

"RAKKAUDESTA LAJIIN"

Keikkamuusikoiden työhyvinvointi Suomessa vuonna 2016

Janette Pastuhov

Pro gradu -tutkielma

Jyväskylän yliopisto

Musiikin laitos

Musiikkikasvatus

Kevätlukukausi 2016

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Tiedekunta - Faculty Humanistinen tiedekunta	Laitos - Department Musiikin laitos
Tekijä - Author Janette Caroline Pastuhov	
Työn nimi - Title "Rakkaudesta lajiin" - Keikkamuusikoiden työhyvinvointi Suomessa vuonna 2016	
Oppiaine - Subject Musiikkikasvatus	Työn laji - Level Maisterintutkielma
Aika - Month and year Toukokuu 2016	Sivumäärä - Number of pages 83 sivua + liite (10 sivua)
<p>Tiivistelmä - Abstract</p> <p>Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää kuinka kevyen musiikin parissa työskentelevät, pääosin keikkatuloilla itsensä elättävät ammattimuusikot jaksavat työssään. Tavoitteena oli tutkia, mitkä tekijät muusikon työympäristössä edistävät ja mitkä kuormittavat jaksamista ja miten muusikoiden työhyvinvointia olisi mahdollista parantaa. Tutkielmassa luodaan katsaus muusikoiden kokonaisvaltaiseen työhyvinvointiin fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen terveyden näkökulmasta.</p> <p>Aineisto kerättiin verkkokyselyllä, joka lähetettiin eri ikäisille, eri musiikkityylien parissa työskenteleville ammattimuusikoille ympäri Suomen. Kyselyyn vastasi 54 muusikkoa, joista 42 valikoitui tutkimuksen pääkohderyhmäksi.</p> <p>Tutkimus toteutettiin monimenetelmällisesti eri tutkimusmenetelmiä hyödyntäen. Määrällisen aineiston analysoinnissa käytettiin ristiintalukointia, varianssi- ja frekvenssianalyysiä. Laadulliset tulokset analysoitiin sekä aineisto- että teorialähtöisellä sisälönanalyysillä.</p> <p>Tuloksista ilmeni muusikon työn olevan sekä fyysisesti että psyykkisesti kuormittavaa. Erityisesti työn ruumiillisen kuormittavuuden, pitkien työmatkojen, myöhäisten työaikojen, valvomisen ja epävarman työllisyystilanteen todettiin verottavan jaksamista. Merkittäviksi työhyvinvointia edistäviksi ja ylläpitäviksi tekijöiksi nousivat hyvä työyhteisö, vapaus, luovuus, mielekkäät työtehtävät sekä vähäinen alkoholin käyttö.</p>	
Asiasanat - Keywords Muusikko, työhyvinvointi	
Säilytyspaikka - Depository Jyväskylän yliopisto, Musiikin laitos	

SISÄLLYSLUETTELO

SISÄLLYSLUETTELO.....	3
1 INTRO.....	5
2 KUKA ON MUUSIKKO?	7
3 MUUSIKON TYÖHYVINVOINTIIN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT	9
3.1 Fyysinen työympäristö.....	10
3.1.1 Ravinto, uni ja lepo	11
3.1.2 Fyysinen kuormittavuus	11
3.1.3 Työergonomia.....	12
3.1.4 Melu.....	13
3.1.5 Päihteet.....	17
3.1.6 Epäsäännölliset työajat.....	21
3.2 Psykkinen työympäristö	23
3.2.1 Stressi.....	23
3.2.2 Esiintymisjännitys	25
3.2.3 Muusikkoidentiteetti ja itsetunto.....	26
3.2.4 Työllisyystilanne	27
3.3 Sosiaalinen työympäristö.....	29
3.3.1 Työyhteisö.....	30
3.3.2 Yleisö ja julkisuus.....	31
3.3.3 Kilpailu ja kateus	32
3.3.4 Palaute ja työn arvostus	33
4 TUTKIMUSASETELMA.....	35
4.1 Aiemmat tutkimukset	35
4.2 Tutkimuskysymykset	37
4.3 Aineiston keruu ja tutkimusmenetelmät.....	37
4.4 Analyysimenetelmät.....	41
4.4.1 Määrällinen aineisto	41
4.4.2 Laadullinen aineisto.....	42

4.5	Tutkimuksen luotettavuus	43
4.6	Taustatietoja tutkittavista	46
4.6.1	Sukupuoli, ikä, asuinpaikka ja koulutus	47
4.6.2	Työ ja toimeentulo	48
4.6.3	Keikkojen laatu.....	50
5	TUTKIMUSTULOKSET.....	52
5.1	Fyysinen jaksaminen	52
5.1.1	Tuki- ja liikuntaelinvaivat.....	53
5.1.2	Työergonomia.....	54
5.1.3	Tinnitus.....	54
5.2	Psyykinen jaksaminen.....	56
5.3	Sosiaalinen jaksaminen	60
5.4	Muusikoiden työhyvinvointia edistävät tekijät	62
5.5	Muusikoiden työhyvinvointia kuormittavat tekijät	65
5.6	Tulevaisuuden näkymät	68
6	OUTRO	72
6.1	Tulosten yhteenveto ja johtopäätökset	72
6.2	Jatkotutkimusmahdollisuudet	75
6.2.1	Musiikkialan epäkohdat	75
6.2.2	Koulutus	76
	LÄHTEET	78
	LIITTEET.....	84
	Liite 1: Kyselylomake	84

1 INTRO

Musiikin sanotaan vaikuttavan positiivisesti terveyteen ja kohottavan elämänlaatua. Usein asioita tarkasteltaessa yhteiskunnallisen terveyden näkökulmasta unohdetaan kuitenkin se joukko, joka vastaa siitä, että ihmiset saavat nauttia musiikista myös kotinsa ulkopuolella: muusikot. Musiikki antaa paljon, mutta paljon se saattaa myös ottaa.

Olen itse valmistunut muusikoksi Jyväskylän ammattiopiston konservatorion pop&jazz-linjalta ja koin jaksamisen olleen monella koetuksella jo opiskeluaikana. Osa koki riittämättömyyden tunteita, kärsi harjoittelun aikaansaamista tuki- ja liikuntaelinvaivoista, stressasi tulevasta työtilanteestaan sekä yritti oman harjoittelunsa ohessa verkostoitua parhaansa mukaan, jotta oman alan töitä olisi tarjolla opintojen jälkeen. Pari opiskelukaveriani lopulta keskeytti opintonsa kovan henkisen paineen vuoksi, joten jäin pohtimaan olisiko jo koulutusvaiheessa mahdollista puuttua tulevien muusikoiden hyvinvointiin ja jaksamiseen.

Uskon, että muusikkous on henkisesti yksi raskaampia ammatteja tänä päivänä. Muusikon työympäristössä monet tekijät, kuten työn epäsäännöllisyys, epävarmuus, päihteeet, melu, pitkät työmatkat ja valvominen horjuttavat fyysisen terveyden lisäksi myös psyykkistä jaksamista. Kaikki eivät pysty käsittelemään sellaista painetta ja epävarmuutta, joita muusikon työ pitää sisällään. Työ vaatii tietynlaisen luonteen.

Luovilla aloilla työskentelevien, kuten muusikoiden, näyttelijöiden, kuvataiteilijoiden ja kirjailijoiden päihdeongelmista ja itsetuhoisuudesta on usein puhetta julkisuudessa. Erikoisia persoonallisuuksia sekä alkoholin että masennuksen aiheuttamia traagisia kohtaloita on tiedossa paljon. Nykytutkimuksilla ei ole kuitenkaan voitu osoittaa, että luovaa työtä tekevät olisivat mieleltään häiriintyneempiä tai altistuisivat mielenterveyshäiriöille muita herkemmin, vaikka epäilyjä onkin esitetty. (Lönnqvist 2007, 109-111.) Onko kyse siis vain median aikaansaamasta kohuotsikoinnista

vai onko muusikon ammatissa todella sellaisia psyykettä kuormittavia tekijöitä, joihin tulisi puuttua? Onko muusikon työ liian kuormittavaa?

Tutkimukseni tavoitteena on selvittää kuinka ammatikseen keikkailevat muusikot jaksavat työssään, mitkä tekijät kuormittavat heidän hyvinvointiaan ja mitkä edistävät sitä. Tutkimukseni on kohdistettu ainoastaan kevyen musiikin parissa työskenteleviin muusikoihin, sillä klassisen musiikin soittajien työhyvinvointia on jonkin verran Suomessa jo tutkittu, kun taas kevyen musiikin parissa työskentelevät keikkamuusikot ovat jääneet vähemmälle huomiolle. Klassisen musiikin ammattisoittajien työympäristö, työajat ja työnkuva poikkeavat myös usein kevyellä musiikilla itsensä elättävien keikkamuusikoiden työstä, joten aihe vaati rajausta.

Tarkastelen tutkielmassani asioiden välisiä suhteita fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen terveyden näkökulmasta. Työn pohjana olen käyttänyt aiemman tutkimustiedon lisäksi osittain myös omia perusteltuja käytännön havaintojani ja kokemuksiani muusikon työstä. Työympäristötekijöiden vaikutusta työhyvinvointiin olen pohtinut ja tarkastellut pääasiassa psykologian ja terveystiedon näkökulmasta. Tutkimuksen teoriaosuus on osittain lainattu muusikoiden mielenterveyttä käsittelevästä kandidaatintutkielmastani ja sitä on käytetty apuna myös kyselylomakkeen laatimisessa.

2 KUKA ON MUUSIKKO?

”Muusikko on musiikin esittäjä, vars. (ammatti)soittaja.”
(Kotimaisten kielten keskus ja Kielikone Oy 2013.)

Ammattinetti-verkkosivuston melko konkreettinen määritelmä kuvaa hyvin sitä, mitä tutkielmassani tarkoitan ammatti- tai freelancemuusikolla: ”Muusikko soittaa erilaisissa yhtyeissä yhtä tai useampaa soitinta, esimerkiksi kitaraa, bassoa tai rumpuja. Työnkuvaan kuuluu soittamista ja solistin säestämistä keikoilla, harjoittelua, levyttämistä ja joskus myös säveltämistä. Muusikot ovat usein ammatinharjoittajia tai freelance-verokortilla toimivia keikkailijoita.” (Ammattinetti 2013.)

Määritelmä muusikon työnkuvasta ei kuitenkaan kerro ominaisuuksista, joita ammatinharjoittajalta vaaditaan tai siitä, millaisia persoonia alalla toimii. Muusikoiden sanotaan olevan kompleksisia persoonallisuuksia, joilla on jopa toisilleen vastakkaisia persoonallisuuden piirteitä ja käyttäytymismalleja, joita he soveltavat eri tilanteissa niiden edellyttämällä tavalla. He ovat leikkisiä ja ulospäin suuntautuneita, mutta myös kurinalaisia ja introverteja. (Maijala 2003, 68.)

Myös luovuus on muusikkoutta määriteltäessä olennainen käsite, sillä sitä pidetään monesti lahjakkuuden huipentumana. Toisaalta on esitetty myös eriäviä mielipiteitä luovuuden merkityksestä etenkin klassisen musiikin saralla. Eihän muusikon tarvitse olla luova, kun hän tulkitsee valmiita teoksia. (Maijala 2003, 70-71.) Kevyen musiikin parissa työskenteleviltä muusikoilta luovuutta kuitenkin vaaditaan, sillä työelämässä he joutuvat toimimaan usein yllättävissäkin työolosuhteissa ja -tilanteissa, joissa vaaditaan joustavuutta ja mukautumiskykyä. Luovuudella on suuri rooli myös esimerkiksi improvisoitaessa.

Kuten todettu, sana *muusikko* voitaneen määritellä hyvinkin monella tavalla, mutta yleisesti ottaen muusikkona voidaan pitää henkilöä, joka esittää tai muuten tuottaa musiikkia ammatikseen laulaen tai soittaen. On tärkeää kuitenkin erottaa toisistaan

henkilö, joka tuottaa musiikkia harrastuksena ilahduttaakseen itseään tai läheisiään ja musiikin ammattilainen, jonka elanto riippuu suureksi osaksi esiintymisistä ja muista musiikkialan työtehtävistä saatavista tuloista. Vaikka ensiksi mainittu, niin sanottu amatöörimuusikko, olisikin osaamistasoltaan ammattimuusikon veroinen, liittyy ammattimuusikkona toimimiseen asioita, jotka eivät amatöörimuusikon musiikkiharrastukseen juuri vaikuta. Keskitynkin tutkielmassani tarkastelemaan ainoastaan päätoimisten ammattimuusikoiden työhyvinvointia.

3 MUUSIKON TYÖHYVINVOINTIIN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

Musiikin kuluttaja ei välttämättä tule ajatelleeksi kuinka paljon työtä ja ammattitaitoa esiintymistilanteessa nähty ja kuultu suoritus vaatii. Musiikki on parhaimmillaan ammattina palkitseva ja motivoiva, mutta myös fyysisesti ja psyykkisesti kuluttava (Harra 2004, 22). Muusikot käsittelevät läpi elämänsä erilaisia odotuksia ja psykologisia vaatimuksia, joita muilla aloilla toimivat eivät välttämättä kohtaa. Muusikoiden identiteetti rakentuu monesti muita aloja herkemmin ammatin varaan, jolloin heidän saattaa olla vaikea irtautua työstään (Spahn, Strukely & Lehmann 2004, viitattu lähteessä Lehmann, Sloboda & Woody 2007, 180).

Suomen ensimmäisillä musiikkilääketieteen päivillä vuonna 2001 todettiin muusikoiden suurimpien terveysongelmien olevan fyysisen kuormituksen aiheuttamat tuki- ja liikuntaelinsairaudet sekä psyykkisestä kuormituksesta aiheutuvat haitat, kuten esiintymisjännitys (Harra 2004, 23). Jaankin tutkielmassani muusikon työhyvinvointia kuormittavat tekijät kolmeen kategoriaan: fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta työympäristöstä aiheutuviin. Koska ihminen on psyko-fyysis-sosiaalinen kokonaisuus ja kaikki tekijät ovat yhteydessä toisiinsa, on jako mielestäni perusteltu. Täten myös muusikon työn monimuotoisuutta on mahdollista tarkastella jokaisesta työhyvinvoinnin näkökulmasta.

Työhyvinvointi on kokonaisuus, johon kuuluvat työn ja sen mielekkyyden lisäksi myös terveys, hyvinvointi ja turvallisuus. Työhyvinvointiin voi vaikuttaa itse esimerkiksi työoloja kehittämällä ja omaa ammattitaitoa ylläpitämällä. Kuormitusta ehkäisevät muun muassa myönteinen työilmapiiri, hyvä fyysinen kunto, sopiva työmäärä, onnistumisen kokemukset, riittävä lepo sekä sujuva kommunikaatio ja tiedonkulku työyhteisön sisällä. (TTL 2015; Sosiaali- ja terveysministeriö 2016.)

Hyvinvoinnin ylläpito voi olla haastavaa etenkin kuormittavissa tilanteissa. Vastoinkäymisistä selviäminen vaatii kykyä sopeutua ja sopeutuminen taas vaatii päämäärätietoisuutta ja kykyä pitää omat tavoitteensa selkeänä mielessä. (Hult & Leskinen 2010, 30.) Muusikoilla esimerkiksi pitkät työmatkat ja univaje syövät jaksamista, mutta jos palo musiikkia kohtaan on kova, ei työn kuormittavuus välttämättä estä työstä nauttimista ja työpaikalla viihtymistä.

3.1 Fyysinen työympäristö

Muusikon fyysinen työympäristö vaihtelee suuresti. Esiintymispaikat ovat erilaisia työn luonteesta riippuen, mutta yleisimpiä työskentely-ympäristöjä ovat ravintolat, yökerhot ja rock-klubit sekä konsertit, tapahtumat ja yksityistilaisuudet. Työn luonteeseen kuuluu epäsäännöllisyys, melu, pitkät työmatkat sekä fyysinen kuormittavuus, niin esiintyessä kuin yleisölle näkyvän työn ulkopuolellakin. (Ammattinetti 2013.)

Yksilön fyysisellä kunnolla ja terveydellä on kiistaton vaikutus työhyvinvointiin ja suorituskykyyn. Fyysinen terveyden kokeminen on kuitenkin osittain yksilöllistä ja työhyvinvointiin vaikuttaakin suuresti se kuinka terveeksi tai sairaaksi yksilö itsensä kokee. Geenit vaikuttavat osaltaan fysiikkaan, mutta terveillä elintavoilla on mahdollista vaikuttaa itse omaan jaksamiseen. Liikunta, riittävä lepo ja terveellinen ravinto ovat terveyden ja hyvinvoinnin perusta. (Hult & Leskinen 2010, 39-40.)

Fyysinen hyvinvointi näkyy ennen kaikkea hyvänä toimintakykenä. Hyvä fyysinen toimintakyky vähentää työn kuormittavuutta, sillä fyysisesti hyvässä kunnossa olevalle arkiset rasitteet ja ponnistukset eivät tunnu ylivoimaisilta. Hyvä fyysinen kunto ehkäisee myös tuki- ja liikuntaelinsairauksia ja vähentää muiden elämäntapasairauksien aiheuttamia esteitä ja rajoitteita. (Hult & Leskinen, 40-41.)

3.1.1 Ravinto, uni ja lepo

Ravitsemuksen vaikutus hyvinvointiin on kiistaton. Voisi sanoa, että ravinto on elimistömme polttoaine, joka oikeanlaisena ja sopivin väliajoin nautittuna edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia, suorituskykyä ja työssä jaksamista. Tasainen ateriarytmi mahdollistaa sen, että verensokeri pysyy tasaisena ja energiataso hyvänä. (Hult & Leskinen 2010, 48-49.) Muusikon työ tuo tähän omat haasteensa, sillä työ on epäsäännöllistä, eikä keikkapaikoilla tarjottuun ravintoon voi aina itse vaikuttaa. Liian pitkä ateriarytmi ja epäterveellinen ruokavalio taas saavat verensokerin heittelemään, jolloin ihminen väsyä (Hult & Leskinen 2010, 52).

Muusikoiden työajat painottuvat monesti iltaan ja viikonloppuun. Työterveyslaitoksen selvityksen (2015) mukaan työajat Suomessa ovat liukuneet entistä epämääräisemmiksi, mikä verottaa lepoa ja palautumista. Palautumista voi häiritä toimimattomien työaikajärjestelyjen lisäksi muun muassa työperäinen tai henkilökohtaisista ongelmista kumpuava stressi. Työhyvinvoinnin kannalta olennaista on, että yksilö ehtii levätä tarpeeksi, sillä jatkuva rasitus kuormittaa kohtuuttomasti ihmisen biologista ja psykologista perusjärjestelmää. (TTL 2015.)

Lepo on fyysisen nukkumisen lisäksi myös henkinen prosessi. Univaje vaikuttaa kielteisesti asioiden hallintakykyyn, mielialaan, muistiin, tarkkaavaisuuteen ja oppimiseen. Univajeesta kärsivä alkaa suorittaa työtään ja heittää hyvästit luovuudelleen. (TTL 2015.) Koska muusikon työssä luovuus on hyvin keskeisessä osassa, on lepo ensiarvoisen tärkeää.

3.1.2 Fyysinen kuormittavuus

Työterveyslaitos (TTL) julkaisi 24.4.2009 tutkimuksen rock-muusikon työn fyysisestä kuormittavuudesta. Tutkimus toteutettiin Apulannan keikalla helmikuussa 2009, jota edelsivät laboratoriotestit yhtyeen jäsenten yleisestä terveydentilasta sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön maksimaalisesta suorituskyvystä. Tutkimustuloksista ilmeni, että muusikon työ on fyysisesti keskiraskasta tai jopa raskasta keikan aikana.

Tutkija Henna Hämäläinen (2009) toteaa, että harvoissa ammateissa työskennellään yhtä pitkiä aikoja (1-2 tuntia) niinkin korkeilla syketehoilla kuin 128-144 lyöntiä minuutissa. Sydämen tutkittu lyöntitiheys vastasi noin 70 prosenttia tutkittujen maksimaalisesta sykintätaajuudesta. (TTL & Apulanta 2009.)

Kitaristin ja päävokalistin työtä verrattiin fyysiseltä kuormittavuudeltaan muun muassa pienkoneen liikuttamiseen omalla lihasvoimalla. Rumpalin työn taas todettiin vastaavan halkojen hakkaamista ja kilpasulkapallon pelaamista. Basistin työn kuormittavuutta verrattiin nyrkkeilysäkkiin lyömiseen ja keihäänheittokilpailuihin. (TTL & Apulanta 2009.) Soittosuorituksen lisäksi hyvää fyysistä kuntoa vaatii myös muusikon työtehtäviin usein kuuluva roudaaminen, sillä laitteet ovat monesti painavia (Ammattinetti 2013).

3.1.3 Työergonomia

Sana ergonomia on peräisin kreikankielen sanoista *ergo* (työ) ja *nomos* (luonnonlait). Käsitteenä ergonomia on laaja, sillä se ilmenee niin ajattelutapana, soveltavana tutkimusalueena kuin käytännön toimintanakin. Ergonomia tutkii ja kehittää ihmisen toimintaympäristöä hyvinvoinnin ja suorituskyvyn parantamiseksi. Ergonomian avulla ihmisen työ- ja toimintaympäristö pyritään sopeuttamaan jokaisen henkilökohtaisten tarpeiden ja ominaisuuksien mukaisiksi. Hyvällä ergonomialla parannetaan sekä terveyttä, turvallisuutta ja hyvinvointia että häiriötöntä ja tehokasta toimintaa. (Launis & Lehtelä 2011, 19.)

Ergonomisesti hyvässä työympäristössä työasento on tasapainoinen tai hyvin tuettu ja sitä voi vaihdella vapaasti. Työntekijöiden mitat ja mittojen erot on otettu huomioon, jolloin laitteiden käyttö on helppoa ja vaivatonta. Ergonomisesti hyvässä työympäristössä ympäristötekijät, kuten valaistus, lämpötila ja ääniympäristö ovat ihmiselle sopivat ja täyttävät työtehtävän vaatimukset. Työ ei saisi olla toistuvaa, eikä johtaa fyysisiin vaivoihin, yksitoikkoisuuden tunteeseen, kyllästymiseen, ikävystymiseen tai tyytymättömyyteen. Ergonomisesti hyvä työ ei ole myöskään yli- tai ali-

kuormittavaa, eikä johda liialliseen rasittumiseen, väsymykseen tai virheisiin. Nämä hyvän työympäristön vaatimukset on esitetty myös eurooppalaisessa ergonomian perusstandardissa SFS-EN 614-2. (Launis & Lehtelä 2011, 24-25.)

Eurooppalaisen ergonomian perusstandardia tarkasteltaessa (Launis & Lehtelä 2011) voidaan todeta, että muusikon työssä liikutaan ergonomian suhteen riskirajoilla. Soittimet ovat suhteellisen samankokoisia soittajien henkilökohtaisista mitoista riippumatta, ääniympäristö on meluisa ja työasento staattinen. Soittaminen on työergonomian kannalta fyysisesti yksipuolista ja kuormittavaa, ja vähäinkin käden kannattelu tai etukumara asento aiheuttaa vartalon, hartioiden ja niskan staattista jännittämistä (Launis & Lehtelä 2011, 24-25, 76).

Pitkittyessään fyysiset vaivat vaikuttavat suoraan psyykeen. Esimerkiksi kovista kivuista kärsivä ei jaksa kiinnostua sosiaalisista riennoista tai keskittymistä vaativista tehtävistä. Pitkäkestoinen fyysinen sairaus on myös yksi masennuksen riskitekijöistä. Masennuksen kanssa ilmenee usein muitakin psyykkisen sairauden oireita, kuten ahdistuneisuushäiriöitä, päihdeongelmia, unihäiriöitä, syömishäiriöitä ja joskus jopa vakavia psykoottisia häiriöitä. (Melartin & Vuorilehto 2009, 29, 34; Vilkkö-Riihelä 2007, 64.) Muusikoiden hyvinvoinnin kannalta työergonomian huomiointi olisikin ensiarvoisen tärkeää, jotta työn aiheuttamilta fyysisiltä ja sitä kautta myös psyykkisiltä vaivoilta voitaisiin välttyä.

3.1.4 Melu

Ääni etenee ilmassa pitkittäisenä aaltoliikkeenä ja saa aikaan värähtelyä. Ääntä kuvattaessa puhutaan usein desibeleistä (dB) ja hertseistä (Hz). Desibeli määrittää äänen voimakkuutta, kun taas hertseistä puhuttaessa on kyse taajuudesta eli siitä kuinka korkea tai matala ääni on. Ihmiskorva kuulee taajuudeltaan noin 20-20 000 Hz:n ääntä, jossa puhe kulkee välillä 200-4000 Hz. Kipukynnyksen rajaksi on määritetty 120dB. (Launis & Lehtelä 2011, 99-100.)

Melulle on määritelty raja-arvot, joiden ylittyessä kuulo voi vaurioitua pysyvästi. Siihen, miten helposti kuulovaurio syntyy, vaikuttaa ihmisen yksilölliset ominaisuudet ja melun laatu. Meluvamma voi syntyä esimerkiksi äkillisestä kovaäänisestä räjähdyksestä tai heiketä vähitellen vuosien mittaan. (Kuuloliitto ry 2009.)

TAULUKKO 1. Turvallisuusrajat eri melutasoille (Kuuloliitto ry 2009).

Jatkuva äänitaso (dB)	Melussaoloaika
85	8 h
88	4 h
94	1 h
100	15 min
106	4 min
112	1 min
115	-

Jatkuvassa 85 desibelin (dB) melussa ihminen pystyy olemaan keskimäärin kahdeksan tuntia kuuloa vaurioittamatta. Äänitason kasvaessa kolmella desibelillä turvallinen melussaoloaika puolittuu. Esimerkiksi 15 minuutin altistus sadan desibelin melulle saattaa olla riittävä aika kuulovaurion syntyyn. (Kuuloliitto ry 2009.)

Valtioneuvosto on säätänyt työturvallisuuslain (738/2002) työntekijöiden suojelemisesta melusta aiheutuvilta vaaroilta. Laki tuli voimaan musiikki- ja viihdealalla 15.2.2007. Lain mukaan päivittäinen melualtistus ei saisi ylittää yli 87 dB. Jos meluarvo työpaikalla ylittyy, tulisi työnantajan lakisääteisistä syistä laatia meluntorjuntasuunnitelma sekä hankkia melulle altistuville työntekijöille kuulosuojaimet. (Työturvallisuuslaki (738/2002): §4, §13, §15.)

Musiikki- ja viihdealan meluntorjuntaohje (TTL 2006) poikkeaa kuitenkin jossain määrin yleisestä meluntorjuntaohjeesta (TTL 2002), sillä työ on jaoteltu työnkuvan mukaan kolmeen eri kategoriaan, joihin jokaiseen pätee eri säädökset kuulosuojainten käytön suhteen. Vakituudessa pysyvässä työsuhteessa toimivien muusikoiden tulisi saada työnantajaltaan kuulosuojaimet altistuessaan yli 80-85 desibelin päivittäi-

selle melulle. Tämän lisäksi heidän kuuloaan tulisi tutkia säännöllisesti vuosittain. Tilapäisessä työsuhteessa toimivat sekä itsensä työllistävät muusikot sen sijaan joutuvat pitkälti itse huolehtimaan kuulonsa suojaamisesta. Esiintymispaikoilla vastuuhenkilön tehtävänä on kuitenkin valvoa, etteivät työturvallisuuslaissa määritellyt desibelirajat ylitä. Vastuuhenkilön tehtävänä on myös hankkia esiintyjille suojaimet, mutta jos käytössä on esiintyjän oma äänentoistolaitteisto, mittaus ja suojaus ovat esiintyjän omalla vastuulla. (TTL 2006.)

Muusikon työympäristössä äänenvoimakkuustasot nousevat usein niin suuriksi, että kuulonsuojainten käyttö olisi välttämätöntä lähes kaikissa tilanteissa. Toteutimme Jyväskylän ammattiopiston muusikon koulutusohjelman kuulonhuoltokurssilla syksyllä 2012 pienryhmissä äänenvoimakkuuden mittauksia sellaisissa tilanteissa, joihin muusikko työssään altistuu. Tämän lisäksi mittasin kurssin jälkeen itsenäisesti eri näisten soitinten desibelitasoja. Mittauksia suoritettiin sekä harjoittelu- että esiintymistilanteissa. Tuloksia esitellään alla olevassa taulukossa.

TAULUKKO 2. Äänenvoimakkuusmittauksia muusikon työympäristöistä (Jyväskylän ammattiopiston kuulonhuoltokurssi & Pastuhov J. 2012). Mittaustulokset ovat keskiarvoja noin 0,10 - 3,00 metrin etäisyydeltä äänilähteestä.

Instrumentti/soittotilanne	Äänenvoimakkuus (dB)
Laulu (ilman äänentoistoa)	85
Rummut	95
Piano	84
Kontrabasso	79
Harmonikka	87
Jazz-jamit	90
Bändiharjoitus	95
Keikka ravintola Popparissa	105

Tuloksista ilmenee, että työturvallisuuslain (738/2002) määrittelemät melurajat ylitetään usein harjoittelu- ja esiintymistilanteissa, joten muusikon työympäristön voidaan katsoa olevan häiritsevän meluisa ja vaativan säännöllistä kuulonsuojausta kuulovaurioiden ehkäisemiseksi.

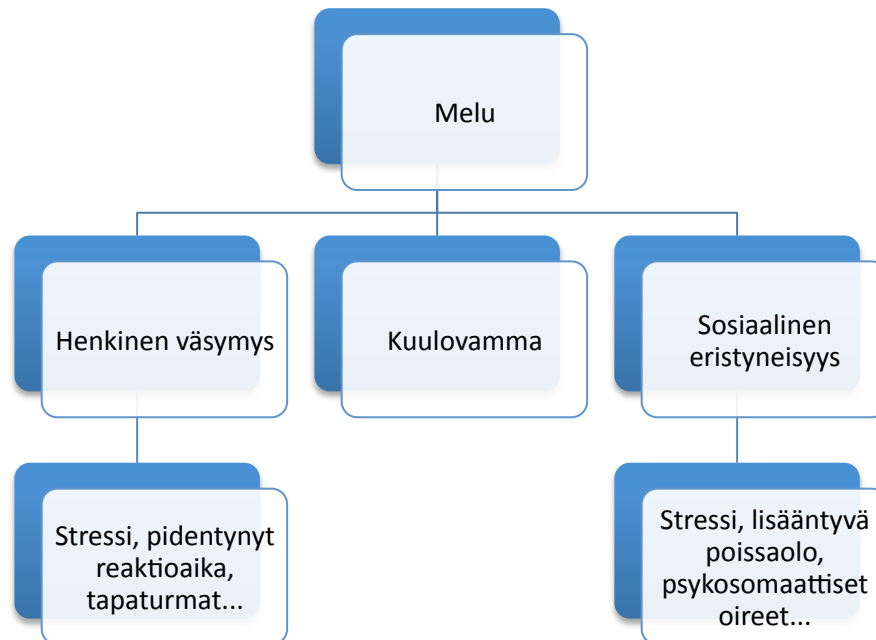
Tavallisesti kuulovaurio ilmenee puheen ymmärtämisen vaikeutumisena, kun korkeataajuiset konsonantit (k,p,t ja s) kuullaan huonosti. Muusikoille tyypillinen kuulovaurio on kuitenkin tinnitus. Tinnituksesta aiheutuu muun muassa korvien soimista, suhinaa, kilinää tai vinkunaa. Tinnitusta voi tilapäisesti pahentaa henkinen ja fyysinen kuormitus, väsymys sekä alkoholin käyttö ja tupakointi. Tinnituksen kokeminen häiritsevä on kuitenkin hyvin yksilöllistä, sillä osa ei huomaa korvien vinkumista lainkaan, kun taas osalle se aiheuttaa jopa keskittymis- ja nukahtamisvaikeuksia sekä muistihäiriöitä. (Kuuloliitto ry 2009; Launis & Lehtelä 2011, 101; Saarelma 2011, 197-198.)

Melu vaikuttaa koko elimistön toimintaan: Se voi saada aikaan lihasjännitystä, keskittymishäiriöitä sekä ruoansulatus- ja verenkiertoelimistön häiriöitä. Se kiihdyttää hormonitoimintaa ja nostaa aivojen vireystilaa. Melu voi nostaa verenpainetta, vaikeuttaa nukahtamista ja häiritä unta. Toistuva melulle altistuminen synnyttää elimistössä hälytysreaktion, joka voi muodostua merkittäväksi stressitekijäksi. (Launis & Lehtelä 2011, 102.)

Stressin on todettu vaikuttavan koettuun elämänlaatuun, mikä ilmenee mielialan ja käyttäytymisen muutoksina ja täten myös mahdollisina mielenterveyshäiriöinä. Melu ei ole ensisijainen syy mielenterveysongelmiin, mutta on havaittu, että meluisessa ympäristössä elävillä muun muassa unilääkkeiden ja rauhoittavien lääkkeiden käyttö on yleisempää kuin äänitasoltaan rauhallisemmassa ympäristössä työskentelevillä. Heillä myös psykiatrisia oireita esiintyy enemmän. (Heinonen-Guzejev, Jauhiainen & Vuorinen 2007, 42, 60.)

Melu voi vaikuttaa psyykeen jo alhaisillakin äänitasoilla. Melussa on vaikea keskittyä ja suorittaa monimutkaisia tehtäviä. Myös visuaalinen tarkkailukyky ja valppaus häiriintyvät. Melun kokeminen häiritseväksi on kuitenkin hyvin yksilöllistä. Joskus hiljainenkin puhe voi tuntua häiritsevältä, kun taas mieleinen kovaääninen musiikki

ei häiritse lainkaan. Melun kokemiseen vaikuttaa muun muassa melun äkillisyys, vaihtelevuus, informaatio sisältö sekä oma mielentila. (Launis & Lehtelä 2011, 101-102.)



KUVIO 1. Melun aiheuttamat terveyshaitat. (TTL 2010).

Työterveyslaitoksen Internet-sivustolla esitellään melun terveyshaittoja kaaviossa, joka mielestäni tiivistää osuvasti melun aiheuttamat terveyshaitat. Kokosin ylle yksinkertaistetun version Työterveyslaitoksen (2010) kaaviosta. Kaavioon on kasattu melun aiheuttamat yleisimmät haitat fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen.

Melu saattaa aiheuttaa kuulovamman (fyysinen haitta) ja lisätä henkistä väsymystä (psyykinen haitta), joka taas aiheuttaa stressiä, pidentää reaktioaikaa sekä altistaa tapaturmille. Melu aiheuttaa myös sosiaalista eristyneisyyttä (sosiaalinen haitta), joka puolestaan altistaa stressille ja saa aikaan psykosomaattisia oireita. (TTL 2010.)

3.1.5 Päihteet

Päihteiksi luokitellaan päihtymistarkoitukseen käytettävät kemialliset aineet, joita ovat huumeet, alkoholi sekä erilaiset lääkkeet ja liuottimet (Ehkäisevä päihdetyö

EHYT ry 2013). Päihteiden riippuvuusriski vaihtelee: opiaatit, alkoholi ja tupakka saavat aikaan voimakkaan fyysisen riippuvuuden, mutta myös psyykkisen riippuvuuden, jolloin aineen käyttäjä kokee sen välttämättömäksi omalle hyvinvoinnilleen. Päihderiippuvuus ilmenee sekä fyysisenä, psyykkisenä että sosiaalisena riippuvuutena. (Aalto & Partanen 2009, 25; Lehtovirta & Peltola 2012, 246.)

Muusikkous liitetään mediassa usein vahvasti päihteisiin. Hosiaislouma (2007) kertoo Aarno Salaspuron esittäneen vuonna 1972 julkaistussa tutkimuksessaan kirjailijoiden, taiteilijoiden ja toimittajien kuluttavan enemmän alkoholia kuin ihmiset keskimäärin. Tämä saattaa johtua siitä, että kirjailijat ja taiteilijat ovat paljon esillä julkisuudessa, joten heidän alkoholien käyttöönsä kiinnitetään normaalia enemmän huomiota ja juoppouden määrää saatetaan liioitella. Toisaalta päihteidenkäyttö voi olla myös seurausta rankasta työstä, sillä juomista on pidetty puolustusmekanismina, jolla yliherkän egon omaava taiteilija torjuu ahdistusta ja mielipahaa. Päihteidenkäyttö saattaa olla toisaalta muusikolle myös sosiaalinen tapahtuma: jos muutkin bändin jäsenet juovat alkoholia, käyttävät huumeita tai tupakoivat, saattaa henkilö ryhmän jäsenenä tuntea velvollisuutta tehdä samoin. (Hosiaislouma 2007, 115, 118; Lehtovirta & Peltola 2012, 246; Lönnqvist 2007, 108, 111.)

Päihteet vaikuttavat kaikki tutkitusti hyvinvointiin ja jaksamiseen. Tiedetään, että päihdeongelmat lisäävät riskiä sairastua mielenterveysongelmiin ja mielenterveysongelmat taas altistavat päihteiden käytölle. Käytöstä kehittyy psyykkinen riippuvuus, kun muusikko pyrkii saamaan päihteestä helpotusta esimerkiksi esiintymisjännitykseen, ja kokee aineen täten välttämättömäksi hyvinvoinnilleen. Fyysiset oireet taas näkyvät vieroitusoireina, kun ainetta ei ole saatavilla. (Aalto & Partanen 2009, 25; Lehtovirta & Peltola 2012, 246.)

Tupakka on usein mediassa muusikon huulilla näkyvä tuote, eikä toisaalta ihme: tupakan koetaan parantavan tarkkaavaisuutta ja keskittymiskykyä, sekä lievittävän ahdistusta ja stressiä (Sykäri 2009, 8). Vaikka tupakointi parantaisikin suoritusta ja

helpottaisi oloa hetkellisesti, silläkin on luonnollisesti haittavaikutuksensa. Fyysisen terveyden lisäksi runsas tupakointi vaikuttaa psyykkiseen terveyteen. Lääketieteen lisensiaatti Pekka Virkkunen kirjoittaa *tohtori.fi*-verkkosivustolla (2007) otsikolla ”Tupakka ja psyykkiset ongelmat” tupakoinnin vaikutuksista mielenterveyteen. Hän toteaa tupakoinnin pahentavan monia psyykkisiä ongelmia, erityisesti masennusta, univaikeuksia, ahdistushäiriöitä, paniikkihäiriöitä ja psykooseja. Tupakoinnin ja masennuksen välinen yhteys on samalla kaksisuuntainen: depressio lisää tupakointia ja tupakointi taas vastaavasti masennusta. (Virkkunen 2007.)

Myös huumeidenkäyttö liitetään usein muusikkouteen, vaikkei se lienkään yhtä yleistä kuin tupakointi tai alkoholinkäyttö. Huumeet ovat muiden päihteiden ohella aine, jota käytetään henkisen ahdistuksen ja pahan olon lievittämiseen, mutta ne kuormittavat myös mieltä monin tavoin. Huumeet aiheuttavat muun muassa ahdistuneisuutta, vainoharhoja, unettomuutta, hermostuneisuutta, levottomuutta, pelkoti-loja, paniikkikohtauksia ja masennusta. Pahimmillaan huumeiden käyttö saattaa jotta jopa psykoosiin ja kuolemaan. (Lehtovirta & Peltola 2012, 246; Sykäri 2009, 10-14.)

Muusikoilla muun muassa kilpaileva työilmapiiri, esiintymispaineet ja epävarmuus altistavat alkoholin ja huumeiden käytölle. Niiden helppo saatavuus edesauttaa riippuvuuden kehittymistä. Susan D. Raeburnin muusikoiden lääketieteellisiä ongelmia käsittelevästä tutkimuksesta (1987) ilmenee, että jopa 80 prosenttia tutkituista muusikoista joi alkoholia säännöllisesti, 30 prosenttia käytti huumeita säännöllisesti ja 50 prosenttia satunnaisesti. (Raeburn 1987, 41-48.) Erilaisten huumeiden käyttöä voidaan siis perustellusti pitää riskinä muusikoiden työssä jaksamiselle ja mielen kuormittumiselle.

Kattavaa tutkimusta suomalaisten keikkamuusikoiden alkoholinkäytöstä ei ole tietävästi tehty, mutta Suomen työterveyslääkäriyhdistyksen tekemän suomalaisten orkesterimuusikoiden alkoholin ja tupakan käyttöä kartoittavan tutkimuksen (2007) tuloksia voitaneen käyttää vertailukelpoisena esimerkkinä myös yleisesti muusikoi-

den päihteidenkäyttöä arvioitaessa. Tutkimuksesta ilmeni, että muusikoiden alkoholinkäyttö on selkeästi keskimääräistä suomalaista käyttöä yleisempää sekä miehillä että naisilla. Tutkimukseen osallistuneista soittajista jopa 31% sanoi olleensa toisinaan huolestuneita alkoholinkäytöstään. (Vastamäki & Vastamäki-Mehtälä 2007.)

Pienen määrän alkoholia tiedetään lievittävän ahdistusta ja helpottavan nukahtamista, mutta ihmisen sietokyky alkoholiin kehittyy nopeasti, jolloin vaikutus lakkaa. Runsas käyttö sitä vastoin muun muassa heikentää unenlaatua muuttaen unen katkonaiseksi. Alkoholin runsaan käytön on havaittu myös lisäävän ahdistusta sekä altistavan masennukselle, skitsofrenialle ja persoonallisuushäiriöille. (Heinälä, Seppä & Sillanaukea 1996, 1941-1945.)

Osittainen syy muusikoiden runsaaseen alkoholinkäyttöön saattaa löytyä historiaa tarkastelemalla. Ravintolamuusikon ammattia tutkinut Ahti Nikkonen (2004) kertoo väitöskirjassaan, että Suomessa vuonna 1919 säädetty alkoholikieltolaki ei vaikuttanut ravintoloiden toimintaan, sillä alkoholin myynnin ansiosta ravintolat tienasivat hyvin. Muusikoita palkattiin, koska heille oli alkoholin myynnistä saatujen tulojen ansiosta varaa maksaa palkkaa. Ravintolamuusikoiden alkoholinkäyttöön ravintoloitsijat suhtautuivat pääasiassa myönteisesti, sillä parhaassa tapauksessa tilipäivänä heille ei tarvinnut maksaa lainkaan rahapalkkaa, kun he olivat nauttineet palkkionsa nestemäisessä muodossa. Kun alkoholikieltolaki kokonaan kumottiin, muusikoiden työllisyystilanne parani luonnollisesti entisestään ja alkoholinkäyttö lisääntyi. Nikkonen mainitsee myös *Muusikko-lehteen* (3/1948) painetusta artikkelista, jossa Armas Karsti kertoo alkoholitarkkailijan joutuneen helsinkiläisessä ravintolassa vaatimaan kahden orkesterijäsenen erottamista, koska he olivat olleet niin päissään. (Nikkonen 2004, 58-61.)

Tänä päivänä keikkamuusikkous edellyttää kuitenkin kurinalaista elämää. Kilpailu alalla on kovaa, sillä taitavia soittajia on paljon ja töitä huomattavan vähän. Osa tekee muusikon töitä oman päivätyönsä ohella, mikä taas vaikeuttaa ammattimuusikoiden

työtilannetta entisestään. Koska keikkojen määrä on vähentynyt ja kulut kasvaneet, ei kenelläkään ole varaa elättää itseään pelkällä alkoholin voimalla. Muusikko-lehdessä ammattimuusikot ovat myös kautta aikojen korostaneet, että alkoholin käyttö työaikana on yleistä amatöörimuusikoilla, ei niinkään ammattilaisilla, sillä muusikon on vastattava elämäntapojensa seurauksista (Nikkonen 2004, 61, 107, 121). Nykyään on paljon muusikoita, jotka hoitavat keikan sieltä ja toisen täältä, jolloin varaa juopotteluun ei ole, jos haluaa pitää kiinni työstään.

3.1.6 Epäsäännölliset työajat

Muusikolta vaaditaan sopeutumista epäsäännöllisiin työaikoihin. Työ painottuu monesti iltaan ja viikonloppuihin, joten elämänrytmi on luonnostaan erilainen kuin monilla muilla ammattiryhmillä. (Ammattinetti 2013.) Vaikka keikkailevan muusikon työ onkin jo pitkään painottunut ilta-aikaan, ovat kuitenkin työnkuva sekä työn kuluttavuus muuttuneet vuosien varrella.

Ennen 1990-luvun lamaa ravintolat saattoivat palkata bändejä esiintymään jopa viikoksi tai kahdeksi kerrallaan. Laman seurauksena ravintolamuusikoiden määrää jouduttiin vähentämään ja alettiin panostaa nimekkäisiin artisteihin, sillä ravintoloilla ei ollut varaa maksaa palkkaa usealle soittajalle monena iltana viikossa. Perinteisen ravintolamuusikon työ muuttui freelance-muusikon työksi. Samoihin aikoihin myös ravintoloiden aukioloaikoja pidennettiin myöhemmäksi ravintoloiden välisen kilpailun tehostamiseksi. (Nikkonen 2004, 118-121.)

Ravintoloiden aukioloaikojen pidentäminen on väistämättä vaikuttanut myös muusikoiden työaikoihin. Kun ennen ravintoloissa soitettiin iltaisin, nykyään työ tehdään suurimmaksi osaksi öisin, sillä aukioloaikojen muututtua on luonnollista, että myös bändi aloittaa myöhemmin. Keikka saattaa siis alkaa puoliltaöin ja loppua vasta aamuyöllä (Ammattinetti 2013). Tämä taas vaikuttaa kielteisesti terveyteen, sillä biologisesti ihmiselimistölle olisi luonnollista, että ihminen on hereillä valoisana vuorokaudenaikana ja nukkuu öisin (Partanen, 2011, 88).

Freelancemuusikon esiintymisalue saattaa kattaa koko maan. Työmatkat voivat olla pitkiä ja työpäivät venyä matkustamisen takia useiden vuorokausien mittaisiksi, mikä tekee työstä raskasta. (Ammattinetti 2013.) Monilla soittajilla on edessä yöllisen keikan jälkeen vielä kotimatka ja nukkumaan päästään usein vasta lähempänä aamua kuin edeltävää iltaa. Samalla unen määrä vähenee. Nukutun unen määrä taas vaikuttaa suoraan seuraavan päivän vireystasoon, mikä näkyy myös liikenneonnettomuuksissa (Partinen 2011, 77).

Koska ihminen on fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kokonaisuus, kaikki vaikuttaa kaikkeen. Unihäiriö voi johtua psyykkisestä stressistä tai mielenterveyden häiriöstä, mutta saattaa myös toisaalta johtaa tällaiseen häiriöön (Härmä & Sallinen 2000). Pitkään jatkunut huonolaatuinen ja riittämätön uni vaikuttaa suoraan psyykeen, altistaen niin masennukselle kuin myös fyysisille sairauksille. Fyysiset sairaudet taas vastaavasti pitkittyessään kuormittavat mielenterveyttä, jolloin oravanpyörä on valmis.

Tutkimukset ovat osoittaneet, että jatkuvalla yötyöllä on terveysriskinsä, vaikkakin erot yksilöiden välillä ovat suuria. Työn epäsäännöllisyys aiheuttaa nukahtamisvaikeuksia, univajetta ja väsymystä. Se vaikuttaa usein negatiivisesti sosiaalisiin suhteisiin ja ravitsemukseen, jotka ovat taas olennaisesti sidoksissa psyykkiseen hyvinvointiin. Pitkäkestoinen univaje muuttaa aivojen neurokemian ja altistaa täten suoraan muun muassa masennukselle. Tutkimusten mukaan vuorotyötä tekevien masennoitumisoireet ovat yleisiä ja heistä jopa kolmannes kärsii oireista vuoden aikana yli viiden kuukauden ajan, joten yötyön voisi todeta olevan merkittävä mielenterveyttä kuormittava tekijä. (Keltikangas-Järvinen 2008, 192–193; Partinen 2011, 76–77, 88–90.)

3.2 Psyykkinen työympäristö

Hyvä työ on mielekästä. Työ ei saisi aiheuttaa liiallista kuormitusta tai kielteisiä tunteita. Jotta työn voisi kokea mielekkääksi, sen täytyy olla sopusoinnussa henkilön ihanteiden ja arvojen kanssa. Yhdelle mielekäs työ ei ole välttämättä toiselle mielekästä, mutta olennaista on yksilön kokemus siitä. Jotta mielekäs työ on mahdollista saavuttaa, vaaditaan yksilöltä hyvää itsetuntemusta sekä tietoa keinoista, jotka auttavat pääsemään kohti päämäärää. Parhaimmillaan työ tarjoaa tekijälleen sopivasti haasteita, joiden ratkaiseminen tuottaa mielihyvää ja saa aikaan hallinnan tunteen, mikä taas lisää työn mielekkyyttä ja työhön sitoutumista. (Hult & Leskinen 2010, 11, 29-31; Juuti & Salmi 2014, 37-38.)

Psyykkisen työhyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että työssä on mahdollista kehittyä ja yksilö kokee työmäärän ja -tahdin olevan edes osittain omassa hallinnassaan. Psyykkettä saattaa kuormittaa pidemmän päälle työn epäselvät tavoitteet, liian suuri työmäärä, jatkuva kiire, pitkittynyt epävarmuus ja aikapaine. Jos aikaa on jatkuvasti rajallisesti, määräaikoja ei pystytä pitämään ja työn laatu kärsii. (TTL 2015.)

Psykiatrian erikoislääkäri Hannu Naukkarinen uskoo, että muusikoilla on työssään enemmän henkisiä paineita kuin muissa ammateissa toimivilla (Korva 2002). Muusikkilääkäri Jouko Solonen myös toteaa Harjun (1998) kirjoittamassa Muusikko-lehden (3/98) artikkelissa, että muusikot eivät välttämättä ole alttiimpia työuupumukselle, mutta epäilee kuitenkin esiintyvien ammattimuusikoiden olevan stressaantuneempia kuin muiden alojen työntekijät keskimäärin. ”Esiintyvän taiteilijan on yritettävä voittaa olympiamitali joka kerralla estradille astuessaan. Muusikon määräyskirja on aina katkolla. Suorituspainet ovat kovat. Yleisö on taiteilijalle usein armoton”, toteaa Solonen. (Harju 1998.)

3.2.1 Stressi

Yleinen psyykkisen työuupumuksen oire on stressi. Stressin kokeminen liittyy tahdosta riippumattoman hermoston toimintaan ja sitä on vaikea torjua. Jos työn vaati-

mukset ylittävät yksilön käytettävissä olevat voimavarat, stressireaktio syntyy. Pitkittyessään stressi heikentää myös keskittymiskykyä ja muistia, mikä taas vaikuttaa suoraan työsuoritukseen. (Juuti & Salmi 2014, 37, 51-53.)

Stressi on käsitteenä tänä päivänä hyvinkin moninainen: On lomastressiä, työstressiä, joulustressiä, kotitöiden aiheuttamaa stressiä ja niin edelleen. Kaikki mikä ei ole mukava mielletään stressiksi. Psykologian näkökulmasta stressi on kuitenkin enemmän: se on ikävä ja ahdistava tunne, jolla saattaa olla vakavia seurauksia. (Keltikangas-Järvinen 2008, 168.)

Stressaantunut ihminen kokee aina enemmän tai vähemmän voimakkaita negatiivisia tunteita kuten ahdistusta, voimattomuutta ja vihaa. Stressi voi laukaista myös vakavan psyykkisen sairauden, kuten masennuksen tai ahdistuksen. Tämä johtuu stressin aiheuttamista muutoksista aivojen metaboliassa. Stressi vaurioittaa aivoja ja keskushermostoa, joten myös kognitiiviset häiriöt, kuten muistamattomuus, oppimisvaikeudet, unohtelu ja työtehon lasku ovat stressin aikaansaamaa. Stressillä on todettu olevan yhteyksiä moniin fysiologisiin sairauksiin, kuten sydän- ja verisuonitauteihin, aikuisiän diabetekseen ja keskivartalolihavuuteen. (Keltikangas-Järvinen 2008, 175, 182-183.)

Synnyynnäisellä temperamentilla on suuri vaikutus siihen, mikä on kenellekin stressille altistava ärsyke eli *stressori*. Temperamentti vaikuttaa siihen, miten voimakas kiihtymystila syntyy ja miksi samassa haasteellisessa tilanteessa olevilla toiselle nousee fysiologinen stressireaktio ja toiselle taas ei. Stressi on siis sitä, minkä kukin stressiksi kokee. Kun uusia asia koetaan haasteena, ovat stressikokemukset vähäisempiä kuin silloin, kun uusi tilanne koetaan uhkana. Temperamentti taas määrittää sen, miksi sama asia on toiselle stressori, mutta toiselle taas positiivinen haaste. (Keltikangas-Järvinen 2008, 185-188; Pakarinen & Roti 1996, 168-169.)

Sanotaan, että työuupumusta esiintyy erityisesti luovissa ammateissa, koska työ on aina mahdollista tehdä entistä paremmin (Pakarinen & Roti 1996, 170). Jokaisella muusikolla on varmasti omat käsityksensä siitä, kuinka hyvä ja taitava tulisi musiikillisesti olla. Palaute yleisöltä on usein välitöntä, ja muusikko joutuu jatkuvasti tasa-painottelemaan omien taitojensa ja yleisön odotusten välillä, mikä aiheuttaa väistämättä haasteita. Pelkkä ajatus ristiriidasta omien kykyjen ja ympäristön odotusten välillä saattaa riittää stressitilan syntyyn (Keltikangas-Järvinen 2008, 170).

Jotkut ylläpitävät omaa stressitilaansa jatkuvasti nostamalla omaa vaatimustasoaan, vaikka he olisivat jo onnistuneet suorituksessaan. (Keltikangas-Järvinen 2008, 170). Tällainen tapa ajatella on varmasti muusikon ammatissa enemmän sääntö kuin poikkeus ja olen myös itse kiinnittänyt tähän huomiota omassa toiminnassani. Mitä pidemmälle soittajana kehityn, sitä enemmän löydän asioita, joissa haluan kehittyä. Soittajana ei aina muista iloita onnistumisistaan, kun on jo asettanut itselleen uuden päämäärän, jota kohti pyrkiä. Toisaalta alan epävarmuus ja kova kilpailu työpaikoista myös vaativat jatkuvaa oman osaamisen ja ammattitaidon kehittämistä ja ylläpitoa, mikä saattaa aiheuttaa monelle stressiä.

3.2.2 Esiintymisjännitys

Muusikon oletetaan olevan parhaimmillaan esiintymistilanteessa ja soittavan virheettömästi, mikä saattaa luoda monille paineita onnistumisen suhteen. Yleisössä olevat sosiaaliselta statukseltaan korkealle arvostetut musiikkialan henkilöt saattavat myös lisätä jännittämistä. Esiintymisjännityksen kokeminen on kuitenkin hyvin yksilöllistä. Siihen vaikuttaa muun muassa yksilön tapa suhtautua itseensä, tehtävään ja tavoitteeseen. (Maijala 2003, 64; Pörhölä 1995, 7-8.)

Omilla ajatuksilla on suuri vaikutus jännittämiseen. Muusikko saattaa luoda itselleen mielikuvia katastrofeista, joita lavalla voi sattua, vaikkei mitään olisi vielä tapahtunut. Hän saattaa pelätä valmiiksi esimerkiksi omaa epäonnistumistaan tai yleisön reaktiota. Moni myös suurentele omia teknisiä puutteitaan herkemmin esiintymisti-

lanteissa ja epäonnistuu, koska jännittää niin paljon. Soittaja saattaa myös epäillä omaa suoriutumistaan itselleen normalisoituneista toiminnoista, kuten kävelemistä tai sormien liikuttamisesta, ja ne saattavat lavalla ollessa tuntua mahdottomilta tehtäviltä. (Arjas 1997, 20-21.)

Arjas toteaa (1997) jännittämisen olevan tyypillinen reaktio ihmisen valmistautuessa maksimaaliseen suoritukseen. Esiintyminen saattaa tuntua yhtä uhkaavalta kuin tilanne, jossa on hengenlähtö lähellä. Olennaista ei kuitenkaan ole itse tilanne, johon jännittäminen kohdistuu, vaan jokaisen oma kokemus siitä. (Arjas 1997, 17.)

Esiintymisjännitystä on perusteltu myös tunne-elämän kehityksen teorioilla, liittyen etenkin hylätyksi tulemisen pelkoon. Soittaja saattaa jännittää esiintymistä, jos hän uskoo menettävänsä arvostuksensa muusikkona soittaessaan huonosti. Muusikko joutuu altistamaan soittaessaan koko persoonansa kappaletta varten ja saattaa kokea, että kritiikki on osoitettu suoraan hänelle, vaikka se kohdistuisi vain soittosuoritukseen. Useilla jännittäjillä on käsitys, että heidän tulisi olla täydellisiä muusikoita ollakseen arvokkaita ihmisenä. Esiintymisjännitys voi pahimmillaan huojuttaa muusikon mielenterveyttä, sillä soittajat kokevat sen merkittäväksi tekijäksi työn stressaavuuden lisääjänä (Arjas 1997, 18; Dews & Williams 1989, 39.)

3.2.3 Muusikkoidentiteetti ja itsetunto

Myös heikko itsetunto altistaa esiintymisjännitykselle. Jo varhaisessa soitonopetuksessa verrataan usein oppilasta muihin ja arvostellaan soittosuorituksia, mikä vaikuttaa väistämättä myöhemmässä vaiheessa soittajan omaan asennoitumiseen esiintymisiä ja ylipäänsä soittamista kohtaan. (Arjas 1997, 18-19.)

Muusikoiden keskuudessa omia suorituksia verrataan usein tiedostamatta muiden suorituksiin, jolloin omia vahvuuksia ei aina edes muista arvostaa. Muilta saatu palaute myös väistämättä muokkaa henkilön omaakuvaa ja käsitystä omasta osaamisestaan. Arjas (1997) toteaaakin, että soitonopetuksessa tulisi alusta alkaen kritisoinnin

sijaan antaa onnistumisen elämyksiä ja iloa edistymisestä, jotta lapsen minäkuva voisi kehittyä myönteiseksi. Pelko siitä, että on jatkuvan kritisoinnin alla varjostaa myöhemmässä vaiheessa myös esiintymistä, eikä muusikko uskalla yrittää parastaan pelätessään yleisön tuomiota omasta osaamisestaan. (Arjas 1997, 18-19.)

Korkea motivaatio auttaa kestämaan kovia paineita. Oma ammatillinen osaaminen ja vaatimustaso tulisi pitää tasapainossa. Musiikkilääkäri Solonen onkin todennut, että asiat ovat muusikolla kunnossa, kun ammattitylpeys on terveellä pohjalla. (Harju 1998.) Muusikon itsetunnolla on suuri merkitys myös työkyvyn ylläpitämiseen ja henkisen terveyden ylläpitoon. Kimmo Harran tekemässä tutkimuksessa muusikoiden epäsuotuisista stressikokemuksista (2004) suuri osa tutkittavista muusikoista koki hyvän itsetunnon olevan merkittävässä asemassa mielenterveyden ylläpidossa sekä työstä aiheutuvan stressin ehkäisemisessä (Harra 2004, 99-100.)

3.2.4 Työllisyystilanne

Tänä päivänä muusikon työn luonne on muuttunut huomattavasti aikaisemmasta. Ennen ravintolat palkkasivat orkestereita soittamaan pidemmiksi ajanjaksoiksi, kuten viikoksi tai kahdeksi. 1990-luvun lopulla anniskeluravintoloiden määrä kasvoi ja kilpailu alalla kiristyi, mikä toi ravintola-alalle harmaan talouden ilmiöitä. Tämä vaikutti olennaisesti myös muusikon työllisyystilanteeseen, sillä pidempiä keikkasopimuksia oli vaikeampi saada, kun ravintoloilla ei ollut varaa maksaa esiintyjille palkkaa. Kilpailua ravintoloiden välillä alettiin käydä myös nimekkäillä artisteilla, mikä vaikutti suoraan myös ravintolamuusikoiden työmahdollisuuksiin. (Nikkonen 2004, 120-121.)

Monen muusikon työnkuva on pääasiassa pätkätöitä freelance-muusikkona (Nikkonen 2004, 167), mikä saattaa aiheuttaa taloudellista epävarmuutta, sillä rahaa tulee juuri sen verran kuin on keikkoja, eikä keikkojen määrää voi etukäteen tietää tarkalleen. Laulaja-lauluntekijä Emma Salokoski toteaaakin Pekka Raittisen kirjoittamassa artikkelissa (2003), ettei muusikkous ole mikään mielenrauhan ala. Hän myös sanoo,

että muusikon pitäisi tuntea jonkinlaista vetoa juurikin rajoilla elämiseen, sillä uranäkymät alalla eivät ole pidemmän päälle kovin lupaavia. (Raittinen 2003.)

Muusikon työhön kuuluu usein moninaisia työtehtäviä etenkin uran alkuvaiheessa ja usein toimeentulo on hankittava useasta eri lähteestä. Työntekoon, kuten harjoitteluun ja musiikin kirjoittamiseen käytetty aika ei kuitenkaan välttämättä takaa tuloja, ja onkin yleistä, että muusikko joutuu työskentelemään myös muun alan tehtävissä. Vaikka esiintyvän taiteilijan olisikin mahdollista elättää itsensä soittamalla, täytyy hänen menestyäkseen hallita myös ulkomusiikillisia taitoja, kuten markkinointia. (Lehmann, Sloboda & Woody 2007, 180.) Myös musiikkialan opetustyöt ovat muusikolle tyypillistä sivutuloa. Keikkamuusikon työssä taloudellista varmuutta ei useinkaan ole pitkälle tulevaisuuteen ja muusikoilta puuttuvat myös tavanomaiset työsuhteen edut, kuten esimerkiksi palkalliset sairauslomat (Ammattinetti 2013).

Tunne työpaikan pysyvyydestä on tärkeää työhön motivoitumiselle. Kun tulevaisuuden työmäärä ei ole ennalta arvattavissa, se vaikuttaa työntekijän oman henkisen hyvinvoinnin lisäksi työn tekemisen moraaliin ja sitä kautta työn lopputulokseen. Turvattua työpaikkaa ja sen tuottamaa pääomaa usein tarvitaan, että uskalletaan perustaa perhe. (Klemelä 2006, 30-31.) Lindholm toteaa Telma-lehden (2011) haastattelussa, että muusikon henkiseen hyvinvointiin vaikuttaa erityisesti koti ja perhe: ”Kaikkein hienoin tunne on, kun tulee kotiin vaikkapa kolmelta yöllä. Avaan oven ja huomaan, että jaaha, poikakin on tullut reissuiltaan ja tytär ja vaimo nukkuvat rauhallisesti. Kaikki on kunnossa.” (Krank 2011.) Monen muusikon kuuleekin puhuvan jatkokoulutukseen hakeutuessaan, että heidän päällimmäisenä tarkoituksenaan olisi saada vakituinen työ ja vakituiset tulot voidakseen elättää perheensä. Kun työn pysyvyydestä ei ole varmuutta, se aiheuttaa väistämättä stressiä ja vaikuttaa myös kielteisesti jaksamiseen.

Jo pelkkä uhka epävarmasta tulevaisuudesta ja toimeentulosta kuormittavat mieltä. Tästä aiheutuu usein henkistä epävarmuutta, huolta ja stressiä. Työttömäksi jäämi-

seen voi liittyä ahdistusta ja pelkoa, mutta myös häpeän, turvattomuuden, epäonnistumisen ja pelon tunteita. (Suomen mielenterveysseura 2013.) Työterveyslaitoksen teettämässä tutkimuksessa (2007) selvitettiin masennuslääkkeiden käytön yhteyttä pätkätöihin. Pätkätöiksi tutkimuksessa määriteltiin määräaikaiset työsuhteet. Tutkimuksessa havaittiin, että pätkätöitä tekevällä on suurempi riski sairastua masennukseen kuin vakituksessa työsuhteessa olevalla. Toisaalta tutkimuksessa myös painotetaan, ettei masennuslääkkeiden käyttöä voida täysin yhdistää suoraan masennukseen, sillä masennuslääkkeitä käytetään nykyään myös muiden sairauksien, kuten ahdistuneisuushäiriöiden, syömishäiriöiden, stressihäiriöiden ja kivun hoidossa. Selkeä yhteys pätkätöiden ja mielenterveyshäiriöiden välillä on silti havaittavissa. (Elovaainio, Honkonen, Kivimäki, Klaukka & Virtanen 2007, 538–545.)

3.3 Sosiaalinen työympäristö

Muusikon työhön kuuluu jatkuvana osana sosiaalista vuorovaikutusta ja työssä vaaditaan sopeutuvaisuutta ja ulospäinsuuntautuneisuutta. Esiintyjän on myös kestettävä kritiikkiä ja yleisön luomista odotuksista aiheutuvia paineita, jotta stressiltä ja sen kielteisiltä vaikutuksilta työhyvinvointiin voitaisiin välttyä. (Ammattinetti 2013; Cooper & Willis 1989, 26.)

Epätasa-arvoinen kohtelu työpaikalla ja heikko kommunikaatio työyhteisön sisällä saattavat pitkittyessään kuormittaa terveyttä. Myös kielteisiä tunteita herättävät vuorovaikutustilanteet esimerkiksi asiakkaan tai työntäjän kanssa verottavat jaksamista. (TTL 2015.)

Sosiaalista kuormitusta ehkäisee ennen kaikkea hyvä ja myönteinen työilmapiiri, selkeät työtavoitteet ja työnjako, vaikuttamismahdollisuudet omaa työtä ja työyhteisöä koskeviin asioihin sekä yhdessä laaditut pelisäännöt. (TTL 2015; Sosiaali- ja terveysministeriö 2016.)

3.3.1 Työyhteisö

Sosiaaliseen työympäristöön kuuluu olennaisena osana vuorovaikutus työyhteisössä. Hyvässä työyhteisössä kollegat tukevat toinen toisiaan, kommunikointi on avointa, luottamuksellista ja toisia kunnioittavaa. Riittävä sosiaalinen tuki ja työstä saatu arvostus lisäävät olennaisesti sekä yksilön että koko työyhteisön hyvinvointia. (TTL 2015; Juuti & Salmi 2014, 38.)

Freelance-muusikoilla työyhteisö saattaa vaihdella useinkin. Freelancerina toimiva muusikko tekee todennäköisesti keikkoja useiden eri ihmisten kanssa, useissa eri kokoonpanoissa, mikä moninkertaistaa työympäristön vaihtuvuuden verrattuna esimerkiksi musiikinopettajaan, joka palaa päivästä ja jopa vuodesta toiseen samaan kouluun ja sen tuttuun ja turvalliseen työympäristöön. Koska työn jatkuvuus on usein epävarmaa, on muusikon annettava parhaansa saadakseen töitä sen hetkessä kokoonpanossa myös tulevaisuudessa. Samalla tulisi omaksua uuden työyhteisön tavat toimia ja olla vuorovaikutuksessa keskenään. Uuden työyhteisön kohtaaminen on aina tietyllä tasolla uuvuttavaa. Muutos edellyttää uudelleen sopeutumista ja oppimista, mikä kuormittaa psyykkistä hyvinvointia (Martimo & Aro 2008).

Siinä missä ilman vakituista yhtyettä esiintyvän freelance-muusikon sosiaalinen työympäristö voi vaihdella päivittäin, on vakituisesti yhdessä yhtyeessä soittavan muusikon työyhteisö yleensä henkilömäärältään pieni ja saattaa pysyä muuttumattomana jopa vuosia. Tähän voi liittyä haasteita ja konfliktitilanteet ovat mahdollisia, mutta toisaalta pieni työyhteisö voi olla myös kiinteä ja toimiva.

Hyvä työyhteisö kunnioittaa erilaista osaamista ja erilaisia vahvuuksia, antaa mahdollisuuden kehittyä, pystyy käsittelemään ristiriitoja, antaa rehellistä palautetta ja hyväksyy sen, ettei kukaan ole aina täydellinen suorituksissaan. Hyvä työntekijä taas huolehtii omasta osaamisestaan ja oppii erehdyksistään, arvostaa muiden ammattitaitoa ja osaa tarvittaessa joustaa. (Klemelä 2006, 20-21.) Jokainen työyhteisön jäsen

on siis omalta osaltaan vastuussa työpaikan ilmapiiristä ja täten myös kollegoidensa työhyvinvoinnista.

Tutkimusten mukaan psykososiaaliset työolotekijät ovat yhteydessä suoraan myös mielenterveyteen. Hyvässä työyhteisössä henkilökemiat kohtaavat ja kanssakäyminen on helppoa ja vaivatonta. Huonon työilmapiirin ja epäoikeudenmukaisen kohtelun taas on havaittu vaikuttavan kuormittuneisuuteen ja tätä kautta myös mielenterveysongelmien syntyyn. (Ahola, Elovainio, Kivimäki, Vahtera, Virtanen & Ylipäävalniemi 2007, 509-513.)

Mielestäni muusikon työympäristössä on kuitenkin kaikki edellytykset hyvälle työviihtyvyydelle: kun ryhmähenki on hyvä, muusikko uskaltaa toteuttaa ja kehittää itseään, kuunnella muita, ilmaista omia mielipiteitään ja hyväksyä omat puutteensa. Yö-yhtyeen laulaja Olli Lindholm on todennut, että hyvä ryhmädynamiikka syntyy siitä, kun kaikki tietävät paikkansa ja tekevät siinä parhaansa. (Krank 2011). Muusikon työn luonne voi vähentää työuupumusriskiä, jos sosiaalinen työyhteisö tukee yksilöä kokonaisvaltaisesti. Luova, musiikillinen yhteisö on herkkä aistimaan vuorovaikutussuhteiden muutokset ja muusikoilla on yleensä realistinen käsitys ammatin vaatimuksista. Nämä tekijät saattavat vähentää myös muilla taidealoilla työskentelevien riskiä sairastua työuupumukseen. (Harju 1998.)

3.3.2 Yleisö ja julkisuus

Muusikon yhtenä asiakkaana ja samalla osittain työnantajanakin voisi pitää yleisöä, sillä ilman yleisöä ei ole keikkoja. Työnantaja on siis melko tuntematon ja muusikon tulisi itse tiedostaa, millaiset odotukset yleisö häntä kohtaan asettaa. Esiintyvä artisti on usein eniten huolissaan yleisön sosiaalisen hyväksynnän saamisesta, mutta huolta aiheuttaa lisäksi hermostuneisuuden näkyminen sekä esityksen onnistuminen. (Pörhölä 1995, 7-8).

Muusikon toimintaa voivat rajoittaa niin sanotut sosiaaliset normit, jotka toimivat alitajunnasta käsin ja luovat kykenemättömyyden tunnetta. Muusikko toimii pitkälti ympäristön odotusten mukaisesti ja yleisöltä tulevat odotukset hyvästä suorituksesta voivat luoda ylimääräistä painetta. Toisaalta taas positiiviset odotukset voivat parantaa itseluottamusta ja saada soittajan tuntemaan itsensä päteväksi. (Arjas 2001, 69).

Muusikon työhön kuuluu olennaisena osana julkisuus. Julkisuus on menestyvälle, omaa musiikkia tekeväälle muusikolle parhaimmillaan hyviä levyarvosteluja, runsasta radiosoittoa ja positiivista näkyvyyttä. Menestyminen saattaa kuitenkin luoda paineita olla entistä parempi, jotta suosio säilyy. Muusikolla voi alitajunnassa olla tunne siitä, ettei suosio kestä ikuisesti, mikä taas aiheuttaa osaltaan stressiä, ahdistusta ja pelkoa tulevasta sekä luo paineita menestymisen suhteen.

Aina julkinen näkyvyys ei kuitenkaan ole positiivista, eikä median luoma kuva artistista tai yhtyeestä totuudenmukainen. Kritiikkiä saattaa tulla niin lavaesiintymisestä kuin epäonnistuneista julkaisuista, aina yksityiselämän toilailuihin saakka. Kilpailu yleisöstä ja työtilaisuuksia on kovaa ja vain harva pääsee huipulle. Moni muusikko joutuukin hyväksymään sen, että kuuluisuus jää hyvin vähäiseksi (Ammattinetti 2013), mutta toisaalta muusikoiden keskuudessa on myös niitä soittajia, jotka tekevät työtä rakkaudesta lajiin, eivätkä tavoittele suuren yleisön suosiota.

3.3.3 Kilpailu ja kateus

Koska muusikoilla kilpailu työpaikoista on kovaa, saattaa kateus muiden työtä ja osaamista kohtaan nostaa päätään työyhteisössä. Bäck (2013) toteaa, että naisilla ja miehillä kateus ilmenee eri tavoin. Naisilla on tapana kieroilla ja piikitellä, kun taas miehillä kateus ilmenee puolestaan kilpailuna (Bäck 2013, 48). Lahjakkaat ihmiset harmittavat monia. Toisen menestys koetaan usein haasteena, johon kateellinen pyrkii vastaamaan "pistämällä paremmaksi". Työyhteisössä kateus saa epäterveen kilpailun lisäksi aikaan muun muassa mustamaalaamista, alemmuudentunteita ja paheksuntaa. (Bäck 2013, 48; Turunen 2013, 58; Vesterinen 2013, 152.)

Työyhteisön sisäinen kilpailu lisää kateutta ja tappaa luovuuden. Kateus taas kuolettaa luottamuksen ja jos ihminen ei luota, hän kadehtii. (Bäck 2013, 30-31; Turunen 2013, 63). Koska muusikon työssä luovuus on keskeisessä asemassa, vaikuttaa kateus myös väistämättä työn mielekkyyteen ja sitä kautta yksilön ja koko työyhteisön hyvinvointiin.

Arikoski (2013) kuitenkin toteaa, että kateuden voi oppia kanavoimaan myös positiiviseksi mielentilaksi kannustamalla työkavereita entistä parempiin suorituksiin. Jotta positiivinen kadehtiminen olisi mahdollista, täytyy työilmapiirin kuitenkin olla avoin ja luottamuksellinen. (Arikoski 2013, 134.) Muusikoilla hyvä työilmapiiri saattaa parhaimmillaan saada työyhteisössä aikaan positiivista kilpailua ja kannustusta sekä rohkaista soittajia entistä parempiin suorituksiin.

3.3.4 Palaute ja työn arvostus

Jokainen tarvitsee työstään palautetta. Nykykulttuurissamme on kuitenkin tapana nostaa esille vain tähtiä ja voittajia ja palkita vain heitä. Palautteen saamattomuus saattaa horjuttaa pahimmillaan itsetuntoa ja altistaa mielenterveyshäiriöille. Vaikka työ usein tekijäänsä kiittääkin, on ihmisten kiinnostuksella, kiitoksella ja palkitsemisella merkitystä erityisesti luovan työn tekijälle (Lönngqvist 2007, 111). Muusikko ei välttämättä saa henkilökohtaista palautetta yleisöltä, jolloin palautteen anto jää pitkälti kollegoiden vastuulle.

Palautteen laiminlyönti saa työn tuntumaan merkityksettömältä, motivaatio katoaa ja työtahokkuus laskee. Jos suoraa palautetta ei saa, tulkitaan sitä usein ”rivien välistä” ja toisten käyttäytymisestä. Epäsuoraan ja sanattomaan palautteeseen liittyy kuitenkin aina se riski, etteivät tulkinnat osu oikeaan. (Kupias, Peltola & Saloranta 2011, 16-17.)

Positiivista palautetta ja kannustusta viljelevä toimintakulttuuri työpaikalla parantaa tutkitusti työilmapiiriä. Oikein kohdistettu palaute edistää parhaimmillaan oppimista, parantaa itseluottamusta, vahvistaa työmotivaatiota, kehittää työsuorituksia, tehostaa tiimityöskentelyä sekä lisää luottamusta, keskinäistä kunnioitusta ja yhteisyyden tunnetta työntekijöiden välillä. (Kupias ym. 2011, 15, 17.)

4 TUTKIMUSASETELMA

Tässä luvussa esittelen tutkimukseni kannalta olennaisimmat tutkimuskysymykset, aineistonkeruutavat sekä tutkimus- ja analyysimenetelmät. Luvussa luodaan katsaus myös aiempiin aihetta sivuaviin tutkimuksiin, pohditaan tutkimuksen luotettavuutta sekä esitellään tutkimusjoukko.

4.1 Aiemmat tutkimukset

Vuonna 2013 julkaistussa kandidaatintutkielmassani tarkastelin mielenterveyttä kuormittavia tekijöitä muusikon työympäristössä. Tutkimustuloksista ilmeni muusikon työn olevan sekä fyysisesti että psyykkisesti kuormittavaa. Psykkisten kuormittavuustekijöiden, kuten esiintymisjännityksen ja suorituspainneiden todettiin altistavat suoraan mielenterveyshäiriöille. Myös fyysisten ja sosiaalisten kuormittavuustekijöiden, kuten päihteidenkäytön, huonon työergonomian, työn epäsäännöllisyyden ja epävarman työllisyystilanteen todettiin kuormittavan mieltä erityisesti niiden stressiä sekä fyysistä ja psyykkistä pahoinvointia lisäävän vaikutuksen kautta.

Kandidaatintutkielmaa tehdessäni ilmeni, ettei muusikoiden työn psyykkistä kuormittavuutta ole Suomessa juurikaan tutkittu keikkamuusikoiden näkökulmasta. Muusikoiden työhyvinvointia on sivuttu toisinaan Muusikko-lehdessä, mutta varsinaisia tämän tutkielman kannalta olennaisia keikkamuusikoiden työhyvinvointia käsitteleviä tutkimuksia on ollut kuitenkin hankala löytää, sillä Suomessa tehdyt muusikoiden työhyvinvointia koskevat tutkimukset ovat kohdistuneet lähinnä klassisen musiikin ammattilaisiin tai tutkimuskysymykset ovat rajoittuneet työhyvinvoinnin yhteen osa-alueeseen, kuten muusikoiden alkoholinkäyttöön. Esittelen tässä kuitenkin tutkielmani kannalta olennaisimmat aihetta sivuavat tutkimukset.

Nikkonen (2004) on tarkastellut väitöskirjassaan ravintolamuusikkoutta muun muassa alkoholipolitiikan ja musiikkikulttuurin muutosten kautta. Muusikoiden todettiin

mieltävän työnsä palkkatyötä enemmän kutsumukseksi ja elämäntavaksi. Tutkimuksesta ilmeni muusikoiden pitävän työtään ennen kaikkea elämäntapana, johon alkoholin käyttö olennaisesti kuuluu. Alkoholin käytön todettiin olevan ammattimuusikoilla vähäistä työaikana, mutta yleistä työajan ulkopuolella ja keikkojen jälkeen.

Harra (2004) on käsitellyt orkesterimuusikoiden työhyvinvointia väitöskirjassaan *Muusikoiden epäsuotuisat stressikokemukset ja niiden hallinta*. Stressi todettiin tutkimuksessa yhdeksi merkittävimmäksi muusikoiden työuupumuksen ja masennuksen riskitekijäksi. Stressin todettiin vaikuttavan yksilön lisäksi soittosuorituksiin sekä kollegoiden välien hiertymiseen. Tutkitut muusikot kokivat stressin sekä fyysisinä että psyykkisinä oireina, ja tutkimuksesta ilmeni stressikokemusten liittyvän pitkälti tutkittavien omaan työtoimintaan ja työolosuhteisiin. Cooperin ja Willsin (1989) popmuusikoiden stressiä käsittelevästä tutkimuksesta muusikoiden suurimmiksi stressin aiheuttajiksi paljastui sosiaalinen aliarvostus, yleisön heikko tietämys musiikista sekä muusikoiden liiallinen tai liian vähäinen työmäärä.

Arjas (2002) on tutkinut väitöskirjassaan klassisen musiikin ammattiopiskelijoiden esiintymisjännitystä sekä sitä, olisiko jännitykseen mahdollista vaikuttaa esiintymisvalmennuksen avulla. Tutkimuksesta selvisi, että muusikoiden esiintymisvalmennuksella voi olla myönteisiä vaikutuksia yksittäisen henkilön kokemuksiin, mutta myös opetusjärjestelmää olisi tarpeellista muokata tukemaan oppilaiden myönteistä kehitystä. Tyypillisiksi esiintymisjännityksen syiksi koettiin suorituspaineeet, korkea itsekritiikki, heikko itsetunto, kokemattomuus, puutteellinen valmistautuminen soittosuoritukseen sekä ratkaisevissa vaiheissa sattuneet epäonnistumiset. Jännityksen koettiin sekä vaikuttavan kielteisesti soittotekniikkaan että aiheuttavan käsien värinää, hikoilua ja huimausta.

Koska aiemmat tutkimukset ovat pääosin keskittyneet yksittäisiin muusikon työn ja hyvinvoinnin osa-alueisiin eikä tutkimuksia keikkamuusikoiden kokonaisvaltaisesta työhyvinvoinnista ole tiettävästi Suomessa tehty, koin tärkeäksi kartuttaa aihetta

mahdollisimman laajasti. Mielestäni on tärkeä saada kokonaisvaltaista tietoa alan tämänhetkisestä tilanteesta, jotta alan epäkohtiin on mahdollista puuttua ja työolosuhteita kehittää.

4.2 Tutkimuskysymykset

Tutkielmani tavoitteena on selvittää kuinka ammatikseen keikkailevat päätoimiset muusikot jaksavat työssään. Tarkoitukseni on luoda katsaus muusikoiden työhyvinvointiin fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen terveyden näkökulmasta. Lisäksi pyrin selvittämään, mitkä tekijät muusikon työympäristössä edistävät ja mitkä kuormittavat jaksamista. Koska muusikoiden hyvinvoinnin kehittämisen kannalta on olennaista katsoa tulevaisuuteen, pyrin myös kartoittamaan mahdollisia keinoja muusikoiden työhyvinvoinnin edistämiseksi sekä yksilön että yhteiskunnan näkökulmasta.

4.3 Aineiston keruu ja tutkimusmenetelmät

Tutkimusjoukon valinnassa käytettiin ositettua otantaa. Koska lopulliseen otantaan haluttiin saada mahdollisimman erityyppisiä alkioita ja perusjoukkoon oletettiin kuuluvan marginaaliryhmiä (tässä tapauksessa eri ikäisiä ja eri musiikkigenren parissa työskenteleviä muusikoita), oli tämä otantamenetelmä looginen valinta (Valli 2010). Ositettu otanta mahdollisti sen, että otannasta saatiin mahdollisimman hyvin koko perusjoukkoa kuvaava.

Aineiston keruu toteutettiin puolistrukturoidulla verkkokyselyllä Google Forms:in kautta. Kyselylomake on kokonaisuudessaan työn liitteenä. Linkki kyselyyn lähetettiin henkilökohtaisesti noin sadalle ammatikseen keikkailevalle muusikolle joko sähköpostin tai Facebookin välityksellä. Kysely pyrittiin lähettämään mahdollisimman monen eri musiikkityylin edustajalle, vasta uransa alkutaipaleessa oleville sekä kokeneille konkareille. Linkki kyselyyn julkaistiin myös Facebookin Ammattimuusikot

-ryhmässä. Ryhmä oli kuvauksensa perusteella otollinen tutkimuksen kohderyhmää ajatellen:

”Ryhmä on tarkoitettu muusikoille, jotka koittavat ansaita elantonsa ainoastaan keikkatuloilla näinä ankeina aikoina. Tästä ei varmaan muodostu iso ryhmä siksi, että alalle on kova hinku jo muillakin aloilla vakituksessa työsuhhteessa toimivien soittoharrastajien piireistä. Suuri osa keikkamarkkinoilla pyörivistä soittajista on ns. oman toimensa ohella soittavaa porukkaa, joten olisi mukavaa koota tähän ryhmään ne, joille tämä on oikeasti ammatti ja elämäntapa!”

Tutkimukseni on luonteeltaan tapaustutkimus. Tapaustutkimuksen tarkoituksena on pyrkiä kuvaamaan yksilöä tai kohderyhmää, tässä tapauksessa keikkailevia ammattimuusikoita, mahdollisimman kokonaisvaltaisesti eri tutkimusmenetelmiä hyödyntäen. Tutkimuksessa ei ole tarkoitus vertailla erilaisia muusikoita keskenään, vaan käsitellä ryhmän työhyvinvointia kokonaisuutena eli *tapauksena*. (Eriksson & Koistinen 2005, 1; Martiskainen & Metsämuuronen 2003, 5). Tutkimuksen tarkoituksena on pyrkiä yleistettävyyteen eli tuottaa sellaista tietoa, joka on mahdollista katsoa koko perusjoukkoa koskevaksi.

Tapaustutkimukselle on ominaista teorian vahva osuus, monimetodisuus sekä historialliset (tapahtumiin liittyvät) ja rakenteelliset (väestöön liittyvät) sidokset (Stoecker 1991, viitattu lähteessä Eskola & Saarela-Kinnunen 2010, 194). Tutkielmassani tarkastelen muusikoiden työhyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä niin fyysisen, psyykkisen kuin sosiaalisenkin terveyden näkökulmasta. Tarkastelen myös ympäristön, yksilön ja yhteiskunnan vaikutusta työhyvinvointiin sekä käytän aikaisempia tutkimuksia tutkielmani teoriapohjan tukena. Toisaalta tutkimuksessa esiinnousseet seikat vaikuttivat vastavuoroisesti teoriapohjan sisältöön. Tapaustutkimuksen tavoitteena on ymmärtää ja tuottaa tietoa tutkimusjoukosta yleisellä tasolla (Eskola & Saarela-Kinnunen 2010, 194).

Tutkimus toteutettiin puolistrukturoituna verkkokyselynä monimenetelmällistä tutkimusotetta hyödyntäen. Koska kyseessä oli puolistrukturoitu kysely, sisälsi lomake sekä täsmällisiä kysymyksiä valmiine vastausvaihtoehtoineen että avokysymyksiä,

joilla pyrittiin keräämään tietoa tutkittavien omista henkilökohtaisista näkemyksistä ja kokemuksista (Tuomi & Sarajärvi 2009, 74-75; Tilastokeskus 2016). Verkkotutkimus osoittautui aineistonkeruutapana toimivaksi, sillä se oli helppo toteuttaa ja jakaa, mikä mahdollisti vastausten nopean saannin.

Monimenetelmällisellä tutkimusotteella (*mixed methods*) tarkoitetaan kvalitatiivisten ja kvantitatiivisten tutkimusmenetelmien yhdistämistä (Bergman 2008, 1). Päädyin monimenetelmälliseen tutkimusotteeseen saadakseni mahdollisimman totuudenmukaisen ja kattavan kuvan ammattimuusikoiden työhyvinvoinnista. Laadullisesti kerätty aineisto mahdollisti asioiden tarkastelun monesta eri näkökulmasta, kun taas määrällisen tutkimuksen numeeriseen tietoon perustuvat aineistot mielletään usein yleisesti päteviksi ja luotettaviksi (Alasuutari 2011, 84; Hakala 2010, 20). Koska tutkimustani lähestytään tapaustutkimuksen näkökulmasta, parantaa monimenetelmällisyys oletettavasti myös tulosten luotettavuutta.

Tutkimuskysymysten laatimisen tukena hyödynnettiin aiempia työhyvinvointitutkimuksia, tämän tutkielman teoriapohjaa sekä omia kokemuksiani muusikon ammattista ja työhyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä. Kuten Valli (2010) kyselylomakkeita koskevassa artikkelissaan toteaa, on teoriaan ja aiempiin tutkimuksiin aina tärkeää perehtyä huolella ennen tulosten mittaamista, jotta kaikki tutkimuksen kannalta olennainen tulee kysytyksi (Valli 2010, 104).

Koska kyselyn tarkoituksena oli mitata muun muassa mielipiteitä ja asenteita, oli Likertin asteikon valinta luonnollinen ratkaisu yhdeksi aineistonkeruumenetelmäksi (Valli 2010, 118). Likertin asteikko sisälsi kyselylomakkeessa asteikon 1-5, joista ääripäät oli nimetty seuraavasti:

1 = Täysin eri mieltä, 5 = Täysin samaa mieltä
tai
1 = Ei lainkaan tärkeä, 5 = Erittäin tärkeä
tai
1 = En koskaan, 5 = Jatkuvasti

'En osaa sanoa' -vaihtoehtoa ei ollut valittavissa lainkaan, mikä pakotti vastaajat miettimään oman näkökulmansa kysyttävään asiaan. Tällä pyrittiin karsimaan vastaajien joukosta ne, jotka eivät mielellään ota kantaa asioihin (Valli 2010, 119) sekä saamaan tutkimuksesta selkeää analysoitavissa olevaa dataa.

Valmiita vastausvaihtoehtoja käytettiin aineistonkeruussa tutkittavien taustatietoja selvitettäessä. Koska tutkimustulosten luotettavuuden kannalta on tärkeää, että jokainen vastaaja löytää itselleen sopivan vastausvaihtoehdon, sisälsi osa monivalintakysymyksistä myös avoimen kohdan: "*Muu, mikä?*" Analysoinnin ja tulkinnan helpottamiseksi vastaajilla oli valittavissa vaihtoehtoja vain yksi. (Valli 2010, 125.) Poikkeuksena mainittakoon kysymys, jolla kartoitettiin tutkittavien eniten keikoilla soittamaa musiikkityyliä. Koska muusikon työnkuva mahdollistaa samanaikaiset työt monenlaisissa yhtyeissä, rajasin tämän kysymyksen osalta valittavissa olevat vastausvaihtoehdot yhden sijasta kolmeen.

Kvalitatiivinen aineistonkeruu toteutettiin kyselylomakkeen avokysymyksillä. Kyselytutkimuksen kvalitatiivinen ja kvantitatiivinen osuus luotiin ensisijaisesti tukemaan toinen toisiaan. Avokysymyksissä vastanneilla oli mahdollista kommentoida tutkimuksen aihepiirejä tarkemmin sekä kuvata omia henkilökohtaisia näkemyksiään ja kokemuksiaan muusikon työstä. Tutkimuksen kvalitatiivisesta osuudesta nousi esiin myös sellaisia tutkimuksen kannalta merkittäviä tekijöitä, joita ei olisi ainoastaan kvantitatiivisin tutkimuskysymyksin voinut mitata. Avointen kysymysten etuna voi myös pitää sitä, että vastausten joukosta saattaa nousta esiin hyviä ideoita (Valli 2010, 126). Tämän vuoksi halusin kartoittaa muusikoiden näkemyksiä mahdollisista keinoista, joilla heidän työhyvinvointiaan olisi mahdollista parantaa.

Kyselyn viimeisessä osiossa kyselyyn vastanneille annettiin vapaa sana. He saivat kommentoida mahdollisia tutkimuksen aikana mieleen tulleita seikkoja sekä täydentää mahdollisesti puutteellisia vastauksiaan.

4.4 Analyysimenetelmät

4.4.1 Määrällinen aineisto

Määrällisen aineiston analyysissa käytin frekvenssianalyysia, varianssianalyysia sekä ristiintaulukointia. Muusikon fyysistä hyvinvointia koin parhaiten havainnollistavan frekvenssit ja prosentit. Google Forms teki valmiiksi frekvenssianalyysin tuloksista, joten niiden tarkastelu oli suhteellisen vaivatonta. Taulukot saivat kuitenkin lopullisen visuaalisen ilmeensä Microsoft Excelin avulla.

Muusikoiden psyykkisiä ja sosiaalisia hyvinvointitekijöitä koin parhaiten kuvaavan keskiarvot, joten käytin varianssianalyysia tulosten havainnollistamiseen. Varianssianalyysin toteutin SPSS-ohjelmalla, jonka avulla poimin tuloksista keskiarvon lisäksi myös keskihajonnan. Keskihajonnan avulla oli mahdollista ilmoittaa havaintojen keskimääräinen poikkeavuus keskiarvosta lyhyesti ja ytimekkäästi (Taanila 2015). Tulosten raportoinnissa hyödynsin myös Google Forms:in kyselylomakkeen valmiita frekvenssitaulukkoita.

Koska nettikyselyssä Likertin asteikon yhteydessä oli nimetty vain ääripäät (1 ja 5), verbalisoin aineiston analyysivaiheessa myös asteikon välipykälät muun muassa tähän tapaan: 1 (ei lainkaan tärkeä), 2 (hieman tärkeä), 3 (melko tärkeä), 4 (tärkeä) ja 5 (erittäin tärkeä).

Vaikka tutkimukseni tarkoituksena olikin ensisijaisesti, tapaustutkimukselle tyypilliseen tapaan, tuottaa tietoa tutkimusryhmästä eikä niinkään vertailla tutkittavia keskenään, tuotti ristiintaulukointi kuitenkin muutamien kysymysten kohdalla mielenkiintoista dataa. Ristiintaulukoinnilla tarkastelin iän vaikutusta kuulosuojainten käyttöön sekä kuulosuojainten käytön vaikutusta koettuun tinnitukseen. Koska laadullisista tutkimustuloksista ilmeni olettamus, että työssä jaksaminen olisi omaa musiikkia soittavilla muusikoilla cover- ja tanssimuusikoita parempaa, sain ristiintaulukoinnin avulla selville pitikö tämä tutkittavien osalta paikkansa. Ristiintaulukoinnis-

sa käytin apuna SPSS-ohjelmaa. Koska tutkimusjoukko oli liian pieni Khiin neliötestin toteuttamiseen ja p-arvon mittaamiseen, ristiintaulukointi antoi lähinnä suuntaa tulosten tilastolliselle merkitsevyydelle (Taanila 2016).

4.4.2 Laadullinen aineisto

Laadullinen aineisto analysoitiin yhdistelemällä sekä aineisto- että teorialähtöistä sisällönanalyysia. Laadulliselle aineiston analyysille on ominaista pyrkiä yksittäisten havaintojen pohjalta muotoilemaan sääntöjä, jotka pätevät koko aineistoon (Alasuutari 2011, 191). Tutkimuksen teoreettisessa viitekehyksessä todettiin, että työhyvinvointi on fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen kokonaisuus. Vastaukset analysoitiin aineistolähtöisesti siten, että tutkimustuloksista pyrittiin luomaan teoreettinen kokonaisuus, johon aiemmilla havainnoilla tai teorioilla ei ollut vaikutusta. Analyysin loppuvaiheessa vastaukset jaoteltiin kuitenkin teorian mukaan fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin hyvinvointitekijöihin. Toisin sanoen tutkimustulosten sisältö muodostui aineistolähtöisesti, mutta jako fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin tekijöihin oli teoriaosassa määritelty. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95-97.)

Työhyvinvoinnin kuormittavuuteen ja edistämiseen liittyvistä avokysymyksistä halusin poimia esiin yleisimmät vastaukset, joten käytin sisällön erittelyssä apuna *klusterointia* eli ryhmittelyä. Poimin vastauksista usein käytetyt termit tai teemat, jaottelin ne ryhmiin ja muutin tulokset numeeriseen muotoon. Ryhmittely mahdollisti todellisuuden kuvaamisen harvalukuisella käsitejoukolla ja sen avulla saatiin monimutkaisetkin kokonaisuudet rakenteellisesti hallintaan. Näin avokysymyksiä pystyi tarkastella myös tilastollisin menetelmin. (Erätuuli, Leino & Yli-Luoma 1994, 46-47; Valli 2010, 126.) Aineistosta esiinnousseet merkittävät tulokset muutin kaavioiksi Microsoft Excelin avulla.

Muusikoiden työhyvinvoinnin edistämiseen liittyvät avokysymykset pyrin frekvenssianalyysin lisäksi tulkitsemaan *narratiivisesti* eli kerronnallisesti. (Tuomi & Sarajärvi

2009, 102). Näistä tuloksista oli tarkoituksena kerätä lähinnä ideoita muusikoiden työhyvinvoinnin edistämiseksi, joten en kokenut aineiston määrällistä tarkastelua tarpeelliseksi.

4.5 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa nousee keskeiseksi tarkastelun kohdiksi tutkimuksen validiteetti ja reliabiliteetti. *Validiteetilla* tarkoitetaan sitä, saatiinko tutkimuksessa aiheen ja tutkimuskysymysten kannalta olennaisia asioita selville. *Reliabiliteetti* taas tarkoittaa tutkimustulosten toistettavuutta, joskaan tulosten toistettavuus ei ole aina merkki tulosten luotettavuudesta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 136; Hirsjärvi & Hurme 2000, 186.) Koska muusikoiden työympäristö ja ammattikuva ovat muuttuneet vuosien saatossa, on selvää, ettei muusikoiden tämänhetkinen työhyvinvointi ole välttämättä rinnastettavissa esimerkiksi muusikoiden työssä jaksamiseen 70-luvulla. Reliabiliteetti ei siis tämän tutkimuksen osalta paranna juurikaan tulosten luotettavuutta. Tutkimuksen validiteettia voisi kuitenkin sanoa hyväksi, sillä tutkimuksessa saatiin vastauksia muusikoiden työhyvinvoinnin kannalta olennaisiin kysymyksiin.

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkija on myös pitkälti itse kriteerinä oman tutkimuksensa luotettavuudelle (Eskola & Suoranta 2000, 210). Vaikka kyselylomakkeeni pohjautuikin enimmäkseen aiempiin hyväksi todettuihin työhyvinvointikyselyihin ja teorioihin, käytin kyselyn laatimisessa hyödyksi myös omia kokemuksiani muusikon työympäristöstä, jotta kysely kohdistuisi mahdollisimman täsmällisesti oikeaan kohderyhmään. Pyrin kuitenkin jo kyselyn luomisvaiheessa siihen, että kysymykset olisivat mahdollisimman neutraaleja, eivätkä johdattelisi lukijoita tietyn tyyppisiin vastauksiin.

Tulosten luotettavuutta parantaa osittain myös tutkimuksen rakenne. Kyselylomake jatkui taustatietojen selvityksen jälkeen laadullisella osiolla ja avokysymyksillä, joten

mahdollisuus johdatella tai manipuloida tutkittavia tietynlaisiin vastauksiin oli kohdallisen pieni. Tuloksia analysoitaessa kvalitatiivisesta aineistosta nousi esiin samoja teemoja kuin tutkimuksen loppupuolella kerätystä kvantitatiivisestakin aineistosta, joten tutkimusmenetelmien voisi sanoa tukeneen hyvin toinen toisiaan.

Tutkimustuloksia voidaan pitää suhteellisen luotettavina myös perusjoukon yleistettävyyden kannalta, sillä otanta (N=42/54) oli mielestäni suhteellisen kattava ja monipuolinen oletettuun perusjoukkoon nähden. Tutkimukseen osallistui melko tasapuolisesti eri ikäisiä, monen eri musiikkigenren edustajia, pitkään alalla olleita sekä vasta muusikon uransa aloittaneita. Tutkimusjoukon heikkoutena mainittakoon kuitenkin naisten alhainen lukumäärä, sillä heitä tutkimukseen osallistui vain kolme. Vaikka tutkimustuloksia ei voi täysin yleistää naismuusikoita koskeviksi, uskoisin tulosten olevan kuitenkin luotettavia perusjoukon yleistettävyyden kannalta, sillä kokemukseni mukaan keikkamuusikoista valtaosa on miehiä.

Vaikka pyrin lähettämään kyselyä ympäri Suomen, olivat vastaajat pääosin pääkaupunkiseudulta, mikä saattoi osaltaan vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen. Vaikka musiikkipiirit pitkälti pääkaupunkiseudulle sijoittuvatkin, voi olla, että Lapissa asuvat ammattimuusikot mieltävät työnsä erilaiseksi kuin esimerkiksi Etelä-Suomessa asuvat.

Laadullisin menetelmin kerätyn aineiston luokittelu ja ryhmittely analyysivaiheessa tuo aina omat haasteensa tutkimuksen luotettavuuteen, sillä virheelliset tulkinnat ovat mahdollisia (Tuomi & Sarajärvi 2008, 101-103). Perinteinen kasvokkain tapahtuva haastattelu olisi voinut olla verkkokyselyä parempi tapa kerätä laadullista aineistoa, sillä vastauksia olisi voinut tarkentaa ja selventää sekä esittää mahdollisia lisäky symyksiä haastateltaville. Valli (2010) muistuttaa, että vastausten ryhmittelyssä kannattaa käyttää aluksi pieniäkin eroja sisältäviä luokkia, sillä liian suurpiirteisesti luokiteltua aineistoa on myöhemmin vaikeaa pilkkoa osiin. (Valli 2010, 106.) Tutkimukseni osalta vastausten ryhmittely ei kuitenkaan tuottanut ongelmia, sillä tutkittavien

vastaukset olivat täsmällisiä, yhteneväisiä ja tutkimuksen taustateoriaa tukevia, joten uskoisin virhetulkintojen mahdollisuuden olevan laadullisen aineiston osalta pieni.

Koska osa vastauksista kerättiin Likertin asteikon avulla, on ilmeistä, että vastauksiin on vaikuttanut henkilön vireys- ja mielentila sekä persoonallisuus. Osa on saattanut vastata kyselyyn kiireessä, kun taas toiset ovat käyttäneet enemmän aikaa vastausvaihtoehtojensa pohtimiseen. Jälkiviisaana koin asteikon käytössä ongelmalliseksi sen, että olin nimennyt verbaalisesti vain asteikon ääripäät (1 ja 5). Täten vastaajille jäi enemmän tulkinnan mahdollisuuksia, mikä saattoi osaltaan vaikuttaa tutkimustuloksiin (Valli 2010, 118). Yksittäisiä vastauksia tarkasteltaessa myös ilmeni, että osa pysytteli vastauksissaan mieluummin keskialueella (2-4), kun taas toiset kokivat kuuluvansa enemmän jompaankumpaan ääripäähän (1 ja 5). Tutkimuskysymykset oli kuitenkin pyritty laatimaan siten, että mahdollisten väärinymmärrysten mahdollisuus olisi pieni, joten uskoisin tämän ilmiön olevan lähinnä vastaajan persoonasta johtuvaa.

Linkkiä kyselytutkimukseen ei laitettu julkiseen jakoon, mikä saattoi vaikuttaa tutkimustuloksiin. Tällä haluttiin varmistaa, että tutkimukseen vastaajat olisivat mahdollisimman hyvin perusjoukkoa kuvaavia sekä karsia vastanneiden joukosta mahdolliset kyselyn omaksi ajankulukseen täyttävät musiikkialan ulkopuoliset henkilöt. Tätä oli mahdotonta kontrolloida enää myöhemmässä vaiheessa, sillä tutkimukseen vastattiin täysin anonymisti, eikä tutkittavien henkilöllisyys tullut missään tutkimuksen vaiheessa ilmi. Tutkimustulosten luotettavuuden kannalta uskoisin valinnan olleen oikea, joskin vastausprosentti olisi varmasti ollut suurempi julkisessa kyselyssä.

Yhteenvetona voitaneen todeta, että sekä kvantitatiivisin että kvalitatiivisin menetelmin kerätyn tutkimusaineiston tulokset olivat yhteneväisiä sekä toistensa että pääosin myös aiempien tutkimustulosten kanssa. Tutkimusmenetelmät tukivat toisiinsa ja samat tutkimuksen kannalta merkittävät teemat nousivat esiin sekä laadulli-

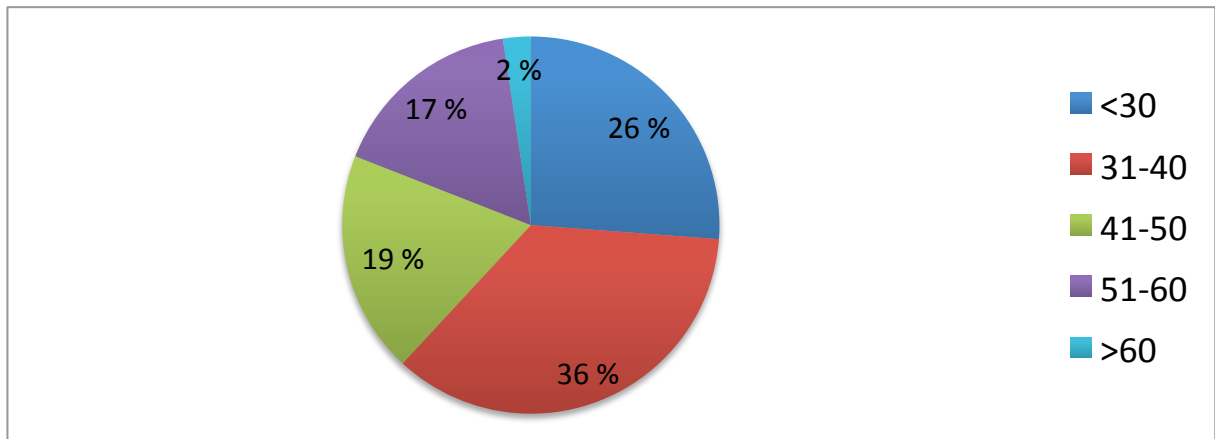
sesti että määrällisesti kerätystä aineistosta. Tutkimustulokset olivat taustateoriaa tukevia, tutkittavat perusjoukkoa kuvaavia ja tutkimuksessa käytetyt menetelmät tutkimuskysymystä palvelevia. Tutkimus antoi vastaukset niihin kysymyksiin, joihin lähdin vastauksia tavoittelemaan.

4.6 Taustatietoja tutkittavista

Tutkimukseen osallistui 54 muusikkoa. Vastajaat luokiteltiin kahteen ryhmään: päätoimisiin muusikoihin ja sivutoimisiin muusikoihin. *Päätoimisia muusikoita* tutkimukseen osallistuneista oli 42. Heidän tuloistaan joko 80-100% oli peräisin keikkatuloista tai heille kertyi yli 100 keikkaa vuodessa. *Sivutoimisia muusikoita* tutkimukseen osallistuneista oli 12. Heille keikkoja kertyi vuodessa alle 100 ja heidän tuloistaan alle puolet olivat peräisin keikkatuloista. Puolet heistä oli ollut alalla yli 20 vuotta ja 83% sanoi tekevänsä muita töitä muusikon töiden ohella.

Sivutoimisten muusikoiden (N=12) vastauksia ei otettu huomioon muusikoiden työhyvinvointia koskevissa kysymyksissä, sillä heidän tulonsa olivat pääosin peräisin muualta, eikä keikkojen vuosittainen määrä ollut niin suuri kuin päätoimisesti muusikon töitä tekevillä. Sivutoimisten muusikoiden vastaukset huomioitiin kuitenkin muusikon työnkuvaa koskevissa avokysymyksissä, sillä vastaajien joukosta löytyi alalla pidempään työskennelleitä ammattilaisia sekä heitä, joille muusikon työ oli muuten tuttua. Heidän vastauksensa eivät myöskään poikenneet tutkimuksen kannalta merkittävästi päätoimisten muusikoiden vastauksista.

4.6.1 Sukupuoli, ikä, asuinpaikka ja koulutus



KUVIO 2. Vastanneiden ikäjakauma (N=42)

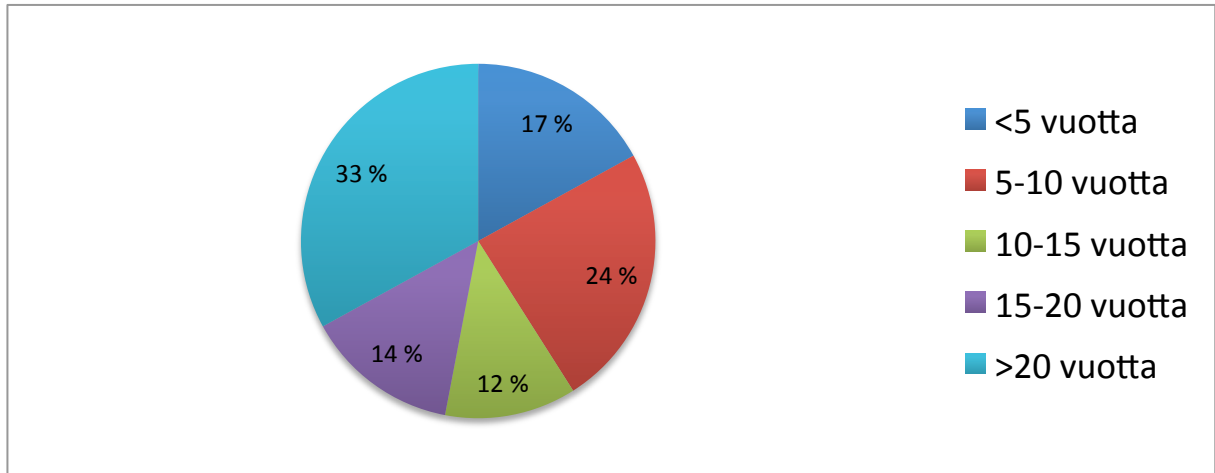
Tutkimukseen osallistui 39 miestä ja kolme naista. Muusikot olivat iältään 22-63 -vuotiaita ja tutkittavien keski-ikä oli 39 vuotta. Eniten kyselyyn vastasi 31-40 -vuotiaita. Heitä tutkimukseen osallistuneista oli 15 eli 36 prosenttia koko otannasta.

Tutkimukseen osallistuneet muusikot olivat enimmäkseen kotoisin Uudeltamaalta (43%), Keski-Suomesta (26%) ja Pirkanmaalta (17%). Muusikoista kaksi mainitsi asuinpaikakseen Pohjois-Pohjanmaan, kaksi Etelä-Savon, yksi Pohjanmaan ja yksi Pohjois-Savon.

Suurin osa (38%) mainitsi viimeisimmäksi koulutukseksi konservatoriossa tai ammattiopistossa suoritetun muusikon perustutkinnon. Ammattikorkeakoulusta valmistuneita muusikoita kyselyyn osallistuneista oli kaksi ja musiikkipedagogeja neljä. Peruskoulun ja lukion viimeisimmäksi koulutukseksi ilmoitti viisi ja pelkän peruskoulun viisi. Yksi tutkittavista oli tehnyt viimeisimpänä musiikin aineenopettajan tutkinnon. Viidesosalla (21%) viimeisin koulutus löytyi valmiiksi annettujen vastausvaihtoehtojen ulkopuolelta: Sibelius-akatemialta valmistuneita musiikin maistereita tutkimukseen osallistuneista oli yksi ja musiikin kandidaatteja yksi. Ulkomailla suoritetut musiikkiopinnot mainitsi vastauksissaan kaksi henkilöä. Lähes puolilla tutkittavista (38%) oli myös muuta koulutustaustaa yllämainittujen lisäksi: konserva-

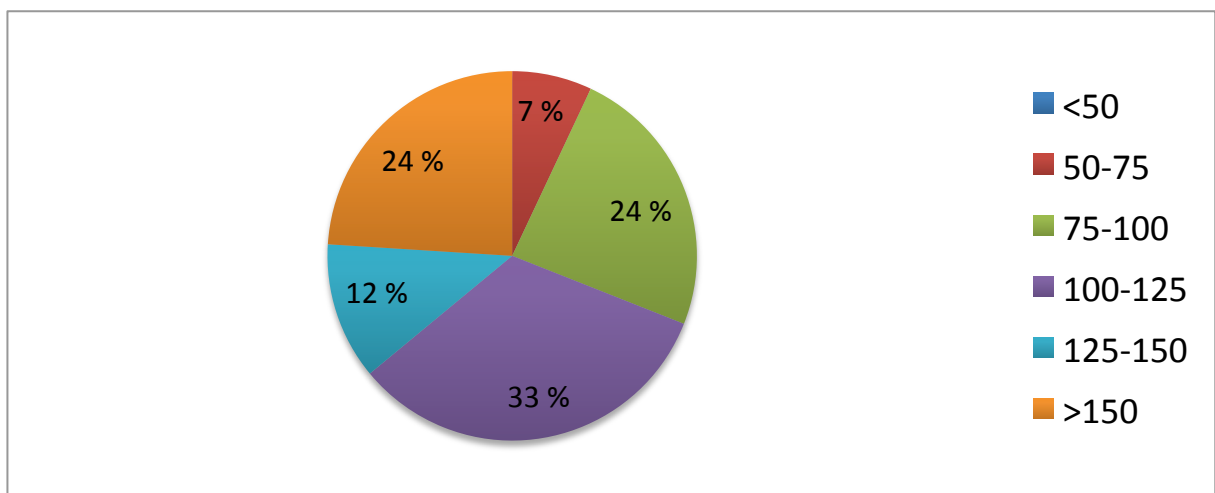
torio-opintoja, musiikkialan yliopisto- ja ammattikorkeakouluopintoja, yrittäjäopintoja sekä opintoja Sibelius-Akatemiassa.

4.6.2 Työ ja toimeentulo



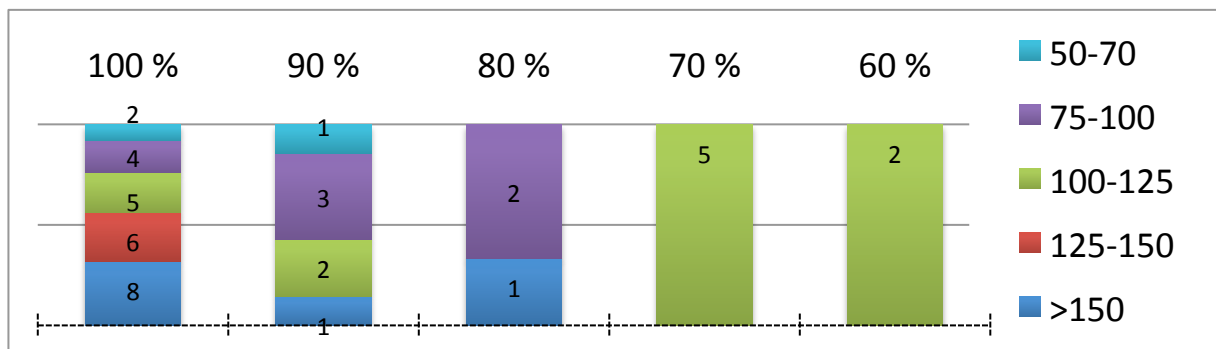
KUVIO 3. Työskentelyvuodet päätoimisena muusikkona (N=42)

Vastaajista kolmasosa (33%) sanoi työskennelleensä päätoimisena muusikkona yli 20 vuotta. 5-10 vuotta alalla olleita oli neljännes (24%) ja alle viisi vuotta muusikon työtehtävissä toimineita 17% vastaajista. 15-20 vuotta alalla olleita oli kyselyyn vastanneista 14% ja 10-15 vuotta keikkatuloilla itsensä elättäneitä 12%.



KUVIO 4. Keikkojen vuosittainen määrä prosentteina (N=42)

Enemmistölle (33%) keikkoja kertyi vuodessa keskimäärin 100-125. Muusikoista neljännes (24%) sanoi tekevänsä vuodessa noin 75-100 keikkaa ja toinen neljännes yli 150 keikkaa. 12% vastaajista arveli soittavansa elävää musiikkia noin 125-150 ja 7% noin 50-75 keikan verran vuodessa. Jokaisella ammatikseen keikkailevista vuosittainen keikkojen lukumäärä oli yli 50.

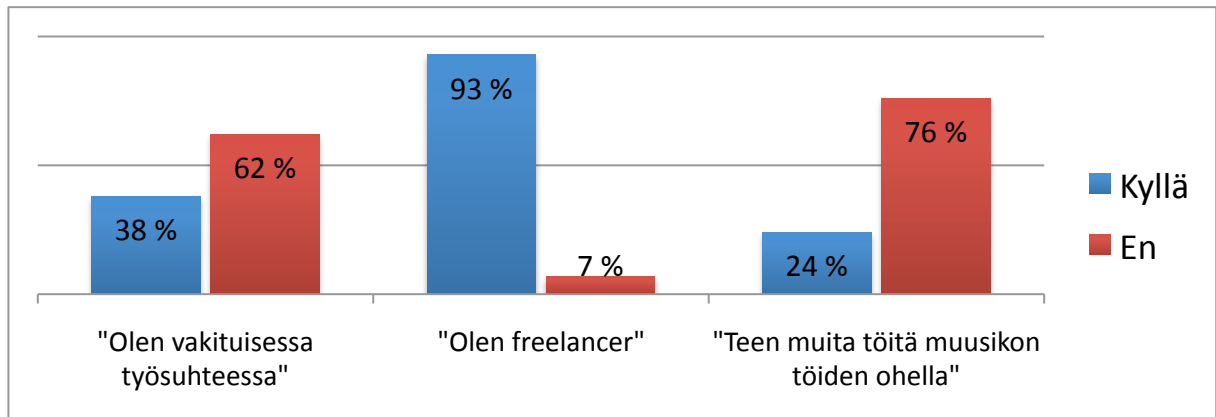


KUVIO 4. Keikkojen lukumäärä suhteutettuna keikkailusta saatuihin tuloihin. Keikoista saadut tulot on ilmoitettu prosentteina ja keikkojen vuosittainen lukumäärä löytyy kuvion oikeasta reunasta. (N=42)

Tutkittavista enemmistön (60%) tulot koostuivat 100 prosenttisesti muusikon keikkatuloista. Heille keikkoja kertyi viidestäkymmenestä yli 150 keikkaan vuodessa. Heistä kahdeksalle kertyi yli 150 keikkaa vuodessa, kuudelle keskimäärin 125-150, viidelle 100-125, neljälle 75-100 ja kahdelle 50-70.

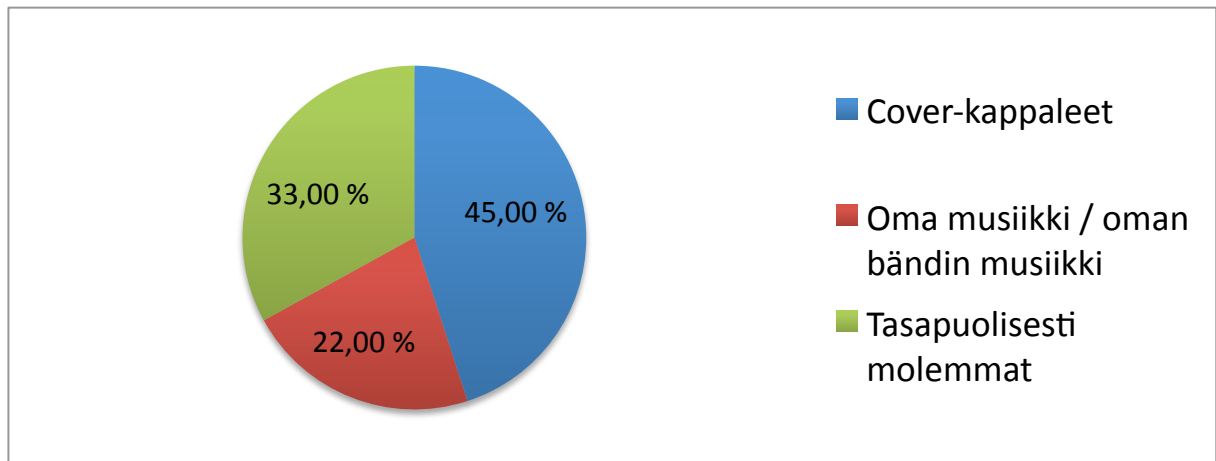
90 prosenttisesti elantonsa muusikon töistä ansaitsevista kaksi sanoi tekevänsä keskimäärin 100-125 keikkaa vuodessa, kolme 75-100 ja yksi 50-70. 80 prosenttisesti muusikon töitä työkseen tekevistä yhdelle kertyi keikkoja vuodessa yli 150 ja kahdelle 75-100. 70 ja 60 prosenttisesti keikkamuusikkoina toimivista jokainen sanoi tekevänsä keskimäärin 100-125 keikkaa vuodessa. Heitä tutkimusjoukosta oli yhteensä seitsemän.

4.6.3 Keikkojen laatu



KUVIO 6. Työn laatu (N=42)

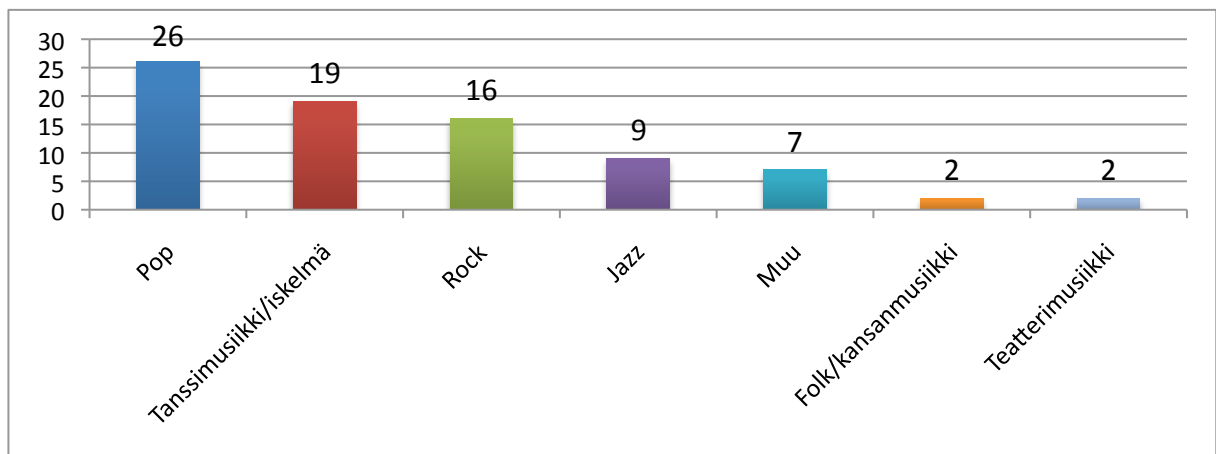
Tutkimukseen osallistuneista enemmistö (93%) sanoi tekevänsä töitä freelancerina. Heistä vakituksessa työsuhteessa toimivia oli reilusti alle puolet (38%). Muita töitä muusikon töiden ohella sanoi tekevänsä neljännes (24%) tutkittavista. Heille kertyi muita tuloja muun muassa opetustyöstä, studio- ja äänentoistotyöstä, säveltämisestä, sovittamisesta, tuottamisesta, nuotintamisesta ja DJ-töistä.



KUVIO 7. Keikkojen laatu (N=42)

Muusikoista lähes puolet (45%) sanoi elättävänsä itsensä pääosin cover-keikoilla. Omalla tai oman bändin musiikilla itsensä työllistäviä oli vastanneista kolmasosa

(33%) ja molempia keikkoja tasapuolisesti tekeviä joka viides vastaajista (22%). Omalla musiikilla itsensä elättävistä muusikoista lähes jokainen (6/7) sanoi ansaitsevansa elantonsa ainoastaan keikkailemalla. Heille keikkoja kertyi vuodessa keskimäärin 75-100, kun taas cover-musiikilla itsensä työllistävien vastaava keskiarvo oli 125-150 välillä ja molempia keikkoja tasapuolisesti tekevien 100-125 välillä.



KUVIO 8. Keikoilla pääosin soitettu musiikkityyli (N=42)

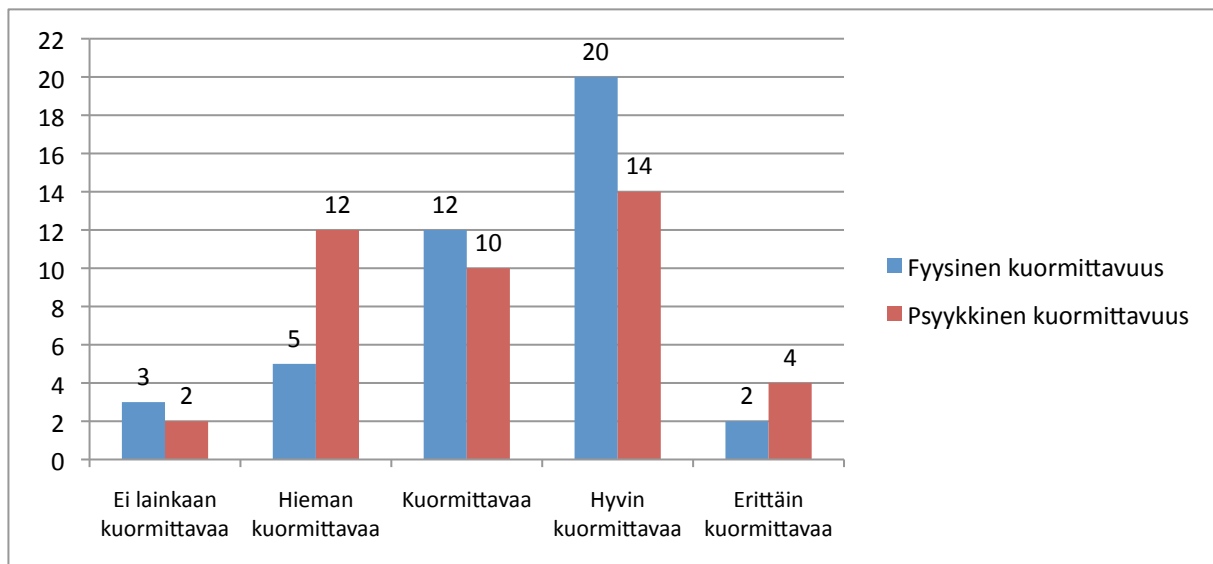
Yli puolet (62%) kyselyyn vastanneista sanoi työskentelevänsä pop-musiikin parissa joko pelkästään tai osittain. Vajaa puolet (42%) sanoi soittavansa tanssimusiikkia/iskelmää ja 16 rockia. Jazzin parissa työskenteleviä tutkimukseen osallistuneista oli yhdeksän (21%). Kansanmusiikin/folkin ja teatterimusiikin parissa työtään tekeviä oli kaksi. Muuta kuin yllämainittuja musiikkityylejä keikoillaan soittavia oli seitsemän. Osa ei osannut luokitella musiikkiaan mihinkään tiettyyn genreen kuuluvaksi ja etenkin cover-keikkoja tekevillä muusikoilla valittuja vastausvaihtoehtoja oli monesta eri kategoriasta.

5 TUTKIMUSTULOKSET

Tässä luvussa esitellään tutkimuksesta esiin nousseet keskeiset muusikoiden työhyvinvointiin vaikuttavat tekijät. Ensimmäisissä kappaleissa tarkastellaan työhyvinvointiin vaikuttavia fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia tekijöitä. Nämä muusikon jaksamiseen vaikuttavat tekijät on kerätty kvantitatiivisin menetelmin.

Tämän jälkeen tarkastellaan muusikoiden työhyvinvointia kuormittavia ja edistäviä tekijöitä heidän omasta näkökulmastaan sekä tarkastellaan tutkittavien motiiveja muusikon työssä toimimiseen. Lopuksi paneudutaan mahdollisiin keinoihin muusikoiden työhyvinvoinnin edistämiseksi. Näiden kappaleiden (luvut 5.4-5.6) data on kerätty kvalitatiivisin menetelmin, ellei tulosten kohdalla ole toisin mainittu.

5.1 Fyysinen jaksaminen

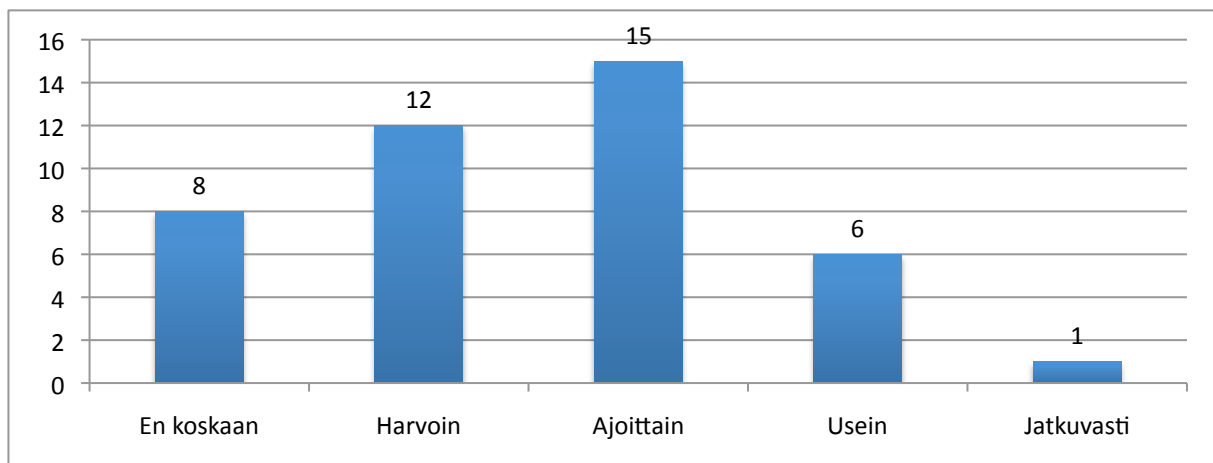


KUVIO 9. Kokemukset työn fyysisestä ja psyykkisestä kuormittavuudesta (N=42)

Muusikot kokivat työnsä sekä fyysisesti että psyykkisesti kuormittavaksi. Työn koettiin olevan keskimäärin fyysisesti raskaampaa suhteessa työn psyykkiseen kuormittavuuteen. (KUVIO 9.)

Työnsä fyysisesti kuormittavaksi, hyvin kuormittavaksi tai erittäin kuormittavaksi koki 81% vastanneista. Työn psyykkisen kuormittavuuden kokemisessa oli kuitenkin enemmän eroa vastaajien välillä, sillä muusikoista toinen kolmannes (33%) koki työnsä psyykkisesti hyvin kuormittavaksi, kun taas toinen (29%) vain hieman kuormittavaksi. Työnsä psyykkisesti kuormittavaksi, hyvin kuormittavaksi tai erittäin kuormittavaksi koki kuitenkin valtaosa (67%) muusikoista.

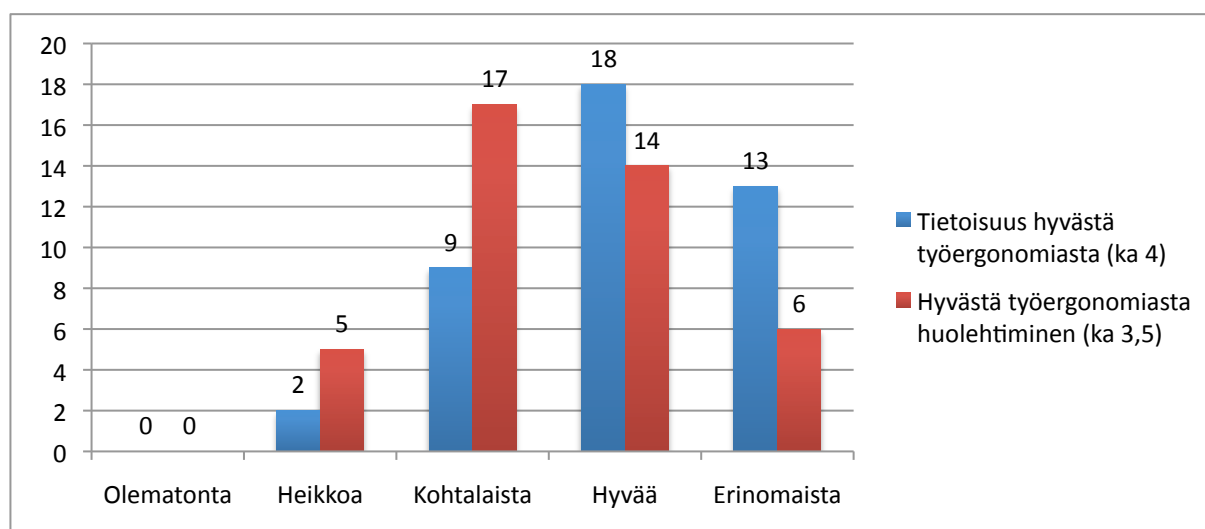
5.1.1 Tuki- ja liikuntaelinvaivat



KUVIO 10. "Käsin tuki- ja liikuntaelinvaivoista..." (N=42)

Tuki- ja liikuntaelinvaivat tutkimukseen vastanneilla olivat yleisiä. Vain viidesosa totesi, ettei kärsi niistä koskaan. Noin joka kuudennella vastaajalla (17%) tuki- ja liikuntaelinvaivat olivat joko jatkuvia tai he kärsivät niistä usein, mutta suurin osa vastanneista (64%) sanoi kuitenkin kärsivänsä vaivoista ainoastaan harvoin tai ajoittain.

5.1.2 Työergonomia



KUVIO 11. Tietoisuus hyvästä työergonomiasta ja siitä huolehtiminen (N=42)

Muusikoiden tietämys hyvästä työergonomiasta oli keskimäärin parempaa kuin hyvästä työergonomiasta huolehtiminen. Suurin osa vastaajista sanoi ergonomian tietämyksensä olevan hyvää (43%), mutta siitä huolehtimisensa ainoastaan kohtalaista (40%). Vaikka joka kymmenes vastaaja koki työergonomiasta huolehtimisensa olevan heikkoa, voidaan tuloksista kuitenkin päätellä jokaisen muusikon miettivän työergonomiatekijöitä edes jonkin verran työssään, sillä kukaan ei kokenut omia tietojaan tai taitojaan ergonomian suhteen täysin olemattomiksi. Valtaosa (74%) koki työergonomiasta huolehtimisensa olevan joko kohtalaista tai hyvää.

5.1.3 Tinnitus

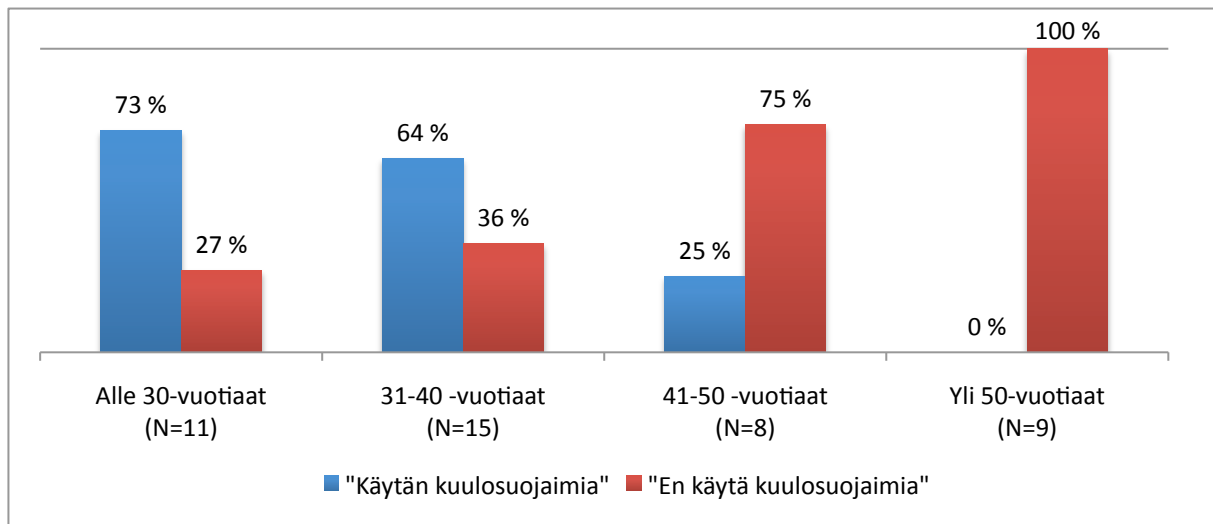
TAULUKKO 3. Tinnituksen yhteys kuulosuojainten käyttöön (N=42)

		"Käytän kuulosuojaimia"		Yht.
		En	Kyllä	
"Kärsin tinnituksesta"	En koskaan	6	8	14
	Harvoin	12	5	17
	Ajoittain	3	5	8
	Usein	1	0	1
	Jatkuvasti	1	1	2
Yht.		23	19	42

Tinnitus muusikoilla oli yleistä, sillä vain kolmasosa (33%) sanoi välttyneensä siltä kokonaan. Jopa 77% vastaajista sanoi kärsivänsä tinnituksesta, mutta suurin osa (41%) totesi saavansa oireita vain harvakseltaan.

Kuulosuojainten käyttö muusikoilla oli vaihtelevaa, joskin tulokset jakautuivat melko tasan. Tutkittavilla kuulosuojainten käyttämättömyys oli kuitenkin kuulosuojainten käyttöä yleisempää, sillä hieman yli puolet vastaajista (55%) totesi, ettei käytä kuulosuojaimia lainkaan.

Tuloksista havaittiin, että tinnitusoireet muusikoilla ovat yleisiä kuulosuojainten käytöstä riippumatta, joskin kuulosuojaimia käyttämättömillä koettu tinnitus oli hieman yleisempää. Kuulosuojaimia käyttämättömistä ainoastaan kolmasosa (33%) sanoi välttyneensä tinnitukselta kokonaan, kun taas kuulosuojainten käyttäjistä lähes puolet (45%) totesivat elävänsä ilman tinnitusoireita.



KUVIO 12. Ikä ja kuulosuojainten käyttö (N=42)

Kuulosuojainten käytön havaittiin olevan huomattavasti yleisempää nuoremmilla muusikoilla. Alle 30-vuotiaista huomattava enemmistö (73%) sanoi käyttävänsä kuulosuojaimia, kun taas yli 50-vuotiaista kukaan ei myöntänyt käyttävänsä niitä. Jo 41-

50-vuotiailla kuulosuojainten käyttämättömyys havaittiin käyttöä huomattavasti yleisemmäksi, sillä heistä vain neljäsosa sanoi käyttävänsä kuulosuojaimia. Liekö tähän syynä nuorempien soittajien parempi tietämys melun aiheuttamista haitoista?

5.2 Psykkinen jaksaminen

Muusikoiden käsitykset heidän oman ammattiryhmänsä tämän hetkisestä työssäjaksamisesta vaihtelivat. Keskimäärin muusikot (62%, N=54) kokivat ammattiryhmänsä työssäjaksamisen olevan joko heikkoa tai kohtalaista, joskin suurin osa (57%, N=54) totesi työssäjaksamisen olevan pitkälti yksilöstä riippuvaista.

TAULUKKO 4. Työtilanne, työn arvostus ja käsitykset tulevasta (N=42)

	Keskiarvo	Keskihajonta
Työllisyystilanteeni on tällä hetkellä hyvä	3,90	1,031
Koen, että ammattiani arvostetaan	3,17	0,986
Olen epävarma oman ammattialani tulevaisuudesta	3,64	1,100

5=Täysin samaa mieltä, 1=Täysin eri mieltä

Muusikot mielsivät tämän hetkisen työllisyystilanteensa keskimäärin hyväksi. Vastaajista valtaosa (69%) totesi työllisyystilanteensa olevan joko hyvä tai erinomainen (4/5). Viidesosa koki työllisyystilanteensa kohtalaiseksi (3) ja joka kymmenes heikoksi (1/2).

Muusikot totesivat, että heidän ammattinsa arvostus voisi olla parempaa. Suurin osa (62%) koki ammattinsa arvostuksen olevan joko heikkoa tai kohtalaista (1-3). Vain vajaa kolmannes (31%) oli sitä mieltä, että muusikon ammattia arvostetaan (4/5).

Enemmistö tutkittavista (60%) sanoi olevansa epävarmoja oman ammattialansa tulevaisuudesta. Reilu kolmannes (36%) koki tulevaisuuden olevan epävarmaa (5) ja neljännes (24%) erittäin epävarmaa (5). Kohtalaisen epävarmaksi (3) oman ammattialansa tulevaisuuden koki joka neljäs vastaaja (26%). Vain kuusi tutkittavista sanoi olevansa vain hieman huolissaan tai ei lainkaan huolissaan oman ammattinsa tulevaisuudesta (1/2).

TAULUKKO 5. Psykkinen kuormittavuus (N=42)

	Keskiarvo	Keskihajonta
Olen jatkuvasti stressaantunut	2,38	1,081
Olen jatkuvasti uupunut	2,40	0,964
Jännitän esiintymistä	2,33	1,141
Tunnen itseni riittämättömäksi	2,26	1,149

5=Täysin samaa mieltä, 1=Täysin eri mieltä

Muusikot eivät kokeneet työtään keskimäärin kovinkaan stressaavaksi tai uuvuttavaksi, joskin viidesosa (19%) vastaajista totesi olevansa jatkuvasti stressaantunut (4/5) ja 14% jatkuvasti uupunut (4/5). Esiintymisjännitys ja riittämättömyyden tunteet olivat keskimäärin vähäisiä, vaikkakin reilu kolmasosa (38%) vastaajista koki myös riittämättömyyden tunteita (3-5). Esiintymisjännityksen kokemisessa oli yksilöllisiä eroja, sillä vaikka valtaosalla (64%) esiintymisjännitys oli pientä ja hyvin hallinnassa (1-2), reilu kymmenesosa (14%) tutkittavista sanoi jännittävänsä esiintymistä paljon tai erittäin paljon (4-5).

Vaikka työtä ei itsessään koettu psykkinen kuormittavaksi, mielsivät muusikot kuitenkin työnsä ulkopuoliset tekijät, kuten pitkät ajomatkat, myöhäiset työajat, epä säännöllisen työllisyystilanteen ja heikon palkkatason heitä itseään stressaaviksi (KUVIO 16).

TAULUKKO 6. Koettu työkuunto ja levon tarve (N=42)

	Keskiarvo	Keskihajonta
Minulla on riittävästi aikaa levätä	3,26	1,083
Koen työkuuntani hyväksi	4,10	0,821

5=Täysin samaa mieltä, 1=Täysin eri mieltä

Suurin osa muusikoista koki, ettei heillä ole riittävästi aikaa levätä. Ainoastaan reilu kymmenesosa (12%) totesi levonsaantinsa olevan riittävää (5). Levon tarpeen arvioinnissa vaihteluväli oli kuitenkin melko suuri vastaajien välillä, sillä vaikka reilu kolmannes (33%) sanoi ehtivänsä levätä kohtalaisen hyvin (4), sijoittuivat valtaosan (55%) vastaukset kuitenkin täysin riittämättömän ja keskialueen välimaastoon.

Työkuuntansa muusikot kokivat varsin hyväksi. Valtaosa (76%) mielsi työkuuntansa joko kiitettäväksi (4) tai erinomaiseksi (5). Kukaan muusikoista ei kuitenkaan uskonut olevansa täysin työkyvytön ja vain yksi vastaajista piti työkuuntoaan hyvin heikkona (2).

TAULUKKO 7. Työtyytyväisyys (N=42)

	Keskiarvo	Keskihajonta
Olen tyytyväinen ammatinvalintaani	4,38	0,697
Olen tyytyväinen työstä saamaani palkkaan	3,40	0,857
Olen tyytyväinen työtehtäviini	4,05	0,764
Pystyn vaikuttamaan riittävästi työni sisältöön	4,02	0,950
Minulla on riittävästi aikaa kehittää omaa muusikkouttani	3,43	0,941

5=Täysin samaa mieltä, 1=Täysin eri mieltä

Muusikoista lähes jokainen (93%) sanoi olevansa tyytyväinen ammatinvalintaansa. Erittäin tyytyväisiä (5) oli vastannaista puolet (48%) ja tyytyväisiä (4) lähes saman verran (45%). Muusikoista ainoastaan kolme koki tyytymättömyyttä (2-3) ammatinvalintaansa kohtaan.

Valtaosa muusikoista oli tyytymättömiä palkkaansa, sillä suurin osa heistä (55%) koki palkkansa ainoastaan kohtalaiseksi (3). Palkkaansa erittäin tyytyväisiä tai tyytyväisiä (4/5) oli vastanneista 38% ja erittäin tyytymättömiä (1-2) 7%.

Muusikoista suurin osa koki työtehtävänsä miellyttäväksi. Yli puolet vastanneista (62%) sanoi olevansa tyytyväisiä (4) ja neljäsosa erittäin tyytyväisiä työtehtäviinsä. Ainoastaan yksi vastanneista piti työtehtäviään täysin vastenmielisinä (1).

Suurin osa vastanneista koki voivansa vaikuttaa työtehtäviinsä riittävästi. Erittäin tyytyväisiä (5) vaikutusmahdollisuuksiinsa oli 36% ja tyytyväisiä (4) 38% vastanneista eli yhteensä 74% koko tutkimusjoukosta. Viidesosa muusikoista koki vaikutusmahdollisuutensa kohtuullisiksi (3) ja kaksi heikoiksi (1-2).

Muusikoista suurin osa (68%) totesi, että heillä on joko kohtalaisesti tai hyvin (3/4) aikaa kehittää omaa muusikkouttaan. Vastaaajista silti vain joka kymmenes sanoi ehtivänsä kehittää muusikkouttaan riittävästi (5).

5.3 Sosiaalinen jaksaminen

TAULUKKO 8. Työyhteisön hyvinvointi (N=42)

	Keskiarvo	Keskihajonta
Työyhteisössä vallitsee hyvä ilmapiiri	4,33	0,650
Työpanostani arvostetaan	4,29	0,708
Olen tyytyväinen kollegoideni osaamiseen ja ammattitaitoon	3,98	0,749
Olen tyytyväinen omaan osaamiseeni ja ammattitaitoon	3,17	0,986

5=Täysin samaa mieltä, 1=Täysin eri mieltä

Muusikot viihtyvät työyhteisössään hyvin ja kokevat, että heidän työpanostaan työyhteisössä arvostetaan. Jokainen kyselyyn vastannut arvioi työilmapiirinsä joko kohtalaisen hyväksi (10%), kiitettäväksi (48%) tai erinomaiseksi (42%). Muusikoista lähes jokainen (91%) oli sitä mieltä, että hänen työpanostaan arvostetaan joko kiitettävästi tai erinomaisesti (4-5). Vain yksi muusikoista sanoi arvostuksen olevan heikkoa (2) ja kolme kohtalaista (3).

Muusikot ovat tyytyväisiä kollegoidensa osaamiseen ja ammattitaitoon sekä pääosin tyytyväisiä myös omaan osaamiseensa ja ammattitaitoon. Muusikoista reilusti yli puolet (73%) sanoi olevansa hyvin tyytyväisiä (4) tai erittäin tyytyväisiä (5) kollegoidensa osaamiseen. Omaan osaamiseensa ja ammattitaitoonsa tyytyväisiä oli vastanneiden joukosta 64% eli hieman vähemmän kuin kollegoidensa osaamiseen tyytyväisiä. Neljä vastaajista mielsi oman osaamisensa joko heikoksi tai puutteelliseksi (1/2), mutta kukaan ei kokenut kollegoidensa osaamista vajavaiseksi.

TAULUKKO 9. Tuki ja työstä saatu palaute (N=42)

	Keskiarvo	Keskihajonta
Läheiseni tukevat minua työssäni	4,26	0,767
Koen tarvitsevani läheisten tukea	3,79	1,025
Kollegat tukevat minua työssäni	3,93	0,867
Koen tarvitsevani kollegoideni tukea	3,38	0,936
Saan tarpeeksi palautetta työstäni	3,19	0,833

5=Täysin samaa mieltä, 1=Täysin eri mieltä

Muusikot totesivat keskimäärin saavansa sekä läheisiltään että kollegoiltaan tukea enemmän kuin he sitä tarvitsevat. Vaikka läheisten ja kollegoiden tuki on ollut riittävä, on moni silti jäänyt kaipaamaan palautetta työstään. Yli puolet muusikoista (67%) koki saavansa palautetta kohtalaisesti tai heikosti (1-3) ja vajaa kolmannes (29%) hyvin (4). Vain kaksi vastanneista oli tyytyväisiä (5) heille annettuun palautteen määrään.

TAULUKKO 10. Kateus ja kilpailu työyhteisössä (N=42)

	Keskiarvo	Keskihajonta
Koen työssäni kateutta	2,64	1,226
Koen työssäni kilpailua	3,33	0,954

5=Täysin samaa mieltä, 1=Täysin eri mieltä

Kilpailu kuuluu olennaisena osana muusikon ammattiin. Tutkittavista lähes puolet (48%) sanoi kokevansa kilpailua työssään suhteellisen paljon (4/5) ja ainoastaan kaksi vastaajista totesi, ettei työssä ole kilpailua lainkaan.

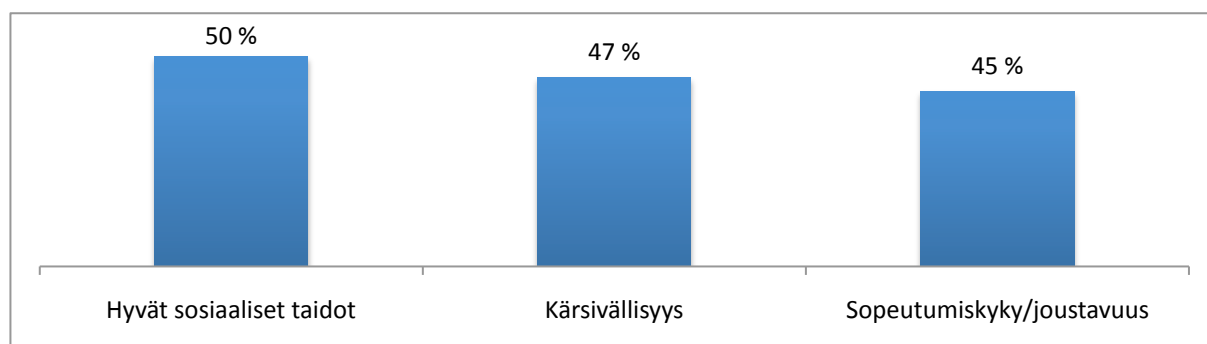
Kateutta työssään sanoi kokevansa 81% muusikoista, joskin vastaukset vaihtelivat paljon yksilöiden välillä. Valtaosa (57%) koki työssään kateutta vain vähän (2/3), kun

taas noin neljännes (24%) totesi työssään olevan kateutta suhteellisen paljon (4/5). Joukosta viidesosa totesi, ettei kateutta ole työilmapiiristä aistittavissa laisinkaan.

Työssä koetulla kateudella ja kilpailulla ei kuitenkaan näyttäisi olevan merkittävää vaikutusta muusikoiden työilmapiiriin, eikä myöskään kollegoiden välisiin suhteisiin, sillä muusikot kokivat kollegoidensa edistävän omaa työhyvinvointiaan (TAULUKKO 8; KUVIO 14, 15).

5.4 Muusikoiden työhyvinvointia edistävät tekijät

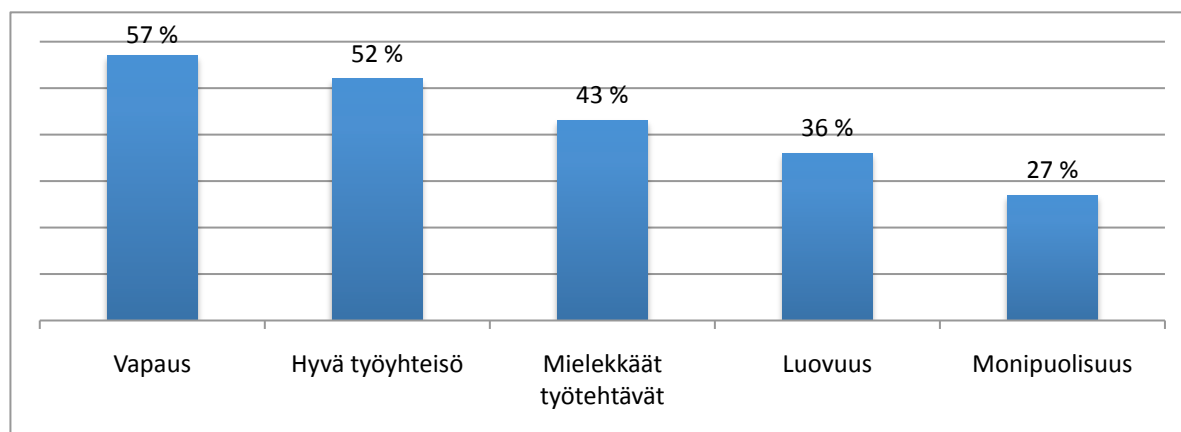
Ammattimuusikkona toimiminen vaatii tietynlaisen luonteen. Vaikka työssä onkin luonnostaan monia psyykettä kuormittavia tekijöitä, kuten epävarma työllisyystilanne, epäsäännölliset työajat, pitkät työmatkat, stressi ja kilpailu työpaikoista, auttavat oikeanlainen asenne ja tietynlaiset luonteenpiirteet jaksamaan.



KUVIO 13. Muusikon työssä tarvittavat ominaisuudet (N=54)

Soittotaidon ja musikaalisuuden lisäksi muusikot kokivat työssä tarvittavan ennen kaikkea hyviä sosiaalisia taitoja, kärsivällisyyttä, sopeutumiskykyä ja joustavuutta. Noin viidennes (21%) vastaajista mainitsi tärkeiksi ominaisuuksiksi myös luovuuden, joka kuudes (17%) määrätietoisuuden ja joka seitsemäs (14%) hyvän stressinsietokyvyn. Muina tärkeinä ominaisuuksina pidettiin muun muassa monipuolisuut-

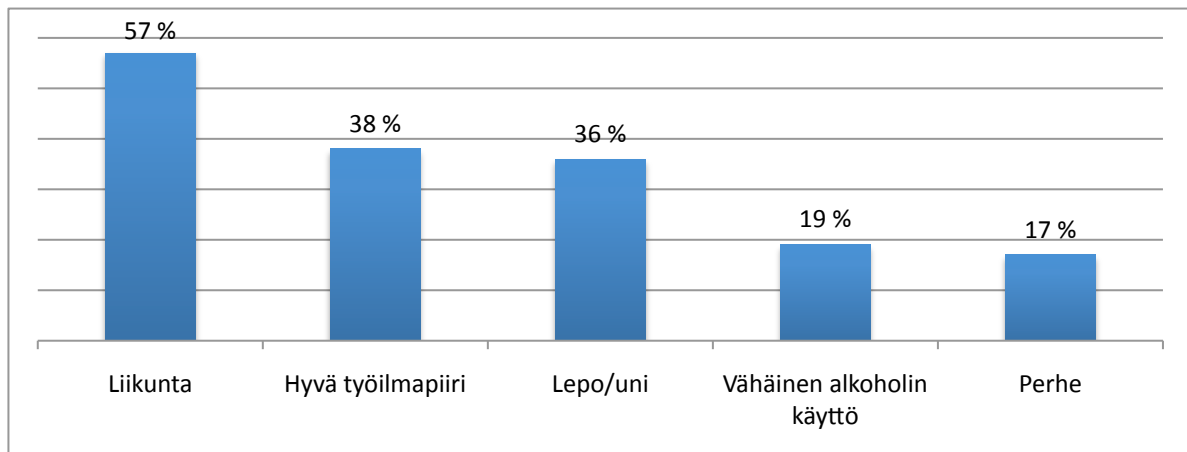
ta, spontaaniutta, hyvää itsetuottamusta, esiintymistaitoa, avoimuutta ja intohimoa musiikkia kohtaan.



KUVIO 14. Työn mielekkyyttä lisäävät tekijät (N=54)

Muusikot sanoivat arvostavan työssään eniten vapautta, hyvää työyhteisöä, luovuutta, mielekkäitä työtehtäviä sekä monipuolisuutta. Vapauden ja hyvän työyhteisön itselleen merkitykselliseksi koki yli puolet vastaajista. Mielekkäitä työtehtäviä sanoi arvostavansa hieman alle puolet (43%), luovuutta noin kolmannes (36%) ja työn monipuolisuutta noin joka neljäs vastaajista (27%).

Muiksi merkittäviksi työn mielekkyyttä lisääviksi tekijöiksi todettiin myös innostavat haasteet, onnistuneet keikat, mahdollisuus ilahduttaa ihmisiä ja herättää tunteita, mukava yleisö, positiivinen palaute, omien musiikillisten taitojen kehittyminen, käsitönläisyys sekä toimiva yhteydynamiikka.

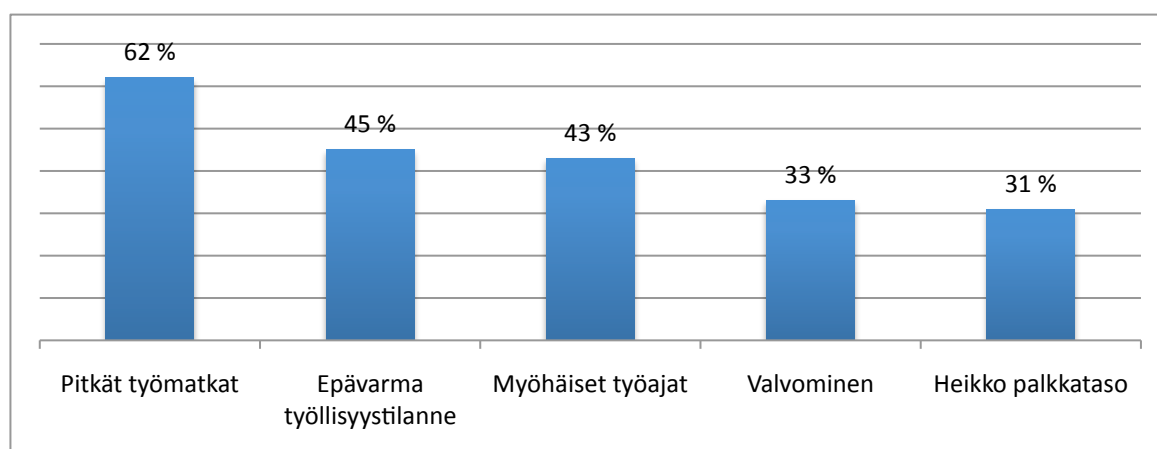


KUVIO 15. Työhyvinvointia edistävät tekijät (N=54)

Muusikot kokivat terveelliset elämäntavat erittäin tärkeiksi oman työhyvinvointinsa edistämiseksi. Terveellisten elämäntapojen lisäksi hyvän työilmapiirin ja perheen todettiin vaikuttavan positiivisesti työssä jaksamiseen. Liikunnan itselleen tärkeäksi oman työhyvinvointinsa kannalta mainitsi vastaajista yli puolet (57%). Hyvää työilmapiiriä sekä lepoa ja unta piti itselleen tärkeinä hieman alle puolet (36-38%), vähäistä alkoholinkäyttöä viidesosa (19%) ja perhettä noin joka kuudes (17%).

Muiksi merkittäviksi työhyvinvointia edistäviksi tekijöiksi koettiin onnistuneet keikat, terveellinen ruokavalio, hyvä huumorintaju, hyvä palaute sekä terapeuttiset harrastukset, kuten esimerkiksi meditointi, fyysinen ulkotyö ja mökillä oleskelu.

5.5 Muusikoiden työhyvinvointia kuormittavat tekijät



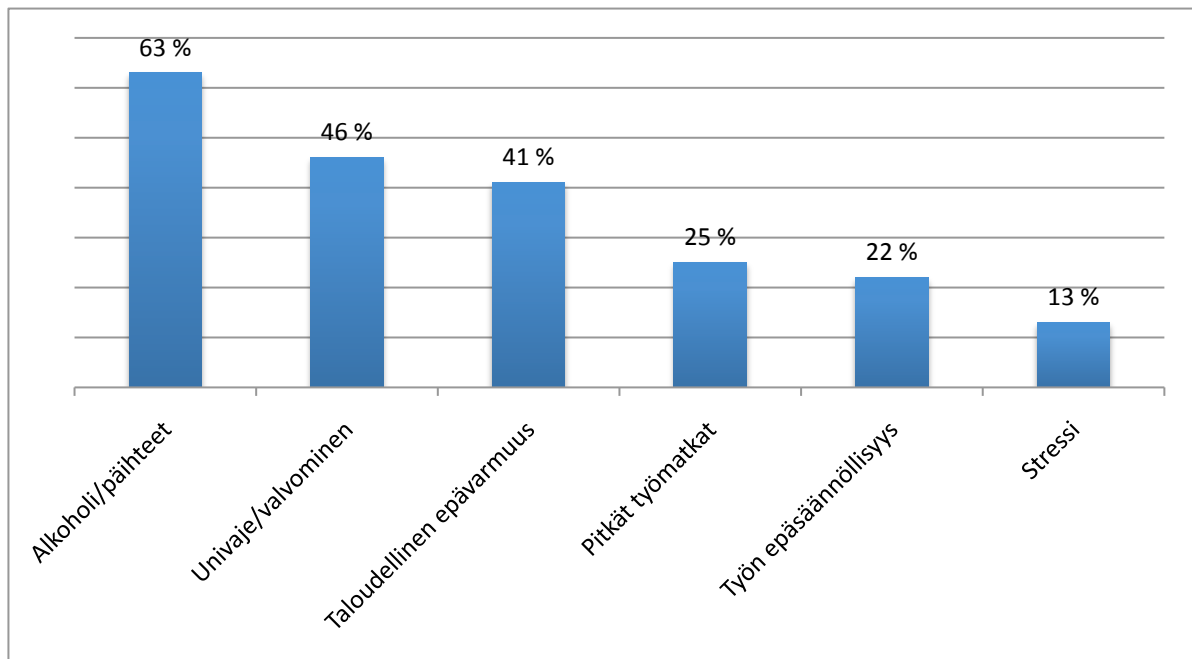
KUVIO 16. Työn kuormittavuutta lisäävät tekijät (N=54)

Muusikot kokivat jaksamistaan verottavan erityisesti pitkät työmatkat, epävarman työllisyystilanteen, myöhäiset työajat, valvomisen ja heikon palkkatason. Pitkät työmatkat mainitsi itselleen epämiellyttäväksi työympäristötekijäksi yli puolet (62%) vastaajista. Hieman alle puolet (43-45%) muusikoista totesi epävarman työllisyystilanteen ja myöhäiset työajat lisäävän työn kuormittavuutta. Valvomisen ja heikon palkkatason koki itselleen epämiellyttäväksi noin kolmannes (31-33%).

”Muusikot ovat yleisesti melko stressaantuneita työn jatkuvuudesta. Työrytmit myös verottavat jaksamista.”

”Keikkapaikat vähenee ja matkat pitenee. Huono työtilanne vaikuttaa joillakin myös mielialaan. Ei kovin mairitteleva ala.”

Muiksi merkittäviksi työn kuormittavuutta lisääviksi tekijöiksi mainittiin muun muassa pelko töiden vähenemisestä, työn fyysinen raskaus (roudaus, autossa istuminen ja huono työergonomia), kilpailu, kateus, arvostuksen puute sekä palkkojen suuret heitot.

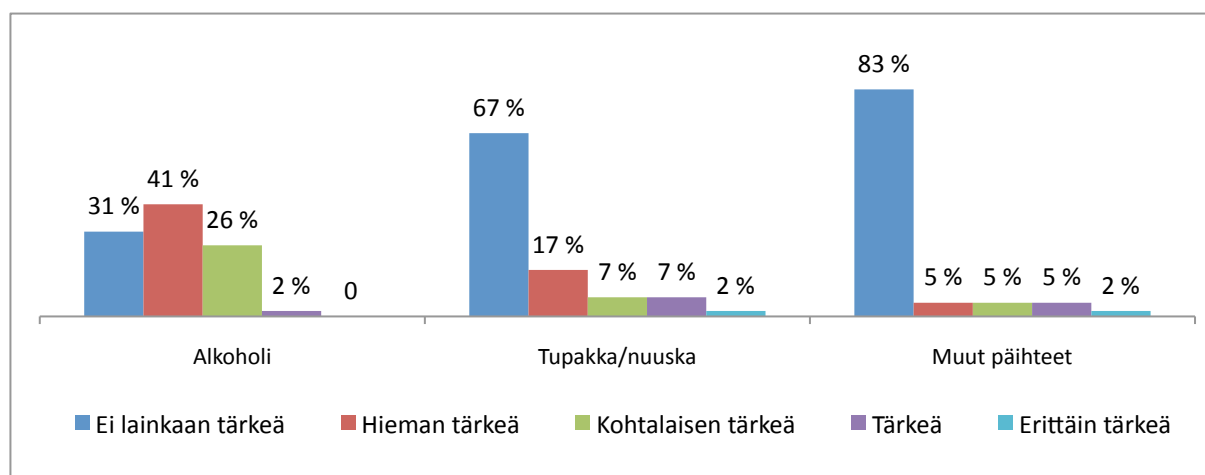


KUVIO 17. Työuupumuksen todennäköiset aiheuttajat (N=54)

Kysyttäessä syitä muusikoiden mahdolliseen työuupumukseen, merkittäviksi kuormittavuustekijöiksi nousivat päihteiden käyttö, yötyöstä ja valvomisesta aiheutuva univaje, taloudellinen epävarmuus, pitkät työmatkat, työn epäsäännöllisyys ja stressi. Vaikka alkoholin ja muut päihteet mahdolliseksi työuupumuksen aiheuttajaksi arvioi yli puolet (63%), todettiin kuitenkin, että muusikoiden elintavat ovat muuttuneet parempaan suuntaan viime vuosikymmeninä.

”Nykyään jaksaminen on parempaa kuin ennen. Esimerkiksi päihteiden käyttö on vähentynyt 70-luvulta.”

”Monet soittajat pitävät nykyään itsestään huolta. Jotkut tosin tekevät liikaa töitä hyvinvointinsa kustannuksella ja alkoholin käyttö tekee monille työstä raskasta.”



KUVIO 18. Päihteiden merkitys muusikoille (N=42). Likertin asteikolla toteutettu kysely.

Vaikka muusikoiden päihteiden käytön todettiin vähentyneen, kokivat muusikot alkoholin kuitenkin itselleen keskimäärin tärkeämmäksi kuin tupakan, nuuskan tai muut päihdyttävät aineet. Heistä kuitenkin valtaosa (72%) piti alkoholia itselleen vain hieman tärkeänä tai ei lainkaan tärkeänä. Kohtalaisen tärkeäksi tai tärkeäksi alkoholin koki reilu neljännes (28%) vastaajista. Kukaan ei myöntänyt alkoholin olevan itselleen erittäin tärkeää. Tupakan tai nuuskan itselleen kohtalaisen tärkeäksi, tärkeäksi tai erittäin tärkeäksi koki noin joka kuudes (31%) ja valtaosa (83%) ei pitänyt muita päihdyttäviä aineita itselleen merkityksellisinä.

Univajeen mahdolliseksi työuupumuksen aiheuttajaksi mainitsi hieman alle puolet (46%) vastanneista (KUVIO 17). Väsymyksen todettiin osaltaan olevan myös itse aiheutettua, esimerkiksi päihtein, vaikkakin yötyö ja valvominen todettiin väsymyksen ensisijaisiksi aiheuttajiksi.

Taloudellista epävarmuutta piti todennäköisenä syynä työuupumukseen 41% muusikoista. Töiden vähyyden sanottiin sekä kiristävän kukkaroa että vaikuttavan mieli-alaan. Joka neljäs arvioi pitkien työmatkojen verottavan jaksamista ja noin viidennes (22%) piti työn epäsäännöllisyyttä mahdollisena työuupumuksen aiheuttajana. Stres-sin mainitsi vastauksissaan 13% tutkittavista. (KUVIO 17.)

Työn todettiin olevan uuvuttavaa myös perheen ja parisuhteen kannalta. Osa vastaajista koki, että epäsäännöllisen työn yhdistäminen perhe-elämään on hankalaa. Työn epäsäännöllisyyden todettiin myös pidemmän päälle kuluttavan parisuhdetta ja huonon parisuhteen taas vastaavasti vaikuttavan työhyvinvointiin ja jaksamiseen.

”Mielikuvani on, että lopulta keikkailevan muusikon työssä jaksaa harva sen takia, että työ on niin epäsäännöllistä ja kuluttavaa perheen sekä parisuhteen kannalta.”

”Muusikot, jotka tekevät taiteellista työtä jaksavat hyvin. Cover- ja tanssimuusikot huonommin.”

Osa omalla musiikillaan itsensä työllistävästä totesi keikkojen laadun vaikuttavan jaksamiseen. He kokivat, että omalla musiikillaan itsensä elättävät jaksavat työssään keskimäärin paremmin. Tutkimustuloksista ei kuitenkaan ilmennyt, että jaksaminen olisi cover- ja tanssimuusikoilla ollut huonompaa. Ehkäpä valtaosa muusikoista työskentelee loppupeleissä sellaisen musiikin parissa, josta kokee pitävänsä, sillä suurin osa sanoi olevansa tyytyväisiä työtehtäviinsä (TAULUKKO 7). Toisaalta etenkin tanssimuusikot taas sanoivat olevansa huolissaan keikkapaikkojen ja töiden vähenemisestä, mikä taas osaltaan verottaa jaksamista.

Muiksi todennäköisiksi työuupumuksen aiheuttajiksi mainittiin muun muassa liika työmäärä, arvostuksen puute, kova kilpailu, henkinen paine ja herkkä luonne. Myös työhön leipiintymisen todettiin vaikuttavan kielteisesti jaksamiseen. Vastauksissa painotettiin, että muusikon työssä tarvitaan määrätietoisuutta ja toimintaa täytyy jatkuvasti kehittää, jottei työ ala turhauttaa.

5.6 Tulevaisuuden näkymät

”Työ on vaativaa ja arvaamatonta.
Nyt on töitä, mutta tulevaisuuteen on vaikea nähdä.”

Lähes puolet muusikoista (48%) sanoi harkinneensa alanvaihtoa ja lähes jokainen heistä (85%) totesi pohdintoihinsa vaikuttaneen alan epävarman tulevaisuuden ja

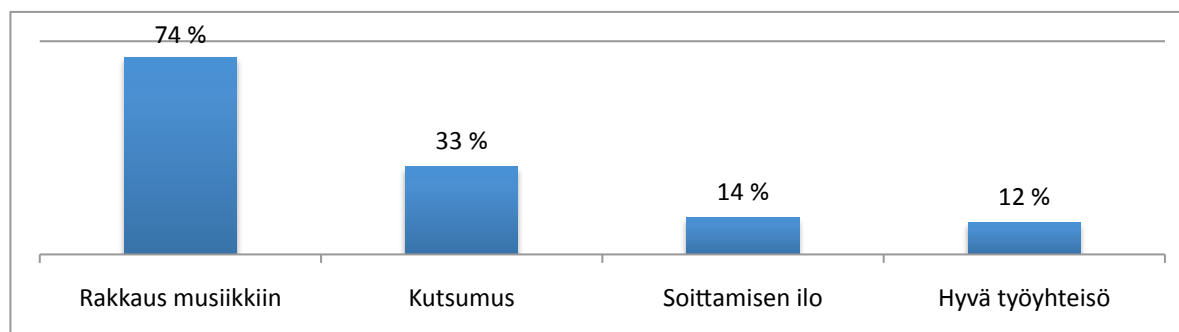
työllisyystilanteen. Alanvaihtoa harkinneista (N=20) viidesosa mainitsi myös heikon heikon rahatilanteen, epäinhimillisten työaikojen ja arvostuksen puutteen muusikon ammattia kohtaan vaikuttaneen uranvaihtoaikaisiinsa. Kolme sanoi työn vaikuttavan kielteisesti sosiaalisiin suhteisiin ja vievän aikaa ja energiaa omalta musiikilta. Osa sanoi myös ajoittain kaipaavansa säännöllisyyttä elämään. Muihin syihin lukeutuivat muun muassa työn henkinen ja fyysinen kuormittavuus, kova kilpailu, jatkuva riittämättömyyden tunne sekä musiikkibisneksen muutokset.

TAULUKKO 11. Työssä tärkeiksi koetut tekijät (N=42). Likertin asteikolla toteutettu kysely.

	Keskiarvo	Keskihajonta
Luovuus ja itsensä toteuttaminen	4,60	0,587
Työn monipuolisuus	4,26	0,798
Työn jatkuvuus	3,88	1,017
Vakaa taloustilanne	3,48	0,917

5=Erittäin tärkeä, 1=EI lainkaan tärkeä

Vaikka muusikot ilmaisivatkin huolensa epävarmasta työllisyystilanteesta ja sen aikaansaamista kielteisistä vaikutuksista heidän taloustilanteeseensa, kokivat he kuitenkin keskimäärin työn monipuolisuuden ja luovuuden olevan heille työn jatkuvuutta ja vakaata taloustilannetta tärkeämpiä tekijöitä (TAULUKKO 11).



KUVIO 19. "Mikä saa sinut tekemään muusikon töitä?" (N=42)

Vaikka muusikon ammatissa onkin varjopuolensa ja alanvaihto on käynyt monella mielessä, intohimo musiikkia kohtaan auttaa jaksamaan. Valtaosa (74%) sanoi tekevänsä muusikon töitä puhtaasti rakkaudesta lajiin. Kolmasosa (33%) sanoi kutsumuksen olleen ratkaiseva tekijä alalle päätymiseen ja 14% vastanneista mainitsi soittamisesta saadun ilon olevan koukuttavaa. Kollegoja ja hyvää työyhteisöä pidettiin myös työmotivaation kannalta tärkeinä. Muiksi syiksi mainittiin muun muassa oman luomisen ja tekemisen tarve, vapauden tunne, vaihtelevat työajat sekä halu kehittyä, esiintyä ja viihdyttää.

”Lapsesta asti olen saanut musiikista sellaista tyydytystä, mitä mikään muu ei ole tarjonnut. Kun työkseen tekee, eivät keikat, treenit tai äänitykset ole läheskään aina suurta juhlaa ja onnistumista. Mutta kun ovat, se kokemus pyyhkii lattiaa niillä päivittäisillä epäonnistumisen tunteilla, joita näissä hommissa saa.”

Kysyttäessä tutkimusjoukolta ideoita muusikoiden työhyvinvoinnin edistämiseksi, nousi vastauksista selkeästi ylitse muiden esiintymisaikojen aikaistaminen. Aikaisempia esiintymisaikoja piti työhyvinvoinnin edistämisen kannalta merkittävinä jopa puolet (50%). Toisena merkittävänä muusikoiden työoloja parantavana tekijänä pidettiin työmatkojen järkevöittämistä ja yömatkustuksen minimoimista (21%). Muusikot sanoivat usein kokevansa työaikansa myös kohtuuttoman pitkiksi työstä maksettuun palkkaan nähden.

Yhteiskunnan tasolla muusikot toivoisivat parempaa edunvalvontaa, verotuksen järkevöittämistä, mahdollisuutta lakisääteiseen lomaan sekä valtion tukea elävälle musiikille. Muusikot myös näkivät tarpeelliseksi, että arvostusta musiikkialaa ja muusikon tekemää työtä kohtaan tulisi lisätä sekä yhteiskunnan että yksittäisten henkilöiden osalta. Alan aliarvostuksen todettiin näkyvän etenkin olettamuksissa palkkojen suhteen.

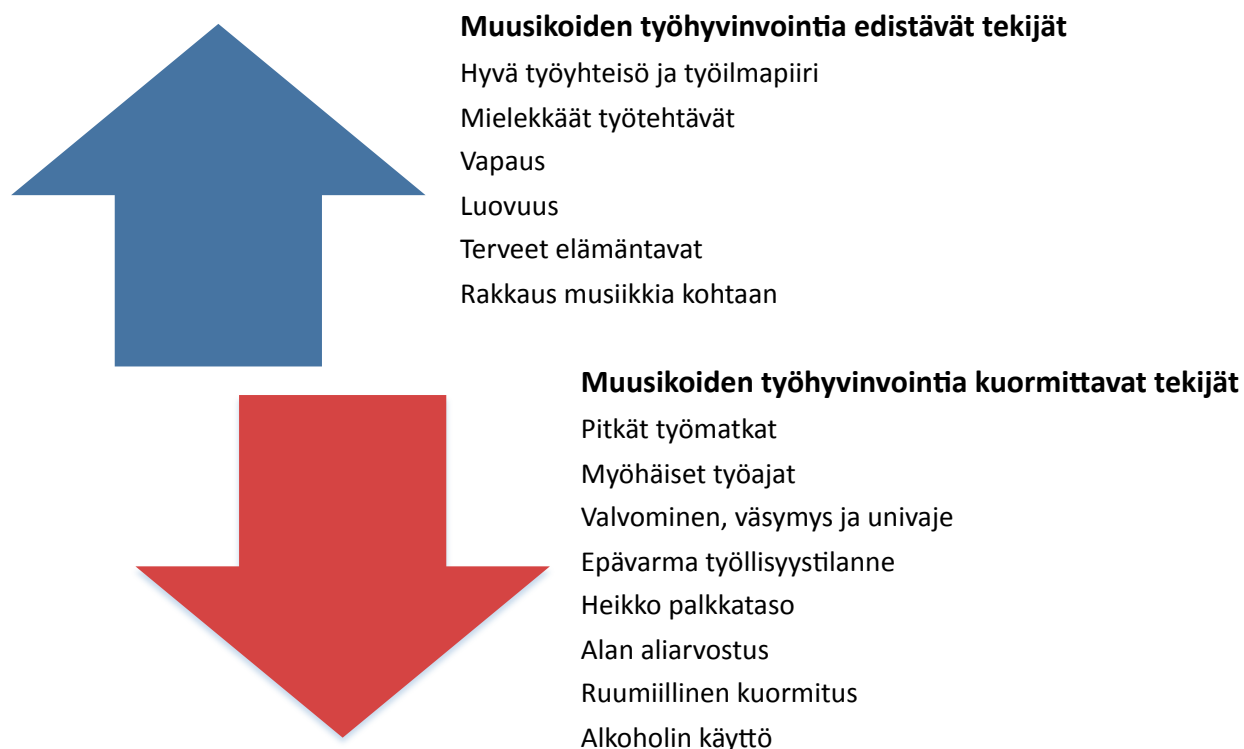
”Ehkä muusikon työstä ei koskaan saa mitenkään erityisen terveellistä ellei ole kuukausipalkallisena jossain oopperassa.”

Ohjelmatoimistoilta muusikot toivoisivat keikkasuunnittelun järkevöittämistä ja yhteistyötä keikkajärjestäjien kanssa työmatkojen järkevöittämiseksi ja pistokeikkojen

vähentämiseksi. Keikan tarjoajilta muusikot taas toivoisivat ennen kaikkea inhimillisempiä työaikoja-, määriä ja olosuhteita. Esiintymispaikan järjestämää ravitsemussuosituksia täyttävää ruokailua ja majoitusta pidettiin myös hyvinvoinnin ja jaksamisen kannalta merkittävinä tekijöinä. Viidennes vastaajista (20%) tosin totesi jokaisen voivan myös itse vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa terveillä elämäntavoilla ja helpottaen työtään sopivin toimin niin, että se on mielekästä.

6 OUTRO

6.1 Tulosten yhteenveto ja johtopäätökset



KUVIO 20. Yhteenveto tuloksista

Tutkimustuloksista ilmeni muusikon työn olevan sekä fyysisesti että psyykkisesti kuormittavaa. Erityisesti työn ruumiillisen kuormittavuuden, pitkien työmatkojen, myöhäisten työaikaisten, valvomisen ja epävarman työllisyystilanteen todettiin verottavan jaksamista. Vaikka tutkittavien alkoholittomuksissa ei oletettavasti ollut suurempia ongelmia, koettiin alkoholin käytön kuitenkin lisäävän työn kuormittavuutta ja tekevän monelle työstä raskasta.

Merkittäviksi muusikoiden työhyvinvointia edistäviksi ja ylläpitäviksi tekijöiksi tutkimustuloksista nousivat hyvä työyhteisö ja -ilmapiiri, vapaus, luovuus ja mielekkäät työtehtävät. Terveitä elämäntapoja (liikunta, ravinto, lepo ja vähäinen alkoholin käyttö) muusikot pitivät myös jaksamisensa kannalta tärkeinä ja rakkauden musiikkia

kohtaan todettiin olevan ensisijainen syy siihen, että muusikon työtä jaksaa ja haluaa tehdä.

Muusikot pitivät soittoaikojen aikaistamista yhtenä merkittävimpänä tekijänä työhyvinvointinsa edistämisessä. Myöhäisten soittoaikojen, yömatkustuksen ja valvomisen koettiin olevan yleisin syy väsymykseen ja lisäävän työn kuormittavuutta merkittävästi. Suomessa on tavallista, että bändit aloittavat yökerhossa soittonsa puolen yön aikoihin, kun taas esimerkiksi Keski- ja Etelä-Euroopassa keikat alkavat usein aikaisemmin. Ravintoloiden aukioloajat, keikkajärjestäjien toiveet sekä ihmisten tottumukset vaikuttavat varmasti kaikki nykyiseen tilanteeseen, mutta olisiko tätä toimintakulttuuria mahdollista ja syytä muuttaa muusikoiden kannalta terveellisempään suuntaan?

Muusikot kokivat keskimäärin, etteivät he saa tarpeeksi palautetta työstään. He mielsivät kuitenkin työilmapiirinsä hyväksi ja työhyvinvoinnin näkökulmasta hyvän työilmapiirin oletettaisiin edistävän kommunikaatiota ja antavan täten hyvät mahdollisuudet rakentavalle keskustelulle ja palautteelle. Jäin pohtimaan, kokevatko muusikot tarvitsevansa keskimääräistä enemmän palautetta työstään vai eikö rakentavaa palautetta välttämättä uskalleta antaa toisen reaktion pelossa. Monelle soittajalle musiikki voi olla hyvinkin henkilökohtainen asia, joka on kasvanut osaksi ihmisen persoonaa, joten kriittinen palaute saatetaan ottaa liian henkilökohtaisesti. Toisaalta tutkimuksesta ei kuitenkaan ilmennyt kokivatko muusikot tarvitsevansa enemmän positiivista palautetta negatiivisen sijaan vaiko palautetta ylipäänsä. Voi olla, että etenkin liian vähäinen positiivinen palaute on osasyynä siihen, miksi muusikot olivat keskimäärin tyytyväisempiä kollegoidensa osaamiseen ja ammattitaitoon kuin omaansa. Moni myös koki, ettei heillä ole tarpeeksi aikaa kehittää omaa osaamistaan ja ammattitaitoaan. Rakentavaa palautetta kuitenkin tarvittaisiin jatkuvasti, jotta motivaatio ja into työtä ja tekemistä kohtaan säilyisi hyvänä.

Tutkimustuloksissa mielenkiintoista oli, että vaikka muusikot kokivat työnsä keskimäärin melko raskaaksi ja työllisyys- ja taloustilanteensa epävarmaksi, sanoivat he silti olevansa pääosin tyytyväisiä ammatinvalintaansa ja työtehtäviinsä. Työn kuormittavuudesta huolimatta muusikot kokivat luovuuden ja työn monipuolisuuden olevan työn jatkuvuutta ja vakaata taloustilannetta tärkeämpiä tekijöitä.

”Harvoin muusikon työ johtaa ylempään keskiluokkaisuuteen ja hyvätuloisiin eläkepäiviin. Parhaimmillaan musiikista saatava henkinen pääoma on kuitenkin korvaamattonta ja tuo hyvinvointia sekä tekijälle että kuulijalle.”

Muusikon työstä maksettava korvaus koetaan usein kohtuuttoman suureksi ja alan aliarvostus loistaa Internetin keskustelupalstoilla esimerkiksi hääbändien palkkoja kauhistellessa. Usein ei kuitenkaan tulla ajatelleeksi kuinka paljon aikaa ja vaivaa ohjelmiston harjoittelu – ja ennen kaikkea instrumentin haltuunotto – on ennen lavalta nähtyä soittosuoritusta vaatinut. Pitkien työmatkojen takia muusikon työpäivä saattaa alkaa jo aamupäivällä ja loppua yöllisen kotimatkan jälkeen vasta seuraavana aamuna auton kurvatessa kotipihaan. 18 tunnin työpäivät saattavat olla arkipäivää, jolloin tuntipalkka jää loppujen lopuksi hyvin pieneksi.

Koska muusikon työ on pitkälti kutsumusammatti ja työtä tehdään rakkaudesta läjiin, törmää usein käsityksiin, että musiikki olisi ensisijaisesti hauskanpitoa ja vasta toissijaisesti työtä. Näiden käsitysten voisi olettaa heijastuvan myös muusikoiden aliarvostukseen ja heikkoon palkkatilanteeseen. Muusikon töitä ei välttämättä nähdä samalla tavalla ”oikeana työnä”, kuten esimerkiksi putkimiehen tai toimistosihteerin töitä. Monelle oman päätyönsä ohessa keikkoja tekeväälle keikat saattavat olla hauska harrastus, josta saatu henkinen tyydytys nähdään rahallista korvausta tärkeämpänä. Pilkkahintaan tehdyt keikat kuitenkin vähentävät entisestään alan arvostusta ja syövät ammattimuusikoiden keikkapalkkoja, kun ravintoloitsijat saavat tuvan täyteen ja kaljahanat virtaamaan pienemmälläkin rahasummalla. Vaikka musiikki onkin monelle voimaannuttava harrastus, soittaminen muuttuu kuitenkin harrastuksesta työksi siinä vaiheessa, kun sillä tulisi ansaita elantonsa. Muusikoksi tuskin kukaan ryhtyy paremman palkan toivossa, mutta musiikilla ja muilla luovilla aloilla itsensä

työllistävillä pitäisi mielestäni olla tasavertaiset oikeudet ja velvollisuudet muihin ammattikuntiin nähden.

Koska tietämättömyys musiikkialasta ja sen epäkohdista on käynyt ilmi myös muusikoiden työtä koskevien valtakunnallisten päätösten osalta, koin tärkeäksi tuoda tutkimuksessa esiin muusikoiden näkökulman, sillä heidän työssään on monia tekijöitä, jotka eivät kosketa tavallista palkkatyössä olevaa kansalaista. Koska aiempia tutkimuksia keikkamuusikoiden kokonaisvaltaisesta työhyvinvoinnista ei ole tietävästi aiemmin Suomessa tehty, oli mielestäni tärkeä saada tietoa alan tämän hetkisestä tilanteesta, jotta työoloja olisi mahdollista kehittää ja alan epäkohtiin puuttua. Vaikka tutkimuksen monia osa-alueita olisi varmasti syytä tutkia tarkemminkin, mielestäni tutkielmani antoi hyvän pohjan muusikoiden työhyvinvointia koskeville jatkotutkimuksille.

6.2 Jatkotutkimusmahdollisuudet

6.2.1 Musiikkialan epäkohdat

Muusikoiden työhyvinvoinnin kehittämisen kannalta yhdeksi merkittäväksi jatkotutkimusteemaksi nousivat tutkimustyöskentelyn aikana musiikkialan epäkohdat. Ala on villi ja vailla kontrollia. Palkoissa on eroja ja työajat ja -olosuhteet ovat epäinhimillisiä. Muusikon työn arvostuksen puute näkyy palkkojen lisäksi myös ihmisten asenteissa ja osa oman päätyönsä ohessa keikkailevista muusikoista osin myös tietämättään ajaa ammattilaisia taloudellisesti ahtaalle tekemällä keikkoja pilkkahintaan.

Koska keikkamuusikot työllistävät pääsääntöisesti itse itsensä, he eivät ole myöskään oikeutettuja palkansaajille suotuun sosiaaliturvaan. Sosiaali- ja terveysministeriö julkaisi vuonna 2013 selvityksen luovilla aloilla työskentelevien ja muiden itsensä työllistävien sosiaaliturvasta. Työryhmän tavoitteena oli kehittää itsensä työllistävien sosiaaliturvaa siten, ettei luovilla aloilla työskentelevien ja muiden itsensä työllistävien sosiaaliturva poikkeaisi merkittävästi muiden palkansaajien sosiaalietuuksista. He

perehtyivät muun muassa luovilla aloilla työskentelevien työttömyys- ja eläketurvaan, tapaturmakorvauksiin, verotukseen, Kansaneläkelaitoksen maksamiin päivärahoihin sekä apurahansaajien sosiaaliturvaan. Työryhmä teki lopulta ehdotukset päättävälle tahoille epäkohtien korjaamiseksi (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 2-5.)

Vuoden 2016 alusta voimaan astunut työttömyysturvalakimuutos luokittelee monet taidealojen toimijat yrittäjiksi. Uuden määritelmän mukaan yrittäjiksi luokitellaan työsuhteisia palkansaajia lukuun ottamatta kaikki muut ansiotuloa saavat henkilöt, kuten esimerkiksi satunnaisesti työkorvauksia saavat keikkamuusikot ja freelancerit (Suomen Muusikkojen Liitto ry 2015). Muusikoiden kohdalla tämä luokittelu on ongelmallista, sillä kuten tutkimustuloksista kävi ilmi, vain 35% kyselyyn vastanneista ammattimuusikoista sanoi toimivansa vakituisessa työsuhteessa (KUVIO 6). Muusikoiden toimeentulo on hyvin vaihtelevaa, sillä tulot voivat olla peräisin apurahoista, freelancesta, tilapäisistä työsuhteista, työkorvauksista, laskutuspalveluista, tekijänoikeuskorvauksista, toiminimistä ja omista firmoista (Kuoppamäki 2016).

Vaikka muusikoiden ja muiden luovilla aloilla työskentelevien henkilöiden oikeuksia ja etuuksia onkin jo kiinnostuttu viemään eteenpäin, riittää niissä silti yhä työnsarkaa mahdollisia jatkotutkimuksia ja toimenpiteitä ajatellen. Onko päättäjillä tarpeeksi tietoa luovan alan epäkohdista? Arvostetaanko muusikkoja?

6.2.2 Koulutus

Tulevien muusikoiden työhyvinvoinnin edistämisen kannalta tärkeäksi jatkotutkimusteemaksi nousee muusikon koulutus. Vaikka kentällä toimivat ammattimuusikot ovatkin monesti itseoppineita eivätkä muusikon paperit itsessään takaa töitä, tarjoavat ammattimuusikkoja kouluttavat oppilaitokset hyvän ponnahduslaudan muusikon uralle. Voi olla, että muusikoiksi hakeutuu ja kouluttautuu henkilöitä, joilla ei ole juurikaan käytännön kokemusta alasta. Mielestäni jo koulutuksessa tulisi antaa mahdollisimman realistinen kuva alan hyvistä ja huonoista puolista sekä tarjota keinoja hyvän työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitämiseksi.

Muusikon perustutkinnon opetussuunnitelmaan kuuluu pakollisena osa-alueena työkyvyn ylläpito. Koulusta valmistuttuaan opiskelijan tulisi pystyä noudattamaan terveellisiä elämäntapoja, edistämään ja ylläpitämään toiminta- ja työkykyään, ottamaan huomioon ravitsemuksen, tupakoinnin ja päihteiden merkitys terveydelle, osata kuvata mielenterveyden, seksuaaliterveyden ja ihmissuhteiden merkitystä hyvinvoinnille, osata kehittää työympäristönsä turvallisuutta ja terveellisyyttä sekä huomioida hyvä työergonomia. (Opetushallitus 2014.)

Muusikon ammattitutkinnon (Metropolia) opetussuunnitelmaan sisältyy yrittäjyys-, työelämä- ja markkinointitaitoja viiden opintopisteen verran. Opintokokonaisuuteen kuuluvat muun muassa musiikkialan yleisimmät raportointi- ja sopimuskäytännöt, tekijänoikeuslainsäädännön keskeisimmät periaatteet, markkinointi ja mainonta, yritystoiminta sekä verotus-, sosiaaliturva- ja alv-menettelyt. (Metropolia 2014.)

Muusikon perustutkinnon opetussuunnitelmassa työhyvinvointitietoisuuden edistäminen on hyvin huomioitu. Miten nämä tavoitteet käytännössä toteutuvat? Muusikon ammattitutkintoon taas sisältyy monipuolisesti yrittäjyys-, työelämä- ja markkinointitaitoja, mutta työhyvinvointia ei ole sellaisenaan opetussuunnitelmassa huomioitu. Kokevatko muusikon ammattitutkinnosta valmistuneet saaneen tarpeeksi hyvät valmiudet työelämään työhyvinvointia ajatellen? Vastaako tämän hetkinen muusikon koulutus työelämän tarpeita vai olisiko opetussuunnitelmaa tarpeellista päivittää? Onko koulutuksella ylipäänsä mahdollista vaikuttaa tulevien muusikoiden jaksamiseen ja työhyvinvointiin?

LÄHTEET

- Aalto, M. & Partanen, A. (2009). Huumausaineet. Teoksessa M. Aalto, H. Bäckmand, H. Haravuori, J. Lönnqvist, M. Marttunen, T. Melartin, A. Partanen, T. Partonen, K. Seppä, L. Suomalainen, J. Suokas, J. Suvisaari, S. Viertiö, M. Vuorilehto: *Mielenterveys- ja päihdeongelmien varhainen tunnistaminen: Opas ennaltaehkäisevän työn ammattilaisille* (s. 22-28). Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL).
- Ahola, K., Elovainio, M., Kivimäki, M., Vahtera, J., Virtanen, M., Ylipaavalniemi, J. (2007). Psykososiaaliset työolotekijät ja depression sairastuminen: kolmen teoreettisen mallin tarkastelua sairaalahenkilöstöllä. Teoksessa M. Virtanen (toim.) *Työ ja ihminen: Lisänumero 1, Mielenterveys* (s. 508–520). Helsinki: Työterveyslaitos (TTL).
- Alasuutari, P. (2011). *Laadullinen tutkimus 2.0*. Tampere: Vastapaino.
- Ammattinetti. (2013). Muusikko (kevyt musiikki). *Työ- ja elinkeinotoimisto*. Haettu 14.3.2013 osoitteesta http://www.ammattinetti.fi/ammattit/detail/175_ammatti
- Arikoski, J. (2013). Kateuden viestiminen. Teoksessa P-L. Vesterinen (toim.) *Kateus työelämässä*. (s.131-148). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Arjas, P. (1997). *Iloa esiintymiseen - muusikon psyykkinen valmennus*. Jyväskylä: Atena.
- Arjas, P. (2002). *Muusikoiden esiintymisjännitys*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Haettu 4.5.2016 osoitteesta <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13476/951391352X.pdf?sequenc>
- Aro, A. & Martimo, K-P. (2008). Henkinen työympäristö. *Terveyskirjasto Duodecim*. Haettu 5.3.2013 osoitteesta http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00049&p_teos=onn &p_selaus=
- Bergman, M. (2008). *Advances in Mixed Methods Research*. London: SAGE.
- Bäck, M. (2013). Kateuden viestiminen. Teoksessa P-L. Vesterinen (toim.) *Kateus työelämässä*. (s.35-52). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Cooper, C. L. & Wills, G. D. (1989). Popular musicians under pressure. *Psychology of music and music education*, 17, 22–36.
- Dews, C.L. B. & Williams, M. S. (1989). Student musicians' personality styles, stresses and coping patterns. *Psychology of music and music education*, 17, 37–47.

- Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry. (2013). Mitä päihdeongelma sisältää? *Alkoholin käyttö on Taitolaji*. Haettu 3.4.2013 osoitteesta <http://www.taitolaji.fi/ammattilaiselle/huugon-tyokalupakki/tyopaikan-paaihdeohjelma/mitae-paaihdeohjelma-sisaeltaeae>
- Elovainio, M., Honkonen, T., Kivimäki, M., Klaukka, T., Virtanen, M. (2007). Pätkätyö ja masennuslääkkeet rekisteriaineistojen valossa. Teoksessa M. Virtanen (toim.) *Työ ja ihminen: Lisänumero 1, Mielenterveys* (s. 538–547). Helsinki: Työterveyslaitos (TTL).
- Eriksson, P. & Koistinen, K. (2005). *Monenlainen tapaustutkimus*. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus. Haettu 10.5.2016 osoitteesta https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/152279/Monenlainen_tapaustutkimus.pdf?sequence
- Eräutuuli, M., Leino, J., Yli-Luoma P. (1994). *Kvantitatiiviset analyysimenetelmät ihmistieteissä*. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.
- Eskola, J. & Suoranta, J. (2010). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Freelancemuusikot ry. (2016). *Palkat*. Haettu 3.5.2016 osoitteesta <http://www.freelancemuusikot.fi/tariffit/>
- Hakala, J. (2010). Tutkimusmenetelmän valinnasta. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin I* (s.12-25). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Harju, E. (1998). Työuupumus hierta ja muusikkoa: Jatkuva näytön paikka stressaa. *Muusikko*, 3. Haettu 4.4.2013 osoitteesta <http://www.muusikkojenliitto.fi/muusikko/tyouupumus.html>
- Harra, K. (2004). *Muusikoiden epäsuotuisat stressikokemukset ja niiden hallinta*. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Heinonen-Guzejev, M., Jauhiainen, T. Vuorinen, H. S. (2007). *Ympäristömelun vaikutukset*. Helsinki: Ympäristöministeriö.
- Heinälä P., Seppä K., Sillanaukee P. (1996). Alkoholin käyttöön liittyvät mielenterveyden häiriöt. *Duodecim: Lääketieteellinen Aikakauskirja*, 112(20), 1941–1945.
- Hosiaislouma, Y. (2007). Alkoholismi ja luova kirjoittaminen. Teoksessa L. Karttunen, J. Niemi & A. Pasternack (toim.) *Taide ja taudit* (s. 113–129). Tampere: Tampere University Press.
- Härmä M. & Sallinen, M. (2000). Univaje terveysriskinä. *Duodecim: Lääketieteellinen Aikakauskirja*, 116(20), 2267–2273.

- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2000). *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hult, H-M., Leskinen, T. (2010). *Kokonaisvaltainen hyvinvointi*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Juuti, P. & Salmi, P. (2014). *Tunteet ja työ: Uupumuksesta iloon*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Keltikangas-Järvinen, L. (2008). *Temperamentti, stressi ja elämäntilanne*. Helsinki: WSOY.
- Klemelä R. (2006). *Henkinen hyvinvointi työpaikalla: Yhteinen etu*. Lieto: Suomen mielenterveysseura.
- Korva, H. (2002). Joka viides muusikko hillitsee esiintymisjännitystään lääkkeillä. *Helsingin Sanomat* 9.1.2002. Haettu 17.1.2013 osoitteesta <http://www2.hs.fi/uutiset/juttu.asp?id=20020109KO17>
- Kotimaisten kielten keskus ja Kielikone Oy. (2013). Muusikko. *MOT Kielitoimiston sanakirja*. Haettu 12.3.2013 osoitteesta <http://mot.kielikone.fi.ezproxy.jyu.fi/mot/jyu/netmot.exe>
- Krank, A. (2011). Puhdistunut legenda. *Telma*, 4. Haettu 4.4.2013 osoitteesta <http://verkkajulkaisu.viivamedia.fi/telma/2011/4/42>
- Kuoppamäki, S. (2016). Työttömyysturvalakimuutoksesta. Haettu 22.5.2016 osoitteesta <http://www.muusikkojenliitto.fi/tyottomyysturvalakimuutoksesta>
- Kupias, P., Peltola, R., Saloranta, P. (2011). *Onnistu palautteessa*. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Kuuloliitto ry. (2009). Haettu 2.5.2016 osoitteesta http://www.kuuloliitto.fi/fin/kuulo/kuulonsuojelu/meluvamman_synty
- Launis, M., Lehtelä, J. (toim.) (2011). *Ergonomia*. Helsinki: Työterveyslaitos (TTL).
- Lehmann, A. C., Sloboda, J. A., Woody, R. H. (2007). *Psychology for Musicians : Understanding and Acquiring the Skills*. New York: Oxford University Press.
- Lehtovirta, M. & Peltola L. (2012). *Ihminen mielessä: Psykologian perusteet lähihoitajille*. Helsinki: Edita.

- Lönnqvist, J. (2007). Mielenterveys, luovuus ja hulluus. Teoksessa L. Karttunen, J. Niemi & Pasternack (toim.) *Taide ja taudit* (98–112). Tampere: Tampere University Press.
- Majjala, P. P. (2003). *Muusikon matka huipulle soittamisen eksperttiys huipusoittajan itsensä kokemana*. Helsinki: Sibelius-Akatemia, DocMus-yksikkö.
- Suomen muusikkojen liitto ry. (2015). Työttömyysturvalakiin ehdotetut muutokset uhkaavat freelancereiden työttömyysturvaa. Haettu 2.5.2016 osoitteesta <http://www.muusikkojenliitto.fi/tyottomyysturvalakiin-ehdotetut-muutokset-uhkaavat-freelancereiden-tyottomyysturvaa>
- Taanila, A. (2015). *Tunnuslukuja*. Haettu 25.5.2016 osoitteesta <https://tilastoapu.wordpress.com/tag/keskihajonta/>
- Taanila, A. (2016). *Ristiintaulukointi ja Khiin neliötesti*. Haettu 25.5.2016 osoitteesta <https://tilastoapu.wordpress.com/2011/10/14/6-ristiintaulukointi-ja-khiin-nelio-testi/>
- Turunen, A. (2013). Kateuden kannustimet työyhteisössä. Teoksessa P-L. Vesterinen (toim.) *Kateus työelämässä*. (s.57-67). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Tilastokeskus. (2016). Puolistrukturoitu haastattelu. Haettu 14.5.2016 osoitteesta <https://www.stat.fi/virsta/tkeruu/04/02>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2009). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Vantaa: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Martiskainen, S. & Metsämuuronen V. (2003). Case study. Teoksessa M. Tanskanen (toim.) *Johdattelua tutkimusmenetelmiin*. (s.5-8). Joensuu: Joensuun yliopisto – Maantieteen laitos.
- Melartin, T. & Vuorilehto, M. (2009). Masennus. Teoksessa M. Aalto, H. Backmand, H. Haravuori, J. Lönnqvist, M. Marttunen, T. Melartin, A. Partanen, T. Partonen, K. Seppä, L. Suomalainen, J. Suokas, J. Suvisaari, S. Viertio, M. Vuorilehto: *Mielenterveys- ja päihdeongelmien varhainen tunnistaminen: Opas ennaltaehkäisevän työn ammattilaisille* (s. 29–34). Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus (THL).
- Nikkonen, A. (2004). *Ravintolamusikon ammatin nousu ja tuho*. Helsinki: Suomen Etnomusikologinen Seura.
- Opetushallitus. (2014). Musiikkialan perustutkinnon perusteet. Haettu 10.5.2016 osoitteesta http://www.oph.fi/download/162241_musiikkialan_pt_01082015.pdf

- Pakarinen, T. & Roti, R. (1996). *Ihminen toiminnallisessa ympäristössä*. Tampere: Kirjayhtymä.
- Partinen, M. (2011). Vireys, väsymys ja suorituskyky. Teoksessa P. Mustajoki (toim.) *Terveydeksi! Hyvinvoinnin ABC* (s.76–81). Helsinki: Duodecim.
- Pörhölä, M. (1995). *Yksin yleisön edessä. Esiintymisjännitykseen ja esiintymishalukkuuteen liittyvät kokemukset, käyttäytymispiirteet ja vireytyminen yleisöpuhelilanteessa*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Raeburn S. D. (1987). Occupational Stress and Coping in a Sample of Professional Rock Musicians. *Medical Problems of Performing Artists*, 2, 41–47. Haettu 15.3.2013 osoitteesta <https://www.sciandmed.com/mppa/journalviewer.aspx?issue=1148&article=1477&action=1>
- Raittinen, P. (2003). Tämä ei ole mielenrauhan ala. *Muusikko*, 11. Haettu 4.4.2013 osoitteesta http://www.muusikkojenliitto.fi/muusikko/muusikko_2003/11_salokoski.html
- Saarelma, O. (2011). Tinnitus (Korvien soiminen). Teoksessa P. Mustajoki (toim.) *Terveydeksi! Hyvinvoinnin ABC* (s.197–198). Helsinki: Duodecim.
- Spahn, C., Strukely, S. & Lehmann, A. (2004). Health conditions, attitudes toward study, and attitudes toward health at the beginning of university study: Music students in comparison with other student populations. *Medical Problems of Performing Musicians*, 19, 26-33.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (2013). *Luovilla aloilla työskentelevien ja muiden itsensä työllistävien sosiaaliturvatyöryhmän raportti*. Haettu 2.5.2016 osoitteesta <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/74472>
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (2016). Työhyvinvointi. Haettu 4.5.2016 osoitteesta <http://stm.fi/tyohyvinvointi>
- Suomen mielenterveysseura. (2013). *Työttömyys*. Haettu 5.3.2013 osoitteesta <http://www.e-mielenterveys.fi/vaikeat-elamantilanteet/tyottomuus>
- Suomen muusikkojen liitto ry. (2016). *Klubi- ja ravintolakeikkojen palkkatariffi*. Haettu 3.5.2016 osoitteesta <http://www.muusikkojenliitto.fi/wp-content/uploads/2015/12/ravintolatariffi.pdf>
- Sykäri, S. (toim.) (2009). *Päihteet ja mielenterveys: Opas vertaisryhmän ohjaajalle*. Pori: Mielenterveyden keskusliitto.

- TTL & Apulanta. (2009). *Rokkarilla on raskasta ja Rokkarin työ on raskasta*. Haettu 17.2.2013 osoitteista
<http://tyopiste.ttl.fi/Uutiset/Sivut/Rokkarillaonraskasta.aspx> ja
<http://www.apulanta.fi/fin/?sivu=tiedotukset&id=78>
- TTL (Työterveyslaitos). (2006). *Musiikki- ja viihdealan meluntorjuntaohje*. Haettu 15.2.2013 osoitteesta <http://www2.siba.fi/harjoittelu/index.php?id=91&la=fi>
- TTL (Työterveyslaitos). (2010). *Melun aiheuttamat terveyshaitat*. Haettu 3.4.2013 osoitteesta http://www.ttl.fi/fi/tyoymparisto/melu/melun_terveysvaikutukset/sivut/default.aspx
- TTL (Työterveyslaitos). (2015). *Työhyvinvointi*. Haettu 10.5.2016 osoitteesta <http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/Sivut/default.aspx>
- Työturvallisuuslaki (738/2002): §4, §13, §15. Haettu 14.3.2013 osoitteesta <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2006/20060085>
- Valli, R. (2010). Kyselylomaketutkimus. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) *Ikku-noita tutkimusmetodeihin I* (s.103-127). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Vastamäki M. & Vastamäki-Mehtälä H. (2007). Suomalaisten orkesterimuusikkojen tupakointi, alkoholinkäyttö ja koettu terveys. *Työterveyslääkäri*, 25(1), 69-72.
- Vesterinen, P-L. (2013). *Kateus työelämässä*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Vilkko-Riihelä, A. (toim.) (2007). *Mielen maailma 5: Persoonallisuus ja mielenterveys*. Porvoo: WSOY Oppimateriaalit.
- Virkkunen P. (2007). Tupakka ja psyykkiset ongelmat. *Tohtori*. Haettu 27.3.2013 osoitteesta <http://www.tohtori.fi/?page=0421481&id=7191246>

LIITTEET

Liite 1: Kyselylomake

Taustatiedot

Olen

Mies

Nainen

Ikä? _____

Olen

Avioliitossa

Avoliitossa

Sinkku/naimaton

Eronnut

Leski

Asuinpaikkani

Ahvenanmaa

Etelä-Karjala

Etelä-Pohjanmaa

Etelä-Savo

Kainuu

Kanta-Häme

Keski-Pohjanmaa

Keski-Suomi

Kymenlaakso

Lappi

- Pirkanmaa
- Pohjanmaa
- Pohjois-Karjala
- Pohjois-Pohjanmaa
- Pohjois-Savo
- Päijät-Häme
- Satakunta
- Uusimaa
- Varsinais-Suomi

Viimeisin koulutukseni

- Muusikko (konservatorio/ammattiopisto)
- Muusikko (AMK)
- Musiikkipedagogi (AMK)
- Musiikin aineenopettaja
- Peruskoulu
- Peruskoulu ja lukio
- Muu, mikä? _____

Valmistumisvuoteni _____

Oletko käynyt muuta ammattiin valmentavaa koulutusta? Jos olet, mitä?

Muusikkous

Pääinstrumenttini _____

Sivuinstrumenttini _____

Keikkani koostuvat pääosin

- Cover-kappaleista
- Omasta musiikista/oman bändin musiikista
- Tasapuolisesti molemmista

Soitan keikoilla pääosin

- Poppia
- Rockia
- Metallia
- Tanssimusiikkia/iskelmää
- Folkia/kansanmusiikkia
- Jazzia
- Muuta, mitä? _____

Keskimäärin keikkoja kertyy vuodessa

- <50
- 50-75
- 75-100
- 100-125
- 125-150
- >150

Olen toiminut päätoimisesti muusikon työtehtävissä

<5 vuotta

5-10 vuotta

10-15 vuotta

15-20 vuotta

>20 vuotta

Olen vakituudessa työsuhteessa

Kyllä

En

Olen freelancer

Kyllä

En

Teen muita töitä muusikon töiden ohella

Kyllä

En

Jos vastasit edelliseen 'kyllä', mitä? _____

Kuinka suuri osa tuloistasi koostuu muusikon töistä?

10%

60%

20%

70%

30%

80%

40%

90%

50%

100%

Mitä ominaisuuksia muusikolta mielestäsi vaaditaan?

Koetko, että sinulta itseltäsi löytyvät nämä ominaisuudet

Mitä työtehtäviä sinulle bändissä kuuluu soittamisen lisäksi?

Mikä saa sinut tekemään muusikon töitä?

Oletko harkinnut alanvaihtoa?

Kyllä

En

Jos olet, miksi?

Työhyvinvointi

Mainitse kolme asiaa, joita arvostat työssäsi

Mainitse kolme asiaa, joista et pidä työssäsi

Mitkä tekijät edistävät omaa työhyvinvointiasi?

Mikä on oma mielikuvasi muusikoiden työssäjaksamisesta?

Mitkä luulisit olevan yleisimmät syyt muusikoiden mahdolliseen työuupumukseen?

Millä tavoin muusikoiden työhyvinvointia voitaisiin mielestäsi edistää?

Kuinka tärkeäksi koet itsellesi seuraavat asiat:

(1 = Ei lainkaan tärkeä, 5 = Erittäin tärkeä)

	1	2	3	4	5
Työ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Parisuhde	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Perhe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ystävät	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vakaa taloustilanne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Työn jatkuvuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Työn monipuolisuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Luovuus/itsensä toteuttaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikunta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uni/lepo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vapaa-aika	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Alkoholi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tupakka/nuuska	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muut päihteet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Fyysinen ja psyykkinen työympäristö

Valitse sopiva (1 = Täysin eri mieltä, 5 = Täysin samaa mieltä)

	1	2	3	4	5
Työllisyystilanteeni on tällä hetkellä hyvä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen työkuunto hyväksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen tyytyväinen ammatinvalintaani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen tyytyväinen työtehtäviini	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen tyytyväinen työstä saamaani palkkaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pystyn vaikuttamaan riittävästi työni sisältöön	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen tietoinen hyvästä työergonomiasta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen jatkuvasti uupunut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen jatkuvasti stressaantunut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Tunnen itseni riittämättömäksi

Minulla on riittävästi aikaa levätä

Minulla on riittävästi aikaa kehittää omaa ammattitaitoani

Kaipaen työhöni lisää haasteita

Työni on fyysisesti raskasta

Työni on henkisesti raskasta

Kärsin tuki ja liikuntaelinvaivoista

	1	2	3	4	5	
En koskaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Jatkuvasti

Kärsin tinnituksesta

	1	2	3	4	5	
En koskaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Jatkuvasti

Käytän kuulosuojaimia

Kyllä

En

Sosiaalinen työympäristö

(1 = Täysin eri mieltä, 5 = Täysin samaa mieltä)

Valitse sopiva

	1	2	3	4	5
Työyhteisössä vallitsee hyvä työilmapiiri	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen, että työpanostani arvostetaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen työssäni kilpailua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jännitän esiintymistä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saan tarpeeksi palautetta saamaani palkkaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kollegat tukevat minua työssäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen tarvitsevani kollegoideni tukea	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Läheiseni tukevat minua työssäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen tarvitsevani läheisteneni tukea	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen työssäni kateutta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Olen tyytyväinen omaan
osaamiseeni ja ammattitaitoon

Olen tyytyväinen kollegoideni
osaamiseen ja ammattitaitoon

Koen, että ammattiani
arvostetaan

Olen epävarma oman
ammattialani tulevaisuudesta

Vapaa sana

Haluatko tarkentaa jotain vastaustasi tai tuliko mieleesi jotain muuta huomion-
arvoista aiheeseen liittyen?
