

NYT STRESSAA!

Musiikkikasvattajan työkalut hyvään stressinhallintaan

Tuukka Jurkka
Kandidaatintutkielma
Musiikkikasvatus
Jyväskylän yliopisto
Kevätlukukausi 2021

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Tiedekunta Humanistis-yhteiskuntatieteellinen tiedekunta	Laitos Musiikin, taiteen ja kulttuurin tutkimuksen laitos
Tekijä Tuukka Jurkka	
Työn nimi Nyt stressaa! Musiikkikasvattajan työkalut hyvään stressinhallintaan	
Oppiaine Musiikkikasvatus	Työn laji Kandidaatintutkielma
Aika Kevät 2021	Sivumäärä 28
Tiivistelmä <p>Kandidaatintutkielmassani tutkin musiikkikasvattajan suhdetta työnkuormittavuuteen eli stressiin. Tutkin työnkuormittavuuden syitä, taustatekijöitä ja ennaltaehkäiseviä ratkaisuja kirjallisuuskatsauksen pohjalta. Tämän lisäksi pyrin löytämään konkreettisia keinoja siihen, miten musiikkikasvattaja voi oppia minimoimaan työnsä kuormittavuutta ja näin parantaa omaa työhyvinvointiaan. Rakensin tämän tutkielman niin, että sitä voi lukea myös musiikkikasvattajan ”pikaoppaana”-hyvään stressinhallintaan. Olen sisällyttänyt tutkielmaani myös yleistä tietoa stressistä ja terveellisistä elämäntapavalinnoista, jotta musiikkikasvattajan ”työkalupakki” hyvään stressihallintaan olisi mahdollisimman kattava.</p> <p>Tutkimani aineiston perusteella käy ilmi, että musiikkikasvattajan työnkuormittavuuden hallinta koostuu monenlaisista osa-alueista. Se on yhdistelmä henkilökohtaiseen terveyteen liittyviä valintoja, kuten aktivoivasta liikunnasta, monipuolisesta ruokavaliosta ja riittävästä unesta huolehtimista ja toisaalta oman ammatillisen osaamisen kautta hyväksi havaittuja asenteita, lähestymistapoja ja konkreettisia tekoja. Tutkimani aineiston perusteella on selvää, että erityisesti tukiverkostot, henkilökohtaiset taidot ja työturvallisuuteen panostaminen ovat tärkeässä roolissa musiikkikasvattajan työhyvinvoinnin rakentamisessa.</p> <p>Musiikkikasvattajien työhön liittyvästä stressistä puhutaan liian vähän. Siksi on tärkeää, että myös tällaisia stressinhallintaan liittyviä tietoja ja taitoja kartoitetaan ja jaetaan toinen toisillemme tulevaisuuden työelämää varten. Uskon tämän tutkielman tuovan arvokasta tietoa tuleville ja jo työelämässä toimiville musiikkikasvattajille.</p>	
Asiasanat stressinhallinta musiikkikasvatus kuormittavuus työuupumus	
Säilytyspaikka Jyväskylän yliopisto	
Muita tietoja	

Sisällysluettelo

1	Johdanto	1
2	Stressi ja työuupumus	2
2.1	Mitä stressi on?	2
2.2	Terveydelliset vaikutukset.....	3
2.2.1	Stressin ilmeneminen ja vaiheet	3
2.2.2	Terveydelle haitallinen stressi.....	4
3	Musiikkikasvattajan työn kuormittavuus	6
3.1	Työnkuormitusta lisäävät tekijät.....	6
3.1.1	Melu	6
3.1.2	Resurssien niukkuus ja väheksyminen	6
3.1.3	Eristäytyneisyys, oppilaat ja hektisyys	7
4	Työssäjaksamisen työkalut	9
4.1	Yleiset stressiä lievittävät menetelmät	9
4.1.1	Liikunta	9
4.1.2	Ruokavalio	10
4.1.3	Uni	12
4.1.3	Muut stressiä lievittävät tekijät.....	13
4.2	Musiikkikasvattajan työhön liittyvät menetelmät	14
4.2.1	Tuki ja henkilökohtaiset taidot.....	14
4.2.2	Luokkatilan työturvallisuuden parantaminen.....	15
4.2.3	Opettaminen ja uudet näkökulmat	17
4.2.4	Resurssit, kouluttautuminen ja arvostus	18
5	Työuupumus ja siitä toipuminen	20
6	Pohdinta	23
	Lähteet	25

1 JOHDANTO

Opettajien työn kuormittavuudesta puhuminen mediassa on viime vuosina lisääntynyt ja keskustelu alaa vaihtavista opettajista on noussut esiin yhä useammin. Jopa viides opettajista on kertonut harkitsevansa uranvaihtoa (Martin ja Pennanen 2015, 25). Tämän lisäksi on näytetty, että erityisesti aineenopettajilla on suurin riski työuupumiseen (Saloviita ja Pakarinen 2021, 10).

Tutkin stressiä ja työn kuormittavuutta musiikkikasvatuksen näkökulmasta ja haluan kandidaatintutkielmassani selvittää, mistä tekijöistä musiikkikasvattajien työn kuormittavuus muodostuu ja mitkä ovat ne keinot, joilla musiikinopettajat voivat pitää työkykyisyyttään yllä. Musiikkikasvatusta opiskelevana olen kiinnostunut siitä, kuinka alalle tuleva musiikkikasvattaja voi oppia hallitsemaan työnsä kuormittavuutta sellaisissa määrissä, että työkykyisyys säilyy hyvänä ja musiikinopettajan ammatissa toimiminen ei vie kohtuuttomasti henkisiä voimavaroja.

Tässä tutkielmassani lähden kartoittamaan sitä, mitä stressi oikeastaan on ja miten se näkyy musiikkikasvattajan työssä. Pyrin löytämään konkreettisia keinoja siihen, kuinka musiikinopettaja voi tehdä työstään vähemmän kuormittavaa ja tällä tavoin pitää itsensä työkykyisenä koko työuransa ajan. Tutkielman lopussa pohdin sitä, onko työuupumukseen ajautuminen lopulta häpeällistä ja ammatillisen uran loppu vai kenties kokemus, joka kasvattaa ja opettaa määrittelemään omia jaksamisen rajoja kestävämmälle pohjalle.

Uskon, että tutkielmani tiedoista ja taidoista on hyötyä musiikkikasvatusta opiskeleville sekä jo työelämässä toimiville musiikinopettajille.

2 STRESSI JA TYÖUUPUMUS

2.1 Mitä stressi on?

Amerikkalaista psykologi Walter Cannonia pidetään stressi-ilmiön keksijänä ja stressitutkimuksen pioneerina. Jo vuonna 1915 hän kehitti stressi käsitteen kuvaamaan elimistön aktivoitumista ja tunteiden välistä yhteyttä kuormittavissa olosuhteissa. (Ahola ja Lindholm 2012, 22; Quick ja Spielberger 1994, 141–143.) Cannon (1932) kuvasi koetun stressin aiheutuvan ympäristön vaatimuksista, jotka häiritsevät yksilön luonnollista tasapainoa. Stressi on selviytymisreaktio, joka käynnistyy ympäristön aiheuttaessa yksilölle jonkinlaista painetta. Paine taas syntyy tarpeesta taistella jonkun asian puolesta tai paeta sitä. Klassisen esimerkin mukaan alkukantainen ihminen saattoi kohdata villipedon, jota vastaan hänen piti hengissä selviytyäkseen taistella tai jota hänen piti paeta. Tällöin yksilön elimistön aktivoituminen tarjosi mahdollisuuden onnistua tehtävässä. Elimistön aktivoituminen aiheutti stressin. (Ahola ja Lindholm 2012, 22; Cannon ja Walter 1932.)

Nykyään esimerkiksi Suomen Työterveyslaitos (2020a) määrittelee stressin tilanteeksi, jossa työntekijä tuntee itsensä kykenemättömäksi selviytymään häneen kohdistuvista vaatimuksista ja odotuksista. Työuupumus on pitkittyneen työstressin seurauksena kehittyvä häiriö, jonka seurauksena ihmisen voimavarat ehtyvät. (Suomen Työterveyslaitos 2020a.) Stressillä on kielessämme useita eri merkityksiä. Aholan ja Lindholmin (2012) mukaan stressi nimitystä käytetään ainakin silloin, kun puhutaan stressiä aiheuttavista tekijöistä. Kun työssä on kova kiire, saatetaan sanoa: ”minulla on stressiä”. Stressiin viitataan, kun kuvataan esimerkiksi kehon fysiologisia muutoksia. Tällöin haasteellisen tilanteen kohtaamista saatetaan kuvata sanoilla ”sydän hakkaa”. (Ahola ja Lindholm 2012, 12.)

Vaikka nykypäivänä stressi-sanaan voi liittyä vahvasti negatiivinen mielikuva, ei stressi itsessään ole ihmiselle pelkästään huono asia. Suomen mielenterveys ry (2020) muistuttaa kotisivuillaan, että stressi on parhaimmillaan myönteistä, koska se valmistaa parempaan suoritukseen. Kohtuullinen, väliaikainen stressi voi lisätä tarkkaavaisuutta sekä keskittymis- ja suorituskykyä. (Suomen mielenterveys ry 2020.)

Stressi on normaalielämään kuuluva ihmisen luontainen kyky reagoida muuttuvaan ympäristöön ja tilanteisiin (Ahola ja Toppinen-Tanner 2012, 3). Lukemattomia määritelmiä on olemassa stressille, mutta mielestäni osuvimmin sen määrittelemisessä onnistuu Allsupp (2005, 51), joka tiivistää stressin vieläkin lyhyemmin, tai oikeastaan, jättää sen tekemättä: ”Stressi ei kaipaa määrittelyä – tunnistamme sen, kun näemme sen.”

2.2 Terveydelliset vaikutukset

2.2.1 Stressin ilmeneminen ja vaiheet

Mattilan (2018) mukaan itse stressikokemus on psykologinen, mutta sen monet vaikutukset yksilöön ovat fyysisiä. Ihmisen oma arvio tilanteesta on ratkaiseva. Fyysisiä oireita, jotka voivat kertoa stressitilasta, ovat mm. päänsärky, huimaus, sydämentykytys, pahoinvointi, vatsavaivat, tihentynyt virtsaamisen tarve, hikoilu, flunssakierre ja selkävaivat. Tavallisimpia stressiin liittyviä psyykkisiä oireita ovat jännittyneisyys, ärtymys, aggressiot, levottomuus, ahdistuneisuus, masentuneisuus, muistiongelmia, vaikeus tehdä päätöksiä ja unen häiriöt. Vakavassa stressitilassa seuraavat masennus ja työuupumus, päihteiden väärinkäyttö ja jopa itsetuho-ajatukset. Sosiaalisen elämän alueella stressi voi näkyä mm. perhe- ja parisuhdeongelmina tai eristäytymisenä. (Mattila 2018.)

Stressin etenemisessä on erilaisia vaiheita. Aholan ja Lindholmin (2012) mukaan stressin tehtävänä on mobilisoida ihmisen voimavarat kokonaisvaltaisesti käyttöön. Alkuvaiheessa stressin tehtävä on myös saada ihminen havahtumaan siihen, että hän on tilanteesta, josta ei tavanomaisella toiminnalla selvitä. Ihminen voi esimerkiksi kokea epävarmuutta tai tyytymättömyyttä, valpastua tai huolestua selviytymisestään. Nämä varhaiset merkit auttavat keskittämään huomiota kohdattuun asiaan. Stressitilanteen jatkuessa ihminen vaikuttaa käyvän ylikierroksilla. Hän on usein hyvin touhukas, keskittynyt haasteesta selviytymiseen eikä havaitse tai muista muita asioita. Työn alla oleva asia ja rutiininomaiset toiminnot sujuvat hyvin, mutta kaikki muut toiminta, joka vaatisi erityistä panostamista tai ponnistelua, jää sivuun tai ei onnistu. Tunteiden hallinta voi pettää. Ihminen saattaa esimerkiksi purskahtaa itkuun tai saada raivokohtauksen. Pitkittyvän stressin oireet kertovat siitä, että ihmisen kaikki voimavarat on valjastettu selviytymiseen ja muu, tämän tavoitteen kannalta toisarvoinen toiminta jää taka-

alalle eikä siihen riitä energiaa. Koska elimistökin on aktivoitunut moni kokee oireet kehossaan: rinnassa on painon tuntua, henkeä ahdistaa, on vaikea rentoutua ja vatsa on sekaisin. Nukahtaminen on vaikeaa ja uni on katkonaista tai lyhyttä. Ihminen ei aina itse havaitse oireitaan, koska on niin keskittynyt tavoitteeseensa. (Ahola ja Lindholm 2012, 12–13.)

2.2.2 Terveydelle haitallinen stressi

Virtanen, Oksanen, Takala, Kivimäki ja Lindblom (2012) täsmentävät, että terveydelle haitallisella stressillä tarkoitetaan sellaista kuormitusta, joka jatkuu pitkään ja ylittää yksilön voimavarat. Tällainen kuormitus voi olla fyysistä, kuten raskaiden taakkojen kantaminen tai psyykkistä, kuten kova työpaine, iso elämänmuutos tai suuri suru. (Virtanen ym. 2012, 128.)

Stressistä ei voida välttämättä sanoa, että se aiheuttaa itsessään sairauksia, mutta näyttöä on olemassa, että se voi pahentaa monien somaattisten sairauksien oireita (Koskenvuo 2020). Stressi voi olla yhteydessä sairauksiin usealla tavalla. Virtanen ym. (2012) listaavat neljä erilaista yhteyttä joiden kautta stressi voi ilmetä. Tällaisia ovat suora, epäsuora, käännteinen ja keinotekoinen yhteys:

Suora yhteys: Stressi aiheuttaa muutoksia elimistössä ja sen toiminnoissa. Nämä muutokset vaikuttavat sairauden kehittymiseen, puhkeamiseen ja kulkuun. Mikäli yksilöllä on meneillään useampi häiriömekanismi kuten koholla oleva verenpaine, univaje, tasaisesti huono palautuminen, sekä korkea stressimäärä työssä ja vapaa-ajalla, on niiden yhteisvaikutus suuri. Tällaista usean tekijän aiheuttamaa sopeutumistilan järkkymistä sanotaan allostaattisen kuorman lisääntymiseksi, jonka pitkäkestoisuus nostaa vuosien aikana ennenaikaisen kuoleman riskiä merkittävästi. (Virtanen ym. 2012, 130–131.)

Epäsuora yhteys: Jatkuva stressi voi saada ihmisen tekemään valintoja, jotka vaikuttavat epäedullisesti terveyteen kuten jättämään liikunnan tai harrastamaan lohtusyömistä. Monet kielteiset elämäntapavalinnat vaikuttavat elimistön kannalta samaan suuntaan kuin stressi eli elimistöä kuormittavasti. (Virtanen ym. 2012, 132; Siegrist ja Rödel 2006, 473–481; McEwen 1998, 171–179.)

Käännteinen yhteys: Jo olemassa oleva sairaus tai sen esiaste häiritsevät ihmisen toimintaa tai synnyttävät huolta ja siten aiheuttavat lisää stressiä (Virtanen ym. 2012, 128.)

Keinotekoinen yhteys: Kolmas tekijä lisää yhtä aikaa sekä stressin että sairauden todennäköisyyttä. Tällainen tekijä voi olla esimerkiksi ihmisen

sosioekonominen asema (köyhyys) tai persoonallisuus (taipumus kokea kielteisiä tunteita). (Virtanen ym. 2012, 128.)

Virtanen ym. (2012) ja Mattila (2020) toteavat, että epidemiologisten tutkimusten työstressi voi lisätä sepelvaltimotaudin, diabeteksen, masennuksen sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksien ilmaantumista. Pitkään jatkuessaan stressi voi vaikuttaa näiden tautien syntymekanismiin ja riskitekijöihin tai laukaista akuutin sairaustapahtuman. Vahvinta tutkimusnäyttöä on työstressin ja sepelvaltimotaudin välisestä yhteydestä. Stressi voi tutkimusten perusteella vaikuttaa negatiivisesti myös mielenterveyden häiriöihin, diabetekseen, keuhkoastmaan, nivelreumaan, psoriaasiin ja erilaisiin tuki- ja liikuntaelinten vaivoihin. (Virtanen ym. 2012, 128; Mattila 2020.)

3 MUSIIKKIKASVATTAJAN TYÖN KUORMITTAVUUS

3.1 Työkuormitusta lisäävät tekijät

3.1.1 Melu

Musiikinopettajilla on potentiaalinen riski saada työssään kuulonalenema (Behar, MacDonald, Lee, Cui, Kunov ja Wong 2004, 247). Pitkänen (2012) on tutkinut musiikinopettajien suhdetta meluun ja huomannut tuloksista, että 80 %:lla tutkimuksen kohdehenkilöistä kahdeksan tunnin työpäivälle normitettu meluallistustaso (Leq8h) ylitti alemman toiminta-arvon 80 dB. Osalle heistä se tarkoittaa vuosien saatossa riskiä saada pysyvä kuulovamma. Lisäksi joka toisella musiikinopettajalla oli työstä aiheutunut kuulovaurio: kuulonalenema, ääniyliherkkyys tai tinnitus. Niin ikään puolella vastaajista esiintyi silloin tällöin työpäivän jälkeen tilapäisiä kuulo-oireita, kuten korvien soimista. Tilapäiset kuulo-oireet meluallistuksen jälkeen kertovat aina tapahtuneesta kuulovauriosta. (Pitkänen 2012, 101.)

Melusta aiheutuvat vaarat eivät välttämättä ole kaikille tuttuja tai niin ilmeisiä. Westman ja Walters (1981) muistuttavat, että melulle altistuminen heikentää kuuloa, unta, tehtävien suorittamista, puhekommunikaatiota ja mielenlaatua. Melusta aiheutuva stressi voi näkyä verenkierröllisinä, neurologisina ja ruuansulatukseen kohdistuvina sairauksina. Melun aikaan saama stressi saattaa edesauttaa mielenterveysongelmien lisääntymistä. (Westman ja Walters 1981, 306.) Kuulon suojeleminen on ensiarvoisen tärkeää, sillä meluallistuksesta syntynyttä kuulon alenemaa ei voida palauttaa (Pihlajalinn 2020). Toistuva voimakas meluallistuminen teini-ikässä aiheutti molempiin korviin soivan ja pysyvän kuulohavainnon, jota kutsutaan tinnitukseksi. Tinnitus voi olla sen saaneelle epämiellyttävä tunne korvissa, johon tottuminen voi viedä paljon aikaa, varsinkin jos kuulohavainto jää pysyväksi. Henkilökohtaisesta kokemuksestani tinnituksen kanssa uskallan sanoa, että ilmiöön tottuminen voi viedä jopa vuosia.

3.1.2 Resurssien niukkuus ja väheksyminen

Musiikinopettajalle työkuormitusta tuottavat myös taloudellisten resurssien niukkuus luokantarvike- ja opetusmateriaalihankinnoissa. Opetettävien tuntien tarpeeksi suuri määrä elannon tuomisen näkökulmasta tuottaa usealle musiikinopettajalle myös stressiä. (Hamann ja

Gordon 2000, 36; Gordon 2000, 36; Laasonen 2009, 73–74.) Taistelu erityisesti tarvittavien taloudellisten hankintojen saamiseksi opetuskäyttöön voi olla kuluttavaa, sillä Laasonen (2009, 43) muistuttaa, että koulumaailmassa opettaja joutuu usein yksin perustelemaan aineensa tärkeyttä päätettäessä esimerkiksi määrärahoista tai valinnaiskursseista. Musiikinopettaja voi pahimmassa tapauksessa olla aineensa ainut puolestapuhuja koulussa.

Musiikinopettajan työn realiteetteja ei myöskään aina ymmärretä koulussa. Airosmaa (2012) toteaa, että musiikinopettajilta pyydetään yleensä erittäin lyhyellä varoitusajalla ohjelmaa, ymmärtämättä sitä, että jopa kaikkien lahjakkaimpienkin oppilaiden kanssa täytyy olla aikaa harjoitella kappaleita esitykseen. Monelle musiikinopettajalle on turhankin tuttua musiikin oppiaineen eriarvoisuus ja väheksyminen. Airosmaan tekemästä musiikinopettajien haastattelusta kävi ilmi, että ahkerasta työnteosta uupuminen oli musiikinopettajille vielä normaalia ja riittävällä levolla hoidettavaa, sen sijaan oman opetustyön merkityksen jatkuva perusteleminen ja musiikin puolesta ”taisteleminen” aiheuttivat haastateltaville vakavampaa uupumista. (Airosmaa 2012, 117, 122.)

3.1.3 Eristäytyneisyys, oppilaat ja hektisyys

Yksi kuormittavuutta lisäävä tekijä musiikinopettajan työssä on yksinäisyyden tunne. Sindberg ja Lipscomb (2005) havaitsivat tutkimuksessaan musiikinopettajien tuntevan yksinäisyyttä koulussa. Tutkimusten mukaan yksinäisyyden tunteella on negatiivinen vaikutus opettamiseen. (Sindberg ja Lipscomb 2005, 53.) Huling-Austin (1987) on tutkinut musiikinopettajia ja huomannut, että ensimmäisten opetusvuosien aikana suurin osa musiikinopettajista tuntee pelkoa, ahdistusta, eristäytyneisyyttä ja yksinäisyyttä (Krueger 2000, 22; Huling-Austin 1987).

Musiikin professori ja opettaja Allsup (2005) tähdentää, että ei pelkästään musiikinopetustilat ole eristettyjä muista luokkatiloista vaan myös musiikinopettaja saattaa olla eristetty muista opettajista ollessaan aineensa ainut opettaja. Ollessaan eristyksissä hallinnosta ja kollegoista, musiikkikasvattaja voi tuntea aineensa ja opettamisensa toisarvoiseksi. Musiikinopettaja tietää aineensa vaikutukset, mutta tietävätkö muut? (Allsup 2005, 53.)

Musiikinopettajan henkistä kuormitusta lisääviä tekijöitä ovat lähteiden perusteella myös liian suuret oppilasmäärät luokissa (Hamann ja Gordon 2000, 36; Krueger 2000, 22; Mclain 2005,

79: Jaatinen 2012, 63). Korhonen (2018) lisää, että mikäli ryhmät ovat liian suuria, erityisoppilaiden huomiointiin ei jää aikaa, kun opettajan täytyy keskittyä kokonaisuuden hallintaan. Liian suuret ryhmät kuormittavat opettajaa, varsinkin jos toista aikuista ei luokkaan ole saatavilla, ja yleinen levottomuus tunneilla kasvaa. (Korhonen 2018, 69.) On kuitenkin tässä kohtaa syytä tuoda esiin, että on myös olemassa näyttöä siitä, että suurilla oppilasmäärillä on vain vähän yhteyttä työuupumukseen (Saloviita ja Pakarinen 2021, 13). Edellä mainittu tutkimus ei kuitenkaan kohdistunut spesifisti vain musiikinopettajiin vaan kosketti yleisesti kaikkia aineopettajia.

Stressiä lisääväksi tekijäksi musiikinopettajilla koetaan myös oppilaiden motivaation vähäisyys, työrauhan puute ja oppilaiden henkilökohtaisten ongelmien näkyminen koulutyössä (Hamann ja Gordon 2000, 36; Krueger 2000, 24; Jaatinen 2012, 62). Musiikinopettajat kokevat haastavaksi oman kärsivällisyytensä riittämisen ja ryhmien hallitsemisen ja toimimisen hankalissa tilanteissa (Laasonen 2009, 71). Mitä enemmän opettaja kokee stressiä, sitä vähemmän hän jaksaa sietää häiriökäyttäytymistä luokassa. Mitä enemmän oppilaat häiritsevät työrauhaa, sitä enemmän opettaja stressaantuu. (Hartikka 2015, 17; Burke, Greenglas ja Schwarzer 1996.) Tutkimustiedon perustella oppilaiden häiriökäyttäytymisellä on yhteys opettajien henkiseen väsymykseen ja depersonalisaation kokemuksiin (Evers, Tomic ja Browsers 2004, 144).

Laasonen (2009) näkee musiikinopettajan työn haasteena myös hektisyyden. Musiikinopettajien pitää jaksaa joka tunti kannustaa ja motivoida oppilaita ja olla koko ajan tilanteessa läsnä sekä piirun verran tilanteiden edellä. Iso työmäärä ja liian tiukka tahti voivat saattaa opettajan työuupumuksen partaalle. Luokassa tehtävän opetustyön ohella musiikinopettajalle kuuluu paljon koulun toimintaan liittyviä tehtäviä, kuten luokanvalvojana toimimista tai ruokailu- ja välituntivalvontaa. Myös oppilashuollolliset asiat sekä jatkuva opetussuunnitelman kehittämistyö koetaan aikaa ja opettajan henkisiä voimavaroja vieväksi osaksi opettajan työtä. (Laasonen 2009, 94.)

4 TYÖSSÄJAKSAMISEN TYÖKALUT

4.1 Yleiset stressiä lievittävät menetelmät

Hyvään musiikinopettajan stressinhallintaan kuuluu ammatilliset taidot ja ajattelumallit. Hyvä työkykyisyys vaatii kuitenkin monien eri osa-alueiden omaksumista, joten pelkkien ammatillisten keinojen käsitteleminen mielestäni jättäisi musiikinopettajan ”työssäjaksamisen työkalupakin” liian vajaaksi tässä tapauksessa. Ihmisen hyvinvoinnin perusta on terveellisen elämän valinnoissa ja ilman niitä, meidän on vaikea ylläpitää hyvää työssäjaksamista. Tämän vuoksi käsittelen tässä luvussa yleisiä stressiä vähentäviä tekijöitä ja valintoja, joita tieteellinen tutkimus on hyväksi havainnut.

Lääketieteellisesti voidaan todeta, että stressin tuoman henkisen kuorman pienentämisessä tärkeää on palautuminen. Turun yliopiston professori ja ylilääkäri Jyrki Korkeila (2008) toteaa Duodecim-julkaisussa riittävän palautumisajan stressin jälkeen olevan välttämätön, koska palautumisjärjestelmät toimivat selvästi stressivastetta eli taistelujärjestelmää hitaammin. (Korkeila 2008).

Sallinen ja Ahola (2012) täsmentävät palautumisen olevan sitä, että ihmisen kuluneet fyysiset ja psyykkiset voimavarat täydentyvät kuormitusta edeltäneelle tasolle. Fysiologian kannalta palautuminen on onnistunut, kun työntekijän elimistö on ollut lepotilassa niin kauan, että kulutetut voimavarat ovat ehtineet korvautua uusilla. Psykologian kannalta tarkasteltuna palautuminen on onnistunut, kun työntekijä kokee itsensä jälleen valmiiksi ja kyvykkääksi jatkamaan tehtäviensä parissa. (Sallinen ja Ahola 2012, 78.)

4.1.1 Liikunta

Liikunta on ihmisille yksi tärkeimpiä hyvinvoinnin työkaluja. McAllister (2015) toteaa artikkelissaan säännöllisen liikunnan laskevan stressiä, kehittävän aivojen toimintaa ja plastisuutta, sekä parantavan immuniteettia. Liikunta myös antaa ylimääräistä energiaa, joka parantaa unenlaatua ja vähentää väsymystä. (McAllister 2015, 22.) Myös Hamann ja Gordon

(2000) näkevät päivittäisen liikunnan toimivan erinomaisena fyysisen kuin henkisen hyvinvoinnin hoitomuotona. Päivittäinen liikunta parantaa myös itsetuntoamme. Stressin vaikutukset hiipuvat, kun itsetuntomme kasvaa, joka puolestaan pienentää työuupumuksen mahdollisuutta. (Hamann ja Gordon 2000, 39.)

Föhr (2016) on tutkinut liikunnan yhteyttä työstressiin. Hän mainitsee tutkimuksessaan hyvän fyysisen kunnon olevan tärkeää hyvälle yönaikaiselle palautumiselle. Liikunta-aktiivisuus, hyvä fyysinen kunto ja terveydelle edullinen kehonkoostumus olivat yhteydessä pienempään objektiivisesti mitattuun stressiin työpäivänä. Lisäksi hyvä fyysinen kunto ja terveydelle edullinen kehonkoostumus olivat yhteydessä hyvään työpäivän jälkeisen yön palautumiseen. (Föhr 2016, 31.)

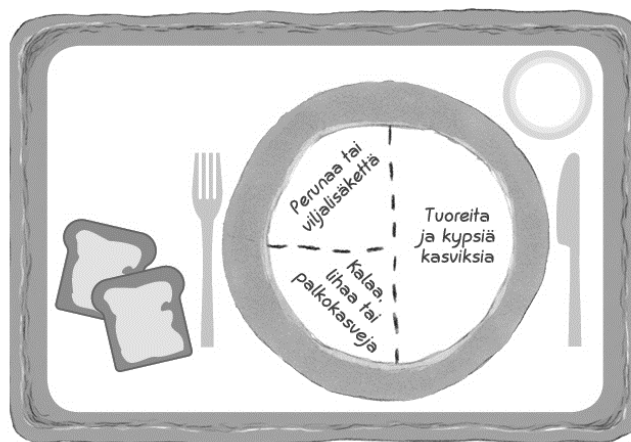
Erityisen tehokkaaksi stressiä lievittäväksi menetelmäksi on tutkimusten perusteella havaittu työpäivän jälkeinen liikunta. Sonnentag ja Jelden (2009) osoittivat, että stressaavan työpäivän jälkeen liikunta voi toimia palauttavana aktiviteettina myös inaktiivisuuteen tottuneille henkilöille. Liikunta auttaa irrottautumaan työstä, nukahtaminen helpottuu ja unen laatu paranee. (Sonnentag ja Jelden 2009, 165.) Liikunnan myötä kehittynyt kunto on yhteydessä voimakkaampaan autonomisen hermoston parasympaattisen osan toimintaan levossa ja siten pienempään alttiuteen stressille ja parempaan palautumiseen (Porges 1995, 225).

UKK-instituutti (2021) suosittaa 18–64-vuotiaille sydämen sykettä kohottavaa liikettä eli reipasta liikkumista kaksi- ja puolituntia viikossa tai liikkumalla voimakkaasti rasittavalla tasolla tunnin ja viisitoista minuuttia viikossa. Lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi harjoittaa vähintään kaksi kertaa viikossa. (UKK-instituutti 2021.)

4.1.2 Ruokavalio

Työterveyslaitoksen (2020b) painottaa stressin kasvattavan ruokahalua. Stressi ja kiire saattavat vaikeuttaa säännöllisen ateriarytmin pitämistä ja kasvattaa runsasenergistien ruokien kuluttamista. (Työterveyslaitos 2020b.) Huonot ruokailutottumukset yhdistettynä korkeisiin stressimääriin saattavat altistaa yksilön korkeampiin painoindeksi-arvoihin ja epäedullisiin ruokailuvalintoihin (Järvelä-Reijonen 2020, 111).

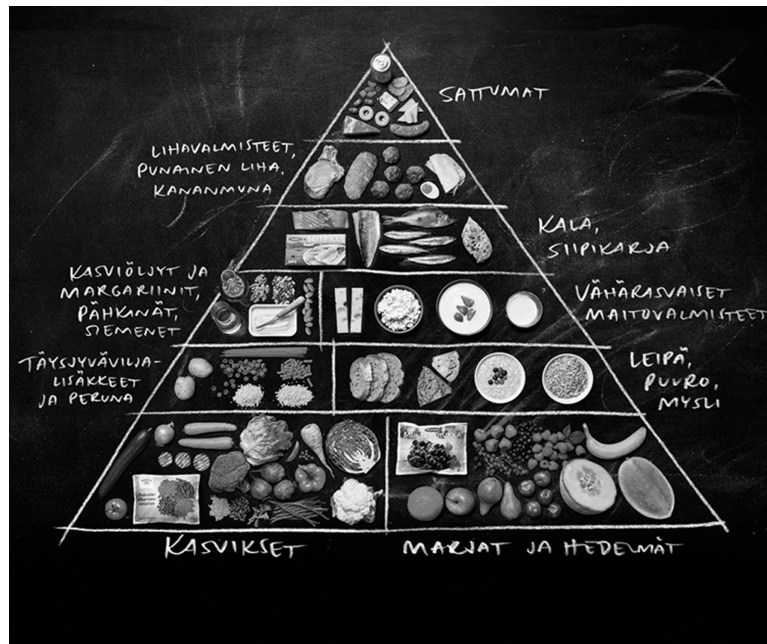
Työterveyslaitos (2020) suosittaa hyvään ravintoon neljää pääohjetta. Ensimmäinen ohje on ylläpitää säännöllistä ateriarytmiä, joka takaa tasaisen energian saannin ja helpottaa ylensyömisen välttämistä. Toinen ohje on syödä suositusten mukaisia annoskokoja jokaisella aterialla. Kolmannessa ohjeessa kehoitetaan suosimaan Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ”lautasmallia”, jossa on tarkkaan määritelty, mitä ainesosia kuhunkin terveelliseen ruokailukertaan tulisi kuulua. Neljäs ja viimeinen ohje on suosia sydänystävällistä ruokaa, jolla tarkoitetaan muun muassa kasviksia, kuitupitoisia viljatuotteita ja kasvirasvoja. (Työterveys 2020.)



Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017

KUVA 1. Ruokaviraston lautasmalli aikuiselle (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017).

Edellä mainittujen ohjeiden lisäksi Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2014) on suunnitellut terveyttä edistävän ruokavalion koostamisen helpottamiseksi Ruokakolmion. Ruokakolmiossa havainnollistetaan terveyttä edistävän ruokavalion kokonaisuus. Kolmion alaosassa olevat ruoka-aineet muodostavat päivittäisen ruokavalion perustan. Sen sijaan kolmion huipulla olevat ruoka-aineet eivät kuulu päivittäin käytettyinä terveyttä edistävään ruokavalioon. (Valtion ravitsemustoimikunta 2014.)



KUVA 2. Ruokakolmio (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014).

4.1.3 Uni

Kolmas merkittävä tekijä ihmisen hyvinvoinnille on uni. Järvelä-Reijosen (2020, 26) mukaan uni on palautumisen tärkein vaihe. Henkilökohtaisessa elämässäni olen huomannut stressin määrän ja unen laadun kulkevan käsi kädessä; suuri henkinen kuormitus heikentää unen laatua. Stressi ja uni kulkevat niin sanottua ”noidankehää” muistuttavassa asetelmassa; korkea stressimäärä haittaa unta ja unettomuus taas nostaa stressimäärää.

Aholan ja Toppinen-Tannerin (2012) painottavat, että stressissä valvetta tuottavat aivomekanismit virittäytyvät niin voimakkaasti, etteivät unta tuottavat mekanismit pääse riittävästi aktivoitumaan. Tällöin nukahtaminen ja unessa pysyminen vaikeutuvat ja henkilö alkaa kokea unettomuutta ja siihen liittyvää päiväaikaista rasittuneisuutta. Stressaantuneen ihmisen voi olla vaikea nukahtaa tai ylläpitää unta sekä kokea uni riittäväksi. (Ahola ja Toppinen-Tanner 2012, 85.) Riittävän unen turvaaminen on tärkeä osa jaksamista. Sallinen ja Ahola (2012, 89) varoittavat unettomuuden pitkään jatkumisella olevan merkittävästi vaikutusta elämänlaatuun, terveyteen ja onnettomuusriskiin.

On olemassa erilaisia tapoja saada paremmin unta. Sallinen ja Ahola (2012) mainitsevat unihygienian tärkeäksi osaksi nukkumista. Makuuhuoneen tarvittava pimeys, meluttomuus,

sopiva lämpötila ja miellyttävyys ovat tärkeä osa unihygieniaa. Erilaiset rentoutumisharjoitukset, kuten meditaatio voivat auttaa nukahtamista. Näiden lisäksi olisi tärkeää välttää kofeiinin, nikotiinin ja alkoholin käyttöä ennen nukkumaanmenoa. Myös liikunnan ajoittaminen päiväsaikaan ja säännöllisen uni- valverytmin ylläpitäminen parantavat nukkumista. (Sallinen ja Ahola 2012, 88–89.) Näiden lisäksi tulee välttää erilaisten älylaitteiden käyttöä ennen nukkumaanmenoa, sillä niiden kirkkaat näytöt saattavat häiritä nukahtamista. Sallinen ja Ahola (2012, 89) muistuttavat, että mikäli tavanomaiset keinot eivät tuota apua ja unettomuus pitkittyy, on syytä tällaisessa tilanteessa harkita myös unilääkkeiden käyttöä ja tuen hakemista lähimmäisiltä tai ammattiauttajalta.

Hyvät rutiinit ja elämäntavat parantavat mahdollisuuksia nukkua laadukasta unta öisin. On kuitenkin selvää, että varsinkin pitkäaikainen unettomuus, on lopulta yksi stressaavan elämän oire. Vakavaa unettomuutta, jota esimerkiksi työperäinen stressi voi aiheuttaa, ei ole ratkaistavissa pelkästään unihygieniaa parantamalla. Aineistoni pohjalta voisin sanoa, että tässä esitetyt ohjeet tehoavat todennäköisesti paremmin hetkelliseen tai verrattain lievään unettomuuteen. Mikäli ihmisen stressikuorma ei vielä aiheuta vakavaa unettomuutta, edellä mainitut unen saamisen keinot voivat auttaa ihmistä nukkumaan paremmin ja jaksamaan työssä. Mikäli unettomuus kääntyy lyhytaikaisesta pitkäaikaiseksi ja alkaa haitata elämää, on syytä ottaa yhteys lääkäriin.

4.1.3 Muut stressiä lievittävät tekijät

Liikunta, terveellinen ruokavalio ja uni ovat tärkeitä yksilön jaksamisen kannalta. Näiden lisäksi yleishyödyllisiä menetelmiä ovat Suomen Mielenterveys Ry:n (2020), YTHS:n (2020) ja Kuntoutussäätiön (2020) mukaan muun muassa ihmissuhteiden hoitaminen. Ystäviltä, tuttavilta, työkavereilta ja harrastustovereilta kannattaa hakea tukea ja keskusteluseuraa vaikeiden asioiden käsittelyyn. Myös ongelmien liiallinen pohtiminen, mustavalkoinen ajattelu ja murehtiminen ovat haitallisia pidemmällä aikavälillä.

Parempi ratkaisu on pyrkiä ratkaisujen löytämiseen. Esimerkiksi huolien ja ongelmien kirjoittaminen paperille voi auttaa asioiden käsittelyä ja tällä tavoin helpottaa ratkaisujen löytämistä stressaavaan tilanteeseen. Myös erilaiset hengitys- ja mielikuvaharjoitukset voivat toimia hetkellisenä helpotusta tuottavana työvälineenä. Mielekkäät harrastukset ja vapaa-aika lievittävät stressiä ja auttavat pitämään työkykyisyyttä yllä. (Mielenterveys Ry 2020, YTHS

2020, Kuntoutussäätiö 2020.) Erilaiset harrastukset, jotka vievät ajatukset pois työasioista, voivat myös tuoda väliaikaista helpotusta stressaavan elämäntilanteen hallitsemiseksi.

4.2 Musiikkikasvattajan työhön liittyvät menetelmät

4.2.1 Tuki ja henkilökohtaiset taidot

Mclainin (2005) ja Kruegerin (2000) mukaan musiikinopettajan saama tuki on tärkeä yksittäinen tekijä ennaltaehkäisemään työuupumuksen riskiä. Musiikinopettajalla on tärkeää olla toisten, erityisesti kokeneempien musiikinopettajien tukiverkosto tarjolla mahdollisia ongelmatilanteita ja tukea varten. Tämän samaa ainetta opettavan kollegiaalisen-tuen tarve korostui eritoten uusien musiikinopettajien kohdalla. (Krueger 2000, 25, Mclain 2005, 82–83.) Erityisen tärkeänä pidetään esimiehen tukea. Paasivaara (2009) toteaa, että esimieheltä saatu sosiaalinen tuki, joka ilmenee yksilön kunnioittamisena ja arvostamisena, empaattisena huomioonottamisena sekä puolueettomana suhtautumisena, on merkittävä tekijä työssäjaksamisen kannalta (Paasivaara 2009, 25–26).

Musiikinopettajan yksin jääminen ilman kunnollista tukiverkostoa on tutkimuksen valossa erittäin haitallista työssäjaksamisen kannalta. Bonde (2008, 442) muistuttaa, että vähäinen sosiaalinen tuki työelämässä on yksi suurimpia masennusriskiä nostavia tekijöitä. Opettajien saaman ammatillisen tuen merkitys korostui lähdeaineistossani. Haikonen (1999) huomasi väitöskirjatutkimuksessaan opettajien kokevan suurta merkitystä sille, että he saivat konfliktitilanteissa avautua toiselle opettajalle. Tämä helpotti opettajien ongelmanratkaisua ja selkeytti konfliktitilanteita, jonka tuloksena rasittuneisuus väheni. (Haikonen 1999, 135–137.) Puukko (2018) korostaa esimiehen ja työtoverien tuen lisäksi hyvän työilmapiirin tärkeyttä, joka voi lisätä työntekijöiden moraalialia ja tiimin tehokkuutta. Työyhteisö voi olla mielenterveyttä tukeva tekijä. (Puukko 2018, 16.)

Työyhteisöstä saadun tuen lisäksi musiikinopettajien henkilökohtaiset taidot ovat myös tärkeässä roolissa siinä, miten paljon haitallista stressiä tai työuupumuksen oireita he tulevat kokemaan. Mclainin (2005) tutkimuksessa ne musiikinopettajat, joilla oli hyvät stressin- ja luokanhallinta taidot, kokivat työuupumusta muita vähemmän (Mclain 2005, 82). Myös Gordon (1999, 38) painottaa opettajan henkilökohtaisten opetus- ja luokanhallintataitojen

olevan tutkimuksen valossa tärkeä tekijä työnkuormittavuuden vähentäjänä. Näitä taitoja musiikinopettaja tarvitsee erityisesti silloin kun luokassa on rauhattomia oppilaita, jotka luovat luokkaan levottomuutta. Musiikinopettajan saamalla tuella oli myös luokkahuoneen levottomuuden suhteen merkitystä. Hakanen, Demerouti ja Xanthopoulou (2007, 274) havaitsivat tutkimuksessaan, että esimiehen tuki, työn arvostus ja hyvä työilmapiiri olivat tärkeitä resursseja opettajille jaksaa työskennellä haastavien oppilaiden kanssa.

Erittäin tärkeä musiikinopettajan hyvinvoinnin työkalu on aineiston perusteella ajanhallinta. Laasonen (2009, 99) muistuttaa, että musiikinopettajalla on todellinen riski uupua työnsä alle missä tahansa uransa vaiheessa, jollei hän opi rajaamaan työhön käyttämäänsä aikaa. Hamann ja Gordon (2000, 39) ehdottavat musiikinopettajan työn ja vapaa-ajan tasapainottamista niin, että työ tulee tehdyksi ilman, että se vie aikaa perhe-elämältä ja ystäviltä. Tärkeä osa ajanhallintaa on luoda sopivasti aikaa työstä palautumiselle. Ritvanen (2008, 101) korostaa oman työn ergonomista suunnittelua ja selkeää aikataulutusta niin, että tuntien valmistelulle ja elimistön palautumiselle jää riittävästi aikaa. Tuntien suunnittelussa voi saada erittäin paljon apua kokeneemmilta musiikinopettajilta, joiden kautta tuntien suunnittelutyö pääsee alkuun ja helpottuu. Musiikinopettajan saaman tukiverkoston tärkeys korostuu tässäkin asiassa.

4.2.2 Luokkatilan työturvallisuuden parantaminen

Musiikinopettaja työskentelee musiikinluokassa parhaimmillaan monta tuntia päivässä. Hänellä on suuri riski saada kuulovaurio, mikäli päivittäinen meluannos kasvaa liian suureksi. Pelkonen (1999, 42) tähdentää, että kuulovaurioita ei voida korjata. Musiikinopettajalle luokkatilan työturvallisuus on tärkeä osa työnkuormittavuuden pienentämistä.

Ratkaisuja luokkatilan meluisuuden parantamiseksi on olemassa. Yle Turun (2011) lehtiartikkelissa dosentti ja foniatrian erikoislääkäri Eeva Sala esittää luokkahuonetilojen akustista parantamista ja korjaamista ratkaisuksi meluongelmiin. Sala mainitsee lehtiartikkelissa toimenpiteen olevan ratkaisuna huomattavasti halvempi kuin melusta aiheutuvien ongelmien hinta, joka voi näkyä esimerkiksi opettajien sairauslomina. (Yle Turku 2011.)

Musiikinopettajalla olisi hyvä olla kaiken ammatillisen osaamisen lisäksi perustietoa akustiikasta, jotta kouluhankinnoissa olisi mahdollista pyytää rahoitusta akustiikkalevyjen

asentamiseen esimerkiksi kattoon ja sivuseinille. Hyvä akustiikka ei vaadi suuria rahallisia panostuksia. Tasaisten ääntä takaisin heijastavien pintojen, kuten seinien, akustointi voi halvimmillaan olla kuitattu paksulla akustiikkaverholla.

Akustoinnin hyötyjä on myös tutkittu maailmalla. Kozłowski ja Mlynski (2015) tutkimuksessa musiikkiluokat akustoitiin, jonka tuloksena musiikinopettajien päivittäinen meluannos oletetusti laski. Tutkimuksessa huomattiin, että musiikinopettajat myös kykenivät akustoidussa tilassa paremmin kuulemaan oppilaidensa soittoa. (Kozłowski ja Mlynski 2015, 163.) Samankaltaisia melutasoja laskevia havaintoja sekä äänenkäytön ergonomiaa parantavia tuloksia on saatu myös yleisesti koululuokkien akustoinnista (Pirilä, Jokitulppo, Niemitalo-Haapola, Yliherva ja Rantala 2019, 17).

Rummut ovat musiikinluokassa monessa tapauksessa luokkatilan kovaäänisin instrumentti, joilla voi pahimmassa tapauksessa aiheuttaa kuulovaurioita niin opettajalle kuin oppilaalle. Sähkörumpujen suosiminen tai akustisen rumpusetin vahva vaimentaminen erilaisilla vaimennustyökaluilla, on tärkeä tapa pudottaa luokan äänenvoimakkuutta pienemmäksi. Matalatehoisten kitara- ja bassovahvistimien käyttö on mielestäni suositeltavaa, jotta oppilaat eivät vahingossa tai tietoisesti käännä vahvistimia liian kovalle. Kuulosuojaimien käyttö on myös järkevä tapa suojata oppilaiden ja opettajan kuuloa tunneilla, jos luokassa äänenvoimakkuus nousee kaikista ennakoivista toimista huolimatta liian kovaääniseksi. Nykyään teknologia mahdollistaa erilaisten virtuaalisten soittimien käytön, joita oppilaat voivat soittaa esimerkiksi musiikinluokasta löytyvien tablettien avulla. Näiden tablettien äänenvoimakkuutta musiikinopettajan on helppo kontrolloida esimerkiksi miksauspöydän kautta, jonka avulla desibelit pysyvät turvallisella tasolla oppilaiden musisoidessa laitteilla.

Musiikin oppiaineessa myös oikeanlaiset luokkatilat ovat tärkeitä. Pelkonen (1999) painottaa, että melusta voi olla haittaa opettajan ja oppilaiden lisäksi myös naapuriluokille. Opettajalle voi aiheutua tarpeetonta stressiä kollegojen valittaessa aineen kovaäänisyyttä ja häiritsevyyttä. Äänekkyyys kuitenkin kuuluu musiikin tekemiseen ja se pitää huomioida luokkahuonetta valitessa. On kohtuutonta, jos musiikinopettaja joutuu jättämään opetuksestaan tiettyjä musiikin osa-alueita (musiikkiliikunta, oppilaiden harjoitustilat) kokonaan pois asianmukaisten tilojen puuttuessa. (Pelkonen 1999, 42.) Tämän johdosta on tärkeää, että kouluja suunniteltaessa otettaisiin huomioon musiikin oppiaineen tilalliset erityistarpeet.

4.2.3 Opettaminen ja uudet näkökulmat

Musiikkikasvattaja Allsupp (2005) on listannut artikkelissaan hyviä ohjeita musiikinopettajille, kuinka suhtautua opettamiseen stressin kohdatessa. Allsupp kehoittaa artikkelissaan musiikinopettajia olemaan ottamatta ammatillisia takaiskuja liian henkilökohtaisesti ja asettamaan realistisia tavoitteita sen suhteen, mitä on mahdollista saavuttaa opetuksessa. Liian suuret itselle asetetut paineet voivat lisätä musiikinopettajan työuupumusta. (Allsupp 2005, 52.) Myös Jaatinen (2012, 48) painottaa, että työn asettamat vaatimukset ja sen antamat mahdollisuudet tulee olla tasapainossa keskenään.

Allsupp (2005) rohkaisee rikkomaan totuttuja kaavoja ja traditioita liittyen oppilaskonsertteihin tai opetukseen. Paras tapa pitää mielenkiintoa ja työssäjaksamista yllä on tehdä asioita luovasti. Opettajalla saattaa olla tilanne, jossa hänellä on pelkkiä rumpaleita koulubändissä, jotka haluavat soittaa vain tietyn genren musiikkia. Tässä tapauksessa on tärkeää rikkoa rajoja, jotta haastavistakin lähtökohdista voidaan rakentaa hienoja musiikkiesityksiä. Musiikinopettajan työssä opettajalla on lupa olla niin kuin aineensa, luova. Allsupp nostaa myös esiin oppilaat ja heidän ideansa. Oppilailta on monta kertaa hyviä ideoita, joita opettajan kuunnella ja ottaa niistä vihjeitä omaan opetukseen. (Allsupp 2005, 52–53.)

Eyre (2017) muistuttaa, että hyvät opettajat opettavat hyvin. On houkuttelevaa minimoida tuntien valmistelua, kun meillä on useita muitakin töitä ja tehtäviä opettajana, mutta tämä strategia kostaustuu. Mikäli opetamme hyvin, se tekee ihmeitä meidän itsevarmuudellemme. Jos opetamme huonosti, tulemme vakuuttuneeksi, ettemme ole hyviä missään. Ensimmäinen prioriteetti ja asia joka vaikuttaa eniten itsevarmuutemme on opettamisemme laatu. (Eyre 2017, 204.) Hyvä itseluottamus opettajana parantaa ammatillista identiteettiä, joka taas vahvistaa työssäjaksamista.

Joskus musiikinopettajalla voi olla ”monta rautaa tulessa” ja hänellä saattaa olla pienellä paikkakunnalla iso rooli musiikkiharrastusten vetäjänä. Hamann ja Gordon (2000) osuvasti muistuttavat, että joskus on tärkeää vähentää töitä tai vaihtaa niitä. Musiikinopettajalla saattaa olla vastassa tilanne, jolloin on pakotettu vähentämään työtä tai uupua mahdollottoman taakan edessä. (Hamann ja Gordon 2000, 39.) On tärkeää pyrkiä pitämään suurtakin työmäärä tuottava työmäärä sopivana, jotta aikaa jää tarpeeksi työstä palautumiselle.

Olemme usein itse itsellemme kaikista ankarampia kriitikkoja niin työelämässä kuin sen ulkopuolella. Perfektionismi on tavoiteltava ajatus paperilla ja ajatuksissa, mutta todellisuudessa jo täydellisyyden määrittelemisen asiassa kuin asiassa on hankalaa. Pölösen (2021) verkkoartikkelissa kasvatustieteen professori Juha T. Hakala kannustaa opettajia luopumaan perfektionismista ja hellittämään stressistä. Omaan työtään voi kehittää loputtomiin ja silti aina vaan ajatella, että tämä ei vielääkään ole täydellinen. Koulutus- ja kasvatustieteen työntekijöillä on paljon perfektionismia, riittämättömyyden tunnetta ja armottomuutta itseään kohtaan. Hakala kehoittaa opettajia luottamaan enemmän omaan persoonaansa opettajana, priorisoimaan omia työtehtäviä ja laskemaan rimaa, jotta saisi onnistua useammin. (Pölönen 2021.)

4.2.4 Resurssit, kouluttautuminen ja arvostus

Aineistoni perusteella monelle musiikinopettajalle opetusresurssien niukkuus on tekijä, joka lisää työn kuormittavuutta. Laasosen (2009, 93) toteaa, että koulun resurssit ohjaavat musiikinopetusta usein rajoittamalla mahdollisuuksia. Mikään opettaminen ei liene välineurheilua, mutta musiikin oppiaineen tapauksessa on tärkeää, että musiikinopettajalla on käytössä tarvittavat resurssit opettamiseen, jotta opetuksen laatu ei kärsi. Toimivat soittimet ja tarvittava määrä esimerkiksi opetusmateriaaleja ovat merkittäviä tekijöitä musiikinopettamisessa.

Yhtenä tärkeänä resurssina työn kuormittavuuden vähentämisessä koetaan erityisopettajan tai avustajan tuki, jos luokassa on erityistä huomiota vaativia oppilaita. Korhosen (2018) mukaan koulunkäynnin avustaja koetaan tärkeäksi, sillä kun toinen aikuinen pystyy huomioimaan häiriötä aiheuttavia oppilaita, voi musiikinopettaja jatkaa opetusta eikä opetusta tarvitse keskeyttää. Opettajat kertovat, että jos ryhmissä on integroituna tai inkluusoituna yksi tai useampia erityisoppilaita, on avustaja välttämätöntä resursoida ryhmän mukaan kaikille oppitunneille. (Korhonen 2018, 69.) Myös Puukko (2018) painottaa lisäkoulutusta opettajille tukea tarvitsevien oppilaiden kohtaamiseen ja opetustyön ulkopuolelta tuleviin haasteisiin, kuten lastensuojeluilmoituksen tekoon ja aggressiivisten vanhempien kohtaamiseen. Työajalla tapahtuvia täydennyskoulutusmahdollisuuksia lisäämällä opettaja voisi täydentää ammatillista osaamistaan tarpeidensa mukaan. (Puukko 2018, 56.) On toivottavaa, että tulevaisuudessa koulujen resursseja parannettaisiin niin, että olisi mahdollista järjestää opettajille tarvittaessa lisäkoulutusta.

Aineistoni perusteella voidaan sanoa, että musiikinopettajan saamalla arvostuksella on merkitystä työssäjaksamisen kannalta. Laasonen (2009,99) tuo esiin sen seikan, että musiikkia saatetaan aineena pitää pelkkänä viihteenä lukuaineisiin verrattuna. Asenne on valitettava ja vahingollinen musiikinopettajien työssäjaksamista ajatellen, sillä muun muassa Mclain (2005, 83) painottaa musiikinoppiaineen tärkeyden ja aseman puolustamista musiikinopettajien työuupumuksen vähentämisessä. Musiikin arvostuksen nostamiseksi koulussa tarvitaan asennemuutosta niin opettajien, oppilaiden, vanhempien kuin myös päättäjien keskuudessa (Pelkonen 1999, 49).

Laasonen (2009) huomauttaa, että musiikinopettajan työ on koulussa taiteen puolesta puhumista. Musiikinopettajalla on raskas asema olla usein ainoa musiikinopettaja koulussa. Jotta musiikinopettaja pystyisi tekemään työtään mielekkäästi ja opetussuunnitelman mukaisesti, hänen on taisteltava oman aineensa määrärahoista, oppilaista valinnaiskursseille ja osattava perustella, miksi kouluun tarvitaan uusia soittimia tai musiikin tekemiseen vaadittavia laitteita. (Laasonen 2009, 63.) Musiikinopettajan työssäjaksamisen kannalta on siis ehdottoman tärkeää, että musiikin oppiaine säilyy elinvoimaisena kouluissa ja sitä kohdeltaisiin oppiaineena siinä missä muitakin aineita. Taideaineiden näkeminen toisarvoisena on haitallista, sillä monta kertaa taideaineet saattavat nimenomaan tukea muidenkin aineiden oppimista. Huono asenne musiikin oppiaineeseen voi pahimmassa tapauksessa periytyä oppilaille asti ja se voi vaikuttaa siihen, kuinka moni oppilas haluaa opiskella musiikkia esimerkiksi valinnaisaineena yläkoulussa.

5 Työuupumus ja siitä toipuminen

Olen käsitellyt tässä kandidaatintutkielmassani stressinhallintaa musiikkikasvattajan näkökulmasta. Tämä tutkielmani on oppaan kaltaisen ”pikaopus”, jonka lukemalla musiikkikasvatusta opiskeleva tai jo työelämässä toimiva voi saada tiiviin paketin tai uutta suuntaa siihen, miten stressin eli työnkuormittavuuden kanssa voi pärjätä. Näkökulmani asiaan on ollut ennaltaehkäisevä – toimi näin, niin pärjät.

Voihan kuitenkin olla, että tämän tutkielman lukeva tuleva opettaja tekee kaiken tämän ja siitä huolimatta, sairastuu työuupumukseen. Siksi onkin mielestäni tärkeää pohtia, kaikkien ennaltaehkäisevien toimien lopuksi, mitä neuvoksi, jos voimat vain loppuvat? Onko työuupumisella häpeällinen leima yhteiskunnassamme? Ajattelemmeko työuupunutta epäonnistuneeksi tai kenties liian heikoksi? Jääkö töihin palaavalle opettajalle uupumisesta jonkinlainen leima?

Mielikuva väsymättömästä ”harmaan kiven läpi” menevästä opettajasta ei pitkällä aikavälillä ole toimiva, sillä perfektionismi, vapaa-ajan valjastaminen työlle ja ylimääräisten työtehtävien haaliminen on aineistoni pohjalta erittäin todennäköinen tie työkyvyttömyyslomalle tai jopa työuran ennenaikaiseen päättymiseen.

Puukko (2018) taustoittaa, että työuupumukseen sairastuminen ei ole kasvatusalalla harvinaista, mutta mahdollisesti hieman peiteltyä. Opettajat voivat pelätä ammatillisen maineensa vahingoittuvan uupumuksen julkisesta myöntämisestä, tai jaksamisen ongelmat koetaan muuten vain hyvin yksityiseksi asiaksi. (Puukko 2018, 55.) Ongelmallista työuupumuksessa on se, että siitä puhuminen on edelleen hankalaa, työssä kuin työssä. Tämän takia aihe nousee useasti esiin työyhteisöissä vasta kun tilanne on kärjistynyt vaikeaksi. Tällöin on menetetty ennaltaehkäisevien toimien apu ja on oikeastaan enää kyse vain siitä, milloin työstä jäädään sairauslomalle. Asian esille tuomista vaikeuttaa se, että moni opettaja työskentelee kutsumusammattissaan ja tällöin työ on iso osa omaa identiteettiä, joka taas tekee työstä irtautumisen ja luopumisen erittäin vaikeaksi. Puukko (2018, 64) toteaa, että ammattiinsa sitoutuneet kasvattajat tekevät kaikkensa vaikeissakin tilanteissa, mikä lopulta näkyy synkissä uupumustilastoissa.

Musiikinopettajalla, niin kuin kellä tahansa opettajalla, on olemassa työterveyshuolto, jonka kautta on mahdollista saada tukea työssäjaksamiseen ja vastaanottaa työohjausta ja apua työhön liittyvissä ongelmissa. Opetusalan ammattijärjestön verkkosivuilla (2021) korostetaan varhaisen tuen avainasemaa ongelmien kärjistymisen estämisessä. Parhaassa tapauksessa terveydenhuolto jopa ehkäisee ongelmien syntymisen. Keskeisin ennaltaehkäisevän työterveyshuollon väline on työpaikkaselvitys, jonka tulee olla jokaisella opetusalan työpaikalla ajan tasalla. Työpaikkaselvitys arvioi työn, työympäristön ja -yhteisön terveysvaaroja, kuormitustekijöitä ja voimavaroja. (OAJ 2021.)

Mikäli työuupuminen todetaan opettajalle, se ei kaikilla tarkoita ammatillisen uran loppumista. Helinä Kujala (2021) esittelee Työterveysturvallisuus-lehdessä Rehtori Matti Kauppilan tarinan siitä, kuinka työuupumuksen jälkeen palataan töihin. Kauppilan tapauksessa töihin palaaminen onnistui työkokeiluiden kautta, joiden aikana työn merkityksellisyyden tunne palasi. Toipuminen oli pitkä ja monivaiheinen prosessi, mutta masennuksen väistyttyä Kauppilalla on riittänyt jälleen virtaa työhön ja harrastuksiin. (Kujala 2021.)

Myös Puukon (2018) tekemässä kyselyssä osa opettajista on jatkanut töitä uupumuksen jälkeen ja yhdessä tapauksessa nimenomaan oppilaat palauttivat uskon työn mielekkyyteen. Puukon kyselyssä töihin palanneet opettajat kokivat uupumuksen uusiutumisen tulevaisuudessa erittäin todennäköisenä tilanteena, toisaalta he kertoivat kuormittumisen tunnistamisen ja purkamisen valmiuksien olevan nyt parempia. Töihin palanneet opettajat ovat tietoisesti hidastaneet elämänrytmiään ja opetelleet armollisuutta itselle. He korostavat asenteensa työtä kohtaan muuttuneen olennaisesti, sillä elämään on mahdollista muutenkin kuin opettajuus. (Puukko 2018, 42.)

Työuupuminen voi lukemani aineiston perusteella olla myös sitä, että oma kulma opettamiseen ei ole vielä löytynyt. Opettaja saattaa ottaa tarpeettoman paljon paineita työstään, eikä kykene palautumaan vapaa-ajalla. Tarvittavat neuvot ja tavat työskennellä eivät ole vielä sisäistyneet opettajan työmetodeihin ja ne saatetaan löytää vasta työuupumisen jälkeen. Puukko (2018, 52) mainitsee, että työuupumus voi olla opettajille valtava, mutta voimaannuttava kokemus, joka muuttaa asennetta työhön olennaisesti. Työuupumus voi tuoda uudenlaista näkökulmaa työntekoon ja tällä tavoin työhönsä palaava opettaja voi olla varustettu paremmilla elämänhallintataidoilla kuin ennen uupumistaan.

On tärkeää, että työuupumuksesta puhuttaisiin jatkossa yhä avoimemmin työpaikoilla ja mediassa, jotta aiheeseen liittyvä häpeä ja leimatuksi tulemisen pelko hälvenisi. Työkulttuurin ja asenneilmapiirin on muututtava työuupumista kohtaan armollisemmaksi ja myötätuntoisemmaksi. On tärkeää, että mahdollisimman moni opettaja voisi palata työuupumuksen jälkeen työpaikalleen ilman häpeän tai riittämättömyyden tunnetta itsestään työntekijänä. Jokaisen työuupuneen opettajan polku takaisin työelämään on erilainen, mutta asenneilmapiirin kouluissa tulisi olla kannustava ja ymmärtävä heille kaikille.

6 Pohdinta

Työuupumus on vakava terveysongelma, josta toipuminen kestää kauan. (Kalimo, Hakanen & Toppinen-Tanner, 2006, 7.) Tämän takia koen stressistä ja työssäjaksamisesta puhumisen tärkeäksi. Tähänastisella työurallani musiikkialan yrittäjänä ja muusikkona olen nähnyt itsessäni ja kollegoissani työuupumuksen oireita. Intohimoisen harrastuksen siirtäminen työksi on monelle unelmien täyttymys, mutta vaarana voi helposti olla, että työ ja vapaa-aika sekoittuvat ja lepääminen jää liian vähälle. Musiikinopettajaksi valmistumisen tiellä haluan opiskeluaikana löytää konkreettisia työkaluja stressinhallintaan, jotta työelämässä olisin paremmin varustautuneempi toimija. Nykymaailman hektisyys vaikuttaa myös koulumaailmaan ja tästä syystä onkin mielestäni tärkeää oppia taitoja, joilla musiikinopettaja pystyy pitämään yllä omaa työkykyisyyttään läpi työuran. Hamann ja Gordon (2000, 39) painottavat, että musiikkikasvattajan on tärkeää tietää mitä työuupumus on ja tietoisesti rakentaa tapoja välttää ja vähentää sen mahdollisia vaikutuksia.

Tähän kandidaatin tutkielmaani keräämän aineiston perusteella on selvää, että työssäjaksaminen kannalta musiikinopettajan olisi tärkeä rakentaa itselleen mahdollisuuksien mukaan tukiverkosto kokeneemmista musiikinopettajista, työpaikan muista opettajakollegoista ja esimiehistä. Aineiston perusteella tämä on ensisijaisen tärkeää nimenomaan työuran alussa, sillä Huling-Austinin (1987) toteaa ensimmäisten opetusvuosien aikana suurimman osa musiikinopettajista tuntevan pelkoa, ahdistusta, eristäytyneisyyttä ja yksinäisyyttä (Huling-Austin 1987; Krueger 2000, 22). Onneksi nykypäivänä on mahdollista internetin ammatillisten keskusteluryhmien (Facebook) kautta olla yhteyksissä oman opetettavan aineen kollegoihin ja tällä tavoin löytää tukea ja ratkaisuja ammatillisiin haasteisiin. Näkisin myös erittäin tärkeänä osana pitää hyvät yhteydet omiin opiskelutovereihin, jotta tulevaisuudessa tutuista musiikinopettajista koostuva verkosto voisi olla ammatillisena tukena vielä vuosia valmistumisen jälkeenkin.

Musiikinopettajan oma ammatillinen identiteetti ja osaaminen olivat aineiston perusteella myös yhteydessä hyvään stressisietokykyyn. Rakkaus musiikkiin ja opettamiseen ovat asioita, jotka auttavat jaksamaan haastavien tilanteiden läpi. Ajankäytön hallitseminen on yhtä lailla olennaista musiikinopettajalle, jotta vapaa-aikaa jäisi perheen ja ystävien kanssa viettämiseen. Ammatillisten tietojen ja taitojen lisäksi musiikinopettajan on hyvä pitää itsestään huolta terveellisillä elämäntavoilla ja tarvittavalla levolla. Ilman hyvää perusterveyttä

stressinsietokyky heikentyy. Kaiken lisäksi on ehdottoman tärkeää, että musiikin oppiaine pysyy elinvoimaisena ja arvostettuna tulevaisuudessakin, jotta musiikinopettajat saavat tarvittavat resurssit opetusvälineistön hankkimiseksi ja soitinkaluston ylläpitämiseksi. Monille musiikinopettajille oli aineistoni perusteella erittäin tärkeää, että aine saisi enemmän arvostusta kouluissa.

Tulevaisuutta ajatellen, olisi tärkeää saada lisätutkimusta erityisesti suomalaisten musiikkikasvattajien tämänhetkisestä jaksamisesta työelämässä. Eritoten peruskoulussa ja lukiossa opettavien musiikkikasvattajien työhyvinvointi olisi kiinnostava aihe lisätutkimukselle. Olisi myös mielenkiintoista tietää, onko suomessa toimivilla musiikkikasvattajilla erilaiset tuntemukset työssäuupumisesta kuin esimerkiksi heidän yhdysvaltalaisilla kollegoillaan, joita esimerkiksi McLain (2005) tutki omassa tutkimuksessaan vuonna 2004. Kuinka paljon suomalainen musiikkikasvatus opinnot eroavat muiden maiden vastaavista ja kuinka hyvin kukin koulutusohjelma valmistaa tulevia musiikinopettajia kohtaamaan työelämän erilaisia haasteita?

Toppinen Tanner ja Ahola (2012) toteavat, että stressi on elämän mauste, mutta myös kuoleman suudelma, mikäli siitä muodostuu voimakas ja pitkään jatkuva kuormitus. On tärkeää, että stressinhallinnasta puhutaan musiikinopettajien koulutuslaitoksissa, opettajien taukokuoneissa ja kollegiaalisissa työyhteisöissä, jotta musiikinopettajat eivät jäisi yksin selviytymään stressaavien tilanteiden kanssa, vaan heillä olisi työkaluja stressin hallitsemiseen ja tarvittavia tukiverkostoja avun pyytämiseen.

LÄHTEET

- Ahola, K. & Lindholm, H. (2012). Kaikkea stressistä. Teoksessa S. Toppinen-Tanner & K. Ahola (toim.), (s. 191 sivua). Helsinki: Työterveyslaitos.
- Ahola, K. & Toppinen-Tanner, S. (2012). Kaikkea stressistä. Teoksessa S. Toppinen-Tanner & K. Ahola (toim.), (s. 191 sivua). Helsinki: Työterveyslaitos.
- Allsupp, R. E. (2005). Stress and the music teacher preventing burnout. *Teaching Music*, 12(5), 50-53.
- Behar, A., MacDonald, E., Lee, J., Cui, R., Kunov, H. & Wong, W. (2004). Noise exposure of music teachers. *Journal of Occupational and Environmental Hygiene*, 1, 243-7.
- Bonde, J. (2008). Psychosocial factors at work and risk of depression: A systematic review of the epidemiological evidence. *Occupational and Environmental Medicine*, 65, 438-45.
- Burke, R. J., Greenglass, E. R. & Schwarzer, R. (1996). Predicting teacher burnout over time: Effects of work stress, social support, and self-doubts on burnout and its consequences. *Null*, 9(3), 261-275.
- Cannon & Walter. (1932). *The wisdom of the body*. Norton; First Edition
- Evers, W., Tomic, W. & Brouwers, A. (2004). Burnout among teachers: Students' and teachers' perceptions compared. *School Psychology International - SCHOOL PSYCHOL INT*, 25, 131-148.
- Eyre, C. (2017). *The elephant in the staffroom: How to reduce stress and improve teacher wellbeing*. New York: Routledge.
- Föhr, T. (2016). Liikunta ja hyvä kunto vähentävät työstressiä. *Liikunta ja tiede*, 53 (6),29–33.
- Gordon, D. (2000). Sources of stress for the public-school music teacher: Four case studies. *Contributions to Music Education*, 27(1), 27-40.
- Haikonen, M. (1999). *Konflikteista aiheutuva stressi ja siitä selviytyminen opettajan työssä*. Helsingin yliopiston verkkojulkaisut.
- Hakanen, J., Demerouti, E. & Xanthopoulou, D. (2007). Job resources boost work engagement, particularly when job demands are high. *Journal of Educational Psychology*, 99
- Hamann, D. L. & Gordon, D. G. (2000). Burnout: An occupational hazard. *Music Educators Journal*, 87(3), 34-39.
- Helinä, K. (2019). Takaisin pinnalle syvän masennuksen jälkeen. Osoitteesta <https://ttlehti.fi/takaisin-pinnalle-syvan-masennuksen-jalkeen/> Luettu 04.03.2021
- Huling-Austin Leslie. (1987). Teacher induction. Teoksessa Brooks & Douglas (toim.), *Teacher induction- A new beginning: Papers from the national commission on the induction process*. (). Reston, Vancouver: Association of Teacher Educators.
- Jaatinen, E. (2012). *"Kun sydän vie, niin kyl se on se juttu": Musiikki musiikinopettajan voimavarana*. Jyväskylän yliopisto. Musiikin laitos. Pro gradu.

- Järvelä-Reijonen, E. (2020). *Stress, eating behavior, diet, and the effects of acceptance and commitment therapy: Among adults with psychological distress and overweight*. Kuopio: University of Eastern Finland. Väitöskirja.
- Kalimo, R., Hakanen, J. & Toppinen-Tanner, S. (2006). *Työuupumuksen arviointi MBI-GSmenetelmällä*. Työterveyslaitos.
- Korhonen Elina. (2018). *Musiikinopettajien kertomuksia perusopetuslain muutoksesta ja erityisten oppilaiden kohtaamisesta musiikintunneilla*. Oulun Yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu.
- Korkeila, J. (2008). Stressi, tunteiden säätely ja immunitteetti. Osoitteesta <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2008/6/duo97123> Luettu 04.03.2021.
- Koskenvuo Markku. (2000). Aiheuttaako stressi somaattisia sairauksia? Haettu osoitteesta <https://www.duodecimlehti.fi/duo91832> Luettu 04.03.2021.
- Kozłowski, E. & Mlynski, R. (2015). Effects of acoustic treatment on music teachers' exposure to sound. *Archives of Acoustics*, 39
- Krueger, P. (2000). Beginning music teachers: Will they leave the profession? *Update: Applications of Research in Music Education*, 19
- Kuntoutussäätiö. (2020). Stressiä voi lievittää. Osoitteessa <https://oppimisvaikeus.fi/tukea/hyvinvointi/stressi/> Luettu 04.03.2021.
- Laasonen, P. (2009). *"Kun nauttii musiikista ja haluaa sen jakaa, kaikki muu on sitten vaan tekniikkaa"*: Tutkimus neljän musiikinopettajan musiikinopettajuuskäsityksistä. Jyväskylän yliopisto. Musiikin laitos. Pro gradu.
- Martin, A. & Pennanen, M. (2015). *Mobility and transition of pedagogical expertise in finland*. Jyväskylä: University of Jyväskylä, Finnish Institute for Educational Research.
- Mattila Antti. (2018). Stressin oireet. Osoitteesta https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976#s2 Luettu 04.03.2021.
- McAllister, L., NCTM. (2015). PLAYING healthy STAYING healthy: Bringing it together: What are the key health principles for the music teacher? *The American Music Teacher*, 64(5), 20-22.
- McEwen, B. S. (1998). Protective and damaging effects of stress mediators. *The New England Journal of Medicine*, 338(3), 171-179.
- McEwen, B. S. (2006). Protective and damaging effects of stress mediators: Central role of the brain. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 8(4), 367-381.
- McLain, B. P. (2005). Environmental support and music teacher burnout. *Bulletin of the Council for Research in Music Education*, 71-84.
- Niemi, J. (2013). *Työn imu ja työuupumus musiikinopettajien kokemana*. Jyväskylän yliopisto. Musiikin laitos. Pro gradu.

- OAJ. (2021). Työterveyshuolto ja varhainen tuki. Osoitteesta <https://www.oaj.fi/tyoelamaopas/tyohyvinvointi/tyoterveyshuolto-ja-varhainen-tuki/> Luettu 04.03.2021.
- Paasivaara, L. (2009). *Työnsä kokoinen ihminen*. Helsinki: Tammi.
- Pelkonen, V. (1999). *Musiikinopettajan arki: Viiden musiikinopettajan kokemuksia musiikinopettajan ammatista*. Jyväskylän yliopisto. Musiikin laitos. Pro gradu.
- Pihlajalinna. (2020). Suojaudu melulta, suojaat kuuloasi. Haettu osoitteesta <https://www.pihlajalinna.fi/terveydeksi/suojaudu-melulta-suojaat-kuuloasi> Luettu 04.03.2021
- Pirilä, S., Jokitulppo, J., Niemitalo-Haapola, E., Yliherva, A., Rantala, L. & Tampere University. (2019). *Teachers' and children's experiences after an acoustic intervention and a noise-controlling workshop in two elementary classrooms*.
- Pitkänen, E. (2012). *Melun määrä ja vaikutukset musiikinopettajan työssä*. Jyväskylän yliopisto. Musiikin laitos. Pro gradu.
- Pölönen & Heikki. (2018). Opettaja, ole armollinen itsellesi. Osoitteesta <https://www.oaj.fi/ajankohtaista/uutiset-ja-tiedotteet/2018/professori-opettaja-ole-armollinen-itsellesi--5-vinkkia/> Luettu 04.03.2021.
- Porges, S. W. (1995). Cardiac vagal tone: A physiological index of stress. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 19(2), 225–233.
- Puukko, S. (2018). *"Mä elin vaan järjettömästi sitä koulua varten" - neljän luokanopettajan kokemuksia työuupumuksesta*. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu.
- Quick, J. C. & Spielberger, C. D. (1994). Walter bradford cannon: Pioneer of stress research. *International Journal of Stress Management*, 1(2), 141-143.
- Ritvanen, T. (2008). Palaudutko riittävästi työstä? Teoksessa Suortamo, M., Laaksola, H. & Välijärvi, J (toim.), *Opettajan vuosi 2008–2009; teemana hyvinvointi* (s. 95–101) Jyväskylä PS-kustannus.
- Sallinen, M. & Ahola, K. (2012). Kaikkea stressistä. Teoksessa S. Toppinen-Tanner & K. Ahola (toim.), (s. 191 sivua). Helsinki: Työterveyslaitos.
- Saloviita, T. & Pakarinen, E. (2021). Teacher burnout explained: Teacher-, student-, and organisation-level variables. *Teaching and Teacher Education*, 97, 103221.
- Siegrist, J. & Rödel, A. (2006). Work stress and health risk behavior. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 32(6), 473-481.
- Sindberg, L. & Lipscomb, S. D. (2005). Professional isolation and the public-school music teacher. *Bulletin of the Council for Research in Music Education*, (166), 43-56.
- Suomen Mielenterveys Ry. (2020). Stressi kuuluu elämään. Osoitteesta <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/stressi-kuuluu-el%C3%A4m%C3%A4n> Luettu 04.03.2021.

- Suomen Työterveyslaitos. (2020a). Näin ruoka ja juoma auttavat palautumaan. Osoitteesta <https://www.ttl.fi/kroppa-ja-nuppi-kuntoon/nain-ruoka-ja-juoma-auttavat-palautumaan/> Luettu 04.03.2021.
- Suomen Työterveyslaitos. (2020b). Stressi ja työuupumus. Osoitteesta <https://www.ttl.fi/tyontekija/tyostressi-ja-uupumus/> Luettu 04.03.2021.
- UKK-instituutti. (2021). Liikkumalla terveyttä-askel kerrallaan. viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille. Osoitteesta <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/> Luettu 04.03.2021
- Valtion ravitsemustoimikunta. (2014). Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Osoitteesta https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf Luettu 04.03.2021.
- Virtanen, M., Oksanen, T., Takala, E., Kivimäki, M. & Lindblom, H. (2012). Kaikkea stressistä. Teoksessa S. Toppinen-Tanner & K. Ahola (toim.), (s. 191 sivua). Helsinki: Työterveyslaitos.
- Westman, J. C. & Walters, J. R. (1981). Noise and stress: A comprehensive approach. *Environmental Health Perspectives*, 41, 291–309.
- Yle Turku. (2011). Melu haittaa opettajien työtä. Osoitteesta <https://yle.fi/uutiset/3-5314027> Luettu 04.03.2021.
- YTHS. (2021). Stressinhallinta. Osoitteesta <https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/stressinhallinta/> Luettu 04.03.2021