

”Toivon, että näistä asioista puhuttaisiin avoimemmin”

**Laadullinen tutkimus musiikin korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnista
ja sen tukemisesta**

Tutkielma (Maisteri)

6.3.2025

Isa Eskola

Musiikkikasvatuksen aineryhmä

Sibelius-Akatemia

Taideyliopisto

<p>Tutkielman nimi</p> <p>”Toivon, että näistä asioista puhuttaisiin avoimemmin” Laadullinen tutkimus musiikin korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnista ja sen tukemisesta</p>	<p>Sivumäärä</p> <p>61</p>
<p>Tekijän nimi</p> <p>Isa Eskola</p>	<p>Lukukausi</p> <p>Kevät 2025</p>
<p>Aineryhmän nimi</p> <p>Musiikkikasvatuksen aineryhmä</p>	
<p>Maisterintutkielmassani tutkin musiikin korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin haasteita ja hyvinvoinnin mahdollisia tukikeinoja korkeakoulutasolla.</p> <p>Tutkimuskysymykseni olivat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mitä hyvinvoinnin haasteita musiikin korkeakouluopiskelijat kohtaavat opintojensa aikana haastateltavien mukaan? 2. Millä tavoin opiskelijoiden hyvinvointia voitaisiin tukea ja haasteita ennaltaehkäistä musiikin korkeakouluympäristössä? <p>Teoreettisessa viitekehyksessä esittelin musiikin korkeakouluopiskelun erityispiirteitä ja syvennyin erikseen fyysisiin ja psyykkisiin haasteisiin. Lisäksi perehdyin korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointiin opiskelijoiden perspektiivistä, erityisesti musiikinopiskelijoiden näkökulmasta.</p> <p>Toteutin tutkimukseni laadullisena tutkimuksena. Aineistontuottamismenetelmänä tutkimuksessani oli puolistrukturoitua haastattelua muistuttavat teemahaastattelut, ja analysoin aineistoni teoriaohjaavasti. Haastattelin tutkimukseeni kolmea musiikin korkeakoulu- ja yliopistosektorilla toimivaa opetusalan ja hallinnon asiantuntijaa.</p> <p>Tutkimukseni perusteella musiikin korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin haasteet kietoutuivat toisiinsa. Monet eri haasteet, kuten stressi ja kilpailu, johtivat tutkimukseni perusteella lopulta uupumukseen, ja uupumus osoittautuikin erittäin ajankohtaiseksi ja nousevaksi haasteeksi musiikin korkeakouluopiskelijoilla.</p> <p>Musiikin korkeakoulutasolla oli selkeästi herätty jo hyvinvoinnin teemoihin ja tukemiseen. Korkeakoulun toimintakulttuurilla ja vaatimuksilla oli oleellinen asema hyvinvoinnin tukemisessa.</p>	
<p>Hakusanat</p> <p>hyvinvointi, psyykkinen hyvinvointi, fyysinen hyvinvointi, korkeakouluopiskelu, musiikkikasvatus</p>	
<p>Tutkielma syötetty plagiointitarkastusjärjestelmään</p> <p>6.3.2025</p>	

Sisällys

Sisällys	3
1 Johdanto	5
2 Musiikin korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi	8
2.1 Musiikin korkeakouluopiskelun erityispiirteet ja haasteet.....	8
2.2 Fyysiset haasteet.....	9
2.3 Psykkiset haasteet.....	11
2.3.1 Esiintymisjännitys.....	11
2.3.2 Stressi ja sen aiheuttajat.....	12
2.3.3 Kuormitus stressin taustalla.....	14
2.3.4 Uupumus.....	15
2.4 Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi	16
2.4.1 Hyvinvointiin vaikuttavat tekijät	17
2.4.2 Musiikin korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi.....	18
3 Tutkimusasetelma	19
3.1 Tutkimustehtävä ja -kysymykset.....	19
3.2 Laadullinen tutkimus	19
3.3 Aineiston tuottaminen haastattelujen avulla.....	20
3.4 Aineiston analyysi	22
3.5 Tutkimusetiikka.....	23
4 Tulokset.....	25
4.1 Haastateltavat	25
4.2 Korkeakouluopiskelijan hyvinvointi koostuu monesta tekijästä.....	26
4.3 Musiikin korkeakouluopiskelun intensiivisyys ja henkilökohtaisuus	27
4.4 Liiallinen harjoittelu	28
4.5 Uupumus ja riittämättömyyden tunne	30

4.5.1 Stressi ja paineet uupumuksen taustalla	31
4.5.2 Kilpailu opintojen pinnan alla	32
4.5.3 Sosiaalinen media jokapäiväisessä elämässä.....	34
4.5.4 Esiintymisjännitys.....	35
4.5.5 Yhteisöllisyys kaiken takana	37
4.6 Musiikin korkeakoulu ja opettajat hyvinvointia tukemassa	38
4.6.1 Opettajan ja opiskelijan välisen suhteen vaaliminen.....	39
4.6.2 Opettajan vaatimukset	41
4.6.3 Korkeakoulun vaatimukset	42
4.6.4 Tukipalvelujen saatavuus.....	43
4.6.5 Opintopsykologit ja tutorit.....	45
4.7 Tulevaisuudennäkymät yhteydessä opiskelumotivaatioon	47
5 Pohdinta.....	50
5.1 Johtopäätökset	50
5.2 Luotettavuustarkastelu.....	55
5.3 Tulevia tutkimusaiheita	56
Lähteet.....	58

1 Johdanto

Elämme maailmassa, joka ylistää suorituksia, minäkeskeisyyttä, ja jota ravistelevat erilaiset sodat ja kriisit. Jatkuvaa kehittymistä ja toimintaa arvostavassa yhteiskunnassa jopa palautumisesta, levosta ja läsnäolosta on tullut suoritus. Olemisemme täyttyy helposti tekemisellä, murehtimisella ja mobiililaitteiden selaamisella. (Lukkari 2025.) Lisäksi korkeakouluopiskelijoiden vaikeudet toimeentulossa ovat viime vuosina lisääntyneet (Matti 2024).

Opiskelijoiden psyykkinen stressi on lisääntynyt maailman nopean muuttumisen myötä viimeisten vuosikymmenten aikana ja muutos on koskettanut niin pedagogiikkaa kuin opiskelijoiden työllistymistäkin (Jääskeläinen 2023, iii). Tämän vahvistaa myös Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksen (KOTT) tulokset, joiden mukaan nuorten ja nuorten aikuisten psyykkinen kuormittuneisuus sekä mielenterveysoireilu ovat viimeisen vuosikymmenen aikana lisääntyneet. Sama tutkimus osoittaa sosiaalisen ahdistuneisuuden olevan yleistä korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa ja tähän olisi kyseisen tutkimuksen mukaan syytä kiinnittää huomiota opinnoissa. (KOTT 2024.)

Musiikin korkeakouluopiskelijat kohtaavat muiden alojen opiskelijoiden tavoin eri stressitekijöitä opinnoissaan, mutta niiden lisäksi myös korkeita suoritusodotuksia. Yleisistä kaikkia korkeakouluopiskelijoita koskevista stressitekijöistä mainittakoon ajanhallinta, erilaiset kurssityöt ja muut koulun ulkopuoliset elämänongelmat. (Jääskeläinen 2023, 1.) Stressitekijöiden kertyessä yksilön kyky selviytyä asioista voi ylikuormittua, mikä taas kuluttaa helposti sekä psyykkisiä että fyysisiä resursseja entisestään (Castillo & Misra 2004, 132). Vaikka tutkijat ovatkin havainneet korkean stressitason musiikin opiskelijoiden keskuudessa, tiedetään vielä hyvin vähän opiskelijoiden stressinhallintatavoista tai kuinka emotionaalisia taitoja voitaisiin hyödyntää muusikoiden stressinhallinnassa (McConkey & Kuebel 2022, 321).

Hyvinvoinnin haasteita on tutkittu yllättävän vähän juuri musiikinopiskelijoiden näkökulmasta. Tiedonhakuprosessin alussa löysin muutaman aiheittani sivuavan pro gradu -tutkielman. Pukkalan (2018) pro gradu -tutkielma tutki juuri musiikinopiskelijoiden uu-

pumusta ja opiskeluintoa, ja tutkimuksesta selvisi, että kuormitustekijöistä suurimmat olivat opiskelun kuormittavuus ja perfektionismi. Kyseisen tutkimuksen mukaan opiskelu-uupumus näkyi esimerkiksi riittämättömyyden tunteena. Lisäksi muun muassa Jääskeläinen (2023) on tutkinut tuoreessa väitöskirjassaan musiikinopiskelijoiden kokemuksia kuormituksesta, stressistä ja selviytymistavoista korkeakoulussa.

Musiikin korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin tutkimuksia löytyi varsinkin kahteen teemaan liittyen. Biasutti ja Concina (2014, 1) tutkivat musiikin opiskelijoiden sekä ammattimuusikoiden esiintymisjännitystä, joka on heidän mukaansa muusikoilla hyvin yleinen ilmiö. He (2014, 1) kertoivat esiintymisjännityksen ilmenevän muun muassa psyykkisinä ja fyysisinä reaktioina sekä ahdistuneisuutena. Toinen tutkimuksissa noussut teema oli fyysinen hyvinvointi, jota tutkivat esimerkiksi Cruder ym. (2018). Heidän tutkimuksensa (2018) tavoitteena oli tutkia osallistujien kivun sijaintia sekä laajuutta. Osallistujat olivat musiikin opiskelijoita Sveitsistä ja Iso-Britanniasta.

Sekä Deasyn ym. (2014, 1) että Asikaisen ja Katajavuoren (2021, 1) tutkimukset painottavat korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin heikkenemisen olevan maailmanlaajuinen huolenaihe. Deasyn ym. (2014) tutkimus tutki terveydenhoitoalan sekä opettajankoulutuksen korkeakouluopiskelijoiden psyykkistä kuormitusta. Tutkimuksen (Deasy ym. 2014, 1) kyselyyn vastanneista lähes puolet opiskelijoista koki psyykkistä kuormitusta, johon vaikuttivat paineet opinnoista, taloudellisesta tilanteesta sekä sosiaalisista suhteista. Asikainen ja Katajavuori (2021) tutkivat hyvinvoinnin tukemista ja edistämistä Helsingin yliopistossa verkkopohjaisen kurssin avulla. Heidän (2021, 1) mukaansa tarvitaan tehokkaita keinoja opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemiseen. Lisäksi muun muassa Hernesniemi ym. (2017) ovat tutkineet yliopisto-opiskelijoiden koettua työmäärää, joka vaikuttaa merkittävästi opiskelijoiden hyvinvointiin.

Koen, että tämä aihe on erittäin ajankohtainen yhä suoritus- ja yksilökeskeisemmässä yhteiskunnassa. Olen nähnyt opiskelujeni aikana monien uupuvan ja palavan loppuun, ja olen kokenut stressiä ja uupumusta itsekin. Tuntuu, että myös riittämättömyyden tunne on muusikoiden keskuudessa kovin yleinen. Toivon, että tämän aiheen tutkimus voisi hyödyttää ja toimia vertaistukena opiskelijoille laajasti. Ajattelen myös, että hyvinvoinnin haasteet ovat vielä hieman vaiettuja ottaen huomioon, kuinka paljon erilaisia haasteita musiikin opiskelijat voivat kohdata moniulotteisissa opinnoissaan.

Kandidaatin tutkielmani otsikkona oli Hyvinvoinnin edistäminen osana musiikinope-

tusta, Minäpystyvyys opettamisen ja oppimistulosten taustalla. Tutkin hyvinvointia peruskoulun musiikinopetuksen näkökulmasta, joten on mielenkiintoista jatkaa maisterin tutkielmassani samalla aihealueella, mutta eri kontekstissa. Tällä kertaa tutkin aihetta musiikin korkeakouluopiskelijoiden näkökulmasta, joiden yhteisöön kuulun myös itse.

Musiikin korkeakouluopiskelu ja opiskelijoiden haasteet eroavat opiskelun luonteen takia muiden alojen opiskelijoiden haasteista. Tarkastelen tutkielmassani, mitä hyvinvoinnin haasteita musiikin korkeakouluopiskelijat kohtaavat opinnoissaan ja miten hyvinvointia voitaisiin musiikin korkeakouluissa tukea. Jaottelen teorialuvussa haasteet fyysisiin ja psyykkisiin haasteisiin, ja esittelen tyypillisimmät musiikinopiskeluun liitettävät haasteet. Lisäksi tarkastelen musiikin korkeakouluopiskelun erityispiirteitä sekä korkeakouluopiskelijan hyvinvointia niin yleisellä kuin musiikin opiskelun tasolla. Kolmannessa luvussa esittelen tutkimusmenetelmän ja tutkimuskysymykset sekä käyn läpi tutkimusprosessia ja tutkimuseettisiä lähtökohtia. Neljännessä luvussa esittelen tutkimukseni tulokset ja viimeisessä luvussa tuon esille johtopäätökset.

2 Musiikin korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi

Tässä luvussa esittelen musiikin korkeakouluopiskelun erityispiirteitä syventyen keskeisiin haasteisiin. Ensimmäiseksi tarkastelen musiikin korkeakouluopiskelun erityispiirteitä ja haasteita, jonka jälkeen syvennyn erikseen fyysisiin ja psyykkisiin haasteisiin. Lopuksi tarkastelen korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia opiskelijoiden perspektiivistä ja musiikinopiskelijoiden näkökulmasta.

2.1 Musiikin korkeakouluopiskelun erityispiirteet ja haasteet

Musiikin korkeakouluopiskelu on hyvin kokonaisvaltaista ja eroaa monilla tavoilla muiden alojen opiskelusta. Jo alan valinta perustuu intohimoon ja harrastukseen, joka on osoittautunut erityisen läheiseksi (Kurkela 1993, 172). Musiikin opiskelijoilla ilmenee kuitenkin suhteellisen varhaisessa vaiheessa opiskelua suorituskykyyn liittyviä fyysisiä ja psyykkisiä ongelmia (Williamon & Thompson 2006, 427). Jopa huomattava osa muusikoista kärsii vakavista terveysongelmista korkeakouluopintojensa aikana (Spahn, ym. 2017, 213).

Musiikin korkeakouluopiskelijat koostuvat ”erikoisopiskelijoista”, jotka eroavat muiden alojen korkeakouluopiskelijoista kokemansa fyysisen ja psyykkisen stressin sekä erittäin kilpailullisen ja epävarman alan vuoksi, johon he valmistuvat (Araújo, ym. 2017, 14). Elinikäinen ja itsenäinen oppiminen luovat perustan uranmittaiselle työllistettävyydelle musiikin epävarmalla alalla (López-Íñiguez & Bennett 2021, 134). Jo tämä erottaa musiikin monista muista aloista ja edellyttää opiskelijoiden ymmärtävän alaa kokonaisvaltaisesti. Mikäli opiskelijat kokevat opinnot epäoleellisiksi tulevaisuuden työllistymisen ja yleisesti elämän kannalta, näkyy se heikoimpina suorituksina kursseilla (López-Íñiguez & Bennett 2021, 135). Musiikin opiskelu edellyttääkin opiskelijalta luottamusta opettajiin ja siihen, että opetettavat asiat ovat relevantteja ja järkeviä.

Tämän lisäksi taiteesta tekee vaativan koulutusalan sen edellyttämä tasapainoilu suuren omaksumiskyvyn ja pitkän tradition, mutta myös uuden luomisen ja luovuuden välillä (Kurkela 1993, 158). Musiikin korkeakoulujen haasteena tällä hetkellä onkin kehittää opetusta, joka keskittyy juuri motivoivaan työskentelyyn, työmarkkinoiden vaatimukseen vastaamiseen sekä kokonaisvaltaiseen oppimiseen (López-Íñiguez & Bennett 2021, 136).

Tämän lisäksi koulujen haasteina voivat olla myös huonot opetustilat ja opetustuntien määrä (Williamon & Thompson 2006, 424).

Musiikin korkeakouluopiskelu eroaa myös fyysisyydellään muiden alojen opiskelusta. Esimerkiksi Kokin. ym. (2015, 166) tutkimus osoittaa, että käsivarsi-, niska- ja hartiavaivat olivat musiikin korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa kahdesta kolmeen kertaan korkeammin esiintyviä kuin lääketieteen opiskelijoilla. Sama tutkimus (Kok ym. 2015, 166) osoittaa myös, että musiikin korkeakouluopiskelijat käyttivät terveydenhuoltoa enemmän lääketieteen opiskelijoihin verrattuna juuri edellä mainittujen kaltaisten tuki- ja liikuntaelinten vaivojen vuoksi. Myös musiikin opiskelijoiden kuulo on heikentynyt muuhun väestöön verrattuna, koska musiikin opiskeluun kuuluu päivittäin harjoittelemista ja esiintymistä äänekkäässä ympäristössä (Olson ym. 2016, 29). Olsonin ym. (2016, 33) tutkimuksesta selviää myös, että tinnituksesta kärsivien prosentti oli musiikinopiskelijoiden keskuudessa korkeampi kuin muiden alojen opiskelijoilla.

2.2 Fyysiset haasteet

Musiikin korkeakouluopiskeluun sisältyy lukuisia harjoitustunteja instrumentin kanssa, mikä johtaa helposti fyysisiin haasteisiin. Muusikolla onkin suuri riski saada soittamiseen liittyviä terveysongelmia, ja huomattava osa muusikoista kärsii näistä vakavistakin terveysongelmista jo korkeakouluopintojen aikana (Spahn ym. 2017, 213).

Kuten jo aiemmin Kok ym. (2015) tutkimukseen viitaten mainitsin niska- ja hartiavaivat, myös Williamonin ja Thompsonin (2006, 423) tutkimus osoittaa musiikinopiskelijoiden yleisimmiksi kipukohtiksi niskan, hartian ja selän. Edellä mainittu tutkimus (2006, 423) esittää huonon soittoasennon yleisimmäksi lääketieteellisten vaivojen aiheuttajaksi. Soittoasentoon opiskelija pystyy myös itse vaikuttamaan. Myös muut tutkimukset, kuten Kreutz ym. (2008, 3) viittaavat terveysongelmien lähtevän huonosta soittoasennosta. Huonoon soittoasentoon taas johtaa Williamonin ja Thompsonin mukaan (2006, 424) musiikin opiskelijan liiallinen harjoittelu sekä puutteet lämmittelyssä, tekniikassa ja kunnossa. Tähän samaistuvat myös Kreutz ym. (2008, 10) olettaen pitkien harjoittelutuntien olevan ongelmallisia huonon ryhdin kannalta, joka aiheuttaa kipua selkään sekä väsymystä.

Williamon ja Thompson (2006, 424) nostavat tutkimuksessaan esille myös muusikoiden kuulon ongelmat ja siihen liittyvän kasvavan tietoisuuden alalla. Suuresta terveysriskistä

ja tietoisuudesta huolimatta monet muusikot eivät käytä kuulosuojaimia (Olson ym. 2016, 29). Harvat musiikinopiskelijat edes ymmärtävät, mitä kuulosuojainten käyttämättömyydestä voi seurata, kuten päänsärkyä ja migreeniä, saati sitä, että meluannokset saatetaan ylittää opiskelussa päivittäin (Olson ym. 2016, 34).

Kivun ja väsymyksen kaltaiset oireet hyväksytään opiskelijoiden keskuudessa jossain määrin normaaliksi osaksi soittoa ja harjoittelua (Kreutz ym. 2008, 9). Musiikin opiskelijat harjoittelevat siis kivuista huolimatta, ja se on heille arkipäiväistä, mikä voi olla yksi syy fyysisten haasteiden esiintyvyydelle. Useimmiten ammattiapua haetaan vasta, kun kipu on edennyt niin pitkälle, että on väistämätöntä ottaa lepoa soittamisesta (Martín López & Martínez 2013, 105). Uhka harjoittelun tai saavutusten keskeyttämisestä vaikuttaa siihen, että muusikot eivät yleensä ota hyvin vastaan neuvoja fyysisen vamman oireiden varhaisesta tunnistamisesta (Martín López & Martínez 2013, 104). Tämä voi olla yhteydessä Kreutzin ym. (2008, 9) tekemään havaintoon siitä, että vaikka terveysongelmia näytti olevan musiikin opiskelijoilla suhteellisen paljon, ne häiritsivät harjoittelua ja suorituskykyä paljon vähemmän kuin olisi voitu odottaa. Joissain tapauksissa kovan kivun tuntemuksia ei edes koettu millään tavalla haitallisiksi tai sopimattomiksi musiikin harjoittamiselle.

Fyysiset vaivat voivat siis olla monelle musiikinopiskelijalle ja yleisesti kulttuurissa normalisoituja. Kreutzin ym. (2008, 9) mukaan on mahdollista, että fyysisten oireiden havaitsemista voi häiritä endorfiinien vapautuminen soittamiseen eläytyessä, jolloin opiskelijat eivät vain ole tietoisia kiputiloista. Tähän liittyy myös Kurkela (1993, 203) kirjoittaa osuvasti, että inspiroitunut taiteilija ei välttämättä muista huolehtia ravinnosta ja levosta tai yleensäkin fyysisistä tai psyykkisistä tarpeistaan, koska hänen huomionsa on keskittynyt täysin omaan taiteelliseen työhön. Fyysiset oireet eivät myöskään näy selkeästi suorituksen tai harjoituksen laadussa, mikä edelleen normalisoi fyysisiä vaivoja osaksi soittamista ja harjoittelua (Kreutz ym. 2008, 9). Kaikesta huolimatta Martín López ja Martínez (2013, 104) ovat päätelleet aikaisempiin tutkimuksiin nojaten, että musiikinopiskelijat pitävät fyysisiä ongelmia kuitenkin painavampina perusteina ammattiavun hakemiseksi kuin psyykkisiä ongelmia, koska fyysiset ongelmat voivat haitata enemmän heidän opiskeluaan kuin psyykkiset.

2.3 Psyykkiset haasteet

Monille opiskelijoille toinen opiskeluvuosi on stressaavampi kuin ensimmäinen (Holloway ym. 2020, 24). On kuitenkin havaittu, että toisin kuin muiden alojen opiskelijat, musiikinopiskelijat kokevat psyykkisten ongelmien huomattavaa lisääntymistä jo ensimmäisen korkeakouluvuotensa aikana (Martín López & Martínez 2013, 104). Myös Salmela-Aron ja Readin (2017, 25) tutkimuksen tulokset osoittavat, että opiskelu-uupumus lisääntyi korkeakouluopiskelijoilla opiskeluvuosien myötä.

Musiikkialalle ominaista on jatkuva paine ja kilpailullisuus. Musiikinopiskelijoiden vähäinen vastuunottaminen omasta terveydestä ja stressinhallinnasta yhdistettynä korkeaan perfektionismiin luo musiikinopiskelijoille hälyttävän ennusteen mielenterveydestä. Tämä on huolestuttavaa, kun otetaan huomioon musiikkialan luonne. (Araújo, ym. 2017, 14.) Muusikoilla tulisikin olla enemmän psyykkisiä taitoja selviytyäkseen jatkuvasta menestymisen paineesta ja korkeasta stressitasosta (Araújo, ym. 2017, 1).

2.3.1 Esiintymisjännitys

Musiikin korkeakouluopintoihin kuuluvat esiintymiset niin konserteissa, kursseilla kuin tutkinnoissa. Esiintymisjännitys koskettaa melkein kaikkia alalla toimivia. Jännittämisestä seuraavat oireet aiheutuvat parasympaattisen ja sympaattisen eli autonomisen hermoston toiminnasta. Tämä taas on seurausta mielen taipumuksista aistia vaaraa esiintymistilanteessa, mikä on osittain opittua ja osittain perittyä mielen toimintaa ja saa elimistön varautumaan hengenvaaraan fysiologisilla pelkoreaktioilla. On mahdollista, että esiintymisen pelko voi olla verrattavissa joissain tapauksissa kuolemanpelkoon. (Kurkela 1993, 172–173.) Vaikka esiintymisessä kyse ei olekaan aidosta hengenvaarasta, joskus esiintyminen voi olla muusikolle niin tärkeä, että se tuntuu fysiologisesti siltä kuin kyse olisi kirjaimellisesti elämästä ja kuolemasta (Kurkela 1993, 174). Siksi itsensä ilmaiseminen esiintymällä voidaan kokea itsensä altistamisena vaaralle, mikä on aina ”urhoollinen teko” (Kurkela 1993, 269).

Julkinen esiintyminen voi olla kriittinen hetki muusikolle, vaikka musiikki muuten olisi kuinka palkitsevaa tahansa (Kurkela 1993, 172). Esiintymisjännitystä lisäävät vaatimukset korkeimpien standardien mukaan soittamisesta ja musiikin esittämisestä julkisesti (Kreutz ym. 2008, 3). Tällainen musiikillinen esiintyminen vaatiikin aina intensiivistä

harjoittelua niin fyysisesti kuin henkisesti, koordinaatiota, taitoa sekä suuria vaatimuksia muistille ja kognitiiviselle kapasiteetille (Dobos ym. 2019, 4). Pieni jännitys ja stressi ennen esiintymistä eivät välttämättä johda suorituksen heikkenemiseen esiintymistilanteissa, mikä on aivan normaalia, mutta joissain tapauksissa esiintymisjännitys voi kohota niin suureksi, että se vaikuttaa häiritsevästi esiintymisen laatuun ja voi aiheuttaa myös muita negatiivisia seurauksia muusikolle (Dobos ym. 2019, 2).

Esiintymisjännitykseen voi edellä mainittujen vaatimuksien lisäksi vaikuttaa esimerkiksi perfektionismi, sosiaalinen ahdistus sekä organisaation, tässä tapauksessa korkeakoulun, ja myös vanhempien odotukset (Dobos ym. 2019, 1). Perfektionismi on hyvin moniulotteinen kokonaisuus, johon kuuluu muun muassa suuri pelko mahdollisista virheistä ja epäileväisyys toiminnan onnistumisesta (Dobos ym. 2019, 4). Perfektionismi ei kuitenkaan aina ole negatiivinen asia, vaan se voi joskus olla myös avuksi suoriutumisessa (Dobos ym. 2019, 13). Muusikoiden perfektionismia on kuitenkin tutkittu huonosti ja sen moniulotteisuutta niin voimavarana kuin esiintymisjännitystä lisäävänä tekijänä tulisikin tutkia enemmän (Dobos ym. 2019, 4). Yleisestikin esiintymisjännityksen esiintyvyyttä ja syitä on vaikea tutkia, koska muusikon ammattiapuun hakeutumista vaikeuttaa tuomituksi ja arvostelun kohteeksi tuleminen pelko (Dobos ym. 2019, 2).

Esiintyminen on siis muusikolle hyvin kokonaisvaltainen prosessi, jossa muusikko taitojensa lisäksi ilmentää myös itseään (Kurkela 1993, 272). Esiintyjä peilaa omaa itseyttään paitsi suoraan suorituksestaan myös yleisön reaktioista (Kurkela 1993, 253). Ei siis ole mikään ihme, jos muusikot kokevat esiintymisjännitystä; he kuitenkin luovat kuvaa itsestään ja olemisestaan esiintymisten kautta (Kurkela 1993, 273). Esiintymisjännitystä voi kuitenkin rauhoittaa varmuus omasta suorituskyvystä ja taidoista (Kurkela 1993, 175). Jopa teknisesti parhaat soittajat ja laulajat kokevat opiskelijoina esiintymisjännitystä. Esiintymisjännitys kuitenkin helpottaa monien esiintymisten myötä, ja mikäli korkeakoulu tarjoaa useita mahdollisuuksia esiintymisiin, voi esiintyminen alkaa tuntua jopa aivan tavanomaiselta toiminnalta. (Jääskeläinen ym. 2020, 518.)

2.3.2 Stressi ja sen aiheuttajat

Monet tutkijat (esim. McConkey & Kuebel 2022, 321) ovat todenneet, että korkea stressitaso on tyypillinen ilmiö musiikin opiskelijoiden keskuudessa. Esimerkiksi musiikkikasvatuksen opinnoissa pääaineeseen liittyvä stressi ja opiskelijoiden hyvinvointi vaikuttavat koko opiskelijayhteisöön, puhumattakaan koko musiikkikasvatuksen alasta

(McConkey & Kuebel 2022, 336). Musiikinopiskelijat myöntävät itsekkin, että valitettavasti stressi on musiikin korkeakouluopinnoissa asia, jota on vain opittava käsittelemään (Jääskeläinen ym. 2020, 518). Muusikot joutuvatkin jo nuorena sietämään stressiä ja opettelemaan stressinhallintaa musiikkiharrastuksensa parissa; stressin ja myös esiintymisjännityksen kanssa selviytyminen on yksi välttämätön perustaito muusikolle nuoruudesta asti (Nogaj 2017, 280). Opittuja stressinhallintatapoja muusikoilla on stressin tiedostamisen lisäksi itsestä huolen pitäminen, tuen hakeminen sekä asenne ”eteenpäin puskemisesta” (McConkey & Kuebel 2022, 321).

Musiikinopiskelijoilta vaaditaan siis erityistä stressinsietokykyä ja sitkeyttä; musiikin opiskelijat ovat jatkuvan arvioinnin alaisina omasta työstään, kun he soittavat instrumenttiaan tai laulavat yleisön edessä konserteissa tai kilpailuissa osana opiskeluaan (Nogaj 2017, 280). Opiskelijoiden mukaan stressaavinta onkin se, kun he joutuvat soittamaan muiden opiskelijoiden ja opettajien edessä joutuessa samalla vertailun kohteeksi tai kilpailun muita vastaan erilaisissa koe-esiintymisissä (Jääskeläinen ym. 2020, 516). Myös McConkey ja Kuebel (2022, 321) tunnistivat suoritusodotukset ja -paineet yhdeksi musiikinopiskelijoiden stressin lähteeksi. Heidän mukaansa juuri esiintymisahdistus sekä kritiikin alaisena oleminen esiintymisen aikana ovat musiikinopiskelulle omaleimaisia stressin aiheuttajia. (Mts. 322.) Hollowayn ym. (2020, 13) mukaan palautteen odottaminen ja negatiivisen palautteen saaminen voi olla stressaavaa ja johtaa opiskelijan huonoon mielialaan.

Myös eristäytymisen tunne harjoittelun aikana kuuluu musiikinopiskelun omaleimaisiin stressin aiheuttajiin (McConkey & Kuebel 2022, 322). Kurkela (1993, 284) mainitseekin muusikon tekemiseen kuuluvan ”epävarmuuden suon”, kun vielä tekemisessä, kuten tässä tapauksessa harjoittelussa, etsitään ideaa ja muotoa, eikä ole vielä varmuutta siitä, miten harjoittelusta ja tehtävästä selvittää ja selvittääkö edes ”voittajana”. Olo voi tuntua rauhattomalta, jopa raskaalta, ja tämä voi synnyttää stressiä (Kurkela 1993, 284).

Suoritusodotusten ja näiden omaleimaisten stressin aiheuttajien lisäksi McConkey ja Kuebel (2022, 333) totesivat kuitenkin ajan puutteen ja aikatauluhaasteet musiikin opiskelijoilla ilmeisimmäksi stressin aiheuttajaksi. Myös Holloway ym. (2020, 13) tunnistaa aikapaineet ja määrääjoissa pysymisen stressin synnyttäjäksi ja jopa mielenterveyden heikentäjäksi korkeakouluopiskelijoilla.

Muiksi stressin aiheuttajiksi McConkey ja Kuebel (2022, 321–333) luettelivat kurssikuorman ja -työt, akateemisen kuormituksen sekä yleisen elämänstressin ja muut, koulun ulkopuoliset lisävastuut. Näihin Holloway ym. (2020, 13) lisää tentit, ryhmätyöt ja laajan oppimisresurssien valikoiman, joka voi jopa ”hukuttaa opiskelijan alleen”. Esimerkiksi musiikkikasvatuksen opiskelijoille on ollut yleisesti tarjolla laajoja ja monipuolisia opiskelumahdollisuuksia. Myös Kausar (2010, 41) pohtii, että yksi uskottava selitys opiskelijoiden stressille voisi olla se, että korkeakouluopiskelijat kokevat lukukausijärjestelmän haastavana ja vaativana. Jääskeläinen ym. (2020, 521) osoittaa tähän liittyen, että opiskelutahti musiikinopiskelijoiden keskuudessa koetaan liian intensiivisenä opinto-ohjelman sisällä, sillä opintopisteiden ei koeta vastaavan kurssien kokonaistyömäärää.

2.3.3 Kuormitus stressin taustalla

Vaikka McConkey ja Kuebel (2022, 333) totesivat tutkimuksessaan ajan puutteen musiikinopiskelijoiden ilmeisimmäksi stressin aiheuttajaksi, Jääskeläisen ym. (2020, 520) tutkimuksessa taas musiikinopiskelijoiden pääaineen koettu kuormitus osoittautui vahvimaksi koetun stressin ennustajaksi. Myös Kausarin tutkimuksesta (2010, 40) akateeminen kuormitus osoittautui merkittäväksi opiskelijoiden stressin ennustajaksi. Tutkimuksen mukaan opiskelijat, jotka olivat ylikuormitettuja akateemisen työn parissa ja käyttivät koulutehtäviin enemmän aikaa, kokivat enemmän stressiä kuin muut opiskelijat (Kausar, 2010, 40). Myös Holloway ym. (2020, 13) mukaan kuormitus aiheuttaa opiskelijoille stressiä ja heikentää mielenterveyttä.

Musiikinopiskelijoiden kuormitukseen vaikuttaa moni tekijä, kuten muun muassa yleisesti vallitseva kokemus paineesta ja musiikkialan tiukoista arvoista, lahjakkaiden muusikoiden idealisointi, kilpailu ja sosiaalisen median vaikutus (Jääskeläinen ym. 2020, 518–520). Jääskeläinen ym. (2020, 516) tutkimuksesta käy ilmi musiikinopiskelijoiden kokemusten pohjalta, että he kokevat sosiaalisen median stressaavana paikkana, jossa luodaan illuusiota siitä, että voidaan saada täydellinen lopputulos ilman harjoittelua, vaikka videoita tosiasiallisesti on voitu editoida ja virheitä poistaa. Sosiaalisessa mediassa musiikinopiskelijat näkevät näitä muiden opiskelijoiden täydellisiksi hiomia videoita ja vain parhaita osia harjoituksista tai esiintymisistä, jotka luovat osaltaan myyttiä taitelijoista, jotka ovat luontaisesti taitavia ja hiottuja tekemisessään ilman harjoittelua. (Jääskeläinen ym. 2020, 516.) Tämä harhaluulo luo siis kuormitusta ja paineita musiikinopiskelijoille.

Pienemmällä työmäärällä ja kuormituksella opiskelijoilla olisi enemmän aikaa opiskeluiden ulkopuoliseen virkistystoimintaan, kuten ystävien kanssa olemiseen, elokuvien katseluun ja itsensä hemmotteluun, mikä taas osaltaan lieventäisi stressiä (Kausar 2010, 41). Musiikinopiskelijoiden haasteeksi koituu kuitenkin se, että harjoittelun ja oppituntien jälkeen heillä saattaa olla vähemmän aikaa näille sosiaalisille suhteille, viihteelle, rentoutumiselle tai muihin stressiä lieventäviin aktiviteetteihin (McConkey & Kuebel 2022, 322). Jääskeläinen ym. (2020, 518) tutkimuksesta käy ilmi, että musiikinopiskelijoiden vähäisen vapaa-ajan takia stressistä toipuminen ei ole aina helppoa, mikä vaikuttaa negatiivisesti opintoihin. Samasta tutkimuksesta (Jääskeläinen ym. 2020, 518–520) käy ilmi, että joidenkin musiikinopiskelijoiden täytyy tehdä myös töitä opintojen ohella, jotta he pysyvät esimerkiksi kustantamaan asumisensa, mikä puolestaan lisää kuormitusta ja stressiä heille entisestään opintojen lisäksi. Näin ollen myös toimeentulo vaikuttaa koettuun kuormitukseen ja stressiin (Jääskeläinen ym. 2020, 520).

Musiikinopiskelijoiden stressikokemukset saattavat vaikuttaa suuresti heidän koko opiskelukykyynsä, samoin kuin identiteettiin ja minäkuvaan itsestään muusikkoina ja opiskelijoina. Opiskelijat toivoisivatkin avoimempaa ja hyväksyvämpää ilmapiiriä kouluun, jossa he pääsisivät keskustelemaan myös näistä vaikeammista aiheista. On nimittäin vaarana, että stressi voi johtaa uupumukseen, ja näin onkin monen musiikinopiskelijoiden kohdalla käynyt. (Jääskeläinen ym. 2020, 518–519.)

2.3.4 Uupumus

Korkea stressitaso voi johtaa loppuun palamiseen, mikä huolestuttaa sekä opettajia että koko musiikkikasvatuksen alaa (McConkey & Kuebel 2022, 322). Opiskelijoiden uupumus on vakava ongelma korkeakouluissa, sillä siitä voi seurata opiskelijoille heikompa suorituskykyä, motivaatiota tai opintoihin sitoutumista, mikä taas voi johtaa koko opintojen keskeyttämiseen (Jagodics & Szabó 2022, 757).

Loppuun palaminen opiskelukontekstissa voidaan määritellä emotionaalisen uupumuksen oireyhtymäksi. Opintojen korkeat vaatimukset, riittämättömyyden tunne opiskelijana sekä kyynisyyden ja ulkopuolisuuden tunteiden kasvaminen opintoja kohtaan voivat johtaa loppuun palamiseen. (Salmela-Aro & Read 2017, 21.) Salmela-Aron ja Readin (2017, 26) tutkimuksesta selvisi, että loppuun palaneiden opiskelijoiden omat henkilökohtaiset vaatimukset ja masennusoireet olivat korkeammat ja opintoihin käytettävät resurssit pienemmät kuin muilla opiskelijoilla. Korkeakouluopiskeluun liitettävä uupumus voidaan

taas määritellä kuormituksen ja opiskeluvaatimusten aiheuttamaksi stressin ja rasituksen tunteeksi, ja ennen kaikkea krooniseksi väsymykseksi (Salmela-Aro & Read 2017, 21). Opiskelijoiden kokemuksista käykin ilmi, että stressi on näkynyt heissä muun muassa aktiivisuuden laskuna ja kykenemättömyytenä asioiden suunnitteluun (Jääskeläinen ym. 2020, 518).

Aiemmin mainittu kyynisyyden tunne taas voi ilmetä välinpitämättömyytenä, mielenkiinnon menettämisenä ja opintojen merkityksettömänä kokemisena (Salmela-Aro & Read 2017, 21). Salmela-Aron ja Readin (2017, 25) tutkimuksesta selvisi, että kyynisyyden ja riittämättömyyden tunteet lisääntyivät korkeakouluissa vähitellen opiskeluvuosien myötä.

Bernhardin (2010, 31) tutkimus osoitti positiivisen korrelaatio-suhteen loppuun palamisen, unen, liikunnan ja rentoutumisen välillä. Hän toteaa, että mitä useammin opiskelijat harrastavat liikuntaa, lepäävät ja nukkuvat hyvin, sitä harvemmin heillä ilmenee uupumusoireita (Bernhard 2010, 37). Kuten jo aiemmin McConkeyn ja Kuebelin (2022, 322) tutkimuksesta kävi ilmi, musiikinopiskelijoilla on muita opiskelijoita vähemmän aikaa rentoutumiseen ja palautumiseen. Myös Bernhardin (2007, 10) tutkimuksesta selviää, että musiikin korkeakouluopiskelijoilla kului huomattavasti enemmän tunteja viikossa läksyihin ja oppitunteihin ja heille jäi vähemmän aikaa liikuntaan ja lepäämiseen kuin muiden alojen korkeakouluopiskelijoilla. Tästä voidaan päätellä, että loppuun palamisen riski musiikin opiskelijoilla on siis muiden alojen opiskelijoita suurempi.

2.4 Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi

Kiinnostus ja huoli korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnista on noussut viime aikoina (Dowles ym. 2023; Boulton ym. 2019). Selkeää yksimielistä määritelmää opiskelijoiden hyvinvoinnille ei vielä ole huolimatta siitä, että opiskelijoiden hyvinvointiin on alettu kiinnittämään entistä enemmän huomiota (Dowles ym. 2023, 2). Dowlesin ym. (2023, 11–14) tutkimus osoittaa, että opiskelijoiden näkökulmasta parhaiten korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointiin sopii yleinen hyvinvoinnin määritelmä, koska he näkevät hyvinvointinsa laajasti rajoittamatta sitä pelkästään opiskelukontekstiin. Opiskelijat viittasivatkin tutkimuksessa hyvinvointinsa olevan kaikkien kolmen, psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin yhdistelmä (Dowles ym. 2023, 8).

Douwlesin ym. (2023) tutkimuksessa korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointiin etsittiin määritelmiä opiskelijoiden näkemysten ja perspektiivien kautta. Opiskelijoiden määritelmät liittyivät seuraaviin tekijöihin: stressiin, resilienssiin, korkeakoulun tukimahdollisuuksiin, tasapainoon vaivannäön ja saavutusten välillä sekä hyvinvoinnin ulottuvuuksiin kuten sosiaaliseen, emotionaaliseen ja psyykkiseen hyvinvointiin (Douwles ym. 2023, 10–11). Tasapaino vaivannäön ja saavutusten välillä oli tutkimuksen mukaan yhteydessä opiskelijoiden stressitasoihin (Douwles ym. 2023, 7). Suurimmaksi teemaksi nousi kuitenkin hyvinvoinnin tasapainottelu opiskelun ja opiskelun ulkopuolisen elämän välillä (Douwles ym. 2023, 10–11). Siinä viitattiin juuri tasapainoon opiskelun sekä opiskeluun liittymättömien asioiden, kuten ihmissuhteiden, työn ja yksityisen elämän välillä (Douwles ym. 2023, 5).

2.4.1 Hyvinvointiin vaikuttavat tekijät

Siitä huolimatta, että opiskelijoiden hyvinvoinnille on ollut vaikeuksia löytää tiettyjä määritelmiä, opiskelijat ovat pystyneet helposti osoittamaan eri tekijöitä, jotka vaikuttavat heidän hyvinvointiinsa (Douwles ym. 2023, 11). Tekijät pystyttiin jakamaan opiskelijan henkilökohtaisiin, korkeakouluun liittyviin sekä koulun ulkopuolella oleviin tekijöihin (Douwles ym. 2023, 8).

Opiskelijan hyvinvointiin vaikuttavat henkilökohtaiset tekijät voivat olla hyvinvoinnille joko eduksi tai haitaksi. Esimerkiksi itseä suojaavilla käyttäytymisen malleilla, ajatuksilla ja tunteilla voi olla hyvinvointia tukeva vaikutus. Suunnittelun vaikeus voi taas koitua negatiiviseksi tekijäksi, mikäli opiskelijalla on vaikeuksia aloittaa tehtäviä ajoissa, kiinnostus aiheeseen puuttuu tai hänellä on perfektionistisia pyrkimyksiä. (Douwles ym. 2023, 8.)

Opiskelukaverit, opettajat, opinnot ja itse koulu nähtiin korkeakouluun liittyvinä hyvinvointiin vaikuttavina tekijöinä. Opiskelukavereita ja yhteisöllisyyttä pidettiin tärkeinä hyvinvoinnin ja yleisen ilmapiirin edistäjinä. Opettajien käyttäytymisen ja asenteen nähtiin myös vaikuttavan opiskelijoiden hyvinvointiin, ja opettajien empaattinen asenne edisti hyvinvointia. Opettajien palautteenanto, viestintä, sekä opetustaidot nähtiin myös tärkeinä tekijöinä osana kokonaisuutta. Opintoihin liittyvät saavutukset vaikuttivat opiskelijoiden hyvinvointiin; huonot arvosanat nähtiin negatiivisena tekijänä, kun taas hyvät arvosanat ja kokeiden läpäiseminen positiivisena tekijänä. Opintojen kuormittavuudella, viestinnällä, tukipalvelujen saatavuudella sekä koulutuksen laajuudella, joustavuudella ja

tahdilla nähtiin myös selkeä yhteys opiskelijoiden hyvinvointiin. (Dowles ym. 2023, 8–10.)

Koulun ulkopuolisilla tekijöillä, kuten ystävillä ja perheellä, koettiin myös olevan merkittävä vaikutus opiskelijoiden hyvinvointiin. Opiskelijat kokivat saavansa koulun ulkopuolisilta ystäviltä irtiottoa koulumaailmasta, vertaistukea ongelmiin, sekä nautintoa elämään. Perheeltä taas toivottiin vakautta, tukea, sekä turvallista paikkaa ongelmien jakamiseen. (Dowles ym. 2023, 8–10.)

Boultonin ym. (2019, 14) tutkimuksessa sitoutuminen nähtiin korreloivana tekijänä korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin kanssa. Boultonin ym. (2019, 17) mukaan tärkeä oivallus hyvinvoinnin ymmärtämisen kannalta oli, että onnelliset ja hyvinvoivat opiskelijat myös sitoutuvat opintoihin enemmän. Edellä mainitun tutkimuksen (mts., 14) tekijät ehdottavatkin, että sitoutumista lisäämällä akateeminen suorituskyky paranisi, mikä puolestaan lisäisi opiskelijoiden onnellisuutta ja hyvinvointia.

2.4.2 Musiikin korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi

Musiikin tekeminen korkeimpien kansainvälisten standardien mukaisesti voi olla haastavaa musiikin korkeakouluopiskelijoille, sillä harjoitteluun ja esiintymiseen liittyvät haitalliset tavat voivat vaikuttaa muusikoiden hyvinvointiin ja terveyteen. Musiikinopiskelijoiden terveyteen liittyvät haitalliset käsitykset, asenteet ja käyttäytymiset luovat huolestuttavaa kuvaa musiikin korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnista. Näitä ovat erityisesti heikko stressinhallinta, huono unenlaatu, korkeat perfektionistiset pyrkimykset sekä huono itsetunto ja vastuu omasta terveydestä. (Araújo ym. 2017, 1.)

Musiikinopiskelijoiden huonoon terveydentilaan vaikuttaa myös heidän rajallinen osallistumisensa säännölliseen fyysiseen toimintaan, eli liikuntaan. Vaikka he tietävät säännöllisen liikunnan hyödyt psyykkisen terveyden edistämässä ja fyysisten ongelmien ehkäisyssä, heidän sitoutumisensa säännölliseen liikuntaan terveyttä edistävänä tekijänä on kuitenkin vähäistä opintojen vaatimuksiin nähden. (Araújo ym. 2017, 14.) Jotta musiikin korkeakouluopiskelijat voisivat kohdata musiikin opiskelun psyykkiset ja fyysiset vaatimukset, ehkäistä sairauksia ja optimoida suorituskykyään, sekä varmistaa, että he ovat fyysisesti ja psyykkisesti huippukunnossa, on heidän elintärkeää noudattaa terveellisiä elämäntapoja hyvinvoinnin turvaamiseksi (Araújo ym. 2017, 2).

3 Tutkimusasetelma

Esittelen tässä luvussa tutkimustehtäväni ja -kysymykset. Kerron myös tutkimukseni menetelmästä, tutkimusprosessin kulusta sekä tutkimuseettisistä lähtökohdista.

3.1 Tutkimustehtävä ja -kysymykset

Tutkimukseni tehtävänä on selvittää, mitä erilaisia hyvinvoinnin haasteita musiikin korkeakouluopiskelijat kohtaavat opinnoissaan. Tutkin myös, millä tavoilla opiskelijoiden hyvinvointia voitaisiin tukea ja toisaalta myös ennaltaehkäistä siinä ilmeneviä haasteita korkeakouluympäristössä. Tutkimuksen aineiston keräsin kolmen yksilöhaastattelun avulla. Haastateltavat ovat musiikin korkeakoulukontekstissa asiantuntijatehtävissä toimivia henkilöitä, opetus- ja hallintotehtävissä.

Tutkimuskysymykseni ovat:

1. Mitä hyvinvoinnin haasteita musiikin korkeakouluopiskelijat kohtaavat opintojensa aikana haastateltavien mukaan?
2. Millä tavoin opiskelijoiden hyvinvointia voitaisiin tukea ja haasteita ennaltaehkäistä musiikin korkeakouluympäristössä?

3.2 Laadullinen tutkimus

Toteutin tutkimukseni laadullisena, eli kvalitatiivisena tutkimuksena. Yksinkertaisimmillaan laadullinen tutkimus koostuu aineistosta ja analyysistä (Eskola & Suoranta 2000, 13). Laadulliselle tutkimukselle onkin ominaista analyysivetoisuus. Lisäksi se pyrkii yleensä vastaamaan kysymyksiin ”mitä” ja ”miten” (Juhila 2021), kuten tämänkin tutkimuksen tutkimuskysymykset on muotoiltu. Laadullisen tutkimuksen tunnusmerkeiksi voisi lisäksi listata esimerkiksi aineistonkeruumenetelmän, harkinnanvaraisen ja teoreettisen otannan, tutkijan aseman, tutkittavien näkökulman sekä hypoteesittomuuden (Eskola & Suoranta 2000, 15).

Laadullisessa tutkimuksessa suositaan lähes aina kvalitatiivista aineistoa. Se tarkoittaa, että tutkimuksen aineistot koostuvat empiiristä aineistoista, jotka voivat olla joko kirjallista, kuvallista tai ääntä sisältävää materiaalia. Esimerkkeinä näistä aineistonkeruumene-

telmistä ovat haastattelut, havainnoinnit, kirjeet, päiväkirjat, elämäkerrat tai muihin erilaisiin dokumentteihin perustuvat tiedot. Edellä mainittuja menetelmiä voi käyttää myös rinnakkain, vaihtoehtoisina tai eri tavoin yhdisteltyinä riippuen tutkittavan ongelmasta tai resursseista. Laadullinen tutkimus, kuten tämä tutkimus, pohjautuu empiiriseen aineistoon.

3.3 Aineiston tuottaminen haastattelujen avulla

Tuotin tämän tutkimuksen aineiston puolistrukturoitua haastattelua muistuttavien teema-haastattelujen avulla. Haastattelu on yksi suosituimmista tiedontuottamismenetelmistä (Hirsjärvi & Hurme 2001, 34; Eskola & Vastamäki 2001, 24; Eskola & Suoranta 2000, 85). Haastattelulla on mahdollista hakea vastauksia erilaisiin ongelmiin ja tutkia erilaisia ilmiöitä (Tuomi & Sarajärvi 2002, 76).

Haastattelussa on kysymys vuorovaikutustilanteesta, joka määrittyy moninaisista sosiaalisista tekijöistä. Se on vuosien saatossa siirtynyt perinteisestä kysymys–vastaus tilanteesta keskustelunomaisempaan dialogiin. (Eskola & Vastamäki 2001, 24–27.) Haastattelun tavoitteena onkin toimia keskusteluna, joka toteutuu tutkijan ehdoilla, aloitteesta ja johdattelemana. Tutkija pyrkii siis vuorovaikutustilanteessa selvittämään tutkimuksen kannalta kiinnostavat, tutkimuksen aihepiiriin kuuluvat asiat haastateltavilta. (Eskola & Vastamäki 2001, 24; Eskola & Suoranta 2000, 85.)

Halusin tässä tutkimuksessa hyödyntää dialogin tuomia mahdollisuuksia, joten siksi haastattelu valikoitui aineistontuottamismenetelmäksi. Halusin aineistoni olevan mahdollisimman monipuolista ja monet näkökulmat huomioon ottavaa. Lisäksi minua kiinnosti haastattelujen avulla syventyä aiheeseen tarkemmin etukäteen teemoitettujen ja suunta- viivoja antaneiden kysymysten kautta. Haastattelut ovat myös yleensä hyvä vaihtoehto, jos tiedetään, että tutkimuksen aihe tuottaa moneen suuntaan viittaavia sekä monitahoisia vastauksia (Hirsjärvi & Hurme 2001, 35), kuten tässäkin tutkimuksessa pystyin oletta- maan.

Haastattelusta löytyy sekä hyviä että huonoja puolia. Haastattelut ovat eduksi, jos tutkija haluaa syventää saatavia tietoja, sillä haastattelujen avulla voidaan helpommin pyytää erilaisten mielipiteiden perusteluja sekä lisäkysymyksiä. Haittapuolena voidaan kuitenkin pitää haastatteluihin kuluvaan aikaan; haastateltavien löytäminen, haastatteluista sopiminen ja itse toteutus vievät paljon aikaa puhumattakaan jälkeensä tapahtuvasta haastatteluai- neiston litteroinnista, eli purkamisesta. Sen lisäksi vapaamuotoisen haastatteluaineiston

tulkinta, analysointi ja raportointi voivat olla ongelmallisia, sillä valmiita malleja ei ole tarjolla avuksi. Myös virhelähteet voivat olla mahdollisia niin haastattelijan kuin haastateltavankin osalta, ja ne heikentävät haastattelun luotettavuutta. Esimerkkinä on haastateltavan taipumus antaa haastattelussa sosiaalisesti suotavia vastauksia. Haastattelujen avulla on kuitenkin kätevä sijoittaa haastateltavan puhe osaksi laajempaa kontekstia ja tämä menetelmä sopiikin moneen tutkimuskysymykseen. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 35.)

Haastattelutyyppejä löytyy erilaisia: strukturoitu, puolistrukturoitu, teema-, avoin, ryhmä- ja puhelinhaastattelu (Eskola & Vastamäki 2001, 26–27). Toteutin tämän tutkimuksen teemahaastatteluna, jossa haastattelun aihepiirit on etukäteen määrätty. Toteuttamani teemahaastattelut muistuttivat puolistrukturoituja haastatteluja, koska haastattelun teemat ja aihepiirit pysyivät kaikissa haastatteluissa samana. Näin ollen tässä tutkimuksessa haastattelijana olin varmistanut, että kaikki etukäteen suunnittelemani teemat käydään haastateltavien kanssa läpi. Toisin kuin strukturoidussa haastattelussa, jossa tarkka järjestys ja muoto ovat tärkeitä, teemojen järjestys ja laajuus voivat puolistrukturoidussa menetelmässä vaihdella haastateltavan mukaan. (Eskola & Vastamäki 2001, 27; Hirsjärvi & Hurme 2001, 48.) Tämän tutkimuksen haastatteluissa teemojen järjestys ja laajuus pysyivät kutakuinkin samanlaisena kaikissa haastatteluissa, vaikka olin valmistautunut mahdolliseen vaihteluun.

Teemahaastatteluissa ennalta laadittu teemarunko toimii haastattelijan tukena. Teemarunko voi olla esimerkiksi luettelo tai käsitekartta, ja sen tehtävänä on varmistaa, että jokainen teema tulee käytyä läpi jokaisen haastateltavan kanssa. Teemojen luontiin voi käyttää keinoina aikaisempia tutkimuksia, aihepiirin tuntemusta, erilaisia teorioita ja luovaa ideointia. Jotta kokonaisuus saadaan nivottua yhteen, olennaisinta on kuitenkin koko prosessin ajan muistaa tutkimusongelma, johon tutkimus on hakemassa vastausta. (Eskola & Vastamäki 2001, 33–35.)

Valitsin haastateltaviksi musiikin korkeakoulu- ja yliopistosektorilla toimivia opetusalan ja hallinnon asiantuntijoita. Haastateltavia oli yhteensä kolme, ja suoritin haastattelut Musiikkitalolla kirjaston kuunteluhuoneissa. Äänitin haastattelut sekä tietokoneelle Logic Pro:hon, että kännykälle sanelimeen, ja jokainen haastattelu kesti noin 50 minuuttia. Aluksi esittelin haastateltaville tutkimukseni aiheen, ja ensimmäisenä teemana kävimme läpi haastateltavan omaa taustaa. Minulla oli kaikissa haastattelussa sama teemarunko, joka oli laadittu teorian ja aihepiirin pohjalta, ja jokaisen teeman alla oli vielä tarkentavia aputermejä ja kysymyksiä. Pyrin syventymään eri teemoihin luovalla ideoinnilla ja kävin

kaikki teemat kaikkien haastateltavien kanssa läpi. Teemoja en avannut teoreettiselta pohjalta sen enempää haastateltaville, jottei se olisi vaikuttanut vastauksiin ja haastateltavien näkemyksiin. Teemani olivat seuraavat: haastateltavan tausta, musiikin opiskelu korkeakoulussa ja sen erityispiirteet, fyysinen hyvinvointi, psyykkinen hyvinvointi, korkeakoulun rooli ja opettajan rooli.

3.4 Aineiston analyysi

Teemahaastattelun yhtenä vahvuutena voidaan pitää sitä, että siirtyminen aineistosta analyysiin ei ole niin korkea kuin esimerkiksi muun laadullisen aineiston kanssa usein voi olla (Eskola & Vastamäki 2001, 41). Laadullisen aineiston analyysin tavoitteena on ensin saada kerättyyn aineistoon ymmärrettävyyttä ja luoda siten uutta tietoa tutkittavasta aiheesta (Eskola & Suoranta 2000, 137).

Aineiston analyysin tarkoituksena on siis pyrkiä tiivistämään ja selkeyttämään hajanainen aineisto ja tekemään siitä mielekäästä. Huolimatta aineiston tiivistämisestä ja karsimisesta, analyysissä pyritään informaation kasvattamiseen. (Eskola & Suoranta 2000, 137.) Laadullisessa tutkimuksessa teorian merkitys on merkittävä ja analyysin yhteydessä aineistoon on nivottava mukaan myös teoria ja aikaisemmat tutkimukset (Tuomi & Sarajärvi 2002, 17; Eskola & Vastamäki 2001, 42).

Analyysimenetelmiä on erilaisia ja analyysimenetelmä voi olla hyvä tietää ennalta jo ennen aineiston keräämistä, koska sitä voi siinä tapauksessa käyttää ohjenuorana myös suunniteltaessa haastattelua ja sen purkamista (Tuomi & Sarajärvi 2002, 71–72) ja tästä oli hyötyä tämänkin tutkimuksen prosessissa. Tässä tutkimuksessa käytin menetelmänä sisällönanalyysimenetelmää, joka tarkoittaa kuultujen, kirjoitettujen tai nähtyjen sisältöjen analyysia ja jota voidaan käyttää kaikissa laadullisen tutkimuksen perinteissä perusanalyysimenetelmänä. Sisällönanalyysillä on tarkoitus saada tutkittavasta ilmiöstä yleisessä muodossa oleva, tiivistetty kuvaus. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 93 & 105.)

Tässä tutkimuksessa analyysin ensimmäinen vaihe teemahaastattelujen jälkeen oli litterointi eli haastattelujen puhtaaksi kirjoittaminen. Litteroin haastattelut Wordissa, jonka jälkeen kuuntelin haastattelut vielä kertaalleen läpi ja korjasin mahdolliset ohjelman tekemät virheet ja puutteet. Poistin myös sisällön kannalta turhia täytesanoja, esimerkiksi ”niinku”-sanaa, joka selkeytti aineiston ymmärtämistä ja tekstiä. Litteroinnin jälkeen järjestin kaikkien haastateltavien vastaukset jokaisen haastattelurungon teeman alle, joka

helpotti aineiston ja vastausten analysointia ja ymmärtämistä. Huomasin, että eri teemoihin liittyvät vastaukset kulkivat limittäin muiden teemojen alla ja tämä vaati ”leikkaa ja liimaa”-tyyppistä askartelua. Tämä työvaihe kuitenkin mahdollisti haastateltavien vuoropuhelun keskenään ja toi eri näkökulmat yhteen.

Teemoiteltuani litteroinnin kävin aineistoa läpi teema ja vastaus kerrallaan ja poimin vastauksista tutkimuskysymysten kannalta antoisimmat ja oleelliset vastaukset syvennyksen niihin. Tässä vaiheessa aineistoa siis karsitaan pitäen koko tämän prosessin ajan mielessä tutkimustehtävä, tutkimusongelma sekä tutkimuksen tarkoitus, jotta aineisto on linjassa näiden kanssa. Oleellista on, että mielessä on jokin tarkkaan rajattu tutkittava ilmiö, johon kerätään aineistosta kaikki saatavilla oleva tieto. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 94.)

Laadullisessa tutkimuksessa parhaimmillaan tutkimussuunnitelma elää tutkimusprosessin mukana ja joskus jopa tutkimusongelman asettelua saattaa joutua tarkastelemaan uudestaan aineistonkeruun kohdalla. Tutkimusprosessin eri vaiheet, eli aineistonkeruu, analyysi, tulkinta ja raportointi ”kietoutuvat yhteen” ja tutkijan tulkinta jakautuu tähän koko prosessiin. (Eskola & Suoranta 2000, 15–16.) Olin tästä tietoinen ja annoin mahdollisuuden tutkimussuunnitelman muuttumiselle ja elämiselle koko prosessin ajan takertumatta siihen liikaa.

3.5 Tutkimusetiikka

Tutkimusetiikassa on kyse tutkijan noudattamista toimintatavoista, jotka kohtelevat hyvin ihmisiä ja tuottavat kestäväää tietoa (Vuori 2021). Laadullisessa tutkimuksessa tutkijan eettiset ratkaisut ja tutkimuksen uskottavuus ovat yhteydessä toisiinsa (Tuomi & Sarajärvi 2002, 129). Tutkija joutuu pohtimaan tutkimusetiikkaa monta kertaa eri tutkimusprosessin vaiheissa ja tekemään päätöksiä (Eskola & Suoranta 2000, 52). Eettiset kysymykset kietoutuvatkin laadullisessa tutkimuksessa tutkimuksen kaikkiin vaiheisiin, niin aiheenvalintaan kuin tutkimustulosten julkaisuun (Vuori 2021).

Toteutin tämän tutkimuksen Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeistusten mukaisesti. Tutkimuseettinen neuvottelukunta eli TENK (2023, 12) edistää hyvää tieteellistä käytäntöä, jonka peruseräkkeisiin kuuluu muun muassa luotettavuus, arvostus ja vastuunkanto. Olen ottanut nämä edellä mainitut asiat huomioon teoreettista viitekehystä laatiessa ja aikaisempia tutkimuksia referoidessa. Tutkimuksiin viitatta olen lisännyt asi-

anmukaiset viittausmerkinnät, joista löytyy julkaisuvuosi ja sivunumero. Näin menetelmällä toteutuvat vastuullisuus ja rehellisyys tutkijana, sekä muiden tutkijoiden kunnioitus. Lähdeluettelosta löytyvät kaikki aineistot, joihin olen tutkimuksen aikana viitannut, ja olen pyrkinyt valitsemaan mahdollisimman paljon ajankohtaisia tutkimuslähteitä.

Lisäksi olen ottanut huomioon ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet (TENK 2019) koko tutkimusprosessin ajan. Näiden mukaisesti tutkijana kunnioitan tutkittavien henkilöiden itsemääräämisoikeutta ja ihmisarvoa sekä kulttuuriperintöä (TENK 2019, 7). Haastatteluja toteuttaessa otin huomioon tutkittavien suostumukset tutkimukseen ja turvasin myös heidän pseudonymiteettinsä. Annoin heille tarkat tiedot aiheesta, jota tutkin, sekä siitä, miten tulen käyttämään heidän vastauksiaan tutkimuksessa. Tutkittavat olivat myös tietoisia omista oikeuksistaan ja mahdollisuudesta peruuttaa tutkimukseen osallistuminen.

4 Tulokset

Tässä luvussa esittelen tutkimustulokset nivoen niitä myös tutkimustietoon. Tutkimuksen tehtävänä oli selvittää, mitä hyvinvoinnin haasteita musiikin korkeakouluopiskelijat kohtaavat opintojensa aikana, sekä miten hyvinvointia voitaisiin tukea ja haasteita ennaltaehkäistä korkeakouluympäristössä. Seuraavassa luvussa 4.1 kerron lisää haastateltavista, jonka jälkeen esittelen keskeiset tulokset omissa luvuissaan haastattelujen ja tulkintojeni pohjalta.

4.1 Haastateltavat

Tutkimuksen aineiston tuotin kolmen henkilöhaastattelun avulla. Kaikki haastateltavat ovat musiikin korkeakoulukontekstissa asiantuntija, sekä opetus- ja hallintotehtävissä toimivia henkilöitä. Tutkimustuloksissa viitataan haastateltaviin kirjaimilla A, B ja C.

A on yliopistopedagogiikan asiantuntija ja toimii yliopiston lehtorina. A on haastateltavista ainut, joka ei ole opiskellut itse musiikkia korkeakoulussa tai ole suoraan tekemisissä musiikin korkeakouluopiskelijoiden kanssa. A on opiskellut yleistä kasvatustiedettä ja musiikin parissa hän on sanojensa mukaan ”vaan musiikin kuluttaja”. Hän opettaa yliopistopedagogiikkaa korkeakouluopettajille, ja tekee töitä opettajien kanssa, joiden kautta hän kuuleekin musiikin korkeakouluopiskelijoista. Hän on myös mukana ryhmässä, joka tukee musiikin korkeakouluopiskelijoiden ohjausta. He tekivät pari vuotta sitten kyselyn opiskelijoiden ohjaukseen liittyen, josta tuli opiskelijoilta voimakas viesti hyvinvoinnista.

B on musiikkikasvatuksen suunnittelija korkeakoulun opintopalveluissa ja hänen työnkuvaansa kuuluu esimerkiksi opintojen ohjaus. Hän on opiskellut filosofian maisteriksi musiikkitiede pääaineenaan, sekä yhteisöpedagogiksi. B kuvaa itseään vapaa-ajan soittelijaksi, jonka mukana musiikki on ollut pienestä asti. Hän on työnsä puolesta hyvin tiiviisti tekemisissä musiikin korkeakouluopiskelijoiden kanssa, vaikka ei heitä opetakaan. B ei siis toimi pedagogina, vaan työskentelee hallinnossa.

C on pop/jazz-laulun lehtori. Hän on musiikkikasvatuksen maisteri ja opiskellut myös musiikkiteatteria ja psykologiaa. C:llä musiikki on aina ollut elämäntapa ja iso osa elämää: hän on kasvanut muusikkoperheessä. Hän on haastateltavista ainut, joka on musiikin

korkeakouluopiskelijoiden kanssa tekemisissä opettajan roolissa, niin yksilö- kuin ryhmätasolla. Hän on myös mukana opiskelijoiden hyvinvointitiimissä, jonka kautta hän pyrkii näkemään ja kuulemaan opiskelijoita, sekä olemaan heille läsnä.

4.2 Korkeakouluopiskelijan hyvinvointi koostuu monesta tekijästä

Kaikki haastateltavat kertoivat opiskelijan ihmissuhteiden, taloudellisen hyvinvoinnin ja henkilökohtaisen elämän vaikuttavan korkeakouluopiskelijan hyvinvointiin. Hyvinvoinnin erilaiset haasteet eivät ole siis pelkästään korkeakoulusta johtuvia, vaan opiskelijan koko muu elämä kuuluu mukaan ”kokonaispakettiin” ja vaikuttaa koettuun hyvinvointiin.

Opiskelija on kokonaisuus, et ei se ole vain täällä opiskelemassa, vaan sillä on myös muu elämä, joka voi vaikuttaa niiden opintojen sujuvuuteen.

(Haastateltava A)

Opiskelijan tukiverkosto voi C:n mukaan vaikuttaa positiivisesti hyvinvointiin, mikäli opiskelija saa esimerkiksi taloudellista tukea tai muuta apua opintojen ulkopuolelta. Ihmissuhteista A mainitsee perheen ja parisuhteen ja C korkeakoulun henkilökunnan tuen ja kannustuksen määrän vaikuttavan opiskelijan hyvinvointiin. B lisää hyvinvointiin myös kaverit:

Ihmissuhteet vaikuttaa paljon, kaverisuhteet. Nykyään puhutaan paljon yksinäisyydestä, niin kaikki sellaiset, sen tyyppiset asiat varmasti. (Haastateltava B)

Kaikki haastateltavat kertoivat taloudellisen hyvinvoinnin olevan iso osa ”pakettia”. Opiskelun ja asumisen rahoittaminen ja mahdollisten töiden tekeminen opintojen ohella iltaisin tai viikonloppuisin voi kaikkien mukaan tuottaa ajankäyttöllisiä haasteita, mikä heikentää opiskelijan jaksamista ja hyvinvointia.

Sitten se vaikuttaa, että tekeekö töitä siinä rinnalla (...) ja nyt se tällä hetkellä tietenkin tilanne on se, että aika monen moni joutuu tekemään. Ihan vaan tullakseen toimeen. (...) Se itsessään tää on niin kun tietenkin täysipäiväistä opiskelua, niin se on jo riittävä paketti jokaiselle, että sitten jos siinä päälle joutuu vielä tekemään töitä, vaikka loma-ajat tai iltaisin tai muuta, niin se on aika raskas paketti sitten. (Haastateltava C)

Lisäksi opiskelijan henkilökohtainen elämä tuli kaikissa haastatteluissa puheeksi kokonaisuuteen vaikuttavana tekijänä. Esimerkkinä A kertoo, että vapaa-ajalta tulevat huolet kuormittavat opiskeluita paljon. Kaikki haastateltavat olivat myös sitä mieltä, että opiskelijan sen hetkinen henkilökohtainen tilanne vaikuttaa hyvinvointiin: A listaa voimavarat, taidot, käytettävän ajan ja ajattelukyvyt osana opiskelijan omaa tilannetta, C lisää myös kyvyn saada tehtävät tehtyä ajallaan ja yksilön voinnin. B puolestaan tuo esille oppimisen haasteet, ravinnon ja liikunnan määrän liittyvän opiskelijan tilanteeseen ja hyvinvointiin.

Myös Douwlesin ym. (2023, 8) tutkimuksen mukaan korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointiin vaikuttaviin tekijöihin kuuluu opiskelijan henkilökohtaiset ja koulun ulkopuolella olevat tekijät. Esimerkkinä A:n ja C:n mainitsemat opiskelijan kyvyt, ajatusmallit ja tehtävien ajallaan tekeminen tulevat ilmi myös Douwlesin ym. (2023, 8) tutkimuksessa osana henkilökohtaisia tekijöitä.

4.3 Musiikin korkeakouluopiskelun intensiivisyys ja henkilökohtaisuus

Kaikki haastateltavat toivat esiin intensiivisyyden pohtiessaan, miten musiikin korkeakouluopiskelu eroaa muiden alojen opiskelusta. Jokainen totesi, että musiikin opiskeluun kuuluu kiinteästi oman taidon harjoittelu ja ylläpito. A ajattelee, että musiikin opintoihin kuuluu paljon läsnäoloa ja loputonta harjoittelua. López-Íñiguez ja Bennetin (2021, 134) mukaan musiikki eroaakin alana siten, että elinikäinen opiskelu on perusta työllistymiselle. B ja C taas tuovat esille yksilöopetuksen, joka erottaa musiikin opiskelun monen muun alan opiskelusta:

(...) meil on paljon yksilöopetusta, mitä taas muilla aloilla ei juurikaan ole, riippuen alasta, mutta se on kuitenkin harvinaisempaa, että on semmoista yksilöllistä ohjausta ja siinä on myös paljon positiivisia puolia, että saa semmoista yksilöllistä huomiota ja apua ja semmoista tukea. (Haastateltava C)

Runsaan läsnäolon ja yksilöopetuksen vuoksi A ja C ovat sitä mieltä, että musiikin opiskelijat tuntevat opettajat paremmin ja heillä on paljon vuorovaikutusta keskenään muihin aloihin verrattuna.

Musiikin korkeakouluopiskelu eroaa myös kaikkien haastateltavien mukaan muista aloista henkilökohtaisuudella ja taiteellisuudella:

Se tietysti on ihan oma juttunsa sitten, että ala on niin tämmöinen, jossa opiskelijat laittaa itsensä likoon, ja jotenkin sen oman identiteettinsä kautta, tekee sitä opiskelua ja musiikkia ja ylipäättään sitä tekijyyttä ja toimijuutta. Onhan se ihan eri, kun vaikka joku, joka opiskelee matikkaa, joka... Niinku ne on niin erilaiset alat (...) (Haastateltava B)

Myös A vertaa taiteiden opiskelua muihin aloihin:

Semmoinen ehkä piirre on musiikin ja ehkä taiteen opiskelussa yleensä, et siinä koulutetaan nimenomaan sitä tulevaa taiteilijaa ja sitä tavallaan taiteellisia ilmaisuja, musiikillista ilmaisuja, joka voi olla (...) hirvittävän henkilökohtainen asia. Ja tää poikkeaa, että jos miettii vaikka tiedepuolella. (...) voi olla ihan hyvä insinööri, joka toimii täysin suvereenisti insinööri-toimistossa, mutta ei siinä tarvitse olla mitään suurta henkilökohtaista ilmaisuja. (Haastateltava A)

C:n kokemus on, että musiikin opintoihin kuuluu kiinteästi oman itsetunnon ja taiteilijuiden kanssa ”kamppailu”, jossa on mukana luova ja herkkä työskentely. Myös Kurkelan (1993, 272–273 & 253) mukaan muusikot ilmentävät ja luovat kuvaa itsestään ja olemisestaan usein esiintymisten kautta, joissa muusikko peilaa omaa itseyytään osittain yleisön reaktioista.

Lisäksi A ja C mainitsevat monien instrumenttien ja taitojen hallitsemisen samanaikaisesti esimerkiksi musiikkikasvatuksen aineryhmässä, joka taas haastaa myös opiskelijoiden fyysikan omalla tavallaan. Spahnin ym. (2017, 213) tutkimukseen viitaten suuri osa muusikoista kärsiikin soittamiseen liittyvistä terveysongelmista korkeakouluopintojensa aikana.

4.4 Liiallinen harjoittelu

Suuret harjoittelumäärät tulivat esiin kaikilta haastattelevilta heidän pohiessa musiikin opiskelijoiden fyysisiä haasteita ja niiden aiheuttajia. Kuten jo edellisessä luvussa sivuttiin, musiikin korkeakouluopiskelu saattaa sisältää jopa useiden eri instrumenttien har-

joittelua ja hallintaa, mikä osaltaan haastaa opiskelijan fysiikkaa. A ja C molemmat muistuttavat, että oleellista harjoittelussa ei ole harjoittelun määrä, vaan sen laatu. He molemmat painottavat levon ja palautumisen tärkeyttä: jos sitä ei ole riittävästi voi harjoittelu johtaa erilaisiin fyysisiin haasteisiin. Palautuminen on oleellista myös kehittymisen kannalta:

Että tavallaan vähän niinku urheilijoilla, että jos sä vaan treenaat etkä palaudu, niin se itse asiassa on huonoksi sille kehittymiselle. Et se palautuminen on tosi tarpeellista myös silleen että kehitystä tapahtuu. (Haastateltava A)

B lisää fyysisten haasteiden ennaltaehkäisemiseen ergonomiasta huolehtimisen:

(...) ja sitten tietysti se, että kun harjoittelumäärät on tosi isoja, ja vähän liittyen just siihen ergonomiaan, että sitten, miten pystyy pitää sen tasapainon siinä fyysisessä hyvinvoinnissa. (Haastateltava B)

C kertoo törmänneensä laulunopettajana jonkin verran äänellisiin ongelmiin ja äänen kuormittumiseen. Hänen mukaansa huolimattomasti tai ”ei-keskittyneesti treenaaminen” voi johtaa näihin ongelmiin ajankäytöllisten haasteiden lisäksi. Ajankäytölliset haasteet saattavat vaikuttaa juuri siihen, ettei palautumista, kehonhuoltoa ja nukkumista ehdi olla riittävästi harjoittelun ja arjen lomassa. Tämä pätee laulamisen lisäksi myös eri instrumenttien harjoitteluun. Useat tutkimukset (Kreutz ym. 2008, 10; Williamon & Thompson 2006, 424) osoittavat liiallisen harjoittelun johtavan huonoon soittoasentoon, ergonomiaan ja tekniikkaan, jotka aiheuttavat muusikoille terveysongelmia.

B lisää kuulleensa opiskelijoilta myös kuuloon liittyvistä ongelmista. Kuulo ja kuulonsuojelu ovat hänen mukaansa erittäin tärkeitä asioita muusikoille. Myös Olson ym., (2016, 29) sekä Williamon ja Thompson (2006, 424) nostavat esille muusikoiden kuulon ongelmat. Suuret meluannokset ja kuulonsuojainten käyttämättömyys ovat musiikin opiskelijoille suuri terveysriski (Olson ym. 2016, 29; Williamon & Thompson 2006, 424).

Jokainen haastateltava oli vahvasti sitä mieltä, että fyysisellä ja psyykkisellä hyvinvoinnilla on selkeä yhteys.

Ihminen on kuitenkin psykofyysinen kokonaisuus. (Haastateltava C)

He toivat esille, että fyysiset rasitusvammat vaikuttavat varmasti opiskelijan mielialaan eli psyykkiseen puoleen, sillä esimerkiksi terveysongelmista johtuvan tauon pitäminen soittamisesta voi harmittaa, turhauttaa ja ahdistaa opiskelijaa. Tämä sama ilmiö pätee myös toisinpäin, sillä psyykkinen hyvinvointi, kuten esimerkiksi yhteisöllisyyden tunne tai motivaatio, vaikuttavat fyysiseen jaksamiseen joko positiivisesti tai negatiivisesti. A nostaa esille psykososiaalisen hyvinvoinnin yhteyden fyysiseen hyvinvointiin, eli yksilön kokemuksen siitä, minkälainen olo hänellä on kyseisessä opiskeluympäristössä. Onko ympäristö esimerkiksi turvallinen ja motivoiva, löytyykö sieltä harjoittelupaikkoja ja jos, niin minkälaisia? Tämä kaikki voi hänen mukaansa vaikuttaa opiskelijan jaksamiseen harjoitella. Hän pohtii myös erilaisten mielenterveyshaasteiden olevan yhteydessä siihen, miten yksilö jaksaa hoitaa itsensä kuntoon niin fyysisesti kuin psyykkisesti ollakseen taas toimintakykyinen.

Lisäksi A pitää mahdollisena, että musiikin opiskelijoiden kohtaamat paineet voivat saada heidät ajattelemaan, että pitää vain jatkuvasti harjoitella. Tästäkin voisi päätellä, että psyykkisen puolen paineet voivat ajaa liialliseen harjoitteluun, mikä taas johtaa fyysisiin ongelmiin. Tutkimusten (Martín López & Martínez 2013, 104–105; Kreutz ym. 2008, 9) mukaan musiikin opiskelijat harjoittelevatkin kivuista huolimatta, ja kivun ja väsymyksen kaltaiset asiat hyväksytään helposti musiikin opiskelijoiden keskuudessa normaaliksi osaksi arkipäivää ja harjoittelua. Uhka harjoittelun tai saavutusten keskeyttämisestä saattaa olla heille liian suuri (Martín López & Martínez 2013, 104–105; Kreutz ym. 2008, 9).

4.5 Uupumus ja riittämättömyyden tunne

Uupumus ja jaksamisen haasteet nousivat kaikilta esiin ensimmäisten asioiden joukossa, kun teemana oli musiikin korkeakouluopiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin haasteet. Jotkut opiskelijat kokevat opinnot A:n ja B:n mukaan todella raskaiksi ja ovat kuormittuneita.

No, just tässä yhdessätoista vuodessa on huomannut sen, että oppimisen haasteet on lisääntynyt aika paljon, ja sitten tietysti jaksamisen haasteet on lisääntynyt tosi paljon, niin ne nyt on varmaan suurimpana sellaiset haasteet ja kuormittavat tekijät opiskelijoilla. (Haastateltava B)

Samankaltaisia havaintoja lisää myös C:

Toki sitten ihan mielen häiriöitä myös jossain määrin, että on ollut jotain sellaisia... selkeesti diagnosoitujakin haasteita tullut vastaan. Mutta pääosin niinku mä sanoisin, että eniten semmoista uupumusta. (Haastateltava C)

A toteaa, että on vaikea saada kiinni, mistä opiskelijan uupumus todellisuudessa johtuu. Lisäksi hän pohtii, voisiko riittämättömyyden tunne tai irtipäästämisen vaikeus lopulta uuvuttaa:

Tai just tuntuu, et mä en oo riittävä, mistä tulee myös niitä semmoisia henkisiä uupumuksen tunteita. Tai sitten se, että sieltä oikeasti puuttuu sitä palautumista, et ”nyt mä en mieti mitään vaikka tänä viikonloppuna tähän liittyvää”, et pystyykö päästään irti. (Haastateltava A)

Myös Salmela-Aro ja Read (2017, 21) yhdistävät riittämättömyyden tunteen uupumiseen johtavaksi tekijäksi ja kroonisen väsymyksen uupumiseksi. Heidän tutkimuksestaan (2017, 25) selvisi myös, että riittämättömyyden tunne lisääntyi opiskelijoilla vähitellen korkeakouluvuosien myötä. Jagodicsin ja Szabón (2022, 757) mukaan opiskelijoiden uupumus on vakava ongelma korkeakouluissa. Uupumukseen voi johtaa McConkeyn ja Kuebelin (2022, 322) tutkimuksen perusteella korkea stressitaso.

Riittämättömyyden tunne tuli esille haastatteluissa useammankin teeman kohdalla. Muun muassa kilpailu ja sosiaalinen media voivat aiheuttaa haastateltavien mukaan musiikin opiskelijoille riittämättömyyden tunteita, ja yhteisöllisyyden rakentaminen taas estää sitä. Näihin, ja uupumukseen johdattaneisiin stressiin ja paineisiin pureudun paremmin alaot sikoiden avulla.

4.5.1 Stressi ja paineet uupumuksen taustalla

Haastateltavat luettelivat monia tekijöitä, jotka saattavat tuottaa stressiä ja paineita musiikin korkeakouluopiskelijoilla. Harjoittelun määrä ja se, että taitoa voi hioa loputtomiin, kirjalliset tehtävät, sekä epävarmuus tulevaisuudesta voivat A:n mielestä aiheuttaa stressiä ja paineita opintoihin. Myös opintojakson työmäärä voi hänen mukaansa stressata opiskelijoita:

Tai se, että opintojaksolla ylipäätään on ihan todella paljon tekemistä. Että onko opettaja tavallaan tehnyt sen vähän kuormittavaksi niiden tehtävien

näkökulmasta, kun opiskelijalla on ihan kauheasti kaikkea muutakin, että sen kokonaisuuden näkeminen. (Haastateltava A)

C ja B tarkastelevat ajankäytön haasteita ja aikataulupaineita osana stressiä aiheuttavia tekijöitä. C kertoo esimerkkinä musiikkikasvatuksen koulutusohjelman monipuolisuuden, joka saattaa koitua haasteeksi muun muassa treeniaikataulua ja kurssitöiden tekemistä suunniteltaessa. Tämä voi hänen mukaansa johtaa asioiden kasaantumiseen, joka taas stressaa opiskelijaa:

Mutta, että se semmoinen, että pieniäkin asioita vaan jää tekemättä silloin kun ne pitäisi tehdä niin sitten se tuntuu, että monella alkaa kaatua päälle. Et se voi olla hyvinki pienestä asiasta kiinni. (Haastateltava C)

B lisää tähän vielä kiristyvän tavoiteaikapaineen. Tutkimukset (McConkey & Kuebel 2022, 333; Holloway ym. 2020, 13) osoittavat aikatauluhaasteet merkittäväksi stressin aiheuttajaksi korkeakouluopiskelijoilla. Etenkin McConkeyn ja Kuebelin (2022, 333) tutkimus osoittaa, että aikatauluhaasteet ovat ilmeisin stressin aiheuttaja musiikin korkeakouluopiskelijoilla.

Lisäksi B:n kokemuksen perusteella muun muassa seuraavat asiat tuottavat musiikin opiskelijoille ylimääräistä stressiä:

Varmaan just nimenomaan se kaikki koulun ulkopuolinen, just tää toimentulo ja sen tyyppiset asiat. (Haastateltava B)

Edellä mainitut toimentulovaikkeudet ovat nousseet esille myös tutkimuksissa (McConkey & Kuebel 2022, 321–333; Holloway ym. 2020, 13; Jääskeläinen ym. 2020, 518–520). Kaikki haastateltavat mainitsivat töiden tekemisen opintojen ohella vaikuttavan opiskelijan hyvinvointiin. Myös muun muassa Jääskeläisen ym. (2020, 518–520) tutkimuksesta käy ilmi, että joidenkin musiikin korkeakouluopiskelijoiden täytyy tehdä töitä opintojen ohella tullakseen toimeen, mikä aiheuttaa heille opintojen lisäksi stressiä.

4.5.2 Kilpailu opintojen pinnan alla

Kaikki haastateltavat mainitsivat kilpailun stressin ja paineiden aiheuttajaksi musiikin korkeakouluopiskelijoilla. Kaikki myös yhdistävät kilpailun musiikin korkeakouluopiskelun erityispiirteeksi, jota opiskelijat joutuvat opinnoissaan kohtaamaan. A ajattelee, että musiikin korkeakouluopiskelulle luodaan kilpailullinen tilanne jo siinä, että kaikki ovat kouluun päästessään jo pitkällä:

(...) se on hyvin pieni prosentti, jotka pääsee opiskelemaan, ja kaikki on jo siinä kohtaa, kun he tulee opiskelemaan musiikkia, opiskelleet sitä asiaa tosi pitkään. Eli he on jo tosi hyviä siinä kohtaa, he ei aloita nollostakaan. Ja se teettää semmoisen ehkä tilanteen, joka voi tuottaa jonkinlaista, ehkä joillekin kilpailullista tilannetta ja se voi vaikuttaa sitten siihen olemiseen.

(Haastateltava A)

B näkee kilpailun tuovan riittämättömyyden tunteita opiskelijoille:

(...) ja varmasti musiikin ala vielä, kun se on niin semmoinen kilpailullinen, niin se tuo oman osansa siihen, että tulee varmasti sellaisia riittämättömyyden tunteita, että vaikka mä kuinka täällä yritän nyt opiskella, niin onko se sitten riittävästi, ja onko toi toinen kuitenkin mua parempi ja vie mun duunit. (Haastateltava B)

Araújon, ym. (2017, 14) tutkimuksen mukaan musiikin korkeakouluopiskelu eroaakin muiden alojen opiskelusta erittäin kilpailullisen alan vuoksi.

Sekä A että B mainitsevat huijarisyndrooman, joka saattaa johtua juuri riittämättömyyden tunteesta ja siitä, että vertaa itseään muihin, jotka ovat jo valmiiksi hyviä korkeakouluun päästessään. A esittää huijarisyndroomasta esimerkiksi sen, että opiskelija saattaa ajatella, että onko ollut joku vahinko, että hän on päässyt opiskelijaksi korkeakouluun. B pyrkii suhtautumaan asiaan näin:

Ja just sitä itse yritän aina, että kun on valittu opiskelijaksi, niin silloin on katsottu, että on riittävän koulutettava ja se riittää. Eli, että ne pohjataidot on sillä tasolla, että voi tästä koulutuksesta selviytyä, niin silloin ikään kuin kenenkään ei tarvitsisi potea mitään huijarisyndroomaa, että en mä varmaan oikeasti täällä pärjää. (Haastateltava B)

B ja C tuovat esille vertailuaspektin. B:n kokemuksen mukaan musiikin opiskelijoiden keskuudessa, varsinkin ensimmäisen vuosikurssin kohdalla, opiskelijat saattavat jo tutustumisvaiheessa kertoa omia saavutuksiaan ja tuoda esille omaa osaamistaan. Tämä voi hänen mielestään johtaa vertailevaan puheeseen ja siihen, että alkaa vertaamaan itseään ja omaa osaamista muihin ja muiden saavutuksiin, mikä taas altistaa ryhmäpaineelle. C puhuu samasta asiasta:

(...) saattaa olla myös semmoista lannistavaa, et alkaa vertailemaan niin paljon itseään muihin, että häviää se jotenkin se oma erityisyys, ettei enää näe, että mitä itsessä on erityistä ja hyvää ja taidokasta, vaan jotenkin laskee itseään ja nostaa muita. (Haastateltava C)

Hän muistuttaa, että musiikin opinnoissa on kuitenkin myös paljon positiivista kilpailua, jossa inspiroituu muiden tekemisestä ja saa itselleenkin voimaa ja kannustusta. Se riippuu paljon hänen mielestään yhteisöstä ja millä tavalla on yhteisön jäsenenä: yhteisöllinen vuosikurssi voi vetää toisiaan ylöspäin ja viedä eteenpäin, mutta ulkopuolisuuden tunne voi aikaansaada vertailua. Jääskeläisen ym. (2020, 518–520) tutkimuksen mukaan lahjakkaiden muusikoiden idealisointi, kilpailu ja sosiaalisen median vaikutus lisäävät musiikin opiskelijoiden kuormitusta ja stressiä.

4.5.3 Sosiaalinen media jokapäiväisessä elämässä

Sosiaalinen media aiheuttaa kaikkien haastateltavien mielestä vertailua ihmisten kesken ja vaikuttaa psyykkiseen hyvinvointiin. Vertailu voi olla samankaltaista kuin aikaisemmassa luvussa kilpailun osalta.

(...) sosiaalinen media, jossa ainakin tietyissä foorumeissa tyypillisesti hehkutetaan sitä omaa menestystä, tai hyviä juttuja, niin toiset kokee sen niinku, että ”vitsi jos mä en ole just nyt silloin menestynyt ja vähän muutenkin allapäin”, niin tulee se, et ”musta ei ole mihinkään” tai että vertailu tulee siihen, joka ei aina ole hyväksi. (Haastateltava A)

Näkemyks siitä, että sosiaaliseen mediaan laitetaan yleensä elämästä vain hienoimmat tapahtumat, tulee esille myös B:n pohdinnoista. Hän lisää, että tämä voi johtaa ikään kuin todellisuuden vääristymiseen, mikä taas aiheuttaa helposti riittämättömyyden tunnetta, jos ei elämässä ”mene silloin niin hyvin”. C kuvaa vertailua näin:

(...) onhan se edelleen voimakkaasti siellä vallalla, että miltä näyttää ulospäin ja kuinka tehokkaalta vaikuttaa. Kyllähän me niinku alitajuntaisestikin verrataan helposti itseämme, kun se tulee tohon silmille koko ajan. (Haastateltava C)

Myös Jääskeläisen ym. (2020, 516) tutkimus osoittaa, että musiikin opiskelijat kokevat sosiaalisen median stressaavana paikkana, jossa todellisuus helposti vääristyy ja jossa luodaan illuusiota vain parhaiden hetkien kautta. B samaistuu tähän seuraavasti:

Sosiaalinen media laittaa kauheasti paineita meille kaikille, että millainen pitäisi olla, ja jotenkin kaunistelee (...) (Haastateltava B)

Toisaalta A ja C tarkastelevat asiaa myös niin, että toiset voivat saada sosiaalisesta mediasta myös inspiraatiota ja innostusta. A lisää positiivisiin asioihin myös mahdollisen vertaistuen, mitä toisilta voi saada. Kuitenkin heidän molempien mielestä sosiaalinen media on todella ”koukuttavaa” ja voi aiheuttaa ajankäytön haasteita. Molemmat painottavat, että sosiaalinen media voi viedä huomattavankin paljon aikaa. A muistuttaa, että aika voi olla helposti pois opinnoilta ja C on huolissaan, että siinä helposti häviää kontakti ulkomaailmaan, jos eristäytyy puhelimen kanssa. C näkee puhelimen ja sitä kautta sosiaalisen median enemmänkin esteenä hereillä olemiseen, näkemiseen ja kuulemiseen. Sekä B että C tunnistavat sosiaalisen median yhteyden riittämättömyyden tunteeseen.

4.5.4 Esiintymisjännitys

Musiikin korkeakouluopiskelija joutuu haastateltavien mukaan kohtaamaan esiintymisjännitystä hyvinkin monenlaisissa tilanteissa myös musiikillisen esiintymisen lisäksi. A ja B mainitsevat esimerkiksi teoreettisimmista aineista koituvan esiintymisjännityksen, jossa jännitys korreloi kirjoittamisen haasteiden kanssa ja opiskelija voi joutua muun muassa ”näyttämään opettajalle jotain”. B ja C kertovat esimerkkeinä kurssien erilaiset lopputyöt, C muiden edessä puhumisen ja A yleisesti asiat, joissa opiskelija itse ei ole vahvimmillaan aiheuttavan tilanteita, joissa musiikinopiskelijat saattavat kokea esiintymisjännitystä. B sanoo esiintymisjännityksestä seuraavasti:

Asia on todellakin todellinen ja yleinen tällä alalla. (Haastateltava B)

A ja C pohtivat, että vertaisilleen esiintyminen voi itsessään olla jo todella jännittävää musiikinopiskelijalle. Myös Jääskeläinen ym. (2020, 516) toteaa, että musiikin opiskelijoiden mukaan stressaavinta on se, kun he joutuvat soittamaan muiden opiskelijoiden ja opettajien edessä joutuen samalla vertailun kohteiksi ja jopa kilpailun alaiseksi. McConkey ja Kuebel (2022, 322) tunnistavat myös kritiikin alaisena olemisen esiintymisen aikana, sekä esiintymisahdistuksen omaleimaisina stressin aiheuttajina musiikin opiskelijoilla.

Esiintymisjännitys kuuluu siis olennaisena osana musiikin opiskeluun, ja se voi haastateltavien mukaan koitua myös haitalliseksi. C kuvaa tilannetta näin:

Et sit jos pystyy päästämään, et vaikka jotenkin mokaisi, niin päästään siitä irti ja ensi kerralla on tavallaan valmis yrittää uudestaan, niin sitten sen kanssa pärjää. Jos siitä tulee vähän niinku mörkö siitä, että jää liikaa kelaamaan sitä, että miten suoriutui... tai et alkaa pelkäämään, että siitä tulee ihan jotain fyysisiä oireita tai alkaa ahdistaa. Sithän sen kanssa ei sitten pärjää. (Haastateltava C)

Oleellista on siis, miten epäonnistumisen jälkeen jatkaa. Myös A painottaa myötätunnon tärkeyttä itseensä kohtaan ”mokaamisen” jälkeen ajattelemalla seuraavasti: ”okei, tä ei mennyt putkeen, mutta ehkä sitten seuraavalla kerralla”. B ajattelee, että esiintymisjännitys menee haitallisen puolelle silloin, jos se estää omaa tekijyyttä ja toimijuutta. Näin myös Dobosin ym. (2019, 2) tutkimuksesta käy ilmi: jos esiintymisjännitys kohoaa liian suureksi, se voi vaikuttaa heikentävästi esityksen laatuun ja aiheuttaa muita negatiivisia seurauksia. Pieni jännitys on kuitenkin aivan normaalia ja kuuluu asiaan jokaisen musiikin korkeakouluopiskelijan kohdalla (Jääskeläinen ym. 2020, 518; Dobos ym. 2019, 2).

C:n mukaan koettu esiintymisjännitys voi olla yhteydessä sen hetkiseen tilanteeseen ja hyvinvointiin. Esimerkiksi uupuneena esiintymisjännityksestä voi tulla hänen mukaansa ylitsepääsemätöntä. Koettu esiintymisjännitys on hänen mielestään siis tosi yksilöllistä. Myös A pohtii opiskelijoiden eri tilanteita:

Ja sitten meillä on erilaisia opiskelijoita, joilla on erilaisia voimavaroja, niinku hyväksyy myös se. (Haastateltava A)

Lisäksi yhteisöllä ja esiintymisjännityksellä on C:n näkemyksen mukaan yhteys, ja hän näkee, että koettu jännitys voi olla riippuvainen kulloisesta yhteisöstä. Joissakin yhteisöissä voi hänen mielestään olla esimerkiksi helpompaa ”puhua ääneen” muiden edessä, kun taas joissakin on vaikeampaa uskaltaa ilmaista itseään. Yhteisöllisyydellä on siis merkitystä musiikin korkeakouluopiskelijan esiintymisjännitystä ja koko psyykkistä hyvinvointia ajatellen.

4.5.5 Yhteisöllisyys kaiken takana

Kuten jo luvussa 4.3 kävin läpi, musiikin korkeakouluopiskeluun kuuluu paljon läsnäoloa ja runsaasti vuorovaikutusta muiden opiskelijoiden ja opettajien kanssa. Lähtökohteisesti musiikin korkeakouluihin muodostuu pienempiä aine- ja opetusryhmiä, joissa yhteisöllisyyden merkitys korostuu entisestään. Douwlesin ym. (2023, 8–10) tutkimuksen mukaan opiskelukavereita ja yhteisöllisyyttä ylipäätään pidetään tärkeinä yleisen ilmapiiirin ja hyvinvoinnin edistäjinä sekä hyvinvointiin vaikuttavina tekijöinä korkeakouluissa.

Haastateltavat näkivät yhteisöllisyydellä selkeän yhteyden uupumukseen ja riittämättömyyden tunteisiin. A on sitä mieltä, että uupumus harvoin on vaan yksilön asia, vaan siihen liittyy koko yhteisö, jossa opiskelija toimii:

(...) miten se yhteisö tukee myös jaksamista, tai minkälaisia opetus- tai ohjausmenetelmiä me käytetään, jotka tukee myös sitä jaksamista tai harjoittelua. Että kaikki siihen yhteisöön, vuorovaikutukseen ja opetukseen liittyvät asiat on yhteydessä siihen uupumiseen. Se ei ole yksilön oma asia tiettyssä määrin, että ehkä on hyvä meidän aina välillä katsoa meidän yhteisöä yhdessäkin, että mikä tilanne on. (Haastateltava A)

Yhteisöllisyyden rakentuminen nousee C:n puheista esille myös riittämättömyyden tunnetta estävänä tekijänä:

...että ei olla yksin, että sekin auttaa tosi paljon, että on mahdollisimman semmoinen tiivis ja läheinen yhteisö, missä korostetaan hyviä arvoja ja jokainen saa olla sellainen kun on ja, että jotenkin pystytään näkemään jokaisessa se hyvä, eikä pyritä jotenkin myöskään rajaamaan ketään ulos, vaan et on tilaa kaikille olla sellaisia kuin on. (Haastateltava C)

Myös A pitää tärkeänä sitä, että kaikki ihmiset pääsisivät yhteisöön mukaan ja kokisivat kuuluvansa siihen. Hän kertoo, että opiskelijat nimenomaan toivovat ja haluavat, että luotaisiin vielä enemmän yhteisöllisyyttä. A ja B molemmat korostavat yhteisen paikan tärkeyttä yhteisöllisyyden näkökulmasta. A ehdottaa, että korkeakouluissa voisi olla vielä enemmän paikkoja, jotka olisivat luontevia opiskelijoiden kohtaamiselle ja vertaiskeskustelulle. Yhteinen paikka ja tuki edesauttaisivat C:n mielestä erilaisten tehtävien ai-

kaansaamista ja nimenomaan yhdessä tekemistä. Sitä onkin hänen mukaansa jo alettu kehittää musiikin korkeakouluissa. Myös A tuo esille opiskelijoiden toisilleen tarjoaman tuen ja sen vaikutukset hyvinvointiin:

Sitten hirveän iloinen asia on toisaalta se, että monet opiskelijat kokee saavansa semmoista tukea toisilta opiskelijoilta. Eli tavallaan sitä opiskelun hyvinvointia tukee myös toiset opiskelijat, mikä on tosi tärkeä. (Haastateltava A)

4.6 Musiikin korkeakoulu ja opettajat hyvinvointia tukemassa

Musiikin korkeakouluopiskelulla on monia erityispiirteitä muihin aloihin verrattuna, jotka voivat tuottaa opiskelijoille erilaisia fyysisiä ja psyykkisiä haasteita, kuten edellisissä luvuissa haastateltavien mukaan on todettu. Musiikin korkeakoulu on siis kiinteässä yhteydessä opiskelijan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, eikä opiskelijan pitäisi olla siitä yksin vastuussa. A kiteyttää korkeakoulun roolin seuraavasti:

Mun mielestä hyvinvointi on tosi hyvä teema, ja sen opiskelijahyvinvoinnin ymmärtäminen, että se opiskelija ei ole yksin siitä vastuussa, vaan että meidän pitää kyllä yliopistona siitä huolehtia. Ja et meidän opiskeluympäristöt ja meidän opetus ja opetussuunnitelma on myös semmoinen, että ne tukee sitä opiskelijan hyvinvointia. (Haastateltava A)

Douwlesin ym. (2023, 8–10) tutkimus tuo esille, että opintojen kuormittavuudella, tahdilla, joustavuudella, viestinnällä, sekä tukipalvelujen saatavuudella on selkeä yhteys opiskelijoiden hyvinvointiin. Myös opettajan roolilla oli jokaisen haastateltavan mukaan kiistaton vaikutus musiikin opiskelijan hyvinvointiin. Opettajan valta-aseman käyttämisellä, sekä sillä, miten asioista ylipäättään puhutaan ja miten ne tuodaan esille, on B:n ja C:n mielestä vaikutusta hyvinvointiin.

Parhaimmillaan siinä voi tukea opiskelijan hyvinvointia ja vastaavasti pahimmillaanhan opettaja voi tehdä paljon tuhoakin oppilaan itsetunnolle ja jaksamiselle. Toivottavasti semmoista ei tapahdu, mut vaan teoriatasolla. (Haastateltava C)

C painottaa, että opiskelijan hyvinvoinnin tukeminen voi olla pienistäkin korjausliikkeistä kiinni. Oleellista hänen mielestään olisikin, että hyvinvoinnin haasteet eivät etenisi liian pitkälle, vaan ilmapiiri olisi sellainen, että niistä uskallettaisiin ajoissa ja avoimesti puhua:

Toivon sitä, että se suunta olisi sellainen, että näistä asioista puhuttaisiin avoimemmin. (...) mitä enemmän sitä vaan uskallettaisiin sanoa ääneen asioita, niin on se kyllä parempi. (Haastateltava C)

Jääskeläisen ym. (2020, 518–519) tutkimus tuo ilmi, että musiikin korkeakouluopiskelijat toivoisivatkin juuri hyväksyvämpää ja avoimempaa ilmapiiriä kouluun, jotta siellä olisi mahdollista keskustella myös vaikeammista aiheista. Esimerkiksi oppimisen haasteista puhutaan B:n kokemuksen mukaan onneksi jo aikaisempaa enemmän:

(...) ainakin omassa työssä on huomannut sen, että ehkä myös se, että siitä puhutaan enemmän, niin siinä ei ole enää semmoista mieletöntä stigmaa myöskään. (Haastateltava B)

4.6.1 Opettajan ja opiskelijan välisen suhteen vaaliminen

Kaikkien mielestä opiskelijalähtöisyys oli opettajan ja opiskelijan välisessä suhteessa oleellisen tärkeää. A painottaa, että opettajan tulisi olla kannustava ja keskustella hyvinvoinnista oppitunneilla. C:n mielestä opettaja pystyy tukemaan opiskelijan hyvinvointia olemalla aidosti läsnä. Kaikki toivat esille, että opettajan tulisi kuunnella opiskelijaa, jotta hän tulee nähdyksi. B:n mukaan opettaja voi tukea opiskelijan hyvinvointia seuraavasti:

Kyselemällä mitä kuuluu. Mä aina aloitan sillä, et mitä kuuluu. Jotenkin se, että tulee kohdatuksi, niin se on jo tosi iso osa, oli se sitten fyysistä tai psyykkistä hyvinvointia. Että jotenkin se, että jos yhteisönä pystytään kannattelemaan toisiamme, niin se varmasti lisää hyvinvointia. (Haastateltava B)

Ylipäättään opettajan ja opiskelijan suhteen vaaliminen vaikuttaa B:n mielestä moneen asiaan, sillä suhteesta voi muovautua hyvinkin henkilökohtainen. C kertoo, että parhaimmillaan opettaja voi olla opiskelijalle inspiraationa ja esikuvana sekä antaa ”jotain viisasta” mukaan tulevaisuuteen. B painottaakin, että opettajan omalla mallilla on suuri vaikutus opiskelijaan, esimerkiksi tuomalla esille omalla esimerkillään, että kipeänä kuuluu levätä. Myös ergonomian ja mielen hyvinvoinnin tukeminen on B:n mielestä tärkeä osa

opetusta. A muistuttaa, että dialogisuus sekä helppo ja avoin keskusteluyhteys syntyy, kun ilmapiiri opettajan ja opiskelijan välillä on turvallinen, kannustava ja ennustettava. C kiteyttää, että oleellista opettajana on olla ”ihminen ihmiselle” ja helposti lähestyttävä.

C toivoo, että opettajat ovat kykeneväisiä tukemaan ja auttamaan opiskelijaa opiskelijan oman polun löytämisessä. A nostaa esille myös opiskelijan toimijuuden tukemisen, jolloin esimerkiksi opiskelijan minäpystyvyys, motivaatio ja avun pyytäminen kehittyvät. Opiskelijan ja opettajan välinen vuorovaikutus ovat A:n mukaan avainasemassa, jotta opettaja pystyy keskustelemaan rehellisesti opiskelijoiden kanssa heidän tavoitteistaan ja toiveistaan. Tällöin opettajan on myös helpompi luoda opiskelijalle yksilöllisiä tavoitteita, sekä vastaavasti viestiä, että ”hei, tämä riittää nyt tässä kohtaa”.

Kaiken tämän lisäksi opettajan olisi hyvä kuitenkin A:n ja C:n mukaan muistaa huomata opiskelijassa kehitettävien kohteiden lisäksi ”se hyvä” ja perustella myös oppilaan vahvuudet hänelle.

Etä opiskelija tarvitsee myös myönteistä palautetta, kannustavaa palautetta. Ja nimenomaan kannustavaa palautetta, että ”hei sä teet tän tosi hyvin, ja koska sä teit tän näin hyvin, niin sä varmasti pystyt tänkin tekemään”. Etä myös välillä se positiivinen palaute perusteltaisiin opiskelijalle, ku hän ei välttämättä näe miksi tää oli hyvää. (Haastateltava A)

C:n mielestä se voi kantaa tosi pitkälle jopa tulevaisuuteen, jos opettaja huomaa, mikä opiskelijassa on erityistä ja tuo sen esiin. Rakentavan kritiikin lisäksi olisikin hänen mukaansa tärkeää korostaa opiskelijalle myös sitä, mikä on jo hänessä valmista ja hyvää, ettei huomio ole aina siinä, mitä opiskelija ei vielä osaa, missä hän on vielä keskeneräinen ja missä olisi vielä työstettävää. Vahvuuksien kanssa työskentely ja yksilölliset tavoitteet vähentäisivät C:n ja A:n mielestä myös riittämättömyyden tunnetta ja tukisivat näin opiskelijan hyvinvointia.

B ja C muistuttavat, että opettajat eivät kaikesta huolimatta ole psykologeja tai terveyden alan ammattilaisia, eivätkä varsinaiset terveysongelmat kuulu opettajan rooliin.

Opettajat ei oo psykologeja, että sitten meillä ei ole, niinkun tarjota sitä apua myöskään, ei ole sitä työturvaa siinä mielessä, että jos ei ole sitä pätevyyttä, niin sitten ei oikeastaan voi mennä liikaa sotkeutumaan. Mutta

että sitten siitä roolista käsin, opettajan roolista käsin pystyy tietenkin kuulemaan ja auttamaan ja nimenomaan sitten ohjaamaan sinne, mihin kokee, että oppilas tarvitsee jotain tiettyä apua. (Haastateltava C)

Tärkeää onkin heidän mielestään ohjata opiskelijaa eteenpäin ja tarjota erilaisia tukipalveluja, mikäli opettajien oma ammattiosaaminen ja pätevyys eivät enää riitä. B pitää yleisesti henkilökunnan roolille oleellisena, että opiskelijalle kerrotaan erilaisista vaihtoehdoista ja tukimahdollisuuksista, sekä ”rohkeasti tartutaan asioihin”.

4.6.2 Opettajan vaatimukset

Opettaja voi A:n mukaan lisätä opiskelijoiden hyvinvointia sillä, että suunnittelee opintojakson niin, ettei se ”yksinkertaisesti ole liian kuormittava”. Tähän liittyy siis muun muassa tehtävien määrän säätely. Myös B tuo esille opintojakson suunnittelun ja rakentamisen tärkeyden, jolloin opettaja voi ottaa huomioon opiskelijalle kertyvän kokonaistyömäärän niin oppitunneilla kuin itsenäisesti. Yhdelle opintopisteelle on määrätty työmääräksi 27 tuntia. A:n mukaan joskus opettajille voi syntyä virhekäsitys siitä, että tuo tuntimäärä pitäisi täyttää opiskelijan aktiivisella työllä. Hänen mielestään 27 tuntiin pitäisi sisältyä aikaa myös ajattelulle ja opitun asian sulattelulle:

Ettei sitä 27 tuntia ei saisi tykittää täyteen tehtäviä ja läsnäoloa opetuksessa. (Haastateltava A)

Myös Jääskeläisen ym. (2020, 521) tutkimus osoittaa, että jos opiskelijat eivät koe opintopisteiden vastaavan kurssin kokonaistyömäärää, he voivat kokea opiskelutahdin liian intensiivisenä. Opettajan vaatimukset olivat kaikkien haastateltavien mielestä oleellinen asia opiskelijan hyvinvoinnille:

Ja tietysti myös sellaiset vaatimusasiat, että opettajan pitää pystyä lukemaan vähän sitä, että missä kohtaa voi vaikka vaatia ja missä kohtaa ei ehkä kannata laittaa sitä painetta enää yhtään enempää, että sellaisessakin opettajalla on varmasti tosi iso vaikutus. (Haastateltava B)

A lisää seuraavan:

Ja sitten mä ymmärrän sen, että opettajilla on vilpittömän toive, että opiskelijat oppii tän ja tää on tärkeä asia, mutta sit meidän pitää niinku hyväksyä se, että opiskelija ei ole mikään robotti myöskään. (Haastateltava A)

Kommunikaatioyhteys on C:n mielestä avainasemassa vaatimusten ja tehtävien asettelun kanssa ja opettajan tulisi ottaa hänen mielestään huomioon opiskelijan sen hetkinen tilanne ja voimavarat:

Että sitten on semmoisia hetkiä, että ei välttämättä pysty siihen niin paljon ja sitten pitää myös antaa sitä tilaa ja joustoa. Mutta sitten on toisia hetkiä, missä pystytään enemmän sitten tekeenki töitä. Se kommunikaatio ehkä siis ykkösenä. (Haastateltava C)

Douwlesin ym. (2023, 8–10) tutkimus osoittaa, että opettajien käyttäytyminen, palautteenanto, viestintä sekä asenne vaikuttavat suoraan opiskelijan hyvinvointiin. Myös opettajan empaattinen asenne edistävää hyvinvointia.

4.6.3 Korkeakoulun vaatimukset

Kaikki haastateltavat ottivat huomioon koulutuspolitiikan vaikutukset korkeakoulun kiristyviin vaatimuksiin ja tavoiteaikapaineeseen. Sekä A ja B ovat sitä mieltä, että nykyinen opiskelutahti korkeakouluissa on erittäin kova ja kiristyy jatkuvasti. Opetusministeriön mittaustavat yliopistoja kohtaan kiristyvät A:n mukaan jatkuvasti ja tuovat lisää haastetta opiskeluun:

(...) kun yliopisto on kiinni niissä sopimuksissa ministeriön kanssa, että miten saadaan vaikka rahoitusta ja valmistuuko ne tavoiteajassa ne opiskelijat ja kuinka paljon saadaan rahaa, ja (...) siitä tulee semmoista painetta sitten tuolta johdon tasolta sinne koulutusohjelmiin ja opiskelijoihin. (Haastateltava A)

B kertoo roolinsa suunnittelijana opintopalveluissa olevan välillä todella hankala, koska hänen työnantajansa perustelee tarkasti, miksi tavoiteajassa valmistuminen on niin tärkeää, mutta samalla kuitenkin B tapaa opiskelijoita ja ymmärtää heidänkin puolensa muun muassa siinä, että elämä ei mene aina sillä tavalla kuin on suunniteltu, eli kuten ”strömsössä”. A:n mielestä opiskeluvuosista tulee tosi tiukkoja opintopistemääriltään ennen kuin opiskelija valmistuu. Hän miettii, pitäisikö korkeakoulujen jopa luopua joistain harjoituksista, että valmistuminen olisi ylipäätään edes mahdollista opiskelijoille.

Eli mun mielestä sitä keskustelua pitää käydä tosi paljon, et mitä me sitten vaaditaan opiskelijoilta. (Haastateltava A)

Lisäksi A ajattelee, että opiskelijoilla pitäisi olla myös riittävästi aikaa kehittyä niin ihmisinä kuin omaan ammattiinsa korkeakouluopintojensa aikana. C miettii, että jos opiskelija pystyisi keskittymään täysipäiväisesti vain opintoihin, opintojen ei pitäisi olla liian kuormittavia, vaan mahdollisia toteuttaa. Hän kuitenkin ymmärtää ja tietää, että töiden tekeminen opintojen ohella on monelle pakollista, eikä elämä ole aina ”pelkkää opiskelua”.

...onhan se suunniteltu siihen, että opiskelija opiskelee täysipäiväisesti.

Että sitten, esimerkiksi just se töiden yhdistäminen siihen pakettiin voi olla just liikaa, että ei pystykään siihen. (Haastateltava C)

Kuitenkin esimerkiksi musiikkikasvatuksen koulutusohjelmaa on C:n kertoman mukaan pyritty luomaan vähemmän kuormittavaksi. B tuo esille korkeakoulussa vallitsevan keskustelu- ja asennekulttuurin:

Elikkä, että onko se puheen näkökulma se, että tää on sitten tosi haastavaa ja täällä on sitten kaikki päivät sulla ihan täynnä, vai onko se se näkökulma, että hei me ollaan kaikki tultu tänne oppimaan ja kukaan ei oleta, että tässä valmiiksi osataan. (Haastateltava B)

B painottaa, että se, millä tavalla korkeakoulussa ylipäättään puhutaan opinnoista, vaikuttaa ilmapiiriin ja opiskelijoiden väliseen kilpailuun. A lisää sivuten samaa teemaa seuraavan ajatuksen liittyen riittämättömyyden tunteeseen:

Ja mä luulen, että semmoinen itsemyötätunto ja sen harjoittaminen voisi olla ihan tosi hyvää. (Haastateltava A)

Tutkimukset (Salmela-Aro ja Read 2017, 21; Kausar 2010, 41) osoittavat opintojen korkeat vaatimukset, kuormituksen ja riittämättömyyden tunteen opiskelijana johtavan stressiin ja uupumiseen. Korkeakouluopiskeluun liitettävä uupumus taas voidaan määritellä stressin ja rasituksen tunteeksi, jotka ovat seurausta liian kovista opiskeluvaatimuksista (Salmela-Aro & Read 2017, 21).

4.6.4 Tukipalvelujen saatavuus

Kun haastatteluissa käytiin läpi, mitä hyvinvointiin liittyviä tukipalveluja opiskelijoille jo tarjotaan musiikin korkeakoulun puolesta, kaikki haastateltavat mainitsivat opintopsyko-

login, opintopapin, YTHS:n eli Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiön, työelämään orientoivat opinnot, sekä erilaiset hyvinvointikurssit opintotarjonnasta. A kertoo, että uudistuksena on tuotu uusien opiskelijoiden orientaatioon kahden opintopisteen hyvinvointikokonaisuus, joka vaihtelee aineryhmittäin. B taas esittelee fyysistä hyvinvointia tukevia kursseja, kuten pilatesta, sekä muusikkojoogaa. C lisää, että on mahdollisuus opiskella opiskelutekniikoiden harjoittamista ja ajankäytön hallitsemista. Hän kertoo, että opintopsykologit ovat kehittäneet myös mahdollisuuksia tehdä tehtäviä yhdessä, jolloin yhteisöllisyys ja sen tukeminen korostuu:

(...) siellä on kuitenkin joku vastuullinen henkilö paikalla aina, jolta saa apua tai joku tietty teema, jota siellä voidaan käydä yhdessä läpi. Että on selkeästi vähän herätty siihen, että tarvitaan sitä semmoista, ihan vaan, että saa ne tehtävät tehtyä, niin tarvitsee sen tuen ja paikan. Ikäänku joku sanoo, et tuu tänne ja tee täällä nää pois, niin sitten se auttaa jo. (Haastateltava C)

A:n mukaan työelämään liittyvät kysymykset vaivaavat nykyään monia opiskelijoita, joten näihin huoliin on varauduttu työelämälehtoreilla. Sekä A että C kertovat, että joissain aineryhmissä on myös opettajatutorointia ja -mentorointia, mikä avaa opiskelijoille mahdollisuuden keskustella esimerkiksi opinnoista, tulevaisuuden uramahdollisuuksista sekä erilaisista urapoluista:

Sitten joissakin aineryhmissä on semmoista opettajatuutorointia, joka voi olla paikka, missä voi keskustella, mut mun ymmärryksen mukaan tää vaihtelee niin paljon, että kaikilla opiskelijoilla ei ole siihen mahdollisuutta tai mentorointia. (Haastateltava A)

B on tyytyväinen, että uusi mahdollisuus yksilöllisiin opintojärjestelyihin on tullut mahdolliseksi. Hänen mielestään se on tarpeellinen ja lisää henkilökohtaista tukea opiskelijoille. Hän kertoo, että yksilöllisiä opintojärjestelyjä tarjotaan diagnosoitujen oppimisen haasteiden tukemiseen, jotta arkea voitaisiin helpottaa koulun puolesta.

Lisäksi B mainostaa internetistä, korkeakoulun sivuilta löytyviä hyvinvoinnin oppaita ja materiaalia itseopiskelua varten oman opiskelun ja hyvinvoinnin tueksi. Sieltä löytyy esimerkiksi opastusta keskittymiseen, ajanhallintaan, jännittämiseen ja yksinäisyyteen, ja materiaalit on jaettu kahteen teemaan: opiskeluun liittyvään hyvinvointiin sekä psyykki-

seen hyvinvointiin. B toteaa, että korkeakoulussa tehdään tiivistä yhteistyötä opiskelijoiden ainejärjestön kanssa, jonka kautta voi kuulla, miten opiskelijat voivat ja minkälaista tukea he kaipaavat. Opiskelijoiden tuen tarpeisiin ja toiveisiin pyritään aina mahdollisuuksien mukaan reagoimaan. Hyvinvointiteema on hänen mukaansa jo jalkautunut korkeakoulun strategiaan ja uusiin opetussuunnitelmiin:

Että se mun mielestä kertoo siitä, kun se opetussuunnitelma on kuitenkin se kaiken ydin yliopistossa, niin se että, siinä sanotaan ääneen ja huomioidaan ne asiat, niin se on musta semmoinen aika iso, konkreettinen osoitus siitä, että kyllä yliopisto ottaa noi asiat vakavasti ja kokee ne tärkeinä.

(Haastateltava B)

A ja C painottavat, että mahdollisuudet yllä mainittuihin hyvinvointikursseihin ja yksilölliseen ohjaamiseen vaihtelevat aineryhmien ja koulutusohjelmien mukaan eikä kaikilla ole näihin samanlaisia mahdollisuuksia. C:n mukaan yksilölliseen ohjaamiseen pääsy riippuu myös paljon, kuinka paljon koulutusohjelmassa on opiskelijoita: pienemmille ryhmille on helpompi saada järjestettyä kahdenkeskeistä keskusteluaikaa. Kuitenkin on olemassa tietyt palvelut, jotka ovat kaikkien musiikin opiskelijoiden saatavilla aineryhmistä riippumatta, kuten esimerkiksi yllä mainitut opintopsykologit ja YTHS:n palvelut. Hyvinvoinnin tukemisen tarjonta vaihtelee myös musiikin korkeakoulujen mukaan.

4.6.5 Opintopsykologit ja tutorit

Sekä A ja C ovat sitä mieltä, että opintopsykologeja, sekä heidän palveluitaan ja vastaanottoa tulisi laajentaa ja lisätä musiikin korkeakouluihin. C:stä tuntuu, että opintopsykologeille on ollut paljon jonoa, eivätkä opiskelijat välttämättä ole saaneet keskusteluapua heti silloin, kun olisi oikeasti ollut tarve.

B:n mielestä olisi olennaista saada kuraattori- tai erityisopettajatyypinen henkilö, joka voisi tarvittaessa tukea opiskelijoiden erityisiä haasteita ja tarpeita:

Niin semmoinen kuraattorityypinen henkilö olisi ihan tosi olennainen täälläkin. Että sitten just me annetaan paljon opintojen ohjausta ja sitten meillä on erikseen psykologit ja papit ja tietysti YTHS:n tuki, mutta siitä välistä puuttuu sellainen vähän niinku semmoinen erityisopettaja-tyypinen henkilö. (Haastateltava B)

A taas ajattelee, että opettajatutoreiden saatavuuden lisääminen voisi olla oleellista. Myös C toivoo samankaltaista:

Se, mitä ainakin kun on itse keskustellut opiskelijoiden kanssa näistä hyvinvointiteemoista, niin semmoinen kahdenkeskinen keskustelu, mikä voisi sitten olla ehkä niin kun mentorointia tai ylipäänsä semmoista, että saa jollekin vähän avautua siitä omasta jaksamisesta ja työtaakasta ja sit on joku, joka vähän auttaa siinä (...) (Haastateltava C)

Hän ajattelee, että näissä keskusteluissa voisi pohtia muun muassa omia opintoja ja tulevaisuudennäkymiä. Sekä A että C ovat sitä mieltä, että joskus opiskelijaa auttaa ja helpottaa jo se, että ylipääntään saa sanoa mieltä painavan asian jollekin ääneen ja joku toinen on vieressä kuuntelemassa. A:n mukaan opiskelijat haluaisivat, että luotaisiin yhä enemmän yhteisöllisyyttä, mikä hänen mielestään luo tarpeen luoda luontevia kohtaamispaikkoja koulurakennuksiin. A miettii myös, että opintoihin voisi lisätä rentoutumista tukevia kursseja, kuten esimerkiksi mindfulness-ohjausta.

A ja C pohtivat, että oleellista olisi ylipääntään saada nykyistä selkeämmin opiskelijoiden tietoon hyvinvointia tukevat kurssit ja palvelut:

Mut että miten nää saataisiin niin, että ne houkuttaisi opiskelijoita, tai sitten et ne jotenkin sopisi heidän aikatauluun. Ku tää on se jotenki ongelma. Mutta varmaan tarvitaan tosi paljon semmoista nopeata, ja se että opiskelijat tietää kehen mä otan yhteyttä. (Haastateltava A)

C toteaa, että on olemassa paljon mahdollisuuksia, joista opiskelijat eivät välttämättä edes tiedä, tai tietoa ei ole heille helposti saatavilla. Hän kertoo, että saattaa olla ”hirveän työn takana”, että opiskelija edes löytää kaikki palvelut. Hänen mukaansa kuitenkin ”työn alla jo on”, että keskitettäisiin ja tuotaisiin yhteen kaikki saatavilla olevat hyvinvointiopinnot ja palvelut, jotta saadaan enemmän esille opiskelijoille, mitä kaikkea korkeakoululla on tarjota. Näin myös nähtäisiin paremmin mahdolliset puutteet tarjonnasta. A painottaakin, että olisi tärkeää, että tukipalvelut olisivat mahdollisimman saavutettavia, sillä nopeasti saatavaa apua tarvitaan.

4.7 Tulevaisuudennäkymät yhteydessä opiskelumotivaatioon

Musiikin korkeakouluopiskelijoiden tuleva työkenttä on jatkuvassa muutoksessa, mikä puhututtaa alalla A:n mukaan paljon. B ja C ovat huolissaan musiikin opiskelijoiden tulevaisuudennäkymistä, jotka eivät näytä heidän mielestään kovin ”ruusuisilta”, vaan jopa haastavilta. B painottaa, että koko kulttuuri- ja taideala on kovin epävarma tällä hetkellä, eikä sitä ”kauheasti” arvosteta. C toteaa, että kulttuurielämää ei Suomessa juurikaan tueta tällä hetkellä, ja B lisää, että ”kauheat” leikkaukset vaivaavat jatkuvasti koko alaa. Hän myös kertoo, että toimeentulosta leikkaaminen vaikuttaa musiikin opiskelijoiden hyvinvointiin ja jaksamiseen, ja yhteiskunnallinen tilanne ylipäättään ahdistaa heitä:

(...) mä ymmärrän sen tosi hyvin, että opiskelijoilla ei varmaan ole mikään mieletön hinku, tai ei ehkä ole sellaista positiivista näkymää tonne työelämään ja ylipäättään sellaista tulevaisuuden näkymää, koska se itselle rakas ja valittu ala on hyvin epävarma tällä hetkellä. (Haastateltava B)

Sekä A ja B kertovat, että jotkut musiikin opiskelijat kokevat olevansa ”vähän hukassa” siinä, mitä heistä ”tulee isona”. B oivaltaa, että epävarmuus omasta tulevaisuudesta voi johtua siitä, että muusikot eivät välttämättä valmistu mihinkään selkeään ammattiin. Silloin B:n mielestä oman polun etsiminen ja löytäminen voivat aiheuttaa epävarmuutta tai toisaalta olla ”mieletön mahdollisuus” luoda uraansa sellaiseksi kuin haluaa. C toteaa, että muusikon pitää uskaltaa heittäytyä kulttuurialalla, mikä edellyttää hänen mukaansa monipuolisuutta ja luovuutta siinä, mitä työssään tekee tulevaisuudessa.

A ja C tuovat esille musiikkialalle tyypillisen projektiluontoisuuden: alalla ei välttämättä ole heidän mukaansa kovin runsaasti vakituisia työpaikkoja, pitkiä sopimuksia tai virkoja. A:n mukaan kilpailua tuottaa myös apurahojen hakemiset, kun apurahan hakijoiden määrä kasvaa, jolloin esille nousee kriittisiä kysymyksiä siitä, kenellä on valta esimerkiksi päättää apurahojen kohteista. Musiikin korkeakouluopiskelijat valmistuvatkin erittäin kilpailulliselle ja epävarmalle alalle (Araújo, ym. 2017, 14).

López-Íñiguez ja Bennettin (2021, 135) tutkimus osoittaa, että jos opiskelijat kokevat opinnot epäoleellisiksi tulevaisuuden työllistymisen kannalta, tämä näkyy heikoimpina suorituksina kursseilla. A:n mielestä oleellinen kysymys motivaation kannalta onkin, miten opettaja voi perustella sen, että opetettava aihe on relevantti ja kiinnostava ja mihin

asiaa oikeasti tarvitaan. Opiskelijoiden motivaatioon vaikuttaa oleellisesti A:n ja C:n mielestä opettajan oma innostus aiheeseen. C lisää positiivisen ja kannustavan otteen ja B sen, että oleellista on, miten asiat ylipäätään tuodaan opiskelijoille esille.

Asioiden ”palastelu” ja välitavoitteet ovat B:n mielestä oleellisia, ettei opiskelija ”haudaudu työtaakan alle”, kun työskennellään kohti isompia tavoitteita. Tämä myös pitää hänen mukaansa opiskelijan motivaatiota yllä:

(...) semmoinen varmasti vaikuttaa motivaatioon, että opiskelija kokee, että tää on mulle mahdollista ja mä pystyn saavuttamaan ne tavoitteet mitä vaikka näille opinnoille on asetettu. (Haastateltava B)

Toisaalta tietynlainen ”eteenpäin työntäminen” ei aina ole C:n mielestä negatiivinen asia:

Että jos pystyy sen tekemään semmoisen positiivisen, innostavan ja kannustavan kautta se on tosi ihana, ja välillä täytyy sitten vaan muistuttaa myös niistä realiteeteista, että jos sä haluat tonne, niin sun pitää tehdä näin ja näin paljon töitä, että myös olla silleen jämpä ja realistinen siinä, että tavallaan, jos sä haluat kehittyä näissä asioissa, niin sun on näin ja näin paljon tehtävä sitä omalla ajalla vaikka sitä. (Haastateltava C)

A kertoo, että opetuksen tulisi olla monipuolista, ja opettajan olisi hyvä olla kiinnostunut opiskelijoiden mielenkiinnon kohteista ja ”ruokkia” motivaatiota kiinnostuksen kautta. Hän myös muistuttaa, ettei kannata opettajana harmistua siitä, jos opiskelija ei ole aina motivoitunut. Motivaatio nousee ja laskee ajoittain, mitä voi opettajan yrittää myös ennakoita. Hänen mukaansa tyypillistä onkin, että ensimmäisenä opiskeluvuotena opiskelijat ovat innoissaan ja toisena vuonna innostus saattaa laskea. Tämän voisi nähdä olevan yhteydessä myös Hollowayn ym. (2020, 24) tutkimukseen, jossa tuli ilmi, että monille opiskelijoille toinen opiskeluvuosi on stressaavampi kuin ensimmäinen.

Salmela-Aron ja Readin (2017, 21) tutkimus osoittaa, että kyynisyyden tunne, joka voi ilmetä mielenkiinnon menettämisenä, opintojen merkityksettömänä näkemisenä tai välinpitämättömyytenä, voi johtaa opiskelijan uupumiseen. Motivaation puute voi siis uuvuttaa opiskelijaa. Toisaalta taas Jagodicsin ja Szabón (2022, 757) tutkimus näyttää, että uupumus itsessään voi aiheuttaa opiskelijalle motivaation laskua ja jopa koko opintojen keskeyttämistä.

Musiikin korkeakouluopiskelijoiden haastavista tulevaisuudennäkymistä huolimatta jokainen haastateltava näki kuitenkin positiivisuutta ja toiveikkuutta musiikkialan tulevaisuudesta. B:n mielestä tärkeää on pysyä ”positiivisuuden puolella” ja C muistuttaa myös hyvistä uudistuksista, kuten musiikin ylioppilaskirjoituksista.

Kyl mä luulen, että edelleen tullaan tarvitsemaan musiikkialan ammattilaisia ja muusikoita ja taiteilijoita, se ei poistu, että sitä tarvitaan, todennäköisesti vielä enemmän kuin aikaisemmin. (Haastateltava A)

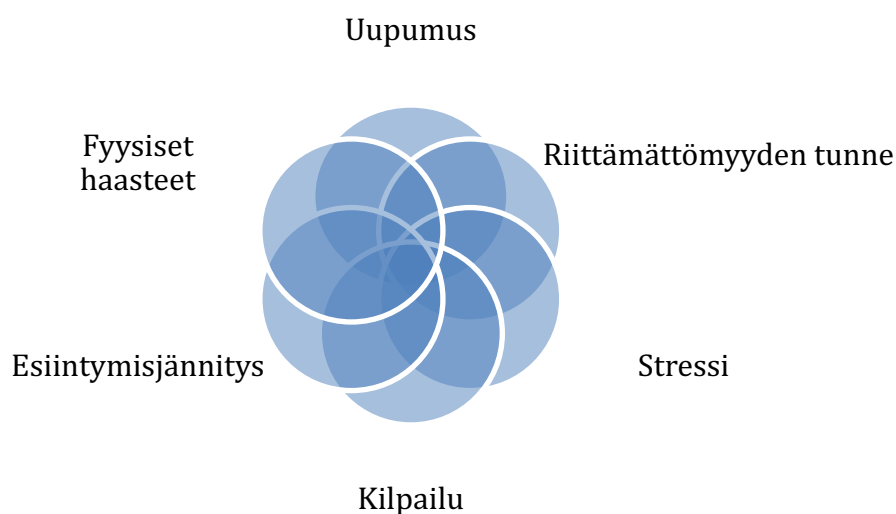
5 Pohdinta

Tässä luvussa nivon tutkimustulokseni yhteen palaten tutkimuskysymysteni juurelle ja tarkastelen esille nousseita teemoja kokonaisuutena. Lisäksi tuon mukaan kriittistä ajattelua, tarkastelen tutkimukseni luotettavuutta ja pohdin mahdollisia jatkotutkimusaiheita musiikin korkeakouluopiskelijan hyvinvointiin liittyen.

5.1 Johtopäätökset

Tutkimukseni tehtävänä oli tarkastella musiikin korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia ja sen haasteita. Ensimmäinen tutkimuskysymykseni oli: mitä hyvinvoinnin haasteita musiikin korkeakouluopiskelijat kohtaavat opintojensa aikana haastateltavien mukaan? Toisen kysymyksen tarkoituksena oli kartoittaa tutkimusotot ja haastateltavien näkökulmasta: millä tavoin opiskelijoiden hyvinvointia voitaisiin tukea ja haasteita ennaltaehkäistä musiikin korkeakouluympäristössä? Haastateltavia oli kolme, jotka ovat kaikki musiikin korkeakoulukontekstissa asiantuntija-, opetus- ja hallintotehtävissä toimivia henkilöitä.

Tutkimukseni tulosten perusteella kaikki musiikin korkeakouluopiskelijan hyvinvointiin liittyvät käsitteet ovat jollain tapaa yhteydessä toisiinsa, ja oli vaikeaa vetää haastatelluista nousseita tuloksia yhteen vain tiettyjen teemojen alle. Tulokset siis osoittavat, että kaikki esille nousseet haasteet ja teemat kietoutuvat ja vaikuttavat toisiinsa. Seuraava kuva havainnollistaa edellä mainittua yhteyttä:



Kuva 1. Musiikin korkeakouluopiskelijan hyvinvoinnin haasteet vaikuttavat limittäin

Fyysinen ja psyykinen hyvinvointi olivat haastateltavien mukaan selvästi yhteydessä: erilaiset rasitusvammat voivat vaikuttaa psyykkiseen hyvinvointiin negatiivisesti. Vastaavasti esimerkiksi motivaation puute tai mielenterveyshaasteet voivat vaikuttaa jaksamiseen harjoitella tai ylipäätään hyvinvoinnista huolehtimiseen. Tulokseni osoittavat, että liiallinen harjoittelu ja levon puute johtavat helposti fyysisiin haasteisiin kuten ongelmiin ergonomian kanssa. Myös kuulon ongelmia todettiin esiintyvän musiikin opiskelijoilla.

Päällimmäisenä ja hyvin ajankohtaisena psyykkisen hyvinvoinnin haasteena haastatelluista nousi esille musiikin korkeakouluopiskelijoiden uupumus. Tutkimukseni perusteella monet, elleivät jopa kaikki, haastatelluissa esiin nousseet psyykkiset haasteet voivat pidemmän päälle johtaa uupumukseen stressin ja riittämättömyyden tunteen kautta. Myös monet tutkimukset (McConkey & Kuebel 2022, 322; Salmela-Aro & Read 2017, 21) osoittavat riittämättömyyden tunteen ja stressin olevan suurimmat uupumukseen johtavat tekijät.

Aineistoni osoittaa, että musiikin korkeakouluopiskelijoiden kokema stressi johtuu useista opiskeluun liittyvistä haasteista. Näistä esiin nousi esiintymisjännitys, joka kuuluu kiinteänä osana musiikin korkeakouluopintoihin niin musiikillisten esiintymisten kuin muidenkin kurssien töiden osalta. Tulosten perusteella pystytään havaitsemaan mahdollinen ketju, jossa esiintymisjännitys voi aiheuttaa musiikin opiskelijalle stressiä ja stressi taas johtaa pidemmän päälle uupumukseen. Uupumus taas tulosten perusteella lisää esiintymisjännitystä entisestään ja voi tehdä siitä jopa ylitsepääsemättömän vaikeaa. Näin siis ympyrä sulkeutuu ja haasteet kulkevat limittäin. Lisäksi haastateltavien mukaan musiikin alalla ja opinnoissa esiintyvä kilpailu johtaa helposti stressiin. Tulokseni osoittavat, että kilpailu voi aiheuttaa myös vahvoja riittämättömyyden tunteita ja kuten aiemmin totesin, riittämättömyyden tunteet taas ovat yhteydessä uupumukseen.

Musiikin korkeakouluopiskelun intensiivinen luonne ja henkilökohtaisuus eroavat muista aloista, ja ne altistavat musiikin opiskelijat tämän tutkimuksen perusteella näille haasteille todennäköisemmin. Haastateltavat painottivat intensiivisyyttä, joka johtuu runsaasta läsnäolosta ja harjoittelusta opinnoissa. Tämä taas nostaa fyysisten haasteiden riskiä. Opin-tojen taiteellinen luonne sen sijaan korostaa henkilökohtaisuutta ja oman identiteetin kautta työskentelyä, joissa herkästi joutuu kamppailemaan psyykkisten haasteiden ja muun muassa vertailun kanssa. Tutkimukseni kuitenkin selvitti, että musiikin korkeakou-

luopiskelijan hyvinvointiin vaikuttaa korkeakoulun lisäksi myös moni muu tekijä. Seuraava kuva tuo ilmi, mistä kaikesta hyvinvointi tämän tutkimuksen perusteella muodostuu:



Kuva 2. Musiikin korkeakouluopiskelijan hyvinvointiin vaikuttavat tekijät

Opiskelijan henkilökohtaisella elämällä nähtiin olevan iso merkitys kokonaisuuteen: esimerkiksi levon, unen ja liikunnan määrä, ruokavalio, omat voimavarat ja kyvyt, vapaaajalta nousevat huolet sekä mahdolliset oppimisen haasteet ovat yhteydessä fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Myös opiskelijan ihmissuhteilla on valtava vaikutus, saako opiskelija esimerkiksi tukea perheeltään ja ystäviltään. Musiikin korkeakouluopiskelussa yhteisöllisyyden merkitys on suuri pienten opetusryhmien ja intensiivisyyden vuoksi. Aineistoni osoittaa, että yhteisöllisyys voi olla suoraan yhteydessä uupumukseen ja riittämättömyyden tunteeseen sekä esiintymisjännitykseen. Parhaimmassa tapauksessa yhteisöltä voi saada tukea, jolloin jokainen saa olla sellainen kuin on, mutta pahimmassa tapauksessa esiintymisjännitys ja kilpailu korostuvat, jos opiskelija ei koe kuuluvansa joukkoon tai yhteishenkeä ei synny.

Sosiaalisen median nähtiin haastateltavien mukaan altistavan muun muassa kilpailulle ja riittämättömyyden tunteelle, koska sosiaaliseen mediaan on tapana yleensä laittaa elämästään vain onnistumiset ja parhaat hetket. Toisaalta sosiaalisen median koettiin luovan myös inspiraatiota ja vertaistukea. Siitä huolimatta esiin nousi sosiaaliseen mediaan liit-

tyvät ajankäytön haasteet sen ”koukuttavuuden” vuoksi. Tutkimukseni osoittaa, että ajankäytöllisiä haasteita musiikin opiskelijalle luovat myös mahdolliset työt opiskeluiden rinnalla. Aikatauluhaasteet ja töiden tekeminen tullakseen taloudellisesti toimeen aiheuttavat tulosteni perusteella ylimääräistä stressiä opintojen ohelle. Musiikin opiskelijoita huolettaa myös epävarmuus omasta tulevaisuudesta, työnkuvasta ja kilpailullisesta alasta.

Vaikka musiikin korkeakouluopiskelijan hyvinvointiin voikin vaikuttaa moni koulusta riippumaton tekijä, aineistostani nousi esille tärkeä huomio siitä, että opiskelijan ei pidä olla täysin yksin vastuussa omasta hyvinvoinnistaan, vaan korkeakoulun tehtävänä on olla mukana huolehtimassa opiskelijoiden hyvinvoinnista kiinnittämällä huomiota opiskeluympäristöihin, itse opetukseen ja opintosuunnitelmaan. Myös korkeakoulun ilmapiirin tulisi olla mahdollisimman avoin, jotta uskallettaisiin puhua ja nostaa esille vaikeampiakin asioita. Ylipäätään huomion kiinnittäminen vallitsevaan keskustelukulttuuriin olisi haastateltavien mielestä oleellista.

Haastateltavat korostivat opettajan ja opiskelijan välisen suhteen tärkeyttä hyvinvoinnin vaalimisessa. Heidän mielestään olisi tärkeää, että opettaja kuuntelee ja on aidosti läsnä vuorovaikutuksessa. Esille tuotiin myös opiskelijalähtöisyys, opiskelijan vahvuuksiin keskittyminen ja yksilöllisten tavoitteiden asettelu. Kommunikaatioyhteys nähtiin olevan avainasemassa kohtuullisten vaatimusten asettamiselle. Ylipäätään koko opintojakson suunnittelu koettiin tärkeänä osana opiskelijan hyvinvoinnin tukemista, ettei opintojakson suorittamisesta muotoudu liian kuormittavaa.

Tutkimukseni tulokset tuovat esille hyvinvoinnin tukemisen muotoja, joita haastateltavien mukaan voisi vielä lisätä korkeakouluihin. Opintopsykologipalveluiden laajentaminen sekä erityisopettajien ja opettajatutoreiden lisääminen voisivat haastateltavien mielestä tukea musiikin opiskelijoiden hyvinvointia. Lisäksi luontevien kohtaamispaikkojen lisääminen yhteisöllisyyden tukemiseksi olisi haastateltavien mukaan tärkeää. Ongelmaksi nousi tällä hetkellä opiskelijoiden tiedon puute palvelujen ja tukimahdollisuuksien saatavuudesta sekä epäreiluksi koettu henkilökohtaisen ohjauksen saatavuus riippuen aineryhmästä.

Tutkimukseni tulokset osoittavat, että musiikin korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin tukeminen ja haasteiden ennaltaehkäiseminen on jo otettu musiikin korkeakoulussa osaksi strategiaa ja uusia opetussuunnitelmia. Haastateltavien mukaan kurssitarjonnasta löytyy kurssikokonaisuuksia fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitämiseksi muun

muassa pilateksen, ajankäytön hallitsemisen ja opiskelutekniikoiden harjoittamisen muodossa. Lisäksi internetistä löytyy opiskelijoille oppaita ja materiaaleja hyvinvoinnin tukemisen itseopiskeluun. Ajattelen, että edellä mainitut asiat ovat tärkeitä edistysaskeleita korkeakouluissa. Ne osoittavat, että opiskelijoiden hyvinvointi on otettu huomioon opetussuunnitelmissa ja yleisessä keskustelussa.

En voi kuitenkaan olla pohtimatta, voiko todellisuudessa opiskelijan hyvinvointia sekä yleistynyttä uupumusta korjata ja tukea kurssien ja oppaiden avulla. McConkeyn ja Kuebelin (2022, 333) tutkimus osoittaa, että aikatauluhaasteet ja ajan puute ovat selkein stressin aiheuttaja musiikin korkeakouluopiskelijoilla. Tutkimuksista (McConkey & Kuebel 2022, 322; Jääskeläinen 2020, 518; Bernhard 2010, 10) käy ilmi, että musiikin korkeakouluopiskelijoilla on jo huomattavasti vähemmän aikaa rentoutumiseen ja lepäämiseen ja heillä menee enemmän tunteja viikossa opiskeluun kuin muiden alojen opiskelijoilla. Musiikin opiskelijoilla on siis jo vähemmän aikaa viihteelle, sosiaalisille suhteille ja muihin stressiä lieventäviin aktiviteetteihin (McConkey & Kuebel 2022, 322; Jääskeläinen 2020, 518). Useat tutkimukset (Bernhard 2010, 31–27; Kausar 2010, 41) tuovatkin esille opiskelijoiden rentoutumisen tärkeyden stressiä ja uupumusta ehkäistessä. Kausarin (2010, 41) tutkimus pohtii, että pienemmällä työmäärällä opiskelijoilla olisi enemmän aikaa opiskeluiden ulkopuoliseen virkistävään elämään, joka lieventäisi stressiä.

Edellisiin tutkimuksiin nojaten on mielestäni syytä tarkastella kriittisesti, lievittääkö stressiä, jos hyvinvointia opiskellaan erikseen opintopisteitä kartuttavilla kursseilla, jos itse asiassa kurssikuorma ja aikatauluhaasteet jo valmiiksi kuormittavat opiskelijoita. Näissä oppaissa ja kursseissa on varmasti hyvä ajatus takana, mutta pitäisikö uupumuksen ja hyvinvoinnin haasteiden juurisyihin pureutua sen sijaan, että hyvinvointia ”korjattaisiin” opiskelemalla muun muassa palautumisen taitoja? Jos yksi juurisyys esimerkiksi opiskelijoiden uupumiseen on vapaa-ajan puute, onko hyvinvointikurssin lisääminen kalenteriin vai aikataulun vapauttaminen todellista hyvinvoinnin tukemista? Kuten jo haastateltavatkin totesivat, korkeakoulun toimintakulttuurilla ja käytänteillä on oleellinen asema hyvinvoinnin tukemisessa, eikä asia saa jäädä pelkästään yksilön vastuulle. Tällöin keskustelun tärkeys korkeakoulun vaatimuksista korostuu entisestään.

Musiikin korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia on tutkittu yllättävän vähän ottaen huomioon, kuinka musiikin opiskelun erityispiirteet altistavat erilaisille haasteille verrattuna muiden alojen opiskeluun. On myös olemassa vielä suhteellisen vähän tietoa yleisesti

korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnista ja siihen vaikuttavista tekijöistä nykyisestä tutkimuksesta huolimatta (Dowles ym. 2023, 3). Ymmärrys musiikin opiskelijoiden kuormituksen ja stressin kokemuksista voisi auttaa oppilaitoksia tukemaan opiskelijoiden hyvinvointia, oppimista ja työelämää myös tulevaisuudessa (Jääskeläinen 2023, iii). Siksi koen, että tiedon lisääminen, aiheen tutkimus ja esille nostaminen hyvinvoinnin haasteista korkeakoulutasolla on tärkeää. Ajattelen, että hyvinvoinnin tukikeinot korkeakoulutasolla saadaan optimoitua opiskelijan todellisiin tarpeisiin enemmän aiheeseen perehtymällä, luomalla keskustelua sekä tarttumalla nopeammin niin psyykkisiin kuin fyysisiin haasteisiin. Myös yhä avoimemman keskustelukulttuurin luominen aiheesta voisi tukea enemmän yhteisöllisyyttä ja lisätä vertaistukea. Musiikin opiskelijoiden kasvava uupumus on hälyttävä asia. Hyvinvoinnin kokonaisuuden ja siihen vaikuttavien tekijöiden kartoittaminen sekä korkeakoulun asettamien vaatimusten kriittinen tarkastelu on siten ensiarvoisen tärkeää.

5.2 Luotettavuustarkastelu

Yksittäisissä tutkimuksissa on tärkeää arvioida tutkimuksen luotettavuutta, jotta pystytään välttämään virheitä (Tuomi & Sarajärvi 2018). Tutkijan kriittinen ja arvioiva asenne parantaa tutkimuksen luotettavuutta sekä uskottavuutta. Oman työn reflektio kuuluu tutkimuksen tekemisen jokaiseen vaiheeseen ja tekemiseen kannattaa suhtautua uteliaalla, mutta samalla terveen skeptisellä mielellä. Lisäksi kriittinen suhtautuminen tutkimustuloksiin on tärkeää. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Olen koko tämän työn aikana pyrkinyt ottamaan huomioon luotettavuuden sekä pohtimaan, mistä tutkimustulokset kertovat.

Perinteisesti määrällisessä tutkimuksessa käytetyt reliabiliteetin ja validiteetin käsitteet aiheuttavat ristiriitaisia näkemyksiä laadullisen tutkimuksen arvioinnissa. Reliabiliteetti tarkoittaa tutkimuksessa käytettävän metodin luotettavuutta, havaintojen pysyvyyttä ja mittaustulosten toistettavuutta. Validiteetti puolestaan tarkoittaa tutkimuksen pätevyyttä ja käytettyjen menetelmien perusteellisuutta. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Reliabiliteetin ongelmallisuus laadullisessa tutkimuksessa näyttäytyy muun muassa tulosten johdonmukaisuutta tarkasteltaessa. Olen tietoinen asiasta, että joku toinen tutkija olisi voinut tehdä samasta aiheesta hieman toisenlaisen tuotoksen ja päätyä erilaisiin johtopäätöksiin esimerkiksi valitsemalla erilaisen teorian tai tutkimusmenetelmän. Tiedostan

siis, että oma tutkimukseni on vain yhdenlainen versio aiheesta, kuitenkin vähättele-mättä tutkimukseni tuloksia. Tulokset ovat aina sidottuina paikkaan, aikaan ja tutkijaan. Ymmärrän, ettei tutkimustuloksiani ole syytä yleistää suoraviivaisiksi totuuksiksi, mutta olen arvostanut uskottavuutta työni jokaisessa vaiheessa. Olen näin ollen pyrkinyt tuotta-maan mahdollisimman pätevää ja luotettavaa tietoa, mutta hyväksynyt tutkimukseni in-himillisen luonteen. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Olen pyrkinyt antamaan lukijoille riittävästi tietoa siitä, miten tutkimus on toteutettu, jotta tutkimukseni tuloksia on helpompi tulkita ja arvioida. Olen perustellut valintani aineiston tuottamiseen ja menetelmään liittyen. Lisäksi olen sisäistänyt, että selkeän kuvauksen an-taminen tutkittavasta ilmiöstä ja tutkimusprosessista on oleellista tutkimuksen luotetta-vuuden ja pätevyyden kannalta. (Tuomi & Sarajärvi 2018; Saaranen-Kauppinen & Puus-niekka 2006.)

Huomaan, että yksikään haastateltavistani ei ole itse musiikin korkeakouluopiskelija ja se oli alusta asti tietoinen valinta. Pidin huolta, että ilmaisin tutkimukseni tulokset ainoas-taan haastateltavieni näkemysten mukaan. Näin ollen en siis voi todeta tuloksiani suoraan musiikin korkeakouluopiskelijoiden puolesta. Valitsin haastattelut menetelmäksi, jotta pääsisin perehtymään aiheeseeni mahdollisimman syvästi mieluummin kuin laajasti. Olen ottanut työssäni huomioon, että haastateltavien puhettavat ovat tilannesidonnaisia. Lisäksi tiedostan, että tutkimusaihe ja tutkimuksen luonne ovat mahdollisesti voineet vai-kuttaa tutkimukseen osallistuneiden vastauksiin. Olen pyrkinyt tuloksissa tuomaan jokai-sen haastateltavan äänen tasapuolisesti esille.

Tunnistan oman asemani itse korkeakouluopiskelijana sekä oman mielenkiintoni aihee-seen tutkimuksen aineistoa kerätessä ja analysoidessa. Tutkimusta tehdessäni olen pitänyt tärkeänä tarkkuutta ja rehellisyyttä sekä läpinäkyvyyttä ja luotettavuutta, ja toivon, että se välittyy myös lukijalle.

5.3 Tulevia tutkimusaiheita

Minua kiinnostaisi vielä tutkia musiikin korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin teemaa uusissa olosuhteissa ja kehittämällä tutkimusasetelmia, mikä nostaisi myös tämän tutki-muksen ja aiheen tulosten informaatioarvoa ja luotettavuutta (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Tutkimusmenetelmää voisin kehittää niin, että aineisto perustuisi ni-menomaan opiskelijoiden omille kokemuksille.

Yksi mahdollinen tutkimusaihe voisi olla korkeakoulun hyvinvoinnin tukemiseen liittyvät keinot: kuinka opiskelijat kokevat ne ja miten ne tukevat heidän hyvinvointiaan? Esimerkiksi psykologin palvelujen ja vertaisryhmien lisäämisen vaikutukset kiinnostaisivat minua. Toinen syventymiskohta voisi olla hyvinvoinnin haasteiden syihin tarkempi perehtyminen. Sosiaalinen media ja mobiililaitteiden jatkuvat ärsykkeet aivojen terveydelle näyttävät erittäin ajankohtaisina aiheina ja puhututtavat paljon myös yhteiskunnassa. Tutkimuksen viitekehukseen voisin tuoda tarkastelun alle myös mukaan uusliberalismin ja yhteiskunnalliset näkökulmat. Jokainen tämän tutkimuksen teema antaisi jo mahdollisuuden ja tarpeellisuuden syventyä ja tutkia aihetta vielä enemmän niin asiantuntijoiden kuin opiskelijoidenkin näkökulmasta.

Lähteet

- Asikainen, H., & Katajavuori, N. (2021). Development of a web-based intervention course to promote students' well-being and studying in universities: Protocol for an experimental study design. *JMIR Research Protocols*, *10*(3), e23613.
- Araújo, L. S., Wasley, D., Perkins, R., Atkins, L., Redding, E., Ginsborg, J., & Williamon, A. (2017). Fit to Perform: An Investigation of Higher Education Music Students' Perceptions, Attitudes, and Behaviors toward Health. *Frontiers in psychology*, *8*, 1558.
- Bernhard, C. (2007). A Comparison of Burnout Between Undergraduate Music and Non-Music Majors. *Visions of research in music education*, *9–10*.
- Bernhard, C. (2010). A survey of burnout among college music majors: A replication. *Music performance research*, *3*(1), 31-41.
- Biasutti, M., and Concina, E. (2014). The role of coping strategy and experience in predicting music performance anxiety. *Musicae Scientiae*. *18*, 189–202.
- Boulton, C.A., Hughes, E., Kent, C., Smith, J.R., & Williams, H.T.P. (2019). Student engagement and wellbeing over time at a higher education institution. *PLoS ONE* *14*(11), e0225770.
- Castillo, L.G., & Misra, R. (2004). Academic stress among college students: Comparison between American and international students. *International journal of stress management* *11*(2), 132.
- Cruder, C., Falla, D., Mangili, F., Azzimonti, L., Araújo, L. S., Williamon, A., & Barbero, M. (2018). Profiling the location and extent of musicians' pain using digital pain drawings. *Pain Practice*, *18*(1), 53–66.
- Deasy, C., Coughlan, B., Pironom, J., Jourdan, D., and Mannix-Mcnamara, P. (2014). Psychological distress and coping amongst higher education students: a mixed method enquiry. *PLoS ONE*, *9*, e0115193.
- Dobos, B., Piko, B.F., & Kenny, D. T. (2019). Music performance anxiety and its relationship with social phobia and dimensions of perfectionism. *Research studies in music education*, *41*(3), 310-326.

- Douwes, R., Metselaar, J., Pijnenborg, G.H.M., & Boonstra, N. (2023). Well-being of students in higher education: The importance of a student perspective. *Cogent Education*, 10, 2190697.
- Eskola, J. & Suoranra, J. (2000). Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Eskola, J. & Vastamäki, J. (2001). Teoksessa Raine Valli & Juhani Aaltola (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hernesniemi, E., Rätty, H., Kasanen, K., Cheng, X., Hong, J., and Kuittinen, M. (2017). Perception of workload and its relation to perceived teaching and learning environments among Finnish and Chinese university students. *International Journal of Higher Education*, 6, 42–55.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2001). Tutkimushaastattelu, Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Holloway, M., Turner-Moore, T., & Milnes, K. (2020). More than ‘resilience’: A scoping review of societal and institutional risk and protective factors for student mental ill-health in the UK. Leeds Beckett University.
- Jagodics, B., & Szabó, E. (2022). Student Burnout in Higher Education: A Demand-Resource Model Approach. *Trends in Psychology*, 31, 757–776.
- Juhila, K. (2021). Mitä on laadullinen tutkimus? Teoksessa J. Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Saatavilla <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/>. Luettu 9.12.2024.
- Jääskeläinen, T. (2023). Music Students’ Experiences of Workload, Stress, and Coping in Higher Education. Helsinki: Sibelius Academy of the University of the Arts Helsinki. *Studia Musica*, 94.
- Jääskeläinen, T., López-Íñiguez, G., & Phillips, M. (2020). Music students’ experienced workload, livelihoods and stress in higher education in Finland and the United Kingdom. *Music Education Research*, 22(5), 505–526.
- Kausar, R. (2010). Perceived Stress, Academic Workloads and Use of Coping Strategies by University Students. *Journal of behavioural sciences*, 20(1), 31.
- Kok, L. M., Nelissen, R. G., & Huisstede, B. M. (2015). Prevalence and Consequences of Arm, Neck, and/or Shoulder Complaints Among Music Academy Students: A Comparative Study. *Medical problems of performing artists*, 30(3), 163–168.

- KOTT (Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus). (2024). Mielenterveys ja mielenterveyspalvelujen riittävyys. Saatavilla https://www.thl.fi/kott_verkkoraportit/ilmioraportit_2024/mielenterveys_ja_mielenterveyspalvelujen_riittavyys.html. Luettu 8.2.2025.
- Kreutz, G., Ginsborg, J., & Williamon, A. (2008). Music Students' Health Problems and Health-promoting Behaviours. *Medical problems of performing artists*, 23(1), 3–11.
- Kurkela, K. (1993). Mielenmaisemat ja musiikki: Musiikin esittämisen ja luovan asenteen psykodynamiikkaa. Sibelius-Akatemia. Musiikin tutkimuslaitos.
- López-Íñiguez, G., & Bennett, D. (2021). Broadening student musicians' career horizons: The importance of being and becoming a learner in higher education. *International journal of music education*, 39(2), 134–150.
- Lukkari, L. (2025). Saku Tuominen neuvoo päästämään irti kontrollista: ”Läsnäolostakin on tullut suoritus!”. Terve.fi. Saatavilla <https://www.terve.fi/artikkelit/saku-tuominen>. Luettu 9.2.2025.
- Martín López, T., & Farías Martínez, J. (2013). Strategies to Promote Health and Prevent Musculoskeletal Injuries in Students from the High Conservatory of Music of Salamanca, Spain. *Medical problems of performing artists*, 28(2), 100–106.
- Mattila, M. (2024). Joka neljäs opiskelija pelkää, ettei raha riitä ruokaan – paha muutos vasta tulossa. Yle. Saatavilla <https://yle.fi/a/74-20114758>. Luettu 9.2.2025.
- McConkey, M.S., & Kuebel, C.R. (2022). Emotional Competence Within the Stress Coping Strategies of Music Education Students. *Journal of research in music education*, 70(3), 321–338.
- Nogaj, A.A. (2017). Locus of control and styles of coping with stress in students educated at Polish music and visual art schools – A cross-sectional study. *Polish Psychological Bulletin*, 48(2), 279–287.
- Olson, A. D., Gooding, L. F., Shikoh, F., & Graf, J. (2016). Hearing Health in College Instrumental Musicians and Prevention of Hearing Loss. *Medical problems of performing artists*, 31(1), 29–36.
- Pukkala, M. (2018). Musiikinopiskelijoiden opiskeluuupumus ja opiskeluinto, ”Se ei oo semmosta normaaliopiskelua kaheksasta neljään, vaan sitä on aina vähän opiskelussa kiinni”. Itä-Suomen Yliopisto.

- Saaranen-Kauppinen, A., & Puusniekka, A. (2006). Tutkijan asema ja tutkimuksen arviointi. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Saatavilla https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_3_3.html. Luettu 8.2.2025.
- Salmela-Aro, K., & Read, S. (2017). Study engagement and burnout profiles among Finnish higher education students. *Burnout research*, 7, 21–28.
- Spahn, C., Voltmer, E., Mornell, A., & Nusseck, M. (2017). Health status and preventive health behavior of music students during university education: Merging prior results with new insights from a German multicenter study. *Musicae Scientiae*, 21(2), 213–229.
- TENK (2019). Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Saatavilla https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf. Luettu 17.9.2024.
- TENK (2023). Tutkimuseettisen neuvottelukunnan hyvän tieteellisen käytännön ohjeet. Saatavilla https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf. Luettu 17.9.2024.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2002). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Vuori, J. (2021). Tutkimusetiikka. Teoksessa J. Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Saatavilla <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/>. Luettu 9.12.2024.
- Williamson A., & Thompson S. (2006). Awareness and incidence of health problems among conservatoire students. *Psychology of Music*, 34(4), 411–430.