

**MUSIIKINOPISKELIJOIDEN KOKEMUKSIA JA KÄSITYKSIÄ
MUSIIKIN TEKEMISEN TERVEYSVAIKUTUKSISTA**

Jari Taattola
Toimintaterapian pro gradu –tutkielma
Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta
Terveystieteiden laitos
Jyväskylän yliopisto
Kevät 2011

TIIVISTELMÄ

Musiikinopiskelijoiden kokemuksia ja käsityksiä musiikin tekemisen terveystaakasta

Jari Taattola

Toimintaterapian pro gradu – tutkielma

Jyväskylän yliopisto, Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta, Terveystieteiden laitos

Kevät 2011

Sivuja 64, liitteitä 3

Ohjaaja: Lasse Kannas

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää musiikinopiskelijoiden kokemuksia ja käsityksiä musiikin tekemisen terveys- ja hyvinvointivaikutuksista. Tutkimuksen kohteena ovat musiikin tekemiseen liittyvät terveyttä edistävät sekä kuormittavat tekijät ja musiikinopiskelijoiden terveystottumukset. Tutkimusjoukkona olivat ammattikorkeakoulussa musiikkia opiskelevat henkilöt. Aineisto kerättiin harkinnanvaraisesti neljästä ammattikorkeakoulusta, jotka olivat Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Lahden ammattikorkeakoulu, Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu Joensuussa sekä Savonia ammattikorkeakoulu Kuopiossa. Aineisto kerättiin kyselylomakkeella internetissä ja tutkimukseen vastasi 94 opiskelijaa. Tuloksia kuvattiin prosenttijakaumien avulla. Tunnuslukuina käytettiin ryhmien vertailussa keskiarvoja ja keskihajontoja.

Kuormittavimpana musiikin tekemisessä opiskelijat kokivat työskentelyyn käytetyn ajan riittämättömyyden. Esiintymisjännitystä ja stressiä koettiin opiskelijoiden keskuudessa usein ja yleisemmin verrattuna fyysisiin kipuihin ja rasitukseen. Soitto- ja laulutekniikan puutteet sekä soitto- ja laulusenon puutteet koettiin kuormittaviksi. Musiikin tekeminen koettiin merkitykselliseksi asiaksi ja se oli opiskelijoille itsensä ilmaisemisen kanava ja vahvisti itsetuntoa. Musiikin tekemisen koettiin yleisesti myös edistävän terveyttä ja hyvinvointia. Musiikinopiskelijat ovat liikunnallisesti aktiivisia ja kiinnittävät huomiota fyysisten ja psyykkisten kuormitushaittojen ennaltaehkäisyyn. Koulutuksessa muusikoiden työterveyteen ja ergonomiaan liittyviä asioita käsiteltiin opiskelijoiden kokemuksen mukaan vaihtelevasti. Tarvetta koulutuksen lisäämiseen muusikoiden työterveydestä ja ergonmiasta on olemassa musiikinopiskelijoiden keskuudessa.

Asiasanat: terveyden edistäminen, hyvinvointi, kuormitus, ergonomia, opiskelijat, musiikki

ABSTRACT

Music students' experiences and views about the health effects of music making

Jari Taattola

Master's thesis in Occupational Therapy

University of Jyväskylä

Faculty of Sport and Health Sciences, Department of Health Sciences

Spring 2011

64 pages, 3 appendices

Supervisor: Lasse Kannas

The purpose of the present study was to find out music students' experiences and views about the health effects of making music. The focus is on health promotion, strain, and health routines. The study population consisted of music students studying music in the universities of applied sciences in Jyväskylä, Lahti, Joensuu and Kuopio. The study was carried out using survey method in the Internet. A total of 94 students answered the questionnaire. The results were analyzed through percents, means and standard deviations. The most strain was caused by insufficient time for music making. Performance anxiety and stress was more common than physical pain or discomfort. Deficits in playing and singing technique and deficits in playing and singing posture caused strain. Music making was experienced as meaningful and it was a way of self-expression and it increased self-confidence. In general, music making was experienced as beneficial to health and well-being. Music students are physically active and try to prevent stress and strain. In the education programs the study of ergonomics and the musicians' health varied according to students' experiences. There is a need to increase the number of study programs in this field.

Keywords: health education, well-being, strain, ergonomics, students, music

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	1
2 MUSIIKISTA TERVEYTTÄ JA HYVINVOINTIA	3
2.1 Terveyden ja hyvinvoinnin ulottuvuudet.....	3
2.2 Terveyden määritelmiä.....	3
2.3 Tutkimuksellisia haasteita	4
2.4 Taide-elämyksen välittyminen terveydeksi.....	5
2.5 Kuorolaulun ja yksinlaulun hyvinvointivaikutuksia.....	5
3 MUUSIKON TYÖN HAASTEET.....	8
3.1 Opiskelukyky.....	8
3.2 Fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen terveys.....	9
3.3 Muusikoiden terveys ICF-luokituksen mukaan tarkasteltuna	10
3.4 Rasitusvammat	10
3.5 Esiintymisjännitys	11
4 MUSIIKINOPISEKELIJOIDEN HYVINVOINTI: AIKAISEMPIA TUTKIMUKSIA	12
4.1 Musiikin merkitys opiskelijoille.....	12
4.2 Terveysongelmat, terveyskäyttäytyminen ja harjoittelun laatu.....	13
4.3 Terveysteen liittyvä hallinnantunne	15
4.4 Opiskelijoiden tietoisuus terveysongelmista	16
4.5 Rasitusvammat	16
4.6 Esiintymisjännitys	18
4.7 Korkeakouluopiskelijoiden terveys	18
5 TUTKIMUSTEHTÄVÄT	20
6 TUTKIMUSMENETELMÄT	21
6.1 Tutkimuksen kohdejoukko ja otanta	21
6.2 Aineiston keruu	21
6.3 Aineiston kuvaus	22
6.4 Tutkimuksen mittarit	24
6.5 Analyysimenetelmät.....	26
7 TULOKSET	28
7.1 Musiikinopiskelijoiden koettu terveys ja terveyskäyttäytyminen	28
7.2 Harjoittelutottumukset.....	31
7.3 Musiikin tekemisen koetut hyvinvointivaikutukset.....	33
7.4 Musiikin tekemiseen liittyvät fyysiset ja psyykkiset ongelmat	35
7.5 Musiikin tekemiseen liittyvän kuormittavuuden arviointi	40
7.6 Opiskelijoiden tiedot muusikoiden hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä	44
7.7 Stressin ja esiintymisjännityksen ennaltaehkäisy ja vähentäminen.....	45
7.8 Kipujen ja rasituksen ennaltaehkäisy ja vähentäminen	50
8 POHDINTA.....	53
8.1 Tutkimustulosten tarkastelu.....	53
8.2 Tutkimuksen luotettavuuden arviointia.....	58
8.3 Tulosten käytännön merkitys ja jatkotutkimusaiheet	60
LÄHTEET	61
LIITTEET	65

1 JOHDANTO

Tarkoitukseni on tässä tutkimuksessa selvittää aikaisempien tutkimuksien ja keräämäni kyselyaineiston pohjalta musiikinopiskelijoiden kokemuksia ja näkemyksiä musiikin tekemisen hyvinvointi- ja terveysvaikutuksista. Tähän näkökulmaan sisältyvät haasteet, joita musiikin aktiivinen harjoittelu ja esiintyminen asettavat, mutta myös musiikin tekemisen ja hyvinvoinnin yhteyksien näkökulma, jossa musiikin tekeminen nähdään hyvinvointia edistävänä tekijänä.

Tutkimus on opiskelijoiden terveyden edistämisen tutkimusta ja sillä on läheiset yhteydet työterveyden tutkimukseen, mikä tulee esiin opiskelukyvyn ja työkyvyn käsitteiden läheisyydessä (Sulander & Romppanen 2007). Musiikinopiskelijat kohtaavat samankaltaisia, vaativan harjoittelun ja esiintymisen asettamia haasteita, kuin ammatissa toimivat muusikot. Haasteita voidaan tarkastella biopsykososiaalisen terveystähtämyksen valossa.

Opetusministeriö julkaisi vuoden 2010 alussa ”toimintaohjelmaehdotuksen vuosille 2010-2014”, jonka tavoitteena on hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen kulttuurin ja taiteen keinoin sekä osallisuuden lisääminen yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan tasolla. Taide ja kulttuuri nähdään tässä laajasti hyvinvointiin vaikuttavana voimavarana, jolla on vaikutuksia ihmisten arjen toiminnoissa, toimintaympäristöjen edistämässä, sosiaali- ja terveydenhuollossa sekä työhyvinvoinnin tukemisessa (Liikanen 2010). Erityisesti käsillä olevaa tutkimusta sivuaa ehdotus taiteen ja taidekasvatuksen koulutuksen tutkimisesta ja kehittämisestä liittyen taiteen terveys- ja hyvinvointivaikutuksiin. Musiikinopiskelijat ovat kulttuurin ja taiteen keinoin tapahtuvan terveyden edistämisen tulevaisuuden tekijöitä. On tärkeää, että heidän omaan hyvinvointiinsa kiinnitetään riittävästi huomiota.

Mielenkiintoista on tutkia, miten juuri musiikinopiskelijat kokevat taiteen tekijöinä taiteeseen ja kulttuuriin yleisesti liitetyt terveys- ja hyvinvointivaikutukset. Tutkimuksia musiikin aktiivisesta tekemisestä koituvista hyvinvointia edistävistä tekijöistä on vähemmän kuin tutkimuksia musiikin ammattimaisen harjoittamisen haittavaikutuksista (Clift & Hancox 2001).

Itse olen harrastanut musiikkia lapsuudesta saakka ja opiskelen myös musiikkipedagogin ammattikorkeakoulututkintoa. Oma taustani toimintaterapeutina ja terveystieteelliset opinnot toimintaterapian pääaineessa herättivät kiinnostuksen yhdistää oman elämäni polkuja tässä tutkimuksessa.

2 MUSIIKISTA TERVEYTTÄ JA HYVINVOINTIA

2.1 Terveyden ja hyvinvoinnin ulottuvuudet

Terveyden ja hyvinvoinnin tarkastelussa voidaan käyttää erilaisia jaotteluja ja näkökulmia. Tieteenalasta riippuen terveyden määrittelyssä painottuvat eri seikat. Terveyttä voidaan tarkastella subjektiivisesti ja objektiivisesti. Subjektiivinen terveyden tarkastelu kiinnittää huomion yksilön kokemukseen omasta terveydestään. Subjektiivinen tarkastelu on läheisessä yhteydessä koettuun hyvinvointiin, terveyteen ja toimintakykyyn. Esimerkiksi psykologinen terveystiede painottaa subjektiivista hyvää oloa, toimintakykyä ja turvallisuuden kokemista. Objektiivisessa tarkastelussa terveys voidaan ymmärtää biolääketieteellisesti esimerkiksi sairaudettomuutena (Nupponen 1993, Savola 2005).

Näkökulma terveyteen voi olla erilainen riippuen siitä, mitä asioita tarkastellaan. Fyysisellä terveydellä tarkoitetaan elimistön moitteetonta toimimista ja psyykkisellä terveydellä kykyä hyödyntää omia henkisiä voimavaroja. Sosiaalinen terveys tarkoittaa kykyä solmia ja ylläpitää ihmissuhteita. Lisäksi voidaan erottaa vielä terveyden emotionaalinen ja hengellinen ulottuvuus. Terveyttä voidaan tarkastella myös biopsykososiaalisesti ottaen huomioon kaikki edellä mainitut terveyden ulottuvuudet. Tällöin korostetaan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ulottuvuuden keskinäisiä yhteyksiä. Erityisesti biopsykososiaalisessa näkökulmassa terveys ei ole irrallaan ihmisen elämäntilanteesta tai yhteiskunnallisesta tilanteesta (Nupponen 1993, Savola 2005).

2.2 Terveyden määritelmiä

Hyypä (Hyypä & Liikanen 2005) on rakentanut siltaa terveyden ja kulttuurin välille ja pohtinut terveyden ja kulttuurin yhteyksiä käyttäen lähtökohtana laaja-alaisia terveyden määritelmiä, joissa painottuvat vuorovaikutteisuus ja ihmisen subjektiivinen terveyden kokeminen. Hyypän oman terveyden määritelmän pohjana ovat sosiologi Tapani Purolan määritelmä ja terveystieteiden Lennart Nordenfeltin ja Ingemar Pörnin määritelmät. Purolan mukaan: "Terveys esitettiin yhteisön (sosiaaliset suhteet), ruumiin toiminnan (biologia) ja mielen sisältöjen (psykologia) järjestelmänä, joka on vuorovaikutuksessa ymärin ja yhteiskunnan kanssa." Terveystieteilijät Nordenfelt ja Pörn määrittivät terveyden "yksilön voimavarojen ja

elämän päämäärien tasapainoksi yksilöä ympäröivissä olosuhteissa. Hyypän oman terveyden määritelmän mukaan: “Terveys syntyy ihmisen ekologisista suhteista, joissa yhteisö muodostaa peruskulttuureineen tärkeän osion. Terveys käsitetään henkilön kokemukseksi omasta kokonaistilastaan. Hyvä terveys on dynaaminen tila, jossa henkilön oma kokemus on saavuttanut tasapainon hänen hyvälle elämälle asettamiensa tavoitteiden kanssa.” Hyypän mukaan “tämänkaltainen näkemys terveydestä soveltuu hyvin lähtökohdaksi yhteisön kulttuuristen ominaisuuksien ja terveyden tutkimiseen” ja edelleen “terveyden tai pikemminkin hyvinvoinnin saavuttaminen on mahdollista osallistumalla aktiivisesti kanssaelämään ja kokemalla tämä osallisuus”. Edelleen Hyypä viittaa filosofi Hans-Georg Gadameriin, jonka mukaan “terveys on eräänlaista läsnäoloa muiden ihmisten kanssa ja aktiivista osallistumista siihen, mikä on elämässä tärkeää”. Tämänkaltainen käsitys sopii Hyypän mukaan “ohjenuoraksi, kun pohditaan kulttuurin terveystieteitä ja taiteen merkitystä terveydelle” (Hyypä & Liikanen 2005).

2.3 Tutkimuksellisia haasteita

Clift & Hancox (2001) tuovat esiin haasteita, joita tutkijat kohtaavat tutkiessaan taidekokemusten, taiteiden tekemisen ja terveyden välisiä yhteyksiä. Hänen mukaansa terveys pitäisi määritellä tutkimuksissa selkeästi. Toiseksi taiteiden monimuotoisuutta pitäisi tuoda esiin ja sisällyttää alueeseen kaikki visuaalisen taiteen muodot sekä musiikki, tanssi, teatteri, runous, kirjallisuus ja näiden yhdistelmät. Lisäksi ihmisten suhtautuminen taiteisiin eri tavoin tulisi huomioida. Suhtautuminen voi olla luonteeltaan monenlaista välinpitämättömyydestä ja passiivisesta osallistumisesta aktiiviseen ja innokkaaseen mukanaoloon.

Clift & Hancox (2001) mukaan taiteiden ja terveyden välisiä yhteyksiä kuvaavissa teoreettisissa malleissa hyödyllinen lähtökohta on terveyden biopsykososiaalinen malli, koska se painottaa sosio-kulttuurisia ja psykologisia terveyteen vaikuttavia tekijöitä. Lisäksi terveyden positiivisessa määrittelyssä terveys on enemmän kuin sairauden puuttumista. Terveys merkitsee fyysistä kuntoa, henkilökohtaista hyvinvointia, tarkoituksellisuuden kokemista, valtaistumista (empowerment) ja elämänlaatua. Clift & Hancox (2001) toteavat myös, että tutkimuksia koskien aktiivista osallistumista musiikin tekemiseen ja sen myönteisiä terveysvaikutuksia on olemassa

vähän. Sen sijaan musiikin ammattimaisen tekemisen mahdollisia haitallisia vaikutuksia on tutkittu runsaasti.

2.4 Taide-elämyksen välittyminen terveydeksi

Hyypän mukaan taide-elämys välittyy terveydeksi psykofysiologisen järjestelmän kautta. Hyypä kuvaa mekanismia seuraavasti: “Stressihormonien voimakas erittyminen, autonomisen hermoston toiminnan liiallinen kiihtyminen ja vastustuskyvyn heikkeneminen edistävät sairastumista. Päinvastaiset muutokset psykofysiologisen säätelyjärjestelmän toiminnassa rauhoittavat ja tasapainottavat elimistön toimintaa, mistä seuraa hyvinvointia ja terveyttä. Kun aineenvaihdunta tasapainottuu ja alkaa korjata solujen toimintaa, puhutaan elimistöä korjaavasta anabolisesta vaikutuksesta. Kulttuuri- ja taide-elämys kiihdyttää psykofysiologista järjestelmää siten, että elimistössä syntyy tasapainoa ja rauhoittumista rakentava tilanne”. Terveiden taustalla ovat Hyypän mukaan siis myönteiset emootiot (Hyypä & Liikanen 2005, 69).

2.5 Kuorolaulun ja yksinlaulun hyvinvointivaikutuksia

Clift & Hancox (2001) tutkivat pilottitutkimuksessa kuorolaulajien koettuja kuorolaulun terveysvaikutuksia kyselylomakkeella. Otos koostui yhden yliopistokuoron laulajista eivätkä tulokset olleet yleistettävissä. Opiskelijat raportoivat fyysisiä, emotionaalisia, sosiaalisia ja henkisiä (spiritual) koettuja hyvinvointivaikutuksia.

Perustuen aiempiin tutkimuksiin Clift ym. (2008) tutkivat kuorolaulun koettuja hyvinvointivaikutuksia kuorolaulua harrastavien keskuudessa Englannissa, Saksassa ja Australiassa. Tutkimuksessa kartoitettiin kuorolaulun vaikutuksia elämänlaatuun, hyvinvointiin ja terveyteen. Tutkimuksessa käytettiin WHO:n elämänlaadun määritelmää ja WHOQOL-BREF elämänlaatumittaria. Tämän kansainvälisen tutkimuksen osatutkimuksessa englantilaisista kuorolaisista koostunut tutkimusjoukko käsitti 633 kuorolaulajaa. Naisia tutkimukseen osallistujista oli 77 % ja miehiä 23 %. Suuri enemmistö kuorolaulajista koki laulamisaikana olevan yleisesti positiivisia vaikutuksia hyvinvointiin, mutta tuloksissa esiintyi kuitenkin vaihtelua.

Naiset raportoivat miehiä yleisemmin laulamisen edistävän terveyttä ja hyvinvointia. Terveys ja hyvinvointivaikutukset eivät ole tutkijoiden mukaan yllättäviä ottaen huomioon, että kuorolaulu on vapaaehtoista toimintaa, johon ihmiset osallistuvat rakkaudesta musiikkiin ja siitä saatavan mielihyvän vuoksi. Keskeiset puutteet tutkimuksissa kuorolaulun terveys- ja hyvinvointivaikutuksista ovat olleet käsitteellisen yhteisymmärryksen puute terveyden ja hyvinvoinnin määrittelyssä sekä laulamisen ja hyvinvoinnin yhteyksiä selittävän teoreettisen mallin puuttuminen (Clift ym. 2008).

Laulamisen fysiologisia ja psykologisia vaikutuksia on verrattu amatöörilaulajien ja ammattilaulajien kesken (Grape ym. 2003). Tutkimuksessa mitattiin fysiologisia ja psykologisia muutoksia ennen ja jälkeen 45 minuuttia kestäneen laulutunnin. Amatöörilaulajilla todettiin olevan enemmän koettuja hyvinvointivaikutuksia ja vähemmän fysiologiseen kuntoon liittyviä vaikutuksia kuin ammattilaisilla. Ammattilaisilla oli parempi laulamiseen tarvittava fysiologinen kunto. Amatöörit kokivat enemmän positiivisia tunteita ja laulamiseen liittyvää iloa, mutta myös ammattilaiset raportoivat kokevansa olonsa energisemmäksi ja rentoutuneemmaksi laulutunnin jälkeen. Tutkimukseen liittyneen haastattelun mukaan ammattilaiset suhtautuivat laulutuntiin suoritusorientoituneesti ja keskittyivät laulutunnilla laulutekniikkaan, äänentuottoon ja kehoon. Sen sijaan amatöörit pitivät laulutuntia väylänä itseilmaisun ja itsensä toteuttamisen avulla vähentää emotionaalisia jännitteitä.

Beck ym. (2007) tutkivat konservatoriossa laulua opiskelevien fysiologisia vasteita laulun harjoittelulle ja esiintymiselle. Tutkimuksessa tarkasteltiin immunoglobuliini A:n tasoa ja kortisolitasoja ennen ja jälkeen harjoittelun ja esiintymisen. Immunoglobuliini A:n määrä on tutkimusten mukaan yhteydessä vastustuskykyyn sairauksia vastaan. Kortisolin määrän on havaittu olevan yhteydessä koettuun stressiin. Lisäksi tutkittiin laulajien positiivisia ja negatiivisia tunteita liittyen harjoitteluun ja esiintymiseen. Tutkimukseen osallistui 10 yksinlaulajaa. Tulokset osoittivat laulamisen jälkeen tehdyissä mittauksissa kohonneita immunoglobuliini A:n määriä ja kohoaminen oli yhteydessä koettuun hyvinvoinnin tunteeseen. Stressin kokeminen laulamisen aikana liittyi immunoglobuliini A:n määrän laskuun. Tyytyväisyys esiintymiseen oli yhteydessä alentuneisiin kortisoli määriin esiintymisen jälkeen. Immunoglobuliini A:n määrän kasvu oli merkitsevästi yhteydessä koettuun hyvinvointiin ja siihen, että laulaja ei ollut huolissaan

taiteellisesta identiteetistään. Tutkijat painottavat, että musiikinopiskelijoiden positiivisilla laulukokemuksilla voi olla merkitystä paitsi laulamiseen liittyvän ilon säilyttämisessä myös mahdollisesti vastustuskyvyn kannalta terveysriskejä vastaan.

3 MUUSIKON TYÖN HAASTEET

3.1 Opiskelukyky

Opiskelijan hyvinvointia voidaan tarkastella opiskelukyvyn näkökulmasta. Työterveyslaitos on kehittänyt työkyvyn käsitteen ja teoreettisen mallin pohjalta opiskelukyvyn käsitteen ja siihen liittyvän teoreettisen mallin. Opiskelukyky on lähellä työkyvyn käsitettä. Hyvään opiskelukykyyn vaikuttaa mallin mukaan neljä osa-aluetta, jotka ovat opiskeluympäristö, opiskelijan terveys ja voimavarat, opiskelutaidot sekä opetustoiminta. Opetustoiminnan osa-aluetta ei ole työkykyä koskevassa teoreettisessa mallissa (Sulander & Romppanen 2007).

"Hyvän opiskelukyvyn mallin mukaisesti opiskelukyky voidaan määrittää kokemuksellisenä fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin tilana, kokemuksena omasta itsestä oppijana, myönteisenä opiskeluasenteena, sisäisenä pystyvyyden tunteena, päämäärätietoisena opiskeluprosessin hallintana, jota olemassa olevat rakenteet, yhteisyyden kokemus ja täysivaltainen osallisuus tukevat sekä opiskelijan tietona siitä, että oppimista tapahtuu ja opiskelu sujuu. Mihin tahansa tekijään liittyvä häiriö tai rakenteen puuttuminen tässä kokonaisuudessa voi vaikuttaa heikentävästi opiskelukykyyn. Hyvän opiskelukyvyn ylläpitäminen edellyttää tasapainoon pyrkivää vaikuttamista opiskelukyvyn kaikkiin ulottuvuuksiin ja niissä tunnistettuihin tekijöihin. Pelkästään opiskelijan terveydestä huolehtiminen ei takaa hyvää opiskelukykyä vaan tarvitaan terveyttä ja hyvinvointia tukevien rakenteiden ja toimintatapojen kehittämistä" (Sulander & Romppanen 2007, 94-95).

Opiskelukyvyn malli on laaja-alainen opiskelijan hyvinvointia kuvaava käsitteellinen malli, jossa opiskelukykyyn vaikuttavat opiskelijan terveyden ja voimavarojen lisäksi kontekstuaaliset tekijät, kuten ympäristötekijät, opiskelutaidot ja opetustoiminta. Guptill (2008) esittää viitaten ICF -luokituksen osa-alueisiin, että muusikoiden hyvinvointia käsittelevissä tutkimuksissa tulisi enemmän kohdistaa huomiota juuri ympäristötekijöihin, yksilöllisiin tekijöihin ja osallistumisen osa-alueisiin. Nämä osa alueet ovat esillä työterveyslaitoksen kehittämässä opiskelukyky mallissa, minkä vuoksi se soveltuu myös musiikinopiskelijoiden hyvinvointia käsittelevän tutkimuksen teoreettiseksi viitekehyykseksi.

3.2 Fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen terveys

Esiintyvät muusikot kohtaavat lukuisia fyysisiä, sosiaalisia ja psykologisia haasteita urallaan. Taiteen tekijöinä he ovat riskiryhmässä saada fyysisiä vammoja tai kohdata psyykkistä räsitusta. Fyysiset ja psyykkiset rasitteet vaikuttavat yhdessä muusikkoon ja sopivien interventioiden löytämiseksi tarvitaan huolellista analyysiä esiintyjän henkilökohtaisista ominaisuuksista ja häneen kohdistuvista ulkoisista vaatimuksista (Hallam ym. 2009, 390).

Musiikin harrastajien, opiskelijoiden ja ammattilaisten terveyteen on alettu kiinnittämään yhä enemmän huomiota. Erityisen huomion kohteena ovat paljon harjoittelevat esiintyvät muusikot ja alan opiskelijat. Heillä on todettu esiintyvän runsaasti erilaisia ongelmia niin fyysisessä kuin psyykkisessä terveydessä. Runsaat harjoittelumäärät aiheuttavat rasitusvammoja. Soittaminen voi aiheuttaa kipua. Tämä voi johtaa ammattimuusikoilla jopa alan vaihdon harkintaan. Toisaalta monet muusikot kärsivät myös esimerkiksi esiintymisjännityksestä. Musiikkilääketieteen kiinnostuksen kohteena ovat musiikinopiskelijoiden ja muusikoiden terveys. Tutkimuksen kohteena ovat erilaiset fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset haasteet, joita musiikinopiskelijat ja muusikot urallaan kohtaavat. Pyrkimyksenä on ennaltaehkäistä fyysisen ja psyykkisen kuormituksen aiheuttamia haittoja (Rosset i Llobet 2007).

Musiikkioppilaitoksissa ja musiikinopetuksessa on huomattu olevan tarve kursseihin, joiden sisältö käsittelee muusikon työterveyttä ja tällaisia kursseja on jonkin verran järjestettykin. Sibelius-akatemiassa järjestetään täydennyskoulutuksena musiikkilääketieteen erikoistumisohjelma muusikoille, pedagogeille, lääkäreille ja hoitoalan ammattilaisille.

3.3 Muusikoiden terveys ICF-luokituksen mukaan tarkasteltuna

Maailman terveysjärjestön kehittämä ICF (International Classification of Functioning, Disability and Health) toimintakykyluokitus antaa käsitteellisen kehyksen jäsentää muusikoiden terveyttä koskevia tutkimuksia. Guptill (2008) on kirjallisuuskatsauksessaan jäsentänyt muusikoiden terveyttä käsitteleviä tutkimuksia ICF-luokituksen esittämiin terveyden osa-alueisiin. Guptill tutki 131 artikkelia, jotka oli julkaistu vuosina 1998-2005. Suurin osa tutkimuksista käsitteli kehon toimintoihin ja rakenteisiin (Body functions and structures) liittyviä tekijöitä. Guptill esittää, että tutkimuksia muilla ICF -luokituksen osa-alueilla tarvittaisiin enemmän. Aliedustettuina tutkimuksissa ovat ympäristölliset tekijät (Environmental Factors), yksilölliset tekijät (Personal Factors) sekä osallistumisen (Participation) osa-alue. Guptill myös esittää viitaten aiempiin tutkimuksiin, että vaikka soittamiseen liittyvät ongelmat ovat yleisiä, terveydenhuollosta etsitään näihin ongelmiin apua suhteellisen vähän. Tämä saattaa selittyä sillä, että olemassa olevaa tutkimustietoa muusikoiden terveyden osa-alueista mainituilta osin ei ole riittävästi ja siten tehokkaita (evidence-based) interventiomenetelmiäkään ei ole saatavilla (Guptill 2008).

3.4 Rasitusvammat

Muusikot ovat kuin urheilijoita, koska molemmat alat vaativat huippuunsa vietyä sensomotorista integraatiota, hermo-, tuki- ja liikuntaelimestöön liittyviä taitoja ja useiden tuntien päivittäistä harjoittelua. Esiintyjiin kohdistuvia riskitekijöitä ovat huono soittoasento, heikko fyysinen kunto, huonokuntoiset instrumentit, pitkät harjoitteluajat, riittämättömät tauot harjoittelussa ja huono soittotekniikka (Hallam ym. 2009, 390).

Kaikki muusikot iästä tai taitotasosta riippumatta ovat riskiryhmässä saada rasitusvamma, mutta riski kasvaa harjoitteluajan kasvaessa. Kaula, yläraajat ja alaselkä ovat haavoittuvaisimpia ja yläraajan rasitusvammat käsittävät 75 - 85 % kaikista vammoista. Vammatyypit vaihtelevat instrumentin, sukupuolen, esiintymisvuosien, ohjelmiston, harjoittelutuntien ja iän mukaan. Tehokas harjoittelu urheilussa ja musiikissa edellyttää tasapainoa edistymiseen johtavan harjoittelun ja riittävän levon välillä (Hallam ym. 2009, 390 - 391).

Rasitusvammojen ennaltaehkäisy on tärkeää. Keskeiset tekijät vammojen ennaltaehkäisyssä ovat tietoisuus oikeasta soittoasennosta, tekniikasta ja soittamiseen liittyvästä biomekaniikasta sekä hyvän fyysisen kunnon ylläpito. Fyysisen kunnon ylläpito käsittää lämmittelyn, venyttelyn ja voima- ja kestävyysharjoittelun. Ergonominen ohjeistus ja yksilölliset instrumentin muutokset tai erilaiset tuet vähentävät fyysistä rasittavuutta (Hallam ym. 2009, 392 - 393).

3.5 Esiintymisjännitys

Kuten huippu-urheilijoiden, muusikoiden tulee ylläpitää taitonsa huippukunnossa, kestää monien tuntien yksinoloa, jatkuvaa harjoittelua sekä jatkuvasti itsearvioida suoriutumistaan ja olla julkisten esiintymisten osalta huomion kohteena. Heidän tulee tehdä vuorotyönkaltaista työtä, matkustaa paljon ja tulla toimeen taloudellisen epävarmuuden kanssa. Työolot ovat siten haastavat (Hallam ym. 2009).

Esiintymisen jännittäminen on opiskelijoiden keskuudessa yleinen ilmiö (Kunttu ym. 2006). Kuntun mukaan yliopisto-opiskelijoista kolmannes kokee esiintymistilanteet vaikeiksi ja osalla heistä jännittäminen saattaa haitata opintojen etenemistä, sillä opintoihin kuuluu paljon erilaisia esiintymistilanteita kuten esitelmien pitoa. Kuntun mukaan auttamalla nuoria ja nuoria aikuisia löytämään jännittämisen hallintakeinoja ennaltaehkäistään myöhempiä vakavia terveysongelmia.

4 MUSIIKINOPIKSELIJOIDEN HYVINVOINTI: AIKAISEMPIA TUTKIMUKSIA

Sibelius Akatemiassa toteutetussa soitonopiskelijoiden terveystutkimuksessa (Vastamäki & Joukamo-Ampuja 2007) tulokset olivat samansuuntaisia kuin ulkomailla toteutetuissa vastaavankaltaisissa tutkimuksissa. Tutkimusjoukkona oli 500 orkesterisoitonopiskelijaa, joista laajaan terveyttä, elämäntapoja, elämänlaatua ja opiskeluolosuhteita kartoittavaan kyselytutkimukseen vastasi 202 opiskelijaa (40%). Soittamisen aiheuttamaan rasitukseen liittyvät tuki- ja liikuntaelinvaivat olivat yleisiä, kuten myös psyykkiset vaivat soitonopiskelijoiden keskuudessa. Tutkimusraportissa todetaan, että opettajien tulisi kiinnittää huomiota oppilaiden psyykkiseen valmentamiseen. Soiton todetaan olevan myös hyvin kokonasivaltainen tapahtuma, jossa opiskelijan persoonallisuus on kokonaan pelissä. Erilaiset soittoa haittaavat tekijät voidaan tästä syystä kokea raskaasti. Raportissa todetaan myös, että harjoittelun laatu voisi korvata sen määrää, mutta musiikinopiskelijat eivät välttämättä kovin hyvin tiedä, miten tulisi harjoitella laadukkaasti (Vastamäki & Joukamo-Ampuja 2007).

Musiikinopiskelijat ovat mielenkiintoinen tutkimuskohde, koska heidän kokemusmaailmassaan voi yhdistyä yhtäältä musiikin harrastamiseen liittyvät hyvinvointia edistävät seikat (Clift 2010, Clift & Hancox 2001) ja toisaalta musiikin ammattimaisesta harjoittamisesta ja opiskelusta aiheutuvat terveysongelmat (Vastamäki 2001, Vastamäki & Jouko-Ampuja 2007). Opiskelijat ovat siirtymävaiheessa, jossa musiikki harrastuksena muuttuu ammatiksi.

4.1 Musiikin merkitys opiskelijoille

Park ym. (2007) tutkivat Kanadassa yliopistossa musiikkia opiskelevien suhtautumista soittamiseen liittyviin riskeihin. Tutkimuksessa selvitettiin miksi musiikinopiskelijat jatkavat musiikinopiskelua ja soittamista huolimatta soittamiseen liittyvistä riskeistä. Tutkimuksen tarkoituksena oli avata niitä merkityksiä joita opiskelijat musiikin opiskelulle ja soittamiselle antavat. Kohderyhmänä olivat jotakin instrumenttia pääaineenaan soittavat opiskelijat. Tiedonhankintamenetelmänä oli käytetty ryhmähaastattelua. Tutkimuksen mukaan soittamisesta saatava nautinto ja toisaalta positiiviset sosiaaliset tekijät, kuten tovereilta saatu tuki, saivat jatkamaan soittamista riskeistä huolimatta. Opiskelijat olivat myös valmiita soittamaan kivusta

huolimatta, koska he kokivat teknisten ongelmien voittamisen, rakkauden musiikkiin ja tulevaisuuden urasuunnitelmat tässä suhteessa ensisijaisina merkityksenantajina kipuun nähden. Tutkijoiden mukaan tulokset eivät ole yleistettävissä muihin musiikinopiskelijoihin (Park ym. 2007).

Musiikin opiskelijat voivat joutua pitämään lepotaukoja instrumentinsoiton harjoittelussa erilaisten tukielinvaivojen vuoksi. Tauot ovat luonteeltaan ennaltasuunnittelemattomia. McCready (2007) on tutkinut Kanadassa musiikinopiskelijoiden kokemuksia liittyen tämän kaltaisiin harjoittelutaukoihin. Tutkimuksessa tauot olivat vähintään kahden päivän kestoisia ja johtuivat soittamiseen liittyvistä tukielinvaivoista. Tutkimus toteutettiin laadullisin menetelmin grounded theory -lähestymistavalla. Tutkimuksessa haastateltiin 7 opiskelijaa, jotka olivat iältään 16 - 21 -vuotiaita, ja joilla oli tutkimushetkellä tai aiemmin ollut soittamiseen liittyvä tukielinvaiva. Tutkimus käsitti neljä aihealuetta, joiden kautta tavoiteltiin opiskelijoiden harjoittelutauoille antamia merkityksiä. Aihealueet olivat 1) tyypillinen päivän kulku 2) selviytymisstrategiat 3) suositukset muille oppilaille ja 4) soittimeen liittyvä informaatio joka kattoi myös opiskelijoiden tottumukset soittaa. Tulokset toivat esiin kolme kategoriaa. Opiskelijat kokivat kuuluvansa samaan ryhmään muiden musiikinopiskelijoiden kanssa, joiden kanssa he musisoivat, joilta he oppivat ja saivat tukea. Toinen kategoria liittyi vahvaan motivaation kehittyä soittajana ja hallita instrumenttinsa. Kolmas kategoria olivat paineet ja jännitteet jotka soittamiseen liittyivät. Opiskelijat kokivat toisaalta tarvetta harjoitella ja toisaalta tarvetta huolehtia kehonsa hyvinvoinnista sekä samanaikaisesti ylläpitää muusikon identiteettiä (McCready 2007).

4.2 Terveysongelmat, terveyskäyttäytyminen ja harjoittelun laatu

Kreutz ym. (2008) ovat tutkineet Englannissa musiikinopiskelijoiden terveysongelmien yhteyttä soitettuun instrumenttiin ja terveyttä edistävään käyttäytymiseen sekä harjoittelun ja esiintymisen koettuun laatuun. Tutkimuksessa terveysongelmat jaetaan tuki- ja liikuntaelimistön (musculoskeletal) ongelmiin ja muihin (nonmusculoskeletal) terveyongelmiin. Tutkimusjoukko koostui laulajista sekä instrumentalisteista (music performance student) ja aineisto koostui 246 opiskelijan vastauksista internetissä toteutettuun kyselyyn. Tutkitut tulivat kahdesta eri

konservatoriosta. Noin puolella tutkituista oli ollut tukielinvaivoja tai muita terveysongelmia. Tilastollinen analyysi osoitti, että terveysongelmat olivat yhteydessä koettuun harjoittelun laatuun. Mitä vähemmän tutkituilla oli terveysongelmia, sitä laadukkaammaksi he kokivat harjoittelunsa ja esiintymisensä. Kuitenkin terveysongelmien vaikutus koettiin vähemmän harjoittelua ja esiintymistä häiritsevänä tekijänä, kuin tutkijat olettivat. Tämä saattaa johtua tutkimuksen mukaan siitä, että opiskelijat pitävät kipua soittamiseen kuuluvana normaalina ilmiönä tai harjoittelussa vapautuva endorfiini tekee aistijärjestelmästä vähemmän herkän reagoimaan kipuun. Tutkimuksessa ei havaittu merkitsevää yhteyttä terveellisten elintapojen ja koetun harjoittelun laadun ja koetun esiintymisen laadun välillä. Tämä ei kuitenkaan poissulje tämän yhteyden mahdollisuutta. Raportoidut terveysongelmat eivät olleet yhteydessä tiettyyn instrumenttiin tai laulamiseen (Kreutz ym. 2008).

Edellä kuvatun tutkimuksen aineistosta on tutkittu myös musiikinopiskelijoiden terveyttä edistävää käyttäytymistä (Kreutz ym. 2008). Terveyttä edistävä käyttäytyminen oli vähäisempää, kuin tutkijat olettivat sen olevan ottaen huomioon musiikinopiskelun vaativuuden. Terveyttä edistävän käyttäytymisen osalta opiskelijat painottivat vähemmän vastuunottamista omasta terveydestä, liikunnallista aktiivisuutta ja stressin hallintaa verrattuina ravitsemukseen, ihmissuhteisiin ja henkiseen kasvuun. Kreutz ym. tarkoittavat vastuunottamisella omasta terveydestä esimerkiksi keskustelemista terveysalan ammattilaisten kanssa terveysongelmista tai omien terveysongelmiin viittaavien oireiden tarkkailua. Tutkimuksen mukaan terveyttä edistävä käyttäytyminen on yhteydessä positiivisiin tunteisiin, omiin kykyihin luottamiseen (self efficacy) ja itsesääteilyyn (self-regulation), jolla tarkoitetaan itselle asetettujen tavoitteiden saavuttamiseksi vaadittavaa oppimisprosessia. Tulokset viittaavat siihen että opiskelijat painottavat enemmän psykososiaalista kuin fyysistä terveyttä. Tutkimuksessa tuodaan esiin ohjaavan opettajan (instrumentin soitonopettaja) merkitys terveyden edistämisessä, koska opiskelijat raportoivat kääntyvänsä ensisijaisesti tämän puoleen (Williamon & Thompson 2006) hakiessa neuvoja terveysongelmiinsa (Kreutz ym. 2009).

4.3 Terveyteen liittyvä hallinnantunne

Spahn ym. (2005) ovat tutkineet musiikinopiskelijoiden terveyteen liittyvää hallinnantunnetta (health locus of control), terveysongelmia ennaltaehkäisevää käyttäytymistä ja opiskelijoiden aikaisempia soittamiseen liittyviä terveysongelmia. Terveysongelmat jaettiin etupäässä fyysisiin, etupäässä psyykkisiin ja molempia edellämainittuja käsittäviin. Terveyteen liittyvä hallinnantunne jaettiin tutkimuksessa sisäiseen, ulkoiseen ja ulkoisen sattuman ohjaamaan hallinnantunteeseen. Sisäinen hallinta tarkoittaa käsitystä, että terveyteen ja sairauteen on mahdollista itse vaikuttaa. Ulkoinen hallinta merkitsee, että muut ihmiset voivat vaikuttaa terveyteen. Ulkoinen sattuma merkitsee, että terveyttä ja sairautta ei voi kontrolloida ja ne ovat kohtalon ohjaamia. Tutkimuksessa selvitettiin minkä tyyppiset musiikinopiskelijat käyttivät ennaltaehkäiseviä toimenpiteitä ehkäistäkseen terveysongelmia. Ennaltaehkäiseviin toimenpiteisiin katsottiin tutkimuksessa kuuluvan rentoutustekniikat, kehoon liittyvät menetelmät ja fyysinen harjoittelu ja psykologinen itse-tutkiskelu (psychological self-investigation) tavoitteena ennaltaehkäisy ja terveyden edistäminen. Tutkimusjoukko koostui 326 musiikinopiskelijasta, instrumentalisteista ja laulajista sekä yhdestä kapellimestariopiskelijasta. Osa musiikinopiskelijoista opiskeli saksalaisessa yliopistossa ja osa sveitsiläisessä yliopistossa. Tutkimuksessa vertailuryhminä käytettiin lääketieteen opiskelijoita ja niin sanottua normaaliryhmää johon ei kuulunut muusikoita ja jonka ikäjakauma oli 21 - 65 vuotta. Tutkimusmenetelminä käytettiin "Locus of control inventory for illness and health" -menetelmää ja "Epidemiological questionnaire for musicians" -menetelmää. Opiskelijoiden keskuudessa terveysongelmia ennaltaehkäisevien menetelmien käyttöä ennakoivia tekijöitä olivat aiemmat soittamiseen liittyvät ongelmat, jousisoitinten soittaminen tai laulaminen, korkea ulkoinen hallinnantunne ja matala ulkoisen sattuman ohjaama hallinnantunne. Tutkimuksessa ei voitu osoittaa että vahva sisäinen hallinnantunne itsessään edistää ennaltaehkäisevää käyttäytymistä (Spahn ym. 2005).

4.4 Opiskelijoiden tietoisuus terveysongelmista

Williamon & Thompson (2006) ovat tutkineet musiikinopiskelijoilla esiintyviä terveysongelmia sekä opiskelijoiden tietoisuutta muusikoiden terveysongelmista. Terveysongelmat tarkoittivat sekä fyysisiä, että mielenterveysongelmia, jotka liittyivät musiikin esittämiseen ja harjoitteluun. Tutkimuksessa myös selvitettiin kenen puoleen opiskelijat kääntyisivät saadakseen apua terveysongelmiin. Tutkimus toteutettiin survey-kyselynä. Tutkimusjoukko koostui 63:sta ensimmäisen vuoden musiikinopiskelijasta englantilaisessa konservatoriossa. He olivat ikäkeskiarvoltaan 19 -vuotiaita (19 miestä ja 44 naista). Kaikki opiskelivat musiikin esittämistä. Kipua ja epämiellyttäviä tunteita raportoitiin olevan usein ja ne liittyivät huonoon soittoasentoon ja liialliseen harjoitteluun. Myös esiintymisjännitystä raportoitiin esiintyvän usein. Opiskelijat kääntyisivät ensisijaisesti pääinstrumenttinsa opettajan puoleen saadakseen neuvoja terveysongelmiin. Opiskelijoilla oli realistinen käsitys muusikoiden terveysongelmista. He uskoivat muusikoiden olevan yleisesti alttiimpia terveysongelmille kuin muissa ammateissa toimivat. Opiskelijat myös kokivat, että heillä on riittävä ymmärrys fyysisistä ja psyykkisistä haasteista, joita muusikot ammatissaan kohtaavat. Fyysisten terveysongelmien osalta yleisimmin raportoitiin asentoon liittyviä ongelmia, kuten selkä-, niska ja hartiasseudunkipua (Williamon & Thompson 2006).

4.5 Rasitusvammat

Vastamäen (2001) mukaan merkittävä osa nuoren soittajan käsiongelmaista aiheutuu käden liiallisesta rasituksesta ja liian epäfysiologisista kädenasunnoista sekä toistoliikkeiden suuresta määrästä. Ongelmat voivat johtua ruumiinrakenteesta tai väärästä soittotavasta (Vastamäki 2001).

Kangas (2005) on tutkinut soitonopiskelijoiden rasitusvammakokemuksia. Rasitusvammat vaikuttavat opiskelijoiden elämään kokonaisvaltaisesti, niillä on sekä fyysisiä että psyykkisiä vaikutuksia. Rasitusvammojen todettiin aiheuttavan masennusta ja vaikuttavan arkielämän toimintaa haittaavasti. Tutkimuksen johtopäätöksissä korostetaan vammojen ennaltaehkäisyn tärkeyttä. Avainasemassa ovat tulevat soitonopettajat. Heidän koulutuksessaan pitäisi olla osana

tietoa soittoergonomiasta sekä fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta terveydestä (Kangas 2005).

Brandfonbrener (2009) on tutkinut Yhdysvalloissa opintonsa yliopistossa aloittavien musiikinopiskelijoiden, instrumentalistien ja laulajien, soittamiseen tai laulamiseen liittyvää kipua ja kivun riskitekijöitä. Tutkimusjoukko muodostui 330 opintonsa aloittavasta opiskelijasta, joista 46 % oli miehiä ja 54 % naisia. Iältään he olivat keskimäärin 18 -vuotiaita. Tutkimusjoukko koostui yhden musiikkiopintoja tarjoavan yliopiston aloittavista opiskelijoista. Tutkimuksessa ilmeni, että suurella osalla (79 %) opiskelijoista oli ollut jo yliopistoon tullessaan soittamiseen tai laulamiseen liittyvää kipua (performance-related pain). Tutkimus toteutettiin kyselylomakkeella, joka käsitti 22 kysymystä ja tulokset analysoitiin tilastollisesti. Kysymykset kattoivat seuraavat alueet: ikä, sukupuoli, instrumentti, opiskeluvuodet, opintojen aloitusikä, aikaisempien opettajien määrä, harjoittelutottumukset käsittäen käytetyn ajan, pidetyt tauot ja venyttelyn ennen harjoittelua, soittamiseen liittyvän kivun historian ja kivun yksityiskohdat käsittäen kipupaikan, oliko haettu lääketieteellistä apua, miltä ammattihenkilöltä oli haettu apua sekä diagnoosi ja hoito, harjoittelutauon pituus, tutkimusajankohtana koettu kipu, osallistuminen säännölliseen liikuntaan, edeltävä koululiikunta, urheiluun liittyvä vammahistoria, (doublejointedness), käsitys omasta terveydestä (erinomainen, hyvä, huono), esiintymisjännitys, unen kesto ja laatu. Kipuhistorian ja oletettujen riskitekijöiden välillä ei kuitenkaan löydetty merkitsevää yhteyttä. Sukupuolella, instrumentin soittovuosilla, säännöllisellä liikunnalla ja esiintymisjännityksen kokemisella ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä kivun kokemiseen. Vaikka riskitekijöitä ei löydetty, niin tutkimus viittaa siihen, että jo musiikkiopintonsa yliopistotasolla aloittavat instrumentalistit, jotka muutoin ovat terveitä, kokevat soittamiseen liittyvää kipua. Tutkimuksessa pohditaan miten musiikkiopintoja tarjoavat koulut voisivat huomioida opiskelijoiden terveyteen liittyviä tekijöitä ja miten he voisivat tukea opiskelijoita parhaiten opiskelussaan ja valmistaa heitä tulevalle muusikon uralle (Brandfonbrener 2009).

4.6 Esiintymisjännitys

Muusikoiden esiintymisjännitys liittyy useimmiten musiikin esitystilanteisiin. Arjas (2002) on tutkinut musiikin ammattiopiskelijoiden kokemaa esiintymisjännitystä ja sitä voidaanko tähän kokemukseen vaikuttaa esiintymisvalmennuskurssin avulla. Arjaksen mukaan on oletettavissa, että esiintymislavalla ilmenevät ongelmat ovat heijastumia joistain muista ongelmista, kuten puutteellisesta harjoittelutekniikasta tai virheellisistä esiintymiseen liitetystä kognitioista. Tämä laajentaa esiintymisvalmennuksen käsittämään myös harjoittelutekniikan parantamisen ja tietoisuuden lisäämisen erilaisista muusikkouteen ja esiintymiseen liittyvistä asioista (Arjas 2002).

Vuoskoski (2007) selvitti pro gradu -tutkielmassaan muusikoiksi ja musiikkipedagogeiksi ammattikorkeakoulussa opiskelevien esiintymisjännitystä. Vuoskoski tutki onko persoonallisuudella, perfektionismilla ja itsetunnolla yhteyttä esiintymisjännitykseen. Tulosten mukaan esiintymisjännityksen ennustajiksi osoittautuivat huono itsetunto ja tietyt perfektionismin ulottuvuudet. Esiintymisjännitys oli voimakkaampaa sooloesiintymisissä verrattuna ryhmäesiintymisiin. Vuoskoski ehdottaa tulosten perusteella, että musiikinopetuksessa tulisi kiinnittää enemmän huomiota opiskelijoiden kannustamiseen ja rohkaisemiseen, sekä onnistumisen kokemusten tuottamiseen. Vuoskoski tuo esiin, että opiskelijoiden itsetuntoa vahvistamalla voidaan ennaltaehkäistä ja lieventää voimakkaasta esiintymisjännityksestä aiheutuvia ongelmia (Vuoskoski 2007).

4.7 Korkeakouluopiskelijoiden terveys

Korkeakouluopiskelijoiden valtakunnallisessa terveystutkimuksessa (Kunttu & Huttunen 2009) on kartoitettu yliopistoissa ja ammattikorkeakoulussa opiskelevien terveyttä laajasti. Mukana tutkimuksessa ovat luonnollisesti myös musiikinopiskelijat. Tutkimuksen mukaan Suomen yliopistoissa opiskeli vuonna 2007 yhteensä 1475 musiikinopiskelijaa, joista 26 vastasi tutkimuskyselyyn. Ammattikorkeakouluissa opiskeli 11 944 kulttuurialan opiskelijaa, joista 217 vastasi kyselyyn. Ammattikorkeakoulujen kulttuuriala sisältää musiikin lisäksi muitakin kulttuurialoja (Kunttu & Huttunen 2009).

Yleisimpiä oireita tutkimuksen mukaan korkeakouluopiskelijoilla olivat niskavaivat, iho-ongelmat, nuha/tukkoisuus, nukahtamisvaikeudet, väsymys ja ilmavaivat/turvotus. Psykkisiä vaikeuksia oli 27 %:lla vastaajista. Näistä ongelmista yleisimpiä olivat jatkuvan ylipäätöksen kokeminen, itsensä kokeminen onnettomaksi ja masentuneeksi, tehtäviin keskittyminen sekä valvominen huolien takia. Opiskelijoista 27 % koki runsaasti stressiä. Stressiä aiheutti yleisimmin esiintyminen ja vaikeus saada otetta opiskelusta. Edelleen noin viidennes koki mielialansa, tulevaisuuden suunnittelemisen, omat voimavaransa ja kykynsä negatiivisiksi. Voimavaroja tuottavia asioita olivat ihmissuhteet ja seksuaalisuus. Opiskelijoiden toiveissa saada apua terveyteen, opiskeluun ja elämänhallintaan liittyvissä asioissa korostuivat opiskeluongelmien lisäksi stressinhallinnantaidot, jännittäminen, itsetunto- ja ihmissuhdeongelmat sekä ravitsemus, liikunta, painonhallinta ja ergonomia-asiat (Kunttu & Huttunen 2009).

Erityisesti musiikinopiskelijoita koskevaa tietoa tutkimus ei anna, mutta se antaa yleiskuvan korkeakouluopiskelijoiden terveydestä. Voisi olettaa, että tutkimuksessa esiintulleiden terveysongelmien lisäksi musiikinopiskelijat kokevat erityisiä musiikinopiskeluun ja soiton tai laulun harjoitteluun liittyviä ongelmia, kuten tukielinvaivat ja erityisesti musiikinopiskelulle tyypilliset psyykkiset haasteet. Kuntun (2004) mukaan koulutusalaan riippumatta opiskelijoiden terveyden riskien taustalla olevia asioita ovat elämänvaiheen psykologisten kehitystehtävien epäsuotuisa läpikäyminen, elämänmuutosten aiheuttamat ongelmat, sosiaalisista suhteista saatavan tuen puutteellisuus sekä yksityiselämässä että opiskelussa, terveysongelmien puutteellinen toteaminen ja hoito sekä elämäntyylin riskit. Opiskelun psyykkisestä haastavuudesta kertoo sekin, että psyykinen oireilu on opiskelijoilla yleisempää kuin työssäkäyvillä (Kestilä ym. 2007).

5 TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää musiikinopiskelijoiden kokemuksia ja näkemyksiä musiikin tekemisen terveysvaikutuksista. Tutkimuksen kohteena ovat musiikin tekemiseen liittyvät terveyttä edistävät sekä kuormittavat tekijät ja musiikinopiskelijoiden terveystottumukset.

Tutkimusongelmat ovat:

1. Minkälainen on musiikinopiskelijoiden koettu terveys ja minkälaista on terveyskäyttäytyminen?
2. Minkälaisia ovat musiikinopiskelijoiden harjoittelutottumukset?
3. Missä määrin musiikinopiskelijat kokevat musiikin tekemisen terveys- ja hyvinvointivaikutuksia?
4. Miten musiikinopiskelijat pyrkivät ennaltaehkäisemään fyysisestä ja psyykkisestä kuormituksesta aiheutuvia haittoja?
5. Missä määrin opiskelijoilla on tietoa haittojen ennaltaehkäisystä ja työergonomiasta?

6 TUTKIMUSMENETELMÄT

6.1 Tutkimuksen kohdejoukko ja otanta

Tutkimuksen perusjoukkona on Suomen ammattikorkeakouluissa musiikkia opiskelevat henkilöt. Tilastokeskuksen tietojen mukaan vuonna 2010 heitä oli yhteensä 2115 (Tilastokeskus 12.11.2010). Otokseen otettiin mukaan toista vuotta tai pidempään opiskelleet. Perusteena valinnalle oli, että heillä on riittävästi kokemuksia musiikin opiskelusta ja sen kuormittavuudesta ammattikorkeakoulussa. He suorittavat joko muusikon tai musiikkipedagogin ammattikorkeakoulututkintoa. Otos on harkinnanvaraisesti koottu neljästä ammattikorkeakoulusta, jotka olivat Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Savonia ammattikorkeakoulu Kuopiosta, Lahden ammattikorkeakoulu ja Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu Joensuusta. Näissä oppilaitoksissa musiikin opiskelijoita oli yhteensä 788 vuonna 2010 (Tilastokeskus 2010).

6.2 Aineiston keruu

Otin yhteyttä ammattikorkeakoulujen musiikin yksiköihin syyskuussa 2010. Kysyin mahdollisuudesta lähettää tutkimukseen osallistumispyyntö musiikinopiskelijoiden sähköpostilistalle. Samalla kerroin tutkimuksen perustiedoista. Lähetin tiedustelun muihin kouluihin paitsi Jyväskylän ammattikorkeakouluun, joka ilmoitti internetsivuillaan tarvittavasta tutkimusluvasta. Erillistä tutkimuslupaa ei tarvittu Pohjois-Karjalan, Lahden ja Savonia ammattikorkeakouluihin, joten lähetin saatekirjeen ensiksi näiden koulujen musiikin opiskelijoille 13.9.2010 (LIITE 1). Tutkimusluvan hakemisen jälkeen lähetin saatekirjeen Jyväskylän ammattikorkeakouluun opiskelijoiden sähköpostilistalle 28.9.2010. Vastaamisaika Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulussa, Lahdessa ja Savoniassa muodostui tämän vuoksi pidemmäksi kuin Jyväskylässä. Ensiksi mainituilla oli mahdollisuus vastata kyselyyn 10.10 asti, jolloin myös Jyväskylässä vastausaika päättyi. Lähetin opiskelijoille sähköpostitse noin viikon välein ”karhukirjeen”, jossa muistutettiin osallistumismahdollisuudesta.

6.3 Aineiston kuvaus

Kyselyyn vastasi yhteensä 96 opiskelijaa (Taulukko 2). Kaksi vastaajaa poistettiin puutteellisten vastausten vuoksi. Vastaajista 86 % (n=81) oli naisia ja 14 % (n=13) miehiä. Naiset ovat aineistossa yliedustettuina, koska perusjoukossa musiikin opiskelijoista 59 % on naisia (Tilastokeskus 2010). Vastaajista pääosa oli iältään 21 - 25 vuotta. Toiseksi eniten vastaajia oli 18 - 20 -vuotiaiden ja 26 - 30 -vuotiaiden ryhmissä. Yli 31 -vuotiaita aineistossa oli 9 %. Tähän ryhmään on saattanut kuulua nuorten koulutuksen lisäksi aikuiskoulutuksessa olleita. Eniten vastaajia (37 %) oli Jyväskylän ammattikorkeakoulusta, joka oli myös opiskelijamäärältään suurin (Taulukko 2).

Taulukko 1. Opiskelijamäärät opiskelupaikan ja sukupuolen mukaan.

	Opiskelijoita yhteensä ^a			Vastanneet (n)		
	Yhteensä	Mies	Nainen	Yhteensä	Mies	Nainen
Jyväskylän amk	338	140	198	35	6	29
Lahden amk	214	50	164	26	2	24
Pohjois-Karjalan amk	109	49	60	12	2	10
Savonia amk	127	42	85	21	3	18
Yhteensä	788	281	507	94	13	81

^aTilastokeskus 2010. Mukana nuorten koulutus ja aikuiskoulutus.

Taulukko 2. Tutkimusaineiston kuvaus sukupuolen, iän, opiskelupaikan, koulutusohjelman, pääinstrumentin ja opintojen aloitusvuoden mukaan.

Sukupuoli	%	n
Mies	13,8	13
Nainen	86,2	81
Yhteensä	100	94
Ikä (v)	%	n
18-20	21,3	20
21-25	50,0	47
26-30	19,1	18
31-	9,6	9
Yhteensä	100	94
Opiskelupaikka	%	n
Jyväskylän ammattikorkeakoulu	37,2	35
Lahden ammattikorkeakoulu	27,7	26
Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu	12,8	12
Savonia ammattikorkeakoulu	22,3	21
Yhteensä	100	94
Koulutusohjelma	%	n
Muusikko (AMK)	22,3	21
Musiikkipedagogi (AMK)	77,7	73
Yhteensä	100	94
Pääinstrumentti	%	n
Laulu	39,4	37
Jousisoittimet	21,3	20
Kosketinsoittimet	18,1	17
Puhallinsoittimet	10,6	10
Kieli- ja näppäilysoittimet	7,4	7
Lyömäsoittimet	2,1	2
Kuoronjohto	1,1	1
Yhteensä	100,0	94
Opintojen aloitusvuosi	%	n
2004	1,1	1
2005	2,1	2
2006	11,7	11
2007	10,6	10
2008	23,4	22
2009	38,3	36
2010	12,8	12
Yhteensä	100,0	94

Vastaajat suorittivat joko musiikkipedagogin tai muusikon ammattikorkeakoulututkintoa. Musiikkipedagogin ammattikorkeakoulututkintoa suoritti 78 % vastaajista. Eniten vastaajissa oli laulajia (39 %). Kaksi muuta suurta ryhmää olivat jousisoittajat (21 %) ja kosketinsoittajat (18 %). Muut vastaajat soittivat puhallinsoitinta, kieli- ja näppäilysoittimia tai lyömäsoittimia. Yksi vastaaja oli kuoronjohdon opiskelija. Edellä mainittuihin instrumenttiryhmiin kuuluivat sekä klassista musiikkia että pop-jazz –musiikkia opiskelevat. Vastaajat olivat aloittaneet opintonsa vuosina 2004 - 2010. Vastaajista 12 % oli aloittanut opintonsa vuonna 2010, vaikka heidät oli rajattu pois tutkimuksesta otanta-asetelmassa. Analyyseissä nämä vastaajat ovat kuitenkin mukana.

6.4 Tutkimuksen mittarit

Tutkimuksen kyselylomakkeessa tarkastellaan kirjallisuuskatsauksessa esiin tulleita musiikin tekemiseen ja opiskeluun liittyviä tekijöitä, jotka vaikuttavat musiikinopiskelijoiden terveyteen ja hyvinvointiin. Tutkittavien taustatiedot sisältävät iän, sukupuolen, opiskelupaikan, tutkintonimikkeen ja pääinstrumentin sekä opiskelujen aloitusvuoden ja keskimääräisen harjoitteluaajan (Liite 2, kysymykset 1-8).

Koetut musiikin tekemisen hyvinvointi- ja terveysvaikutukset sekä harjoittelutottumukset

Tutkimuksessa selvitetään musiikinopiskelijoiden kokemuksia ja näkemyksiä musiikin tekemisen, hyvinvoinnin ja terveyden yhteyksistä sekä opiskelijoiden harjoittelutottumuksia. Mittarissa on 9 musiikin tekemisen hyvinvointi- ja terveysvaikutuksiin liittyvää väitettä ja 11 harjoittelutottumuksia kuvaavaa väitettä. Väitteitä arvioidaan tutkimuksessa 5 -portaisella likert-asteikolla (Liite 2, kysymys 9).

Fyysinen ja psyykinen kuormitus

Tutkimuksessa pyritään muodostamaan kuvaa myös haasteista, joita musiikinopiskelijat kohtaavat fyysisesti ja psyykkisesti kuormittavassa opiskelussaan ja tulevassa ammatissaan. Tutkimuksessa kartoitetaan missä määrin harjoittelu kuormittaa opiskelijoita psyykkisesti (2 osiota) ja fyysisesti (14 osiota) (Liite 2, Kysymys 10) ja mitkä tekijät kuormittavat opiskelijoita (11 osiota) (Liite 2, Kysymys 11). Vastaaminen tapahtuu 1-7 asteikollisella likert-asteikolla. Kysymykset ovat peräisin Williamon & Thompsonin (2006) tutkimuksesta.

Ennaltaehkäisy ja terveystieto

Aiemmissa tutkimuksissa on ennaltaehkäisyn todettu olevan ratkaisevassa osassa rasitusvammojen vähentämisessä. Tutkimuksessa selvitetään opiskelijoiden tapoja ja keinoja ennaltaehkäistä musiikon työhön liittyvää stressiä ja esiintymisjännitystä sekä fyysistä kuormitusta avointen kysymysten avulla (Liite 2, kysymykset 13 ja 15). Lisäksi tutkitaan sitä, missä määrin opiskelijoilla on tietoa muusikoiden työergonomiasta ja missä määrin heidän koulutuksessaan käsitellään työterveyteen ja ergonomiaan liittyviä asioita (Liite 2, kysymykset 12-18).

Terveyskäyttäytyminen

Tässä tutkimuksessa terveyskäyttäytymistä koskevat kysymykset ovat unen määrä ja laatu, liikunta, tupakointi ja alkoholin käyttö (Liite 2, kysymykset 20-30). Koettua terveyttä tutkitaan 5-portaisella sanallisella itsearviointi-asteikolla (Liite 2, kysymys 19). Osa kysymyksistä on WHO-koululaistutkimuksessa käytettyjä kysymyksiä ja osa korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa 2008 (Kunttu & Huttunen 2009) käytettyjä kysymyksiä.

6.5 Analyysimenetelmät

Tuloksia kuvataan prosenttijakaumien avulla. Ryhmien vertailussa tunnuslukuina käytetään myös keskiarvoja ja keskihajontoja. Musiikin tekemisen koettuja hyvinvointivaikutuksia ja harjoittelutottumuksia vertaillaan instrumenttiryhmien välillä sekä harjoitteluun käytetyn ajan perusteella. Fyysisten ja psyykkisten oireiden kokemisen useutta ja musiikin tekemisen kuormitustekijöitä vertaillaan instrumenttiryhmittäin.

Keskiarvojen erojen tilastollisessa tarkastelussa käytetään Kruskal-Wallis testiä. Testi soveltuu tilanteisiin joissa halutaan kysyä, onko useamman riippumattoman ryhmän vertailutilanteessa keskiarvojen tai mediaanien välillä eroa, mutta joissa parametrinen varianssianalyysin oletukset eivät päde (Metsämuuronen 2005).

Avoimissa kysymyksissä pyydettiin kertomaan millä tavoin vastaajat pyrkivät vähentämään musiikin tekemiseen liittyvää stressiä ja esiintymisjännitystä ja millä tavoin he pyrkivät vähentämään musiikin tekemiseen liittyviä kipuja tai räsitystä eri ruumiinosissa. Avovastaukset eli laadullinen aineisto analysoitiin siten, että etsittiin teemoja ja sisältöalueita, joita vastaajat toivat esille.

Harjoittelu-aika

Harjoittelu-aika jaettiin kolmeen luokkaan, jotka olivat 0-5 tuntia viikossa (27 %), 6 - 15 tuntia viikossa (48 %) ja yli 16 tuntia viikossa (25 %) harjoittelevat (Liitetaulukko 6).

Instrumenttiryhmät

Analyysijä varten vastaajat jaettiin instrumenttiryhmiin joita olivat jousisoittimet, puhallinsoittimet, kosketinsoittimet, laulu, kieli- ja näppäilysoittimet, lyömäsoittimet sekä kuoronjohto (Taulukko 3). Harjoittelutottumuksia ja musiikin tekemisen hyvinvointivaikutuksia mittaavissa väitteissä (kysymys 9) ryhmien keskiarvoja vertaillaan laulajien, kosketinsoittajien ja jousisoittajien välillä sekä ryhmän muut välillä. Kieli- ja näppäilysoittimet, lyömäsoittimet, kuoronjohto ja puhallinsoittimet muodostavat yhdessä viimeisen vertailtavan ryhmän. Musiikin tekemisestä aiheutuvia fyysisiä ja psyykkisiä ongelmia sekä musiikin tekemisen

kuormitustekijöitä vertaillaan instrumenttiryhmissä, jotka ovat jousisoittajat, kosketinsoittajat, laulajat, kieli- ja näppäilysoittimet sekä puhallinsoittimet. Tästä analyysistä on poistettu lyömäsoittajat ja kuoronjohto, koska ryhmiin ei kuulu riittävästi vastaajia tilastollista analyysiä varten.

7 TULOKSET

7.1 Musiikinopiskelijoiden koettu terveys ja terveystäytyminen

Aluksi kuvataan musiikinopiskelijoiden koettua terveyttä ja terveystäytymistä. Taulukoihin on liitetty valtakunnallisen korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen tuloksia (Kunttu & Huttunen 2009) silloin, kun kysymys on ollut täsmälleen sama.

Koettu terveys

Valtaosa vastaajista (75 %) koki terveytensä hyväksi tai melko hyväksi. Keskitasoisesti terveytensä koki noin joka neljäs vastaaja. Melko huonoksi terveyden koki vain yksi vastaaja (Taulukko 5). Vastaavasti valtakunnallisessa terveystutkimuksessa terveytensä hyväksi tai melko hyväksi koki 82 % ja keskitasoisesti 15 % vastaajista (Kunttu & Huttunen 2009).

Taulukko 5. Musiikinopiskelijoiden koettu terveys

	n	%	% ^a (n = 2318)
Hyvä	31	35,6	42,8
Melko hyvä	34	39,1	39,4
Keskitasoinen	21	24,1	14,9
Melko huono	1	1,1	2,7
Huono	-	-	0,2
Yhteensä	87	100,0	100,0

^aKunttu & Huttunen 2009, Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus, mukana ammattikorkeakouluopiskelijat.

Uni

Pääosalla vastaajista oli terveyttä edistäviä nukkumistottumukset. Vastaajista 72 % nukkui 7 - 8 tuntia vuorokaudessa (Taulukko 6). Vastaavasti valtakunnallisessa terveystutkimuksessa 77 % vastaajista nukkui 7 - 8 tuntia vuorokaudessa (Kunttu & Huttunen 2009). Vastaajista 67 % ei ollut univaikeuksia. 15 % vastaajista koki olevansa aamuisin paljon väsyneempi kuin ennen. Univaikeuksia kuten unettomuutta, nukahtamisvaikeuksia tai liian aikaisin kesken unien heräämistä oli 18 % vastaajista. Vastaajista 77 % koki nukkuvansa tarpeeksi lähes aina tai usein. Harvoin tai tuskin koskaan tarpeeksi koki nukkuvansa 21 % vastaajista (Liitetaulukko 21).

Taulukko 6. Musiikinopiskelijoiden nukkumistottumukset ja unen laatu

Kuinka monta tuntia keskimäärin nuket vuorokaudessa?	n	%	% ^a (n = 2336)
alle 7 tuntia	7	8	10,1
7-8 tuntia	63	72,4	77,1
yli 8 tuntia	17	19,4	12,9
Yhteensä	87	100,0	100,0
Minkälaista nukkumisesi on?	n	%	
Minulla ei ole nukkumisessa minkäänlaisia vaikeuksia	11	12,6	
Nukun yhtä hyvin kuin ennenkin	47	54,0	
Herätessäni aamuisin olen paljon väsyneempi kuin ennen	13	14,9	
Minua häiritsee unettomuus	6	6,9	
Kärsin unettomuudesta, nukahtamisvaikeuksista tai liian aikaisin kesken unien heräämisestä	10	11,5	
Yhteensä	87	100,0	

^aKunttu & Huttunen 2009, Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus, mukana ammattikorkeakouluopiskelijat.

Liikunta

Vapaa-ajan kuntoliikuntaa noin kerran viikossa tai harvemmin harrasti 36 % vastaajista. Vastaajista 40 % harrasti liikuntaa vähintään puoli tuntia kerrallaan 2 - 3 kertaa viikossa (Taulukko 7). Tätä enemmän liikuntaa harrasti yhteensä 24 % vastaajista. Vastaavasti valtakunnallisessa terveystutkimuksessa vapaa-ajan kuntoliikuntaa noin kerran viikossa tai harvemmin harrasti 44 % vastaajista. Vähintään puoli tuntia kerrallaan 2 - 3 kertaa viikossa harrasti 34,2 % ja tätä enemmän harrasti 22 % vastaajista. Lihaskuntoharjoittelua ei harrastanut lainkaan tai hyvin harvoin 32 % vastaajista. Noin kerran viikossa tai useammin lihaskuntoharjoittelua harrasti yhteensä 48 % vastaajista.

Taulukko 7. Musiikinopiskelijoiden liikunnan harrastaminen

Kuinka usein harrastat vapaa-ajan kuntoliikuntaa vähintään 1/2 tuntia kerrallaan niin, että ainakin lievästi hengästyit ja hikoilet (esim. lenkkeilyä, pyöräilyä, voimistelua, uintia, pallopelejä)?	n	%	% ^a (n=2319)
En lainkaan tai hyvin harvoin	2	2,3	11,3
1-3 kertaa kuukaudessa	14	16,1	13,3
Noin kerran viikossa	15	17,2	18,9
2-3 kertaa viikossa	35	40,2	34,2
4 kertaa viikossa	12	13,8	16,9 ^b
Päivittäin	9	10,3	5,4
Yhteensä	87	100,0	100,0
Kuinka usein harrastat lihaskuntoharjoittelua esim. kotona tai kuntosalilla?	n	%	
En lainkaan tai hyvin harvoin	28	32,2	
1-3 kertaa kuukaudessa	17	19,5	
Noin kerran viikossa	16	18,4	
2-3 kertaa viikossa	22	25,3	
4 kertaa viikossa	4	4,6	
Päivittäin	-	-	
Yhteensä	87	100,0	

^aKunttu & Huttunen 2009, Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus, mukana ammattikorkeakouluopiskelijat.

^b4-6 kertaa viikossa

Tupakointi ja alkoholin käyttö

Päivittäin tupakoivia oli 15 % vastaajista (Taulukko 8). Vastaajista 69 % ei tupakoinut lainkaan. Vastaavasti valtakunnallisessa terveystutkimuksessa päivittäin tupakoivia oli 16 % vastaajista ja 69 % ei tupakoinut lainkaan. Alkoholia kerran viikossa tai useammin (puoli pulloa keskiolutta tai enemmän) käytti 31 % vastaajista ja 16 % ei käyttänyt alkoholijuomia lainkaan. Tosi humalaan asti alkoholia käytti 1 - 2 kertaa kuukaudessa 20 % vastaajista. Tosi humalaan asti alkoholia ei käyttänyt koskaan 29 % vastaajista.

Taulukko 8. Musiikinopiskelijoiden tupakointi ja alkoholin käyttö

Tupakoitko nykyisin?	n	%	% ^a (n=2315)
En lainkaan	60	69,0	68,9
Kyllä, harvemmin kuin kerran viikossa	5	5,7	9,1
Kyllä, viikoittain, mutta en päivittäin	9	10,3	6,0
Kyllä, päivittäin	13	14,9	15,9
Yhteensä	87	100,0	100,0
Kuinka usein kaiken kaikkiaan käytät alkoholia esim. puoli pulloa keskiolutta tai enemmän?	n	%	
Kerran viikossa tai useammin	27	31,0	
Pari kertaa kuukaudessa	23	26,4	
Noin kerran kuukaudessa	11	12,6	
Harvemmin	12	13,8	
En käytä alkoholi juomia	14	16,1	
Yhteensä	87	100,0	
Kuinka usein käytät alkoholia tosi humalaan asti?	n	%	
Kerran viikossa tai useammin	4	4,6	
Noin 1-2 kertaa kuukaudessa	17	19,5	
Harvemmin	41	47,1	
En koskaan	25	28,7	
Yhteensä	87	100,0	

^aKunttu & Huttunen 2009, Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus, mukana ammattikorkeakouluopiskelijat.

7.2 Harjoittelutottumukset

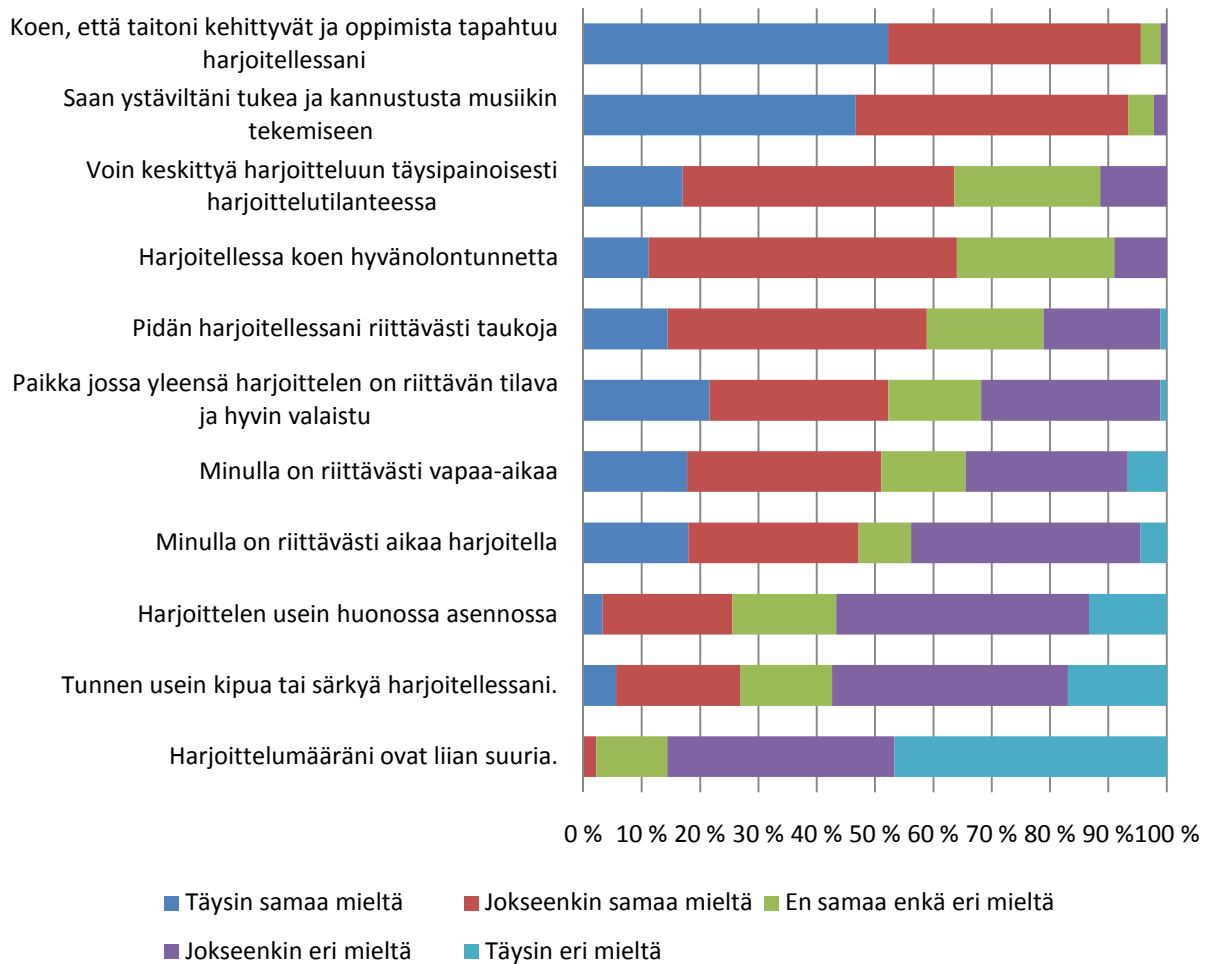
Vastaajien instrumentinsoiton tai laulun harjoitteluaika vaihteli runsaasti (Liitetaulukko 6). Vähän harjoittelevia, korkeintaan viisi tuntia viikossa, oli noin neljännesosa (27 %). Lähes puolet vastaajista harjoitteli 6 - 15 tuntia viikossa (48 %) ja runsaasti harjoittelevia, yli 16 tuntia viikossa tai enemmän oli neljännesosa (25 %) vastaajista.

Musiikin opiskelijat kokivat yleisesti, että taidot kehittyvät ja oppimista tapahtuu harjoittellessa (Kuva 1). Lisäksi ystäviltä saatiin tukea ja kannustusta musiikin tekemiseen. Yli puolet vastaajista oli myös samaa tai jokseenkin samaa mieltä väitteiden ”Voin keskittyä harjoitteluun täysipainoisesti harjoittelutilanteessa” sekä ”Harjoittellessa koen hyvinolontunnetta” kanssa.

Harjoittelumääriä ei yleisesti koettu liian suuriksi. Yli puolet vastaajista oli myös täysin tai jokseenkin eri mieltä väitteiden ”Tunnen usein kipua tai särkyä harjoitellessani” ja ”Harjoittelen usein huonossa asennossa” kanssa. Noin neljäsosa (27 %) tunsu usein kipua tai särkyä harjoitellessa (Liitetaulukko 1), ja noin neljäsosa (26 %) myös harjoitteli usein huonossa asennossa. Mielipiteitä jakoivat riittävään harjoitteluaikaan ja vapaa-ajan riittävyteen liittyvät väittämät. Näissä väitteissä noin puolet vastaajista koki ajan riittäväksi sekä harjoitteluun että vapaa-aikaan. Noin puolet vastaajista piti harjoitellessaan mielestään riittävästi taukoja ja noin puolet vastaajista piti paikkaa, jossa yleensä harjoittelee riittävän tilavana ja hyvin valaistuna.

Jousisoittajat kokivat harjoitteluun liittyvää kipua tai särkyä yleisemmin verrattuna kosketinsoittajiin ja laulajiin. (Liitetaulukko 4). Viulisteista 53 % oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä väitteen ”Tunnen usein kipua tai särkyä harjoitellessani” kanssa. Kosketinsoittajilla ja laulajilla vastaavat osuudet olivat 35 % ja 17 %. Muutoin harjoittelutottumuksissa ei ilmennyt merkittäviä eroja instrumenttiryhmiin välillä.

Vähän harjoittelevat (0 - 5 tuntia viikossa) kokivat jonkin verran vähemmän hyvänolontunnetta harjoitellessa kuin enemmän harjoittelevat (Liitetaulukko 5). Vähän harjoittelevista 4 % oli täysin samaa mieltä väitteen ”Harjoitellessa koen hyvänolontunnetta” kanssa ja 39 % jokseenkin samaa mieltä. Vastaavasti enemmän harjoittelevista (6 - 15 tuntia viikossa) 14 % oli täysin samaa mieltä väitteen ”Harjoitellessa koen hyvänolontunnetta” kanssa ja 61 % jokseenkin samaa mieltä. Muihin väitteisiin harjoitteluaika ei ollut yhteydessä.



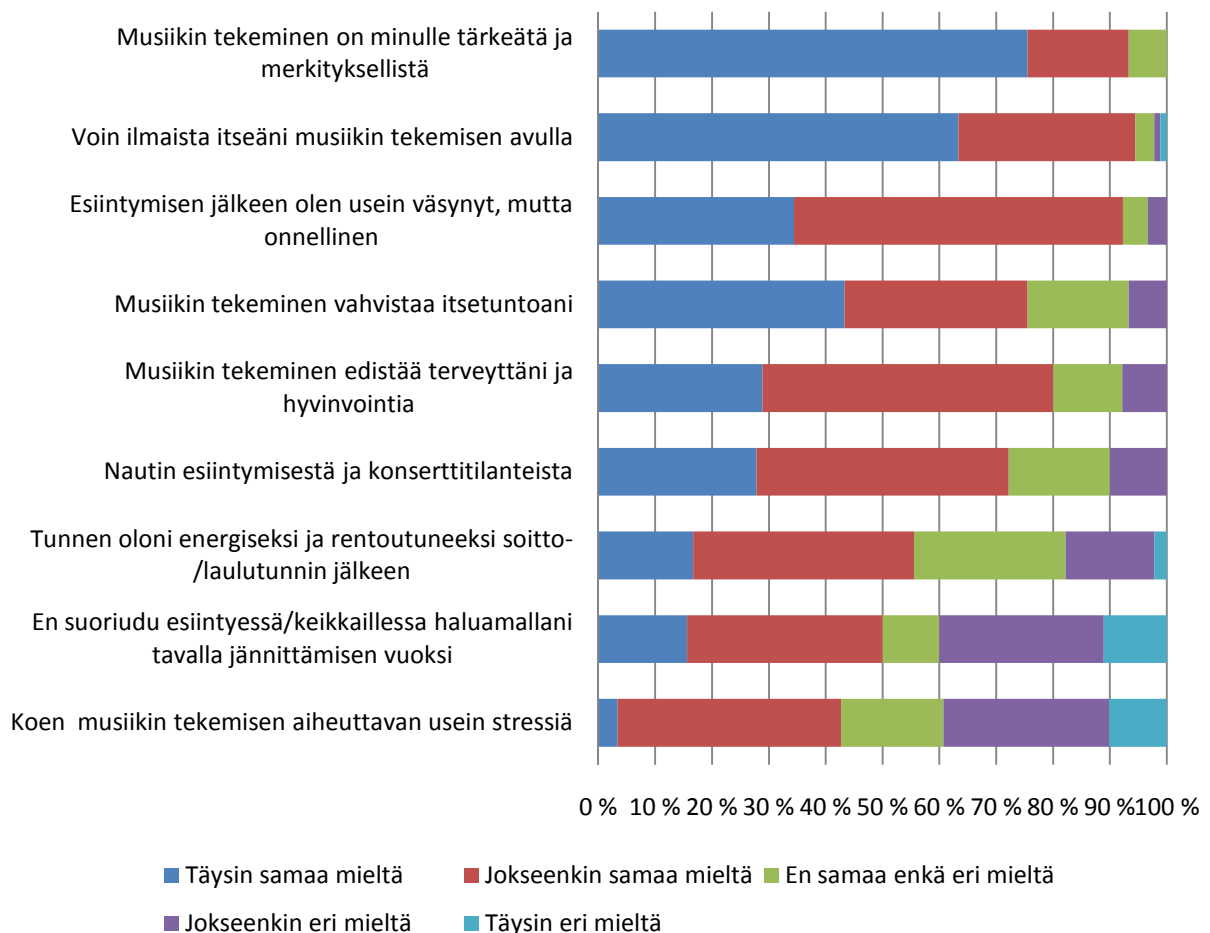
Kuva 1. Vastaajien kokemuksia ja arviointeja musiikin harjoittelutottumuksista (%).

7.3 Musiikin tekemisen koetut hyvinvointivaikutukset

Musiikin tekemisellä koettiin olevan hyvinvointivaikutuksia. Selvä enemmistö vastaajista (76 %) arvioi, että musiikin tekeminen on heille tärkeä ja merkityksellinen asia (Kuva 2). Musiikin tekemisen avulla opiskelijat kykenivät ilmaisemaan itseään ja musiikin tekeminen vahvisti heidän itsetuntoaan. Lisäksi musiikin tekemisen koettiin edistävän terveyttä ja hyvinvointia. Esiintymiseen suhtauduttiin myös positiivisesti. Esiintyminen koettiin etupäässä nautittavana ja onnellisuutta tuottavana asiana. Enemmän mielipiteitä jakoi väite ”Tunnen oloni energiseksi ja rentoutuneeksi soitto-/laulutunnin jälkeen” sekä väitteet ”En suoriudu esiintyessä/keikkaillessa haluamallani tavalla jännittämisen vuoksi” ja ”Koen musiikin tekemisen aiheuttavan usein

stressiä”. Näiden väitteiden osalta noin puolet vastaajista oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä väitteen kanssa.

Instrumenttiryhmien väliset erot näkemyksissä ja kokemuksissa musiikin tekemisen hyvinvointivaikutuksista eivät olleet tilastollisesti merkitseviä (Liitetaulukko 8). Näitä eroja ei ollut myöskään harjoitusmäärältään erilaisissa ryhmissä (Liitetaulukko 9). Laulajat kokivat musiikin tekemisen vahvistavan itsetuntoa jonkin verran jousisoittajia ja kosketinsoittajia yleisemmin. Laulajat ja kosketinsoittajat kokivat musiikin tekemisen edistävän terveyttä ja hyvinvointia jonkin verran yleisemmin kuin jousisoittajat.

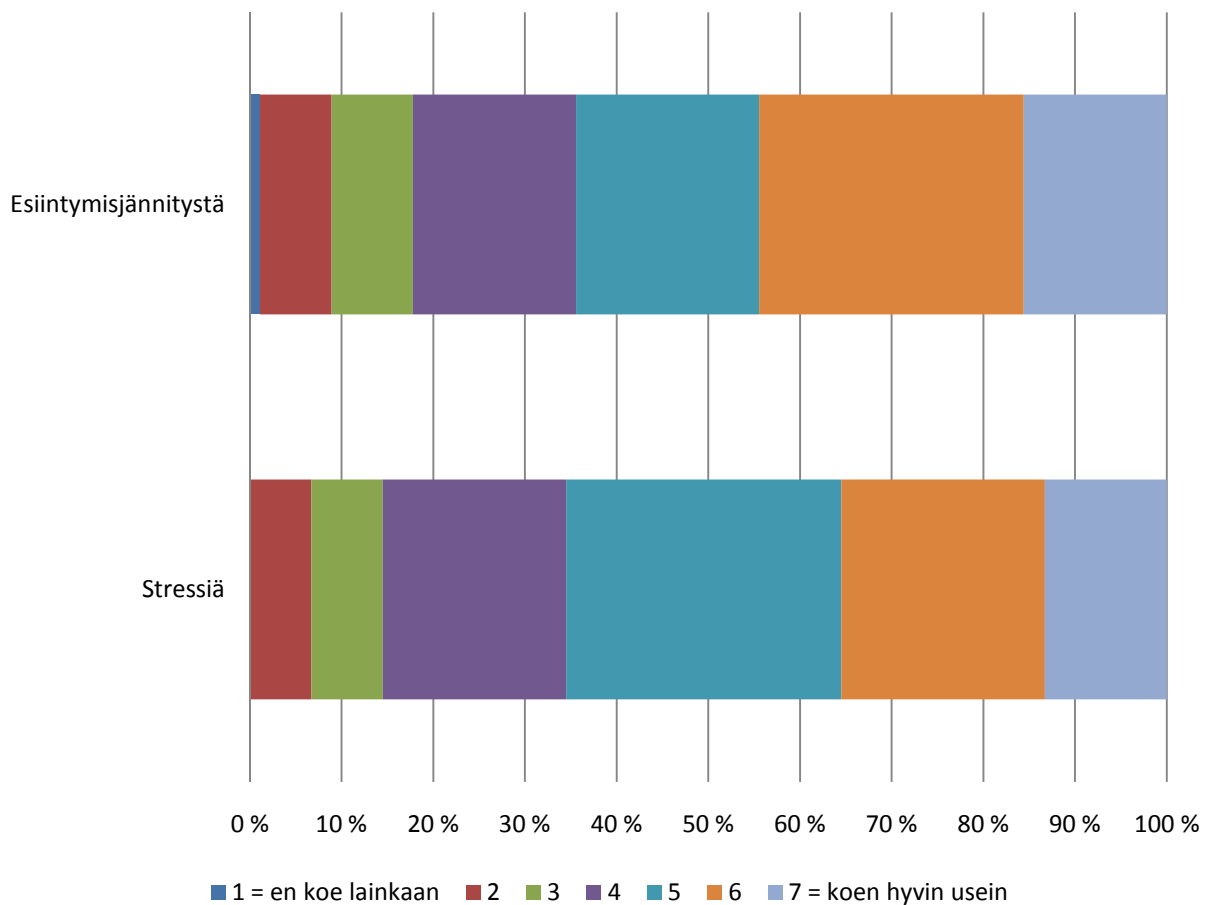


Kuva 2. Vastaajien näkemyksiä ja kokemuksia musiikin tekemisen hyvinvointivaikutuksista prosentteina likert-asteikolla 1-5.

7.4 Musiikin tekemiseen liittyvät fyysiset ja psyykkiset ongelmat

Esiintymisjännitystä ja stressiä koettiin yleisemmin kuin fyysisiä oireita (Liitetaulukot 11 ja 13). Keskimääräistä useammin esiintymisjännitystä koki 64 % vastaajista (asteikolla 1 - 7; vastaukset 5 - 7). Vastaavasti 65 % koki stressiä keskimääräistä useammin (Kuva 3, liitetaulukko 10). Yksi vastaajista ei kokenut lainkaan esiintymisjännitystä. Kaikki vastaajat kokivat stressiä ainakin joskus. Esiintymisjännitystä hyvin usein koki 16 % ja stressiä 13 % vastaajista.

Kieli- ja näppäilysoittajat kokivat vähemmän esiintymisjännitystä verrattuna muihin instrumenttiryhmisiin (Taulukko 4). Myöskin laulajien esiintymisjännitys oli vähäisempää kuin jousisoittajien, kosketinsoittajien ja puhallinsoittajien. Jousisoittajat kokivat enemmän stressiä kuin muut ryhmät. Suurin ero stressin kokemisessa on jousisoittajien ja kosketinsoittajien välillä.



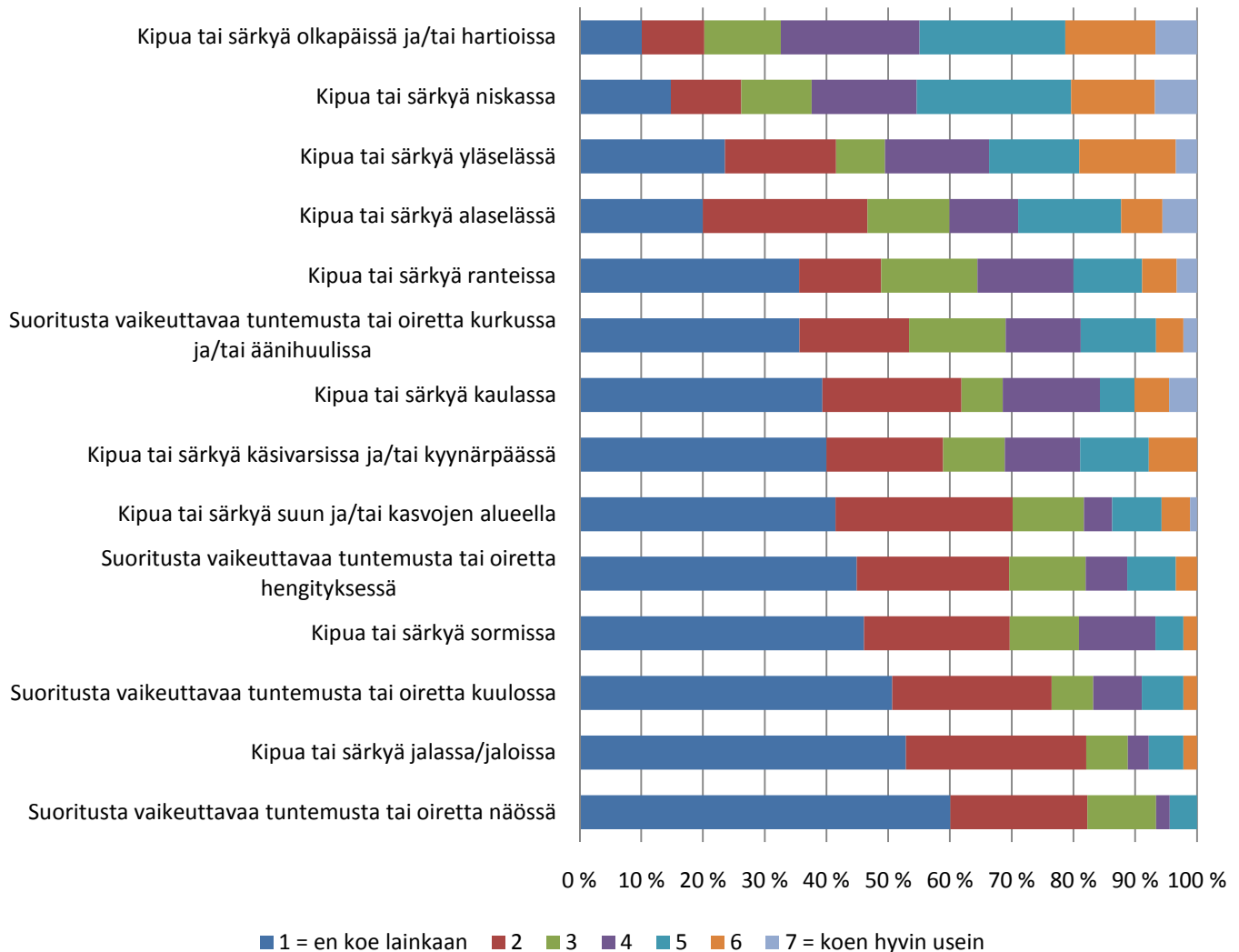
Kuva 3. Esiintymisjännityksen ja stressin kokeminen asteikolla 1-7 (%).

Taulukko 4. Psykkisten oireiden keskiarvot (M) ja keskihajonnat (s) eri soitinryhmissä asteikolla 1-7, jossa 1=en koe lainkaan ja 7=koen hyvin usein.

	Jouset (n=19)	Koskettimet (n=17)	Puhaltimet (n=9)	Kieli- ja näppäilysoittimet (n=6)	Laulu (n=36)	
	M (s)	M (s)	M (s)	M (s)	M (s)	P- arvo ^a
Esiintymisjännitys	5,2 (1,2)	5,6 (0,9)	5,7 (1,0)	3,3 (1,5)	4,6 (1,5)	0,009
Stressi	5,5 (1,3)	4,4 (1,3)	5,1 (1,1)	4,5 (1,2)	4,9 (1,3)	0,119

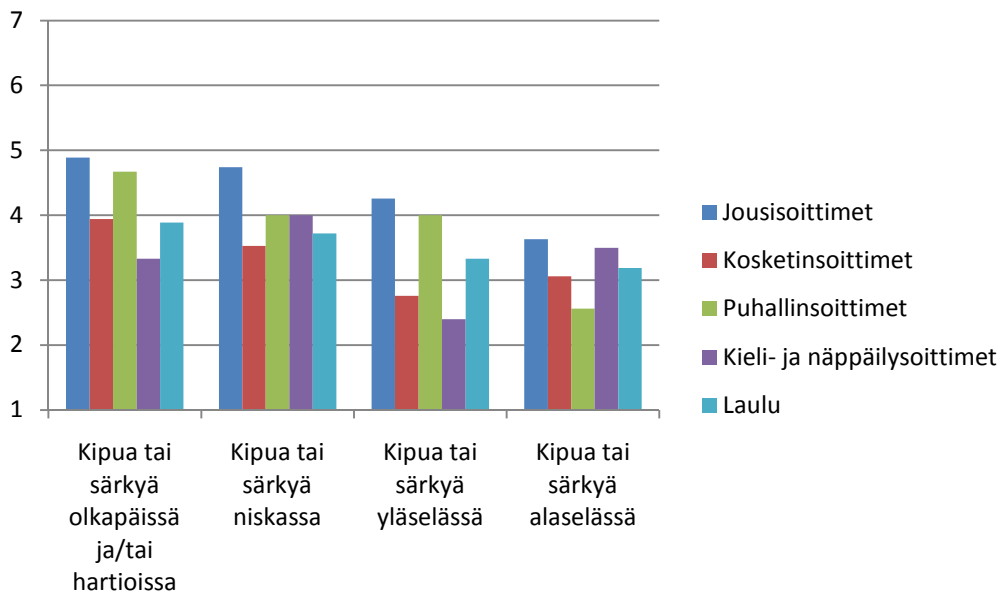
^aSoitinryhmien väliset erot testattu Kruskal-Wallis testillä.

Kipua tai särkyä koettiin yleisimmin olkapäissä ja hartioissa, niskassa sekä ylä- ja alaselässä (Kuva 4). Kivun ja säryn kokemisen yleisyyden keskiarvot asteikolla 1 - 7 olivat olkapäissä ja hartioissa 4,1 ja vastaavasti niskassa 3,9 sekä yläselässä 3,4 ja alaselässä 3,2 (Liitetaulukko 13). Vastaajista ei kokenut lainkaan kipua tai särkyä olkapäissä tai hartioissa 10 %, niskassa 15 %, yläselässä 24 % ja alaselässä 20 % (Liitetaulukko 12). Yli puolet vastaajista koki ainakin joskus kipua tai särkyä ranteissa, kurkussa ja/tai äänihuulissa, kaulassa, kyynärpäässä, sormissa sekä suun ja/tai kasvojen alueella. Suoritusta vaikeuttavaa tuntemusta tai oiretta hengityksessä oli noin puolella vastaajista ainakin joskus. Samoin noin puolella vastaajista oli ainakin joskus suoritusta vaikeuttavaa tuntemusta tai oiretta kuulossa. Muita mainittuja fyysisiä ongelmia olivat ”jumitilat”, jännitystä leuassa tai purentalihaksissa, kehon jännittyneisyys, ”kylmät kädet”, päänsärky, tinnitus, tuntemuksia vatsan ja palleanseudulla, vatsakipu sekä väsymys.

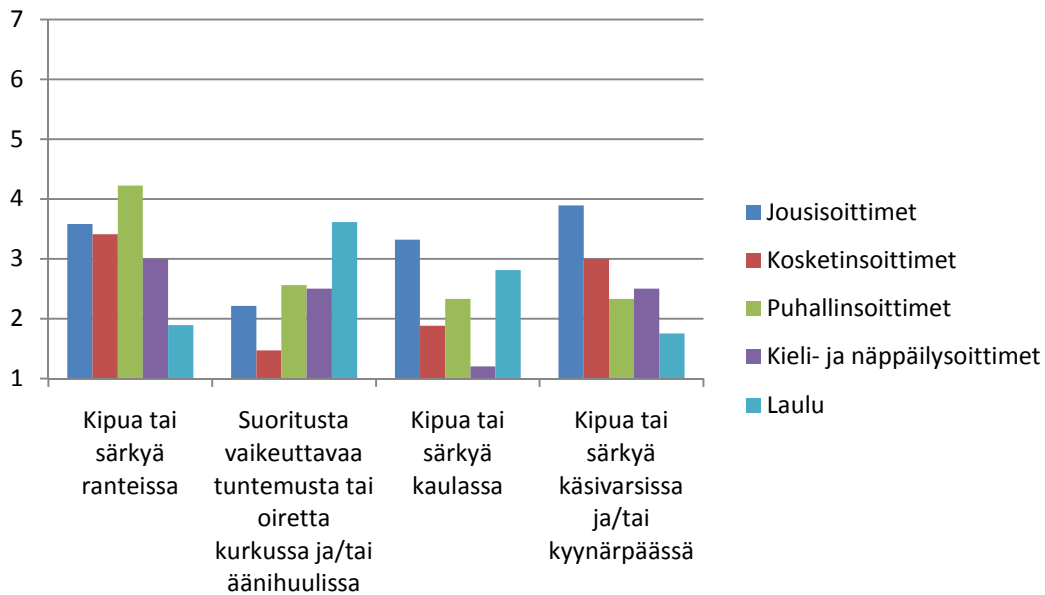


Kuva 4. Fyysisten oireiden kokeminen likert-asteikolla 1 - 7, jossa 1=en koe lainkaan ja 7=koen hyvin usein (%).

Jousisoittajat kokevat hieman yleisemmin kipua tai särkyä olkapäissä, hartioissa, niskassa, yläselässä ja alaselässä verrattuna muihin ryhmiin (Kuva 5). Kipu ja särky olkapäissä ja hartioissa on yleisintä jousisoittajilla ja puhallinsoittajilla. Kipua tai särkyä yläselässä on myös yleisemmin jousisoittajilla, puhallinsoittajilla ja laulajilla verrattuna kosketinsoittajiin ja kieli- ja näppäilysoittajien ryhmään. Alaselän kivut ovat yleisempiä jousisoittajilla ja kieli- ja näppäilysoittajilla verrattuna muihin ryhmiin. Keskiarvojen erot instrumenttiryhmien välillä eivät olleet tilastollisesti merkitseviä.



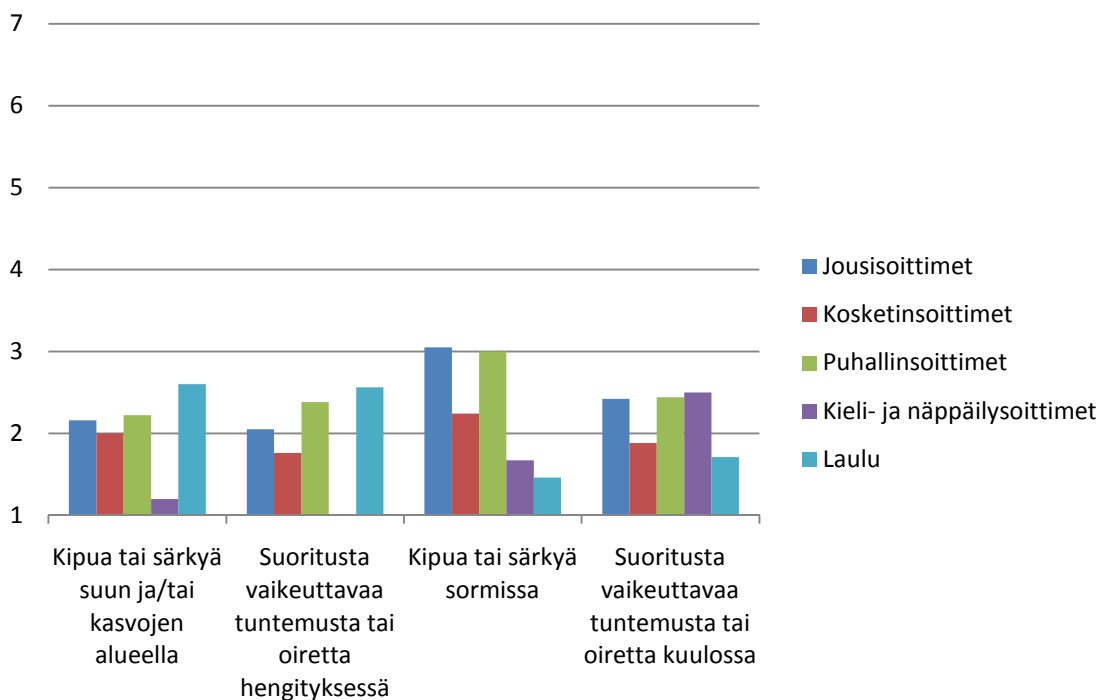
Kuva 5. Fyysisten oireiden kokemisen keskiarvot instrumenttiryhmissä (likert-asteikolla 1 - 7, jossa 1=en koe lainkaan ja 7=koen hyvin usein).



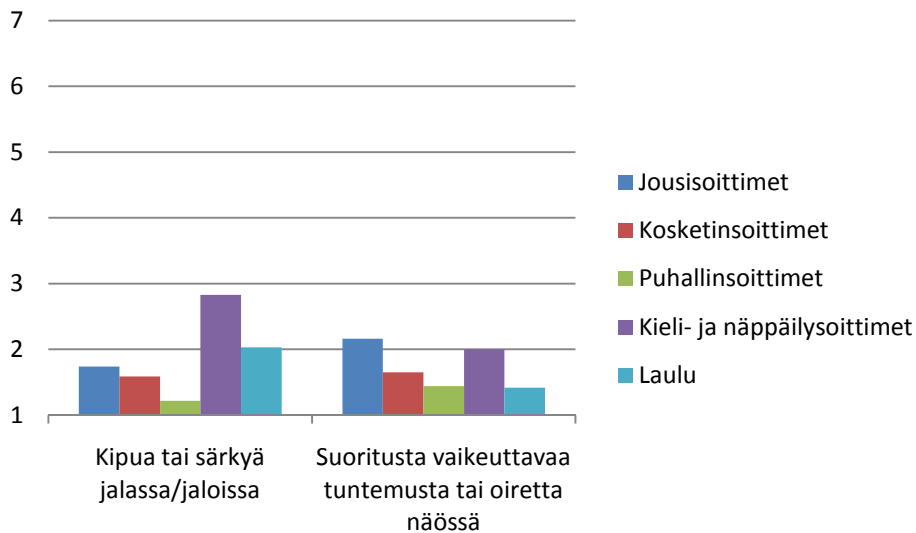
Kuva 6. Fyysisten oireiden kokemisen keskiarvot instrumenttiryhmissä (likert-asteikolla 1 - 7, jossa 1=en koe lainkaan ja 7=koen hyvin usein).

Kipua tai särkyä ranteissa on useimmin puhallinsoittajilla ja vähiten laulajilla (Kuva 6). Suoritusta vaikeuttavaa tuntemusta tai oireita kurkussa ja/tai äänihuulissa on useimmin laulajilla. Kipua tai särkyä kaulassa on jousisoittajilla ja laulajilla useammin kuin muilla. Jousisoittajilla ja kosketinsoittajilla on myöskin useimmin kipua tai särkyä käsivarsissa ja/tai kyynärpäässä, jousisoittajilla kuitenkin useimmin ja laulajilla erittäin vähän.

Kipua tai särkyä suun ja/tai kasvojen alueella on useammin laulajilla kuin muissa ryhmissä (Kuva 7). Samoin suoritusta vaikeuttavaa oireita hengitystä on silmämääräisesti useammin laulajilla ja puhallinsoittajilla. Kipua tai särkyä sormissa on useimmin jousisoittajilla ja puhallinsoittajilla. Kaikissa ryhmissä suoritusta vaikeuttavaa tuntemusta tai oireita on kuulossa verrattain harvoin.



Kuva 7. Fyysisten oireiden kokemisen keskiarvot instrumenttiryhmässä (likert-asteikolla 1 - 7, jossa 1=en koe lainkaan ja 7=koen hyvin usein).

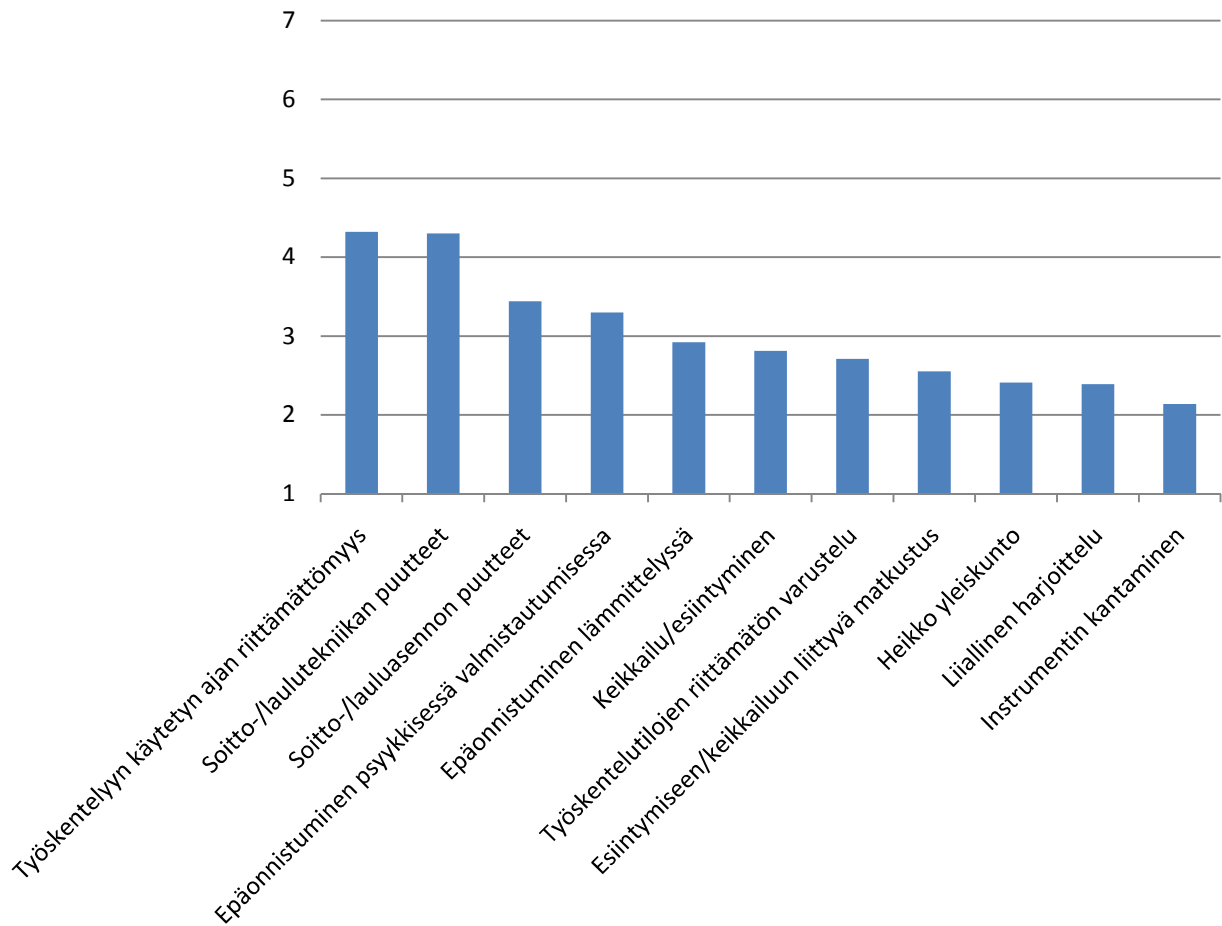


Kuva 8. Fyysisten oireiden kokemisen keskiarvot instrumenttiryhmässä (likert-asteikolla 1 - 7, jossa 1=en koe lainkaan ja 7=koen hyvin usein).

Kipu tai särky jalassa/jaloissa on melko harvinaista muissa paitsi kieli- ja näppäilysoittajien ryhmässä (Kuva 8). Suoritusta vaikeuttavaa tuntemusta tai oiretta näössä oli kaikissa ryhmissä vähän.

7.5 Musiikin tekemiseen liittyvän kuormittavuuden arviointi

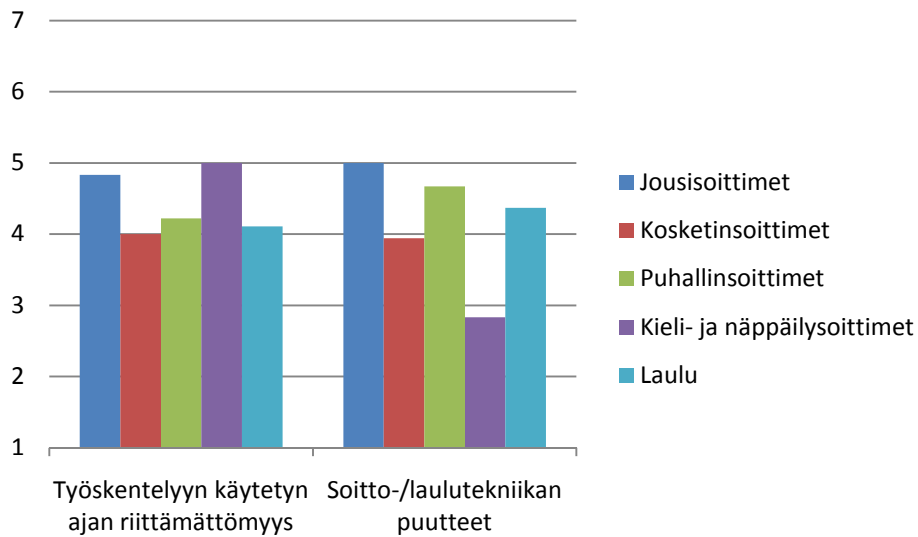
Eniten vastaajia kuormitti musiikin tekemiseen käytetyn ajan riittämättömyys (Kuva 9, liitetaulukko 15) sekä soitto-/laulutekniikan puutteet. Näissä osioissa noin puolet vastaajista koki kuormitusta keskimääräistä arvoa 4 enemmän. Soitto-/laulusennon puutteet sekä epäonnistuminen psyykkisessä valmistautumisessa aiheuttavat seuraavaksi yleisimmin kuormittumista. Seuraavien osioiden kuormittuneisuuden keskiarvo on välillä 2 - 3. Yli 70 % vastaajista koki ainakin jonkin verran kuormittumista aiheutuvan epäonnistumisesta lämmittelyssä, keikkailusta ja esiintymisestä sekä työskentelytilojen riittämättömästä varustelusta johtuen. Yli 60 % vastaajista kuormitti ainakin jonkin verran esiintymiseen ja keikkailuun liittyvä matkustus, heikko yleiskunto sekä liiallinen harjoittelu. Instrumentin kantaminen koettiin kaikista vähiten kuormittavana, tosin tässä on selvät instrumenttiryhmäkohtaiset erot. Muita mainittuja kuormittavia tekijöitä olivat jatkuva arvostelu, keskittymiskyvyn puutteet harjoittelussa sekä koulun ja kodin välillä matkustaminen.



Kuva 9. Musiikin tekemiseen liittyvän kuormittavuuden arviointi (Vastausten keskiarvot likertasteikolla 1 - 7, jossa 1=ei ole lainkaan kuormittanut, 7=on kuormittanut erittäin paljon)

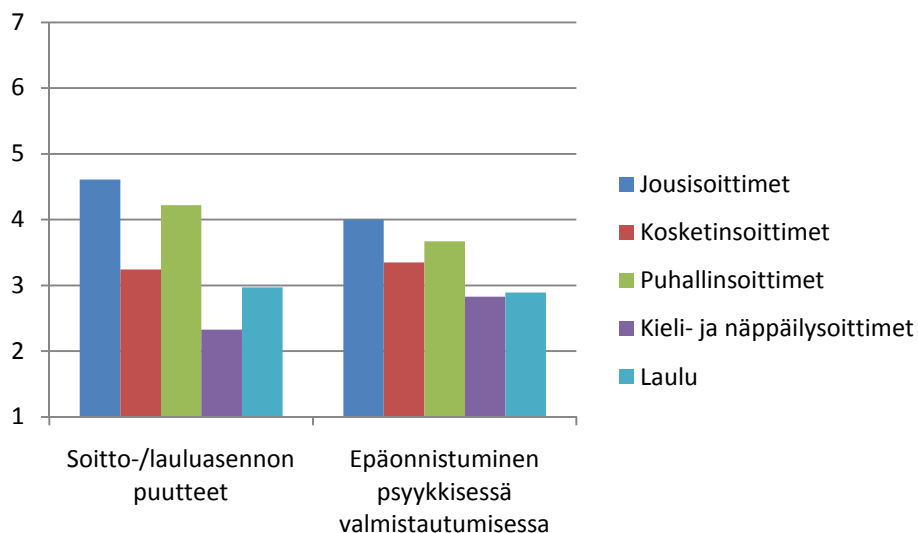
Kuormittavuuden arviointi eri instrumenttiryhmässä

Työskentelyyn käytetyn ajan riittämättömyys koettiin lähes samoin eri instrumenttiryhmässä (Kuva 11). Kieli- ja näppäilysoittajilla sekä jousisoittajilla kuormitus oli suurinta, mutta ryhmien väliset erot eivät olleet tilastollisesti merkitseviä (Liitetaulukko 17). Soitto-/laulutekniikan puutteet kuormittivat eniten jousisoittajia, puhallinsoittajia sekä laulajia. Kieli- ja näppäilysoittimien ryhmässä tekniikkapuutteet kuormittivat vähemmän kuin muissa ryhmissä.



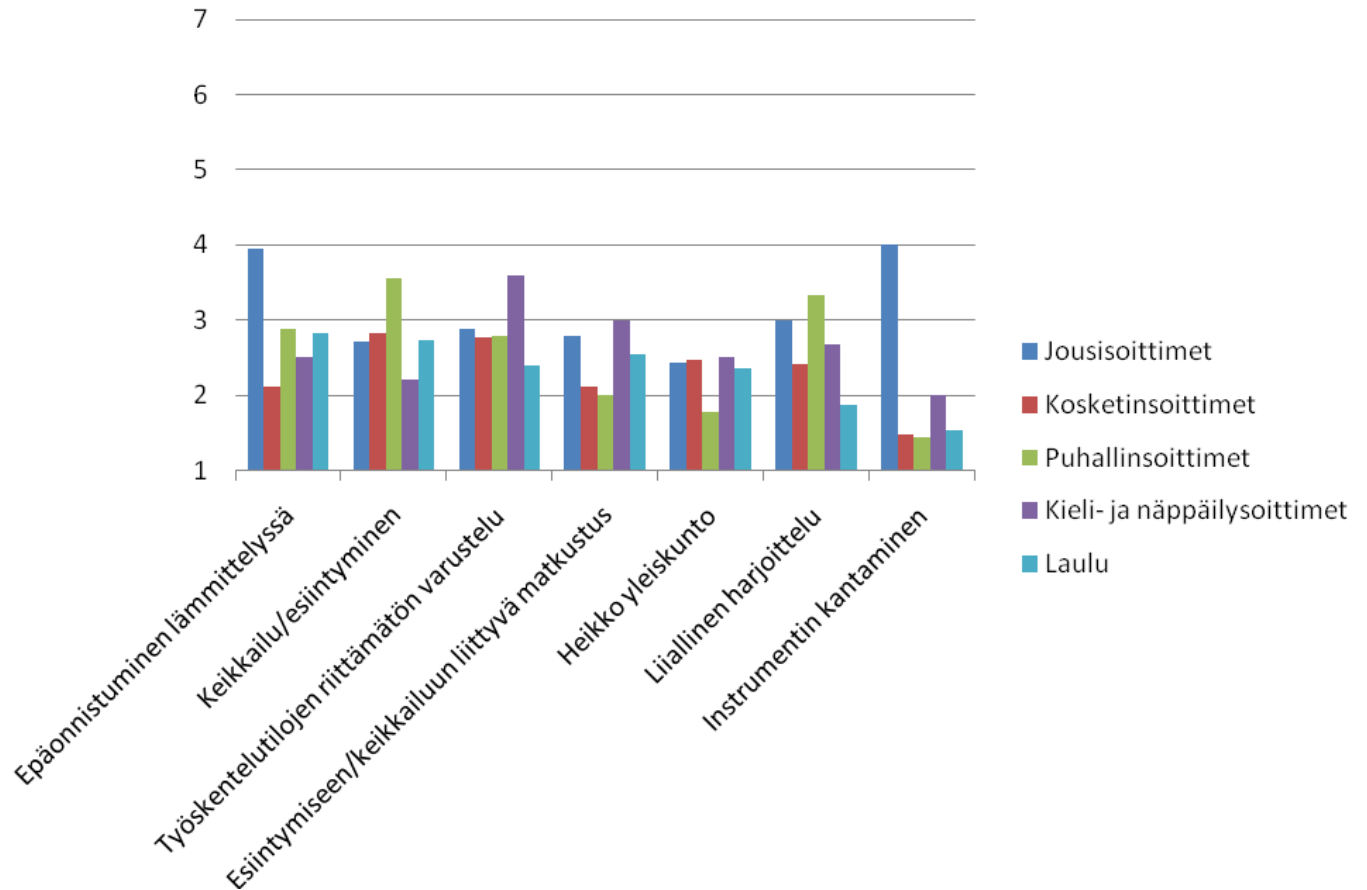
Kuva 11. Musiikin tekemiseen liittyvän kuormittavuuden arviointi instrumenttiryhmittäin. (Vastausten keskiarvot likert-asteikolla 1 - 7, jossa 1=ei ole lainkaan kuormittanut, 7=on kuormittanut erittäin paljon)

Soitto-/laulusenon puutteet kuormittivat eniten jousisoittajia ja puhallinsoittajia ja vähiten kieli- ja näppäilysoittajia (Kuva 12). Epäonnistuminen psyykkisessä valmistautumisessa aiheutti eniten kuormittumista niin ikään jousisoittajille ja puhallinsoittajilla, mutta erot instrumenttiryhmien välillä eivät olleet tilastollisesti merkitseviä.



Kuva 12. Musiikin tekemiseen liittyvän kuormittavuuden arviointi instrumenttiryhmittäin. (Vastausten keskiarvot likert-asteikolla 1 - 7, jossa 1=ei ole lainkaan kuormittanut, 7=on kuormittanut erittäin paljon)

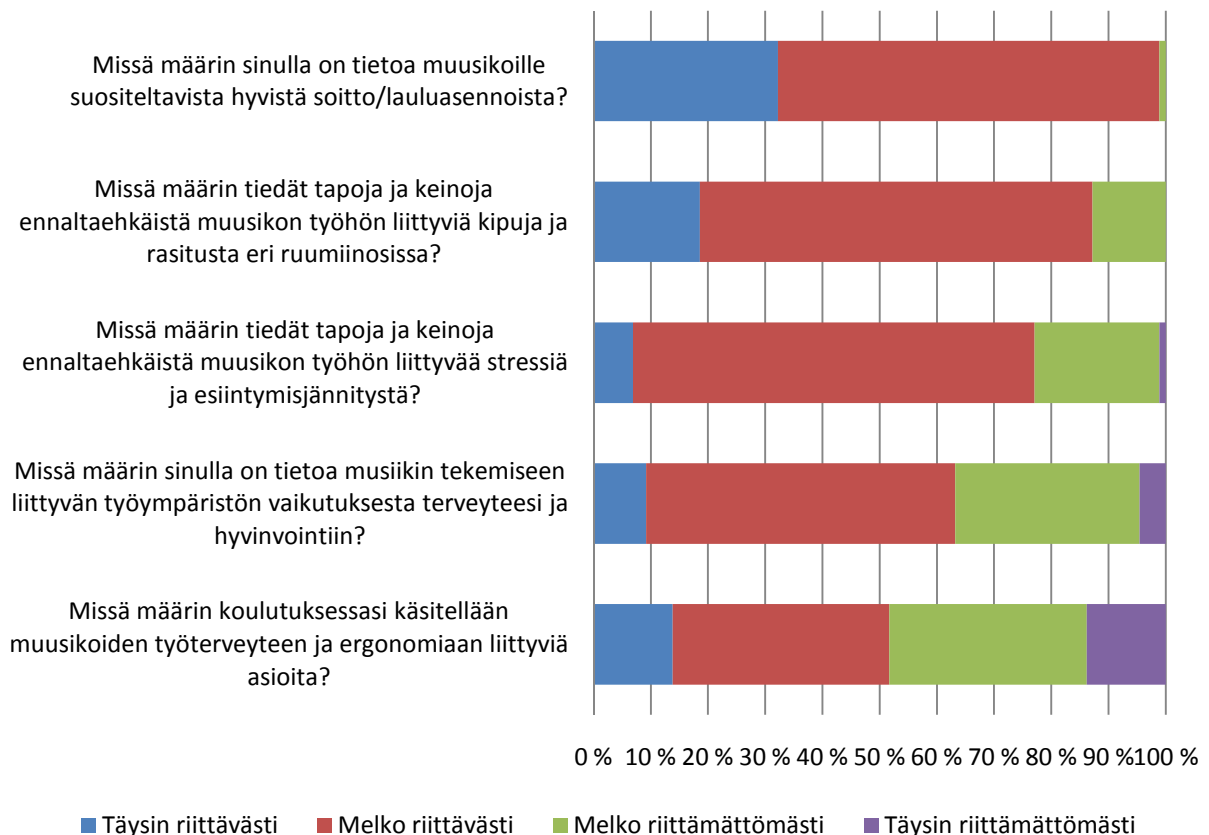
Epäonnistuminen lämmittelyssä aiheuttaa kuormittumista selkeästi yleisimmin jousisoittajille (Kuva 13). Keikkailu ja esiintyminen aiheuttava kuormittumista yleisemmin puhallinsoittajille verrattuna muihin, mutta ero ei ole tilastollisesti merkitsevä. Työskentelytilojen riittämätön varustelu sekä esiintymiseen/keikkailuun liittyvä matkustus koetaan kuormittavimmaksi kieli- ja näppäilysoittajien ryhmässä. Heikko yleiskunto aiheutti vähiten kuormittumista puhallinsoittajilla. Liiallinen harjoittelu kuormitti eniten puhallinsoittajia sekä jousisoittajia. Instrumentin kantaminen oli selkeästi jousisoittajille kuormittavinta, muille ryhmille tämä kuormitus oli erittäin vähäistä.



Kuva 13. Musiikin tekemiseen liittyvän kuormittavuuden arviointi instrumenttiryhmittäin. (Vastausten keskiarvot likert-asteikolla 1 - 7, jossa 1=ei ole lainkaan kuormittanut, 7=on kuormittanut erittäin paljon)

7.6 Opiskelijoiden tiedot muusikoiden hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä

Vastaajilla on jonkin verran enemmän tietoja tavoista ja keinoista ennaltaehkäistä muusikon työhön liittyviä kipuja ja räsitusta eri ruumiinosissa verrattuna stressin ja esiintymisjännityksen ennaltaehkäisyyn (Kuva 14). Mielestään täysin riittävästi tietoa oli kuitenkin molemmissa kategorioissa alle 20 %:lla vastaajista (Liitetaulukko 20). Melko riittämättömästi tietoa kipujen ja räsitusten ennaltaehkäisystä oli 13 %:lla vastaajista ja stressin sekä esiintymisjännityksen ennaltaehkäisystä 22 %:lla vastaajista. Kokemukset siitä missä määrin koulutuksessa käsitellään muusikoiden työterveyteen liittyviä asioita jakoivat mielipiteitä. Noin puolet vastaajista kokivat käsittelyn täysin tai melko riittäväksi ja puolet täysin tai melko riittämättömäksi (Liitetaulukko 19). Muusikoille suositeltavista hyvistä soitto/lauluasunnoista oli tietoa jonkin verran yleisemmin verrattuna tietoihin musiikin tekemiseen liittyvän työympäristön vaikutuksesta terveyteen ja hyvinvointiin. Melko tai täysin riittämättömäksi tiedon työympäristön vaikutuksesta arvioi 37 % vastaajista (Liitetaulukko 18).



Kuva 14. Opiskelijoiden tiedot muusikoiden hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä.

7.7 Stressin ja esiintymisjännityksen ennaltaehkäisy ja vähentäminen

Opiskelijoita pyydettiin kirjoittamaan vapaamuotoisesti siitä, millä tavoin he pyrkivät vähentämään musiikin tekemiseen liittyvää stressiä ja esiintymisjännitystä. Näiden keinojen avulla opiskelijat pyrkivät ennakoimaan tulevia esiintymistilanteita ja vähentämään esiintymiseen liittyvää jännitystä sekä yleistä stressiä.

Vastaukset voitiin luokitella viiteen teemaan, jotka ovat 1) riittävä harjoittelu ja valmistautuminen, 2) esiintymiskokemus, 3) psyykkinen työskentely, 4) muiden kuin musiikkiin liittyvien asioiden tekeminen ja vastapainon hakeminen musiikin tekemiselle sekä 5) aikataulujen suunnittelu.

Riittävä harjoittelu ja valmistautuminen

Seuraavissa esimerkeissä tulee esiin, miten esiintymisjännitystä ja stressiä ehkäistään riittäväällä harjoittelulla ja valmistautumisella. Säännöllisen harjoittelun koetaan vähentävän myös päivittäistä stressiä. Harjoittelun koetaan tuovan lisää varmuutta esiintymiseen, jolloin jännittäminen on vähäisempää. Hyvä valmistautuminen vapauttaa jännityksestä ja tällöin voi keskittyä itse tekemiseen.

”yritän myös harjoitella säännöllisesti, jolloin jokapäiväinen stressi on vähempää.”

”harjoittelemalla kappaleet niin hyvin että on varma olo mennä esiintymään.”

”harjoittelemalla paljon. Ei jännitä niin paljon kun tietää lavalla mitä tekee.”

”kun tiedän olevani hyvin valmistautunut, en juurikaan jännitä. Jos olen yhtään epävarma, jännitän varmasti.”

”harjoittelemalla ohjelmiston mahdollisimman valmiiksi, jotta voisin keskittyä mahdollisimman paljon tulkintaan ja itse esiintymiseen.”

Esiintymiskokemus

Esiintymiskokemus ja mahdollisimman usein esiintyminen vähensivät esiintymiseen liitettyä stressiä. Luottamus toisiin soittajiin yhteismusisointitilanteissa antaa varmuutta esiintymiseen ja vähentää jännittämistä. Myös mahdollisimman erilaiset esiintymistilanteet mainittiin hyvänä kokemuksena.

”olen esiintynyt paljon kovinkin erilaisissa tilaisuuksissa, eri olosuhteissa ja kaikkennäköisiä yllätyksiä on jo koettu. En stressaa lavalle nousemista enää juuri ollenkaan. Useat bänditreenit ja yksilöharjoittelu myös auttavat siihen että voin luottaa soittajiin ympärilläni tilanteessa kuin tilanteessa.”

”esiintymällä mahdollisimman paljon ja mahdollisimman usein erilaisissa tilanteissa.”

Psyykinen työskentely

Vastauksissa mainitaan erilaisia psyykkisen valmistautumisen tapoja, joissa keskeistä on oman ajattelun avulla lievittää stressiä ja esiintymisjännitystä. Positiiviset mielikuvat itsestä esiintyjänä ovat yleisiä. Onnistumisen kokemukset ovat tärkeitä voimavaroja valmistautuessa esiintymisiin.

”esiintymisjännitystä vähennän itseni psyykkaamisella, koettamalla nähdä itseni suurena muusikkona lavalla. Yritän saada onnistumisen elämyksiä tekemisestäni. Liian harvoin tuntee olevansa kyllin hyvä. Oikeastaan ei koskaan.”

”nauttimalla musiikista ja muistelemalla onnistumisen kokemuksia.”

”ajattelemalla että olen hyvä, osaan ja onnistun.”

”yrittämällä kuvitella tilannetta positiiviseksi ja yleisöä tutuksi.”

Sosiaalisen tuen hakeminen ja keskusteleminen muiden kanssa mainittiin myös yhtenä keinona. Tukea saadaan muilta opiskelijoilta ja musiikin ammattilaisilta. Yksi vastaaja piti tärkeänä, että ei ala verrata itseään muihin. Vastaajat antoivat itselleen myös mahdollisuuden epäonnistua esiintyessä, mikä auttoi asennoitumaan esiintymiseen. Myös oman taitotason hyväksyminen oli keino asennoitua esiintymiseen jännitystä lieventävästi.

”keskustelemalla asiasta ja saamalla tukea.”

”kuuntelemalla ja seuraamalla muita kanssaopiskelijoita ja ammattilaisia ja heidän esiintymisiään.”

”rentoutumisella ja sillä etten ala verrata itseäni toisiin soittajiin.”

”- tsemppaamalla itseäni, - rauhoittamalla itseäni ajatuksella, että ei se loppujen lopuksi haittaa vaikka mokaisikin.”

”mielikuvaharjoituksilla, uskottelemalla itselleni ettei mahdollinen epäonnistuminen esiintymisessä haittaa ja että aina tulee seuraava kerta”

”psykkinen valmistautuminen ennakkoon. Yritän löytää itsestäni sitä, että voisin nauttia täysin musiikin tekemisestä ja vaikka virheitä tapahtuu, ne eivät merkitse juurikaan mitään.”

”yritän ajatella ettei minun tarvitse olla erinomainen ja ihminen tekee virheitä.”

”valmistaudun hyvin ja pyrin hyväksymään taitojeni sen hetkisen tason. Ennen esiintymistä en kerta sanoja tms paniikkia lietsovaa.”

Vastapainon hakeminen musiikin tekemiselle

Vastapainoa musiikin tekemiselle haettiin harrastuksista ja muiden asioiden tekemisestä. Näissä vastauksissa korostui myös laajemman näkökulman etsiminen ja musiikin tekemisen näkeminen vain yhtenä elämän osa-alueena.

”tekemällä muutakin kuin soittamista elämässäni, jolloin saan perspektiiviä.”

”pyrkimällä tekemään jotain täysin muuta välillä ja tuulettamaan ajatuksia.”

”elämällä tavallisten ihmisten kanssa. Tajuamalla, ettei oikein soittaminen ole elämän tärkein asia.”

”pitämällä huolta perushyvinvoinnistani, esim. uni, liikunta ja sosiaaliset suhteet. Jos koen painetta, yritän hankkia muuta ajateltavaa.”

”muutoin pyrin vähentämään stressiä harrastamalla musiikkiin liittymättömiä asioita, kuten käsitöitä joissa työn tuloksen näkee välittömästi.”

”liikunnalla, rentoutumisella, lukemisella ja ystävien ja puolison ja opettajien kanssa puhumalla.”

Liikunta tuli esiin useissa vastauksissa. Monenlaiset harrastukset auttoivat stressin vähentämisessä. Vastaajien mukaan terveelliset elämäntavat auttavat myös. Yksi vastaaja koki säännölliset elämäntavat keinona vähentää stressiä ja esiintymisjännitystä. Erilaiset rentoutumisharjoitukset, jotka usein liittyvät hengitysharjoituksiin olivat myös yleinen keino.

”liikummalla, ulkoilemalla, urheilemalla, käymällä kavereiden kanssa ulkona viikonloppuisin, lukemalla lehtiä, kuuntelemalla omaa mielimusiikkia, käymällä teatterissa.”

”lukemalla kirjoja, uimalla, lenkkeilemällä, rauhallisella musiikilla, meditoinnilla.”

”elämäntapojen säännöllisyydellä - riittävällä unen, ravinnon ja liikunnan saannilla. Täydellinen parin päivän irtiottokin musiikista on joskus paikallaan.”

”meditoimalla, syvä hengitys.”

”hengittämällä syvään ja rentoutumalla”

”rentoutumalla vapaa-ajalla ja pitämällä kuntoa yllä.”

”rentoutumalla ennen esitystä.”

Ajankäytön suunnittelu

Ajankäytön suunnittelu stressiä ja esiintymisjännitystä ennaltaehkäisevänä ja vähentävänä tekijänä tulee esiin osassa vastauksista. Ajankäytön tehokkuus, viikkosuunnitelmat, välitavoitteet ja se että ei ota liikaa asioita suoritettavaksi yhtä aikaa tulee esiin vastauksissa.

”aikatauluttamalla harjoittelua hyvin etukäteen, käyttämällä vähäisenkin ajan tehokkaasti”

”tekemällä aikatauluja, viikkosuunnitelmia. Yritän löytää näihin aikatauluihin myös vapaa-ajalle tilaa.”

”jäsentelen ja teen aikatauluja ja asetan välitavoitteita.”

”deadlinejen asettamisessa on oltava realistinen, ennakkovalmistautumiseen oltava aikaa.”

”olemalla ottamatta liikaa asioita suoritettavaksi yhtä aikaa. Tähän tosin ei aina pysty itse vaikuttamaan.”

7.8 Kipujen ja rasituksen ennaltaehkäisy ja vähentäminen

Opiskelijoilta kysyttiin millä tavoin he pyrkivät ennaltaehkäisemään ja vähentämään musiikin tekemiseen liittyviä kipuja tai rasitusta eri ruumiinosissa. Vastauksissa painottui 1) monipuolinen liikunta ja harjoittelua edeltävä lämmittely sekä venyttely, 2) hyvän soitto-/lauluasennon huomiointi, 3) taukojen pitäminen harjoittelussa ja 4) hyväkuntoisen ja itselle sopivan instrumentin merkitys. Opiskelijoille luonteenomaista on itsensä tarkkailu ja kehon viestien kuuntelu ja näihin viesteihin reagointi. Vastauksista ilmenee, että jos harjoittelun aikana tuntuu kipua, harjoittelu keskeytetään, pidetään harjoittelussa taukoa tai parannetaan soittoasentoa.

Monipuolinen liikunta ja harjoittelua edeltävä lämmittely sekä venyttely

Liikunnalliset keinot ja yleiskunnosta huolehtiminen tulivat esiin useassa vastauksessa. Riittävän levon merkitys mainittiin myös. Harjoittelua edeltävä lämmittely ja eniten rasittuvien lihasten venyttely olivat yleinen keino ehkäistä rasitusta. Liikunnan säännöllisyys ja monipuolisuus mainittiin vastauksissa.

"liikkumalla paljon ja monipuolisesti vapaa-ajalla, venyttelemällä ja lämmittelemällä ääntä ennen ""suoritusta"""

"pitämällä lihakseni hyvässä kunnossa mm. jooga ja tanssi."

"alku lämmittelyt, loppuvenyttelyt, riittävä liikunta."

"pitämällä huolta yleiskunnosta sekä venyttelemällä käsien lihaksia päivittäin.(palauttavat venytykset)"

"pyrin venyttelemään ja jumppaamaan tarvittavan ajan ennen harjoittelua."

"päivittäinen liikunta, erityisesti eniten rasittuvien lihasten venyttely."

"venyttely, lihaskuntoharjoitukset, yleiskunnosta huolehtiminen."

"säännöllinen liikunta ja riittävä lepo. En harjoittele kipeänä, ja kuuntelen kehoani."

"huolehdin kunnostani ja henkisestä hyvinvoinnistani liikkumalla monipuolisesti."

"lämmittelemällä lihaksia ennen harjoittelua ja venyttelemällä iltaisin"

Hyvän soitto-/lauluasennon huomiointi

Opiskelijat kiinnittivät harjoitellessa huomiota hyvään soitto-/lauluasentoon ja sen nähtiin olevan yhteydessä rasituksen aiheuttamaan kipuun. Soittoasento ja sen tarkkailu mainittiin useassa vastauksessa. Kehon viesteihin reagoitiin siten, että kivun ilmaantuessa asentoa tarkistettiin ja pyrittiin etsimään syytä kivuille, kuten vääränlainen lihasten jännittyminen. Joissakin vastauksissa tuli esiin pyrkimys rentouteen soittaessa.

”tarkkailemalla huolellisesti soittoasentoja ja reagoimalla kipuun joko syntyy soittaessa ja etsimään syyt siihen ja korjaamaan ongelman aiheuttajan. (Esim. vääränlainen jännitys)”

”pyrin lämmittelemään ennen soittamista, mutta suurin ongelma on soittoasennossa. Silloin yritän pysähtyä usein ja tarkistaa asentoa.”

”pyrin harjoittelemaan hyvässä asennossa ja kuuntelemaan kehoni viestejä sekä reagoimaan niihin ajoissa.”

”kiinnittämällä huomiota hyvään soittoasentoon ja rentouteen, kuuntelemalla kroppaa: ei saa harjoitella väkisin jos jotain paikkaa särkee.”

”yritän korjata soittoasentoani aina kun huomaan sen olevan väärä.”

”hyvän ryhdin ylläpitäminen.”

” kiinnitän huomiota soittoasentooni, pyrin pitämään sormet ja ranteet rentoina.”

”pitämällä huolta oikeista asennoista sekä korjaamalla heti jos meinaa ryhti mennä huonoksi tai muuta.”

Taukojen pitäminen harjoitellessa

Harjoitellessa pyrittiin pitämään riittävästi taukoja. Soittaminen voitiin kivun ilmaantuessa keskeyttää, jolloin tiedostettiin, että väkisin harjoittelemine ei ole hyväksi. Tauon perusteeksi mainittiin myös väsymys harjoitellessa, jolloin väsymystä ehkäistiin jumppaamalla.

”tekemällä alkulämmittelyt ja jumppaamalla muutaman minuutin ajan aina väsymystä tuntiessa kesken harjoittelun, yleensä 2-3 kertaa päivässä.”

”pitämällä riittävästi taukoja harjoitellessani, en jatka harjoittelua mikäli johonkin ruumiinosaan sattuu

”yritän pitää riittävästi taukoja ja kiinnittää huomiota soittoasentoon.”

”tauot soittamisessa/laulamissa harjoitellessa.”

. ”jos laulaminen sattuu esim kurkkuun, ei sinä päivänä kannata harjoitella.”

Hyväkuntoisen sekä itselle sopivan instrumentin merkitys

Muutamassa vastauksessa otettiin huomioon hyväkuntoisen instrumentin merkitys kipujen ja rasituksen ehkäisyssä. Yksi vastaaja mainitsi soittimeen asennetut tuet, jotka ehkäisevät kipuja ja rasitusta.

” Jännetuppitulehdusta ehkäisemään asetettu tuet soittimeen.”

”pidän yleiskunnostani ja instrumentistani huolta, puutun oireisiin heti niiden alkaessa.”

8 POHDINTA

8.1 Tutkimustulosten tarkastelu

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää musiikinopiskelijoiden kokemuksia ja käsityksiä musiikin tekemisen terveys- ja hyvinvointivaikutuksista. Tutkimuksen kohteena ovat musiikin tekemiseen liittyvät terveyttä edistävät sekä kuormittavat tekijät ja musiikinopiskelijoiden terveystottumukset. Aiemmat tutkimukset osoittavat, että terveysongelmat ovat musiikinopiskelijoiden keskuudessa yleisiä (Vastamäki & Joukamo-Ampuja 2007) ja musiikin tekemiseen liittyvän kivun kokeminen on yleistä (Brandfonbrener 2009). Kuitenkin musiikinopiskelijat ovat valmiita jatkamaan musiikinopiskelua riskeistä huolimatta musiikin tekemisestä saatavan nautinnon vuoksi (Park 2007). Tämä voi selittyä sillä, että instrumentin soitto tai laulaminen aloitetaan usein jo lapsuudessa ja musiikin tekeminen on muodostunut näin erittäin merkitykselliseksi osaksi itseä ja identiteettiä. Musiikin tekeminen koetaan kokonaisvaltaisesti, siinä koko persoona on pelissä, jolloin musiikin tekemiseen liittyvät vastoinkäymiset voidaan kokea raskaasti (Vastamäki & Jouko-Ampuja 2007).

Tutkimuksen mukaan fyysisestä ja psyykkisestä kuormituksesta huolimatta musiikin tekemisellä koettiin olevan hyvinvointivaikutuksia. Musiikin tekeminen koettiin merkitykselliseksi asiaksi ja se oli opiskelijoille itsensä ilmaisemisen kanava. Musiikin tekeminen vahvisti myös monen opiskelijan itsetuntoa. Esiintyminen koettiin yleisesti myönteisesti ja esiintymisen jälkeen koettiin olo väsyneeksi mutta onnelliseksi. Musiikin tekemisen koettiin yleisesti myös edistävän terveyttä ja hyvinvointia. Onnistunut musiikin tekeminen ei ole kuitenkaan itsestänselvyys vaan monipuolisen tiedon ja taidon yhdistelmä.

Tulokset liittyen musiikinopiskelijoiden koettuun terveyteen, unen määrään ja riittävyyteen sekä liikunnan harrastamiseen ja tupakointiin olivat tässä tutkimuksessa samansuuntaisia verrattuna Kuntun & Huttusen (2009) tuloksiin. Liikunnan harrastamisessa musiikinopiskelijat näyttäisivät olevan jonkin verran aktiivisempia kuin ammattikorkeakouluopiskelijat keskimäärin. Sekä omassa tutkimuksessani että valtakunnallisessa tutkimuksessa valtaosa vastaajista koki terveytensä hyväksi tai melko hyväksi. Musiikinopiskelijat eivät siis näyttäisi olevan

kuormittuneempia kuin opiskelijat yleisesti ja heidän terveystyötyytyminen vaikuttaisi olevan samansuuntaista muiden opiskelijoiden kanssa. Tulokset ovat tässä suhteessa kuitenkin vain suuntaa antavia eivätkä ole täysin vertailukelpoisia Kuntun & Huttusen (2009) tutkimuksen kanssa.

Musiikin tekemisen kuormitustekijöitä

Omassa tutkimuksessani kuormittavimpana musiikin tekemisessä opiskelijat kokivat työskentelyyn käytetyn ajan riittämättömyyden. Aikaa harjoitteluun koki olevan riittävästi noin puolet vastaajista ja noin puolet vastaajista piti vapaa-ajan määrää riittävänä. Toisaalta harjoittelumääriä ei pidetty yleisesti liian suurina ja liiallista harjoittelua ei juuri koettu kuormittavaksi. Opiskelijat ovat siis valmiita harjoittelemaan paljonkin, mutta tähän ei koeta olevan riittävästi aikaa. Ajan riittämättömyyden kokeminen voi aiheuttaa stressiä ja voi olla yksi tekijä, joka vaikuttaa myös esiintymisjännityksen kokemiseen. Esiintymisjännitykseen oli selkeästi yhteydessä harjoitteluun käytetty aika, koska esiintymisjännitystä pyrittiin vähentämään harjoittelemalla mahdollisimman hyvin. Esiintymisjännitystä ja stressiä koettiin opiskelijoiden keskuudessa usein ja yleisemmin verrattuna fyysisiin kipuihin ja rasiin. Vastamäki & Jouko-Ampuja (2007) havaitsivat harjoittelun lisäämisen olevan musiikinopiskelijoilla keino vastata ongelmatilanteisiin. Tutkimuksen mukaan tämä saattaa kuitenkin johtaa tukielinvaivoihin ja edelleen lisääntyvään stressin kokemiseen, minkä vuoksi harjoittelun laatuun tulisi kiinnittää enemmän huomiota.

Yleisesti jousisoittimien soittaminen koettiin kuormittavimpana. Jousisoittajat raportoivat kokevansa jonkin verran yleisemmin kipuja ja rasiinusta eri ruumiinosissa kuin muiden instrumenttiryhmien soittajat lukuun ottamatta joitakin selkeästi instrumenttiin liittyviä eroja. Laulajat kokivat yleisimmin suoritusta vaikeuttavaa tuntemusta tai oireita kurkussa ja/tai äänihuulissa sekä hengityksessä. Laulajat kokivat myös yleisimmin kipua tai särkyä suun ja/tai kasvojen alueella. Jousisoittimien soittamisen haastavuus tuli esiin myös kuormittavuuden kokemista mittaavissa kysymyksissä. Jousisoittajat kokivat jonkin verran muita yleisemmin kuormitusta aiheutuvan soitto-/laulutekniikan puutteista sekä soitto-/lauluasennon puutteista. Heitä kuormitti muita yleisemmin myös epäonnistuminen psyykkisessä valmistautumisessa ja epäonnistuminen lämmittelyssä. Jousisoittimien soittamisen kuormittavuus on tullut esiin

aiemminkin, Vastamäen & Jouko-Ampujan tutkimuksessa (2007) jousisoittajien tukielinvaivat olivat yleisimpiä. Tämä voi johtua jousisoittimien usein epäsymmetrisistä soittoasunnoista verrattuna kosketinsoittajiin ja laulajiin. Tässä tutkimuksessa instrumentin soittajat kokivat liiallisen harjoittelun kuormittavammaksi kuin laulajat. Tämä viittaisi siihen, että liiallisesta harjoittelusta aiheutuvat ongelmat olisivat instrumentin soittajilla jonkin verran yleisempiä kuin laulajilla.

Soitto- ja laulutekniikan sekä soitto- ja lauluasentojen merkitys

Soitto- ja laulutekniikan puutteet sekä tähän läheisesti liittyvät soitto- ja lauluasennon puutteet koettiin myös kuormittaviksi. Nämä puutteet voivat olla yhteydessä koettuihin fyysisiin kipuihin ja rasitukseen. Noin viidennes vastaajista oli jokseenkin samaa mieltä väitteiden ”tunnen usein kipua tai särkyä harjoitellessani” ja ”harjoittelen usein huonossa asennossa” kanssa. Musiikin tekemiseen liittyvää fyysistä kuormitusta, kipua ja rasitusta kohdistuu kaikissa instrumenttiryhmissä eniten hartioiden ja niskan sekä selän alueelle. Samanlaisen tuloksen saivat myös Williamon & Thompson (2006), joiden mukaan kipua koetaan yleisimmin soittoasentoon liittyvissä kehonosissa. Tämän perusteella suositellaan harjoittelua, jossa kiinnitetään enemmän huomiota soittoasentoon ja tietoon hyvistä soittoasunnoista harjoitellessa ja esiintyessä (Williamon & Thompson 2006). Myös näiden kehonosien lihaskuntoon, liikkuvuuteen ja rentouteen soittamisen ja laulamisen aikana tulisi kiinnittää huomiota.

Kaikissa instrumenttiryhmissä soitto-/laulutekniikan puutteet kuormittivat jonkin verran soitto-/lauluasentojen puutteita yleisemmin. Ero oli selvin laulajilla, mikä selittynee sillä, että lauluasento on symmetrinen ja tämän vuoksi vähemmän kuormittava verrattuna esimerkiksi viulistien epäsymmetriseen soittoasentoon. Kipujen ja rasituksen ennaltaehkäisemiseksi soittoasennon lisäksi huomiota tulisi kiinnittää soitto- ja laulutekniikkaan. Tämä tekniikka on instrumenttikohtainen ja yhteydessä myös harjoiteltavaan ohjelmistoon. Useissa tutkimuksissa muusikoille suositellaan perehtymistä erilaisiin kehonhallintaa parantaviin tekniikoihin, kuten pilates tai jooga, joissa hengitystekniikka on keskeisesti yhteydessä suoritettaviin liikkeisiin (Witick 2007). Laulajilla ja puhallinsoittajilla hengitystekniikka liittyy kiinteästi instrumentinhallintaan, mutta esimerkiksi jousisoittajilla ja kosketinsoittajilla hyvän hengitystekniikan yhteys kehonhallintaan ja instrumentinhallintaan ei ole niin ilmeinen. Yksi

jatkotutkimusaihe voisi olla juuri muusikoiden hengitystekniikan tarkempi tutkiminen soittamisen aikana. Hengitystekniikan, rentouden ja soittotekniikan yhteyttä on pohtinut Tiina-Kaisa Aro-Heinilä (2008) opinnäytetyössään. Puutteellisella hengitystekniikalla voi olla yhteyksiä lihasten liiallisen jännittymisen lisäksi myös psyykkiseen jännittämiseen.

Opiskelijoiden tiedot muusikoiden hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä

Tutkimuksen mukaan opiskelijoilla on tietoa hyvistä soitto- ja lauluasunnoista, silti he kokivat soitto-/lauluasennon puutteet yhtenä yleisimmin kuormittavana tekijänä. Tieto ei siis näyttäisi kaikilta osin siirtyvän hyväksi käytännöiksi. Yksi syy tähän voi löytyä työympäristöön liittyvien tekijöiden vaikutuksesta. Vastamäen & Jouko-Ampujan (2007) tutkimuksessa opiskelijat raportoivat haittaaviksi tekijöiksi opiskeluympäristöön liittyvän melun, huonon valaistuksen, huonon ilmanvaihdon ja sopimattoman lämpötilan. Soittaminen on asia, johon ympäristötekijät, kuten instrumentin kunto ja sopivuus, valaistus ja meluisuus suoraan vaikuttavat. Hyviin soittoasentoihin liittyvä tieto ei välttämättä välity hyväksi käytännöiksi, jos ympäristötekijöiden vaikutusta ei riittävästi huomioida. Tutkimuksen mukaan työympäristön vaikutuksesta terveyteen ja hyvinvointiin opiskelijat tietävät myös vähemmän kuin hyvistä muusikoille suositeltavista soitto-/lauluasunnoista.

Fyysisten kipujen ja räsitusten ennaltaehkäisyyn liittyvä tieto on jonkin verran yleisempää opiskelijoiden keskuudessa, kuin stressin ja esiintymisjännityksen ennaltaehkäisyyn liittyvä tieto. Stressin ja esiintymisjännityksen kokeminen on kuitenkin jonkin verran yleisempää kuin fyysisten kipujen ja räsitusten kokeminen. Epäonnistuminen psyykkisessä valmistautumisessa oli myös eniten kuormittavien musiikin tekemiseen liittyvien tekijöiden joukossa. Tiedon tarve stressin ja esiintymisjännityksen ennaltaehkäisystä näyttäisi olevan opiskelijoiden keskuudessa selkeä.

Vastaajien mielipiteet jakaantuivat eniten heidän koulutuksensa sisältöä koskevassa kysymyksessä. Koulutuksessa muusikoiden työterveyteen ja ergonomiaan liittyviä asioita käsiteltiin opiskelijoiden kokemuksen mukaan vaihtelevasti. Noin joka kolmas opiskelija tässä tutkimuksessa kokee, että koulutuksessa käsitellään melko riittävästi työterveyteen ja ergonomiaan liittyviä asioita ja noin joka seitsemäs opiskelija kokee käsittelyn täysin

riittämättömäksi. Tarvetta koulutuksen lisäämiseen muusikoiden työterveydestä ja ergonomiasta on siis olemassa.

Opiskelijoiden keinot ennaltaehkäistä terveysongelmia

Esiintymisjännityksen ennaltaehkäisyssä korostui riittävän harjoittelun merkitys. Opiskelijat kokivat, että kun esitettävä ohjelmisto on hyvin harjoiteltu, on jännitystäkin vähemmän. Toisaalta jos aikaa harjoittelulle ei ole, voi tästä muodostua stressitekijä. Erilaisia positiivisia mielikuvia itsestä esiintyjänä käytettiin vähentämään esiintymisjännitystä ja stressin kokemista. Psykkisessä työskentelyssä liitettiin onnistumista tukevia myönteisiä ajatuksia ja mielikuvia esiintymistilanteisiin. Esimerkiksi yleisö miellettiin tuttuna, oma taitotaso pyrittiin hyväksymään ja itselle annettiin lupa tehdä virheitä ja musiikista pyrittiin nauttimaan. Vastapainoa musiikin tekemiselle haettiin esimerkiksi liikunnasta ja ystävien tapaamisesta. Musiikin tekeminen miellettiin näissä vastauksissa asiana, johon otettiin välillä etäisyyttä, mikä auttoi myös stressin ennaltaehkäisyssä ja vähentämisessä. Aikataulujen suunnittelulla vähennettiin stressin kokemista. Riittävällä valmistautumisajalla esiintymisiin ja tehokkaalla ajankäytöllä vähennettiin myös stressin ja esiintymisjännityksen kokemista.

Opiskelijat pyrkivät ennaltaehkäisemään musiikin tekemiseen liittyviä fyysisiä kipuja ja rasitusta kiinnittämällä huomiota hyvään soitto/lauluasentoon. Oman kehon viestejä tarkkailtiin musiikkia tehdessä aktiivisesti. Jos kipua tai rasitusta ilmeni, tähän reagoitiin pitämällä taukoja tai parantamalla soittoasentoa. Lämmittely ennen soittamista/laulamista, venyttelyt sekä liikunta eri muodoissaan olivat keino ehkäistä kipuja ja rasitusta. Instrumentin kunto ja instrumenttiin asetettu tuki, joka parantaa soittoasentoa mainittiin myös ja niiden nähtiin olevan yhteydessä kipujen ja rasituksen ennaltaehkäisyyn.

8.2 Tutkimuksen luotettavuuden arviointia

Tässä tutkimuksessa on yhdistetty määrällistä ja laadullista tutkimusotetta. Hirsjärven & Hurmeen (2000) mukaan yhdistettyjä tutkimusstrategioita voidaan jaotella menetelmien tehtävien suhteen ja tässä jaottelussa voidaan erottaa mm. menetelmien ”kuvaileva käyttö”. Tämä tarkoittaa, että tutkija käyttää joko kvantitatiivisella tai kvalitatiivisella menetelmällä saatua tietoa lähinnä kuvailemaan toisella menetelmällä saatuja tietoja, jotka ovat pääosassa (Hirsjärvi & Hurme 2000). Omassa tutkimuksessani kvalitatiivista menetelmää käytetään kuvailemaan ja täydentämään kvantitatiivisella menetelmällä saatuja tuloksia kuormitushaittojen ennaltaehkäisystä. Monistrateginen tutkimusote lisää näin tulosten luotettavuutta.

Metsämuuronen (2005) määrittelee tutkimuksen validiteettiä tarkastelussa ulkoisen ja sisäisen validiteetin. Ulkoinen validiteetti käsittää tarkastelun siitä, kuinka yleistettävä tutkimus on. Sisäisen validiteetin tarkastelussa tutkitaan, ovatko mittarissa tai ylipäänsä tutkimuksessa käytetyt käsitteet teorian mukaiset ja oikein operationalisoidut sekä kattavatko käsitteet riittävän laajasti kyseisen ilmiön. Reliabiliteetin sisältö viittaa tutkimuksen toistettavuuteen. Mikäli mittari on reliabeli, olisivat vastaukset eri mittauskerroilla melko samanlaisia (Metsämuuronen 2005).

Opiskelijoille lähetetty saatekirje tavoitti yhteensä noin 778 musiikinopiskelijaa ja tutkimushetkellä ammattikorkeakouluissa opiskeli yhteensä 2115 musiikinopiskelijaa. Internet kyselyn etuja oli, että se tavoitti suuren opiskelijamäärän. Kyselyyn vastasi hyväksytysti 94 musiikinopiskelijaa eri ammattikorkeakouluista eli saatekirjeen saaneiden lukumäärään verrattuna vastauskato oli melko suurta. Tutkimuksen luotettavuutta lisää kuitenkin useamman ammattikorkeakoulun opiskelijoiden osallistuminen tutkimukseen. Näin tulokset eivät kuvaa vain yhden ammattikorkeakoulun opiskelijoita, mikä saattaisi vääristää tuloksia. Mukana on myös usean eri instrumenttiryhmän edustajia, mikä lisäsi tulosten yleistettävyyttä ja mahdollisti vertailun instrumenttiryhmien välillä. Naiset olivat aineistossa yliedustettuina. Miesten osuus oli aineistossa niin pieni, että tuloksia ei voitu tarkastella sukupuolittain. Tutkimuksen ulkoista validiteettia eli yleistettävyyttä heikentää siis vastauskato ja naisten oleminen yliedustettuina aineistossa. Toisaalta yleistettävyyttä parantaa useamman ammattikorkeakoulun opiskelijoiden osallistuminen ja eri instrumenttiryhmien mukanaolo tutkimuksessa. Tuloksia voi

kokonaisuudessaan pitää suuntaa antavina.

Tutkimuksen kyselylomake rakennettiin pitkälti kirjallisuuskatsauksen perusteella. Väitekysymyksissä koskien harjoittelutottumuksia ja musiikin tekemisen hyvinvointivaikutuksia hyödynsin aiempia tutkimustuloksia. Kokonaisuudessaan kyselylomake kattoi hyvin kirjallisuuskatsauksessa esiin nousseita teemoja. Kyselylomakkeen ja siinä käytettyjen käsitteiden operationalisoinnin luotettavuutta jonkin verran heikentää se, että lomaketta ei tässä tutkimuksessa esitestattu. Osa kysymyksistä oli kuitenkin samanlaisia kuin aiemmissa tutkimuksissa käytetyt ja näiden kysymysten tulokset vahvistivat aikaisempia tutkimustuloksia, mikä myös parantaa tämän tutkimuksen sisäistä validiteettia. Tämä tutkimus voi toimia pohjana tuleville musiikinopiskelijoiden parissa tehtäville hyvinvointi ja terveystutkimuksille, jolloin mittareita voi edelleen kehittää ja niiden luotettavuutta parantaa.

Korppi opiskeluympäristössä toteutetun internetkyselyn aineisto analysoitiin SPSS-ohjelmalla. Vastauksissa koskien opiskelujen suuntautumisvaihtoehtoa oli paljon vaihtelua ja tämän vuoksi varsinaisessa analyysissä en hyödyntänyt tätä taustamuuttujaa vaan rajoitin tarkastelun tulevaan tutkintonimikkeeseen. Työllistymistä koskevan kysymyksen poistin analyyseistä, koska se ei liittynyt selkeästi musiikin tekemisen hyvinvointivaikutuksiin, eikä näin ollen olisi mitannut sitä mitä oli tarkoitus mitata. Vastauksissa jotka oli annettu käyttäen vaihteluväliä (esim. 3 - 5 tuntia), käytin analyyseissä keskiarvoa. Puuttuvia tietoja aineistosta löytyi kohtuullisesti. Kaksi vastaajista eivät olleet vastanneet kuin muutamaaan ensimmäiseen kysymykseen. Nämä vastaukset poistin aineistosta ennen analyysijä. Neljä vastaajaa oli lopettanut vastaamisen ensimmäisen kyselysivun jälkeen. Muissa kysymyksissä puuttuvia tietoja oli keskimäärin 4 - 11 kpl. Tämän perusteella pidän kysymyksiä ymmärrettävinä ja helposti vastattavina.

8.3 Tulosten käytännön merkitys ja jatkotutkimusaiheet

Tutkimus antaa tärkeää tietoa niistä alueista joihin muusikoiden koulutuksessa tulisi kiinnittää erityistä huomiota. Näitä ovat kipujen ja rasituksen sekä rasitusvammojen ennaltaehkäiseminen sekä stressin ja esiintymisjännityksen lieventäminen. Terveysongelmien ennaltaehkäisy on musiikinopiskelijoiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämässä keskeisintä. Tämän vuoksi musiikin opiskelijoiden on hyvä tietää riskeistä, joita alalla kohtaa niin opiskellessa kuin myöhemmin työelämässä. Tässä yhteydessä ”kantapään kautta oppiminen” ei ole suotavaa. Tutkimustietoa alueelta on yhä enemmän. Musiikin opiskelijoiden ja ammattimuusikoiden terveyden edistämiseksi tarvitaan lisää tutkimusta kaikilta tämän tutkimuksen osa-alueilta. Terveysongelmien ennaltaehkäisyn näkökulmasta tiedon lisääntyminen muusikon työterveydestä opiskelijoiden keskuudessa on ensisijaista, jotta he voivat ennakoita ja minimoida riskejä.

Olisi tärkeää, että musiikkioppilaitoksissa tarjottaisiin kursseja ja opetusta muusikoiden työterveydestä kaikilla koulutusasteilla. Musiikinopettajien tulisi saada myös koulutusta muusikon työterveydestä, jotta tämä voitaisiin huomioida opetustyössä. Huomionarvoista on, että musiikinopiskelu alkaa jo lapsuudessa tai nuoruudessa jatkuen mahdollisesti aikuisuuteen ja johtaen työelämään. Musiikinopiskelun lähtökohtana instrumenttiopetuksessa tulisi olla vahvasti mukana myös harrastajien ja opiskelijoiden terveyden edistämisen näkökulma. Erityisen tärkeää tiedon lisääntyminen juuri musiikin harrastajien ja opiskelijoiden keskuudessa on siksi, että heistä osa on tulevia muusikoita ja musiikinopettajia. Monelta terveysongelmalta muusikon työssä voidaan välttyä tiedostamalla riskit ja ennaltaehkäisemällä ongelmien syntymistä.

Terveyden edistämisen näkökulmasta jatkotutkimusten kohteina voivat olla musiikin harrastajat, musiikinopiskelijat ja ammattimuusikot. Jatkotutkimusaiheita ovat terveyttä edistävien soitto- ja laulutekniikoiden ja -tapojen sekä toimintaympäristöjen tutkiminen, jotta kuormittumista voidaan vähentää. Tutkimus joka tähtää stressiä ja esiintymisjännitystä aiheuttavien tekijöiden tunnistamiseen antaa tietoa niistä tekijöistä, jotka ongelmia aiheuttavat. Tutkimusaiheita ovat, mistä osatekijöistä laadukas ja terveyttä edistävä harjoittelu musiikin tekemisessä koostuu ja mistä tekijöistä muodostuu onnistumisen kokemuksia antava esiintyminen.

LÄHTEET

Arjas P. Muusikoiden esiintymisjännitys. Tapaustutkimus klassisen musiikin ammattiopiskelijoiden jännittäjätyypeistä ja esiintymisvalmennuksen kurssikokemuksista. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä studies in the arts 2002;82.

Aro-Heinilä T-K. Oletko rento, osaatko hengittää? Eväitä muusikon hyvään oloon. Pedagoginen opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Ammatillinen opettajakorkeakoulu 2008.

Beck RJ, Gottfried TL, Hall DJ, Cisler CA, Bozeman KW. Supporting the Health of College Solo Singers: The Relationship of Positive Emotions and Stress to Changes in Salivary IgA and Cortisol during Singing. *Journal for Learning through the Arts* 2007;2(1). [www-dokumentti] 20.3.2007 [haettu 2.3.2010] <http://escholarship.org/uc/item/003791w4>

Brandfonbrener AG. History of playing related pain in 350 university freshman music students. *Medical problems of performing artists* 2009;24(1):30-36.

Clift SM, Hancox G. The perceived benefits of singing: findings from preliminary surveys of a university college choral society. *The Journal of the Royal Society for the Promotion of Health* 2001;121:248-256. doi:10.1177/146642400112100409

Clift S, Hancox G, Morrison I, Hess B, Stewart D, Kreutz G. Choral Singing, Wellbeing and Health. Summary of Findings from a Cross-national Survey. Canterbury Christ Church University. Sidney De Haan Reports 2008:6. [www-dokumentti] [haettu 8.1.2010]. <http://www.wlu.ca/documents/32031/ChoralSingingWellbeingHealth.pdf>.
HYPERLINK "http://www.wlu.ca/documents/32031/ChoralSingingWellbeingHealth.pdf"

Clift S. Choral singing and psychological wellbeing: Quantitative and qualitative findings from english choirs in a cross-national survey. *Journal of applied arts and health* 2010;1:19-34. doi:10.1386/jaah.1.1.19/1

Grape C, Sandgren M, Hansson L-O, Ericson M, Theorell T. Does singing promote well-being? An Empirical Study of Professional and Amateur Singers during a Singing Lesson. *Integrative Physiological & Behavioral Science* 2003;38(1):65-74.

Guptill C. Musicians' health: Applying the ICF framework in research. *Disability and Rehabilitation* 2008;30(12-13):970-977. doi:10.1080/09638280701800517

Hallam S, Cross I, Thaut MH. *The Oxford handbook of music psychology*. Oxford: Oxford University Press, 2009.

Hirsjärvi S, Hurme H. *Tutkimushaastattelu, Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Yliopistopaino, 2000.

Hyyppä MT, Liikanen H-L. *Kulttuuri ja terveys*. Helsinki: Edita, 2005.

Kangas E. *Soitonopiskelijoiden rasitusvammakokemuksia: tutkimus musiikin ammattiopiskelijoiden rasitusvammoista*. Musiikkitieteen pro gradu -työ. Jyväskylän yliopisto, 2005.

Kestilä LK, Koskien S, Kestiä L, Suvisaari J, Aalto-Setälä T, Aro H. Nuorten aikuisten psyykinen oireilu: riskitekijät ja terveystalvelujen käyttö. *Suomen Lääkärilehti* 2007;43(62)

Kreutz G, Ginsborg J, Williamon A. Health-promoting behaviours in conservatoire students. *Psychology of music* 2008;37(1):47-60. doi:10.1177/0305735607086047

Kreutz G, Ginsborg J, Williamon A. Music students' health problems and health-promoting behaviours. *Medical problems of performing artists* 2008;23(1):3-11.

Kunttu K, Huttunen T. *Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2008*. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia, 2009;45.

Kunttu K, Martin M, Almonkari M. Nykyopiskelijakin jännittää esiintymistä, mikä avuksi? *Suomen lääkäri-lehti* 2006; 44(61):4585-4588.

Liikanen H-L. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -ehdotus toimintaohjelmaksi 2010-2014. Opetusministeriön julkaisuja 2010:1. [www-dokumentti] 28.1.2010 [haettu 2.3.2010] <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2010/liitteet/OPM1.pdf?lang=fi>

McCready S. The Experience of Occupational Disruption among Student Musicians. *Medical Problems of Performing Artists* 2007;22(4):140-146.

Metsämuuronen J. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino oy, 2005.

Nupponen R. Terveyspsykologian perusteet. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus 1993; oppaita 21.

Park A, Guptill C, Sumsion T. Why Music Majors Pursue Music Despite the Risk of Playing-related injuries. *Medical Problems of Performing Artists* 2007;22(3):89-96.

Rosset i Llobet J, Odam G. The musician´s body: a maintenance manual for peak performance. London: Ashgate, 2007

Savola E. Terveiden edistäminen esimerkein. Käsitteitä ja selityksiä. Terveiden edistämisen keskuksen julkaisuja -sarja 2005;3.

Spahn C, Burger T, Hildebrandt H, Seidenglanz K. Health locus of control and preventive behaviour among students of music. *Psychology of Music* 2005;33(3):256-268. doi:10.1177/0305735605053733

Sulander J, Romppanen V. Hyvinvointi koulutyössä ja opiskelussa: opiskelijoiden hyvinvointia kartoittavan työkalun kehittäminen. Työterveyslaitos. Helsinki: Työympäristötutkimuksen raporttisarja 2007;26.

Vastamäki M, Joukamo-Ampuja E. Soittoon liittyvät tukielinvaivat tavallisia jo Sibelius-Akatemian opiskelijoilla. Suomen lääkäri-lehti 2007;18(62):1872-1873.

Vastamäki M. Soittajan käsiongelmat. Suomen Lääkäri-lehti 2001;48(56):4993-4997.

Vuoskoski J. Persoonallisuuden, itsetunnon ja perfektionismin vaikutus muusikon esiintymisjännitykseen. Musiikkitieteen pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto 2007.

Williamson A, Thompson S. Awareness and incidence of health problems among conservatoire students. *Psychology of Music* 2006;34(4):411-430. doi:10.1177/0305735606067150

Witick F & Koskinen K. Pilatesta aloittelijalle. Opas hengitys- ja liiketekniikkaan. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy, 2007.

LIITTEET

Liite 1

Hyvä musiikin opiskelija!

Sinulla on mahdollisuus osallistua musiikin tekeminen, hyvinvointi- ja terveystutkimukseen.

Kyseessä on Pro Gradu –tutkimukseni toimintaterapian pääaineessa Jyväskylän yliopiston terveystieteiden laitoksella. Tutkimuksen tavoitteena on saada tietoa musiikinopiskelijoiden hyvinvointiin ja terveyteen vaikuttavista asioista. Näitä ovat esimerkiksi stressiin ja rasitusvammoihin liittyvät teemat, mutta tärkeitä ovat myös musiikin tekemiseen liittyvät hyvinvointia edistävät seikat. Olen musiikinopiskelija itsekkin, mikä sai kiinnostumaan juuri tästä aiheesta.

Tutkimukseen voivat osallistua toista vuottaan tai sitä pidempään ammattikorkeakoulussa musiikkia opiskelleet henkilöt. Tutkimukseen vastataan nimettömästi. Tietoja käytetään Pro Gradu opinnäytteen tekemiseen.

Tutkimukseen osallistutaan klikkaamalla oheista linkkiä ja vastaamalla kysymyksiin ohjeiden mukaan. Vastaus aikaa on kaksi viikkoa 26.9.2010 asti. Vastaaminen vie aikaa noin 10 minuuttia, joten vastaathan saman tien!

Tutkimuksen ohjaajana toimii terveyskasvatuksen professori Lasse Kannas Jyväskylän yliopiston terveystieteiden laitokselta. Tarvittaessa lisätietoja tutkimuksesta saa allekirjoittaneelta.

Osallistu tutkimukseen klikkaamalla seuraavaa linkkiä:

<https://korppi.jyu.fi/kotka/r.jsp?qid=5192>

Syysterveisin,

Jari Taattola
p. 050 3270380
jari.taattola@jyu.fi

Liite 2

Musiikin tekeminen, hyvinvointi- ja terveystutkimus

Tämä tutkimus on tarkoitettu muusikon ja musiikkipedagogin ammattikorkeakoulututkintoja suorittaville opiskelijoille. Kyselyyn voivat vastata toista vuottaan opiskelevat ja tätä pidempään opiskelleet.

Vastausohje: Vastaa kysymyksiin kirjoittamalla vastaus sille varattuun tilaan. Valitse osassa kysymyksistä näkemystäsi parhaiten vastaava vaihtoehto klikkaamalla vaihtoehdon valintaruutua, jolloin valintaruutu mustuu. Voit siirtyä seuraavalle sivulle klikkaamalla linkkiä "Tallenna ja siirry seuraavaan osioon". Voit palata edelliselle sivulle ja muokata vastauksiasi klikkaamalla linkkiä "Tallenna ja siirry edelliseen osioon".

1. Ikä?

2. Sukupuoli?

Mies

Nainen

3. Opiskelupaikka? (Ammattikorkeakoulun nimi)

4. Mikä on tuleva tutkintonimikkeesi?

Muusikko (AMK)

Musiikkipedagogi (AMK)

5. Mikä on suuntautumisvaihtoehtosi?

6. Mikä on
pääinstrumenttisi?

7. Miten paljon käytät tällä hetkellä aikaa pääinstrumenttisi soiton/laulun harjoitteluun keskimäärin tunteina viikossa?

8. Aloitin opinnot meneillään olevassa
tutkinnossa vuonna

9. Mitä mieltä olet seuraavista väitteistä?

Vastausohje: Vastaa jokaiseen väittämään valitsemalla näkemystäsi ja kokemustasi parhaiten vastaava vaihtoehto.

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	En samaa enkä eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
Esiintymisen jälkeen olen usein väsynyt, mutta onnellinen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saan ystäviltäni tukea ja kannustusta musiikin tekemiseen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olen varma, että työlistyn musiikkialalla.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koen, että taitoni kehittyvät ja oppimista tapahtuu harjoitellessani.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tunnen usein kipua tai särkyä harjoitellessani.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Musiikin tekeminen edistää terveyttäni ja hyvinvointia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Musiikin tekeminen vahvistaa itsetuntoani.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Voin ilmaista itseäni musiikin tekemisen avulla.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Minulla on riittävästi vapaa-aikaa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Minulla on riittävästi aikaa harjoitella.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En suoriudu esiintyessä/keikkaillessa haluamallani tavalla jännittämisen vuoksi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Paikka jossa yleensä harjoittelen on riittävän tilava ja hyvin valaistu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Musiikin tekeminen on minulle tärkeää ja merkityksellistä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Voin keskittyä harjoitteluun täysipainoisesti harjoittelutilanteessa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tunnen oloni energiseksi ja rentoutuneeksi soitto-/laulutunnin jälkeen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Työskentelyyn käytetyn ajan riittämättömyys

Esiintymiseen/keikkailuun liittyvä matkustus

Instrumentin kantaminen

Keikkailu/esiintyminen

Jokin muu, mikä? (Kirjoita vastaus alle ja arvioi kuten edellä.)

12. Missä määrin tiedät tapoja ja keinoja ennaltaehkäistä muusikon työhön liittyvää stressiä ja esiintymisjännitystä?

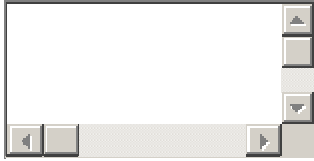
- Tiedän täysin riittävästi
- Tiedän melko riittävästi
- Tiedän melko riittämättömästi
- Tiedän täysin riittämättömästi

13. Millä tavoin pyrit vähentämään musiikin tekemiseen liittyvää stressiä ja esiintymisjännitystä? (Kirjoita vastaus alla olevaan ruutuun)

14. Missä määrin tiedät tapoja ja keinoja ennaltaehkäistä muusikon työhön liittyviä kipuja tai räsitusta eri ruumiinosissa?

- Tiedän täysin riittävästi
- Tiedän melko riittävästi
- Tiedän melko riittämättömästi
- Tiedän täysin riittämättömästi

15. Millä tavoin pyrit ennaltaehkäisemään/vähentämään musiikin tekemiseen liittyviä kipuja tai rasitusta eri ruumiinosissa? (Kirjoita vastaus alla olevaan ruutuun)



16. Missä määrin sinulla on tietoa muusikoille suositeltavista hyvistä soitto-/lauluasunnoista?

- Täysin riittävästi tietoa
- Melko riittävästi tietoa
- Melko riittämättömästi tietoa
- Täysin riittämättömästi tietoa

17. Missä määrin sinulla on tietoa musiikin tekemiseen liittyvän työympäristön vaikutuksesta terveyteesi ja hyvinvointiin?

- Täysin riittävästi
- Melko riittävästi
- Melko riittämättömästi
- Täysin riittämättömästi

18. Missä määrin koulutuksessasi käsitellään muusikoiden työterveyteen ja ergonomiaan liittyviä asioita?

- Täysin riittävästi
- Melko riittävästi
- Melko riittämättömästi
- Täysin riittämättömästi

19. Millainen terveydentiläsi on omasta mielestäsi?

- Hyvä
- Melko hyvä
- Keskitasoinen
- Melko huono
- Huono

20. Kuinka monta tuntia keskimäärin nuket vuorokaudessa?

21. Nukutko mielestäsi tarpeeksi?

- Kyllä, lähes aina
- Kyllä, usein
- Harvoin tai tuskin koskaan
- En osaa sanoa

22. Minkälaista nukkumisesi on?

- Minulla ei ole nukkumisessa minkäänlaisia vaikeuksia
- Nukun yhtä hyvin kuin ennenkin
- Herätessäni aamuisin olen paljon väsyneempi kuin ennen
- Minua haittaa unettomuus
- Kärsin unettomuudesta, nukahtamisvaikeuksista tai liian aikaisin kesken unien heräämisestä

23. Kuinka usein harrastat vapaa-ajan kuntoliikuntaa vähintään ½ tuntia kerrallaan niin, että ainakin lievästi hengästyt ja hikoilet (esim. lenkkeilyä, pyöräilyä, voimistelua, uintia, pallopelejä)?

- En lainkaan tai hyvin harvoin
- 1-3 kertaa kuukaudessa
- Noin kerran viikossa
- 2-3 kertaa viikossa
- 4 kertaa viikossa
- Päivittäin

24. Jos harrastat edellisen kysymyksen kuntoliikuntaa, kuinka monta tuntia keskimäärin viikossa?

25. Kuinka monta minuuttia kävelet tai pyöräilet päivittäin hyötyliikuntana (edestakaiset matkat oppilaitokseen, harrastuksiin, töihin ym.)?

- Alle 15 minuuttia päivässä
- 15-30 minuuttia päivässä
- 30-60 minuuttia päivässä
- Yli tunnin päivässä

26. Kuinka usein harrastat kevyttä liikuntaa vähintään ½ tuntia kerrallaan tai liikut muun harrastuksen yhteydessä (esim. kävely, luonnossa kulkeminen, tanssiminen, koiran ulkoiluttaminen, kotityöt)?

- Enintään 3 kertaa kuukaudessa
- 1-2 kertaa viikossa
- 3-4 kertaa viikossa
- Päivittäin tai lähes päivittäin

27. Kuinka usein harrastat lihaskuntoharjoittelua esimerkiksi kotona tai kuntosalilla?

- En lainkaan tai hyvin harvoin
- 1-3 kertaa kuukaudessa
- Noin kerran viikossa
- 2-3 kertaa viikossa
- 4 kertaa viikossa
- Päivittäin

28. Tupakoitko nykyisin?

- En lainkaan
- Kyllä, harvemmin kuin kerran viikossa
- Kyllä, viikoittain, mutta en päivittäin
- Kyllä, päivittäin

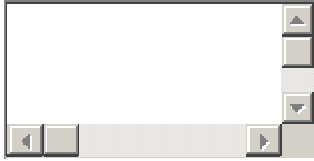
29. Kuinka usein kaiken kaikkiaan käytät alkoholia esimerkiksi puoli pulloa keskiolutta tai enemmän?

- Kerran viikossa tai useammin
- Pari kertaa kuukaudessa
- Noin kerran kuukaudessa
- Harvemmin
- En käytä alkoholijuomia

30. Kuinka usein käytät alkoholia tosi humalaan asti?

- Kerran viikossa tai useammin
- Noin 1-2 kertaa kuukaudessa
- Harvemmin
- En koskaan

31. Kommentteja? Kaikki ajatukset muusikoiden hyvinvoinnista ja tästä tutkimuksesta ovat tervetulleita ja arvokkaita.



Kysely on päättynyt. Voit palata täydentämään vastauksiasi klikkaamalla linkkiä "Tallenna ja siirry edelliseen osioon". Kun olet valmis, klikkaa linkkiä "Valmis! Tallenna vastaukset". Älä palaa tämän jälkeen muokkaamaan vastauksiasi. Älä myöskään vastaa kyselyyn uudelleen.

Liite 3

Liitetaulukko 1

Vastaajien näkemyksiä ja kokemuksia liittyen harjoittelutottumuksiin (%)

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	En samaa enkä eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
Koen, että taitoni kehittyvät ja oppimista tapahtuu harjoitellessani	52,2	43,3	3,3	1,1	-
Saan ystäviltäni tukea ja kannustusta musiikin tekemiseen	46,7	46,7	4,4	2,2	-
Voin keskittyä harjoitteluun täysipainoisesti harjoittelutilanteessa	17,0	46,6	25,0	11,4	-
Harjoitellessa koen hyvänolontunnetta	11,2	52,8	27,0	9,0	-
Pidän harjoitellessani riittävästi taukoja	14,4	44,4	20,0	20,0	1,1
Paikka jossa yleensä harjoittelen on riittävän tilava ja hyvin valaistu	21,6	30,7	15,9	30,7	1,1
Minulla on riittävästi vapaa-aikaa	17,8	33,3	14,4	27,8	6,7
Minulla on riittävästi aikaa harjoitella	18,0	29,2	9,0	39,3	4,5
Harjoittelen usein huonossa asennossa	3,3	22,2	17,8	43,3	13,3
Tunnen usein kipua tai särkyä harjoitellessani	5,6	21,3	15,7	40,4	16,9
Harjoittelumääräni ovat liian suuria	-	2,2	12,2	38,9	46,7

Liitetaulukko 2

Vastaajien näkemyksiä ja kokemuksia liittyen harjoittelutottumuksiin instrumenttiryhmittäin^a.
Taulukossa keskiarvot (M) ja keskihajonnat (s).

	Jouset (n=19)		Koskettimet (n=17)		Laulu (n=34-36)		Muut (n=17-18)		p-arvo ^b
	M	s	M	s	M	s	M	s	
Koen, että taitoni kehittyvät ja oppimista tapahtuu harjoitellessani.	1,5	0,5	1,6	0,5	1,5	0,7	1,5	0,6	,856
Saan ystäviltäni tukea ja kannustusta musiikin tekemiseen.	1,8	1,0	1,5	0,6	1,5	0,5	1,7	0,6	,695
Voin keskittyä harjoitteluun täysipainoisesti harjoittelutilanteessa.	2,3	0,9	2,3	0,8	2,4	0,9	2,2	0,9	,753
Harjoitellessa koen hyvinolontunnetta.	2,2	0,6	2,4	0,9	2,4	0,8	2,3	0,8	,838
Pidän harjoitellessani riittävästi taukoja.	2,1	1,0	2,8	0,8	2,5	1,0	2,5	0,9	,139
Paikka jossa yleensä harjoittelen on riittävän tilava ja hyvin valaistu.	2,5	1,3	2,5	1,2	2,7	1,1	2,6	1,2	,943
Minulla on riittävästi vapaa-aikaa.	2,6	1,1	2,3	1,2	2,75	1,3	3,2	1,2	,265
Minulla on riittävästi aikaa harjoitella.	3,0	1,0	2,3	1,2	2,9	1,3	3,0	1,2	,339
Harjoittelen usein huonossa asennossa.	3,3	1,3	3,4	0,8	3,6	0,9	3,2	1,1	,724
Tunnen usein kipua tai särkyä harjoitellessani.	2,7	1,1	3,8	0,8	3,75	1,0	3,1	1,2	,006
Harjoittelumääräni ovat liian suuria.	4,3	0,6	4,1	0,8	4,4	0,7	4,2	0,8	,613

^aAsteikolla 1-5, 1 = Täysin samaa mieltä, 2 = Jokseenkin samaa mieltä, 3 = En samaa enkä eri mieltä, 4 = Jokseenkin eri mieltä, 5 = Täysin eri mieltä

^bInstrumenttiryhmien väliset erot testattu Kruskal-Wallis testillä.

Liitetaulukko 3

Vastaajien näkemyksiä ja kokemuksia liittyen harjoittelutottumuksiin harjoitteluajaluokittain^a.
Taulukossa keskiarvot (M) ja keskihajonnat (s).

	0-5 ^b (n=22-24)		6-15 (n=42-44)		16- (n=21-22)		p-arvo ^c
	M	s	M	s	M	s	
Koen, että taitoni kehittyvät ja oppimista tapahtuu harjoitellessani.	1,5	0,6	1,55	0,6	1,55	0,5	,899
Saan ystäviltäni tukea ja kannustusta musiikin tekemiseen.	1,7	0,7	1,6	0,5	1,6	0,7	,750
Voin keskittyä harjoitteluun täysipainoisesti harjoittelutilanteessa.	2,55	0,8	2,2	0,8	2,2	0,9	,284
Harjoitellessa koen hyvänolontunnetta.	2,7	0,8	2,1	0,6	2,3	0,8	,020
Pidän harjoitellessani riittävästi taukoja.	2,5	1,0	2,6	1,0	2,2	0,8	,356
Paikka jossa yleensä harjoittelen on riittävän tilava ja hyvin valaistu.	2,8	1,0	2,6	1,3	2,3	0,9	,314
Minulla on riittävästi vapaa-aikaa.	2,5	1,1	2,9	1,2	2,7	1,2	,398
Minulla on riittävästi aikaa harjoitella.	2,8	1,2	2,9	1,2	2,7	1,2	,807
Harjoittelen usein huonossa asennossa.	3,25	0,9	3,45	1,0	3,5	1,1	,513
Tunnen usein kipua tai särkyä harjoitellessani.	3,6	1,1	3,4	1,0	3,2	1,3	,502
Harjoittelumääräni ovat liian suuria.	4,4	0,8	4,4	0,7	4,1	0,8	,311

^aAsteikolla 1-5, 1 = täysin samaa mieltä, 2 = jokseenkin samaa mieltä, 3 = En samaa enkä eri mieltä, 4 = Jokseenkin eri mieltä, 5 = täysin eri mieltä

^bHarjoittelu-aika tunteina

^cHarjoitusaikaluokkien väliset erot testattu Kruskal-Wallis testillä.

Liitetaulukko 4

Tunnen usein kipua tai särkyä harjoitellessani (%).

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	En samaa enkä eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
Jousisoittajat (n=19)	10,5	42,1	15,8	26,3	5,3
Kosketinsoittajat (n=17)	-	5,9	29,4	41,2	23,5
Laulajat (n=36)	2,8	13,9	11,1	50,0	22,2
Muut	11,8	29,4	11,8	35,3	11,8

Liitetaulukko 5

Harjoitellessa koen hyvinolontunnetta (%).

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	En samaa enkä eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
0-5 tuntia viikossa harjoittelevat (n=25)	4,3	39,1	34,8	21,7	-
6-15 tuntia viikossa harjoittelevat (n=45)	13,6	61,4	22,7	2,3	-
16- tuntia viikossa harjoittelevat (n=24)	13,6	50,0	27,3	9,1	-

Liitetaulukko 6

Harjoittelu-aika jaettuna kolmeen luokkaan

	n	%
0-5 ^a	25	26,6
6-15	45	47,9
16-	24	25,5
Yhteensä	94	100,0

^atuntia viikossa

Liitetaulukko 7

Vastaajien näkemyksiä ja kokemuksia musiikin tekemisen hyvinvointivaikutuksista (%).

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	En samaa enkä eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
Musiikin tekeminen on minulle tärkeätä ja merkityksellistä	75,6	17,8	6,7	-	-
Voin ilmaista itseäni musiikin tekemisen avulla	63,3	31,1	3,3	1,1	1,1
Esiintymisen jälkeen olen usein väsynyt, mutta onnellinen	34,4	57,8	4,4	3,3	-
Musiikin tekeminen vahvistaa itsetuntoani	43,3	32,2	17,8	6,7	-
Musiikin tekeminen edistää terveyttäni ja hyvinvointia	28,9	51,1	12,2	7,8	-
Nautin esiintymisestä ja konserttitilanteista	27,8	44,4	17,8	10,0	-
Tunnen oloni energiseksi ja rentoutuneeksi soitto-/laulutunnin jälkeen	16,7	38,9	26,7	15,6	2,2
En suoriudu esiintyessä/keikkaillessa haluamallani tavalla jännittämisen vuoksi	15,6	34,4	10,0	28,9	11,1
Koen musiikin tekemisen aiheuttavan usein stressiä	3,4	39,3	18,0	29,2	10,1

Liitetaulukko 8

Vastaajien näkemyksiä ja kokemuksia musiikin tekemisen hyvinvointivaikutuksista instrumenttiryhmittäin^a. Taulukossa keskiarvot (M) ja keskihajonnat (s).

	Jouset (n=19)		Koskettimet (n=17)		Laulu (n=36)		Muut (n=17-18)		p-arvo ^b
	M	s	M	s	M	s	M	s	
Musiikin tekeminen on minulle tärkeätä ja merkityksellistä.	1,3	0,5	1,35	0,7	1,3	0,5	1,3	0,7	,974
Voin ilmaista itseäni musiikin tekemisen avulla.	1,6	0,7	1,5	0,6	1,5	0,8	1,3	0,4	,612
Esiintymisen jälkeen olen usein väsynyt, mutta onnellinen	1,6	0,7	1,8	0,5	1,7	0,5	2,1	0,9	,193
Musiikin tekeminen vahvistaa itsetuntoani.	2,05	1,0	2,2	0,9	1,75	0,9	1,7	0,7	,248
Musiikin tekeminen edistää terveyttäni ja hyvinvointia.	2,3	1,0	1,9	0,8	1,8	0,6	2,1	0,9	,336
Nautin esiintymisestä ja konserttitilanteista.	2,1	0,8	2,35	0,9	1,9	0,9	2,2	0,7	,399
Olen varma, että työlliäni musiikkialalla.	2,6	1,2	2,6	0,8	2,1	0,8	2,2	0,7	,165
Tunnen oloni energiseksi ja rentoutuneeksi soitto-/laulutunnin jälkeen.	2,5	1,1	2,4	1,0	2,4	0,9	2,7	1,0	,569
En suoriudu esiintyessä/keikkaillessa haluamallani tavalla jännittämisen vuoksi.	2,6	1,3	2,6	1,0	3,0	1,3	3,0	1,3	,576
Koen musiikin tekemisen aiheuttavan usein stressiä.	2,5	1,0	3,2	0,8	3,2	1,1	3,1	1,2	,103

^aAsteikolla 1-5, 1 = täysin samaa mieltä, 2 = jokseenkin samaa mieltä, 3 = En samaa enkä eri mieltä, 4 = Jokseenkin eri mieltä, 5 = täysin eri mieltä

^bInstrumenttiryhmien väliset erot testattu Kruskal-Wallis testillä.

Liitetaulukko 9

Vastaajien näkemyksiä ja kokemuksia musiikin tekemisen hyvinvointivaikutuksista harjoitusaikaluokittain^a. Taulukossa keskiarvot (M) ja keskihajonnat (s).

	0-5 ^b (n=24)		6-15 (n=43-44)		16- (n=22)		p-arvo ^c
	M	s	M	s	M	s	
Musiikin tekeminen on minulle tärkeätä ja merkityksellistä.	1,4	0,5	1,3	0,6	1,2	0,5	,302
Voin ilmaista itseäni musiikin tekemisen avulla.	1,3	0,5	1,5	0,7	1,5	0,7	,666
Esiintymisen jälkeen olen usein väsynyt, mutta onnellinen	1,8	0,7	1,7	0,6	1,8	0,7	,900
Musiikin tekeminen vahvistaa itsetuntoani.	1,7	0,8	1,8	0,8	2,2	1,0	,225
Musiikin tekeminen edistää terveyttäni ja hyvinvointia.	1,9	0,7	1,9	0,7	2,3	1,1	,360
Nautin esiintymisestä ja konserttitilanteista.	2,3	1,0	2,1	0,8	1,8	0,7	,265
Olen varma, että työllistyn musiikkialalla.	2,2	0,9	2,3	0,9	2,4	0,8	,712
Tunnen oloni energiseksi ja rentoutuneeksi soitto-/laulutunnin jälkeen.	2,5	0,9	2,5	1,0	2,4	1,0	,867
En suoriudu esiintyessä/keikkaillessa haluamallani tavalla jännittämisen vuoksi.	2,8	1,2	2,9	1,3	2,8	1,3	,871
Koen musiikin tekemisen aiheuttavan usein stressiä.	3,25	1,2	3,1	1,0	2,7	1,1	,309

^aAsteikolla 1-5, 1 = Täysin samaa mieltä, 2 = Jokseenkin samaa mieltä, 3 = En samaa enkä eri mieltä, 4 = Jokseenkin eri mieltä, 5 = Täysin eri mieltä

^bHarjoittelu-aika tunteina

^cHarjoitusaikaluokkien väliset erot testattu Kruskal-Wallis testillä.

Liitetaulukko 10

Esiintymisjännityksen ja stressin kokeminen asteikolla 1-7^a (%).

	1	2	3	4	5	6	7
Esiintymisjännitystä	1,1	7,8	8,9	17,8	20,0	28,9	15,6
Stressiä	-	6,7	7,8	20,0	30,0	22,2	13,3

^aAsteikolla 1-7. 1 = en koe lainkaan, 7 = koen hyvin usein.

Liitetaulukko 11

Esiintymisjännityksen ja stressin kokeminen

	N	Min	Max	M ^a	s
Esiintymisjännitystä	90	1	7	4,97	1,532
Stressiä	90	2	7	4,93	1,372
Valid N (listwise)	90				

^aAsteikolla 1-7. 1 = en koe lainkaan, 7 = koen hyvin usein. Keskiarvot (M) laskevassa järjestyksessä.

Liitetaulukko 12

Fyysisten oireiden kokeminen likert-asteikolla 1-7, jossa 1=en koe lainkaan ja 7=koen hyvin usein (%).

	1	2	3	4	5	6	7
Kipua tai särkyä olkapäissä ja/tai hartioissa	10,0	10,1	12,4	22,5	23,6	14,6	6,7
Kipua tai särkyä niskassa	14,8	11,4	11,4	17,0	25,0	13,6	6,8
Kipua tai särkyä yläselässä	23,6	18,0	7,9	16,9	14,6	15,7	3,4
Kipua tai särkyä alaselässä	20,0	26,7	13,3	11,1	16,7	6,7	5,6
Kipua tai särkyä ranteissa	35,6	13,3	15,6	15,6	11,1	5,6	3,3
Suoritusta vaikeuttavaa tuntemusta tai oiretta kurkussa ja/tai äänihuulissa	35,6	17,8	15,6	12,2	12,2	4,4	2,2
Kipua tai särkyä kaulassa	39,3	22,5	6,7	15,7	5,6	5,6	4,5
Kipua tai särkyä käsivarsissa ja/tai kyynärpäässä	40,0	18,9	10,0	12,2	11,1	7,8	-
Kipua tai särkyä suun ja/tai kasvojen alueella	41,4	28,7	11,5	4,6	8,0	4,6	1,1
Suoritusta vaikeuttavaa tuntemusta tai oiretta hengityksessä	44,9	24,7	12,4	6,7	7,9	3,4	-
Kipua tai särkyä sormissa	46,1	23,6	11,2	12,4	4,5	2,2	-
Suoritusta vaikeuttavaa tuntemusta tai oiretta kuulossa	50,6	25,8	6,7	7,9	6,7	2,2	-
Kipua tai särkyä jalassa/jaloissa	52,8	29,2	6,7	3,4	5,6	2,2	-
Suoritusta vaikeuttavaa tuntemusta tai oiretta näössä	60,0	22,2	11,1	2,2	4,4	-	-

Liitetaulukko 13

Musiikin tekemisestä johtuvien fyysisten oireiden kokeminen (kaikki vastaajat). Taulukossa keskiarvot (M) ja keskihajonnat (s).

	N	M ^a	s
Kipua tai särkyä olkapäissä ja/tai hartioissa	89	4,10	1,69
Kipua tai särkyä niskassa	88	3,94	1,82
Kipua tai särkyä yläselässä	89	3,42	1,92
Kipua tai särkyä alaselässä	90	3,20	1,82
Kipua tai särkyä ranteissa	90	2,83	1,78
Suoritusta vaikeuttavaa tuntemusta tai oiretta kurkussa ja/tai äänihuulissa	90	2,70	1,70
Kipua tai särkyä kaulassa	89	2,61	1,81
Kipua tai särkyä käsivarsissa ja/tai kyynärpäässä	90	2,59	1,70
Kipua tai särkyä suun ja/tai kasvojen alueella	87	2,28	1,55
Suoritusta vaikeuttavaa tuntemusta tai oiretta hengityksessä	89	2,18	1,44
Kipua tai särkyä sormissa	89	2,12	1,35
Suoritusta vaikeuttavaa tuntemusta tai oiretta kuulossa	89	2,01	1,36
Kipua tai särkyä jalassa/jaloissa	89	1,87	1,26
Suoritusta vaikeuttavaa tuntemusta tai oiretta näössä	90	1,69	1,05
Valid N (listwise)	79		

^aAsteikolla 1-7. 1 = en koe lainkaan, 7 = koen hyvin usein. Keskiarvot laskevassa järjestyksessä.

Liitetaulukko 14

Fyysisten oireiden kokemisen keskiarvot (M) ja keskihajonnat (s) instrumenttiryhmissä likert-asteikolla 1-7, jossa 1=en koe lainkaan ja 7=koen hyvin usein

	Jouset (n=18-19)	Koskettimet (n=16-17)	Puhaltimet (n=8-9)	Kieli- ja näppäilysoit timet (n=5-6)	Laulu (n=35-36)	
	M(s)	M(s)	M(s)	M(s)	M(s)	p-arvo ^a
Kipua tai särkyä olkapäissä ja/tai hartioissa	4,89(1,53)	3,94(1,47)	4,67(1,65)	3,33(1,50)	3,89(1,78)	0,231
Kipua tai särkyä niskassa	4,74(1,62)	3,53(1,46)	4,00(2,12)	4,00(2,44)	3,72(1,84)	0,294
Kipua tai särkyä yläselässä	4,26(1,85)	2,76(1,43)	4,00(2,12)	2,40(1,94)	3,33(1,94)	0,083
Kipua tai särkyä alaselässä	3,63(1,89)	3,06(1,71)	2,56(2,06)	3,50(1,87)	3,19(1,81)	0,530
Kipua tai särkyä ranteissa	3,58(2,06)	3,41(1,50)	4,22(1,92)	3,00(1,09)	1,89(1,36)	0,000
Suoritusta vaikeuttavaa tuntemusta tai oiretta kurkussa ja /tai äänihuulissa	2,21(1,65)	1,47(0,87)	2,56(1,66)	2,50(2,34)	3,61(1,42)	0,000
Kipua tai särkyä kaulassa	3,32(1,63)	1,88(1,36)	2,33(2,12)	1,20(0,44)	2,81(1,84)	0,015
Kipua tai särkyä käsivarsissa ja/tai kyynärpäässä	3,89(1,41)	3,00(1,62)	2,33(1,65)	2,50(1,76)	1,75(1,40)	0,000
Kipua tai särkyä suun ja/tai kasvojen alueella	2,16(1,42)	2,00(1,50)	2,22(0,97)	1,20(0,44)	2,60(1,71)	0,185
Suoritusta vaikeuttavaa tuntemusta tai oiretta hengityksessä	2,05(1,31)	1,76(1,20)	2,38(2,06)		2,56(1,36)	0,013
Kipua tai särkyä sormissa	3,05(1,64)	2,24(1,30)	3,00(1,58)	1,67(0,51)	1,46(0,78)	0,001
Suoritusta vaikeuttavaa tuntemusta tai oiretta kuulossa	2,42(1,53)	1,88(1,61)	2,44(1,42)	2,50(1,87)	1,71(1,01)	0,219
Kipua tai särkyä jalassa/jaloissa	1,74(0,93)	1,59(1,27)	1,22(0,44)	2,83(2,13)	2,03(1,22)	0,102
Suoritusta vaikeuttavaa tuntemusta tai oiretta näössä	2,16(1,42)	1,65(0,99)	1,44(0,52)	2,00(1,09)	1,42(0,73)	0,231

^aSoitinryhmien väliset erot testattu Kruskal-Wallis testillä.

Liitetaulukko 15

Musiikin tekemiseen liittyvien kuormitustekijöiden arviointi (%)

	1 ^a	2	3	4	5	6	7
Työskentelyyn käytetyn ajan riittämättömyys	4,6	10,3	17,2	16,1	26,4	18,4	6,9
Soitto-/laulutekniikan puutteet	5,7	14,8	12,5	14,8	25,0	18,2	9,1
Soitto-/lauluasennon puutteet	13,6	26,1	12,5	14,8	19,3	10,2	3,4
Epäonnistuminen psyykkisessä valmistautumisessa	17,0	21,6	17,0	17,0	15,9	9,1	2,3
Epäonnistuminen lämmittelyssä	25,0	22,7	17,0	17,0	9,1	6,8	2,3
Keikkailu/esiintyminen	20,9	27,9	16,3	20,9	11,6	2,3	-
Työskentelytilojen riittämätön varustelu	24,1	35,6	11,5	10,3	11,5	5,7	1,1
Esiintymiseen/keikkailuun liittyvä matkustus	36,8	26,4	11,5	6,9	9,2	6,9	2,3
Heikko yleiskunto	39,1	23,0	13,8	9,2	12,6	1,1	1,1
Liiallinen harjoittelu	37,5	25,0	12,5	17,0	3,4	3,4	1,1
Instrumentin kantaminen	60,2	12,5	5,7	6,8	4,5	10,2	-

^aAsteikolla 1-7, 1= ei ole kuormittanut, 7 = on kuormittanut erittäin paljon

Liitetaulukko 16

Musiikin tekemiseen liittyvien kuormitustekijöiden arviointi

	N	M ^a	s
Työskentelyyn käytetyn ajan riittämättömyys	87	4,32	1,59
Soitto-/laulutekniikan puutteet	88	4,30	1,72
Soitto-/lauluasennon puutteet	88	3,44	1,74
Epäonnistuminen psyykkisessä valmistautumisessa	88	3,30	1,68
Epäonnistuminen lämmittelyssä	88	2,92	1,66
Keikkailu/esiintyminen	86	2,81	1,41
Työskentelytilojen riittämätön varustelu	87	2,71	1,59
Esiintymiseen/keikkailuun liittyvä matkustus	87	2,55	1,73
Heikko yleiskunto	87	2,41	1,53
Liiallinen harjoittelu	88	2,39	1,48
Instrumentin kantaminen	88	2,14	1,73
Valid N (listwise)	84		

^aAsteikolla 1-7, 1= ei ole kuormittanut, 7 = on kuormittanut erittäin paljon. Keskiarvot (M) laskevassa järjestyksessä.

Liitetaulukko 17

Musiikin tekemiseen liittyvien kuormitustekijöiden arviointi. Keskiarvot (M) ja keskihajonnat (s) instrumenttiryhmässä likert-asteikolla 1-7, jossa 1=ei ole kuormittanut ja 7=on kuormittanut erittäin paljon.

	Jouset (n=18)	Koskettimet (n=17)	Puhaltimet (n=9)	Kieli- ja näppäilysoittimet (n=5-6)	Laulu (n=34-35)	
	M(s)	M(s)	M(s)	M(s)	M(s)	p-arvo ^a
Työskentelyyn käytetyn ajan riittämättömyys	4,8(1,6)	4,0(1,3)	4,2(1,2)	5,0(1,5)	4,1(1,7)	0,391
Soitto-/laulutekniikan puutteet	5,0(1,9)	3,9(1,5)	4,6(1,1)	2,8(1,9)	4,3(1,5)	0,087
Soitto-/lauluasennon puutteet	4,6(1,6)	3,2(1,5)	4,2(1,7)	2,3(1,3)	2,9(1,5)	0,004
Epäonnistuminen psyykkisessä valmistautumisessa	4,0(1,7)	3,3(1,3)	3,6(1,5)	2,8(1,8)	2,8(1,6)	0,176
Epäonnistuminen lämmittelyssä	3,9(1,8)	2,1(1,2)	2,8(2,0)	2,5(1,6)	2,8(1,4)	0,039
Keikkailu/esiintyminen	2,7(1,3)	2,8(1,3)	3,5(1,5)	2,2(1,3)	2,7(1,4)	0,464
Työskentelytilojen riittämätön varustelu	2,8(1,7)	2,7(1,6)	2,7(1,9)	3,6(1,5)	2,4(1,3)	0,529
Esiintymiseen/keikkailuun liittyvä matkustus	2,7(1,7)	2,1(1,4)	2,0(2,0)	3,0(1,5)	2,5(1,7)	0,333
Heikko yleiskunto	2,4(1,6)	2,4(1,5)	1,7(1,6)	2,5(1,5)	2,3(1,3)	0,631
Liiallinen harjoittelu	3,0(1,6)	2,4(1,4)	3,3(2,1)	2,6(1,2)	1,8(1,0)	0,053
Instrumentin kantaminen	4,0(1,8)	1,4(1,3)	1,4(0,7)	2,0(1,2)	1,5(1,1)	0,000

^aSoitinryhmien väliset erot testattu Kruskal-Wallis testillä.

Liitetaulukko 18

Opiskelijoiden tiedot muusikoiden hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä (%).

	Täysin riittävästi tietoa	Melko riittävästi tietoa	Melko riittämättömästi tietoa	Täysin riittämättömästi tietoa
Missä määrin sinulla on tietoa muusikoille suositeltavista hyvistä soitto-/lauluasunnoista? (n=87)	32,2	66,7	1,1	-
Missä määrin sinulla on tietoa musiikin tekemiseen liittyvän työympäristön vaikutuksesta terveyteesi ja hyvinvointiin? (n=87)	9,2	54,0	32,2	4,6

Liitetaulukko 19

Opiskelijoiden tiedot muusikoiden hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä (%).

	Täysin riittävästi	Melko riittävästi	Melko riittämättömästi	Täysin riittämättömästi
Missä määrin koulutuksessasi käsitellään muusikoiden työterveyteen ja ergonomiaan liittyviä asioita? (n=87)	13,8	37,9	34,5	13,8

Liitetaulukko 20

Opiskelijoiden tiedot muusikoiden hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä (%).

	Tiedän täysin riittävästi	Tiedän melko riittävästi	Tiedän melko riittämättömästi	Tiedän täysin riittämättömästi
Missä määrin tiedät tapoja ja keinoja ennaltaehkäistä muusikon työhön liittyvää stressiä ja esiintymisjännitystä? (n=87)	6,9	70,1	21,8	1,1
Missä määrin tiedät tapoja ja keinoja ennaltaehkäistä muusikon työhön liittyviä kipuja ja räsitusta eri ruumiinosissa? (n=86)	18,6	68,6	12,8	-

Liitetaulukko 21

Nukutko mielestäsi tarpeeksi?

	n	%	% ^a (n = 2318)
Kyllä, lähes aina	21	24,1	21,4
Kyllä, usein	46	52,9	54,6
Harvoin tai tuskin koskaan	18	20,7	20,7
En osaa sanoa	2	2,3	3,3
Yhteensä	87	100,0	100,0

^aKunttu & Huttunen 2009, Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus, mukana ammattikorkeakouluopiskelijat.