

# **Kirkkomusiikin opiskelijoiden työskentelytilat ja -tavat keskittymisen näkökulmasta**

Kirjallinen työ S-KM25

Anne Havunen

Syksy 2020

Taideyliopiston

Sibelius-Akatemia

Kirkkomusiikin ja urkujen aineryhmä

<b>Tutkielman tai kirjallisen työn nimi</b>	<b>Sivumäärä</b>
Kirkkomusiikin opiskelijoiden työskentelytilat ja -tavat keskittymisen näkökulmasta	27
<b>Tekijän nimi</b>	<b>Lukukausi</b>
Anne Havunen	Syksy 2020
<b>Aineryhmän nimi</b>	
Kirkkomusiikin ja urkujen aineryhmä	
<p>Tässä työssä tutkitaan, millaiset kirkkomusiikin opiskelijoiden työskentelytilat ja -tavat ovat keskittymisen näkökulmasta. Aihetta tarkastellaan opiskelijoiden instrumentti- ja lauluharjoittelun kautta, joka tapahtuu harjoitusluokissa Sibelius-Akatemian Helsingin yksikössä. Hyvä keskittyminen on edellytys onnistuneelle harjoittelulle, mutta aiempaa tutkimusta ei juuri löydy tästä näkökulmasta.</p> <p>Työ on laadullinen tutkimus ja pohjautuu kirjallisuuteen. Työn teoreettinen viitekehys rakentuu viiden aivotutkimuksen tuloksia soveltavan teoksen pohjalle. Aineistona ovat nämä teokset, omat kokemukseni kirkkomusiikin opiskelijana sekä muu kirjallisuus. Aivotutkimuksessa esiin tulleet aiheet on jaoteltu työn tutkimusongelman kannalta mielekkäisiin osa-alueisiin. Ensin käydään läpi keskittymistä yleisesti ja sitten tarkastellaan opiskelijoiden työskentelytiloja sekä -tapoja tutkimusaineiston näkökulmasta.</p> <p>Tutkimus antaa viitteitä siitä, että keskittymisongelmat ja uupuminen ovat yhteydessä toisiinsa ja kirkkomusiikin opiskelijoilla on paljon mahdollisia kuormitustekijöitä. Erityisesti opintojen monipuolisuus, ajoittainen vaikeus saada harjoittelutilaa, näistä johtuva hallinnan tunteen heikentyminen, tehtävästä toiseen hyppiminen, älylaitteiden liiallinen käyttö, huono ergonomia sekä riittämätön palautuminen ovat riskitekijöitä. Keskittymistä edesauttavia tekijöitä ovat oma suunnitelmallisuus, mahdollisuus muodostaa itselle sopiva aikataulu, hyvät harjoittelutilat ja vaihtoehtoiset keinot tilan saamiseksi, häiriötekijöiden poistaminen, yhteen asiaan keskittyminen kerrallaan sekä riittävä palautuminen. Tutkimustuloksia voi hyödyntää toiminnan kehittämiseen yksilö- ja organisaatiotasolla ja se voi pohjustaa jatkotutkimusta.</p>	
<b>Hakusanat</b>	
keskittyminen, tarkkaavaisuus, harjoittelu, stressi, uupumus, työhyvinvointi	
<b>Tutkielma on tarkistettu plagiointitarkastusjärjestelmällä</b>	
27.10.2020 Hannele Ketomäki	

# Sisällys

<b>1 Tutkimuksen tausta ja tavoitteet</b> .....	4
<b>2 Tutkimuskysymys ja tutkimuskatsaus</b> .....	5
<b>3 Aineisto ja metodi</b> .....	6
<b>4 Keskittyminen</b> .....	8
<b>4.1 Keskittyminen ja tarkkaavaisuus</b> .....	8
<b>4.2 Hyvän keskittymisen merkitys</b> .....	9
<b>4.3 Keskittymisen häiriintyminen</b> .....	9
<b>5 Työskentelytilat</b> .....	11
<b>5.1 Yleisimmät häiriötekijät</b> .....	11
<b>5.2 Harjoitteluluokkien saatavuus</b> .....	12
<b>5.3 Muita vaikuttavia tekijöitä</b> .....	14
<b>6 Työskentelytavat</b> .....	15
<b>6.1 Työn järjestelyt eli mitä missä milloin</b> .....	15
<b>6.2 Tautokin ovat musiikkia</b> .....	16
<b>6.3 Multitaskaus</b> .....	18
<b>6.3.1 Multitasking ja sen vaikutukset</b> .....	18
<b>6.3.2 Vaihtoehtoja multitaskaukselle</b> .....	19
<b>7 Tulokset</b> .....	21
<b>8 Tutkimuksen luotettavuus ja jatkokysymykset</b> .....	24
<b>Lähteet</b> .....	25

# 1 Tutkimuksen tausta ja tavoitteet

Harjoittelu on musiikinopiskelijalle arkipäivää, ja instrumentin parissa saattaa vierähtää päivittäin useita tunteja. Harjoittelu on jo lapsesta asti ollut mukana elämässä, joten siitä on saattanut tulla niin luonteva tapa, että asiaa ei tule tarkemmin ajatelleeksi. Harjoitteluun liittyy aina oleellisesti keskittyminen, sillä ilman huomion kohdistamista olemisemme olisi suorastaan kaoottista. Keskittymistä on kuitenkin monen asteista, ja varmasti monella on kokemuksia siitä, miten välillä keskittyminen on huipussaan ja välillä ajatus harhailee jatkuvasti. Hyvä keskittyminen edesauttaa yleisestikin menestymistä elämässä, kun taas keskittymisongelmat vähintäänkin turhauttavat. Tässä työssä teen näkyväksi tuota itsestäänselvydeksi so- luttanutta harjoittelun perusedellytystä.

Tutkin työssäni, millaiset kirkkomusiikin opiskelijoiden työskentelytilat ja -tavat ovat keskittymisen näkökulmasta. Käsittelen aihetta Taideyliopiston Sibelius-Akatemian Helsingin yksikössä, koska olen itse opiskellut siellä. Olen halunnut tuoda tarkasteluun kirkkomusiikin opiskelijan arkea, joten käyn läpi erinäisiä tekijöitä heidän päivittäisissä työskentelytiloissaan ja -tavoissaan. Käytän työni teoreettisena aineistona aivotutkimuksen tuloksia ja selvitän, millaisena tilat ja tavat näyttäytyvät niihin verraten.

Aihe on tärkeä, sillä harjoittelu koskettaa jokaisen musiikinopiskelijan elämää ja hyvällä keskittymisellä on suuri merkitys opinnoissa menestymiselle ja niissä jaksamiselle. Keskittymiskysymykset eivät kosketa vain musiikinopiskelijoita, vaan moni muukin opiskelija voi hyötyä aiheen pohtimisesta. Keskittymiseen vaikuttavien tekijöiden tunteminen auttaa yksilöä kehittämään toimintatapojaan ja organisaatiota tukemaan tätä kehittämistä. Jos parannusehdotukset kohdistuvat vain yksilöön, on vaarana, että ne luovat lisäpainetta ja tuntuvat jopa syyllistäviltä (Huotilainen 2019, 282–283). Tämä ei tietenkään ole tarkoituksena, vaan ennemminkin tavoitteena on kannustaa opiskelijoita sekä lisätä rakentavaa keskustelua aiheesta. Opiskelijan ei myöskään tarvitse jäädä ongelmiansa kanssa yksin, sillä Taideyliopistossa opiskelijoiden tukena on oman aineryhmän lisäksi opintopsykologi, yliopistopappi sekä YTHS palveluineen.

En ole löytänyt suoraan aihetta koskevaa aiempaa tutkimusta, joten kirjallinen työni pohjustaa tietä mahdolliselle jatkotutkimukselle. Työni aihe on työn puitteisiin (kirjallinen työ) nähden melko laaja, ja siksi tavoitteeni on tunnistaa aiheeseen liittyviä keskeisiä ongelmakohtia sekä niitä seikkoja, jotka harjoittelemisessa toimivat hyvin.

## 2 Tutkimuskysymys ja tutkimuskatsaus

Työssäni tutkin, millaiset kirkkomusiikin opiskelijoiden työskentelytilat ja -tavat ovat keskittymisen näkökulmasta. Tarkastelen harjoittelua Taideyliopiston Sibelius-Akatemian Töölön kampuksella, jonka tiloja on Musiikkitalolla, Nervanderinkatu 13:ssa sekä Pohjoinen Rautatiekatu 9:ssä. Vastatakseni kysymykseen tutkin, millaisia edellytyksiä hyvällä keskittymisellä on. Mitkä tekijät puolestaan häiritsevät keskittymistä? Pohdin, miten nämä seikat ilmenevät opiskelijoiden työtiloissa ja -tavoissa. Tarkastelen myös sitä, mitä sanotaan uupumisen ja keskittymisen yhteydestä. Käytän rinnakkain termejä työ ja opiskelu. Tutkimukseni aineistossa käsitellään asioita paljon työnäkökulmasta, mutta opiskelu ja harjoittelu ovat rinnastettavissa työntekoon.

Tutkin kysymyksiä opiskelijoiden soitto- ja lauluharjoittelun näkökulmasta. Rajaan harjoittelun koskemaan Sibelius-Akatemian harjoitteluluokissa tapahtuvaa instrumentti- ja lauluharjoittelua. En tee suoranaista rajausta eri oppiaineiden välille, sillä on tapauskohtaista, millä tavoin opiskelija harjoittelee mitään. Olennaista on, että harjoittelu tapahtuu harjoitusluokissa soittaen tai laulaen.

Yleisesti ottaen ajattelen, että muusikot ovat tottuneita harjoittelijoita ja kykenevät enimmäkseen keskittymään hyvin. Taustaoletukseni kuitenkin on, että monet tekijät asettavat haasteita kirkkomusiikin opiskelijoiden keskittymiselle, ja tällä on yhteys myös uupumiseen. Pyrin työssäni selvittämään, ovatko olosuhteet aivotutkimuksen näkökulmasta kuormittavat.

Työssäni yhdistyvät harjoitteluun sekä keskittymiseen liittyvä tematiikka. Myös uupumus korreloi keskittymisongelmien kanssa, kuten myöhemmin työssä käsitellään. Korkeakouluopiskelijoiden sekä työssäkäyvien uupumusta on tutkittu viime aikoina paljon ja aihe on ollut

mediassakin esillä. Työssäni työuupumukseen liittyviä lähteitä ovat erityisesti Laura Sokaan *Burnout in the Brain at work* (2017) sekä Harri Lindholmin *Physiological determinants and assessment of stress and recovery among media workers* (2013).

Käytän työn aineistona aivotutkijoiden kirjoittamia teoksia, joissa sovelletaan aivotutkimusten tuloksia. Aivotutkimukset käsittelevät esimerkiksi sitä, millaisia vaikutuksia aivotoimintaan ja keskittymiskykyyn on keskittymisen kohteen jatkuvalla vaihtamisella tai sillä, että keskittymiseen liittyy häiriötekijöitä. Myös unen merkitystä oppimiselle ja monia muita tekijöitä on tutkittu. Esimerkiksi Lahl, Wispel, Willigens ja Pietrowsky ovat tutkineet päiväunien merkitystä oppimiselle tutkimuksessa *An ultra short episode of sleep is sufficient to promote declarative memory performance* (2008). Peija Haaramo on väitöskirjassaan *Insomnia, ill health and work disability: a longitudinal study among employees* (2014) tutkinut unettoimuuden yhteyttä terveyteen ja työkykyyn.

Muusikon mentaaliharjoittelua on tutkinut Outi Immonen (2007). Aihe sivuaa omaani siksi, että siinä käsitellään harjoittelua, mutta myös siksi, että keskittyminen on edellytys mentaaliharjoittelulle. Yleisesti ottaen muusikoille löytyy erilaisia harjoitusoppaita, joissa keskittymisen merkitys usein huomioidaan, mutta asiaan ei välttämättä paneuduta syvällisemmin. Tämä saattaa johtua siitä, että keskittymiseen ei ole olemassa mitään selkeää metodologiaa. Vaikuttaa siltä, että keskittymisen ja harjoittelun yhteys muusikoilla on jäänyt vähälle huomiolle, ja oman työni tavoite on kartoittaa tätä aihepiiriä.

### 3 Aineisto ja metodi

Kirjallisen työni aineisto koostuu aivotutkimusta käsittelevästä kirjallisuudesta sekä omista kokemuksistani kirkkomusiikin opiskelijana. Olen valmistumaisillani oleva kirkkomusiikin opiskelija, joten pystyn hyödyntämään monen vuoden kokemustani aiheesta. Tarkastelen harjoitteluympäristöä Sibelius-Akatemian Helsingin yksikössä, sillä olen itse opiskellut siellä. Kokemukseni muodostavat tietysti vain yhden henkilön näkökulman, mutta pyrin tarkastelemaan aihetta yleisemmällä tasolla kirjallisuuden kautta.

Kirjallinen aineisto koostuu pääasiassa viidestä aivotutkijoiden kirjoittamasta teoksesta, joissa sovelletaan aivotutkimuksen tuloksia erityisesti työ- ja opiskeluelämän tarpeisiin. Teokset ovat: Huotilainen, Minna & Peltonen, Leeni: *Tunne aivosi* (2017); Huotilainen, Minna & Moisala, Mona: *Keskittymiskyvyn elvytysopas* (2018); Huotilainen, Minna & Saarikivi, Katri: *Aivot työssä* (2018); Huotilainen, Minna: *Näin aivot oppivat* (2019) sekä Huotilainen, Minna & Peltonen, Leeni: *Uuden ajan muistikirja* (2020). Teokset pohjautuvat laajasti aivotutkimuksen uusimpiin tuloksiin. Olen lisäksi tutustunut useisiin varsinaisiin aivotutkimuksiin, vaikka minulla ei ole niiden perusteelliseen tulkitsemiseen vaadittavaa aivotutkimuksen erityisosamista. Tästä syystä olen rakentanut työni teoreettisen viitekehyksen näiden tutkimusten tuloksia soveltavien teosten pohjalle.

Iso osa tutkimusprosessia oli kirjallisen aineiston läpikäyminen ja tiedon jaottelu tutkimusaiheen kannalta mielekkäisiin osa-alueisiin. Ensin tarkastelen keskittymistä yleisesti: mitä kirjallisuudessa sanotaan hyvästä keskittymisestä ja toisaalta sen ongelmista sekä uupumuksesta. Sitten käyn läpi, millaisessa harjoittelutilassa on yleensä hyvä keskittyä, ja mitkä ovat mahdollisia ongelmia. Lopuksi tarkastelen työskentelytapoja eli työn järjestelyjä, taukojen tärkeyttä sekä multitaskausta eli sitä, että yrittää tehdä montaa asiaa yhtä aikaa. Kirjallisuusaineistossa käsitellään myös unta, liikuntaa ja ravintoa osana hyvän keskittymiskyvyn ylläpitämistä, mutta tämän työn puitteet eivät riitä niiden käsittelemiseen, minkä vuoksi olen rajannut ne pois.

Työni on kirjallisuuteen perustuva laadullinen tutkimus, jonka aineistosta olen laatinut narratiivisen kirjallisuuskatsauksen. Salmisen mukaan kirjallisuuskatsaus on tutkimusta tutkimuksesta eli siinä kootaan tutkimuksien tuloksia, joiden perusteella syntyy uusia tutkimustuloksia. Metodi on perusteltu esimerkiksi silloin, kun halutaan rakentaa aiheesta kokonais kuvaa sekä pyritään tunnistamaan aiheeseen liittyviä ongelmia. (Salminen 2011, 1–3.) Kirjallisuuskatsaus voidaan jakaa alatyyppeihin, joista kuvaileva kirjallisuuskatsaus on yleiskatsaus, jossa toteutusta tai aineiston valintaa eivät sido tarkat säännöt. Sen käyttö on perusteltua, kun halutaan antaa laaja-alainen kuvaus tutkittavasta ilmiöstä sekä luokitella sen ominaisuuksia. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen kevyin muoto on narratiivinen kirjallisuuskatsaus, joka on paikallaan erityisesti silloin, kun halutaan luoda helppolukuinen kuva aiheesta. Tässä tapauksessa käytetty aineisto ei ole yleensä käynyt läpi systemaattista seula. (Salminen 2011, 6–7.)

Myös omassa työssäni on mainittuja päämääriä. Pysin luomaan lukijalle helposti lähestyttävää yleiskuvaa siitä, mitä aivotutkimus kertoo hyvistä työtiloista sekä työtavoista keskittymisen kannalta. Luokittelen näitä tekijöitä, tarkastelen niitä kirkkomusiikin opiskelijoiden näkökulmasta sekä pyrin tunnistamaan mahdollisia aiheeseen liittyviä ongelmia.

## 4 Keskittyminen

### 4.1 Keskittyminen ja tarkkaavaisuus

Tarkoitan työssäni keskittymisellä tarkkaavaisuuden suuntaamista haluttuun tehtävään niin, että epäolennaiset ärsykkeet eivät häiritse sitä. Arjas jaottelee mahdolliset ärsykkeet ulkoiseksi eli ympäristöstä tuleviksi ja sisäiseksi eli omasta itsestä lähteviksi (Arjas 2014, 49). Keskittyminen on kaiken harjoittelun perusta. Ilman tarkkaavaisuuden kohdistamista kokemusaikamme olisi kaoottinen (Huotilainen & Moisala 2018, 16).

Tarkkaavaisuuden säätely on monimutkainen prosessi, joka voidaan jakaa tarkkaavaisuuden suuntaamiseen, ylläpitoon sekä jakamiseen (Terveyskylä 2018). Suuntaaminen viittaa kykyyn valita jokin kohde huomion kohteeksi ja jättää muut kohteet huomioimatta. Kyse on siis valikoivasta tarkkaavaisuudesta. Ylläpito tarkoittaa sitä, että tarkkaavaisuuden valintaa pidetään yllä pitkäkestoisesti. Tästä käytetään myös nimitystä vigilanssi. Tarkkaavaisuus voi olla foku-soitua tai jaettua eli nopeasti asiasta toiseen siirtyvää. Tällöinkin tarkkaavaisuus siis kohdistuu vain yhteen asiaan kerrallaan. (Koivisto 2006, 197.)

Vaikka voimme suunnata tarkkaavaisuutemme haluttuun kohteeseen, tapahtuu tarkkaavaisuuden suuntautumista myös tahattomasti esimerkiksi yllättävän, voimakkaan ärsykkeen ilmestyessä. Tällainen ärsyke vetää tarkkaavaisuuden puoleensa hyvin nopeasti, ja mikäli ärsyke ei ole tehtävän kannalta merkityksellinen, siirtyy se myös nopeasti pois tarkkaavaisuudesta. (Koivisto 2006, 198.)



## 4.2 Hyvän keskittymisen merkitys

Tarvitsemme keskittymiskykyä harjoitellessamme sekä esiintyessämme. Immonen korostaa keskittymisen ja harjoittelutekniikan merkitystä huippusuoritukselle. Harjoittelun tulisi olla keskittynyttä eikä pelkkää mekaanista toistoa. Muusikot varmasti tiedostavatkin keskittymisen tärkeyden, mutta käytännön toteutus ei silti aina ole niin yksinkertaista. Haastatteluissa on havaittu, että keskittymisvaikeudet ovat yksi eniten esiintymistilannetta hankaloittavista tekijöistä. (Immonen 2008, 76.) Keskittymisvaikeuksia esiintymistilanteessa voivat aiheuttaa monet tekijät, mutta puutteellinen keskittyminen harjoitellessa lisää niitä hyvin todennäköisesti. Hyvän keskittymisen merkitys kannattaakin tiedostaa ja pitää se erottamattomana osana harjoittelua. Päivi Arjas toteaa, että keskittyminen on kyky, jota on mahdollista harjoittaa (Arjas 2002, 45). Paras tapa oppia on keskittyä yleensäkin työhönsä (Arjas 2008).

Parhaiten keskittyminen onnistuu virtaustilassa eli flow-tilassa. Flow-tilaa pidetään usein harvinaisena olotilana, ja siihen liitetään jopa mystisiä miellelyhtymiä. Todellisuudessa jokaisella on virtaustilan hetkiä jopa päivittäin, sillä kyseessä on aktiivisen ja myönteisen toiminnan tila, johon meillä kaikilla on valmiudet. Siihen liittyy tilanteen hallinnan sekä tarmokkuuden tunne. (Huotilainen & Peltonen 2017, 133–135.) Hallinnan tunne syntyy siitä, että tehtävä ei ole liian vaikea, mutta ei myöskään liian helppo, vaan juuri sopivassa tasapainossa henkilön kykyihin nähden. Kun henkilö on tämän lisäksi kiinnostunut aiheesta, on mahdollista päästä intensiivisen keskittymisen tilaan. (Pakka & Rätty 2010, 9.) Virtaustila on kaiken kaikkiaan palkitseva, motivaatiota ylläpitävä tila.

## 4.3 Keskittymisen häiriintyminen

Varmasti kaikilla on toisinaan vaikeuksia keskittyä, mutta kun keskittymisongelmista on muodostunut enemmän sääntö kuin poikkeus, on syytä tarkastella asiaa lähemmin. Kyseessä saattaa olla keskittymishäiriötä muistuttava tila, josta Huotilainen ja Moisala käyttävät termiä ADT (attention deficit trait). Sen voisi vapaasti suomentaa tarkkaavaisuushäiriötä muistuttavaksi käytösmalliksi. Ilmiössä on kyse siitä, että ihmisellä on vaikeuksia keskittyä samaan tapaan kuin sellaisella henkilöllä, jolla on diagnosoitu ADD (attention deficit disorder) tai

ADHD (attention deficit hyperactivity disorder). ADD ja ADHD ovat lapsuudesta asti ilmeneviä neurologisia häiriötiloja, kun taas ADT on itse aiheutettua, vaikka tuskin tietenkään tahallisesti. (Huotilainen & Moisala 2018, 8–11.)

ADT voi aiheuttaa ongelmia mm. tarkkaavaisuudessa, muistissa, kärsivällisyydessä, nukkumisessa, rentoutumisessa ja työssä jaksamisessa. Ei ole harvinaista, että lopulta seurauksena on henkilöstä riippuen esimerkiksi motivaatio-ongelmia, ammatillisen itsetunnon laskua, ahdistusta ja työuupumusta. Tyypillistä on itsensä keskeyttäminen silloinkin, kun puitteet keskittyneeseen työskentelyyn olisivat muutoin kunnossa (Huotilainen & Moisala 2018, 8–11.)

ADT:n syntymekanismiin tarkkaa hermostollista perustaa ei tunneta, mutta se tiedetään, että tila syntyy vähitellen. Altistavia tekijöitä ovat esimerkiksi jatkuva kiire, tehtävästä toiseen hyppiminen, taukojen pitämättä jättäminen, liian vähäinen uni sekä stressi. Elimistö joutuu ikään kuin jatkuvaan taistele tai pakene -tilaan. Tämä on kehoon ja mieleen vaikuttava toiminnantila, joka käynnistyy, kun kohtaamme jotain uhkaavaa. (Huotilainen & Moisala 2018, 8–11.) Elimistön kannalta ei ole merkitystä, onko uhka todellinen vai mielen tasolla, vaan se reagoi molempiin stressireaktiolla (Arjas 2014, 22–25). Muutaman viikon stressaavaa elämää vietettyään monella on ADT:n oireita ja kuukausien jälkeen niitä on lähes jokaisella. Onneksi aivotutkimukset viittaavat siihen, että ADT:n kouriin joutuneen on mahdollista elvyttää keskittymiskykyään, mikäli hän pystyy muuttamaan toimintatapojaan niin, että ne tukevat hyvää keskittymistä. (Huotilainen & Moisala 2018, 8–11.)

Pitkittyessään stressi saattaa johtaa työuupumukseen. Uupumus vaikuttaa usein keskittymiskykyä heikentävästi ja ADT ja työuupumus ovat käytännössä hyvin lähellä toisiaan. Työuupumusta voi olla opiskelijoilla yhtä lailla kuin työssä käyvilläkin. Laura Sokka on väitöskirjassaan tutkinut työuupuneiden kognitiota. Koetilanteessa havaittiin, että jo lievästi työuupuneet reagoivat kielteisen kuuloiseen puheääneen tavallista nopeammin ja myönteiseen tavallista hitaammin. Kun testattiin kykyä vaihtaa toistuvasti tehtävästä toiseen, suoriutuivat vaikeasti työuupuneet verrokkiryhmiä heikommin. (Sokka 2017, 57.) Tutkimus antaa viitteitä siitä, että työuupumuksella on suoria vaikutuksia kognitiiviseen suoriutumiseen.

Musiikin opiskelijoiden toimintaympäristössä on paljon tekijöitä, jotka saattavat altistaa ADT:lle. Kirkkomuusikkojen opintojen monipuolisuus voi johdatella vaihtelevaan paljon tehtävästä toiseen. Esiintymisjännitys on tyypillinen taistele tai pakene -tilan aiheuttaja. Stressireaktio voi syntyä missä tahansa muussakin uhkaavalta tuntuvassa tilanteessa, kuten kiireen alaisena, arvostelun kohteena, epäselvien tavoitteiden edessä tai hankalien ihmissuhteiden vaivatussa (Huotilainen & Peltonen 2017, 130–133). Opiskelijat ovat usein kiireisiä, suorituksia arvioidaan toistuvasti ja selkeitä tavoitteita voi olla vaikea asettaa musiikkialalla, jossa tulokset eivät ole kaikkein konkreettisimpia ja jolle on ominaista tietty subjektiivisuus. Lisäksi ala kannustaa vaatimaan itseltä paljon ja muusikot ovat saattaneet lapsesta asti joutua kuulemaan arvostelua taidoistaan sekä harjoittelemaan teoksia, jotka ovat omien taitojen ylärajoilla, mikä haastaa ammatillista itsetuntoa (Arjas 2002, 24). Arjas huomioikin, että muusikoilla stressiä ja stressin aiheuttajia vaikuttaa olevan enemmän kuin muulla työväestöllä keskimäärin (Arjas 2002, 58–59). Myös Kimmo Harra, joka on tutkinut muusikoiden stressikokemuksia, havaitsi sekä ammattimuusikoiden että taidelukiolaisten kärsivän stressistä (Harra 2004, 130–131).

## 5 Työskentelytilat

### 5.1 Yleisimmät häiriötekijät

Suuri osa musiikin opiskelusta tapahtuu erilaisissa harjoitteluluokissa. On tärkeää, että luokissa voi työskennellä ilman keskeytyksiä, meteliä ja visuaalisia häiriötekijöitä. Keskeytykset tarkoittavat sitä, että joku käy luokassa tai vaikka puhelin soi. Jos harjoitustilaan on varaus tai kyseessä on jonotusluokka ja oma kännykkä on äänettömällä, saavat opiskelijat yleensä harjoitella ilman keskeytyksiä.

Pieni taustamelu ei muusikoille välttämättä ole ongelma, sillä oma harjoittelu peittää ainakin vaimeat äänet. Voimakkaampia ääniä ei soitto tai laulukaan pysty peittämään. Itse hätkähdän monesti käytävällä kiinni paukahtelevia ovia. Huotilainen ja Peltonen korostavat taustamelun kuormittavaa vaikutusta aivoille ja keskittymiselle, sillä kuulo- ja näköaistimme ovat

jatkuvassa hälytysvalmiudessa. Vaikka pystymme yleensä keskittyessämme sulkemaan merkityksettömät äänet tietoisuutemme ulkopuolelle, eivät ne jää aivoilta esitietoisella tasolla analysoimatta. Erityisesti kovat, yllättävät äänet vetävät huomion automaattisesti puoleensa, sillä aivot analysoivat, onko kyseessä mahdollisesti uhka, johon pitää reagoida. Toiset ihmiset ovat erityisen herkkiä taustamelulle ja saattavat tulla siitä ärtyneiksi ja keskittymiskyvyttömiksi. (Huutilainen & Peltonen 2017, 152–155.) Harjoitusluokissa on tärkeää panostaa äänieristykseen, sillä muutoin luokasta toiseen ja käytävälle kantautuu melkoinen soiton ja laulun kakofonia. Kokemukseni mukaan asiaan on kiinnitetty huomiota Sibelius-Akatemian nykyisissä tiloissa.

Myös visuaaliset häiriöt haittaavat keskittymistä. Visuaalisia häiriötekijöitä voivat olla esimerkiksi ohi kulkevat ihmiset tai kännykässä vilahtavat ilmoitukset. Osassa Sibelius-Akatemian harjoitusluokkia on lasi ovesa, jolloin tästä ikkunasta näkyvät ihmiset saattavat viedä huomion. Jos tiedostaa asian häiritsevän, voi yrittää varata sellaisia luokkia, joissa on umpinainen ovi tai edes välttää katsomasta oveen päin. Hyväksi puoleksi ikkunassa olen kokenut sen, että siitä on helppo varmistaa, onko luokassa ketään ja harjoittelija itse pystyy ennakoimaan, kun joku on tulossa sisään. Ikkuna tuo lisäksi tilan tuntua luokkaan.

## 5.2 Harjoitteluluokkien saatavuus

Kirkkomusiikin opiskelu tapahtuu suurissa määrin harjoitusluokissa, joten on oleellista, että sopiva työtila on saatavilla. Normaalisti on kolme tapaa luokan hankkimiseksi: varaaminen sähköisessä tilanvarausjärjestelmässä, jonotusluokkiin jonottaminen sekä muuten vain vapaan tilan etsiminen. Opiskelijan varauskiintiö on kymmenen tuntia viikossa, joten muidenkin keinojen hyödyntäminen tulee yleensä tarpeelliseksi, että ehtii harjoitella riittävästi. Luokan voi varata enintään kahden vuorokauden päähän. (Taideyliopisto 2019, 7–8.) Tätä kirjoittaessani COVID-19-pandemian aikana voi tiloissa harjoitella vain, jos niihin on varaus. Väliaikaisesti kiintiötä on nostettu 20 tuntiin viikossa. Koska kyseessä on poikkeustila, josta oletettavasti pyritään palaamaan normaalikäytäntöön, käsittelen jatkossa asiaa normaalitilanteen näkökulmasta.

Luokkien saatavuus ei ole itsestään selvyyttä. Oma varauskiintiö voi tulla täyteen tai kaikki luokat ovat jo varattuina varausjärjestelmässä tai paikan päällä etsiessä. Kirkkomuusikot tarvitsevat yleensä sekä urku- että pianoluokkia, ja voi olla, että oikean tyylistä luokkaa ei ole saatavilla. Jonotusaika luokkaan voi olla pitkä. Mikäli menee varattavaan luokkaan ilman varausa, on hyvin mahdollista, että joku tulee keskeyttämään harjoittelun. Urkuluokkiin on kuitenkin pääsy vain kirkkomusiikin opiskelijoilla, mikä helpottaa heidän harjoittelutilannetta huomattavasti.

Kirkkomusiikin kandidaatin tutkinnon opetussuunnitelmasta saa käsityksen siitä, miltä opiskelijan työviikko saattaa näyttää. Opinnot, joissa yleensä eniten tarvitaan suoranaista soittoa tai lauluharjoittelua harjoitusluokissa, ovat laulu, urkujen- ja pianonsoitto, liturginen soitto, urkuimprovisointi, säestys sekä vapaa säestys. Harjoitustilaa tarvitaan usein myös esimerkiksi kuoronjohtoon, kirkkomusiikin käytäntöihin, musiikin hahmotustaitoihin sekä moniin yksittäisiin kursseihin. (Taideyliopisto 2020.) Oppiaineiden määrästä on havaittavissa, että kirkkomusiikin opiskelijoilla on paljon aineita varauskiintiöön nähden ja yhdelle aineelle ei riitä keskimäärin montaa tuntia viikossa. Muillakaan keinoilla ei ole varmuutta harjoitusluokan saamiseksi sopivaan aikaan. Tästä syystä harjoitteluaikojen riittävyys saattaa muodostua ongelmaksi.

Mahdollisista haasteista huolimatta harjoitustilan saaminen kokemukseni mukaan yleensä onnistuu ja oma suunnitelmallisuus auttaa siihen, että harjoitusaika riittää kokonaisuudessaan. Suunnitelmallisuuteen kannattaa panostaa, sillä harjoitteluaikojen riittämättömyys ja sen seurauksena puutteelliselta tuntuva valmistautuminen heikentävät hallinnan tunnetta opinnoissa. Alhainen hallinnan tunne ennustaa uupumista enemmän kuin esimerkiksi työn tai opintojen korkeat vaatimukset (Lindholm 2013, 25–26). Harjoitteluaikojen riittämättömyys tai pirstaloituminen voi siis paitsi häiritä keskittymistä myös kuormittaa opiskelijoita laajemmin. Opiskelijat voivat itse yrittää organisoida ajankäyttönsä mahdollisimman tehokkaasti, mutta on tietysti myös tärkeää, että harjoittelutilojen saatavuus pysyy prioriteettina Taideyliopiston tasolla.

### 5.3 Muita vaikuttavia tekijöitä

Työtilan toimivuuteen ja viihtyisyyteen vaikuttavat monet seikat. Käyn läpi muutamia työympäristön osa-alueita, joiden arvelen erityisesti koskettavan kirkkomusiikin opiskelijoita. Nämä ovat ergonomia, sopivat työvälineet, sisäilmasto, akustiikka ja valaistus.

Musiikin opiskelu on yleensä ergonomisesti haastavaa, sillä opiskelijat joutuvat viettämään pitkiä aikoja soittimen parissa tehden paljon toistoa mahdollisesti epäergonomisessa asennossa. Erityisesti urkujensoittoon liittyy ergonomisia haasteita, kun eri kokoisten soittajien pitäisi sopia saman soittopöydän ääreen. Ei yleensä riitä, että asettaa penkin yhden sormion kannalta sopivaan tasoon, sillä sormioita on eri tasoilla ja lisäksi soitetaan jaloilla. Soittoasentoa hankaloittaa myös se, että jaloilla ei saa kunnon tukipistettä. Yhdistimet saattavat tehdä soittamisesta raskasta ja jopa nuottitelineen korkeus ja etäisyys soittajasta voivat aiheuttaa päänsärkyä. Kenenkään keskittymistä tuskin edistää se, että harjoitellessa tuntuu särkyä ja muuta epämukavuutta.

Työterveyslaitos listaa tavallisimpia työn fyysisiä kuormitustekijöitä, joista monet ovat riskitekijöitä muusikoille. Tuki- ja liikuntaelimestöä kuormittavat mm. staattiset tai hankalat työasennot, jatkuva istuminen, käsien voiman käyttö ja runsas toistotyö. Opiskelija voi itse pyrkiä vaikuttamaan fyysiseen jaksamiseensa esimerkiksi huolehtimalla parhaansa mukaan ergonomiasta, pitämällä taukoja, harrastamalla palauttavaa liikuntaa ja nukkumalla riittävästi. (Työterveyslaitos 2020a.)

Tarvittavia työvälineitä kirkkomusiikin opiskelijoiden näkökulmasta ovat ennen kaikkea urut ja pianot, joita Akatemian harjoitusluokista löytyy. Aina ei toki välttämättä saa sellaisia urkuja tai esimerkiksi flyygeliä, jolla haluaisi itse harjoitella. Urkupenkki nostamiseen löytyy puukapuloita, mikäli penkki ei ole säädettävä. Toisinaan pianoluokista on puuttunut säädettävä pianotuoli. Jokaisessa harjoitusluokassa on nuottiteline. Joskus opiskelijat tarvitsevat muita soittimia, kuten kitaroita ja rytmisoittimia, ja niitä on saatavilla.

Sisäilmasto tarkoittaa sisäilman ja lämpötilan muodostamaa kokonaisuutta. Sibelius-Akatemialla Helsingissä sisäilmastoa hallitaan nykyaikaisin menetelmin. Mikäli tilassa on sisäilma-

ongelmia, saattavat ne aiheuttaa monenkirjavaa oireilua. Yleisoireita ovat päänsärky, uupuneisuus ja huonovointisuus, jonka lisäksi esiintyy oireita esimerkiksi hengitysteissä, silmissä ja äänessä. Oireilussa on yksilöllistä herkkyyttä ja vaihtelevuutta. (Työterveyslaitos 2020b.) Viileä huoneilma voi aiheuttaa lihasten jäähdytystä, mikä on ongelmallista muusikoille, ja toisaalta liian kuumassa on epämiellyttävä työskennellä. Sisäilmasto onkin työympäristön merkittävä näkymätön vaikuttaja.

Yleensä harjoitusluokkien seinillä on levyjä, joita kääntämällä voi vaikuttaa huoneen akustiikkaan. Kuitenkaan esimerkiksi kahdeksan neliömetrin huonetta ei saa millään kuulostamaan konserttisalilta. Huoneita voi himmentää tai kirkastaa yleisvalaistuksella ja sälekaihtimilla, minkä lisäksi joissain uruissa on valo nuottitelineellä ja jalkiossa. Puutteet akustiikassa ja valaistuksessa huomaa yleensä viimeistään silloin, kun ne aiheuttavat ongelmia.

## 6 Työskentelytavat

### 6.1 Työn järjestelyt eli mitä missä milloin

Työn järjestelyiden voisi lyhyesti sanoa tarkoittavan sitä, mihin aikaan kukin työ hoidetaan ja millaisessa tilassa. Kirkkomusiikin opiskelijoilla on paljon oppiaineita, joten töiden organisointiin voi olla hyvä kiinnittää huomiota. Se vaatii pientä suunnitelmallisuutta, mutta auttaa luomaan onnistumisen edellytykset.

Huotilainen ja Moisala suosittelevat, että kullekin työtehtävälle varataan mahdollisuuksien mukaan oma aikansa. Tämän on tarkoitus tukea häiriötöntä työskentelyä. (Huotilainen & Moisala 2018, 80–81.) Ajan kannattaa olla riittävän pitkä, että opiskelija ehtii syventyä tehtävään. Lisäksi he ehdottavat, että aamupäivälle sijoitetaan eniten keskittymistä vaativat tehtävät, koska silloin mieli on virkeimmillään. Aivoille optimaalinen keskittymisaika on noin neljä tuntia päivässä, joten sen jälkeen opiskelijan on syytä vaihtaa tehtäviin, joissa selviää vähemmällä keskittymisellä. Iltapäivällä opiskelija voi pitää ns. silppujakson, jonka aikana hän hoitaa pienempiä tehtäviä. (Huotilainen & Moisala 2018, 90–101.) Havas käsittelee harjoittelua viulistien kannalta, ja myös hän suosittelee harjoittelemaan heti aamusta. Aamuharjoittelun ei tarvitse olla pitkä, mutta Havaskin neuvoo soittamaan maksimissaan neljä

tuntia päivässä. Hän myös korostaa valmistautumisen ja miellyttävien olosuhteiden tärkeyttä; olon tulisi olla henkisesti ja fyysisesti hyvä. (Havas 1986, 126–127.)

Opiskelijoilla on mahdollisuus varata itselleen harjoitusluokkia ja tällä tavoin aikatauluttaa harjoitteluaan. Aikataulutusta voivat rajoittaa oppituntien ajankohdat sekä se, että harjoitustilaa ei aina saa haluamallaan hetkellä. Suunnitelmallisuuden kannalta on hyvä, että opiskelijoilla on käytössään sähköinen varausjärjestelmä, jossa voi varata itselleen harjoitustilan. Lisäksi vapaata tilaa voi etsiä paikan päällä. Harjoitustilat ovat rauhalliset, mutta toisinaan voi tulla keskeytetyksi ja useimmiten naapuriluokista kantautuu jonkin verran soittoa tai laulua.

Työtiloja käsitellään tarkemmin luvussa 5, mutta tilan pitäisi joka tapauksessa olla tarkoitukseen sopiva. Yleensä tämä tarkoittaa tilaa, jossa opiskelija saa olla ilman keskeytyksiä ja häiritsevää melua ja jossa ovat tietysti tarvittavat työvälineet. Jos halutaan vaihtaa ajatuksia, on sosiaalinen tila tarpeen. (Huotilainen & Moisala 2018, 81–82.) Sosiaalisia tiloja kirkkomusiikin opiskelijoilla ovat erityisesti ravintola sekä niin sanottu kimun mutka, joka on istumatile urkuluokkien vieressä. Urkuluokat on kuitenkin hajautettu kahteen kerrokseen, mikä vähentää kohtaamisia.

## 6.2 Tauotkin ovat musiikkia

Levolla ja tauoilla on suuri merkitys keskittymiselle sekä yleensäkin opinnoissa ja töissä jaksamiselle. Yksi palautumisen aika on yöunet, mutta palauttavia hetkiä pitäisi olla myös työpäivän aikana ja varsinkin sen jälkeen ennen nukkumaan menoa.

Opiskelija on itse vastuussa aikataulunsa muodostamisesta, vaikka tietyt kurssit täytyykin käydä läpi. Hyvä puoli on se, että aikataulua voi ainakin jonkin verran sovitella omien mieltymysten ja tarpeiden mukaan. Vapaudessa on kuitenkin käänköpuoli: kukaan ei valvo sitä, tulevatko tauot pidettyä ja miten pitkiksi ja raskaiksi päivät venyvät. Kinnusen mukaan ilmiö on yleinen nykypäivänä, kun työn ja vapaa-ajan rajat hämärtyvät. Yksilön on itse huolehdittava omasta jaksamisestaan ja palautumisestaan. (Kinnunen 2019, 227–228.) Myös Huotilainen ja Peltonen nostavat rauhoittumisen uudeksi, tärkeäksi työelämätaidoksi (Huotilainen & Peltonen 2017, 136).



Kinnunen kuvaa palautumista psykofysiologiseksi elpymisprosessiksi. Silloin psykologiset ja fysiologiset stressioireet vähenevät tai poistuvat. Seurauksena on esimerkiksi positiivisempi mieliala, virkeämpi olo ja laskeneet stressihormonitasot. Palautuminen käynnistyy lähtökohdallisesti silloin, kun työn vaatimukset eivät ole läsnä. Jos ei ole palautunut kunnolla seuraavaan päivään mennessä, joutuu henkilö ponnistelemaan entistä kovemmin tehtäviensä suorittamiseksi, mikä johtaa helposti stressin kasaantumiseen. (Kinnunen 2019, 228–229.)

Yksi oleellisimmista palautumisen keinoista on irrottautua työstä henkisesti eli olla ajattelematta töihin ja tässä tapauksessa opintoihin liittyviä tehtäviä ja velvollisuuksia (Kinnunen 2019, 231). Seurantatutkimuksesta ilmeni, että heikko töistä irrottautuminen ennustaa lisääntyneitä uupumusta sekä unihäiriöitä vuoden aikavälillä (Sianoja ym. 2018, 22). Uupumus ja unihäiriöt vaikuttavat keskittymiskykyä heikentävästi.

Myös työ- tai opiskelupäivän aikana pidetyt tauot ovat tärkeitä. Lounastauko on monesti työpäivän pisin yksittäinen tauko, ja riittävän pitkä lounastauko edesauttaa irtautumaan tehtävistä. Jos tutkimuksen testiryhmäläinen onnistui irrottautumaan töistä lounaalla, oli hänellä vuoden kuluttua vähemmän uupumusta sekä enemmän tarmokkuutta töissä. (Sianoja ym. 2016, 7–9.)

Liikkuminen opiskelupäivän aikana edistää keskittymiskykyä. Keho ja mieli ovat yhteydessä, ja kun opiskelija on useita tunteja paikoillaan, saavat aivotkin viestin siirtyä lepotilaan. Myös seisomaan nousu ja käveleminen nostavat aivojen vireystasoa. Liikkumista voi tehdä varsinaisilla tauoilla, mutta myös pikainen jaloittelu harjoittelun lomassa on eduksi. (Huotilainen & Saarikivi 2018, 128–129.)

Kirkkomusiikin opiskelijan saattaa olla vaikea löytää aikaa levolle ja tauoille, kun tekemistä riittäisi vaikka kellon ympäri ja työaikoja ei ole. Oppituntien ajankohdat vaihtelevat aamusta iltaan ja viikonloppuisin on kuka tiedä vielä kanttorin töitä. Myös opinnoista irrottautuminen henkisesti voi olla vaikeaa. Palautumiseen kannattaa kuitenkin aivotutkimuksen näkökulmasta panostaa. Vapaa-ajalla Huotilainen ja Peltonen suosittelivat rauhoittavaa puuhastelua. Jokin miellyttävä aktiviteetti voi edesauttaa palautumista enemmän kuin pelkkä sohvilla

makaaminen. (Huotilainen & Peltonen 2017, 137). Opiskeluasiat olisi hyvä saada pois mielestä vapaa-ajalla ja mielellään myös päivän taukojen aikana.

## 6.3 Multitaskaus

### 6.3.1 Multitasking ja sen vaikutukset

Multitasking tarkoittaa kahden tai useamman tehtävän yhtäaikaista tekemistä. Sille ei ole olemassa hyvää suomennosta. Siksi Huotilainen ja Moisala käyttävät termiä multitaskaus. Käytännössä ilmiössä on kyse tehtävästä toiseen nopeasti siirtymisestä, jolloin tunne suoraisesta multitaskauksesta on harhaa. Huotilaisen ja Moisalan mukaan tehtävästä toiseen hyppiminen laskee yleensä työn tasoa ja kuormittaa aivoja, kun ne joutuvat aktivoitumaan tavallista enemmän. Keskittymiskyvyn kannalta on parempi, jos ei yritä tehdä montaa asiaa kerralla eikä poukkoile tehtävästä toiseen. (Huotilainen & Moisala 2018, 59–64.) On havaittu, että multitasking aktivoi aivoja erityisesti etuotsalohkon alueella (Huotilainen & Peltonen 2017, 115–116). Etuotsalohkot ovat aivojemme kehittynein osa, ja niiden toiminta on edellytys mm. keskittymiselle, vaativalle ajattelutyölle, itsehillinnälle ja yleensäkin toiminnanohjaukselle (Huotilainen & Moisala 2018, 19–20).

Multitaskausta voi esiintyä täysin irrallaan älylaitteiden käytöstä, mutta usein erityisesti kännykät, tabletit ja tietokoneet houkuttelevat jakamaan huomiotamme. Niiden käytöstä on tullut niin olennainen osa arkea, että vaatii jopa tietoista ponnistelua laittaa älylaitteet syrjään.

Huotilaisen ja Peltosen esittelemissä tutkimuksissa (ks. Moisala ym. 2015 ja Moisala ym. 2016) havaittiin, että kun koehenkilöt joutuivat jakamaan tarkkaavaisuutensa kahden tehtävän välille, suorituksen taso laski mutta aivot kuitenkin aktivoituivat tavallista enemmän. Kahden asian yhtäaikainen tekeminen vaatii siis erityistä ponnistelua. Samoin on viitteitä siitä, että keskittymiskyvylle ei ole eduksi, jos on arjessa tapana niin sanotusti multitaskata mediaa eli esim. viestitellä televisiota katsellessa. Niillä nuorilla henkilöillä, jotka ilmoittivat käyttävänsä runsaasti tietotekniikka, havaittiin testaustilanteessa muita enemmän aivojen aktivaatiota ja he olivat alttiimpia häiriintymään. Runsas median käyttö ei vaikuttanut suo-

riutumisen tasoon, eli se ei myöskään ollut opettanut paremmaksi multitaskaajaksi. (Huotilainen & Peltonen 2017, 115–116.) Samankaltaisiin tuloksiin päätyi Emma Salo tutkimuksessaan. Koehenkilöiden suoriutumistaso laski, kun he tekivät rinnakkain kahta asiaa. Aivotoiminta oli pääasiassa vilkastunutta, mikä viittasi siihen, että yhtäaikainen tekeminen vaatii erityisiä kognitiivisia resursseja. (Salo 2017, 39–41.)

Kirkkomuusikot tekevät usein monta asiaa yhtäaikaisesti, esimerkiksi säestävät virttä sitä soinnuttaen ja samalla laulaen. Ovatko he siis multitaskauksen mestareita? Eivät varsinaisesti, koska ilmiössä on pitkälti kyse automatisaatiosta. Suurin osa toiminnoista on runsaan harjoittelun avulla automatisoitunut, minkä ansiosta on mahdollista keskittyä aina siihen, mikä kulloinkin eniten vaatii huomiota. (Immonen 2007, 31–33.) Aina kun jokin osa-alue vaatii erityistä tarkkaavaisuutta, on muiden osa-alueiden vaatimus oltava sen verran alhainen, että niiden suorittaminen käy automaattisesti. Kirkkomusiikin opiskelijat harjoittelevat osa-alueita erikseen. Kun on keskittyneesti harjoitellut riittävästi esimerkiksi virren säestystä, laulua ja soinnutusta, alkaa niiden yhdistäminen sujuvasti olla mahdollista. On myös viitteitä siitä, että jos rinnakkaiset toiminnot kohdistuvat eri aisteihin, niiden yhtäaikainen tekeminen on sujuvampaa (Salo 2017, 17). Virren säestyksessä on yleensä käytössä kuulo-, näkö- ja tuntoaisti, mikä mahdollisesti helpottaa toimintojen yhdistämistä.

### 6.3.2 Vaihtoehtoja multitaskaukselle

Keskittymiskyvyn ja tehokkuuden kannalta on tärkeää, että päivään mahtuu hetkiä, jolloin keskittyy kunnolla yhteen asiaan kerrallaan. Vaikka monipuolisuus on sekä töissä että opinnoissa osa kirkkomuusikon toimenkuvaa, kannattaa varoa, ettei ala poukkoilla tehtävästä toiseen silloinkaan, kun tekemistä on paljon. Riittävä syventymisaika riippuu tietysti tehtävän luonteesta ja henkilöstä. Huotilaisen mukaan välillä kannattaa vaihtaa aiheesta toiseen eikä vain opiskella yhtä ja samaa asiaa. Tutkimusten perusteella sopiva vaihto aika on 20–60 minuutin välillä. (Huotilainen 2019, 70.)

Käytännössä syventyminen saattaa olla vaikeaa, kun sisäiset ja ulkoiset häiriötekijät pommitavat meitä; kännykkä kilahtaa, ympäristö on rauhaton, joku tulee harjoitustilaan, on kiire tai

tekemättömät asiat aiheuttavat levottomuutta. On olemassa yksinkertaisia keinoja, jotka saattavat auttaa pitämään tarkkaavaisuuden fokuksituneena.

Muistilistat ovat vanha kunnan keino paitsi muistamisen myös priorisoinnin tueksi. Jos opiskelija lähtee toteuttamaan jokaista mieleen tulevaa tehtävää, tulee työskentelystä katko-  
naista. Koska työmuisti on rajallinen, ei hoidettavia asioita kannata jättää pelkän muistin va-  
raan. Muistilistaan tai kalenteriin voi siis tehdä merkinnän ja palata takaisin sen hetkiseen  
tehtävään. (Huotilainen & Peltonen 2020, 137–139.) Muistilistat hyödyttävät myös priori-  
soinnin kannalta. Aivoissa on tietyt alueet, jotka vastaavat siitä, että alitajunnassamme säilyy  
tieto seuraavaksi tehtävistä asioista. Järjestelmässä voi kuitenkin tapahtua virheitä, kun asi-  
oita unohtuu, ne vääristyvät ja priorisoinnit pettävät. (Huotilainen & Moisala 2018, 61.)  
Muistilistat ja kalenteri auttavat hahmottamaan, mikä on tärkeintä juuri sillä hetkellä ja mikä  
voi odottaa. Samaa ajatusta voisi hyödyntää vaikka tekemällä harjoittelusuunnitelmia. Har-  
joiteltaviin asioihin voi olla helpompi keskittyä, kun on suunnitellut, miten etenee.

Priorisointi on tärkeää opinnoissa menestymisen mutta myös jaksamisen kannalta. Kannat-  
taa miettiä, mihin asioihin käyttää runsaasti aikaa ja vaivaa ja missä riittää hieman alhai-  
sempi suoritustaso. (Huotilainen & Moisala 2018, 113–114.) Kirkkomusiikin opiskelijoilla on  
paljon oppiaineita. Jos yrittää tehdä joka asian viimeisen päälle, loppuu todennäköisesti joko  
aika tai jaksaminen.

Yhteen asiaan keskittyminen on helpompaa, kun on varannut sille sopivan ajan ja paikan.  
Harjoitteluun kannattaa varata riittävästi aikaa sellaisena hetkenä, kun tietää olevansa vir-  
keimmillään. Työtilan on syytä olla häiriötön sekä muuten soveltuva. Esimerkiksi illalla ko-  
tona harjoittelu saattaa olla mahdollista, mutta moni on silloin väsynyt sekä altis keskeyttä-  
mään itsensä milloin mistäkin syystä.

Kännykkä ja muut laitteet katkaisevat helposti keskittymisen. Pelkkä viestiäni tai ponnah-  
dusikkuna vie huomion hetkeksi, joten ne kannattaa mahdollisuuksien mukaan kytkeä pois  
päältä. (Huotilainen & Peltonen 2020, 137–139.) Jos haluaa kuitenkin pitää ilmoituksia  
päällä, niin voi pyrkiä olemaan edes lukematta tai vastaillematta viesteihin kesken harjoitte-  
lun.

## 7 Tulokset

Tässä työssä tutkittiin, millaiset kirkkomusiikin opiskelijoiden työskentelytilat ja -tavat ovat keskittymisen näkökulmasta. Tutkimuksen tuloksena syntyi kokoava esitys tekijöitä, jotka voivat edesauttaa tai häiritä keskittymistä harjoittelutiloissa sekä -tavoissa. Kirjallisuuden valossa keskittymisongelmat ja työuupuminen ovat yhteydessä toisiinsa, minkä vuoksi stressitekijöiden tarkastelu yleisestikin on perusteltua.

Tutkimus antaa viitteitä siitä, että kirkkomusiikin opintojen monipuolisuus asettaa erityisiä vaatimuksia keskittymiselle ja jaksamiselle. Keskittyminen voi olla vaikeaa, jos opiskeltava aine vaihtuu toistuvasti. Monipuolisuus on kirkkomuusikkojen vahvuus, mutta joissain osaluokissa saatetaan kokea epävarmuutta, varsinkin jos valmistautuminen on jäänyt omasta mielestä puutteelliseksi. Jatkuva arvioinnin kohteena oleminen on tyyppillisesti kuormittavaa. Esiintymisjännitys aiheuttaa stressireaktion, ja sitä saattaa ilmetä esim. oppitunneillakin. Tästä kaikesta saattaa seurata stressiä sekä tunnetta hallinnan puutteesta ja omasta riittämättömyydestä. Opiskelijoille olisikin tärkeää omata hyvät taidot stressin ja ajankäytön hallitsemiseen.

Harjoitustiloille on olennaista, että niissä voi harjoitella tulematta keskeytetyksi. Yleensä opiskelijoille onkin mahdollista huolehtia melko varmaksi, että he saavat harjoitella rauhassa. Omaa kännykän käyttöä on tärkeää valvoa, sillä se saattaa olla suurin keskeytysten aiheuttaja.

Yleisiä työnteon häiriötekijöitä ovat mm. melu ja visuaaliset häiriöt. Muusikoilla pieni taustamelu ei kuitenkaan välttämättä ole ongelma, sillä oma soitto tai laulu peittää vaimeat äänet. Äänieristykseen on tärkeää panostaa, ja asia onkin huomioitu harjoitusluokissa. Visuaalisia häiriöitä syntyy lähinnä vain siksi, että osassa harjoitusluokkia on lasi ovelta. Tämän häiritsevyys voi vaihdella.

Kirkkomusiikin opiskelijoilla on paljon oppiaineita luokkien varauskiintiöön nähden. Epävarmuus luokan saamisesta tai se, että ei onnistu saamaan luokkaa sopivaan aikaan, ovat kuormitusta lisääviä tekijöitä ja voivat myös johtaa puutteelliselta tuntuvaan valmistautumiseen.

Keskittyminen keskeytyy aina, jos joutuu vaihtamaan luokkaa. On hyvä, että opiskelijoilla on mahdollisuus sekä varata luokkia että etsiä tilaa paikan päällä. Keskimäärin harjoitustiloja on riittävästi saatavilla, ja oma suunnitelmallisuus sekä ajankäytön hallinta auttavat asiassa. Kirkkomuusikkojen tilannetta helpottaa se, että urkuluokkiin on pääsy vain kirkkomusiikin opiskelijoilla. On tärkeää, että riittävä määrä harjoitustiloja pysyy prioriteettina Taideyliopiston tasolla.

Hyvä ergonomia on muusikoille tärkeää, sillä erilaiset ongelmat paitsi häiritsevät keskittymistä myös kuormittavat tuki- ja liikuntaelimestöä. Muusikko tekee harjoitellessaan paljon toistoa ja saattaa olla pitkiäkin aikoja paikallaan. Varsinkin urkujensoitto ovat monelle ergonomisesti hankalaa. Musiikin opiskelijan kannattaakin vaalia hyvää ergonomiaa harjoitellessaan ja pitää muuten huolta kehostaan.

Sopivat työvälineet, sisäilmasto, akustiikka ja valaistus vaikuttavat keskittymiseen varsinkin silloin, kun niissä on puutteita. Sibelius-Akatemiassa on panostettu kaikkiin olennaisilta osin. Esimerkiksi luokissa on soittimia ja nuottitelineitä, sisäilmastoa hallinnoidaan nykyaikaisin menetelmin ja akustiikkaan sekä valaistukseen pystyy itse vaikuttamaan.

Keskittymiseen vaikuttaa harjoittelutilojen lisäksi opiskelijoiden omat työskentelytavat. Työn järjestelyt liittyvät erityisesti työn organisointiin, eli mitä kannattaa tehdä milloinkin ja missä paikassa. Kirjallisuuden mukaan aamupäivälle on viisainta ajoittaa eniten keskittymistä vaativat tehtävät, sillä silloin on yleensä virkeimmillään. Iltapäivälle voi jättää pienempiä tehtäviä. Kullekin tehtävälle varataan riittävästi aikaa, että ehtii syventyä. Harjoittelua suositellaan maksimissaan neljä tuntia päivässä. Työskentelytilan pitää olla tehtävään soveltuva, mikä kirkkomusiikin opiskelijoilla tarkoittaa yleensä häiriötöntä harjoitteluluokkaa. Koska opiskelijat ovat pitkälti vastuussa aikataulunsa muodostamisesta, voivat he vaikuttaa työn järjestykseen. Eri keinot harjoitustilan saamiseksi tuovat joustavuutta. Työnteon organisointia voivat haitata ainakin oppituntien ajankohdat sekä se, jos ei onnistu saamaan luokkaa sopivaan aikaan.

Taukoja tarvitaan työpäivän aikana sekä sen päätteeksi. Taukojen tavoitteena on palautuminen, joka on psykofysiologinen elpymisprosessi. Oleellista on irrottautua töistä henkisesti. Ilman riittävää palautumista vaarana on ensin keskittymisongelmat ja pidemmällä aikavälillä

uupuminen. Opiskelijoilla on vapauksia aikataulunsa muodostamisessa, josta on kaksitahoisia seurauksia. Toisaalta aikataulua pystyy säätämään itselleen mieleiseksi, mutta toisaalta kukaan ei valvo, tulevatko tauot pidettyä ja onko lepoa riittävästi. Oppiaineita on paljon ja muusikoille on tyypillistä ajatella työasioita vapaa-ajallakin. Työn ja vapaa-ajan raja saattaa näin helposti hämärtyä. Opiskelijoiden kannattaakin huolehtia palautumisesta. Tutkimuskirjallisuuden perusteella on hyödyllistä sisällyttää päivään erityisesti kunnon lounastauko ja mielellään myös jaloittelua. Työpäivän päätteeksi jokin mieluisa, rauhoittava aktiviteetti voi edesauttaa palautumista enemmän kuin esimerkiksi sohvalla makoilu.

Kirkkomuusikoiden monipuolinen toimenkuva voi houkutella ns. multitaskaamiseen eli monen asian tekemiseen yhtä aikaa tai vähintään rinnakkain. Tämän lisäksi erilaiset älylaitteet ovat lisänneet multitaskausta valtavasti. Multitaskaamisessa on todellisuudessa kyse tehtävästä toiseen nopeasti siirtymisestä ja kirjallisuuden mukaan sitä kannattaa pääsääntöisesti välttää. Se laskee yleensä työn tasoa ja kuormittaa keskittymistä. Tehokkaampaa on opetella tekemään yhtä asiaa kerrallaan. Suositeltavaa on tehdä yhtä tehtävää 20–60 minuuttia kerrallaan, jonka jälkeen voi vaihtaa seuraavaan tehtävään.

Multitaskausta voi yrittää välttää mm. muistilistojen ja suunnitelmien avulla. Ne siirtävät ylös kirjoitetun asian pois työmuistista ja auttavat priorisoimaan. Priorisointi on tärkeää hyvän suoriutumisen mutta myös jaksamisen kannalta. On uuvuttavaa, jos yrittää tehdä jokaisen asian viimeisen päälle. Keskittymistä edesauttaa, kun on varannut tehtävälle oman ajan ja paikan. Tehokkainta on varata sellainen ajankohta, jolloin tietää olevansa virkeä. Kännykkä ja muut älylaitteet kannattaa laittaa syrjään ja äänettömälle, sillä pelkät merkkiäännet ja -valot katkaisevat keskittymisen, saati sitten se, jos alkaa selaila laitteita.

Tutkimuksen perusteella näyttää siltä, että kirkkomusiikin opiskelijoiden työskentely-ympäristössä on monia hyviä puolia, mutta myös kuormitustekijöitä on paljon. Uupuminen ja keskittymisongelmat liittyvät toisiinsa, joten kuormitustekijöitä on syytä tarkkailla. Jokainen opiskelija voi tahollaan yrittää organisoida harjoitteluaan, kiinnittää huomiota työtapoihinsa, opetella stressinhallintakeinoja ja huolehtia palautumisesta. Kaikkein ei kuitenkaan voi yksittäinen opiskelija paljoa vaikuttaa, jonka vuoksi on tärkeää, että keskustelua käydään myös organisaatiotasolla. Työskentely-ympäristöä onkin kehitetty Taideyliopistossa; esimerkiksi

Sibelius-Akatemialla on panostettu tiloihin, joita on Helsingissä kolmessa toimipisteessä, ja vuonna 2018 astui voimaan kirkkomusiikin aineryhmän uudistettu opetussuunnitelma.

## 8 Tutkimuksen luotettavuus ja jatkokysymykset

Erityisesti laadullisessa tutkimuksessa tutkija itse on olennainen osa tutkimusprojektia. Jo aineistonkeruuvaihe vaatii jatkuvaa tulkintaa ja omat ennakkokäsitykset saattavat muokata tutkimuksen suuntaa ja tulkintoja. Voi esimerkiksi käydä niin, että omat ennakkokäsitykset ovat niin vahvat, että etsii aineistoa sitä tukemaan. (Aaltola & Valli 2010, 18–19.) Tämä oli ehkä suurin vaara tämän työn luotettavuudessa, sillä tutkimuksessa ei suoritettu esim. haastatteluja, mikä olisi tuonut ulkopuolista näkökulmaa aiheeseen. Pysin välttämään ongelmaa nojautumalla vahvasti kirjallisuuteen; siihen perehtyminen oli isossa roolissa työn lähes jokaisessa vaiheessa. Lisäksi jo mahdollisen ongelman tiedostaminen yleensä auttaa säilyttämään tiettyä objektiivisuutta.

Toinen haaste työssä oli sen laajaksi ja haastavaksi osoittautunut aihe. Työ muotoutui vähitellen ja oli pitkä prosessi. Koska lopullisessa rajauksessa aihepiiri oli edelleen laaja, ei tämän kirjallisen työn puitteissa ollut mahdollista tarkastella syvällisemmin tutkimiani osa-alueita. Halusin kartoittaa aihepiiriä kattavasti ja työssä käsitellyt tekijät liittyivät toinen toisiinsa, minkä vuoksi otin käsiteltäväksi näin laajan kokonaisuuden.

Tutkimus antaa viitteitä siitä, että on tekijöitä, jotka tuovat haasteita kirkkomusiikin opiskelijoiden keskittymiselle ja jaksamiselle. Jatkotutkimukseen voisi sisällyttää opiskelijoiden haastatteluja ja tutkia tarkemmin heidän näkemystään asiasta. Myös harjoittelutiloja voisi tarkastella perusteellisemmin. Jatkotutkimukseen voisi ottaa mukaan unen, ravinnon ja liikunnan merkityksen keskittymisen kannalta. Kirjallisuuden mukaan näiden merkitys keskittymiselle on oleellinen, mutta tämän työ puitteissa niitä ei ollut mahdollista käsitellä.

Työn tavoitteina olivat aihepiirin kartoitus, mahdollisten ongelmakohtien ja toisaalta hyvin toimivien tekijöiden tunnistaminen jatkotutkimusta ajatellen sekä yleiskuvan luominen asiasta kiinnostuneelle lukijalle. Arvioni mukaan nämä tavoitteet on saavutettu.



## Lähteet

Aaltola, Juhani & Valli, Raine 2010. *Ikkunoita tutkimusmetodeihin I* (3. painos). Jyväskylä: PS-kustannus.

Arjas, Päivi 2002. *Muusikoiden esiintymisjännitys – tapaustutkimus klassisen musiikin ammattiopiskelijoiden jännittäjätyypeistä ja esiintymisvalmennuksen kurssikokemuksista*. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Saatavissa <http://urn.fi/URN:ISBN:951-39-1352-X>

Arjas, Päivi 2014. *Varmasti lavalle – muusikoiden esiintymisvalmennus*. Jyväskylä: Atena-Kustannus Oy.

Arjas, Päivi. Päivitetty 14.11.2008. Sibelius-Akatemia. Tiedätkö soiton harjoittelusta riittävästi? Keskittyminen. <http://www2.siba.fi/harjoittelu/index.php?id=65&la=fi>. Viitattu 22.8.2020.

Haaramo, Peija 2014. *Insomnia, ill health and work disability: a longitudinal study among employees*. Väitöskirja. Helsingin yliopisto. Saatavissa <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-10-9660-9>

Harra, Kimmo 2004. *Muusikoiden epäsuotuisat stressikokemukset ja niiden hallinta*. Väitöskirja. Tampereen yliopisto. Saatavissa <http://urn.fi/urn:isbn:951-44-5986-5>

Havas, Kató 1986. *Stage fright: it's causes and cures with special reference to violin playing* (7. painos). London: Bosworth.

Huotilainen, Minna 2019. *Näin aivot oppivat*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Huotilainen, Minna & Moisala, Mona 2018. *Keskittymiskyvyn elvytysopas*. Jyväskylä: Tuuma-kustannus.

Huotilainen, Minna & Peltonen, Leeni 2017. *Tunne aivosi*. Helsinki: Otava.

Huotilainen, Minna & Peltonen, Leeni 2020. *Uuden ajan muistikirja*. Helsinki: Otava.

Huotilainen, Minna & Saarikivi, Katri 2018. *Aivot työssä*. Helsinki: Otava.

Immonen, Outi 2007. *Muusikon mentaaliharjoittelu – haastattelututkimus konsertoivan ja opettavan pianistin mentaaliharjoittelusta*. Väitöskirja. Helsingin yliopisto. Saatavissa <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-10-3853-2>

Kinnunen, Ulla 2019. Työstressi ja siitä palautuminen. Katsaus alan tutkimuksen kehitykseen. Teoksessa Heiskanen, Tuula; Syvänen, Sirpa & Rissanen, Tapio (toim.), *Mihin työelämä on menossa? Tutkimuksen näkökulmia*. Tampere University Press, 217–244. Saatavissa <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-359-006-9>

Koivisto, Mika 2006. Johdatus muistin ja tarkkaavaisuuden käsitteisiin. Teoksessa Hämäläinen, Heikki; Laine, Matti; Aaltonen, Olli & Revonsuo, Antti (toim.), *Mieli ja aivot: kognitiivisen neurotieteen oppikirja*. Kognitiivisen neurotieteen tutkimuskeskus, Turun yliopisto, 195–199.

- Lahl, Olaf; Wispel, Christiane; Willigens, Bernadette & Pietrowsky, Reinhard 2008. An ultra short episode of sleep is sufficient to promote declarative memory performance. *Journal of sleep research*, 17(1), 3–10. Saatavissa <https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2008.00622.x>
- Lindholm, Harri 2013. *Physiological determinants and assessment of stress and recovery among media workers*. Väitöskirja. Helsingin yliopisto. Saatavissa <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-261-333-2>
- Moisala, Mona; Salmela, Viljami; Hietajärvi, Lauri; Salo, Emma; Carlson, Synnöve; Salonen, Oili; Lonka, Kirsti; Hakkarainen, Kai; Salmela-Aro, Katariina & Alho, Kimmo 2016. Media multitasking is associated with distractibility and increased prefrontal activity in adolescents and young adults. *NeuroImage*, 134, 113–121.
- Moisala, Mona; Salmela, Viljami; Salo, Emma; Carlson, Synnöve; Vuontela, Virve; Salonen, Oili & Alho, Kimmo 2015. Brain activity during divided and selective attention to auditory and visual sentence comprehension tasks. *Frontiers in human neuroscience*, 9, 86. Saatavissa <http://hdl.handle.net/10138/159931>
- Pakka, Jaana & Rätty, Tarja 2010. Työstä hyvinvointia. Helsinki: Työturvallisuuskeskus TTK. [https://ttk.fi/files/5624/Tyosta\\_hyvinvointia.pdf](https://ttk.fi/files/5624/Tyosta_hyvinvointia.pdf). Viitattu 23.8.2020.
- Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopiston julkaisuja. Opetusjulkaisuja 62, julkisjohtaminen 4. Saatavissa <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-476-349-3>
- Salo, Emma 2017. *Brain activity during selective and divided attention*. Väitöskirja. University of Helsinki. Saatavissa <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-51-3543-8>
- Sianoja, Marjaana; Kinnunen, Ulla; de Bloom, Jessica; Korpela, Kalevi; & Geurts, Sabine 2016. Recovery during lunch breaks: Testing long-term relations with energy levels at work. *Scandinavian Journal of Work and Organizational Psychology* 1(1), 1–12. Saatavissa <http://urn.fi/URN:NBN:fi:uta-201611072517>
- Sianoja, Marjaana; Kinnunen, Ulla; Mäkikangas, Anne & Tolvanen, Asko 2018. Testing the direct and moderator effects of the stressor-detachment model over one year: A latent change perspective. *Work & Stress* 32(4), 357–378. Saatavissa <http://urn.fi/URN:NBN:fi:tuni-201906252208>
- Sokka, Laura 2017. *Burnout in the brain at work*. Väitöskirja. Helsingin yliopisto. Saatavissa <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-51-3002-0>
- Taideyliopisto 2019. Sibeliussäätiön Akatemia, tilaohje 4.7.2019. Viitattu 1.10.2020.
- Taideyliopisto 2020. Opinto-opas, kirkkomusiikki, musiikin kandidaatti 2020–. <https://opinto-opas.uniarts.fi/fi/tutkinto-ohjelma/7761>. Viitattu 12.10.2020.
- Terveyskylä. Päivitetty 15.11.2018. Tietoa tarkkaavuudesta. <https://www.terveyskyla.fi/aivotalo/aivot-ja-toimintakyky/keskittyminen-ja-tarkkaavuus/tietoa-tarkkaavuudesta>. Viitattu 22.8.2020.

Työterveyslaitos 2020a. Oireilu sisäympäristössä.

<https://www.ttl.fi/tyoymparisto/sisaymparisto/oireilu-sisaymparistossa/>. Viitattu 3.10.2020.

Työterveyslaitos 2020b. Tuki- ja liikuntaelinten terveys. <https://www.ttl.fi/tyontekija/tuki-liikuntaelinten-terveys/>. Viitattu 3.10.2020.