Senni-Maaria Rantanen

Mitä menestyminen musiikintekijänä vaatii – burnoutin?

Mitkä tekijät lisäävät musiikintekijän riskiä sairastua työuupumukseen?

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Muusikko (AMK)

Musiikin tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

14.11.2022

Tiivistelmä

Tekijä:	Senni-Maaria Rantanen
Otsikko:	Mitä menestyminen musiikintekijänä vaatii – burnoutin?
Sivumäärä:	30 sivua + 1 liite
Aika:	14.11.2022
Tutkinto:	Muusikko (AMK)
Tutkinto-ohjelma:	Musiikin tutkinto
Suuntautumisvaihtoehto:	Musiikin tekeminen ja tuottaminen
Ohjaaja:	Lehtori Jukka Väisänen
Arviointi:	Lehtori Kimmo Salonen

Opinnäytetyön tavoitteena on pohtia mahdollisia syitä sille, miksi menestyneen musiikintekijän takaa tuntuu usein paljastuvan jossakin kohtaa uraa koettu työuupumus.

Opinnäytetyössäni toteutin sähköisen kyselyn musiikintekijöille, jonka tarkoituksena oli saada aineistoa alan todellisesta työuupumuksen kokemuksesta. Sain kyselyssäni selville, että suurin osa vastanneista oli todella kokenut työuupumuksen oireita. He jakoivat minulle myös omia henkilökohtaisia kokemuksiaan, jotka vahvistivat omia päätelmiäni liittyen alla mainittuihin aihepiireihin.

Käyn opinnäytetyössäni läpi musiikintekijän työnkuvaa ja alalla vallitsevaa työkulttuuria pohtien työuupumukseen mahdollisesti johtavia syitä musiikintekijän ansaitsemismallin, alalle pääsyn vaatimusten, luovuuden, roolimallien ja portinvartioiden vaikutusten sekä bisneksen ajankäytöllisten vaatimusten näkökulmista. Koska työni yhtenä määrittävänä tekijänä on musiikintekijän menestys, pohdin menestystä myös omana tekijänään. Lisäksi käyn työssäni läpi työuupumuksen fysiologisia syitä ja sen oireita, sekä palautumisen vaikutusta työuupumuksen hoidossa ja ennaltaehkäisyssä. Esittelen myös lyhyesti yleisimpiä palautumisen keinoja.

Käytän lähteinäni kirjallisuutta, kyselytutkimukseni tuloksia sekä omaa ammatillista kokemustani toimimisesta populaarimusiikin alalla tekijänä. Työn lopputuloksena ei ollut pyrkimystä löytää yhtä oikeaa ratkaisua tai vastausta, vaan etsiä ja analysoida mahdollisia syitä ja seurauksia musiikintekijöiden työuupumukselle.

Avainsanat:	musiikintekijä, työuupumus, menestys, stressi, musiikkibisnes, populaarimusiikki, palautuminen, tuottaja, luovuus

Abstract

Author:	Senni-Maaria Rantanen
Title:	How to Become a Successful Songwriter without Burning Out?
Number of Pages:	32 pages + 1 appendix
Date:	14 November 2022
Degree:	Bachelor of Music
Degree Programme:	Music
Specialisation Option:	Music Writing and Production
Supervisor:	Jukka Väisänen, MMus
Examiner:	Kimmo Salonen, MMus

This thesis examines reasons for why it seems to be so common that songwriters suffer from burnout on their way to success in the music business. As a part of this thesis, I conducted a survey among Finnish songwriters to get data about their experiences of burnout in this industry.

In this thesis, I explore the theme of burnout through the job description and work culture of a songwriter. I also discuss topics such as the income formation of a songwriter, how to get into the business, creativity, role models, the gatekeepers, and the time management demands imposed on songwriters by the music industry. Since one of the defining factors of my thesis is the success of a songwriter, I am reflecting on success as its author. In addition, I go through the physiological causes of burnout and its symptoms, as well as the effects of recovery to relieve or prevent burnout. I also introduce the most common means of healing.

As my source, I use literature, the findings of my survey, and my own professional experience as a songwriter in the music industry.

The purpose of this thesis is not to find one correct answer or solution. Its purpose is to analyze and look for the possible causes and consequences of a songwriter's burnout.

I discovered that most of the respondents to the survey had experienced symptoms of burnout. They also shared their feelings and perceptions with me, which gave me verification of the impact of the above-mentioned topics.

Keywords: songwriter, burnout, success, stress, music business, popular music, recovery, producer, creativity

Sisällys

1 Johdanto 1

2 Ammattina musiikintekijä 2

2.1 Määrittely ja termistö 3
2.2 Työnkuva 3
2.3 Työkulttuurin ilmapiiri 4
2.4 Alalle pääsyn vaatimukset 6
2.5 Luovuus ammattivaatimuksena 7
2.6 Rakkaudesta lajiin 8

3 Menestynyt musiikintekijä 8

3.1 Menestymisen määritelmä ja vaatimukset 9
3.2 Menestynyt musiikintekijä 10

4 Työuupumus, hoito ja ennaltaehkäisy 10

4.1 Työuupumuksen oireet ja syntymekanismi 10
4.2 Palautuminen ja sen ennaltaehkäisevä kyky 12
4.3 Palautumisen keinoja 13
4.3.1 Uni 13
4.3.2 Liikunta 14
4.3.3 Ravinto 14
4.3.4 Tauot 14
4.3.5 Vapaa-aika 14
4.3.6 Tietoinen läsnäolo, meditaatio 15

5 Kyselyn purku ja analyysi 15

5.1 Kyselyn toteutus, tavoitteet ja analysointi 15
5.2 Kysymys 1 – Vastaajat 16
5.3 Kysymykset 2 ja 3 17
5.4 Kysymykset 4–8 19
5.4.1 Väite 1: Tuntuu, etten tee tarpeeksi töitä menestymiseni eteen 19
5.4.2 Väite 2: Osaan pitää huolta riittävästä palautumisesta 20
5.4.3 Väite 3: Olen valmis tinkimään terveydestäni edistääkseni työuraani 21

5.4.4 Väite 4: Koen, että voin itse vaikuttaa työperäisen stressini määrään. 22
5.4.5 Väite 5: Jouduin tekemään merkittäviä uhrauksia elämässäni päästäkseni siihen pisteeseen uraani, missä nyt olen. 23
5.5 Kysymys 9 24
5.6 Kyselyn yhteenveto 26
6 Pohdinta 27
Lähteet 31
Liitteet 32
Liite 1. Haastattelukysymykset 32

1 Johdanto

Opinnäytetyöni ensimmäinen ajatus lähti kiinnostuksesta yleistä hyvinvointia ja palautumista kohtaan. Olen kustannettu musiikintekijä ja artisti levy-yhtiössä, ja huomaan että alan työympäristö heijastelee jatkuvasti sekä omiin että kollegoideni voimavaroihin. Eräänä päivänä kuunnellessani arvostamani menestyneen kollegan puheita omasta urapolustaan, muistan kiinnittäneeni huomiota erityisesti siihen, kuinka paljon hän korosti työmäärän tärkeyttä. Alun inspiroitumiseni jälkeen ajatus työnteosta muuttui itselläni paineeksi, joka oli jatkuvasti takaraivossa muistuttelemassa siitä, etten tee tarpeeksi. Tällä oli aivan selkeä negatiivinen vaikutus omaan työhyvinvointiini. Kiinnostukseni alkoikin heräämään siihen, mikä on totuus työnteosta menestyneen musiikintekijän takana. Vaaditaanko menestymiseen niin hurjaa työtahtia, että terveys kärsii? Minusta tuntui kollegoiden kanssa käymieni keskustelujen perusteella, että työuupumus on alalla jo normi. Onko todella niin, ja miksi niin on?

Työn keskeisimpinä tutkimuskysymyksinä toimivat: Miksi menestyneen musiikintekijän takaa tuntuu usein paljastuvan jossakin kohtaa uraa koettu työuupumus? Löytyykö alan rakenteita tarkastellessa mahdollisia syitä tekijöiden uupumukselle? Kuinka yleistä on musiikintekijöiden työuupumus? Mikä on musiikkialan tekijöiden suhtautuminen omaan työhyvinvointiinsa ja sen ylläpitämiseen? Työni tavoitteena oli etsiä ja analysoida mahdollisia syitä ja seurauksia, ei löytää yhtä oikeaa vastausta.

Opinnäytetyöni käsittelee aluksi musiikintekijän ammattia (luku 2) tarkastellen tekijöiden työnkuvaa (2.2), työilmapiiriä (2.3), alalle pääsyn vaatimuksia (2.4) sekä luovuutta (2.4) ja intohimoa (2.5) osana ammattia.

Koska yksi määrittävä tekijä työssäni on menestyminen, käyn kolmannessa luvussa läpi menestymisen yleisiä vaatimuksia, sekä menestymisen määritelmää (3.1) niin yleisesti kuin musiikintekijän näkökulmasta (3.2).

Neljännessä luvussa kerron lyhyesti mitä on työuupumus (4.1), kuinka se fysiologisesti syntyy ja mitkä ovat sen yleisimpiä oireita. Lisäksi kerron palautumisesta ja sen mahdollisuuksista hoitaa sekä ennaltaehkäistä työuupumusta (4.2). Käyn läpi myös palautumisen yleisimpiä keinoja (4.3).

Lisäksi osana opinnäytetyötä toteutin sähköisen kyselyn alan ammattilaisille ja opiskelijoille. Sen tarkoituksena oli selvittää musiikintekijöiden todellista kokemusta työuupumuksesta Suomessa, sillä aiheesta ei ollut olemassa juurikaan aineistoa ennalta. Kyselyn haastattelukysymykset löytyvät liitteestä 1. Analysoin kyselyni koostamalla vastauksista prosenttimääriä ja esittelemällä avointen kysymysten tärkeimmät esille tulevat aiheet. Kyselyn purku, toteutus, tavoitteet ja analyysi löytyvät luvusta viisi.

Keskeisimpinä esiin nousevina teemoina työuupumuksen mahdollisia syitä tarkastellessa olivat tulonmuodostus, vertailu ja ”grindaamisen” kulttuuri, luovuuden ylläpitäminen sekä jatkuvat paineet oman tekemisen riittävyydestä.

2 Ammattina musiikintekijä

Seuraavissa alaluvussa käyn läpi kohderyhmäni rajauksen sekä aiheeseen liittyvää termistöä. Käsittelen musiikintekijän työnkuvaa sivuten muun muassa tulonmuodostusta ja alan yleisimpiä käytäntöjä. Lisäksi pohdin musiikintekijöiden työkulttuurin ilmapiiriä muun muassa työnteon ihannoimisen ja sosiaalisen median näkökulmista, alalle pääsyn yleisiä vaatimuksia, luovuutta väistämättömänä osana ammattia, sekä sitä, millainen suhtautuminen tekijällä on usein omaan musiikkiinsa, eli musiikintekemisen paloa.

2.1 Määrittely ja termistö

Tässä työssä tarkoitan musiikkialasta puhuttaessa kaupallista populaarimusiikin alaa Suomessa, jonka olemassaoloa pyörittää suurimmaksi osaksi levyteollisuus.

Lisäksi olen työssäni rajannut kohderyhmäkseni kaupallisen populaarimusiikin kirjoittajat ja tuottajat Suomessa. Termillä kirjoittaja tarkoitan tekijää, joka sanoittaa ja säveltää kappaleita. Termillä tuottaja tarkoitan tekijää, joka on vastuussa kappaleen teknisestä toteutuksesta, sovittamisesta ja äänittämisestä. Useinkaan roolit eivät ole vedenpitäviä, vaan tuottajat saattavat osallistua hyvin tiiviisti kappaleen sävellys- ja sanoitustyöhön, ja kirjoittajat tuotantoprosessiin. Termillä musiikintekijä tarkoitan populaarimusiikin kirjoittajia ja tuottajia.

2.2 Työnkuva

> Musiikkiala koostuu erilaisista toimijoista, jotka yhdessä muodostavat kokonaisen tuotantoketjun. Kun puhutaan ammattimaisesta biisinkirjoittamisesta, voidaan puhua musiikkiteollisuudesta. Musiikkia voi tässä ajatella samanlaisena tuotteena kuin mitä tahansa muutakin, sitä tuotetaan ja toimitetaan kuluttajille. (Salmela, 2021)

Lähestulkoon jokainen kappale, joka soi radiosta, tv:stä, suoratoistopalvelusta tai mistä tahansa musiikkia toistavasta laitteesta, on jonkun tekemä. Musiikintekijän työ on tehdä kappaleita joko yksin tai yhdessä muiden tekijöiden kanssa. Nykyaikana on yleistä, että tekijät saavat levy-yhtiöltä ohjeistuksen ja toiveita siitä millaista kappaletta joku artisti tai bändi hakee, ja tekijät yrittävät tehdä sen pohjalta kappaletta pienissä, yleensä noin kolmen henkilön tiimeissä. Musiikintekijöitä ei palkata työntekijöiksi vaan he toimivat yrittäjinä, usein musiikkikustantamoissa. Kustantamot sitoutuvat edistämään ja ylläpitämään musiikintekijän uraa, ja ottavat vastineeksi tekijänoikeuskorvauksista ennalta sovitun prosenttimäärän. Esimerkiksi levy-yhtiöt tilaavat kustantamoilta tai suoraan tekijöiltä itseltään kappaleita heidän artistiensa tarpeisiin. Artistit toimivat usein myös itse kirjoittajina niin itselleen kuin muille artisteille. Kirjoittajille ei toistaiseksi makseta korvausta tehdystä työstä, vaan korvaus

määrittyy kappaleen menestyksen mukaan ja korvauksena on tekijänoikeustulot. Tekijänoikeustulot koostuvat muun muassa kappaleen kuuntelukerroista, radio- ja tv-soitoista sekä julkisista esittämisistä. Tuloja tilitetään neljä kertaa vuodessa. (Teosto, 2022)

Tuottajan ja kirjoittajan työnkuvat eroavat toisistaan. Siinä missä kirjoittajan työ yhden kappaleen kohdalla loppuu usein sävellyksen ja sanoitusten maaliin vientiin, voi tuottajan työ jatkua vielä pitkään kappaleen teknistä puolta ja taiteellista visiota hioessa. Levy-yhtiö maksaakin tuottajalle erikseen tuotantopalkkion valmiista tuotannosta. Lisäksi he saavat gramex-korvauksia äänitteen julkisesta esittämisestä. Gramex-korvauksia maksetaan äänitteellä esiintyville taiteilijoille, äänitteen tuottajille sekä äänitteen oikeuksien omistajalle. (Gramex, 2022)

Tekijällä ei itsellään ole lähtökohtaisesti valtaa saada kappaleitaan julkaistuksi, vaan päätökset tehdään artistien ja levy-yhtiöiden toimesta. Levy-yhtiö voi varata kappaleen artistille, jolloin sen sanotaan olevan ”holdissa”. Ei ole ollenkaan tavatonta, että kappale tuleekin julkaistuksi vasta usean vuoden kuluttua sen syntymisestä. On myös hyvin tavallista, ettei kappaleen etenemisestä tiedoteta tekijöille tänä aikana. Musiikintekijät tekevät siis pitkiä työpäiviä ilman palkkaa siinä toivossa, että muut pitävät heidän kappaleitaan tarpeeksi hyvinä, jotta ne tulevat julkaistuksi, ja että ne menestyisivät julkaisun jälkeen mahdollisimman hyvin.

2.3 Työkulttuurin ilmapiiri

> Aberdeenissa työpäiväni olivat 12 tai 14 tuntia pitkiä, enkä lopettanut työntekoa kotiin päästyänikään. – Yöt ja lomat eivät suinkaan olleet levolle pyhitettyä vapaa-aikaa. – Pidin vuosittain lomaa vain kaksi viikkoa. (Ferguson, 2015, s. 161)

Aloista riippumaton, vallalla oleva työkulttuuri yhteiskunnassamme tuntuu ihannoivan ahkeruutta ja suurta työnteon määrää. Tuntuu, että ihmistä saatetaan pitää sitä parempana, mitä enemmän hänen päiväänsä mahtuu työtunteja. Nykypäivänä ihmiset pystyvät näyttämään toisilleen sosiaalisessa

mediassa mitä he päivittäin tekevät. Todellisuutta pystytään myös vääristämään luomalla tietynlaisia mielikuvia omasta arjesta, sillä sosiaalisessa mediassa näkyvät vain ne hetket ja tilanteet, jotka käyttäjä päättää itse maailmalle näyttää. Kulttuuri pätee osaltaan musiikintekijöidenkin keskuudessa. On hyvin tavallista, että sosiaalisessa mediassa hehkutetaan studioelämää, työkavereita ja pitkiä päiviä. Täytyy toki muistaa, että sosiaalinen media on yrittäjälle myös yksi itsensä markkinoimisen keino muiden joukossa. On siis myös luonnollista, että siellä halutaan luoda itsestä ahkera, aikaansaava ja hyvän tyypin kuva.

Olen törmännyt opiskeluni aikana esimerkiksi seminaareissa useamman kerran siihen, että kun menestystä niittäneet alan huippuammattilaiset tulevat kertomaan opiskelijoille omasta urastaan ja siitä, kuinka huipulle on päästy, korostuu lähes aina pitkäjänteinen, määrätietoinen ja väsymätön työskentely. Olen kuullut suunnilleen tällaisen lauseen erään ihailemani kirjoittajan suusta: ”Työskentelin aamusta iltaan, tein joka päivä biisejä, ehdin nukkua kotona muutaman tunnin ja lähdin aamulla taas takaisin studiolle.” Ja tällaisen lauseen eräältä toiselta huippuammattilaiselta: ”Kyllä se on melkein se 300 kappaletta vuodessa tehtävä, jos haluaa hyviä biisejä osata kirjoittaa.” Puheet olivat aluksi hyvin inspiroivia. Ajattelin, että niin minunkin täytyy tehdä tullakseni yhtä hyväksi. Pian huomasin kuitenkin, että inspiraatio alkoi muuttumaan paineeksi ja ahdistukseksi jokaisesta hetkestä, jossa en ollut tekemässä töitä. Ajatus kappaleiden kirjoittamisesta muuttui yhä raskaammaksi, ja yhtäkkiä musiikkia ei enää syntynytkään.
Mielestäni on ehdottoman tärkeää, että uudet tekijät pääsevät oppimaan alan huipuilta. Tärkeää on myös ymmärtää alan vaatimukset ilman sensurointia. Olen kuitenkin itse jäänyt miettimään, kuinka paljon puheissa on mukana niin sanottuja ”kalajuttuja”? Musiikkialan suuret nimet nauttivat valtavaa arvostusta ja ihailua tulokkailta ja ovat näin ollen auktoriteettiasemassa. Puheita kuunnellessa on helppo ymmärtää, miksi alalla on myös helppo ihailla työnteon ympärivuorokautista paiskimista. Näillä puheilla on siis mahdollisuus tartuttaa opiskelijoille paineet jatkuvasta työn tekemisestä mieleen jo ennen ammattiuran alkamista.

2.4 Alalle pääsyn vaatimukset

Musiikkibisnes on erittäin kilpailtu ala. Sille pyrkijöitä on vuosittain yhä enemmän. Musiikin tekemistä voi opiskella jo useammassa oppilaitoksessa Suomessa. Loppujen lopuksi levy-yhtiöitä ja kustantamoita kiinnostaa taito tehdä musiikkia. Monet alalle päätyneistä tekijöistä ovat myös itse oppineita. Yleisesti puhutaankin, että hyvä kappale on kaiken keskiössä. Toisena tulevat kontaktit. Vaikka pöytälaatikossa olisi kuinka loistava kappale tahansa, ei sitä tule kukaan sieltä omatoimisesti kaivamaan.

Kun kappale on kunnossa, sille täytyy löytää väylä tulla kuulluksi. Tässä kohtaa usein kustantamot tulevat kuvaan mukaan. Etenkin suurimmilla kustantamoilla on erinomaiset kontaktit niin muihin tekijöihin kuin artisteihin ja levy-yhtiöihin. Kustantamo järjestää tekijöilleen sessioita alan ammattilaisten kanssa, ja näin tekijän omat kontaktit kasvavat. Kun tekijä saa kappaleitaan julkaistuksi, ja mikäli ne vielä menestyvät hyvin, saa hän nimeään nostetuksi ammattikentällä. Kustannussopimus ei ole välttämätön alalle pääsyn väline eikä toisaalta lupaus menestymisestä, mutta se helpottaa huomattavasti etenkin uusia tekijöitä etenemään urallaan. Kustannussopimuksen tekijä voi saada, jos kustantaja pitää tekijää tarpeeksi taitavana ja uskoo että hänen kappaleensa voivat päästä levy-yhtiön seulasta läpi julkaistuiksi teoksiksi. On siis itse ensin harjoiteltava ja saavutettava tietty taitotaso, ennen kuin kustantamot kiinnostuvat tekijästä. Etenkin uransa alkuvaiheessa tekijät joutuvat kohtaamaan jatkuvia kielteisiä vastauksia ja pettymyksiä. Voidaankin todeta, että alalle pääsy vaatii sitkeyttä ja kykyä jatkaa määrätietoisesti kohti tavoitteitaan torjumisista huolimatta.

Onkin vielä oma kysymyksensä, koulutetaanko musiikintekijöitä liikaa alan tarpeisiin nähden. Huippuammattilaisten kärki on jo valmiiksi melko terävä, eikä sinne mahdu kaikki halukkaat. Alalle koulutetut tekijät ovat kuitenkin loppupeleissä täysin samassa laarissa kaikkien muidenkin tekijöiden kanssa. Niin kuin aiemmin mainitsin, koulutuksen saaminen ei ole edellytys alalle pääsemiseksi. Toisaalta mitä paremmat valmiudet ja taidot tekijä oppii, sen paremmat todennäköisyydet hänellä on menestyä musiikintekijänä.

2.5 Luovuus ammattivaatimuksena

Luovuus oivalluksia, kekseliäisyyttä ja itsensä toteuttamista. Musiikintekijä on luovan työn ammattilainen. Hän on tarinankertoja, palapelin rakentaja ja sävelillä maalaaja. Musiikintekijän täytyy keksiä aina jotakin hieman uutta ja omintakeista. Toisilla ihmisillä luova ajattelu voi tulla enemmän luonnostaan kuin toisilla, ja voi olla, että joku pystyy elämäntilanteesta ja hetkestä riippumatta ajattelemaan joka tilanteessa luovasti. Itse koen kuitenkin vahvasti niin, että luovuutta täytyy ruokkia, ja sen vaeltaminen ympäristössä ja itsessä on aina jonkinlainen mysteeri.

Juha T. Hakala kirjoittaa kirjassaan *Luova laiskuus, 2013* luovuudesta seuraavalla tavalla: ”Luovuus on kuin arkuuteen taipuvainen eläin. Kun sitä ahdistetaan, se luikkii koloonsa. Niin pitkään kun se lymyää kolossaan, siitä ei ole mihinkään”. Hän puhuu myös Abraham Maslowin kehittämästä tarpeiden hierarkiasta pyramidina kuvattuna, jossa alimpana ovat fyysiset perustarpeet eli ruoka, vesi, lämpö ja lepo. Ilman näiden toteutumista ei pyramidissa päästä ylöspäin, sillä ihmiseltä puuttuu tällöin varmuutta, huolettomuutta ja vakautta, eli turvallisuuden tarpeet. Seuraavana pyramidissa tulevat ystävät, perhe ja rakkaus eli yhteenkuuluvuuden tarpeet. Tämän jälkeen tulevat saavutukset, taidot ja hyväksyntä eli arvostuksen tarpeet ja lopuksi tulevat itsensä toteuttamisen tarpeet, joita ovat luovuus ja lahjakkuus. Maslowin mukaan siis pyramidin huipulle luovuuteen ei päästä, mikäli alla olevat tarpeet eivät pääse toteutumaan.

Jos ajatellaan musiikintekijän työnkuvaa, jossa lähtökohtana on paine kappaleen onnistumisesta, jotta mahdollisesti voisi saada siitä rahaa perustarpeiden tyydyttämiseen, syntyy pyramidin alimman ja ylimmän lokeron välille melko kummallinen suhde. Hakala väittää myös kirjassaan, että mikäli kykenee hetkeksi irrottautumaan arjen paineista ja jopa unohtamaan työhuolensa kokonaan, syntyy lopulta oivallus tai idea. Hän mainitsee Mihaly Csikszentmihályin pohdinnan, jossa *maalari ei saa mitään aikaan ilman*

katselua, eikä kirjoittaja ilman lukemista, mutta *kuinka voi katsella, katsella ja katsella tai lukea, lukea ja lukea ellei siihen ole aikaa, ellei ole koskaan aikaa pysähtyä?*

Luovan alan ammattilaisen on melko vaikeaa toimia ammatissaan, mikäli luovuus hukkuu elämän vastoinkäymisiin tai jatkuviin kiireisiin. Pohjautuen Hakalan kirjassaan esittämiin useisiin esimerkkeihin, voidaan todeta, että luovuus vaatii aikaa, taukoja sekä joutenoloa, jotta mieli ehtii prosessoimaan ajatuksiaan. Luovuuden pahimpia vihollisia ovat jatkuva kiire ja suorittamisen paineet.

2.6 Rakkaudesta lajiin

Usein musiikintekijän ammattiin tunnutaan hakeutuvan intohimon saattelemana. Omaan tekemiseen on suuri palo, ja musiikkia on saatettu tehdä jo pienestä pitäen, tai musiikki vähintäänkin harrastuksena on ollut läsnä pitkään. Pääsy ammattimaailmaan voi olla pitkän tähtäimen unelma, jota kohti kivutaan jyrkkiä portaita useiden vuosien ajan. Oma ammatti-identiteetti saattaa täytyä rakentaa jo kauan ennen varsinaista työllistymistä. Sen täytyy kestää jatkuvat kritiikit ja hylkäykset sekä tulovirran olemattomuus. Toisin kuin monilla muilla aloilla, tutkinnoilla tai kouluarvosanoilla ei ole suoraa yhteyttä ammattimaailmaan pääsyn takaamiseksi. Ei ole olemassa oikeastaan minkäänlaista taetta alalla menestymiseen, ennen kuin tehty kappale lyö läpi kuuntelijoiden keskuudessa. Saatetaan siis olettaa, että musiikintekijä rakastaa työtään niin järjettömän paljon, että hän jaksaa tehdä ilmaisia työtunteja loputtoman pitkään.

3 Menestynyt musiikintekijä

Menestynyt musiikintekijä -luvun alaluvussa 3.1 ”Menestymisen määritelmä ja vaatimukset” käyn läpi sitä, mitä menestys oikeastaan on ja miten sitä voidaan mitata, ja mitä menestymiseen keskimäärin vaaditaan. Alaluvussa 3.2

”Menestynyt musiikintekijä” pohdin kuinka menestyneen musiikintekijän voisi määritellä.

3.1 Menestymisen määritelmä ja vaatimukset

> Ryysyistä rikkauksiin -tarinoita kerrotaan siksi, että yksinäisen sankarin taistelussa ylivoimaisia esteitä vastaan on jotain hyvin kiehtovaa. (Gladwell, 2018, 84)

Menestystä on haasteellista määritellä jonkin yksittäisen tekijän kautta. Usein menestyneestä ihmisestä puhutaan, kun hän on osoittanut erityistä asiantuntemusta jostakin aiheesta ja saanut siitä ulkopuolista tunnustusta. Jotkut puhuvat menestyneestä ihmisestä silloin, kun hän ansaitsee paljon rahaa. Wikipedia määrittelee menestyksen seuraavalla tavalla: ”Menestys tarkoittaa tavoitteiden onnistunutta saavuttamista”. (Poutala, 2015, 157) Tämä on mielestäni yksinkertaisuudessaan melko osuva määrittely.

Menestymiseen ei ole olemassa mitään tiettyä reseptiä. Malcolm Gladwell on yksi menestymisen uraa uurtavimpia tutkijoita. Hän kirjoittaa kirjassaan *Kuka menestyy ja miksi,* että menestyjät ovat tiettyjen paikkojen ja ympäristöjen tulosta. Tällä hän tarkoittaa sitä, että kun yksilön menestystä alkaa tutkimaan, löytyy sille usein selitys esimerkiksi syntymäajan, perhetaustan, asuinpaikan tai kohtaamisten perusteella. Harvoin on siis niin, että joku menestyy puhtaasti pelkästään luontaisten lahjojensa ansioista. Yksi yhteinen selkeä tekijä menestykselle kirjasta kuitenkin ilmenee, ja Gladwell kirjoittaa siitä näin:

> -- Kun psykologit ovat tutkineet lahjakkaiden uramenestystä, synnynnäisen lahjakkuuden merkitys on alkanut näyttämään aina vain pienemmältä ja harjoittelun suuremmalta. – Huipulle pääsyn vaatimukseksi on osoittautunut 10 000 tunnin harjoittelumäärä.

On siis sanomattakin selvää, että tullakseen huippuammattilaiseksi, on työskentelylle uhrattava monta työtuntia. Menestyminen vaatii asennetta, kunnianhimoa ja kärsivällisyyttä. Olympiaurheilija Mika Poutala väittää

kirjassaan *Mitä menestyminen vaatii,* että kaikkeen menestykseen kuuluu läheisesti se, että siitä pitää maksaa hinta. ”Yksi suurimmista syistä miksi ihmiset eivät menesty enemmän on se, että he eivät ole valmiita tekemään niitä uhrauksia mitä menestyminen vaatii”.

3.2 Menestynyt musiikintekijä

Menestyneen musiikintekijän voisi määritellä esimerkiksi sen mukaan, kuinka monta kaupallisesti menestynyttä kappaletta hän on onnistunut tekemään, pystyykö hän elättämään itsensä pelkästään tekemällä musiikkia ja kenties rikastumaan tällä tavoin, saako hän julkista tunnustusta työstään tai nauttiiko hän muiden arvostusta omasta tekemisestään. Parhaimmassa tapauksessa kaikki yllä olevat määritelmät toteutuvat.

4 Työuupumus, hoito ja ennaltaehkäisy

Työuupumus, hoito ja ennaltaehkäisy -luvun alaluvussa 4.1 ”Työuupumuksen oireet ja syntymekanismi” kerron lyhyesti, kuinka työuupumus syntyy ja mitä kehossa fysiologisesti silloin tapahtuu. Käyn myöskin läpi työuupumuksen yleisempiä oireita. Alaluvussa 4.2 ”Palautuminen ja sen ennaltaehkäisevä kyky” käyn läpi palautumista ja sitä mitä se tarkoittaa. Kerron sen mahdollisesta hyödystä työuupumusta lievittävänä, parantavana ja ennaltaehkäisevänä välineenä. Alaluvussa 4.3 ”Palautumisen keinoja” kerron lyhyesti yleisimmistä palautumiskeinoista.

4.1 Työuupumuksen oireet ja syntymekanismi

Mitä tapahtuu, kun työlistalla on monta asiaa, mutta mitään niistä ei saa oikein enää tehdyksi? Kun yhtäkkiä se, mitä normaalisti rakastat, tuntuukin virtahevon painoiselta taakalta jossain selän ja rintakehän välimaastossa ja tuntuu että ammatillinen itsetunto tekee syöksylaskun. Mieli on harmaa ja muisti takkuilee. Päivän suurin saavutus on pestä pyykkiä, tosin senkin saa tehtyä pienen

päivittäisen itkun saattelemana, jos ollenkaan. Seuraan on saattanut hiipiä työuupumus, burnout, ylikuormittuminen – rakkaalla lapsella on monta nimeä.

Työuupumus on seurausta pitkittyneestä stressistä. Stressi tarkoittaa kehon kohonnutta vireystilaa, jonka tarkoitus on auttaa ihmistä selviytymään haasteelliseksi koetusta tilanteesta. Stressissä sympaattinen hermosto aktivoituu ja ihmisen verenkiertoon erittyy valppaustilaa ja suorituskykyä kohottavia hormoneja kuten adrenaliinia ja kortisolia. (Pennonen, 2021, 28) Sympaattinen hermosto tarkoittaa ihmisen autonomisen hermoston toista pääosaa, joka säätelee verenkiertoelinten, ruuansulatuksen, rauhasten ja virtsaelinten toimintoja. (Lääketieteen sanasto, terve.fi) Stressi on kuin tuli - hyvä renki mutta huono isäntä.

Stressi on vaikuttanut nykyihmisen hengissä säilymiseen jo yli 300 000 vuotta taistele tai pakene -reaktion avulla, ja nykypäivänä se saa meidät puskemaan rajojamme aina silloin kun pieni lisätuuppaus on tarpeen. Stressi on siis hyvin luonnollinen ja ajoittain tervetullut tila kehossamme. Kun stressaava tilanne on ohi, palautuu kehomme tavallisesti takaisin normaaliin levolliseen tilaansa. Mikäli keho syystä tai toisesta ajattelee, että stressaava tilanne jatkuu, ei palautumista pääse tapahtumaan. Tällöin hormonit keikahtavat epätasapainoon vaikuttaen esimerkiksi verensokerin säätelyyn, verenpaineeseen, uneen, ruoansulatukseen, immuunipuolustukseen ja aivojen toimintaan. Oireita voivat olla muun muassa hermostuneisuus, masentuneisuus, muisti-, uni- ja keskittymisongelmat, aloitekyvyttömyys, lihas-, vatsa- ja nivelkivut, päänsärky ja jatkuva sairastelu. Pahimmillaan stressi voi johtaa työkyvyn katoamiseen, vakaviin mielenterveyden häiriöihin sekä sydän- ja verisuonisairauksiin. (Pennonen, 2021)

Yksi yleinen stressin aiheuttajia ihmiselle on työ. Työ on yhteiskunnassamme poikkeuksia lukuun ottamatta välttämätön toimeentulon edellytys ja esimerkiksi yksi sosiaalisen statuksen ilmaisin. Kun työstä aiheutuva stressi muuttuu krooniseksi ja alkaa oireilemaan, puhutaan työuupumuksesta. Suomessa

useampi kuin joka neljäs työikäisistä kokee työuupumuksen oireita jossain vaiheessa työuraansa. (Marila, Valonen, 2020, s. 14)

4.2 Palautuminen ja sen ennaltaehkäisevä kyky

Jos onnistuu kokoamaan joukkueeseensa yksitoista lahjakasta pelaajaa, jotka keskittyvät kunnolla harjoituksiin, pitävät huolta ruokavaliostaan ja kropastaan, nukkuvat tarpeeksi ja ilmaantuvat paikalle silloin kun pitääkin, on jo puolimatkassa mestaruuteen. Minua jaksaa aina vainällistyttää, kuinka monessa seurassa siihen ei pystytä. (Ferguson, 2015, 40)

Kun puhutaan palautumisesta, on kyse kehon toimintojen palauttamisesta niiden luonnolliseen, optimaaliseen tilaansa. Tämä kattaa allensa niin henkisen kuin fyysisen hyvinvoinnin. Kun keho on jostakin syystä joutunut laittamaan hälytys- eli stressitilan päälle, on palautumisen tehtävä kytkeä se pois päältä sen jälkeen, kun stressitilaa ei enää tarvita. Kehomme on viisas, ja sillä on usein kyky tasapainottaa itsensä, kunhan annamme sille siihen tarvittavat välineet ja mahdollisuudet. Pitämällä huolta palautumisestaan, ihmisen on helpompi säilyttää työkykynsä ja kohdata sekä selättää erilaiset eteen tulevat haasteet. Kuvittele itsesi jonkin fyysisen suorituksen, esimerkiksi juoksulenkin, jälkeen. Kun pääset takaisin kotiin, on olosi todennäköisesti hieman väsynyt ja kehossasi tuntuu rasitusta. Tiedät kuitenkin sen, että rentouttavan suihkun, ruoan ja riittävän levon jälkeen olet valmis lähtemään jälleen lenkille ja tekemään siitä jopa hieman pidemmän kuin edellisestä. Tämä johtuu siitä, että olet palautunut välissä. Jos juoksisit kolme vuorokautta putkeen, lakkaisivat jalkasi todennäköisesti jossain kohtaa kantamasta. Silloin tarvitsisit todennäköisesti jo ulkopuolista apua, jotta pääsisit takaisin kotiin. Tuskin lähtisit niin pitkälle juoksulenkille, sillä miksi haluaisit kohdella kehoasi niin? Uupumiseen johtavan rasituksen ei tarvitse olla fyysisestä aktiviteetista johtuvaa, ja siksi meidän voi olla vaikeampi ymmärtää milloin ja millaista palautumista kehomme ja mielemme tarvitsee, ennen kuin alamme oireilemaan.

On hyvin mahdollista, että ihminen havahtuu omaan uupumiseensa vasta siinä kohdassa, kun jalat eivät enää kanna. Usein on niin, että mitä pidempään on joutunut olemaan uupuneessa tilassa, sen pidempään siitä kestää palautua. Kaikista optimaalisinta olisi siis opetella omat palautumisen keinonsa ennen uupumisen oireilua, mutta se ei aina ole mahdollista. Pitkäkestoisestakin uupumuksesta on onneksi mahdollista parantua erilaisten palautumisen keinojen avulla.

Arjen kiireessä sivuutamme sen tosiasian, että omilla toimillamme voimme vaikuttaa omaan hyvinvointiimme. Valitettavan moni havahtuu työhyvinvoinnistaan huolehtimiseen vasta pakon edessä, vaikka ennaltaehkäisy tuottaakin parhaat tulokset. (Pennonen, 2021, 8)

4.3 Palautumisen keinoja

Jokainen ihminen on oma yksilönsä ja persoonansa, ja se mikä toimii toiselle, ei välttämättä toimi toiselle ollenkaan. On kuitenkin useita tutkimuksia ja todisteita siitä, että kehojemme peruselintoimintojen ylläpitämiseksi on olemassa tiettyjä yhteisiä tekijöitä, joiden täytyy toteutua. Se, millä tavalla kenenkin on mieluisinta ja optimaalisinta niitä toteuttaa, on yksilöllistä. Lisäksi on olemassa suosituksia ja hyväksi havaittuja keinoja tasapainottaa ja rauhoittaa kehoa ja mieltä. Seuraavaksi esittelen lyhyesti näistä yleisimpiä.

4.3.1 Uni

Kiireen keskellä ihminen saattaa helposti nipistää juuri unen tarpeestaan, tai ylivirittynyt mieli saattaa valvottaa tunteja sängyssä ja syntyy niin sanottu kierre. Uni on kuitenkin ihmisen palautumisen kannalta kaikkein tärkein ajanjakso. Se palauttaa elimistön rasituksesta ja väsymyksestä uudistamalla fysiologiset voimavaramme ja tasapainottamalla hermoston toimintaa. Uni vahvistaa myös vastustuskykyä ja ylläpitää aineenvaihdunnan ja hormonitoiminnan tasapainoa. (Pennonen, 2021, 54) Riittävä uni on hyvän muistin ja oppimiskyvyn edellytys. (Laine, 2015, 165)

4.3.2 Liikunta

Jo pienikin liikkuminen saa kehossa aikaan paljon hyödyllisiä tapahtumia, joita ovat esimerkiksi sydän- ja verenkiertoelimistön, lihaksiston, luuston, hermoston, aineenvaihdunnan, nivelten ja mielialan kunnossa pysyminen ja vahvistuminen. Liikunta parantaa unen laatua. (Laine, 2015, 165) Liikunta auttaa jaksamaan paremmin ja olemaan aktiivisempi ja virkeämpi. Liikunnan on todettu auttavan masennukseen siinä missä kognitiivisen terapian ja lääkehoidonkin. (Pennonen, 2021, 46)

4.3.3 Ravinto

Pitämällä huolta riittävästä ja oikeanlaisesta ravinnosta ihminen pitää itsensä energisenä ja terveenä. Ravinnon laadulla on merkittävä vaikutus ihmisen hyvinvointiin, ja suoliston hyvä kunto parantaa vastustuskykyä ja ylläpitää hormonitoiminnan tasapainoa. Tärkeintä on huolehtia mahdollisimman monipuolisen ravinnon saannista.

4.3.4 Tauot

Taukojen tiedetään edistävän palautumista ja pitävän työtehon hyvänä. Tauot irrottavat ja palauttavat työstä lisäten vireyttä, minkä jälkeen työ sujuu jälleen tehokkaammin uusin voimavaroin. (Pennonen, 2021, 39)

4.3.5 Vapaa-aika

Palautumisen kannalta on tärkeää, että ihminen saa välillä tehdä juuri sellaisia asioita mistä hän eniten nauttii – ilman paineita. Oli se sitten sohvalla makoilemista, ystävien näkemistä tai leipomista, vapaa-ajan ja joutenolon tärkeyttä ei voi korostaa. Mieluisien asioiden tekeminen lisää mielihyvää tuottavien hormonien kuten dopamiinin, endorfiinin ja serotoniinin erittymistä aivoissa. Mielihyväjärjestelmä pitää meidät aktiivisina ja kiinnostuneina elinympäristöstämme. (Tuulari & Karlsson, 2017)

4.3.6 Tietoinen läsnäolo, meditaatio

Meditaatio on tietoisen läsnäolon menetelmä, jossa pyritään mielen ja kehon tiedostamiseen. Keskeistä meditoinnissa ja itsensä tarkkailussa on huomion kiinnittäminen kehoon, pois ajatuksista, esimerkiksi omaan hengitykseen tai johonkin muuhun kehon tuntemukseen. (Laine, 2015, 229)

On olemassa tutkimuksia, jotka antavat viitteitä tietoisen läsnäolon harjoitusten mahdollisuuksista toimia tehokkaina palautumisen välineinä. Esimerkiksi Harvardin yliopiston tutkimusten mukaan tietoisen läsnäolon harjoituksilla voidaan vaikuttaa onnellisen olotilan lisääntymiseen, ja että harjoittelemalla keskittymistä kehoon voimme muuttaa aivojemme rakennetta ja luoda uusia hermoyhteyksiä aivojen osien välille. (Laine, 2015, 23) Meditoinnin mahdollisia hyötyjä ovat muun muassa stressitason aleneminen, otsalohkon ja aivorungon positiiviset muutokset, pitkäikäisyys, immuunipuolustuksen ja kehon parantumisprosessin tehostuminen, mielialan kohoaminen sekä muistin ja keskittymiskyvyn paraneminen. (Laine, 2015, 87)

5 Kyselyn purku ja analyysi

5.1 Kyselyn toteutus, tavoitteet ja analysointi

Pohtiessani opinnäytetyöni aihetta huomasin, että musiikintekijöiden työuupumuksesta Suomessa on olemassa hyvin vähän sellaista aineistoa, joka kertoisi laajemmalla otannalla kokemuksia asiasta. On kyllä tiedossa, että monet ovat työuupumuksesta kärsineet, mutta se on usein kollegan suusta kuultua puhetta studion käytävällä. Jotta pystyisin pohjaamaan omat pohdintani edes johonkin oikeampaan aineistoon, päätin toteuttaa kyselyn, jonka tavoitteena oli kerätä tietoa musiikintekijöiden suhtautumisesta työuupumukseen ja omaan työhyvinvointiinsa. Tärkeimpänä kysymyksenä koin sen, kuinka moni vastanneista on kokenut työuupumuksen oireita. Lisäksi toiveenani oli erityisesti saada omakohtaisia kokemuksia aiheeseen liittyen.

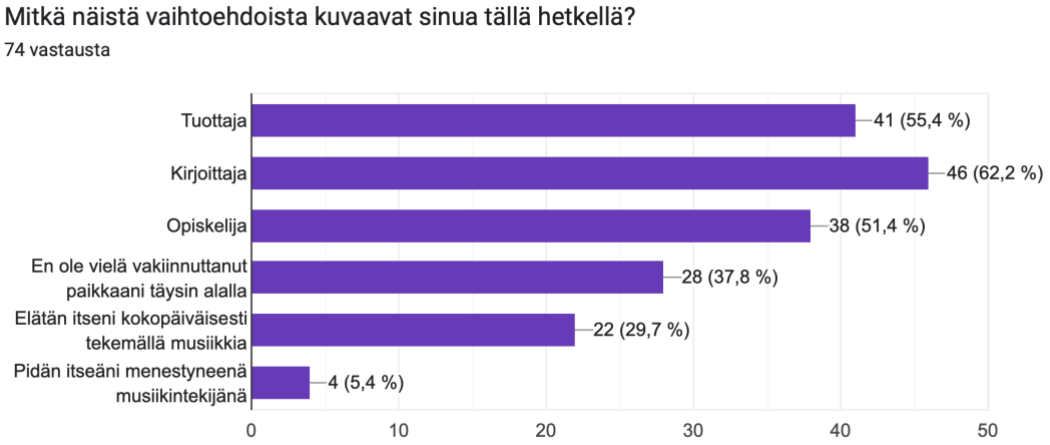
Toteutin kyselyni sähköisenä Google Forms -palvelussa. Kyselyssä oli yhteensä yhdeksän kysymystä, joista ensimmäinen pyrki selvittämään vastaajien taustatietoja monivalintakysymyksenä. Kaksi seuraavaa kysymyksistä olivat yhden vastauksen monivalintakysymyksiä. Viisi kysymystä perustui esitetyille väitteille. Viimeisenä kysymyksenä toimi vapaavalintainen avoin kysymys. Jaoin kyselyä sosiaalisessa mediassa muun muassa Facebook- ja WhatsApp -ryhmissä, sekä Instagramissa rajattuna omille kollegoilleni. Sain kyselyyni yhteensä 74 vastausta.

Analysoin kyselyn vastauksia koostamalla prosenttimääriä vastauksista jakaen vastaajat myös osittain pienempiin ryhmiin. Viimeisen kysymyksen analysoin kertomalla vastauksista pääpiirteet ja tärkeimmät esiin tulevat huomiot.

5.2 Kysymys 1 – Vastaajat

Halusin tehdä kyselystäni avoimen niin alan opiskelijoille kuin vakiintuneille ammattilaisille. Ensimmäisessä kysymyksessäni pyrin selvittämään vastaajieni taustoja perustuen siihen, ovatko he kirjoittajia vai tuottajia, sekä heidän sen hetkiseen statukseensa alalla. Kirjoittajia vastanneista oli 46 ja tuottajia 41, joten nopealla vilkaisulla vastaajat jakautuivat tämän osalta melko tasan. Tarkastellessa vastauksia yksittäin kävi kuitenkin ilmi, että vastaajia, jotka ovat valinneet vastauksekseen sekä tuottajan että kirjoittajan, on huomattavasti enemmän. Statusvaihtoehtojen vastausten perusteella enemmistö, 38, kyselyyn vastaajista olivat opiskelijoita. 28 vastaajista valitsi vaihtoehdokseen; *en ole vielä vakiinnuttanut paikkaani täysin alalla*. 22 vastaajista valitsi vaihtoehdon; *elätän itseni kokopäiväisesti tekemällä musiikkia.* Neljä vastaajista valitsi vaihtoehdon; *pidän itseäni menestyneenä musiikintekijänä.* Kolme neljästä vastaajasta olivat lisäksi valinneet myös; *elätän itseni kokopäiväisesti tekemällä musiikkia* vastauksekseen. Viimeisen kysymyksen laatu saattaa myös saada vastaajan empimään, sillä voi olla hankalaa määrittää itse omaa menestymistään.

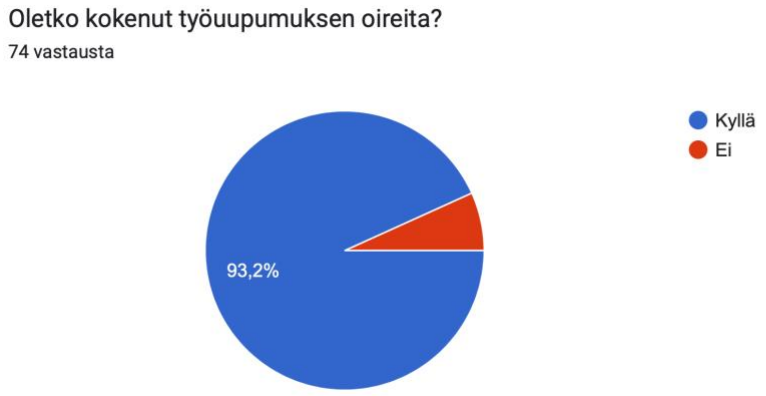
Lopputuloksena voidaan karkeasti olettaa, että 74 vastaajasta noin 30 % ovat ammattilaisia, jotka ansaitsevat elantonsa musiikintekijöinä, ja että loput 70 % ovat opiskelijoita tai alalle vasta hakeutuvia. Osa opiskelijoista oli kuitenkin valinnut vaihtoehdokseen myös; *elätän itseni kokopäiväisesti tekemällä musiikkia*. Täten prosentuaalinen jakauma ei ole täysin luotettava.



Kuvio 1. Ensimmäisen kysymyksen vastauksien jakautuminen määrällisesti ja prosenttiosuuksin.

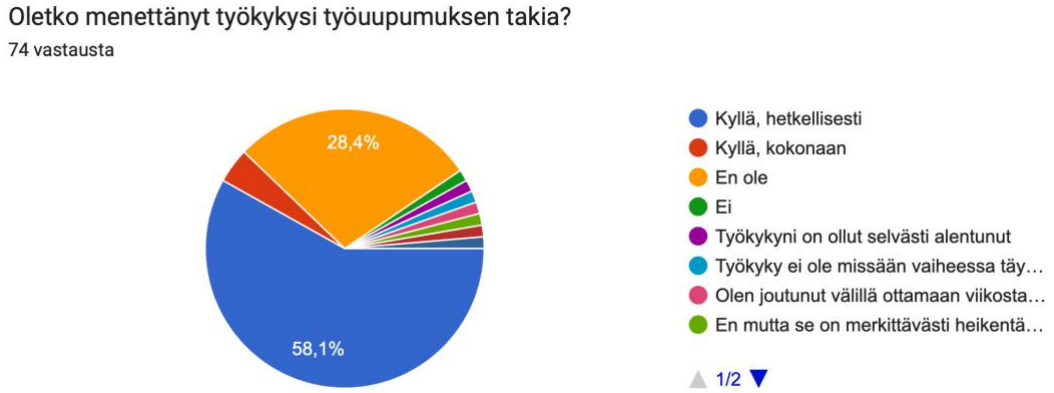
5.3 Kysymykset 2 ja 3

Vastaajista 93,2 % kertoi kokeneensa työuupumuksen oireita. Loput 6,8 % vastasivat, etteivät he ole kokeneet kyseisiä oireita. Vastaus antaa melko hälyttävän tuloksen, etenkin ajatellen, että suuri osa kyselyyn vastanneista ovat olleet opiskelijoita. Kyselyn vastaajamäärä on sen verran suuri, että siitä pystyy tekemään jo osittaisia päätelmiä. On kuitenkin mahdollista, että se on houkutellut vastaajikseen juuri heitä, joilla on asiasta kokemusta, ja jotka pitävät aihetta siksi tarpeeksi tärkeänä vastatakseen.



Kuvio 2. 93,2 % vastaajista kertoo kokeneensa työuupumuksen oireita.

Vastaajista 58,1 % kertoi menettäneensä työkykynsä hetkellisesti työuupumuksen takia. 4,1 % kertoi menettäneensä työkykynsä kokonaan. 29,8 % vastaajista kertoi, että ei ole menettänyt työkykyään työuupumuksen takia. Lisäksi vastausvaihtoehtona oli kertoa omin sanoin tilanteestaan. Tällaisia vastauksia tuli yhteensä kuusi: ”Työkykyni on ollut selvästi alentunut”, ”Työkyky ei ole missään vaiheessa täysin mennyt, mutta uupumus on vaikuttanut negatiivisesti työn tulokseen ja yleiseen mielialaan”, ”Olen joutunut välillä ottamaan viikosta kahteen viikkoon kestäviä omaehtoisia lomia uupumuksen vuoksi. Tätä tapahtuu kuitenkin melko harvoin”, ”Työkykyni on silloin tällöin tuntunut heikentyneen, muttei aivan kadonnut” ja ”Toistaiseksi”.



Kuvio 3. 58 % kaikista vastanneista kertoo menettäneensä työkykynsä hetkellisesti työuupumuksen takia.

5.4 Kysymykset 4–8

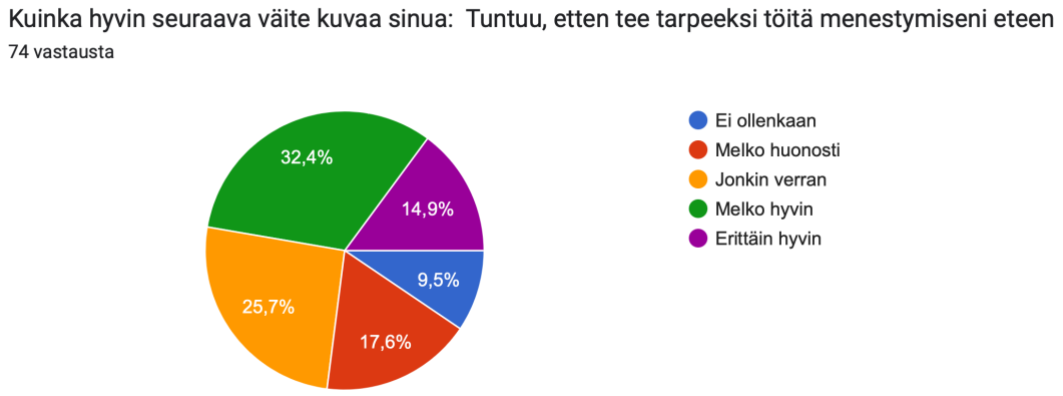
Kysymykset 4–8 olivat kaikki muotoiltu seuraavalla tavalla: *Kuinka hyvin seuraava väite kuvaa sinua:* väite x. Vastausvaihtoehtoina kaikissa kysymyksissä oli *ei ollenkaan, melko huonosti, jonkin verran, melko hyvin* ja *erittäin hyvin.*

Kaikkien vastausten yhteisten tulosten lisäksi jaoin vastaukset vielä kahteen ryhmään, joista toisessa olivat opiskelijat ja vielä paikkaansa alalla vakiinnuttamattomat ja toisessa tekijänä itsensä elättävät ja itsensä menestyneiksi tekijöiksi määrittelevät. Tutkin ja vertailin jokaisessa kysymyksessä siis myös erikseen sitä, kuinka vastaukset jakautuvat näiden kahden ryhmän kesken. Käytän vastaisuudessa ryhmistä nimityksiä *ammattilaiset* ja *alalle hakeutuvat*. Heidän vastauksensa, jotka vastasivat kuuluvansa molempiin ryhmiin, merkitsin molempiin ryhmiin erillisinä vastauksina.

5.4.1 Väite 1: Tuntuu, etten tee tarpeeksi töitä menestymiseni eteen

Vastaajista 9,5 % koki, ettei väite kuvaa heitä ollenkaan. 17,6 % koki, että väite kuvaa heitä melko huonosti. 25,7 % koki, että väite kuvaa heitä jonkin verran. 32,4 % koki, että väite kuvaa heitä melko hyvin. 14,9 % koki, että väite kuvaa heitä erittäin hyvin. 74 % vastanneista siis koki vähintäänkin jonkin verran, etteivät he tee tarpeeksi töitä menestymisen eteen.

Ammattilaisten kesken vastausprosentti jakautui lähes täysin samoin. Vastauksia *ei ollenkaan* ja *erittäin hyvin* oli tosin keskenään täysin sama määrä. *Alalle hakeutuvien* kesken jakauma oli myös samanlainen kuin kokonaistulos.

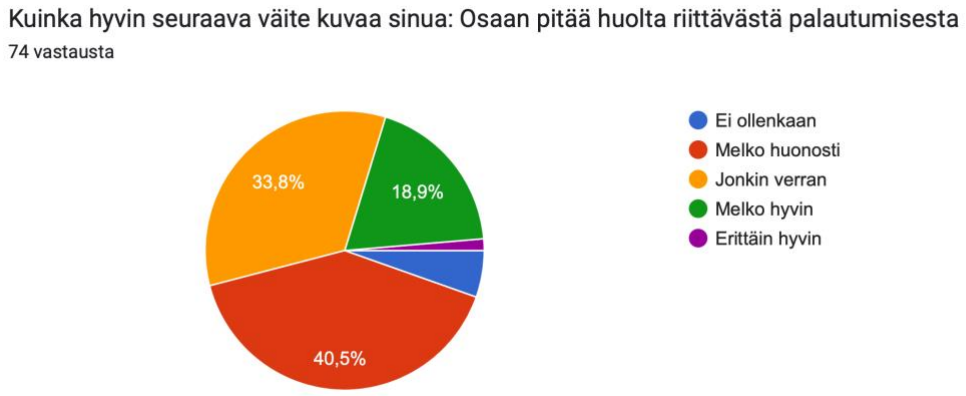


Kuvio 4. Vaikuttaisi siltä, että suurin osa vastanneista kokee tekevänsä liian vähän töitä menestymisensä eteen.

5.4.2 Väite 2: Osaan pitää huolta riittävästä palautumisesta

Vastaajista 5,4 % arvioi, etteivät he osaa pitää riittävästä palautumisestaan huolta ollenkaan. 40,5 % koki, että he osaavat pitää siitä huolta melko huonosti. 33,8 % koki, että he osaavat pitää jonkin verran huolta palautumisesta. 18,9 % valitsi vastauksekseen *melko hyvin* ja 1,4 % kertoi osaavansa pitää palautumisesta huolta erittäin hyvin. 79,7 % kaikista vastanneista siis koki osaavansa huolehtia riittävästä palautumisestaan korkeintaan jonkin verran.

Kahden erikseen vertailtavan ryhmän kesken vastaukset jakautuivat lähes samoin sillä erotuksella, että *alalle hakeutuvien* vastauksista 0 % sijoittui valinnalle *erittäin hyvin.*



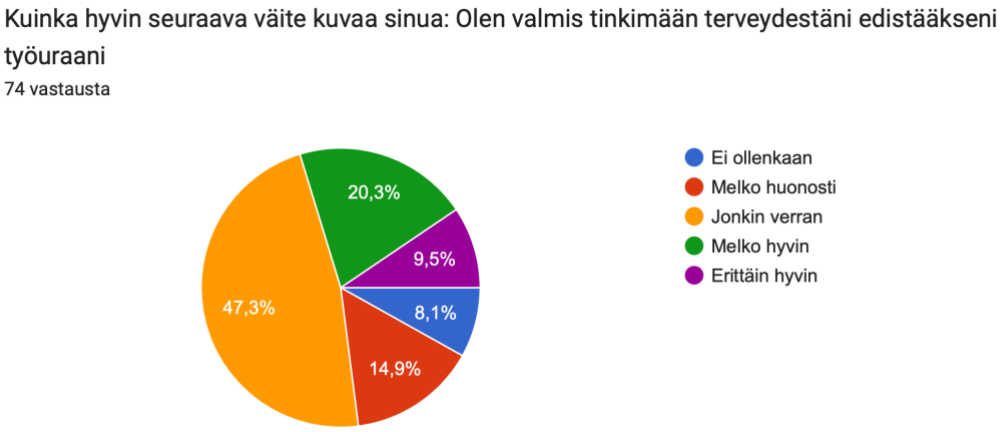
Kuvio 5. Suurin osa vastanneista koki osaavansa pitää riittävästä palautumisestaan huolta korkeintaan jonkin verran.

5.4.3 Väite 3: Olen valmis tinkimään terveydestäni edistääkseni työuraani

Vastaajista 8,1 % kertoi, ettei ole ollenkaan valmis tinkimään terveydestään edistääkseen työuraansa. 14,9 % vastasi *melko huonosti.* 47,3 % vastasi *jonkin verran.* 20,3 % vastasi *melko hyvin* ja 9,5 % vastasi *erittäin hyvin*.

Vastausvaihtoehdossa *erittäin hyvin* oli suurin eroavaisuus kahden ryhmän välillä. *Ammattilaisista* 13,3 % ja *alalle hakeutuvista* 6,2 % olivat valinneet sen vastausvaihtoehdokseen. *Ammattilaisista* menestyneeksi itsensä määrittäneet valitsivat kaikki vaihtoehdon *jonkin verran*.

77 % kaikista vastanneista olivat siis sitä mieltä, että he olisivat valmiita tinkimään terveydestään vähintään jonkin verran edistääkseen työuraansa.

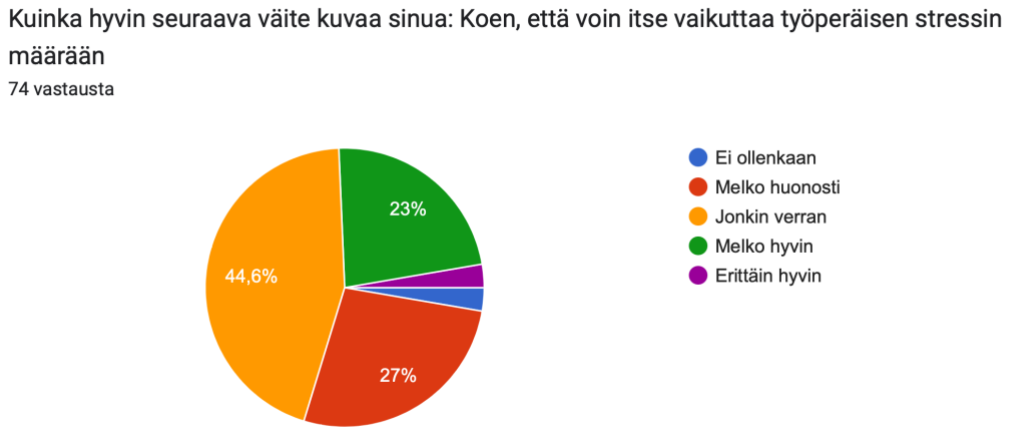


Kuvio 6. Suurin osa vastanneista koki olevansa vähintään jonkin verran valmis tinkimään terveydestään uransa eteen.

5.4.4 Väite 4: Koen, että voin itse vaikuttaa työperäisen stressini määrään.

2,7 % vastaajista koki, ettei väite pidä paikkaansa ollenkaan. 27 % koki, että väite pitää paikkaansa melko huonosti. 44,6 % vastaajista koki, että väite pitää paikkaansa jonkin verran. 23 % vastaajista koki, että väite pitää paikkaansa melko hyvin. 2,7 % koki, että väite pitää paikkaansa erittäin hyvin.

74 % kaikista vastanneista siis koki, etteivät he voi vaikuttaa työperäisen stressin määrään itse kuin korkeintaan jonkin verran. Eroa kahden vertailuryhmän vastanneiden välillä oli prosentin verran.

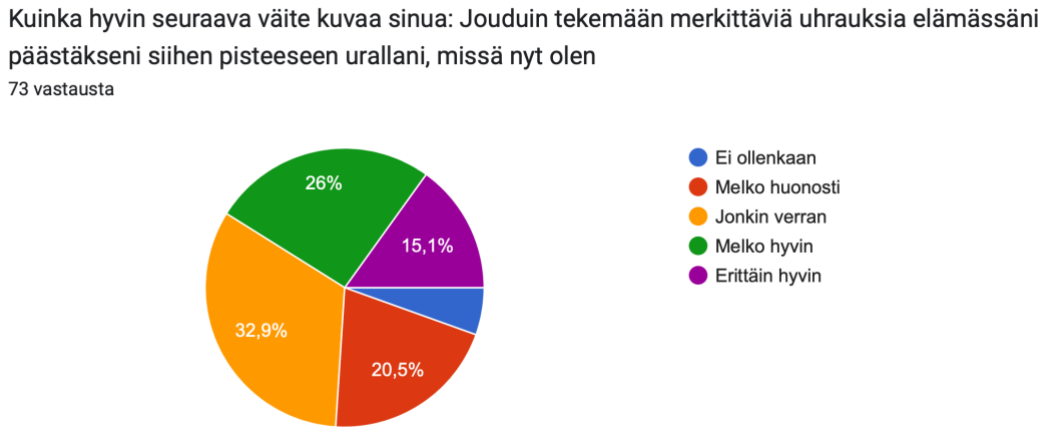


Kuvio 8. Suuri osa vastaajista oli sitä mieltä, että he voivat vaikuttaa itse jonkin verran työstressinsä määrään. Vastaukset *melko huonosti* ja *jonkin verran* keräsivät myös kuitenkin melko tasaisesti vastauksia.

5.4.5 Väite 5: Jouduin tekemään merkittäviä uhrauksia elämässäni päästäkseni siihen pisteeseen uraani, missä nyt olen.

Vastaajista 5,5 % koki, ettei väite pidä heidän kohdallaan paikkaansa ollenkaan. 15 % koki, että väite pitää paikkaansa melko huonosti. 32,9 % koki, että väite pitää paikkaansa jonkin verran. 26,8 % koki, että väite pitää paikkaansa melko hyvin. 15,1 % vastaajista koki, että väite pitää paikkaansa erittäin hyvin.

Kaikista vastanneista yhteensä 74 % oli sitä mieltä, että he joutuivat tekemään vähintään jonkin verran merkittäviä uhrauksia uransa eteen. *Ammattilaisista* tätä mieltä oli 82 % ja *alalle hakeutuvista* 72 %. Vastauksekseen vaihtoehdon *melko hyvin* valinneita oli *ammattilaisten* ryhmässä 36 %, kun taas toisessa ryhmässä vastaava luku oli 27 %. Jokainen itsensä menestyneeksi musiikintekijäksi määritellyt vastaaja oli valinnut vaihtoehdokseen *erittäin hyvin.*



Kuvio 9. Vain pieni osa oli sitä mieltä, etteivät he ole joutuneet tekemään elämässään merkittäviä uhrauksia saavuttaakseen senhetkisen paikkansa työelämässä.

5.5 Kysymys 9

Viimeinen kysymykseni oli vapaaehtoinen avoin kysymys, jossa pyysin vastaajia kertomaan omin sanoin ajatuksistaan, kokemuksistaan tai havainnoistaan liittyen kyselyn aiheisiin. Vastauksia sain yhteensä 27. Toistuvina teemoina vastauksissa esiintyivät toimeentulo, vertailu ja alan kilpailullisuus, paineet omasta työskentelystä ja työteon määrälliset vaatimukset, luovuuden ylläpito, itsetuntemus sekä työuupumuksen yleisyys alalla.

Toimeentulo oli huomattavasti eniten toistuva teema vastauksissa. Ongelmana esitettiin, että työstä saatava palkkio on liian pientä ja tulonmuodostus epävarmaa. Vaatimukset ovat suuria, ja täytyy olla hurja työtahti, vaikka siitä ei todennäköisesti saa palkkaa. ”Aika pitkään saa tehdä hommia ilmaiseksi, ennen kuin toimeentuloa alkaa tulla.” Eräs vastaaja kertoi pystyvänsä halutessaan vaikuttamaan työperäisen stressin määrään, mutta pitää sitä kannattamattomana, sillä toimeentulo kärsisi merkittävästi. Eräs kulma uupumiseen alalla oli myös se, että koska tulonmuodostus musiikintekijänä on niin epävarmaa, on ohella tehtävä muita töitä, ja se kuluttaa helposti loppuun.

Vertailusta ja alan kilpailusta mainittiin esimerkkeinä sosiaalinen media ja kuinka se voi esimerkiksi vääristää kuvaa tuttavapiirin saavutuksista. Esille tuotiin toive ”grindauksen[1]”, eli kovan työnteon kulttuurin normalisoinnin vähentämisestä ja ilmauksen ”studiolla eka – studiolla vika” myrkyllisyys. Eräs vastaaja kertoi kokevansa kollegoiden kateellisuuden ja selkäänpuukotuksen ongelmana, josta ei puhuta tarpeeksi.

Eräs vastaaja kirjoitti että ”uupumus kumpuaa siitä, ettei ole aikaa luovuudelle”. Toinen vastaaja pohti sitä, ettei esimerkiksi kustantamoissa kysytä koskaan, onko ehtinyt palautua tai tehdä mitään rentouttavaa luovuuden ylläpitämiseksi. Kolmas vastaaja mietti, että luovan ihmisen on vaikeaa tietää missä voimissaan hän on esimerkiksi puolentoista kuukauden päästä.

Vastaajista useampi toi esille paineet omasta tekemisestä ja omien taitojen riittämättömyydestä. Mainittiin vahva tunne siitä, ettei mikään työn määrä riitä. Myös töiden ja vapaa-ajan suhdetta kuvattiin ongelmalliseksi sen häilyvyyden takia. Intohimon vahva läsnäolo ja tuotteen henkilökohtaisuus toivat haasteita jaksamiseen. Suuri osa stressistä kuvattiin tulevan ulkopuolelta, ja eräs vastaaja kertoi, että kieltäytyminen mahdollisuuksista oli uran alussa mahdotonta, koska pelko töiden ja aseman menettämisestä oli jatkuvaa. ”Tuli hännän alla” -efektin mainittiin kuitenkin toimineen osaltaan myös moottorina omalle tekemiselle.

Uupumuksen hallinnassa esiin nousi terveen itsetunnon rakentaminen, mielenhallinta ja mielenlujuus sanoa myös ei. Itsetuntemuksen kerrottiin rakentuneen myös kantapään kautta. Eräs vastaaja kirjoitti, että ennen uupumusta hän oli valmis tinkimään terveydestään uransa eteen, mutta sen jälkeen ei enää mistään hinnasta. Rajat olivat usein löytyneet vasta loppuun palamisen jälkeen, jos olivat. Menestyminen oli saavutettu pitkälti oman hyvinvoinnin kustannuksella. ”Vaaditaan jaksamisen äärirajoilla keikkumista

---

[1] Grindaamisella tarkoitetaan kovaa työn tekemistä.

viikosta toiseen.” Erään vastaajan mielestä tuntui vaikealta hahmottaa, mikä on sopivaa palautumista, mikä on sopiva määrä työtä ja mikä merkkiä uupumisesta. ”Selvintä on usein se mihin tähtää, mutta epäselvää se miten pitäisi elää ja toimia tavoitteidensa saavuttamiseksi kestävällä mutta tehokkaalla tavalla.”

Lopuksi vielä yksi vastaus kokonaisuudessaan:

> Tuntuu, että alalla oletetaan oman hyvinvointinsa laiminlyömistä ja ura edellä elämistä. Sanotaan että pitää tehdä vitusti duunia, jos haluaa onnistua. Mitä se sit käytännössä tarkottaa? Juurikin sitä terveytensä vaakalaudalle asettamista. Ei kukaan jaksa grindata koko ajan. Ja tää tuntuu olevan ihan normi juttu musa-alla, olla ainaisessa burnoutissa. Itse yritän sotia tätä vastaan ja mennä oma jaksaminen edellä, mut siitä jää käteen laiska olo ja pelko, että mä en tuu pärjäämään tällä alalla koska pidän huolta siitä etten pala loppuun. Ja koska loppuun on palettu jo, niin nykyään työmäärät mitä jaksaa on paljon vähemmän mitä ne joskus on esim ollut. Kokoajan tunne että ei tee tarpeeksi. (Kyselyvastaus.)

5.6 Kyselyn yhteenveto

Kysely keräsi hyvin kiitettävän määrän vastauksia, ja noin 70 % vastauksista kerääntyi ensimmäisen vuorokauden aikana. Oli ilahduttavaa huomata, että aihe selkeästi herätti kohdeyleisössään tunteita. Tämä näkyi myös mielestäni korkeana vastausprosenttina viimeisessä kysymyksessä.

Koska vastaajista enemmistö oli tuottajia, voidaanko tehdä johtopäätöksiä siitä, että he kokevat uupumusta enemmän kuin kirjoittajat? Myös opiskelijoiden enemmistö vastaajina herättää kysymyksen. Onko alan tilanne niin huolestuttava, että jo opiskelijat joutuvat aktiivisesti murehtimaan asiaa?

Reilu enemmistö kaikista kyselyyn vastanneista koki riittämättömyyttä omasta työskentelemisestään, ja harva koki osaavansa pitävän tarpeeksi huolta riittävästä palautumisesta. Voidaanko tästä päätellä jotain palautumiseen ja työskentelyyn kohdistuvista asenteista, jossa menestys kiiltää silmissä niin

kirkkaana, että oma hyvinvointi unohtuu? Vai eikö kerrassaan ole aikaa ja mahdollisuutta priorisoida omaa terveyttään etusijalle?
Melkein 80 % vastaajista olikin valmiita tinkimään vapaaehtoisesti omasta terveydestään edistääkseen uraansa. Toisaalta suurin osa vastaajista koki, etteivät he voi itse vaikuttaa työstressinsä määrään kuin jonkin verran. Monista myös tuntuikin vähintään jonkin verran, että oman uransa eteen oli tehtävä merkittäviä uhrauksia.

Työuupumuksen oireita koki yli 90 % kyselyyn vastanneista ja monet kertoivat todella joutuneensa kamppailemaan työkyvyn ylläpitämisen kanssa. Koska vastaajamäärä alkaa olemaan jo kiitettävällä tasolla, voidaan sen perusteella hypoteettisesti olettaa, että työuupumus on musiikintekijöiden keskuudessa vähintäänkin melko yleistä.

6 Pohdinta

Mitkä tekijät siis lopulta vaikuttavat musiikintekijän työuupumuksen syntymiseen?

Ensimmäiseksi on huomioitava, että ihmiset reagoivat kaikki yksilöllisesti stressiin ja toiset ovat herkempiä sekä havaitsemaan kehonsa tuntemuksia että kärsimään niistä. Toisaalta ehkä juuri he osaavatkin alkaa kiinnittämään huomiota palautumiseen ja ennakointiin. Mikäli kehon pieniä merkkejä ei osaa lukea, voi käydäkin niin että huomaa taiteilleensa kielekkeen reunalla vasta mätkähtäessään sieltä maahan.

Kyselyn vastausten perusteella vaikuttaa siltä, että ihmiset ovat kyllä tietoisia palautumattomuuden seurauksista, ja että he ovat valmiita tinkimään terveydestään edistääkseen työuraansa. Työuupumuksen koetaan olevan suorastaan normaali asia musiikintekijöiden keskuudessa. Alalle pyrkiessä ajatellaan jo valmiiksi, että töitä täytyy olla valmis tekemään oman

hyvinvointinsa kustannuksella. Mielestäni jotakin tässä yhtälössä on mennyt pahasti pieleen.

Ajatellaanpa ensimmäiseksi sitä, minkä varassa lepää koko musiikintekijän ammatti; luovuutta. Mikäli luvussa 2.4 esiteltyä Maslowin tarvehierarkiaa on uskominen, luovuus lepää ihmisen kaikkien perustarpeiden päällä. Stressaantuneen, väsyneen ja kiireisen ihmisen mieli ei ole erityisen optimaalinen luovalle ajattelulle. Musiikintekijä on siis ehkä jopa aivan erityisen herkkä menettämään työkykyään uupumuksen takia, jos luovuus on se, joka siitä ensimmäisten joukossa kärsii. Kyselyn erään vastaajan miete siitä, etteivät esimerkiksi kustantajat juuri puhu luovuudesta ja sen ylläpitämisestä, on mielestäni hyvä esilletuonti. Vaikka kustantajat ja levy-yhtiöt eivät ole varsinaisesti vastuussa tekijöidensä työhyvinvoinnista, on heillä kuitenkin valta-asema, jossa he voivat vaikuttaa puheillansa ja teoillansa asenteisiin ja normeihin. He kuitenkin pelkästään hyötyvät siitä, että tekijät voivat hyvin ja saavat aikaiseksi unohtumattomia lauluja.

Musiikintekijöillä on oltava mieletön motivaatio. He tietävät, ettei alalta saa helposti rahaa, ja että ilmaisia työtunteja on tehtävä todella paljon. Yksi alan suurimpia ongelmakohtia tuntuukin olevan se, ettei työtään pysty tekemään kunnolla, koska siitä ei saa riittävästi rahaa. Alalla yleisesti tiedossa oleva tosiasia on se, että hyvät kappaleet vaativat syntyäkseen useita huonoja kappaleita. Kappaleiden tekeminen vaatii aikaa ja luovuutta, ja muistammehan, että luovuus vaatii aikaa ja hyvinvointia. Jos työstään ei saa rahaa, on rahaa saatava jostain muualta. Musiikintekijän pitkään rakennetulle identiteetille ja motivaatiolle kehittää itseään huippuammattilaiseksi voi olla todellinen kolaus joutua tekemään aivan muun alan töitä vain siksi, ettei oman alan työstä makseta tarpeeksi. Muu työ vie myös automaattisesti aikaa ja voimavaroja pois itsensä kehittämisestä. Se, ettei musiikintekijöille makseta kunnollisia korvauksia, voi antaa kenties tahattomasti kuvan, ettei alan tekijöitä arvosteta heidän ansaitsemallaan tavalla. Arvostuksen puute voi johtaa suoraan itsetunnon laskemiseen ja tyytymättömyyteen työssä.

Tullakseen taitavaksi musiikintekijäksi, on tehtävä paljon musiikkia. Siitä ei pääse tietenkään yli eikä ympäri. Kymmenen tuhannen tunnin täyttymiseksi on tehtävä uhrauksia, ja ihmisen on oltava määrätietoinen ja kurinalainen. Itse uskoisin, että juuri tuo kurinalaisuus voisi olla se taikasana. Työtunnit kannattaa todella tehdä ja yrittää pitää ne tehokkaina, mutta kurinalaisuutta on mennä ajoissa nukkumaan, käydä lenkillä vaikka vähän sataa, valita se hieman ravintorikkaampi illallinen pakastepizzan sijaan, ja jättää juhlissa se viimeinen shotti juomatta. Kurinalaisuus ei mielestäni tarkoita sitä, että töitä on tehtävä kellon ympäri, vaan sitä, että malttaa pitää huolta omasta hyvinvoinnistaan optimoidakseen oman suorituskykynsä. Luovuuden näkökulmasta kurinalaisuutta voisi olla tarpeeksi pitkien taukojen ottaminen, ja ajoittain kattoon tuijottelu rutiininomaisesti. Menestyminen voi kyllä vaatia sitä, että töitä täytyy keskimäärin tehdä hieman enemmän kuin muut tekevät. Siitäkin huolimatta, että tekijyydelle löytyisi sisäsyntyinen lahja. On myös fakta, etteivät kaikki halukkaat kuitenkaan voi menestyä. On siis oltava jokin viiva, joka piirtää rajan ammattilaisen ja amatöörin väliin. Silti potentiaalisetkin tekijät ajetaan helposti nurkkaan alan kohtuuttomiltakin tuntuvilla vaatimuksilla. Mielenlujuutta on oltava, sillä hylkäyksiä ja kritiikkiä kilpaillulla alalla täytyy kestää. Valta-asemassa olevan on kuitenkin hyvä tiedostaa myös palautteensa mahdolliset seuraukset.

Vaikka palautumisestaan huolehtimalla voi suuresti vaikuttaa omaan uupumiseensa, ei se kuitenkaan yksin riitä, jos stressi on henkisesti uuvuttavaa. Kyselyn vastaajista monet kertoivat kokeneensa paineita siitä, etteivät he tee tarpeeksi töitä menestymisensä eteen. Paine siitä, että vapaa-ajallaankin täytyisi työskennellä, on ajatuksena hyvin uuvuttava. Pystyn itse samaistumaan siihen täysin. Ajattelisin, että tämä voi olla seurausta siitä, että työn kovaa paiskimista nostetaan niin kovasti jalustalle. Vapaa-aikaa ja työtä on muutenkin vaikeaa erottaa toisistaan. Selkeitä työaikoja ei oikeastaan ole, ja mieli saattaa prosessoida jatkuvasti uusia ideoita tai keskeneräisiä aihioita. Erityisesti tuottajalta saatetaan odottaa jatkuvaa saatavilla oloa ja deadlinet voivat olla hyvin epäinhimillisiä. Aloittelevalle tekijälle jokainen mahdollisuus on tilaisuus näytönpaikkaan. Mahdollisuuksille voi olla todella vaikea sanoa ei.

Tehdyt kappaleet kilpailevat keskenään siitä, kenen teos pääsee julkaistuksi. Koska kappale voi olla jollekin artistille varattuna pitkään ilman että sen mahdollista julkaisuajankohtaa ei joko tiedetä tai informoida tekijöille, on epätietoisuus omiaan lisäämään stressin syntymistä. Päätäntävalta on muilla kuin tekijöillä itsellään, ja se voi välillä turhauttaa paljonkin.

Meillä ei ole muita vertailukohteita kuin omat kollegamme. Vaikka vertailulla on paljon huonoja vaikutuksia, uskon että se on ihmiselle silti kovin sisäsyntyistä. Sosiaalisen median suurimpia kääntöpuolia on mahdollisuus vertailla itseään sen vääristyneeseen todellisuuteen. Kun näkee pelkästään toisten onnistumiset ja tuntuu, että he ovat yötä päivää studiolla, alkaa väistämättäänkin miettimään pitäisikö itse toimia samoin. Jos oma identiteetti on rakennettu kokonaan oman ammatin varaan, voi menestymistään työssä alkaa käyttämään helposti oman sosiaalisen arvonsa mittarina.

Ajattelen vielä sitä, kun alan gurut kertovat urastaan alan opiskelijoille, ja miten usein kovan työnteon määrä korostuu ylitse kaiken muun. Kyselyyn vastanneista neljästä itseään menestyneenä pitävästä tekijästä kaikki vastasivat sen väitteen pitävän erittäin hyvin paikkaansa, että he ovat joutuneet tekemään merkittäviä uhrauksia elämässään päästäkseen siihen pisteeseen uraansa missä he nyt olivat. Nämä asiat yhdessä saavat miettimään, onko todella niin, että menestyneen musiikintekijän täytyy vuodattaa verta, hikeä ja kyyneliä päästäkseen huipulle. Ja jos yhden on täytynyt, tarkoittaako se sitä, että muidenkin täytyy?

Toivon, että alalla herättäisiin keskustelemaan työuupumuksesta enemmän ja pohtimaan yhdessä lisää mahdollisia ratkaisuja sen vähentämiseen.

Lähteet

Ferguson, A. & Moritz, M. 2015. Menestys. Kustantaja: Minerva kustannus

Gladwell, M. 2008. Kuka menestyy ja miksi? Kustantaja: Docendo Oy

Gramex. 2022. Mikä gramex on? Luettu 11.11.2022
https://www.gramex.fi/portfolio-items/gramex-palvelee/?portfolioCats=24

Hakala, J. 2013. Luova Laiskuus – Anna ideoille siivet. Kustantaja: Gummerus

Laine, S. 2015. Tunteen ja älyn liitto – Miten saavutan kehon ja mielen tasapainon. Kustantaja: Basam Books

Marila, R. & Valonen, L. 2020. Työuupumuskirja. Kustantaja: Docendo Oy

Poutala, M. 2015. Mitä menestyminen vaatii? Kustantaja: Passion Lives / Mika Poutala

Salmela, N. 2021. Ammattimainen biisinkirjoittaminen 2020-luvulla. Opinnäytetyö. Metropolia Ammattikorkeakoulu, kulttuurin ala.
https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2021060414270

Teosto. 2022. Musiikin tekeminen ja tilitykset. Luettu 11.11.2022
https://www.teosto.fi/musiikintekijalle/musiikin-tekeminen-ja-tilitykset/

Tuulari, J. & Kalrsson, H. 2017. Mielihyvä, mielipaha ja ihmisen aivot. Verkkoartikkeli 12/2017. Luettu: 18.10.2022
https://www.duodecimlehti.fi/duo14049

Liitteet

Liite 1. Haastattelukysymykset

Kartoitus työuupumuksen yleisyydestä musiikintekijöiden keskuudessa

Olen Senni Rantanen ja opiskelen Metropolia Ammattikorkeakoulussa musiikin tekemisen ja tuottamisen tutkintoa. Opintoihini kuuluvassa opinnäytetyössäni tarkastelen mahdollisia musiikintekijöiden työuupumukseen johtavia syitä.

Opinnäytetyössä kerätään tietoa työuupumuksen yleisyydestä populaarimusiikin tekijöillä aikavälillä 25.10. - 3.11.22

Tämä kysely pyrkii kartoittamaan tilannetta siitä, kuinka moni musiikintekijä kokee tai on kokenut työuupumuksen oireita jossakin vaiheessa uraansa. Lisäksi se pyrkii saamaan jonkinasteisen kuvan tekijöiden asenteista työntekemistä ja palautumista kohtaan.

Tutkimukseen osallistuvien henkilöiden nimi tai kuva eivät tule esiin opinnäytetyössä eikä heitä voida tunnistaa tuloksista kerrottaessa. Sitoudun huolehtimaan aineiston käsittelystä huolellisesti. Opinnäytetyön valmistuttua aineisto hävitetään asianmukaisella tavalla.

Voit myös halutessasi kysyä lisätietoja sähköpostitse.

Kiitos!

Senni Rantanen

senni.rantanen3@metropolia.fi

Opinnäytetyön ohjaaja Metropolia Ammattikorkeakoulussa:

Jukka Väisänen lehtori

1. Mitkä näistä vaihtoehdoista kuvaavat sinua tällä hetkellä?

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

- [ ] Tuottaja
- [ ] Kirjoittaja
- [ ] Opiskelija
- [ ] En ole vielä vakiinnuttanut paikkaani täysin alalla
- [ ] Elätän itseni kokopäiväisesti tekemällä musiikkia
- [ ] Pidän itseäni menestyneenä musiikintekijänä

2. Oletko kokenut työuupumuksen oireita?

Merkitse vain yksi soikio.

- Kyllä
- Ei

3. Oletko menettänyt työkykysi työuupumuksen takia?

Merkitse vain yksi soikio.

- Kyllä, hetkellisesti
- Kyllä, kokonaan
- En ole
- Muu: _____

4. Kuinka hyvin seuraava väite kuvaa sinua:
Tuntuu, etten tee tarpeeksi töitä menestymiseni eteen

Merkitse vain yksi soikio.

- Ei ollenkaan
- Melko huonosti
- Jonkin verran
- Melko hyvin
- Erittäin hyvin

5. Kuinka hyvin seuraava väite kuvaa sinua:
Osaan pitää huolta riittävästä palautumisesta

Merkitse vain yksi soikio.

- Ei ollenkaan
- Melko huonosti
- Jonkin verran
- Melko hyvin
- Erittäin hyvin

6. Kuinka hyvin seuraava väite kuvaa sinua:
Olen valmis tinkimään terveydestäni edistääkseni työuraani

Merkitse vain yksi soikio.

- Ei ollenkaan
- Melko huonosti
- Jonkin verran
- Melko hyvin
- Erittäin hyvin

7. Kuinka hyvin seuraava väite kuvaa sinua:
Koen, että voin itse vaikuttaa työperäisen stressin määrään

Merkitse vain yksi soikio.

- Ei ollenkaan
- Melko huonosti
- Jonkin verran
- Melko hyvin
- Erittäin hyvin

8. Kuinka hyvin seuraava väite kuvaa sinua:
Jouduin tekemään merkittäviä uhrauksia elämässäni päästäkseni siihen pisteeseen urallan missä nyt olen

Merkitse vain yksi soikio.

- Ei ollenkaan
- Melko huonosti
- Jonkin verran
- Melko hyvin
- Erittäin hyvin

9. Vapaita ajatuksia, kokemuksia tai havaintoja liittyen aiheeseen:

Google ei ole luonut tai hyväksynyt tätä sisältöä.

Google Forms