua lainkaan. Vaikuttaisi siltä, että ammattikorkeakouluissa opiskelevat Voivat henkisesti paremmin kuin ammattikouluissa opiskelevat. Selkein ero oli riittämättömyyden tunteen kokemuksessa, joka oli huomattavasti yleisempää ammattikouluissa opiskelevilla. Tämä saattaa johtua opiskelijoiden nuoresta iästä, tai mahdollisest realiteettien kohtaamisesta, jolloin opiskelija ensimmäisiä kertoja alkaa vertailla itseään muihin ammattisoittajiin tai opiskelutovereihin vakavasti.

Ammattikouluissa elintapojen vaikutukset oppimiseen tiedostettiin todennäköisesti paremmin kuin ammattikorkeakouluissa. Myös elintapojen vaikutuksista oppimiseen oli saatu enemmän tietoa ammattikouluissa.

Vaikka ammattikouluissa opiskelevien henkinen hyvinvointi oli heikompaa kuin ammattikorkeakouluissa opiskelevien, oli kuitenkin loppuunpalamisen todennäköisyys 20 % suurempi ammattikorkeakouluissa. Tähän voidaan pitää yhtenä mahdollisena syynä luvussa 5.3.3 mainittuja oppilaitosten tarjoamia hyvinvointiin liittyviä opintojaksoja, joita ammattikorkeakouluissa ei kyselyn perusteella juurikaan järjestetä.

Soitosta johtuvien kipujen kokeminen oli yleisempää ammattikouluissa kuin ammattikorkeakouluissa. Syynä tähän saattaa olla niin kutsutun harrastelijasoittajan siirtyminen ammattiopintoihin ammattikouluun, jolloin soittoharjoitusmäärät saattavat helposti moninkertaistua verrattuna aikaisempiin vuosiin. Tämä äkillinen muutos, niin kuin luvussa 4.2 totesin, voi johtaa rasitusvammoihin tai kiputiloihin. Tarkempi tarkastelu vahvistaa tätä oletusta, sillä verrattaessa ensimmäisen vuoden opiskelijoita ammatti- ja ammattikorkeakouluissa opiskelevien kesken oli ammattikouluissa kivuista kärsiminen selkeästi yleisempää.

Kokonaisuutena voisi päätellä, että ammattikouluissa opiskelevat saavat yleisen terveyteensä liittyvää parempaa ohjausta kuin ammattikorkeakouluissa opiskelevat. ammattikorkeakouluissa opiskelevista peräti 86 % toivoi lisää musiikinopiskelijan hyvinvointiin liittyvää opetussisältöä, kun sama lukema ammattikouluissa oli 69 %.

5.6.2 Erot klassisen musiikin ja pop–jazz musiikin opiskelijoiden kesken

Klassisen musiikin opiskelijat ilmoittivat harjoittelumääränsä selkeästi korkeammiksi kuin pop–jazz musiikin opiskelijat. Osa tuloksista oli hieman ristiriidassa keskenään, mutta vaikuttaisi myös siltä, että yleisesti klassisen musiikin opiskelijat mielsivät soittoharjoittelun mielekkäämmäksi, saavuttivat tuloksia paremmin, tunsivat soittotekniset taitonsa paremmin ja heillä oli enemmän harjoittelumetodeja.

Alkoholin käyttö pop–jazz musiikkia opiskelevilla opiskelijoilla oli selkeästi klassisen musiikin opiskelijoita yleisempää, ja kerralla otettujen annosten koko oli heillä myös suurempi. Tupakointi oli myös pop–jazz muusiikin opiskelijoilla jonkin verran yleisempää. Liikunnan määrä oli molemmilla ryhmillä suunnilleen sama, ja fyysinen kunto koettiin niin ikään lähes yhtä hyvänä molempien ryhmien vastaajien kesken. Klassisen musiikin opiskelijat nukkuivat todennäköisesti enemmän, kärsivät vähemmän uniongelmista kuin pop–jazz musiikin opiskelijat. Klassisen musiikin opiskelijat ilmoittivat henkisen kuntonsa selkeästi paremmaksi kuin pop–jazz musiikin opiskelijat. Ironisesti klassisen musiikin opiskelijat ilmoittivat todennäköisemmin kokevansa riittämättömyyden tunteita ja työskentelevänsä jatkuvasti. Loppuunpalaminen oli molemmilla ryhmillä yhtä todennäköistä.

Klassisen musiikin opiskelijat kärsivät useammin soittamiseen liittyvistä kivuista ja vaikuttivat olevan itsepintaisempia kivun käsittelyn kanssa: peräti 33 % ilmoitti, ettei keskeyttänyt harjoittelusessiota kohdatessaan kipua. Tämä näkyi myös suurempana tarpeena vähentää soittoharjoittelun määrää, tai ottaa lomaa soittoharjoittelusta kipujen takia.

Yhteenvetona todettakoon, että tietyt stereotypiat pitävät näiden kahden musiikkityylin opiskelijoiden kesken paikkansa. Pop–jazz musiikkia opiskelevien vastaajien elintavat olivat selkeästi heikommat kuin klassisen musiikin opiskelijoiden. Toisaalta klassisen musiikin opiskelijat ovat soittoharjoittelun suhteen liiankin periksiantamattomia ja uhmaavat oman kehonsa sietokykyä.

5.6.3 Samaan aikaan muita aloja opiskelleet vastaajat

Muita aloja opiskelevat tai opiskelleet vastaajat erosivat loppuista vastaajista lähinnä henkisen hyvinvoinnin suhteen. Tämä ryhmä voi henkisesti hieman huonommin kuin muut, ja syy saattaa hyvinkin olla samaan aikaan tapahtuvat muut opinnot, jotka syövät useita aloja samanaikaisesti opiskelevien opiskelijoiden jaksamiskykyä ja henkisiä resursseja.

6 LOPUKSI

Kyselyä luodessani ajatukseni siitä, minkälaiseksi vastaukset muodostuivat oli paljon pessimistisempi, kuin mitä lopullinen tulos osoittautui olevan. Kyselyn tulokset olivat ainakin itselleni osittainen helpotus, mutta ne paljastivat myös paljon muutoksia vaativia seikkoja musiikin ammattikoulutuksessa. Yhteenvedona voidaan sanoa, että musiikinopiskelijat tuntevat elintapojensa vaikutukset musiikinopintoihinsa kohtuullisesti. Musiikinopiskelijoiden elintavat vastaavat muiden suomalaisten elintapoja, ja tämä kumoaa stereotyyppiä muusikoista muuta väestöä rappiollisempänä ryhmänä ainakin opiskelijoiden kohdalla. Se, saavatko opiskelijat apua soittoon liittyvien ongelmien kanssa, tuntuu olevan riippuvainen oppilaitoksesta ja myös mahdollisesti kunkin musiikinopiskelijan omasta instrumenttiopettajasta. Tilanne on siis osittain hyvä. Mielestäni kysely osoittaa kuitenkin, että instrumenttiopiskelijoilla on keskenään hyvin erilaiset lähtökohdat riippuen juuri ammatillisten musiikkioppilaitosten ja instrumenttiopettajien resursseista.

Tulosten luotettavuus on hieman haasteellista määrittää. On hyvä ottaa huomioon, että kyselyllä ei saavutettu kaikkia Suomen ammatillisia musiikkioppilaitoksia ja esimerkiksi yliopistotasolta saatujen vastausten vähyys oli kovin valitettavaa. Koska vastausten luonne vaihtelee selvästi oppilaitoksittain, on mahdollista että kyselyn lopulliset tulokset olisivat olleet erilaisia, jos kaikki ammatilliset musiikkioppilaitokset olisivat olleet mukana.

Itselleni tämän opinnäytetyön tekeminen ja erityisesti kyselytutkimuksen analysoiminen osoittautui jännittäväksi, vaikkakin aikaa vieväksi työksi. Kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin perehtyminen avasi paljon itselleni uutta tietoa. Etenkin oppimisen neurologia oli mitä mielenkiintoisinta tutkittavaa. Kyselyn luominen ja toteuttaminen onnistui mielestäni kohtuullisesti. Jotkut kysymykset olisi tullut muotoilla selkeämmin, jotta väärinymmärryksiltä olisi vältytty. Toisaalta jälkiviisaana voi todeta, että esimerkiksi masennukseen ja motivaatioon liittyviä kysymyksiä olisi pitänyt sisällyttää kyselyyn. Kyselyn levittäminen Suomen ammatillisiin musiikkioppilaitoksiin, tutkimusluvut ja viimeisimpänä uusi Euroopan unionin tietosuoja-direktiivi lisäsivät haasteita tutkimuksen etenemiselle. Kuitenkin ensimmäiseksi kyselytutkimukseksi, jonka olen ikinä toteuttanut, lienee tulos kohtuullisen hyvä.

Tämä kyselytutkimus on Suomessa ilmeisesti ensimmäinen laatuaan ja toivon suuresti, että vastaavanlaisia tutkimuksia alkaa ilmestyä tulevaisuudessa enemmän ja laajemmalla mittakaavalla. On jokaisen musikkialalla työskentelevän etu, että tietoa alamme vaikutuksista kehoon ja mieleen on saatavissa mahdollisimman paljon. Toivon, että tämä

opinnäytetyö tarjoaa sen lukijoille hyödyllistä ja mielenkiintoista tietoa ja kannustaa musiikkialan hyvinvointia käsittelevien lisätutkimusten tekemiseen.

LÄHTEET

- Clifford, R. 2010. Neurology of music. London: Imperial college press.
- Holopainen, A. 2006. Alkoholi ja uni. Viitattu 9.3.2020 <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietois-kut/alkoholi/alkoholi-ja-uni>.
- Illeris, K. 1999. How we learn. Learning and non-learning in school and beyond. 3. painos. New York: Routledge.
- Joukamo-Ampuja, E. & Heiskanen, J. 2008. Esimerkkejä harjoittelupäivistä. Viitattu 3.4.2020 <http://web.uniarts.fi/harjoittelu/indexba2e.html?id=45&la=fi>.
- Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2019. Musiikkipedagogin (AMK) tutkinto-ohjelma 2019-2023, 240 op. Viitattu 2.3.2020 <https://opinto-opaat.jamk.fi/fi/opinto-opas-amk/opiskelu/opetussuunnitelmat/2019-2020/musiikkipedagogi/>.
- Metropolia ammattikorkeakoulu 2019. Musiikin tutkinto-ohjelma. Viitattu 2.3.2020 <http://opinto-opas.metropolia.fi/fi/88094/fi/70424/KXF19S1/year/2019>.
- Opetushallinto 2018. Musiikkialanperustutkinnon perusteet. Saatavissa myös <https://concis-fibin.directo.fi/@Bin/6a28e429a55482ea644e1246fba00708/1586876870/application/pdf/690400/Musiikkialan%20perustutkinnon%20perusteet%202018.pdf>.
- Oulun ammattikorkeakoulu 2019. Musiikkipedagogin tutkinto-ohjelma (240 op). Viitattu 2.3.2020 oamk.fi/opinto-opas/opintojen-sisalto/opetussuunnitelmat?koulutus=mpe2019s&lk=s2019&ala-sivu=ops.
- Porander, K. 2007. Tiedätkö soiton harjoittelusta riittävästi? Ergonomia. viitattu 2.3.2020 <http://web.uniarts.fi/harjoittelu/index5642.html?id=93&la=fi>.
- Reivinen, J. & Vähäkylä, L. 2012. Kansan terveys, yksilön hyvinvointi. Tallinna: Gaudeamus Oy.
- Sataloff, R.;Brandfonbrener, A. & Lederman, R. 1991. Textbook of performing arts Medicine. New York: Raven Press, Ltd.
- Sibelius-Akatemia 2018. Opinto-opas. Viitattu 2.3.2020 <https://opinto-opas.uniarts.fi/fi/sibelius-akatemia/13745/e>.
- Tampereen ammattikorkeakoulu 2019. Musiikin tutkinto-ohjelma, musiikkipedagogi (AMK). Viitattu 2.3.2020 <https://opinto-opas-ops.tamk.fi/index.php/fi/167/fi/55327/19MP/year/2019>.
- THL 2018. Liikunta. Viitattu 2.3.2020 <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta>.
- THL 2019. Uni. Viitattu 28.2.2020 <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/uni>.
- THL 2019. Tupakkatilasto 2018. Viitattu 14.4.2020 <https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/paihteet/tupakka>.
- THL 2019. Alkoholi ja terveys. Viitattu 9.3.2020 <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/alkoholi/alkoholihaitat/alkoholi-ja-terveys>.
- THL 2020. Ohjeita hyvään uneen. Viitattu 28.2.2020 <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/uni/ohjeita-hyvaan-uneen>.
- UKK-instituutti 2015. Hyvä uni liikkumalla. Viitattu 28.2.2020 https://www.ukkinstituutti.fi/tieto_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/liikunta_parantaa_unta.

Liite 1. Opinnäyttekonsertin juliste

Sibbe50
□□□□□□□□

TURKU AMK 
TURKU UNIVERSITY OF
APPLIED SCIENCES



Turun Taideakatemian debytantti
25.4.2018 klo 19.00
Sibelius-museolla

Liite 2. Opinnäytetekonsertin käsiohjelma

Illan ohjelmisto koostuu harvemmin kuullusta, 1960-luvun jälkeisen sävellystylistä teoksista.

Konsertin aloittava Hei on Jukka Tiensuun Paavo Heiniselle omistama, Heinisen 70-vuodissyntymäpäivän kunniaksi sävelletty, tilalla ja soitinten sijoittelulla leikkitelevä teos. Seuraavana kuultava Signals koostuu kuudesta osasta. Graafinen kappale edustaa perinteistä 60-luvun modernismia.

Feldin Miniaturet sen sijaan ovat illan perinteisin kokonaisuus. Oskata Toccata, Serenata Interrota, Fughetta ja Capriccio muodostuva teos esittelee monipuolisesti ja hienosti polkkeuksellisen kokoonpanonsa mahdollistamia yhteissoitintoja.

Viimeiseksi kuullolle tarjollaan Per Nergårdin upea Arcana. Alkansa minimalistisista Inspiraatioista saanut pohjoismaisen kamarimusiikkijoukon turhan harvoin esitetty helmi vedää vääläämättömästi mukaan hypnoottiseen talkaomaailmaansa - ja siellä viljyytä mielellään pikemminkin tovin.

Konsertin esintäjät ovat Turun Taideakatemian toisen, kolmannen ja neljännen vuosikurssin opiskelijoita. Konsertti on Tarvon, Tommin ja Laurin taiteellinen ohjelmäyte.

Jukka Tiensuu: Hei (2007)

Arne Nordheim: Signals (1968)

Jindřich Feld: Miniaturen (1967/-68)

Per Nergård: Arcana (1970)

Lauri Antikainen, kitarat

Tarvo Kartola, harmonikka

Tommi Kiiski, työmiessoittimet

Sofia Schäfer, viulu