



**Diak**

**Yaffa Ekgren**  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysala  
Sairaanhoitaja AMK  
Opinnäytetyö, 2021

# **KEIKKAMUUSIKOIDEN MIELENTERVEYS JA PÄIHTEET**

**Musiikin esittäjien näkökulma**

---

## TIIVISTELMÄ

Yaffa Ekgren  
Keikkamuusikoiden mielensterveys ja päihteet  
Sivut 34 ja liitteet 2  
Syksy, 2021  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysala  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Sairaanhoitaja

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia, minkälaisen mielensterveyshäiriöiden kanssa keikkamuusikot ovat tekemisissä. Tutkimuksen tavoitteena oli myös selvittää, kuinka keikkamuusikot näkevät oman mielensterveytensä. Mielensterveyden häiriöt liittyvät yleensä myös päihteiden käyttöön, jonka vuoksi mahdollisia huume- ja alkoholinkäyttötottumuksia ja -kokemuksia tutkittiin.

Opinnäytetyö tehtiin laadullisena kyselytutkimuksena, jolloin se soveltui myös pienemmälle vastaajajoukolle. Tutkimus toteutettiin Webropol-kyselynä syksyllä 2021. Kyselyssä käsiteltiin kolmen tutkimuskysymyksen pohjalta tehtyjä kysymyksiä, joilla selvitettiin keikkamuusikoiden mielensterveyttä, heidän eri päihteiden käyttötottumuksiaan sekä koronapandemian vaikutuksia heidän elämässään.

Tulokset paljastivat, että keikkamuusikon elämään kuului eräänlainen ”päihdekulttuuri”, joka edesauttoi erinäisten päihteiden ja alkoholin käyttöä. Näiden käyttö oli myös yksi esteistä saada oireiden mukaista hoitoa, kun oli yritetty hakea apua mielensterveyden ongelmiin. Keikkamuusikot nostivat myös esille, kuinka koronapandemia vaikutti negatiivisesti heidän mielensterveyteensä sekä työelämäänsä. Keikkamuusikot tarvitsevat oireiden mukaista hoitoa, aitoa välittämistä sekä ymmärtämistä alaa kohtaan. Keikkamuusikoille on tärkeää, että he saavat asiantuntevaa ja terveyttä edistävää hoitoa niin ennaltaehkäisevässä kuin sitä vaativassa tilanteissa.

Asiasanat: muusikko, mielensterveys, päihteet, kokemukset, koronapandemia

## ABSTRACT

Yaffa Ekgren

The Mental Health and Substance Abuse of Gig Musicians

34 pages, 2 appendices

Fall 2021

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree in Health Care

Nursing

Bachelor of Health Care

The aim of this thesis was to examine what kind of what kind of mental disorder gig musicians are dealing with. Also, the study set out to study how the gig musicians themselves see their own mental health. Mental disorders are usually also associated with substance abuse, which is why possible habits and experiences of drug and alcohol use was researched. I set out to research this subject, as it has been very little studied, and it is a very important and topical subject.

The thesis was conducted as a qualitative survey, in which case it was also suitable for smaller group of respondents. The survey was conducted as a Webropol-survey in the autumn of 2021 and was answered by 22 gig musicians. The survey was based on three research questions, on the mental health of gig musicians, substance abuse and the impact of corona on their lives.

The results revealed that the gig musician's life included a kind of "substance abuse culture" that facilitated the use of various of drugs and alcohol. The use of these was also one of the barriers to getting symptomatic treatment when trying to get help for mental health problems. The gig musicians also highlighted how the corona pandemic had a negative impact on their mental health as well as their working lives. Gig musicians need symptomatic treatment, genuine care and understanding of the field. It is important for gig musicians that they receive expert and health-promoting treatment in both preventive and demanding situations.

Keywords: musician, mental health, substance abuse, experience, corona pandemic

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	6
2 AMMATTINA KEIKKAMUUSIKKO.....	8
3 KORONA-AJAN HAASTEET KEIKKAMUUSIKON TYÖSSÄ.....	9
4 KEIKKAMUUSIKOIDEN TYÖHYVINVOINNISTA.....	10
4.1 Keikkamuusikoiden mielenterveys ja sen haasteet .....	11
4.2 Keikkamuusikoiden päihteidenkäyttö ja päihderiippuvuudet.....	14
5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE .....	17
6 AINEISTON KERUU, AINEISTO JA SEN ANALYYSI.....	18
6.1 Menetelmät ja tutkimusaineiston hankinta.....	18
6.2 Aineiston analyysi.....	18
6.2.1 Esitiedot.....	20
6.2.2 Koulutus ja työtilanne .....	20
6.2.3 Elintapa ja terveystiedot.....	21
6.2.4 Työtilanne ja korona.....	24
7 OPINNÄYTETYÖN PROSESSI.....	26
7.1 Opinnäytetyön aikataulu.....	26
7.2 Opinnäytetyön suunnitelman toteutuminen.....	26
8 TULOSTEN TARKASTELU.....	28
9 OPINNÄYTETYÖN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS .....	30
10 JOHTOPÄÄTÖKSET.....	31
11 POHDINTA.....	33
11.1 Opinnäytetyön lähtökohta .....	33
11.2 Ammatillinen kasvu .....	33
LÄHTEET.....	35
LIITE 1. Kysymyslomakkeen esipuhe .....	38

LIITE 2. Kyselylomake .....	39
-----------------------------	----

## 1 JOHDANTO

Monet eri asiat vaikuttavat ihmisen taipumuksiin alkaa käyttämään päihdyttäviä aineita. Ihmisen jo olemassa olevat ongelmat, kuten geeniperimä tai nuoruuden aikana tapahtuneen trauman lisäksi ihmiseen vaikuttavat ympäristötekijät kuten elämäkokemukset, oman identiteetin kanssa kamppailu, kuten *työminän* ja *yksityisen minän* erottelu (Saintilan, 2019, 4).

Keikkamuusikoiden ammattiin vaikuttaa vahvasti erilaisia stressitekijöitä, jotka heijastuvat heidän mielenterveyteensä ja kykyynsä työskennellä. Heihin vaikuttavat suorituspainheet olla luovia, mahdollinen esiintymisjännitys ja heidän omat henkilökohtaiset tuntemuksensa, kuten tarve tehdä läpimurto. Usein vaihtuvat ja epäsäännölliset työajat, jonka lisäksi mahdolliset painostukset juoda tai käyttää päihkeitä, jotka myös vaikuttavat identiteettiongelmiin. (Saintilan, 2019, 2.)

Koronatilanne vaikutti raskaasti monen elämään, eritoten taide- ja kulttuurialan toimijoihin vuonna 2020. Koronapandemian vuoksi Suomen hallitus määräsi poikkeustilan 16.3.2020. Siinä linjattiin muun muassa, että kaikki taide- ja kulttuurialan toimipaikat suljettiin ja julkiset kokoontumiset rajoitettiin maksimissaan kymmeneen henkilöön (Valtioneuvosto, 2020). Koronatilanne helpottui hetkisesti kesän loppupuolella, jolloin joitakin live-esiintymisiä saatiin järjestettyä erityissäädännöin, mutta vuoden lopussa pandemiantilanne huononi uudelleen ja rajoituksia nostettiin, jonka vuoksi muut keikat ja esiintymiset peruutettiin jälleen.

Koronapandemia vaikutti vielä vuoden 2021 alkupuolella tiukempien säädösten kanssa, mutta 06.09.2021 uudistettu hybridistrategia kelpuutettiin. Hallitus päätti tuolloin, että yhteiskuntaa voidaan alkaa avaamaan ja rajoituksista voidaan alkaa päästää irti (Valtioneuvosto, 2021). Tämä avasi uudelleen keikkamuusikoiden työntekomahdollisuuksia ja elpyminen alkoi.

Opinnäytetyössä käytetään musiikin alalle tyypillisiä termejä, joita avataan tekstissä sitä mukaa, kun niitä käytetään. Yritin pitkään etsiä opinnäytetyöhöni työelämäkumppania, mutta en yrityksistäni huolimatta sitä löytänyt. Musiikin

parissa työskentelevät tuttuani ehdottivat paikkoja sekä ihmisiä, joita kysyä työelämäkumppaniksi, mutta valitettavasti heistä sellaista ei valitettavasti löytynyt. Kuitenkin sain tukea itse opinnäytetyön kohderyhmältä, keikkamuusikoilta, joille tein kyselytutkimuksen, jonka avulla selvitin heidän mielenterveyden tilaa sekä päihteiden käyttötottumuksia.

Tein opinnäytetyön yksin. Positiivista oli se, että keikkamuusikoiden puolelta löytyi useita ihmisiä, jotka kertoivat kokevansa työni aiheen olevan tärkeä ja liian vähän tutkittu. Koin opinnäytetyön aiheen todella tärkeäksi, koska oma elämäni pyörii muusikoiden parissa, ja itse olen myös opiskellut sitä useita vuosia. Elän siis maailmassa, jossa näen näitä ihmisiä päivittäin ja siksi tämä oli minulle niin tärkeä aihe. Opinnäytetyö oli meidän aiheemme, jolle minä annoin ääneni.

## 2 AMMATTINA KEIKKAMUUSIKKO

”Muusikko on musiikin esittäjä, vars. (ammatti)soittaja. Tanssi-, orkesterimuusikko. Amatöörimuusikko. (Kotimaisten kielten keskus ja Kielikone Oy, 2020.)

Muusikko yleisesti käsittää musiikin alalla työtään tekevää ihmistä ja hän voi olla itseoppinut tai tutkinnon tehnyt. Artisti käsitteellä useammin viitataan solisteihin, joiden pääinstrumenttina toimii heidän äänensä. Artistit ovat myös muusikoita. Muusikoilta edellytetään musikaalisuutta, mikä tarkoittaa rytmitajun osaamista sekä tekniikan taitamista. Riippuen työnkuvasta muusikon tulee ymmärtää ja osata muitakin tyyllilajeja kuin omaa mahdollista preferenssiään.

”Keikkamuusikko on keikoilla soittava muusikko.”  
(Kotimaisten kielten keskus ja Kielikone Oy, 2020.)

Normaalisti kun puhutaan ammattisoittajista, ymmärretään, että tämä on sellainen ammattilainen, joka soittaa työkseen yhtä tai useampaa instrumenttia, esimerkiksi kitaraa tai muita soittimia. Muusikko voi työnkuvassaan toimia freelance-verokortilla tai ammattinsa työssä kuten musiikinopettajana. (Ammattinetti, 2020.)

Keikkatyöt ovat sellaista työtä, josta tekijä ei kykene kerryttämään lomapäiviä. Eli toisin sanoen, mitä ahkerammin tekee keikkoja, sitä enemmän tulee tuloja. Useasti tuloja voi tulla sen takia useasta eri lähteestä. Tietenkin poikkeuksina toimii, jos osa keikoista tulevista palkoista maksetaan muulla tavalla, kuten alkoholilla, yöpymispaikalla tai jollakin muulla, mutta ei rahalla. Keikkamuusikko voi olla myös opiskelija, joka tienaa elantonsa osuutta keikkoja soittamalla. Keikkamuusikon talouden epävakaus johtuu siitä, ettei heillä ole samanlaista varmuutta työn jatkuvuudesta eikä heillä ole samoja etuja kuin ammattimuusikoilla, kuten esimerkiksi sairauslomat. (Työmarkkinatori, 2020.)

### 3 KORONA-AJAN HAASTEET KEIKKAMUUSIKON TYÖSSÄ

COVID-19, eli puhekielessä korona, vaikutti vuosien 2020–2021 aikana laajasti taide- ja kulttuurialan toimijoihin. Keikkoja peruutettiin, ihmisten tapaamisia rajattiin kaikkien turvallisuuden vuoksi ja esiintymispaikkoja suljettiin. Monet taide- ja kulttuurialan ihmiset, kuten myös keikkamuusikot, menettivät työnsä tai ainakin monet heistä eivät kyenneet toimimaan ammattinsa puolesta heidän tottumallaan tavalla. Monet asiat siirtyivät verkkoon tai sitten niiden tekeminen täytyi vain lopettaa väliaikaisesti. Jotkut striimasivat esiintymisiään muun muassa YouTubeen, Twitchiin tai Facebookiin, vaikka kannattavuus siihen oli hyvin vaihtelevaa tuloksiltaan. (Anonyymit vastaajat, 2021.)

Koronapandemian vuoksi sosiaalisen kanssakäymisen pienennyttyä ja matkustelun päätyttyä monelle nousi esiin huoli myös omasta ja läheisten terveydestä. Elämä koronapandemian jälkeen on tuonut monelle ihmiselle eristäytyneen olon sekä nostanut pinnalle hyvin surullisen ilmapiirin. (Lämsä, 2021.)

Vuonna 2020 Teostosta voi hakea loka-marraskuun aikana koronatukea, jonka tarkoituksena oli auttaa taide- ja kulttuurialan tekijöitä jatkamaan työskentelyä vaikeissa olosuhteissa. Tuella pyrittiin myös kompensoimaan menetettyjä tekijänoikeustuloja Teostolta. Koronatukea ei kuitenkaan myönnetty kaikille hakijoille. (Teosto, 2020.)

Teoston lisäksi korona-apuraha pystyi hakemaan Taiteen edistämiskeskuksesta Taikelta. Määrältään korona-apuraha oli kahden kuukauden työskentelyyn yhteensä 4000 euroa. Jos kyseessä oli enemmän kuin yhden henkilön työllistäminen, suurempi tukiraha voitiin myöntää hakijalle. Täten pyrittiin turvaamaan myös keikkamuusikoiden ammatinharjoittaminen (Taike, 2021.)

#### 4 KEIKKAMUUSIKOIDEN TYÖHYVINVOINNISTA

Työhyvinvointiin vaikuttavat monet asiat, kuten unenlaatu, terveellinen ruokavalio sekä aktiivisuus. Aktiivisuutta ei liiemmin uuvu keikkamuusikon työnkuvasta, sillä normaalisti keikkamuusikot liikkuvat paljon esiintymispaikasta toiseen ja joskus ovat kiertueella pidemmänkin tovin. Epäsäännöllisten työaikojen vuoksi nukkuminen jää usein vähäiseksi ja tien päällä on vaikeaa pitää yllä terveellistä ja tasapainoista ruokavaliota, jonka vuoksi on helpompaa vain syödä sitä, mitä tulee vastaan. Jännitys ja suorituspainet voivat vaikuttaa myös ruoansulatukseen, mutta ne voivat myös aiheuttaa huonovointisuutta sekä ruokahaluttomuutta. (SMULY, 2021.)

Tyypillisimpiä työperäisiä stressitekijöitä keikkamuusikoilla on muun muassa alan kilpailutilanteet, työn taloudellinen epävakaus, työstä peräisin olevat sairaudet ja työtapaturnat sekä keikkamuusikon omat henkilökohtaiset riskitekijät, kuten tyytymättömyys omaan uraan sekä perfektionismi. Keikkamuusikot tavoittelevat yhteisöön kuulumista sekä mahdollisuuksia vaikuttaa omaan elämäänsä positiivisesti tekemällä sitä, mikä on heille itselleen tärkeää. Kun pärjää työssään musikin alalla ja kokee sisäistä motivaatiota keikkamuusikko tuntee, että hänen työssään on merkitystä (SMULY, 2021).

Kun keikkamuusikko saa onnistumisen kokemuksia ja kokee itsensä motivoituneeksi voidaan nähdä, että hän on hyvinvoiva työntekijä. Tällainen ihminen ei koe työperäistä stressiä vaan tämä osaa ja uskaltaa puhua ongelmistaan työyhteisössä sekä kykenee olemaan luova ja avoin. Työhyvinvointi syntyy useasta eri tekijästä ja se syntyy työn ohessa, eli kaikki työprosessit, työympäristö sekä työyhteisö vaikuttavat hyvinvointia edistävästi hyvässä työyhteisössä (TTL, 2021).

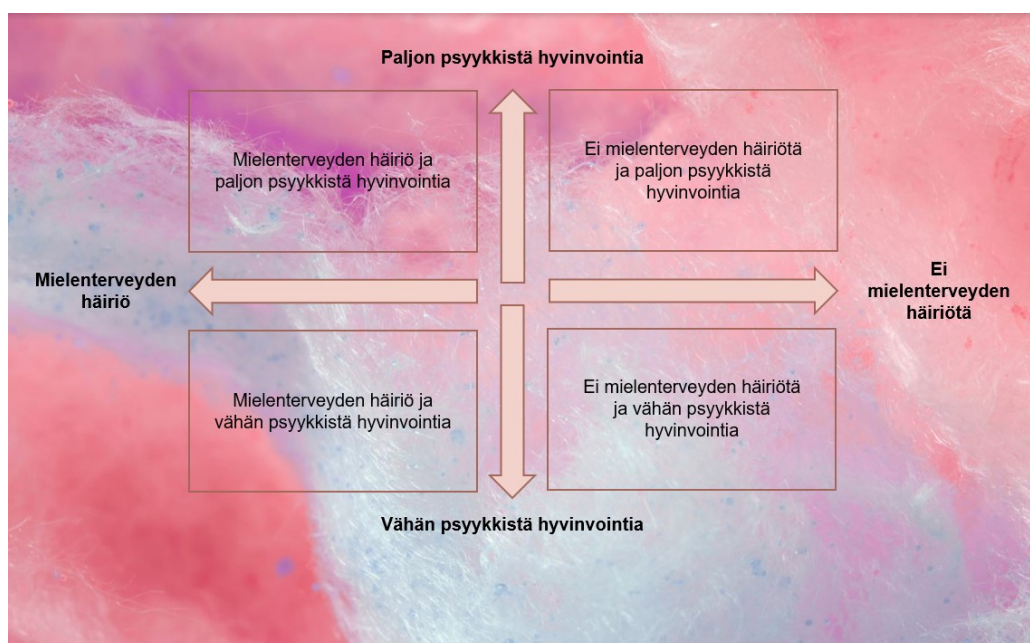
Stressi voi vaikuttaa keikkamuusikoiden elämässä eri tavoin. Positiivisessa mielessä se voi kohottaa tämän vireystilaa ja auttaa parantamaan suoristusta esiintyessä. Negatiivisessa mielessä se voi heikentää unenlaatua ja vaikuttaa mielialaan alentavasti. Stressin yleisoireita ovat hermostuneisuus, keskittymis- ja muistivaikeudet sekä ahdistuneisuus. Kuitenkin on huomioitava, että jokaisen

stressinsietokyky on erilainen, mutta sitä voidaan lievittää ja jopa ehkäistä eri tavoin. Esiintymisjännitys on yksi vaikuttavimpia stressitekijöitä musiikinalalla. Epäonnistumisen pelko, alemmuuskompleksi ja suorituspainet voivat vaikuttaa keikkamuusikon soittoon ja ylipäätään tämän esiintymiseen. Kun treenaa tarpeeksi, että sen oman instrumentin osaa, se kasvattaa luottoa itseensä ja edistää onnistumisen mahdollisuuksia. (SMULY, 2021.)

#### 4.1 Keikkamuusikoiden mielenterveys ja sen haasteet

Mielenterveys ei yksinomaan ole ihmisen ”yksilöllinen tila, johon vain tämä voisi vaikuttaa”. Hyvään mielenterveyteen vaikuttavat niin ihmissuhteet, ahdistuksen ja aggressiivisuuden hallitseminen, elämän kokeminen merkitykselliseksi sekä fyysinen terveys. (Mieli, 2020.)

Osatekijöinä mielenterveyteen vaikuttavat kulttuurilliset tekijät, kuten arvot, jotka määrittelevät ihmiselle mikä on tavoiteltavaa sekä normaalia. Ihmisen yksilölliset tekijät sekä siihen vaikuttavat sosiaaliset suhteet muodostavat ihmiselle kokemuksen yhteisöllisyyden tunteesta. (Mieli, 2020.) Mielenterveyttä voidaan kuvata kahdella ulottuvuudella (Kuva 1).



Kuva 1. Mielenterveyden kaksi ulottuvuutta (Mieli, 2020).

Puhekielessä mielenterveydenhäiriöillä tarkoitetaan sellaista tilannetta, kun henkilön ajatukset, tunteet tai mieliala vaikuttavat negatiivisesti ihmissuhteisiin sekä toimintakykyyn. Kun puhutaan lääketieteellisesti mielenterveyden häiriö tarkoittaa sairautta, jolle pystytään antamaan diagnoosi. Mielenterveyden ongelmalla tarkoitetaan määritelmänä mielenterveyden häiriöitä, mutta voi myös tarkoittaa tietynlaista psyykkisen tilan muutosta, jota ei vielä pystytä lukemaan häiriötaoiseksi. (Mieli, 2021.)

Mielenterveyden häiriöihin liittyviä merkkejä on hyvä oppia tunnistamaan, sillä se voi auttaa hakeutumaan tai hankkimaan läheiselleen apua hyvissä ajoin. Esimerkiksi ahdistuneisuus, mahdolliset univaikeudet sekä pelkotilat voivat olla merkkejä siitä, että mielenterveys ei ole täysin terve. Varhainen tunnistaminen voi ehkäistä riskitilanteita sekä mahdollisesti estää päihteiden yhteiskäytön mielenterveyshäiriöiden kanssa. Ainoastaan lääkäri on kykenevä tekemään diagnoosin eri mielenterveyden häiriöistä, kuten ahdistuneisuudesta, masennuksesta ja psykoosisairauksista. (Mieli, 2021.)

Mielenterveyden häiriöitä hoidetaan lääkehoidolla, joka perustuu oireiden mukaiseen hoitoon. Yksi ihminen voi kärsiä useasta eri häiriöstä tai sairaudesta samanaikaisesti, jonka vuoksi voi olla hankalaa erotella niitä. Siksi häiriöiden luokittelu on tärkeää, jotta oikea lääkitys saataisiin aloitetuksi. Muita hoitomahdollisuuksia löytyy esimerkiksi käymällä työterveyslääkärillä tai terveyskeskuksessa. Myös yksityiselle psykiatrille tai psykoterapeutilla voi pyrkiä itsenäisesti. (Huttunen, 2017.)

Tänäkin päivänä mielenterveydentilan muutoksia ja siihen liittyviä ongelmia vieroksutaan ja pelätään. Jotkut kokevat erittäin hankalaksi tavata vaikeasti mielenterveysongelmaisen ihmisen tai jopa pelkäävät oman mielenterveytensä järkkymistä. Mielenterveysongelmiin kohdistuu nykyään ymmärtäväisempää näkökulmaa, sillä siitä on enemmän tietoa esillä. Eli voisi sanoa lisääntyneen tiedon vähentäneen ennakkoluuloja mielenterveydenhäiriöistä. Hoitomuotoja on muun muassa lääkehoito, sähköhoito, psykoterapia sekä omahoito. Mielenterveyshäiriöistä kärsivä ihminen voi elää antoisaa ja monipuolista elämää sairauden tuottaman rajoitusten sisällä (Huttunen, 2017).

Kaikilla aloilla, kuten myös musiikin saralla, on omia erityispiirteitä mielenterveysongelmien näkökulmasta. Muun muassa Norjassa on todettu tutkimusten avulla, että musiikinalalla työskentelevillä on suurempi todennäköisyys sairastua masennukseen tai muihin mielenterveysongelmiin. Lisäksi musiikin luojilla on ammatillisuus omaan tuottamiseen ja instrumenttinsa hallitsemiseen. Se nostaa muun muassa paineita, kun on itse lavalla esiintymässä ja yleisön joukossa tietää olevan muita musiikinesittäjiä. Siinä pitää sitten olla ja esiintyä kuin ammattilainen ja tarve näyttää osaamisensa kasvaa suuresti. (Heino, 2017.)

Mielenterveys ei ole enää niin kielletty puheenaihe kuin aikaisemmin, mutta silti ihmisillä on edelleen hankaluuksia hakea apua kärsiessään mielenterveyteen liittyvistä ongelmista. Kuuluisan artistin avautuessa mielenterveysongelmistaan se saa ihmiset puhumaan hänen asiastaan. Jos kuuluisa artisti kertoo mielenterveysongelmistaan, ihmiset tulevat puhumaan asiasta, mutta hänen tuotantoaan ei luultavimmin yhdistetä näihin ongelmiin. Samalla harvemmin ketään alkaa miettimään onko kyseessä tämän artistin oma terapia. (Heino, 2017.)

Kun mietitään keikkamuusikoita ja nykypäivää niin yhä useammin työnkuvassa on itsenäisempää työskentelyä, kun he hoitavat oman osuutensa, mutta ennen esiintymisiä treenaavat bändin kanssa vähintään kerran ennen keikkaa. Henkinen pahoinvointi sekä paineet suoriutua omasta osuudesta kasvavat huomattavasti ja mielenterveyshäiriöiden kehittyminen on mahdollista. Keikkamuusikotkin saavat helpommin nykypäivänä vertaistukea, koska näistä asioista puhutaan avoimemmin kuin ennen. On siis erittäin tärkeää, että työilmapiiri olisi keikkamuusikoillekin huomioissa, jotta mahdolliset ”burnoutit” sekä mielenterveydenhäiriöiden synty voitaisiin ennaltaehkäistä tai siihen ainakin löytyisi jotakin apua ajoissa. (Heino, 2017.)

## 4.2 Keikkamuusikoiden päihteidenkäyttö ja päihderiippuvuudet

Päihteiksi lasketaan muun muassa erinäiset huumeet, alkoholi, psykostimulantit, hallusinogeenit, hengitettävät eli *impattavat* aineet sekä synteettiset päihteet (Huttunen, 2018). Nämä aineet vaikuttavat aivojen toimintaan pysäyttävästi, mutta pieninä määrinä tuottavat mielihyvän tunnetta ja piristävät. Sen lisäksi ihmisen estot vähenevät käytön aikana. Suurina määrinä käytettynä päihteet vaikuttavat arvostelukykyn, ihmisen kyky toimia hidastuu ja voi esiintyä huonovointisuuttakin. (Mielenterveystalo, 2020.)

Suomessa eniten käytettyjä aineita ovat alkoholi, tupakka sekä kannabis. Kannabiksen kotikasvattaminen on yleistynyt jo 2000-luvulta lähtien. Sen jälkeen eniten käytettyjä aineita ovat kokaiini, ekstaasi ja amfetamiini. Näiden lisäksi erilaisia lääkeopioideja kuten morfiinia, oksekodonia tai kodeiinia käytetään päihdytystar koitusmielessä. (Hakkarainen, 2011.)

Riippuvuus merkitsee sitä, kun ihminen kuluttaa suuren osan ajastaan sekä panostaa erityisen paljon siihen, että voi tehdä jotain asiaa tai käyttää tiettyä ainetta, esimerkiksi polttaa kannabista. Ihminen voi kehittää riippuvuuden sellaisiin asioihin, jotka tuovat hänelle suurta mielihyvän tunnetta, kuten päihteisiin, syömiseen, urheiluun tai peleihin. (Mieli, 2020.) Riippuvuuden kehittymiseen liittyy myös perinnölliset tekijät, elämäkokemukset ja erilaiset mahdolliset kriisit, joita ihminen kokee elämän aikana.

Kun aineen käyttö ei ole mahdollista, ihmisellä voi esiintyä erilaisia vieroitusoireita, kuten ärsyntymistä, huonovointisuutta ja ahdistusta. Riippuvuutta aiheuttavan aineen käyttöä jatketaan, siitä aiheutuvista terveysongelmistakin huolimatta. Mikäli vieroitusoireita ilmenee, se yleensä osoittaa ihmisen aineriippuvuuden (Huttunen, 2018).

Riippuvuus voi esiintyä kolmessa eri muodossa (Kuva 2).



**- Fyysinen riippuvuus**

- Kasvaneen toleranssin vuoksi tarve aineesta kasvaa
- Vieroitusoireina esiintyy ärtyneisyyttä, tärinää, uniongelmia
- Joidenkin aineiden vieroitusoireet ilmenevät vasta viikonkin jälkeen, kuten esimerkiksi heroiinin, koska sillä on lyhyt häviämisenopeus (Huttunen, 2018).



**- Psyykkinen riippuvuus**

- Henkinen riippuvuus
- Toiminnan tai aineen puute aiheuttaa ihmisessä ahdistuneisuutta tai paineita toiminnalla tai aineen käytöllä paetaan jotain vaikeaa asiaa tai sillä pyritään hankkia mielihyvän tunnetta (Mieli, 2020).



**- Sosiaalinen riippuvuus**

- Ihminen kokee riippuvuutta tiettyyn ryhmään, jossa muutkin käyttävät päihdyttäviä aineita ja täten mahdollistavat aineiden saamisen ja käytön (Mieli, 2020).

Kuva 2. Riippuvuuden eri esiintymismuodot

Useasti päihderiippuvuuden syntyyn vaikuttaa geneettinen osatekijä. Se riittää jos vain toinen vanhemmista on kärsinyt päihdeongelmista, sillä se suurentaa taipumuksia lapselle kehittää alkoholi- ja/tai päihderiippuvuuden (Sherman, 2012). Valitettavan usein keikkamuusikoissa esiintyy ihmisiä, jotka ovat aineriippuvaisia, mutta eivät hanki itselleen apua, sillä he eivät joko luota toisiin ihmisiin tai sitten he kokevat, etteivät kykenisi tuottamaan mitään materiaalia ilman päihteitä. On sitten kyse stressistä tai siitä, kuinka edelleen päihteidenkäyttöä vähän ihannoidaan musiikissa, muusikoiden on vaikeaa saada ja hankkia apua päihderiippuvuuteensa. (Sherman, 2012.)

Keikkamuusikoiden vaikeudet alkoholin- ja muiden päihteiden käytön kanssa ilmenee myös palkan maksussa. Useasti puolet palkasta tai jopa koko keikan palkka maksetaan niin sanotulla ”kaljapalkalla” (Virto, 2019). Vaikka nykypäivänä tilanne on parempi ja muusikot kehtaavatkin pyytää oikean palkkansa soittaessaan pubeissa, ravintoloissa tai suurilla lavoilla, toisinaan palkkaa voidaan maksaa ainakin osittain pimeänä, kuten esimerkiksi ilmaisina juomina, matkakuluina tai esimerkiksi yöpymispaikkoina (Anonyymi 15).

Julkisuudella on vaikutusta muusikoiden päihteiden käyttötottumuksiin, sillä julkisuuden lisääntyessä kasvaa myös paineet tuottavat lisää uutta materiaalia, jotta töitä riittäisi vastaisuudessakin. Useat muusikot ovatkin käyttäneet huumeita olakseen luovempia ja saadakseen uusia ideoita tuottamiseen. Kuitenkaan päihteitä ei käytetä pelkästään auttamaan luomaan asioita, vaan myös tunteiden, kuten masennuksen turruttamiseen. (Saintilan, 2019.)

## 5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää keikkamuusikoiden mielenterveyden tilaa sekä sen sidonnaisuutta heidän mahdollisen päihteiden käyttönsä kanssa. Lisäksi on tärkeää huomioida ”päihdekulttuuri” musiikinalalla, eli miten ja missä muun muassa keikkamuusikot tapaavat toisiaan ja mitä kautta heidän on mahdollista myydä itseään keikoille ja saadakseen itselleen tai bändilleen nimeä sekä näkyvyyttä.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset on tehty edellä mainitun pohjalta:

1. Minkälaiseksi keikkamuusikot kokevat oman mielenterveytensä?
2. Minkälaiseksi keikkamuusikot kokevat päihteidenkäyttötottumuksensa?
3. Millainen vaikutus koronapandemialla on ollut?

Tutkimustuloksia voidaan käyttää musiikkialan opiskelijoiden auttamiseen ja tukemiseen heidän opintojensa varrella, musiikin alan ihmisille, jotka ovat itse opineita sekä myös myöhemmällä iällä jo valmistuneiden musiikinalan ammattilaisten tueksi. Opinnäytetyön pohjalta on mahdollista myös tehdä jatkotutkimuksia saman asian pohjalta, kuten esimerkiksi seurantatutkimus viiden vuoden ajalta.

## 6 AINEISTON KERUU, AINEISTO JA SEN ANALYYSI

### 6.1 Menetelmät ja tutkimusaineiston hankinta

Opinnäytetyö tehtiin laadullisena tutkimuksena, eli tutkimuksessa käytetään erilaisia aineistoja tulosten keräämisessä. Laadullisessa, eli *kvalitatiivisessa* tutkimusmenetelmässä sitoudutaan tutkittavaan kohteeseen. Tämä tarkoittaa sitä, että tutkijat ovat läheisissä väleissä tutkittaviin ihmisiin ja heitä kuuluviin aiheisiin. Siinä muun muassa tutkitaan yksityiskohtaisesti tarkasteltaviin ihmisiin liittyvää aineistoa, mutta myös heidän omiin sanoihinsa ja heidän elämiinsä liittyviin asioihin. (Vuori, 2021.)

Laadullisten kysymysten heikkous on se, että niiden vastaamiseen menee kauemmin, koska kysymykset ovat avoimia ja joskus vastaajilla ei ole aikaa eikä kärsivällisyyttä vastata sellaisiin. Siksi laadullisen kyselylomakkeen luomisessa on mukana käytetty sekä laadullisia että määrällisiä kysymyksiä, joiden avulla saatiin kattavammat tulokset vastaajilta. (Vuori, 2021.)

Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteitä on tutkia yhteiskunnallisesti ajankohdaisia kysymyksiä, tässä tapauksessa keikkamuusikoiden mielenterveyden tila sekä päihteidenkäyttötottumukset. Kyselylomakkeen lisäksi tutkimukseen on käytetty jo olemassa olevaa luonnollista aineistoa, kuten media-aineistoja, ihmisten arkista toimintaa sekä keskusteluja. (Vuori, 2021.)

### 6.2 Aineiston analyysi

Tein opinnäytetyöni laadullisena tutkimuksena, jonka kysymyslomakkeeseen käytettiin myös laadullisia sekä määrällisiä kysymyksiä yhdessä, jotta saatiin kattavammat tulokset vastaajilta. Kysely toteutettiin sähköisellä kysymyslomakkeella. Tärkeää kysymysten suunnittelussa oli, että ne palvelivat opinnäytetyössä tutkittavaa tavoitetta sekä tarkoitusta. Kysymysten luonnissa isona apuna toimivat ympäristöt, jossa keikkamuusikot tapaavat toisiaan, kuten baarit, ravintolat ja

sen sellaiset kuten internetistä löytyvät sivustot. Kysymyksiin sai hyviä ja rakentavia ideoita siltä pohjilta. Tarkistin kysymykseni SWOT–analyysin avulla. Jaotelin sen jälkeen kysymykset eri lohkoihin, jotta vastausten analysointi olisi selkeämpää ja vastaajien oma ääni kuuluisi paremmin.

Loin kyselylomakkeen Webropol–palvelun. Webropol on kotimainen online–kyselytutkimustyökalu, jolla voidaan laatia monipuolisesti erilaisia kyselyitä ja palautteita. (Webropol, 2021.) Kyselyn etuna toimi se, että ihmiset kykenivät vastaamaan lomakkeen kysymyksiin missä vain, kuten kotona tai bussimatkan aikana. Sain kyselyyn vastaamaan joitakin tuttujani, mutta myös tuntemattomia yksilöitä internetin kautta, kuten muusikoidennetin ja muista musiikkialan foorumeista. Jotkut vastanneista kertoivat lähettäneensä kyselyäni eteenpäin omille tuttavilleen.

Kyselylomakkeen tuli yhteensä 29 kysymystä sekä mahdollisuus vapaaseen palautteenantoon. Kysymykset luotiin kolmen tutkimuskysymyksen pohjalta, jotta saatiin laajemmin selvitettyä keikkamuusikoiden kokonaisvaltaista yleistilaa. Siihen eroteltiin taustatietoja, kuten elämäntilannetta, ikää ja koulutusta. Seuraavaksi kysyttiin vastaajien elämäntavoista ja päihteidenkäytöstä, jonka jälkeen nostettiin esille kysymyksiä koronapandemiaan liittyen. Koska opin näytetyön tarkoituksena oli selvittää keikkamuusikoiden mielenterveyden tilaa ja päihteidenkäyttöä jo ennen koronapandemiaa, niin sen takia koronan vaikutuksia ei painostettu kyselylomakkeeseen (Liite 3 Kyselylomake.)

Kyselyn perinpohjainen tarkoitus oli kartoittaa keikkamuusikoiden mielenterveyden tilaa sekä päihteiden käyttötottumuksia. Tietoa kerättiin myös alalle tyypillisistä ennakkoluuloista ja ajatuksista, joihin vastaajat pääsivät kertomaan oman versionsa asiasta. Kyselyyn oli tämän vuoksi strukturoitujen kysymysten lisäksi annettu tilaa vapaalle sanalle. Vastaajat saivat vastata omalla ajallaan nettilinkin kautta. Kyselyyn vastaaminen tehtiin anonyymisti.

Aineisto, joka saatiin kerättyä kyselylomakkeen avulla, oli laadullista sekä määrällistä materiaalia. Anonyymien kyselyn määrällisten sekä avointen kysymysten vastaukset analysoitiin Webropol-palvelun raportointityökalun avulla sekä

jakamalla avoimet kysymykset opinnäytetyön tutkittavien kysymysten pohjalta. Avointen kysymysten vastaukset kerättiin erilliselle Word-tiedostolle, ja ne vahvimmin esiintyvistä vastauksista vähäisimpiin, jonka jälkeen kykenin analysoidaan niitä yksityiskohtaisemmin. Näin tehden kykenin myös selvittämään, että vastanneiden sukupuolella eikä ikäluokilla havaittu suurta muutosta muun muassa päihteidenkäytön näkökulmasta.

### 6.2.1 Esitiedot

Webropol-kyselyyn osallistui yhteensä 22 vastaajaa. Kyselyyn vastasi kahdeksan naista ja 14 miestä. Kuusitoista vastanneista oli 25–30-vuotiaita, 30–35-vuotiaita oli yhteensä neljä vastaajaa ja kaksi kappaletta eri ikäryhmien ihmistä. Useimmat kyselyyn vastanneista asuivat pääkaupunkiseudulla. 49 % vastaajista olivat avo- tai avioliitossa ja 51 % olivat naimattomia tai sinkkuja.

### 6.2.2 Koulutus ja työtilanne

Yli puolet vastaajista olivat opiskelleet itselleen musiikinalan tutkinnon itselleen ja vain murto-osa oli opiskellut muun alan tutkinnon. Vastanneista yli puolet soitti pääinstrumentinaan kitaraa, kuusi ihmistä vastasi instrumentikseen laulun, kaksi pianon ja yksi ihminen vastasi soittavansa useampaa eri instrumenttia eikä täten kokenut hänellä olevan vain yhtä pääinstrumenttia. Vähän yli puolet vastasivat esittävänsä heavy-, rock- ja bilemusiikkia, pienempi osa vastasi soittavansa iskelmää ja jotain muuta, kuten avantgardea.

Neljätoista vastaajista kertoi tekevänsä oman alansa töitä, kahdeksan muuta vastaajaa teki muita töitä tai opiskeli tällä hetkellä. Kyselyyn vastanneista viisitoista ihmistä vastasi tehneensä keikkamusikon töitä 10–15 vuotta ja että se vaikutti jonkin verran heidän tuloihinsa. Loput vastasivat, että he tekevät muitakin töitä, josta saavat päätulonsa. Tästä kävi ilmi, että monet keikkamusikot pyrkivät musiikilla tuottaa elantonsa.

### 6.2.3 Elintapa ja terveystiedot

Kysyttäessä päihteiden käytöstä, kaikki vastanneet toivat ilmi käyttävänsä päihdyttäviä aineita joskus ja vastanneista kaksi kertoi saaneensa hoitoa niiden käytön vuoksi. Myös alkoholinkäyttöä esiintyi vastanneilla muutamasta kerrasta viikossa useampaan kuin muutaman kerran viikossa. Kyselystä nousi ilmi, että kukaan ei vastannut tehneensä AUDIT-testiä, eikä vastanneiden juomiseen ollut puututtu esimerkiksi työterveyden kautta. Useimmat vastanneista kertoivat tavanneensa lähes kaikki kontaktinsa musiikin alalla oluen tai muun alkoholin ”avustuksella” ja että keikkojen saaminen onnistui parhaiten niissä paikoissa, joissa alkoholia tuli samalla nautittua.

Vastanneista kukaan ei käyttänyt nuuskaa, mutta neljä vastasi joskus sitä kokeilleensa. Tupakan käytöstä 11 ihmistä vastasi, etteivät polta lainkaan, seitsemän ihmistä vastasi tupakoivansa päivittäin ja neljä ihmistä oli lopettanut sen. Tupakoiminen oli tulosten perusteella selkeästi vähäisempää kuin toisten päihteiden käyttö.

Monet kyselylomakkeeseen vastanneista toivat esille alkoholin ja muiden päihteiden käytössä hyvin samankaltaisia vastauksia, jonka vuoksi jokaisen avoimen kysymysten kaikkia vastauksia ei suoraan siteerattu opinnäytetyössä. Vastaajat kertoivat, että alkoholin liiallinen käyttö vaikutti heidän unensaantiin ja -laatuun, sekä työntekemiseen. Kuitenkin se toimii myös positiivisessa mielessä muun muassa stressin lievittäjänä.

”Syöhän se muuta elämää pois. Toisaalta elämä tuntuu liian tylsältä ilman satunnaista lisäjännitettä.” (Anonyymi 4.)

”Krapula ja alkoholin nauttimisesta johtuva huonolaatuinen uni vaikuttaa merkittävästi kaikkiin kognitiivista suorituskykyä ja keskittymistä vaativiin tehtäviin useiden päivien ajan. Tämä vaikuttaa huomattavasti sekä arkisiin asioihin että työtehtäviin mutta myös sosiaalisiin kanssakäymisiin negatiivisesti. Myös ahdistuneisuus on useasti huomattavaa muutaman seuraavan päivän ajan. Liika alkoholin käyttö illan aikana on myös aiheuttanut epämiellyttäviä tilanteita, jotka ovat vaikuttaneet seuraavien päivien ahdistuneisuuteen.

Alkoholin käyttö jatkuu samanlaisena, vaikka vastaavia kokemuksia saattaa tulla useamman kerran kuukaudessa. Jonkinlaisesta riippuvuudesta voisi siis puhua. (Anonyymi 5.)

Keikkatilanteissa alkoholi on toisinaan toiminut jännityksen turruttajana ja on ollut tilanteita missä olen kokenut, että on "pakko" nauttia alkoholia keikasta suoriutumiseksi. Jos keikkoja on ollut useita päiviä peräkkäin, alkoholista seurannut toimintakyvyn heikentyminen on vaikuttanut selvästi seuraavien päivien keikkoihin. Usein olen tällöin hakenut alkoholista tukea keikasta selviytymiseen. Olen myös ollut niin päihtynyt, etten ole suoriutunut keikasta tarpeeksi hyvin. Tällaista ei ole tapahtunut tosin montaa kertaa ja olen tietoinen siitä, missä alkoholin sietokykyne raja menee, ettei näin kävisi." (Anonyymi 5.)

"Juominen keikkojen yhteydessä aiheuttaa mielialan laskua ja väsymystä, joten siksi harvoin käytän alkoholia keikkareissuilla tai muutenkaan." (Anonyymi 14.)

"Elämä on raskasta. Viina on iloinen asia." (Anonyymi 9.)

Suurin osa vastanneista koki päihteiden käytön vaikuttavan heidän elämäänsä ja toimintaansa jonkin verran. Päihteiden myös kerrottiin olevan hyviä "keikka-boostereita" tai keikan jälkeisten bileiden virvokkeita. Jotkut kokevat, ettei keikan aikana enää "dokailla" eli juoda, ainakaan niin paljoa, mutta kuitenkin se on hyvin yleistä nykypäivänäkin. Ohessa kyselylomakkeeseen vastanneiden avoimia vastauksia päihteiden vaikutuksista heidän elämäänsä:

"Vaikuttaa hyvinkin paljon ja harvemmin positiivisella tavalla. Keikkatyössä vähäinen päihteiden käyttö saattaa joskus jopa auttaa positiivisella tavalla." (Anonyymi 21.)

"Alkoholi on jatkuvasti läsnä keikoilla. Monesti keikkapalkkiotkin annetaan alkoholin muodossa ja kuulijat tarjoavat alkoholia esiintyjälle. Moni kanssamuusikoista käyttää alkoholia keikan yhteydessä ja myös keikkojen välisinä päivinä, joten sen nauttiminen yhdessä on tiettyssä mielessä kannustettua. Alkoholittomuus tai sen nauttiminen pienissä määrin on tosin myös mielestäni yleisempää kuin vaikka mitä yleinen ajattelutapa varsinkin perinteisistä rokkistaroista antaa ymmärtää." (Anonyymi 1.)

"Se on usein hyvinkin yhteydessä työhön ja stressinkäsittelyyn. Raskas työ, raskaat hovit ja niin edelleen. Työn ja hovin raja myös hämärtyy, kun tekee keikkatyötä esimerkiksi baariympäristössä. Itse vältän tietoisesti juomista keikkojen yhteydessä." (Anonyymi 13.)

”Nykyään näkee harvemmin järjetöntä alkoholinkäyttöä keikkaelämässä. Pieni tissuttelu on ihan ok ja sitä ei juuri koskaan katsota pahalla. Jokaisen tulisi myös tietää omat rajansa.” (Anonyymi 3.)

”Ei juurikaan, alkoholinkäyttö vaikuttaa jonkin verran työni suorittamiseen alkuvuikosta, mutta kuitenkin niin, ettei siitä ole haittaa.” (Anonyymi 22.)

”Alkoholi on usein rentoutumiskeino esim. keikkojen jälkeen. Joten kontakteja on hyvä tehdä ja tutustua muihin kaljantuopin ääressä.” (Anonyymi 17.)

Mielenterveyteen liittyvissä kysymyksissä nousi yhtä lailla samankaltaisia vastauksia kysyttäessä psyykkisestä hyvinvoinnista. Enemmän eroja nousi siinä, mitä hoitoa ihmiset ovat saaneet, jos sitä oli edes hakenut. Kyselyyn osallistuneista viisitoista vastasi saaneensa apua muun muassa psykoterapiasta, työpsykologilta, muusta keskusteluavusta ja lääkityksestä. Myös osa vastanneista kertoi käyttävänsä musiikintuotantoa oman hyvinvointinsa ylläpitämiseen. Myös seuraavia vastauksia nousi, kun kysyttiin mitä keinoja vastaajilla on oman hyvinvointinsa ylläpitämiseen:

”Biisien kirjoittaminen ja äänittäminen. Rukoilu. Liian pitkään nukkuminen. Onpa näiden eteen katkennut ihmissuhteitakin.” (Anonyymi 4.)

”Syön säännöllisesti, käyn kuntosalilla ja aikataulutun elämää stressittömämmäksi. Teen myös runsaasti introspektiota ja käsittelen varsinkin haitallisia ajatusmalleja. Olen valmistautunut menemään tarpeen vaatiessa psykologille tai terapeutille.” (Anonyymi 6.)

”Psykoterapia, riittävä lepo ja liikunta.” (Anonyymi 2.)

”Kamppailulajit, aktivismi, työt.” (Anonyymi 22.)

Tämän hetkisestä hyvinvoinnista kysyttäessä kaksitoista ihmistä vastasi kokevansa olevansa stressaantuneita ja hermostuneita, mutta se ei estänyt heitä tekemästä töitä. Kuusi vastasi kokevansa olevan rento ja toimintakykyinen, kun taas neljä vastanneista koki olevansa masentuneita ja kärsivänsä myös esiintymisjännityksestä, mutta ei ollut hakenut apua niiden hoitamiseen. Vastaajista yhdeksän kokivat nykyisen työkykynsä olevan kohtalainen ja toiset yhdeksän koki vointinsa hyväksi. Loput kolme vastasivat työkykynsä olevan huono.

#### 6.2.4 Työtilanne ja korona

”Jatkuva huoli töiden jatkumisesta. Freelance – pohjalla tekevilla työtilaisuuksien määrä saattaa vaihdella kuukausittain paljonkin.” (Anonyymi 2.)

Suorituspainetta vastattiin olevan jo pelkästään siinä, että pitää soittaa hyvin. Monet kokivat, että keikkamuusikon täytyy olla vapautunut ja osata ”showmiehen elkeet” eli ikään kuin se sisäinen rokkikukko tai -kana tulee selkeästi näkyä, varsinkin keikoilla. Ulkonäköpaineista vastanneiden kesken naiset kokivat suuremmin paineita siitä, mutta miehetkin totesivat ulkonäön olevan tärkeässä roolissa musiikkialalla.

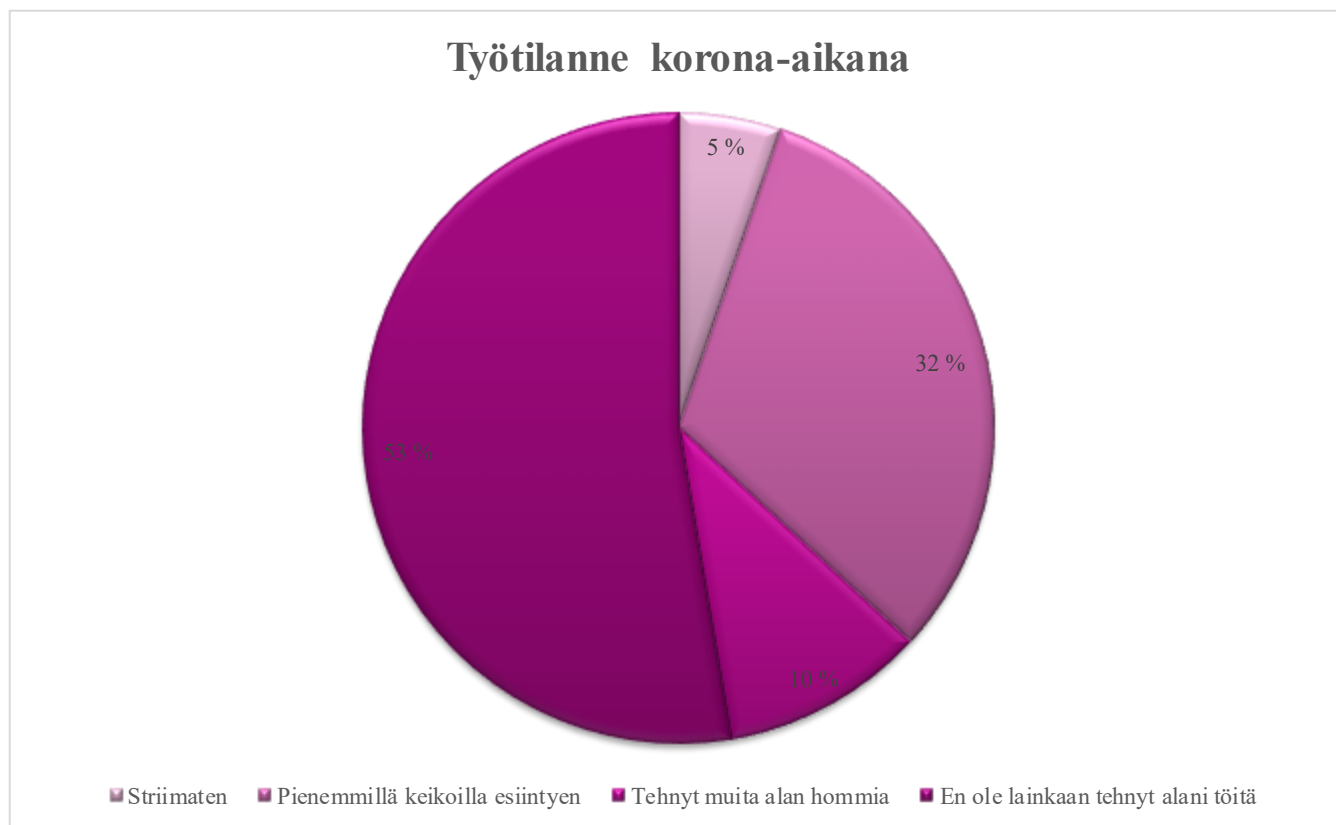
”Olin yhdessä vaiheessa vaan niin masentunut, että en pystynyt toimimaan töissä ja minut lähetettiin työterveyteen tapaamaan lääkäriä. Lääkäri puuttui vain siihen, kuinka paljon juon alkoholia. Joinhan minä paljon silloinkin, mutta koska lääkäri puuttui vain siihen, en saanut mitään apua masennukseni kanssa ja sen vuoksi join lisää. Lopulta päädyin kerran keikalle niin kännissä, etten kyennyt soittamaan ja sammuin lavalle. Siinä oli sitten selittämistä bändikavereille, että mites nyt näin.” (Anonyymi 16.)

”Musiikkialalla: keikat peruuntuivat yhtä lukuun ottamatta täysin. Muihin töihin se ei vaikuttanut muuten kuin siten, että työt siirtyivät koti-toimistoon.” (Anonyymi 8.)

”Vähemmän keikkoja, keikat ei ole tulonsaannin lähteitä.” (Anonyymi 22.)

”Olen menettänyt rajoitusten takia n. 25 000 € tuloja viimeisen 1,5 vuoden aikana.” (Anonyymi 2.)

Vastanneista yli puolet kokivat, että koronapandemia vaikutti heidän elämäänsä niin työn kuin henkilökohtaisen elämän puolelta ja ne, jotka tekivät täysipäiväisesti keikkamuusikon töitä kertoivat oman alan töiden loppuneen täysin koronapandemian vuoksi (Kuva 3).



Kuva 3. Työtilanne korona-aikana

Koronapandemian aikana useat vastanneista keikkamuusikoista kertoivat hake-neensa ja osa myös saaneensa apurahaa Taiteen edistämiskeskuksesta ko-rona-aikana. Jotkut vastanneista eivät saaneet apurahaa ja kertoivat taloudelli-sen tilanteensa olleen vaikea viimeisen kahden vuoden ajan. Jotkut vastasivat saaneensa muita tukia, joka eivät liittyneet korona-apurahoihin. Toisiakin apura-hoja oli haettu, kuten Muusikkojen liiton korona-apuraha.

## 7 OPINNÄYTETYÖN PROSESSI

### 7.1 Opinnäytetyön aikataulu

Aloitin suunnittelemaan opinnäytettäni jo keväällä 2018. Opinnäytetyöni idean esittäminen ja sen hyväksyminen tapahtuivat joulukuussa 2019. Jatkoin tekemällä suunnitelmani, joka hyväksyttiin keväällä 2020. Supistin aiheitani keikkamuusikoihin ja aloitin etsimään työelämäkumppania opinnäytetyötäni varten.

Lähetin suunnitelmani yli 30 paikkaan, joista osa vastasi, etteivät tarvinneet tällaista eikä heillä ollut muutenkaan tutkimuksen tarvetta, kun taas toisista paikoista ei edes vastattu. Koronatilanteen vuoksi oli myös hankala mennä minnekään paikan päälle kysymään opinnäytetyöni eteen, jonka vuoksi minulla ei työelämäkumppania ollut.

### 7.2 Opinnäytetyön suunnitelman toteutuminen

Ymmärrän, että ilman toimeksiantajaa opinnäytetyöstä ei ehkä tullut niin hyvä, kuin työelämäkumppanin kanssa, mutta en ollut täysin yksin työni kanssa. Minulla oli apuna ja tukena muusikot, jotka olivat läsnä jokapäiväisessä elämässäni muutenkin. Alusta asti koin, että en oikeasti ollut yksin tekemässä tätä työtä, sillä minulla oli heidät mukana.

Kokeilin omaa aiheitani ja hioin siitä parhaan mahdollisen version, jonka keräämilläni teoriolla ja tutkimustuloksilla sain. Toimeksiantajan kautta tämä olisi voinut olla helpompaa, kuten silloin, jos minulla olisi ollut työpari, mutta minulla oli selkeä tavoite, päämäärä, joka ajoi minua eteenpäin kuin koita tuleen.

Ymmärsin, että alasta riippuen opinnäytetyön voi tehdä poikkeustilanteissa ilman toimeksiantajaa. Itse toivoin, että keräämäni tieto ja taito nostaisi esille, että olin valmis ja tein kaikkeni saadakseni tämän työn esille. Olin tämän vuoksi rakentanut opinnäytetyötäni monografisella tyylillä eli keskityin keikkamuusikoiden

mielenterveyteen ja päihteiden käyttötottumuksiin. Jo suunnitelmavaiheessa aloin luomaan tutkimuskysymyksiä, joihin vastattiin sähköisen kyselylomakkeen kautta. Kun sain kyselylomakkeen ulos, niin monet halusivat vastata siihen. Se jos mikä sai minulle onnistumisen tuntuja ja sain tulosten avulla paljon materiaalia, jota kykenin hyödyntämään opinnäytetyössäni.

## 8 TULOSTEN TARKASTELU

Tekstissä, *Musiikki ja mielenterveys: Onko ahdistus muusikon ammattitauti*, Heino kirjoitti siitä, kuinka jokaisen mielenterveyteen liittyvät asiat ovat yksilöllisiä, mutta kuten kaikilla aloilla myös musiikkialalla on omat erityispiirteensä. Kyselyn tuloksissa kävi ilmi, että musiikkibisneksessä toimivat keikkamuusikot kärsivät masennuksesta, esiintymisjännityksestä sekä muista mielen terveyden häiriöistä. Heino (2017) mukaan henkiset paineet nousevat myös musiikista tai niiden sanoituksista, koska ne käsittelevät henkilökohtaisia asioita ja eri yleisöjen edessä on jatkuvasti riisuuduttava henkisesti.

Kyselyn tuloksista nousi esille, että apua mielenterveysongelmiin oli haettukin, mutta se tuki ja apu, mitä saatiin ei vastannut aina tarpeita. Useampi kuin yksi vastanneista koki, että heitä auttavat tahot näkivät päihdekultuurin, missä he elivät ja heidän ”ainoa” keinonsa parantua oli lopettaa päihteet tai jopa itse esiintyminen. Heitä siis kuultiin, mutta ei nähty. Se mitä musiikin genreä vastaajat esittivät ei tulosten perusteella vaikuttanut siihen, minkälainen heidän mielenterveydentilansa on. Joidenkin mielenterveyteen vaikutti enemmän erilaiset suorituspaineet alaan liittyen, mutta myös oman henkilökohtaisen elämän asiat. Avunsaaminen oli koettu osittain hankalaksi tai sitä ei edes haettu.

Päihteidenkäyttöön liittyvissä kysymyksissä vastattiin, että vaikka täyttä humalatilaa ei tarkoituksenmukaisesti hankita, niin varsinkin keikkojen ohessa alkoholi maistuu. Lisäksi verkostoituminen tapahtuu useimmiten baareissa ja muissa paikoissa, jossa alkoholia nautitaan, jonka vuoksi useat vastanneet kokivat, että päihteiden kuten alkoholin, käyttö menee ”vähän siinä samassa”. Saintilan (2019) mukaan jos päihteiden käyttö on niin sanotusti ”osa omaa identiteettiä” musiikkialalla, niin artisti, joka lopettaa käytön vaarantaa samalla oman jäsenyytensä yhteisössä, jossa muut yhä käyttävät niitä.

Päihteidenkäyttöön vaikutti myös keikat, esimerkiksi hää- tai kirkkokeikkoja tekevät vastaajat kokivat, ettei ollut kovin soveliaista juoda enempää kuin muutama lasillinen, jos sitäkään, mutta jos on kiertueella niin sitä tulee sitten sitäkin

enemmän otettua. Työnkuva sekä paikka vaikuttavat siis todella paljon päih-  
teidenkäyttöön.

Musiikkialalla yhteisöllisyys ei ole niin selvä käsite, vaan monia asioita tehdään  
pääsääntöisesti itsenäisesti. Kuitenkin alan epätasaiset työajat ja -olosuhteet  
sekä työn epävarmuus, vaikuttavat ihmisten henkiseen jaksamiseen (Heino,  
2017). Kyselyn tuloksista nousi ilmi, että se vaikutti monen vastaajan mielenti-  
laan, jos ei ollut tasaista uni- ja ruokarytmiä ja pidemmät kiertueet ottivat koville.  
Työperäisinä stressitekijöinä nostettiin SMULY:n (2021) mukaan erityispiirteiksi  
muun muassa työperäiset sairaudet ja vammat, työn jatkuvuuden epävarmuus  
sekä instrumentin tuomat ergonomiset ja tekniset haasteet. Samoin kävi ilmi ky-  
selyn tuloksista. Kaikesta stressistä ja kuormituksista huolimatta vastaajat nosti-  
vat myös esille sen, että joskus ne ovat hyviä asioita. On hienoa, kun pääsee  
matkustamaan työnsä puolesta ja tavata uusia ihmisiä. Oikeastaan voisi sanoa  
tuloksista käyvän ilmi sen, että vaikka musiikki alana on toisinaan rankkaa, se on  
myös hyvin palkitsevaa ja ihanaakin.

Kyselyn tuloksista voidaan nähdä, että tietynlaiset näkemykset, kuten se, että  
”koska on muusikko on pakko juoda”, nousee vahvasti esille, mutta sillä on niin  
eri merkitys. Ideana on luoda kontakteja, pitää hauskaa ja tehdä töitä. Keikka-  
muusikoilla on tarve olla luovia ja päästä yli esiintymisjännityksestä ja irti stres-  
sistä. Ottaen huomioon, että keikkamuusikoiden työ on ammatti muiden ohella,  
on tärkeää huomioida heidätkin kokonaisuuksina. Useat vastaajista kokivat, ettei  
heidän elämänlaatuensa ole sen huonompi kuin millainen se voisi olla jossain ”nor-  
maalitöissä”.

## 9 OPINNÄYTETYÖN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

Kvalitatiivisen menetelmän käyttö tutkimuksessa suuntautuu tutkimusaineiston analysointiin kerätystä tiedosta sekä raportointiin. Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuuden kriteereinä toimivat pysyvyys, sovellettavuus, neutraalisuus sekä totuusarvo. Toisin sanoen, tutkimuksen tulosten tulee vastata todellisuutta ja tutkimuksen kohteena olevia ilmiöitä toteutetaan. (Tutkimus- ja kehittämistyön luotettavuus, 2021.)

Raporttiin tulee kirjata tutkimuksen suorittamisen vaiheet erikseen sekä nostaa esille toistuvat teemat ja mahdolliset tunteet, joita vastauksista saa. (Tutkimus- ja kehittämistyön luotettavuus, 2021.) Opinnäytetyössäni käytin laadullista kyselytutkimusta, johon olin lisännyt määrällisiä kysymyksiä, jotta saisin luotettavamman ja runsaamman vastauspohjan. Tämän vuoksi kysymysten luomisessa minun olisi pitänyt tarkastella kysymyksiä vielä tarkemmin, kuten esimerkiksi en näe, että hyödyin siitä tiedosta, missä vastaajat asuivat.

Koska kyselylomake oli anonyymi, minun oli helppo ajatella abstraktisesti. Minulla ei ollut aikaisempaa tutkimusta, johon olisin voinut saamiani tuloksia vertailla, mutta sen vuoksi minun piti kerätä tarpeeksi kvalitatiivista aineistoa, jotta opinnäytetyötäni lukevien olisi helppoa seurata työtäni. Koen käyttämäni menetelmän toimineen tällä kertaa hyvin, mutta mahdollisissa jatkotutkimuksissa mielestäni yksilö- tai ryhmähaastattelut voisivat toimia vielä paremmin. Nyt kykenin vain nojautumaan siihen, mitä näin kyselylomakkeiden tulosraportista ja niiden tulkinta jäi minun varaani.

Olen hyvin perehtynyt opinnäytetyöni aiheeseen sekä tietoinen siitä, että se tarkistetaan plagiaatintunnistusjärjestelmän kautta. Huolehdin, että työskentelin sairaanhoitajan eettisin periaatteiden mukaisesti ja olin tarkka siinä, etten pakota ketään vasten tahtoaan siihen osallistumaan.

## 10 JOHTOPÄÄTÖKSET

Johtopäätöksistä päästään siihen, että mitä keikkamuusikon työ oikeasti on ja minkälaisia ihmisiä siinä ammatissa toimii. Kerättyjen tietojen valossa voidaan myös ymmärtää paremmin heidän mielenterveytensä tilaa ja sitä, millä tavalla heitä mahdollisesti voitaisiin tarvittaessa auttaa. Jokaiseen tutkimuskysymykseen tuli vastaus.

Keikkamuusikot kokivat mielenterveytensä kautta olevansa stressaantuneita sekä ahdistuneita. Osa jopa myönsi olevansa masentunut. Kuitenkin he kokivat, että musiikkialalla oli ”normaalia”, että stressaa erinäiset asiat, mutta kuitenkin vastaajista vain osa koki sen vaikuttavan jokapäiväisessä elämässään negatiivisella tavalla. Suorituspainet vaikuttavat vahvasti ahdistuneisuuteen ja monet kertoivatkin sen olevan yleinen tunne.

Keikkamuusikot kokivat päihteidenkäyttötottumuksensa olevan johdannaista heidän alalleen ja elämäntavoilleen. Hyvin harvat vastasivat, että käyttäisivät päihdyttäviä aineita vain vähän tai ei lainkaan, ja useat kokivat niiden käytön olevan ”osa kokonaisuutta”. Kaikki vastanneet eivät nähneet pahaksi ”päihdekulttuuria” heidän elämässään, vaan kokivat sen ikään kuin ”tulevan työn mukana”.

Koronapandemian kerrottiin vaikuttaneen heidän elämässään hyvin paljon. Toiset keikkamuusikot kertoivat menettäneensä päätoimeentulonsa, kun koronapandemia iski ja kaikki paikat menivät kiinni ja yleisötilaisuudet päättyivät. Ne, joilla oli myös muita töitä, kokivat että korona kuitenkin vaikutti myös heidän elämänsä ja omiakin töitä oli hankalaa tai lähes mahdotontakin tehdä. Kuitenkin yhteisönä keikkamuusikot pitivät yhtä ja ne onnekkaat, jotka saivat hakemiaan apurahoja, kertoivat sen auttaneen heitä näiden vaikeiden kahden vuoden ajalla.

Miten sairaanhoitajana voi auttaa? Ensinnäkin toimimalla siten, miten meille oikeasti opetetaan koulussa; lähimmäisen rakkaudella, toimien eettisten periaatteiden mukaisesti sekä nähden ja kohdaten jokaisen ihmisen yksilönä. Koskaan ei pitäisi takertua vain yhteen asiaan ja mennä siitä mistä ”aita on matalin”. Liian

monta kertaa on tullut ilmi, että hoitoa ei ole haettu tai, kun sitä on yritetty hakea niin on jääty kiinni siihen, että kyseessä on *keikkamuusikko*. Eli hänen oireensa varmaan liittyisivät muka vain päihdekulttuurin tuomiin ongelmiin tai ”epämääräisiin elinoloihin”. Me sairaanhoitajat toimimme potilaan äänenä, kun yleensä me olemme niitä, jotka tunnemme potilaan paremmin kuin lääkäri. Meidän tehtävä on taata paras mahdollinen hoito. Se mitä me voimme tehdä on ymmärtää ja ottaa selvää eri alojen tyypillisistä piirteistä. Hoitaa ihmiset ihmisinä ja olla toiselle läsnä. Sen me voimme tehdä.

Oikealla kohdistetulla hoidolla voimme jopa ennaltaehkäistä tilanteiden eskaloitumisen, sillä ihmisen tullessa meidän hoitotyöntekijöiden luokse, otamme tämän vastaan ja hoidamme tältä sen, minkä vuoksi hän on luoksemme tullut. Tasavertainen kohtelu, on se sitten menneisyyden, elämänvalintojen tai työnkuvan puolelta, se kuuluu kaikille.

## 11 POHDINTA

### 11.1 Opinnäytetyön lähtökohta

Halusin tehdä opinnäytetyön, missä tutkin musiikin esittäjiä. Keikkamuusikot, jotka toimivat intohimonsa kanssa ja tekevät kaikkensa tuottaakseen rakastamaansa asiaa ovat koko ajan suuren paineen alla. Koko ajan kehittyvässä ja muuttuvalla alalla näiden ihmisten tulee mukautua koko ajan erinäisten tunteiden, eri olosuhteiden ja vaihtuvan ympäristönsä kanssa.

Millaista taakkaa keikkamuusikot kantavat? On niin monia kysymyksiä, joihin ei ollut vastattu. Itse musiikillisen taustan omaavana ja tämän taidealan ympäröimänä koin vain oikeaksi seurata sydäntäni ja lähteä tutkimaan asiaa. Mietin työtä tehdessäni sairaanhoitajan osaamisvaatimuksia ja uskon, että yhdistämällä osaamiseni sairaanhoitajana sekä elämäni musiikin puolella osasin toimia samalla asiantuntijana, että kohteena, jonka vuoksi minun oli helppo lähestyä työtäni ja kohderyhmääni.

Suunnitellessani tätä opinnäytetyötä, oli vaikeaa aluksi rajata se ryhmä, josta lähtisin työtäni työstämään, sillä jos vain kykyni ja resurssini olisivat riittäneet, olisin halunnut mukaan kaikki musiikinalan ihmiset. Lopulta rajasin opinnäytetyöni keikkamuusikoihin, ihmisiin, jotka ovat valmistuneita tai opiskelevia muusikoita. Mietin paljon sitä, että tästä tutkimuksesta voisi olla hyötyä myös musiikkikouluille. Se ehkä antaisi toisenlaista perspektiiviä alalta ja se voisi myös antaa vertaistukea niille, jotka alalla ovat. Yhteisöllisyys on kuitenkin erittäin tärkeä aspekti ihmisten elämässä.

### 11.2 Ammatillinen kasvu

Opin paljon tutkiessani ja etsiessäni teoriaa aiheestani ja koin tämän työn olevan tärkeä. Monet kyselyyni vastanneista antoivat myös palautetta, joka osoitti minulle, että vastanneista moni ajatteli samoin. Kun mietin työni asiakaslähtöisyyttä,

uskon onnistuneeni siinä, että osallistutin kohderyhmäni hyvin tässä ja lähestyin heitä arvostavalla otteella kyselylomakkeella.

Osasin ottaa kohderyhmäni ihmiset yksilöinä ja antaa jokaiselle yhdenvertaisen ja tasavertaisen käsittelyn. Uskon, että voin kehittyä lisää ohjaamaan sekä opettamaan muita ihmisiä, kun valmistun. Tämän opinnäytetyön tekemisessä minulle tuli vielä selkeämmin se tunne, että olen oikealla alalla ja haluan edistää muiden terveyttä sekä toimintakykyä. Tarkoitukseni on jatko-opiskella sairaanhoitajaksi valmistumiseni jälkeen musiikkiterapeutiksi.

Opinnäytetyön tekemisen aikana mietin paljon sitä, kuinka pitkälle olen päässyt ja kuinka paljon tutustakin aiheesta voi oppia lisää. Koen kehittyneeni huomasti dokumentoinnissa, jonka koen olevan yksi heikkouksistani. Mielenterveys- ja päihdetyö on lähellä sydäntä, josta perustiedot onkin opittu jo kouluista, mutta kun aloin määrittelemään ja tutkimaan kohderyhmän tilannetta niin huomasin, että opin samalla uutta sekä ymmärsin vielä paremmin, miten voisin käsitellä niitä myös arkipäiväisessä elämässä.

Olin suunnitellut opinnäytetyötä hyvin pitkään, mutta siitä tuli hieman erilainen koronapandemian vuoksi. Koska se vaikutti niin moneen meistä, minusta tuntui, että olen velvollinen ottamaan sen mukaan työhöni, mutta kuitenkin en halunnut, että se toimii tutkimuksen pääpisteenä, vaan pysyin alkuperäisessä suunnitelmassani tutkia keikkamuusikoiden mielenterveyttä sekä päihteiden käyttötottumuksia.

## LÄHTEET

- Heino, K. *Musiikki ja mielenterveys: Onko ahdistus muusikon ammattitauti?* Rytmimanaali. Julkaistu 08.09.2017  
<https://rytmimanaali.fi/musiikki-ja-mielenterveys-onko-ahdistus-muusikon-ammattitauti/>
- Huttunen, M. (2017). *Mielenterveyden häiriöt*. Duodecim, Terveyskirjasto.  
<https://www.terveyskirjasto.fi/lam00002>
- Huttunen, M. (2018). *Päihde- ja huumeriippuvuus*. Duodecim, Terveyskirjasto. Saatavilla 30.11.2018  
<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00414>
- Huttunen, M. (2018). *Vieroitusoireyhtymät*. Duodecim, Terveyskirjasto. Saatavilla 11.10.2020  
<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00551>
- Kahilainen, S. (2020). *Koronaviruspandemia*. Muusikkojen liitto. Saatavilla 20.03.2020  
<https://www.muusikkojenliitto.fi/koronaviruspandemialla-raskas-vaikutus-liiton-koko-jasenistoon/>
- Kallinen, T., & Kinnunen, T. Etnografia. Teoksessa Vuori, J. *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietokanto. Viitattu 04.10.2021  
<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/>
- Kotimaisten kielten keskus ja Kielikone Oy. (2020). Keikkamuusikko. MOT Kielitoimiston sanakirja. Haettu 16.12.2020  
<https://www.kielitoimiston-sanakirja.fi/#/keikkamuusikko?searchMode=all>
- Lämsä, R. (02/2021). *Koronapandemia – kenen kriisi?* Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti. (pdf)  
<https://journal.fi/sla/article/view/110988>
- Mielenterveystalo. *Päihteet päihinänkuoressa*. Saatavilla 10.10.2020  
<https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa-paihteista/Pages/paihteet.aspx>
- Mieli Suomen Mielenterveys Ry. *Riippuvuusongelmat*. Saatavilla 30.10.2020

- <https://mieli.fi/mielenterveys-koetuksella/>  
 Mieli Suomen Mielenterveys Ry. *Yleistä mielenterveyden häiriöistä*. Saatavilla  
 31.08.2021  
<https://mieli.fi/mielenterveys-koetuksella/mielenterveyden-hairiot/>
- Saintilan, P. *Musicians and Substance Abuse*. January 2019.  
[https://www.researchgate.net/publication/330618199\\_Musi-  
 cians\\_and\\_Substance\\_Abuse](https://www.researchgate.net/publication/330618199_Musicians_and_Substance_Abuse)
- Sherman, D. (2012). *Musician life coach Dave Sherman on what makes artists  
 abuse drugs and alcohol*. Saatavilla 04.08.2021  
[https://www.altpress.com/contributors/musi-  
 cian\\_life\\_coach\\_dave\\_sherman\\_021812/](https://www.altpress.com/contributors/musician_life_coach_dave_sherman_021812/)
- SMULY (Suomen musiikkilääketieteen yhdistys) *Työhyvinvointi*. Saatavilla  
 07.09.2021  
[https://www.smuly.fi/muusikon-hyvinvointi/psyykkinen-hyvin-  
 vointi/tyohyvinvointi/](https://www.smuly.fi/muusikon-hyvinvointi/psyykkinen-hyvinvointi/tyohyvinvointi/)
- Taiteen edistämiskeskus. *Taike jakoi korona-apurahoja lähes 25 miljoonaa eu-  
 roa neljännessä haussa*. Saatavilla 30.06.2021  
<https://www.taike.fi/fi/uutinen/-/news/1375806>
- Teosto. *Teoston koronatuki yli 800 musiikin tekijälle ja kustantajalle*. Saatavilla  
 08.06.2021  
[https://www.teosto.fi/teoston-koronatukea-yli-800-musiikin-tekijalle-  
 ja-kustantajalle/](https://www.teosto.fi/teoston-koronatukea-yli-800-musiikin-tekijalle-ja-kustantajalle/)
- Tietoarkisto. *Kyselylomakkeen laatiminen*. Saatavilla 14.08.2021  
[https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/kyselylo-  
 make/laatiminen/](https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/kyselylo-<br/>
  make/laatiminen/)
- Diak. Tutkimus- ja kehittämistyön luotettavuus (2021). *Osallistavan ja tutkivan  
 kehittämisen opas 2.0*. Saatavilla 10.09.2021  
[https://libguides.diak.fi/c.php?g=670543&p=4760642#s-lg-box-  
 15268724](https://libguides.diak.fi/c.php?g=670543&p=4760642#s-lg-box-<br/>
  15268724)
- Työmarkkinatori (2020). *Muusikko (kevyt musiikki)*. Saatavilla 09.01.2020  
[https://kokeile.tyomarkkinatori.fi/ammait/Muusikko-\(kevyt-musiikki\)](https://kokeile.tyomarkkinatori.fi/ammait/Muusikko-(kevyt-musiikki))
- Työterveyslaitos. *Työhyvinvointi*. Saatavilla 11.10.2021  
<https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/tyohyvinvointi/>

Valtioneuvosto 2021. *Hallitus hyväksyi uudistetun hybridistrategian*. Tiedote 505/2021. Julkaistu 14.09.2021

<https://valtioneuvosto.fi/-/10616/hallitus-hyvaksyi-uudistetun-hybridistrategian>

Valtioneuvosto 2020. *Hallitus on todennut yhteistoiminnassa tasavallan presidentin kanssa Suomen olevan poikkeusoloissa koronavirustilanteen vuoksi*. Tiedote 140/2020. Julkaistu 16.03.2020

<https://valtioneuvosto.fi/-/10616/hallitus-totesi-suomen-olevan-poikkeusoloissa-koronavirustilanteen-vuoksi>

Virto, M. *Tämä kirjoitus käsittelee keikkamuusikoita, niitä, joita joskus myös ravintolamuusikoiksi kutsuttiin*. Julkaistu 02.12.2019

<https://virto.fi/contents/?p=953>

Webropol. *Webropol-palvelu, Kysely- ja raportointisovellus*. Saatavilla 12.09.2021

<https://webropol.fi/>

## LIITE 1. Kysymyslomakkeen esipuhe

**KEIKKAMUUSIKOIDEN MIELENTERVEYS- & PÄIHDEKÄYTTÄYTYMINEN:  
MITÄ MUSIIKIN TAKANA TAPAHTUU?**

Tämän kyselyn tarkoitus on selvittää teidän keikkamuusikoiden mielenterveyttä sekä päihteiden käyttötottumuksia elämäne aikana. Tarkoituksena on antaa teille mahdollisuus jakaa elämyksiänne, ajatuksianne sekä tilaa pohtia elämäanne mielenterveyden ja päihteenkäytön näkökulmasta. Mitkä asiat vaikuttavat niihin? Tulosten avulla voitaisiin mahdollisesti löytää ratkaisuja ja apua riippuvuuksiin ja mielenterveydenhäiriöihin.

Kaikkien vastanneiden tuloksista tehdään yhteinen kooste, joka esitetään kaikille osallistujille valmiin opinnäytetyön kanssa. Koronapandemian vuoksi osallistujat saatte vastata itsenäisesti kysymyksiin kyselynomaisesti ja lähettää allekirjoitaneelle sähköpostiin tai halutessanne teidät haastatellaan henkilökohtaisesti. Teidän osallistuneiden henkilötietojanne ei käytetä muihin tarkoituksiin.

Kyselyyn on aikaa vastata 03.10.2021 asti ja tekotavasta riippuen kysymysten kanssa kuluu noin 10–30 minuuttia. Kysymykset täydentävät Diakonia-ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijan Yaffa Ekgrenin opinnäytetyötä, joka valmistuttuaan löytyy Theseuksesta.

Suuret kiitokset kaikille osallistujille ja turvallista loppuvuotta 2021!

Linkki kyselyyn: <https://link.webpolsurveys.com/S/E1D897818009F00E>

Tarvittaessa lisätietoja saa minulta sähköpostitse: [C38080@student.diak.fi](mailto:C38080@student.diak.fi)

Aurinkoisin terveisin,  
Yaffa Ekgren

## LIITE 2. Kyselylomake

**Esitiedot:**

## 1. Olen:

- Mies
- Nainen
- Muu / En halua sanoa

## 2. Ikä?

- 18–25 vuotias
- 25–30 vuotias
- 30–35 vuotias
- 35–40 vuotias
- 40–45 vuotias
- 45–50 vuotias
- 50< vuotias

## 3. Siviilisääty:

- naimaton / sinkku
- avo- tai avioliitossa
- asumuserossa
- eronnut
- leski

## 4. Asuinpaikka:

- Ahvenanmaa
- Etelä-Karjala
- Etelä-Savo
- Kainuu

- Kanta-Häme
- Keski-Pohjanmaa
- Keski-Suomi
- Kymenlaakso
- Lappi
- Pirkanmaa
- Pohjanmaa
- Pohjois-Karjala
- Pohjois-Pohjanmaa
- Pohjois-Savo
- Päijät-Häme
- Pääkaupunkiseutu
- Satakunta
- Uusimaa
- Varsinais-Suomi
- Ulkomailla
- En halua sanoa

**Koulutus ja työsuhteet:**

5. Viimeisin / tämän hetkinen koulutukseni:

- Muusikko (AMK)
  - Muusikkopedagogi (AMK)
  - Musiikkiteknologi (AMK)
  - Musiikkituotanto (AMK)
  - Muu, mikä?
- 

6. Pääinstrumenttini:

---

---

7. Minkälaisista musiikkityyleistä yleensä esität? (Useamman vaihtoehdon voi valita.)

Heavy

Rock

Pop

Jazz

Bilemusiikki

EDM (Electronic Dance Music)

Blues

R&B

Punk

Iskelmä

Alternative

Folk

Country

Glam

Grunge

Kansanmusiikki

Kirkkomusiikki

Jotain muuta, mikä? \_\_\_\_\_

8. Teen työkseni pääosin:

Oman alan töitä

Muita töitä, mitä?

---

---

9. Olen tehnyt keikkamusikon töitä:

0–2 vuotta

2–5 vuotta

5–10 vuotta

10–15 vuotta

yli 15 vuotta

10. Kuinka paljon keikkamuusikon työt vaikuttavat tuloihisi?

vain vähän, minulla on muitakin töitä

jonkin verran

paljon, sillä tuloni ovat pääosin keikkamuusikon töistä

**Elintapa- ja terveystiedot:**

11. Tupakointi:

En ole ikinä tupakoinut

Lopettanut

Kyllä tupakoin

12. Nuuska:

En käytä

Olen kokeillut, joskus käytän

Käytän lähes päivittäin

13. Huumausaineiden käyttö

En käytä

Toisinaan

Käytän, kuinka usein?

---

---

---

14. Jos vastasit kysymykseen 13, että käytät huumausaineita; Oletko ollut hoidossa huumausaineiden käytön vuoksi?

Kyllä

En

15. Alkoholinkäyttö:

En koskaan

Muutaman kerran kuussa

Muutaman kerran viikossa

Useammin kuin muutaman kerran viikossa

16. Oletko alkoholinkäyttösi vuoksi koskaan joutunut tekemään AUDIT – testiä tai onko siihen muulla tavalla puututtu esimerkiksi työterveyden kautta?

Ei

Kyllä. Oliko siitä apua?

---

---

---

---

17. Oletko koskaan kokenut, että päihteiden käyttö vaikuttaa elämääsi ja toimintaasi? Entä työhösi?

---

---

---

---

---

18. Kuinka koet alkoholin vaikuttavan siinä, kuinka tehdään uusia kontakteja muusikin alalla?

---

---

---

---

---

19. Minkälaisessa roolissa alkoholi ja sen käyttö esiintyy keikkamuusikon työkuvassa?

---

---

---

---

---

20. Entä muiden päihteiden käyttö?

---

---

---

---

21. Miten koet voivasi psyykkisesti?

Olen rento, pirteä ja toimintakykyinen

Olen vähän stressaantunut, hermostunut, mutta se ei estä minua tekemästä töitäni

En kykene toimimaan, koska olen niin levoton ja masentunut

22. Jos vastasit kysymykseen 21, toisen tai viimeisen vaihtoehdon; Oletko hankkinut tai saanut minkäänlaista apua tähän?

En ole

Kyllä, mitä?

---

---

---

23. Oletko koskaan hakenut apua muuhun ongelmaasi, mutta päihteiden käytön vuoksi et ole saanut sitä tukea ja apua, johon pyrit hankkimaan apua?

---

---

---

---

---

24. Onko sinulla jotain keinoja, joilla ylläpidät hyvää psyykkistä vointiasi ja mitä olet valmis tekemään sen eteen?

---

---

---

---

25. Kuinka arvioisit nykyisen työkykyisi työn henkisen kuormituksen kannalta?

- Huono
- Kohtalainen
- Hyvä
- Erittäin hyvä

26. Minkälaisia paineita sinusta keikkamuusikolla esiintyy?

---

---

---

---

---

## Työtilanne ja korona

27. Miten COVID-19 on vaikuttanut työtilanteeseesi?

---

---

---

---

---

28. Oletko saanut minkäänlaista tukea tai apua koronapandemian aikana?  
Millaista?

---

---

---

---

29. Oletko korona-aikana tehnyt keikkamuusikon töitä?

Striimaten

Pienemmillä keikoilla esiintyen

Tehnyt muita alan hommia, mitä? \_\_\_\_\_

En ole tehnyt lainkaanalani töitä

**Vapaa palaute tästä:**

---

---

---

---

---

---

---

---