



Kimmo Harra



Muusikoiden
epäsuotuisat
stressikokemukset
ja niiden
hallinta

**Muusikoiden
epäsuotuisat
stressikokemukset
ja niiden
hallinta**

Motto

*”Festina lente.”
Kiiruhda hitaasti, ts.
älähän stressaa.*

Kimmo Harra

**Muusikoiden epäsuotuisat
stressikokemukset
ja niiden hallinta**

English summary

Opetus-, kasvatus- ja koulutusalojen
säätiö - OKKA-säätiön julkaisu

Tampereen yliopiston
Ammattikasvatuksen tutkimus- ja koulutuskeskuksen julkaisu

Akateeminen väitöskirja

Tampereen yliopisto, kasvatustieteiden laitos

Myynti



Opetus-, kasvatus- ja koulutusalojen säätiö

Puhelin (09) 1502 441

Fax (09) 1502 418

kimmo.harra@okka-saatio.inet.fi

<http://granum.uta.fi>

Graafinen suunnittelu

Nalle Ritvola

Kansikuva:

Novaja Opera Moskovan orkesteri
ja Savonlinnan Oopperajuhlakuoro,
kapellimestarina Kyösti Haatanen.
Kuva ja kuvankäsittely: Nalle Ritvola

Painettu väitöskirja

ISBN 952-5508-04-8

Sähköinen väitöskirja

Acta Electronica Universitatis Tamperensis 350

ISBN 951-44-5986-5

ISSN 1456-954X

<http://acta.uta.fi>

Paino

Saarijärven Offset Oy
Saarijärvi 2004

Esipuhe ja kiitokset

Työstressi on kiinnostanut alan tutkijoita, työntekijöitä, työyhteisöjä, lehdistöä ja maallikoita eri puolilla maailmaa. Stressi ei ole ainoastaan työntekijän, vaan se on koko työyhteisön ongelma. Parin viimeisen vuosikymmenen aikana stressistä ja burnoutista on julkaistu runsaasti kirjallisuutta ja näistä aiheista on keskusteltu paljon. Stressistä on tullut jokamiehen muotikäsite.

Stressitutkimus on edelleen varsin ajankohtaista. Nykyisin jotkut tutkijat toteavat, että stressi on syynä lähes tautiin kuin tautiin ja että stressiperäiset sairaudet ovat lisääntymässä. Tilastojen mukaan stressi on akuutti sosiaalinen ongelma EU:ssa. Alueen työntekijöistä 28 % eli 41 miljoonaa ihmistä kärsii työstressistä, mikä maksaa karkeasti arvioiden n. 20 miljardia euroa vuodessa menetettynä työaikana ja sairausvakuutusmaksuina. Sivuvaikutukset mukaan lukien - kuten heikompi tuottavuus, suurehko työntekijöiden vaihtuvuus ja vähentynyt innovaatiokyky - taloudellinen menetys on todennäköisesti paljon suurempi. Työterveyslaitoksen tutkimuksen mukaan 15 % suomalaisista kokee kroonista työstressiä. Työntekijöiden jaksaminen on ongelma monilla työpaikoilla.

Yksilön stressinhallintataidot ja niiden kehittäminen kuuluvat niihin vaatimuksiin, joita monilta tämän päivän työntekijöiltä edellytetään kuten mm. ammattimuusikoilta.

Kansainväliset tutkimukset ovat valottaneet eri-ikäisten ja eri ammatinharjoittajien kokemaa stressiä. Viime vuosina muusikoiden stressiongelmiin on Suomessa alettu kiinnittää yhä enemmän huomiota. Musiikki on toisaalta ammattina motivoiva ja palkitseva, mutta toisaalta se on fyysisesti ja henkisesti rasittava ura. Muusikoiden voimakas stressi vaikuttaa soittamisen ja laulamisen laatuun heikentävästi.

Nuorilla opiskelijoilla on todettu olevan monenlaisia kriisejä ja stressikokemuksia. Koulujen keskeisenä haasteena on tukea ja edistää nuorten opiskelijoiden henkistä kasvua ja heidän epäsuotuisten stressikokemustensa muuttamista myönteisiksi. Suomalaisten lasten ja nuorten psyykkiset ongelmat ovat myös hälytysmerkki yhteiskuntamme kyvyttömyydestä.

Kiitän professori Pekka Ruohotietä pitkäjänteisestä ja asiantuntevasta työni ohjauksesta. Hän on jaksanut olla alusta lähtien tutkimukseni ohjaajana. Emeritaprofessori Sinikka Ojanen ja dosentti Pentti Rauhala ovat lukeneet käsikirjoituksen ja antaneet arvokkaita kommentteja tutkimuksen lopputuloksen parantamiseksi. Samoin kiitän emerita-professori Singa Sandelin-Benkö'tä inspiroivista stressikeskusteluista. Haluan kiittää lisensiaatti Pentti Ruohotietä ja toimittaja Markku Tasalaa kieliasun jouhevasta tarkastamisesta. Yliopistonlehtori Heikki Särkälle olen kiitollinen tiivistelmien englanninkielisistä käännöksistä. Julkaisusihteeri Marita Alangolle ja työtoverilleni, toimistos sihteeri Taina Lundénille esitän kiitokseni kärsivällisestä ja ammattitaitoisesta tekstin puhtaaksikirjoittamisesta. Kiitokset toimitusjohtaja-suunnittelija Nalle Ritvolalle taidokkaasta tekstinkäsittelystä, ammattitaitoisesta taitosta ja kuviodien piirtämisestä. Lisäksi haluan kiittää kaikkia niitä henkilöitä, jotka avustivat minua eri tavoin tutkimusaineiston hankinnassa: sellotaiteilija Risto Fredrikssonia, oopperalaulaja Heikki Keinosta, oopperalaulaja Eeva-Liisa Saarista, oopperalaulaja Ilkka Ylöstä, pääjohtaja Walton Grönroosin sihteeriä Anna-Maija Vuota, intendentti Sirkka-Liisa Tanskasta ja kouluneuvos Maunu Paajasta. Erityinen kiitos kuuluu niille ammattimuusikoille ja taidelukiolaisille, jotka kertoivat minulle stressikokemuksistaan ja niiden hallinnasta. Kiitos kuuluu myös lehtori Raimo Hämäläiselle ja pianotaiteilija Maija Weitzille, jotka kommentoivat ammattimuusikoille lahetettyä kysely- ja haastattelulomaketta. Työsuojelurahastoa kiitän loppuvaiheen taloudellisesta tuesta.

Haluan kiittää myös työni molempia esitarkastajia, professori Heikki Ruismäkeä ja professori Kimmo Lehtosta. Heidän asiantuntevat kommenttinsa ja kritiikkinsä haastoivat minua viimeistelyvaiheessa hiomaan tekstiäni tarkemmaksi.

Olen myös kiitollinen nykyiselle työnantajalleni Opetus-, kasvatusta ja koulutusalojen säätiö – OKKA-säätiölle siitä, että työtehtäviini on kuulunut opetusalan stressiä käsitteleviä hankkeita.

Lopuksi osoitan kiitokseni perheelleni, joka on kärsivällisesti jaksanut seurata työni valmistumista ja jolta olen oppinut paljon elämisen taitoa. Omistan tämän työni vaimolleni Sirkulle ja lapsilleni Innalle, Kaille ja Annelle.

Helsingissä, Vappuna 2004
Kimmo Harra

TIIVISTELMÄ

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kuvata ammattimuusikoiden ja taidelukiolaisten epäsuotuisia stressikokemuksia ja niiden hallintaa kasvatustieteen, henkisen kasvun ja kasvatuksen, elämäntaidon kehittämisen sekä oppimisen näkökulmasta.

Työstressi on kiinnostanut työyhteisöjä, työntekijöitä, tutkijoita, lehdistöä ja maallikoita eri puolilla maailmaa. Eri alojen asiantuntijat ovat selvittäneet stressi-ilmiötä, stressinkäsittelyä ja stressin merkitystä ihmisille omista näkökulmistaan.

Stressitutkimuksia on valmistunut tuhansittain. Tutkimuksen aiheet ovat koskeneet mm. stressikäsittelyn analyysiä, stressin psykologisia ja biologisia perusprosesseja, tutkimusparadigmoja ja mittaamista, stressoreita, kognitiivista arviointia, stressireaktioita, stressiä ja sen liittymistä psykiatriin ja somaattisiin tiloihin, ääritilanteiden stressiä, stressin hallintakeinoja ja sosiaalista tukea.

Kansalliset tutkimukset ovat valottaneet eri-ikäisten ihmisten ja eri ammatinharjoittajien stressiä, mm. muusikoiden stressiä on tutkittu ulkomailla. Suomessa sen sijaan on vähän tutkimuksia muusikoiden stressikokemuksista.

Vaikka stressiä on tutkittu jo vuosikymmenien ajan, aihe on jatkuvasti ajankohtainen. Stressi on tärkeä tutkimusalue yksilön hyvinvoinnin, terveyden, toimintakyvyn, työorganisaatioiden ja koko yhteiskunnan kannalta. Stressi on akuutti sosiaalinen ongelma ja sen kansantaloudellinen vaikutus on huomattava (mm. Le Blanc et al. 2002; Levi & Lunde-Jensen 1996). Työstressistä neuvotellaan Eurooppatason sopimusta, jonka tavoitteena on vähentää työperäisestä stressistä aiheutuvia ongelmia. Nykyisin jotkut tutkijat pitävät sitä yhtenä syynä lähes tautiin kuin tautiin (mm. Chopra 1989; Juntunen 2002; Servan-Schreiber 2004).

Tutkimuksen ihmiskäsitys ja kuvaus stressin olemuksesta pohjautuvat Lauri Rauhalan filosofiseen analyysiin ihmisen olemassaolosta. Ihmisen kokonaisuus voidaan ymmärtää kolmen ontologisen perusmuodon avulla: situationaalisuuden, tajunnallisuuden ja kehollisuuden.

Tässä työssä stressiä ei tulkita perinteiseen tapaan ympäristötekijänä, subjektiivisena havaintona tai arviointina, reaktiona, eikä suhteena, vaan sitä tarkastellaan subjektiivisena kokemuksena. Holistisuuden ideaa hyödyntäen työstressiä kuvataan tajunnallisuuden häiriönä, joka on subjektiivisen maailmankuvan epäsuotuisuutta eli epäsuotuisa kokemus. Stressi ei ole sairautta tai tautia. Holistisella stressikäsityksellä ja sen käsitteistöllä pyritään tuomaan uusi lähestymistapa, uusi viitekehys, stressitutkimukseen. Malli kuvaa stressin sosiaalisia (situaatio), psykologisia (taju) ja biologisia (keho) komponentteja.

Lisäksi stressikokemusta tarkastellaan yksilön ainutkertaisena, subjektiivisena kokemuksena lähtien siitä ajatuksesta, että ihminen voi itse vaikuttaa stressikokemuksensa laatuun ja että hän voi kokemuksen myötä oppia erilaisia stressinhallinta tai -käsittelykeinoja eli copingtaitoja.

Tutkimuksessa stressi määritellään epäsuotuisana, henkisenä painekokemuksena, jonka aiheet tarjoutuvat yksilön elämäntilanteesta ja joka ilmenee psyykkis-henkisinä, fysiologisina tai käyttäytymisreaktioina. Stressinhallinnalla tarkoitetaan niitä ehkäiseviä, sääteleviä ja korjaavia toimenpiteitä tai resursseja, joilla yksilö pyrkii muuttamaan epäsuotuisan stressikokemuksensa myönteiseksi.

Stressikokemuksen ymmärtämisessä ja kuvauksessa hyödynnetään myös T. D. Jickin dynaamista stressiprosessimallia, joka integroi ympäristön vaatimukset, yksilölliset erot ja copingin, kognitiivisen arvioinnin ja stressireaktiot.

Tutkimuksen mielenkiinnon kohteina ovat seuraavat ongelma-alueet: muusikoiden stressin lähteet, stressoreita välittävät komponentit, stressikokemusten ilmeneminen ja stressin hallinta.

Tutkimusaineisto kerättiin vuosina 1995–96 kysely- ja haastattelumenetelmällä 37 ammattimuusikolta. Savonlinnan Taidelukion 15 opiskelijaa kirjoittivat esseen stressikokemuksistaan vuonna 1996. Aineisto käsiteltiin kvalitatiivisesti ns. sisällön analyysillä.

Ammattimuusikoiden epäsuotuisat stressikokemukset tarjoutuvat monenlaisista elämäntilanteen tekijöistä. Työstressin lähteistä suurin osa liittyy muusikoiden työtoimintaan tai työolosuhteisiin. Taidelukiolaisten musisoinnin stressi puolestaan aiheutuu pääasiassa esiintymisjännityksestä. Stressorit merkitsivät muusikoille, samoin kuin taidelukiolaisille, ensisijaisesti kielteistä haittaa tai harmia. Ammattimuusikoiden stressi ilmenee suurimmaksi osaksi psyykkisinä oireina. Haastatellut muusikot puhuivat enemmän fyysisistä oireista. Opiskelijoiden stressireaktiot painottuvat psyykkisiin tekijöihin.

Muusikot kertoivat käyttävänsä erityyppisiä stressinhallintakeinoja tai resursseja. Hallintakeinoista nousevat esille psykologiset strategiat ja sosiaalinen tuki. Opiskelijat käyttivät eniten psykologisia keinoja stressikokemuksensa muuttamiseksi suotuisaan suuntaan. Tutkimustuloksia voidaan hyödyntää muusikkojen koulutuksessa, muusikkojen työ- ja toimintakulttuurin kehittämisessä sekä heidän henkisen hyvinvointinsa edistämiseksi. Jatkotutkimusten pitäisi ennen kaikkea kohdentua kysymykseen, miten muusikot parhaiten säätelevät kielteistä stressikokemustaan myönteisemmäksi ja siihen, mistä elämäntilanteista stressikokemukset tarjoutuvat.

Tutkimuksella pitäisi luoda kuva siitä, että epäsuotuisa stressikokemus on ensisijaisesti elämäntaidollinen ongelma. Jokainen yksilö voi alkaa kehittää elämäntaidollisia valmiuksiaan ja saada erilaisten korjaavien toimenpiteiden, resurssien kehittämisen ja jatkuvan harjoittelun kautta muutoksia kielteisiin stressikokemuksiinsa.

Asiasanat: muusikko, stressi, epäsuotuisa stressikokemus, stressinhallinta, stressiprosessi, elämäntaito ja holistinen ihmis- ja stressikäsitys.

ABSTRACT

The present study aims at describing the unfavourable stress experiences of professional musicians and students at Savonlinna Senior Secondary School of Art and Music and strategies of managing them from the point of view of education, learning and development of life management skills.

Work-related stress has interested work communities, employees, researchers, laymen and the press all over the world. From their different viewpoints, specialists in different fields have analysed the phenomenon of stress, stress management and the meaning of stress for people.

Thousands of studies on stress have been completed, dealing with the analysis of the concept of stress, the psychological and biological basic processes underlying stress, research paradigms and measurement, stressors, cognitive appraisal, stress reactions, the relationship of stress with psychiatric and somatic conditions, stress in extreme situations, management of stress and social support.

National studies have thrown light on stress felt by people of different ages and different professions. Musicians' stress has been studied abroad as opposed to Finland, where few such studies have been made.

Although stress has been a subject of study for decades, it has not lost its topicality. Stress is an important field of study from the point of view personal well-being, health and functional capacity as well as from that of work organisations and the whole of society. Stress has a significant impact on the national economy and for the moment it is being considered as one of the causal factors in almost any disease.

The view of man of the present study and the description of the nature of stress are based on Lauri Rauhala's analysis of human existence. The whole of man can be understood by means of three ontological basic forms: situationality, consciousness and corporeality.

In the traditional view, stress is seen as an environmental factor, a subjective perception, a reaction, or a relationship, while in the present work stress is seen as a subjective experience. Starting from the holistic idea, work stress is a disturbance of consciousness describable as an unfavourable world view, that is, an unfavourable experience. Stress is not an illness or a disease. Using the holistic idea of stress, an attempt is made to introduce a new approach and frame of reference to the study of stress. The model describes the social (situation), psychological (consciousness), and biological (body) components of stress.

The stress experience is studied as the unique, subjective experience of the individual starting from the premise that the human being can influence the quality of his/her stress experience and that, through experience, he/she can learn various techniques of stress management and coping with stress.

In the present study, stress is defined as an unfavourable experience of mental pressures manifested in the life situation of the individual and which manifests itself as a psychological, physiological, or behavioural reaction. Stress management refers to the preventive, controlling and correcting measures and resources by means of which the individual tries to make an unfavourable stress experience a positive one.

The description of the stress experience also makes use of T. D. Jick's dynamic stress process model integrating the demands of the environment, individual differences and coping, cognitive appraisal and stress reactions.

The research data were collected by the questionnaire and interview method from 37 professional musicians in the years 1995-96. 15 students of Savonlinna Senior Secondary School of Art and Music wrote about their stress experiences in 1996. The data was subjected qualitatively to content analysis.

The research describes the sources of stress, cognitive processes, manifestation of stress experiences, methods of stress management and individual differences among musicians.

Professional musicians have experienced many stress factors in and out of their work. Most of the stressors were connected with the work or working conditions of musicians. The music-related stress felt by the student population in the present study was mainly caused by stage fright. To musicians as well as students, stressors were a negative factor. In professional musicians, stress was mainly manifested as psychological symptoms. The interviewees spoke more often about physical symptoms. The students' stress reactions mainly emphasized psychological factors.

The musicians said they used various kinds of resources or stress management techniques. Among the management techniques, psychological strategies and social support were most prominent. Students mainly used psychological methods to change their stress experiences in a favourable direction.

The findings of this research can be utilized in the training of musicians, the development of their working communities, work and working conditions as well as the promotion of their mental well-being.

Further research should be primarily focused on how musicians can best change a negative stress experience in a more positive direction and on what life situations trigger stress experiences.

The research views a negative stress experience primarily as a life management problem. Everybody can begin to develop their life management skills and change their negative stress experiences through various corrective measures, resource development and constant practice.

Key words: musician, stress, unfavourable stress experience, stress management, stress process, life management skills, holistic view of man and stress.

Summary

Sources of stress, or the structural factors of the situation

What are the sources of stress in musicians? On the basis of the questionnaire (N = 31) musicians' stress is mainly due to work and work conditions. 11 % of the stressors were peculiar to the individual. Most of the stress factors named by musicians had to do with their work (49 %). The results of the interviews were similar. According to the poll data, the duration and repetitive character of stressors had respectively similar distributions. There were 36 % short-term, repetitive stressors and 32 % long-term and repetitive stressors. The musicians interviewed (N = 6) gave four mentions of long-term and repetitive stress (14 %).

The findings of the present study are, on the whole, similar to those given in the literature on stress, that is, work relations and working conditions are a significant source of stress. Although stress experiences are individual and the profession of artist is different from many others, it is interesting to note that teaching and work-related demands stressed teachers most on the average. Of the individual stressors, time pressure in teaching was the most obvious stressor (Kulmala 2000). The Euro Teach study by Kinnunen found that the three most common stressors in the work of upper level secondary school teachers were time pressure, the physical strain of the work and deficiencies in the work environment (Kinnunen 1998).

Comparing the findings of the present study with international research data, in which stage fright is common (20 to 66 % of professional musicians mention it), it is surprising to note that the musicians in the present study mention it as a stress factor only three times. They mention solistic tasks such as demanding or slow-tempoed solo parts, which were recorded as stressors. However, it can be asked whether stage fright in solo performance is in fact the stressor.

Most of musicians' non-work stressors are connected with their human environment, family and human relations (46 %). The next largest group of stressors (16 %) have to do with time pressures. 13 % of stressors were financial and 12 % were health-related. The non-work stressors mostly mentioned by the interviewed musicians were social in character, having to do with family and human relations. As for duration, non-work stressors were long-term and repetitive.

According to earlier descriptions in the literature, it has been noted that musicians have disorders in their family lives, human relations problems, identity crises, economic difficulties and health problems.

Available stress management techniques

Using Lazarus's group concept, analysis of the data utilized the strategies or resources connected with the individual or coping techniques connected with the environment.

The results of the poll indicate that musicians utilized 60 % of the listed stress management techniques that were strategies or resources connected with the individual. The remaining 40 % were connected with the environment. According to the interviews, stress management techniques were evenly divided: 58 % were connected with the individual and 42 % to the environment.

Appraisal of stress, or the background of horizon

According to Jick, objective situations produce the subjective definition of the situation in the eyes of the individual. A perceived situation or interpretation of the situation is the primary determinant of a stress reaction. Therefore, objective stressors mediated by subjective stressors are supposed to lead to different types of reactions. Moreover, individual differences and coping skills would be expected to alleviate the relationship between objective situations and subjective assessments as well as the relationship between appraisal and stress symptoms. In consequence, individual responses to the demands of the environment and the subjective appraisal of stress vary depending on individual differences between personality, abilities and coping skills (Jick 1985, 87).

Definition of stressors

In the eyes of musicians, work stressors appeared primarily as a 'nuisance', 'harm', 'loss' or 'unpleasant thing' (60 % of responses). Next (23 %) came the description 'challenge'. 17 % of the responses referred to 'threat'. The interviewed musicians primarily described the stressor as a 'nuisance', 'harm', 'loss' or 'unpleasant thing'.

Non-work stressors were mostly (73 % of appraisals) described as 'nuisance', 'harm', 'loss' or 'unpleasant thing'. Threat-related appraisals amounted to 16 % while 11 % of the responses mentioned 'challenge'.

The interviewed musicians invariably defined the situation as 'nuisance', 'drawback', 'loss' or 'unpleasant thing'.

Sense of control over stress events

According to the poll data, musicians said they were well in control of stress events occurring in their work. 68 % of the responses referred to a sense of positive control, while 21 % expressed a neutral appraisal ('fairly well') of control and 11 % referred to 'negative control'.

A large majority (70 %) of the interviewed musicians said they were in control of the stress event. Negative control responses amounted to 30 % of all.

As for non-work stress, most musicians (79 % of all responses) said they were able to manage the stress event. 20 % mentioned neutral management and 1 % negative.

A hundred per cent of the interviewed musicians said they were able to manage the stress situation.

Origin of a stress event at work

Musicians' descriptions of the origins of stress events were classified as internal or external factors. External factors were related to another person, work, space or situation. In 25 % of the responses, the origin of a stress event was classified as internal to the respondent, while 73 % of the mentions gave an external factor as the origin of the stress event. Two types of answers, 'cannot say' and 'sum of many things', were recorded as a group by itself.

The interviews gave a similar picture. In most cases (71 %), the origin of stress event was attributed to an external factor, while 29 % were said to be due to the persons themselves.

Non-work stressors

Most (54 %) of the stressors were classified as external. 42 % of the responses referred to stressors interpreted as internal. In 3 % of the stressor, the factor (external/external) could not be clearly identified.

According to the interviewees, non-work stressors were primarily (80 %) self-imposed.

Consequences of stress factors to work

Consequences of stress to work of musicians were mentioned 114 times. Psychological and physiological consequences were mentioned most often (55 %). In 34 % of the cases, consequences to work or professional skills were mentioned while 4 % of the mentions were connected with social, interpersonal relations, the remaining 7 % being unclassified.

The descriptions of the interviewed musicians were divided into two groups. 83 % of the mentions were psychological or physiological consequences, while 17 % had to do with social factors.

The consequences of stress factors outside work

The largest group of the consequences of stress factors outside work were psychological and physiological consequences (53 %). According to the poll, social effects amounted to 35 %. Other consequences that were left unclassified and/or had to do with leisure activities amounted to 12 %.

According to the interviewees, 60 % of the consequences of stress factors outside work were social.

Manifestations of stress, or stress reactions on the level of consciousness, body, and situation

Of manifestations of work-related stress experiences, 186 stress reactions were mentioned. Most (64%) of the reactions were due to psychological effects. 17 % of the mentions referred to physiological symptoms of the musicians. Behavioural reactions amounted to 16 %, while 3 % of the descriptions of symptoms were classified as other reactions.

There were 90 mentions of non-work stress. Psychological symptoms (74 %) were the most common. 6 % of the descriptions referred to physiological reactions while 11 % referred to behavioural symptoms. 9 % of the mentions were classified as other reactions.

In addition to mentioning the occurrence of a stress experience, the musicians were asked to assess which reactions were positive and which negative. An almost equal number of positive and negative feelings were recorded (14 and 15 respectively).

Of the non-work stress experiences, musicians considered 15 reactions as positive in their effects and 8 as negative.

In addition to mentioning the occurrence of stress experiences, the musicians estimated the durations of the experiences.

As for work-related stress experiences, the duration of reactions to them as described by the musicians were divided as follows:

- long-term 59 mentions (32 %)
- short term 65 mentions (35 %)

The durations of non-work stress experiences were the following:

- long-term 23 mentions (26 %)
- short term 18 mentions (20 %)

The interviewed musicians gave 26 descriptions of how a stress event affects them. Most (54 %) of the effects were various physiological symptoms. Eight reactions to non-work stress experiences were recorded, 50 % of which consisted of physiological symptoms.

Stress management, or the transformation of stress experiences

Musicians gave a total of 155 different strategies or resources. 57 % of the coping techniques were psychological strategies or resources. The proportion of physical coping techniques was 12 % and that of social techniques 11 %. 2 % of the strategies were related to the environment, and the same percentage to religious or philosophical strategies. 16 % of the coping techniques or resources mentioned were classified as other strategies.

Seventy different resources or strategies of stress management non-work stress were recorded, 50 % of which were psychological. 17 % of the strategies used were physical while 13 were social. No strategies related to the environment or a favourite place were mentioned. Religious techniques mentioned amounted to 3 % while 17 % of the mentions were classified as other strategies.

49 stress management techniques or resources were culled from the interview material. Social techniques (33 %) were the most common followed next by physical strategies (29 %).

There were 20 mentions of coping techniques for non-work stress. Almost half of them (45 %) were social strategies and 40 % were physical methods.

A rough comparison of methods of coping with non-work stress (cf. Ch. 2 and 3) would seem to indicate that the professional musicians utilized strategies known from the literature: psychological (cognitive) techniques and social support (friends, family, teachers).

In a large-scale study of professional musicians (N = 2212), the three prominent remedies of stage fright were medication, psychological and psychiatric counselling and physical exercise (aerobics). The musicians in the present study used practically no medication at all. Instead, they used therapeutic services and engaged to some extent in physical exercise. Alcohol problems (21 %, cf. Fishbein et al.) are mentioned in international research. Practically no alcohol problems came to the fore in the present study.

The stress experiences of the students of Savonlinna Senior Secondary School of Art and Music

The students of Savonlinna Senior Secondary School of Art and Music mentioned a total of 36 stressors. Most often, stress was due to performances, practice or lack of practice. The students mainly (56 % of the mentions) estimated their stress to be short-term.

The same students indicated 31 non-music stressors, most of which were due to school or study in general. The frequencies of durations of the various stressors were estimated to be the following:

- short term 6 (19 %)
- long-term 4 (13 %)
- unspecified 21 (68 %)

In the analysis, the various stressors were interpreted using the classification as with professional musicians. 39 different interpretations were made, 19 of which were related to music-making and 20 with non-music stress factors.

The students of Savonlinna Senior Secondary School of Art and Music most often (85%) described a stressor as a 'nuisance', 'harm', 'loss' or 'unpleasant thing'.

Asked about their sense of control, 16 responses were elicited from the students including 4 mentions connected with the stress factors of music-making and 2 with situations unconnected with music-making. 10 expressions did not specify whether or not a stressor was related to music-making. Responses concerning the sense of control were almost evenly divided:

- a sense of positive control (5) (31 %)
- a neutral appraisal ('fairly well') of control (6) (38 %)
- a sense of negative control (5) (31 %)

The students gave 111 symptoms to describe the occurrence of stress experiences. 72 of them were connected with music-making situations and 39 with non-music stressors.

The symptoms (music stressors) were mostly of short duration. The students' stress reactions were divided into psychological symptoms (72 %), physiological symptoms (25 %) and behavioural responses (3 %).

The students mentioned a total of 82 management or coping techniques, 59 strategies or resources of which were connected with music-making.

Of the various coping techniques, 46 % were psychological, 23 % physical, and 12 % social, while environmental strategies or resources accounted for 9 %. In addition to that, 10 % of the descriptions were classified as 'other strategies'.

Comparing the answers of Savonlinna Senior Secondary School of Art and Music students with earlier findings, one finds that most of their stress experiences were due to performances, practice or lack of practice. In the literature on musicians' stress (Ch. 1.2), performances are a notable source of stress for professional musicians. As for professional musicians in the present study, their most important source of stress was practice-related problems.

Of the non-music stressors, most Savonlinna Senior Secondary School of Art and Music students linked them to school or study. Stressors of this type have also been described in stress research on students, see e.g. Aho (1982). The students of Savonlinna Senior Secondary School of Art and Music estimated that stress due to music-making was of short duration. This means that there was some degree of stress. Cf. Aho (1982), according to whom students in grades 7 to 9 of comprehensive school did not suffer from severe stress.

The findings of the present study on stress reactions of Savonlinna Senior Secondary School of Art and Music students agree with those of Aho (1982), who says that students had a number of different stress responses. According to her, tiredness, irritability, depression, restlessness, tension and difficulties of attention were among the most common psychosomatic symptoms. Students of Savonlinna Senior Secondary School of Art and Music showed similar responses.

Applications of findings

The present study describes the unfavourable stress experiences of professional musicians and students of Savonlinna Senior Secondary School of Art and Music and how such experiences are coped with, throwing light on musicians' work and non-work stress. Similarly, stress felt by students of the said school in music-making and other settings was studied. Both populations had negative stress experiences, and on the whole both groups expressed successful coping with stress experiences. The most important stress management techniques among professional musicians participating in the study and among students of the School of Art and Music were psychological strategies or resources. The stress management techniques of the interviewed professionals were almost equally divided between social and

physical techniques. The applications of the study for individual musicians, students at the School of Art and Music, art education establishments and schools in general can be summarized as follows:

1. For individual professional musicians and students at schools of art and music

- recognise one's negative stress experiences
- recognise one's stress management techniques and resources
- learn how to change a negative stress experience into a positive one
- learn how to develop and widen one's stress management techniques and resources
- learn to widen one's knowledge about stress
- learn to reflect on one's experiences on the basis of other people's experiences
- learn to avoid professional traps.

In Rauhala's definition, it is a question of mental growth, education, self-directedness or life management skills. Occurrences of mental growth include:

- becoming aware of the development task and fulfilment (self-acceptance, revival of growth potential)
- becoming a genuine individual (with the goals of self-directedness in one's life, being critical of mass influences, independent creativity within one's potential (Mäki-Opas 1999, 110-111)).

2. To art establishments

- to develop the psychological and mental well-being of professional musicians, work capacity and labour protection
- to organise training in stress management
- to pay attention to problems related to musicians' work
- to pay attention to the working conditions of musicians (psycho-social factors and physical environment)

3. To schools

- to improve the performing skills of music students
- to improve the study skills of students
- to propagate the inclusion of stress management techniques in curricula
- to develop the students' human relation skills including interactional problem-solving skills in social situations
- to handle at school difficult topics such as stress
- to further the psychological and mental well-being of students.

Esipuhe ja kiitokset	5
Tiivistelmä	6
Abstract	8
Summary	10
Sisällysluettelo	17
1 Johdanto	19
1.1 Työelämässä koettu stressi	19
1.2 Muusikoiden kokema stressi	23
1.3 Stressitutkimuksen historiaa	24
1.4 Tutkimustehtävän rajaus	26
2 Stressi tutkimuskohteena	28
2.1 Stressin olemuksesta: holistisuus, tajunnallisuus, kehollisuus ja situationaalisuus	28
2.2 Stressi ja sen hallinta: käsitelmäärittelyä	37
2.3 Stressiteoriat ja mallit	47
Erilaisia tulkintoja	
2.4 Stressitutkimuksen menetelmistä ja tulevaisuudesta	61
2.5 Stressikäsitteistöä kokoava viitekehys ja tutkimusongelmat	64
3 Muusikoiden stressikokemukset tutkimuksen kohteena	69
4 Tutkimuksen toteutus	82
4.1 Tutkimusmenetelmälliset valinnat	82
4.2 Tutkimusaineistojen keruu	86
4.3 Tutkimuksen kohdejoukon työympäristö	90
4.4 Laadullisen tutkimuksen luotettavuudesta	94
5 Ammattimuusikoiden stressikokemukset	96
5.1 Stressin lähteet eli tiluaation rakennetekijät	97
5.2 Stressi ja yksilölliset erot	99
5.3 Stressin arviointi eli horisonttitausta	101
5.3.1 Stressitapahtumien tulkinta	101
5.3.2 Stressitapahtumien hallinnan tunne	103
5.3.3 Stressitapahtumien aiheuttaja	105
5.3.4 Stressitapahtumien seuraukset	106
5.4 Stressin ilmeneminen eli stressireaktiot tajunnan, kehon ja tiluaation tasolla	108
5.5 Stressin hallintakeinot eli stressikokemusten muuttaminen	110
6 Taidelukiolaisten stressikokemukset	115
6.1 Stressin lähteet eli tiluaation rakennetekijät	115
6.2 Stressin arviointi eli horisonttitausta	116
6.2.1. Stressitapahtumien tulkinta	116
6.2.2. Stressitapahtumien hallinnan tunne	117
6.3 Stressin ilmeneminen eli stressireaktiot tajunnan, kehon ja tiluaation tasolla	119
6.4 Stressin hallintakeinot eli stressikokemusten muuttaminen	120
7 Tulosten pohdinta	123
Lähteet	136
Liitteet	142

Kuviot ja taulukot

Kuvio 1.	Stressin S-R –malli	25
Kuvio 2.	Ihmisen olemassaolon muodot	29
Kuvio 3.	Persoonan huono-oloisuus	34
Kuvio 4.	Persoonan hyväoloisuus	34
Kuvio 5.	Epäsuotuisa stressikokemus ja sen hallinta	36
Kuvio 6.	Stressiprosessin viitekehys	49
Kuvio 7.	Stressiprosessi ja sen hallinta	53
Kuvio 8.	Epäsuotuisa stressikokemus ja sen hallinta – avainkäsitteitä kuvaava malli	65
Kuvio 9.	Työstressi ja sen hallinta – avainkäsitteiden kuvaus	66
Kuvio 10.	Tiedonkeruukaavio	89

Taulukko 1.	1990-luvun suomalaisia stressitutkimuksia ja artikkeleita	21
Taulukko 2.	Stressivastauksien tutkimusmenetelmät	62
Taulukko 3.	Kyselyyn vastanneet ammattimuusikot	86
Taulukko 4.	Haastatteluun osallistuneet ammattimuusikot	87
Taulukko 5.	Savonlinnan Taidelukion opiskelijoiden taustatiedot	88
Taulukko 6.	Työstressin lähteet, kesto ja toisto	97
Taulukko 7.	Työn ulkopuoliset stressin lähteet, kesto ja toisto	99
Taulukko 8.	Muusikoiden käytettävissä olevat stressinhallintakeinot	100
Taulukko 9.	Stressitapahtumien määrittely	102
Taulukko 10.	Stressitapahtumien hallinnan tunne	104
Taulukko 11.	Työstressin aiheuttajat	106
Taulukko 12.	Työn ulkopuolisen stressin aiheuttajat	106
Taulukko 13.	Stressitapahtumien seuraukset	107
Taulukko 14.	Työstressin ja työn ulkopuolisen stressin ilmeneminen	110
Taulukko 15.	Stressinhallintakeinot eli stressikokemusten muuttaminen	113
Taulukko 16.	Taidelukiolaisten stressikokemukset	121

1 Johdanto

1.1 Työelämässä koettu stressi

Parin viime vuosikymmenen aikana stressistä ja burnoutista, loppuunpalamisesta tai uupumuksesta, on tullut arkielämän muotikäsitteitä. Väitetään, että stressiperäiset sairaudet ovat lisääntyneissä ja että näitä sairauksia pidetään eniten työkyvyttömyyttä aiheuttavina, kun mittarina käytetään menetettyjä työtunteja (Schirmer & Lopez 2001, 17). Työstressi on merkittävä sosiaalinen ongelma teollisuusmaissa ja se on lisääntynyt hälyttävästi viime vuosikymmeninä (Le Blanc et al. 2002, 149–150). Eurooppa-tason työntekijöitä ja työnantajia edustavien työmarkkinajärjestöjen kesken käydään neuvotteluja sopimuksesta, jonka tavoitteena on vähentää työperäisestä stressistä aiheutuvia ongelmia (Kuntatyönantaja 2003, 21). Harva se viikko lehdet kertovat jostakin stressiin liittyvästä asiasta. Keskustelu työuupumuksesta on Suomessa ollut niin vilkasta, että haittaavan uupumisen moni-ilmeisyys on tuntunut unohtuneen tutkijoilta ja kansalaisilta (Raitasalo 2001). Stressinsietokykyä pidetään nykyään useissa yrityksissä yhtenä ammatillisen pätevyyden mittarina. Kustantajat tuottavat uusia stressioppaita, jotka antavat lukijoilleen ohjeita stressistä selviytymiseen. Eri alojen terapeutit, hoitolaitokset ja konsultit tarjoavat palvelujaan stressaantuneille ihmisille.

Vuonna 1989 tehdyn Mini-Suomi terveystutkimuksen mukaan erilaiset psyykkiset oireet ja tunteukset, kuten voimattomuus, väsymys, muistin tai keskittymiskyvyn heikkeneminen, päänsärky, hermostuneisuus, jännittyneisyys ja ylirasittuneisuus, ovat suomalaisessa väestössä varsin yleisiä. Ne koetaan kiusallisina ja ne vaikuttavat työ- ja toimintakykyyn. Ne alentavat työkykyä esiintyessään eri sairauksien yhteydessä (Kallio 1992, 42).

Stressin arkipäiväistyminen on johtanut termin laajaan ja huolimattomaan käyttöön, jopa väärinymmärryksiin. Silti käsitteen yleistyminen on palvellut myös hyödyllisiä päämääriä. Se on vaikuttanut suuresti uuden ammatillisen opin, käyttäytymislääketieteen, kehittymiseen.

Maallikolle stressistä on tullut yleistermi, jota käytetään vaivattomasti nykyelämän kaikista ei-toivotuista paineista. On liian paljon ahdistusta, liian paljon epävarmuutta, liian paljon odotuksia ja liian paljon vaihtoehtoja. Stressi on sana, joka merkitsee maallikolle kaikkea tätä (Ruocco 1984, 113). Samalla se on uhka inhimilliselle hyvinvoinnille. Ihmisen ja työn välistä suhdetta onkin tarkasteltu lähinnä koetun hyvinvoinnin tai hyvinvoinnin häiriöiden näkökulmasta (Leppänen 1994, 70).

Ihmiset sietävät stressiä hyvin yksilöllisesti. Niinpä stressin suuruudesta tai lähteestä ei voida yksilötasolla päätellä, milloin normaalin ja patologisen stressin raja ylitetään. Burnoutin ja stressin riskitekijät tunnetaan hyvin. Burnout- ja stressitutkimukset ovat osoittaneet, että riskiryhmään kuuluvat mm. henkilöt, jotka ovat perfektionisteja eli täydellisyyden tavoittelijoita, työnarkomaaneja ja jatkuvasti ylimääräisiä vastuita ottavia. Tällä hetkellä voidaan sanoa, että yksilötasolla ollaan ylitetty stressinsietokyky, mikäli alkaa esiintyä stressisairauksien yleisiä oireita, kuten unettomuutta, päänsärkyä, jännittyneisyyttä, sydämen rytmihäiriöitä jne. (Juntunen 2002, 21).

Se, mikä on stressaavaa, riippuu yksilön kyvystä vastata optimaalisella tasolla, ei liian paljon eikä liian vähän, ärsyketilanteeseen. Tähän vaikuttavat monet yksilölliset variaabelit, kuten stimuluksen havaitsemisen ja arviointi, aikaisempi coping-kokemus, älykkyys, motivaatio jne. (Pritchard 1986, 308).

Hon (1996, 41) tutkimuksessa jotkut opettajat määrittelevät stressin ahdistuksena, pelkona, kyvyttömyytenä hallita stressiä, frustraationa ja epäonnistumisena, kun taas toiset liittävät stressin henkilökohtaiseen heikkouteen ja ammatillisen kompetenssin puutteeseen.

Ihmiset, joilla on paljon negatiivisia affektiivisia piirteitä, kokevat voimakasta stressiä, depressiota ja ahdistusta ja ovat taipuvaisia vihan ja pelon tunteille. On todettu, että paljon negatiivista affektiivisuutta omaavat yksilöt löytävät itsensä stressitilanteista tai luovat tilanteita, jotka muuttuvat stressaaviksi. Samoin heillä on pyrkimystä nähdä maailma kielteisenä ja he saattavat kokea haitallista stressiä tietyssä tilanteessa riippumatta siitä, onko tilanne objektiivisesti tarkasteltuna stressaava vai ei. He tulkitsevat todennäköisesti vähän kielteisen ja jopa epäselvän sosiaalisen informaation uhkaavana ja stressaavana (Stoeva et al. 2002, 2–5).

Stressin käsitettä on käytetty paljon mm. psykosomaattisen lääketieteen piirissä, vaikka sen tarkka määrittäminen on ollut ongelmallista (Pritchard 1986, 308). Tutkijat eivät ole löytäneet käsitteellistä konsensusta, vaan määrittelevät stressin usealla eri tavalla:

- 1) Stressi on ympäristötekijä tai -olosuhde.
- 2) Stressi on subjektiivinen havainto tai objektiivisen ympäristötekijän arviointi.
- 3) Stressi on erityinen vaste tai reaktio.
- 4) Stressi on erityinen suhdetermi yhdistäen ympäristön ja yksilön ominaisuudet.
- 5) Stressi on prosessi, joka sisältää arvioinnin, copingin ja uudelleenarvioinnin. (Kasl 1996, 14–15.)

Työelämään kuuluva stressi on kiinnostanut tutkijoita, maallikoita, lehdistöä ja työyhteisöjä eri puolilla maailmaa (esim. Niemelä & Teikari 1984). Eri alojen asiantuntijat, kuten biologit, fysiologit, psykologit, sosiologit, lääkärit, kasvatustieteilijät, antropologit ja taloustieteilijät ovat selvittäneet stressi-ilmiöitä, stressin käsittelyä ja stressin merkitystä ihmiselle oman tieteenalansa näkökulmasta.

On väitetty, että on ainakin kolme erilaista stressin lähestymistapaa tai mallia ja että ne voidaan yhdistää kolmeen eri tieteenalaan: epidemiologiaan, biologiaan ja psykologiaan. Epidemiologinen malli hyödyntää stimulusperäistä stressimääritelmää, ja sen tavoitteena on kartoittaa terveyden riskitekijöitä. Biologinen lähestyminen käyttää vastauspohjaista stressimääritelmää ja keskittyy erityisesti patofysiologisiin reaktioihin. Psykologinen traditio hyödyntää transaktiopohjaista määritelmää, jossa korostuu ympäristötekijöitä välittävien prosessien osuus (arviointi ja coping) siinä, miten ulkoiset vaatimukset vaikuttavat yksilön terveyteen (Kasl 1996, 15).

Lagerspetzin mukaan kielteisiä tunteita on analysoitu teoreettisesti ja tutkittu empiirisesti paljon enemmän kuin myönteisiä tunteita. On eroteltu toisistaan esimerkiksi suuttumus, suru, stressi, ahdistus, masennus, pelko, tuska, kipu, häpeä ja syyllisyys. Hänen mukaansa yksi syy kielteisten tunteiden tutkimukseen on ollut tarve tutkia mielenterveyden häiriöitä (Lagerspetz 2000, 129).

Stressitutkimuksia on valmistunut tuhansittain. Tutkimusten aiheet ovat koskeneet mm. stressi-käsitteen analyysia, stressin psykologisia ja biologisia perusprosesseja, tutkimusparadigmoja ja mittaamista, stressoreita, kognitiivista arviointia, stressireaktioita, stressiä ja sen liittymistä psykiatriisiin ja somaattisiin tiloihin, ääritilanteiden stressiä, stressin hallintakeinoja ja sosiaalista tukea (Goldberger & Breznitz 1986).

Kansainväliset tutkimukset ovat valottaneet eri-ikäisten ja eri ammatinharjoittajien kokemaa stressiä. Tutkimuksia on tehty mm. lääkäreiden, hoitajien, opettajien, koulunjohtajien, upseereiden, toimistotyöntekijöiden, pankkitoimihenkilöiden, johtajien, metsänhoitajien, teollisuustyöntekijöiden, parturi-kampaa- jien, vankeinhoitohenkilöstön, päiväkotien työntekijöiden, insinöörien, teknisten toimihenkilöiden, lentoliikennehenkilöstön, urheilijoiden, sosiaalityöntekijöiden, poliisien ja taiteilijoiden kokemasta stressistä (mm. Albrecht 1981; Goldberger & Breznitz 1986; Irving 1987; Ho 1996; Brotheridge & Grandy 2002).

Stressikirjallisuutta on ilmestynyt runsaasti myös Suomessa, esimerkkeinä 1990-luvun stressitutkimuksista ja artikkeleista voisi mainita:

Taulukko 1. 1990-luvun suomalaisia stressitutkimuksia ja artikkeleita

1. Eri ammatit / esimiestyö	2. Työ ja koti	3. Muut alueet
Työstressi suomalaisilla ja japanilaisilla lastentarhaopettajilla (Läärä, A. & Koskinen, S. 1993)	Työn ja perheen vuorovaikutus: ongelmien yleisyys, syyt ja seuraukset (Kinnunen, U., Loikkanen, E. & Mauno, S. 1995)	Työuupumus Suomen työikäisellä väestöllä (Kalimo, R. & Typpinen, S. 1997)
Opetustyön kuormittavuus ja sen seurauksia ammatillisessa koulutuksessa (Mäkinen, K. 1998)	Kokemuksia työstä ja perheestä laman jälkeisessä Suomessa (Kinnunen, U., Nätti, J., Happonen, M., Kalliolahti, M., Keihälä, A. and Mauno, S. 2000)	Stressi ja elämänhallinta (Kalimo, R. 1992)
Opettajien ja sosiaalityöntekijöiden psyykkinen rasittavuus (Viinamäki, T. 1997)	Työn ja kodin vaatimusten yhdistäminen (Kauppinen-Toropainen, K. & Kandolin, I. 1991)	Stressi ja psyykkisen kuormituksen arviointi työssä (Elo, A.-L. 1995)
Kuormitus ja voimavarat upseerin uralla (Sinivuo 1990)	Taloudellinen stressi ja perheen hyvinvointi: yhteyksiä välittävät mekanismit (Sallinen, M. & Kinnunen, U. 2001)	Stressi ja sen hallinta (Kinnunen, U. 1993)
Opettajien työstressi (Salo, K. & Kinnunen, U. 1993)	Stressi, selviytyminen ja terveysseuraukset (Uutela, A. 1994)	Psyykkisen toiminta- ja työkyvyn arviointi, teoksessa Hyvä työkyky (Gerlander, E., Saarinen, M. & Kalimo, R. 1995)
Esimiestyön kehittäminen, teoksessa Hyvä työkyky (Elo, A.-L. 1995)	Henkisen huollon järjestäminen työpaikkaonnettomuuksissa, teoksessa Hyvä työkyky (Saarinen, M. 1995)	Psyykkisen selviytymisen näkökulma henkilöstön valintaan ja työhönsijoittamiseen (Niitamo, P. 1995)
Konflikteista aiheutuva stressi ja siitä selviytyminen opettajan työssä (Haikonen, M. 1999)		
Ikääntyvä opettaja – kuormittuneisuus ja terveys työssä (Kinnunen, U. & Parkatti, T. 1993)		
Musiikinopettajien työtyytyväisyys, ammatillinen minäkäsitys sekä uravalinta (Ruismäki, H. 1991)		
Jaksaako opiskelija? – opiskelijan stressitekijät ja voimavarojen hankinta (Liuska, H. 1998)		

Taulukossa kuvatun stressikirjallisuuden lisäksi mainittakoon Sirkku Ahon tutkimukset, joissa kohdejoukkona ovat olleet lukiolaiset ja peruskoululaiset. Tutkimustuloksia on esitetty useissa raporteissa: Lukiolainen nuori (1995), Ali- ja ylisuoriutuminen peruskoulun ala-asteella ja lukiossa (1992), Opetustyön stressaavuus ja oppilailta esiintyvät työrauhahäiriöt (1981), Oppilaiden koulussa kokema stressi sekä sen yhteys työrauhahäiriöihin ja oppimistuloksiin (1982), Opettajien ja oppilaiden koulussa kokema stressi (1984).

Albrecht (1981, 48) esittelee tutkimusta, jonka mukaan kymmenellä ammatinharjoittajaryhmällä on muita ammattiryhmiä useammin stressioireita. Hänen mukaansa kyse ei välttämättä ole siitä, että ko. ammatit olisivat eniten stressiä aiheuttavia. Pikemminkin kysymys on stressin ja työn yhteydestä, mutta ei niiden välisestä kausaalisuhteesta. Tutkimuksen ammattiryhmät olivat seuraavat:

- tekninen sairaanhoitohenkilöstö (laboratorioapulaiset),
- tarjoilijat,
- sairaanhoitajat,
- liukuhihnataarkkailijat,
- muusikot,
- PR-henkilöstö,
- sairaalalaboratorioapulaiset,
- tiskaajat,
- varastotyöntekijät ja
- apuhoitajat.

Samalla ammattialueella työskentelevien henkilöiden välillä voi myös esiintyä erilaisia stressitasoja, esim. terapeuteilla, jotka tekevät vaativaa potilastyötä (krooninen sairaus, AIDS jne.) on kuvattu korkeampia työperäisen stressin tasoa kuin muilla psykoterapeuteilla (Ungar et al. 2000, 90).

Joitakin ammatteja on kuvattu seuraavasti: ”työtehtävät, joihin liittyy voimakasta emootiota” tai ”voimakasta uupumusta”. Tutkimukset raportoivat merkittävästi korkeammista työntekijäin stressitasoista kuin normaalisti työssä. On yleensä oletettu, että jotain ainutlaatuista on sellaisissa ammateissa, jotka liittyvät terveydenhuoltoon, sosiaalityöhön, opettamiseen ja muihin huolehtimisammatteihin, koska kyseisten ammattien harjoittajat kokevat todennäköisimmin burnoutin. Tosin tutkimuksen (N = 238), johon on osallistunut palvelu- ja myyntialan työntekijöitä, johtajia, toimistohenkilökuntaa ja fyysien alan työntekijöitä, tulokset eivät tue hypoteesia, että ”emotionaaliset työtehtävät” tai ”huolehtimisammattit” itsessään saavat aikaan voimakkaampaa uupumusta, kuin mitä johtajat, toimistotyöntekijät ja ruumiillisen työn tekijät kokevat (Brotheridge & Grandey 2002, 19–26).

Opettajien ammattia käsittelevät tutkimukset ovat osoittaneet, että opettaminen saattaa olla stressaavimpia töitä heti lennonvalvojen ja kirurgien työn jälkeen (Ho 1996, 41). Opettaminen on vaativa ammatti ja siihen liittyy terveys- ja hyvinvointiriskejä (Taris et al. 2001, 284). ”Elinikäisen oppimisen tavoin opettajan työssä on kysymys elinikäisestä stressistä” (Salo 2002, 54).

Ruotsalaisen työympäristöä koskevan tilaston (1997) mukaan opettaminen peruskoulussa on kaikkein stressaavinta työtä. Peruskoulun opettajista 64,3 % raportoi kokeneensa stressiä ainakin puolessa omasta työajasta. Keskiarvoprosentti muilla yliopistollisen koulutuksen saaneilla henkilöillä on 46,8 %. Vaikka opettajien kokemaan stressiin saattaa liittyä vääristäviä tekijöitä, ei ole syytä epäillä, etteivätkö monet opettajat koe voimakasta stressiä (Jacobsson et al. 2001, 37).

Opetusalan stressitutkimus on lähes keskittynyt ensimmäisen ja toisen asteen opettajiin. Heidän työskentelynsä eroaa yliopisto-opettajien työstä (esim. Hollanissa) siten, että yliopistoissa opettajilla on usein mahdollisuus päättää, mitä, milloin ja kuinka he haluavat opettaa. Ko. seikalla saattaa olla positiivinen vaikutus opettajien hyvinvointiin. Yliopisto-opettajat eivät saata kokea opettamista niin tärkeänä stressin aiheuttajana kuin alemman tason opettajat. Sen sijaan on todettu, että tutkimuksen ohjaaminen on yliopisto-opettajalla työstressin pääasiallinen syy. Hollantilaisessa isossa yliopistossa tehtyyn tutkimukseen osallistui 131 opettajaa, joilla oli sekä opetus- että tutkimusvelvollisuus. Tutkimuksessa todetaan, että opettajat, jotka kykenevät säätelämään työtään, kokevat vähäisempiä stressioireita kuin muut kollegat. Sitä paitsi he eivät irrottaudu psykologisesti niin paljon työtehtävistään kuin ne yliopisto-opettajat, joilla on vähemmän mahdollisuutta työnsä säätelyyn (Taris et al. 2001, 284–292).

1.2 Muusikoiden kokema stressi

Soiton ja laulun helpous kätkee taakseen ammattitaitoa ja vuosien ajan tehtyä raskasta työtä. Musiikki ammattina on motivoiva ja palkitseva, mutta myös fyysisesti ja psyykkisesti kuluttava. Soittajan ja laulajan terveyttä uhkaavat monet erityisongelmat, joiden ennalta ehkäisemisessä ja hoitamisessa tarvitaan eri-

koistunutta osaamista (Savonlinnan Arts Medicine 2000). Naukkarinen uskoo, että muusikoilla on enemmän henkisiä paineita kuin muissa ammateissa toimivilla (Korva 2002).

Suomen ensimmäisillä musiikkilääketieteen päivillä (2001) on todettu, että muusikoiden suurimmat terveysongelmat ovat fyysiseen rasitukseen liittyvät tuki- ja liikuntaelinten vaivat ja toisaalta suuresta psyykkisestä kuormituksesta aiheutuvat haitat, mm. esiintymisjännitys, ja ne koskettavat monia laulajia ja soittajia. Kipeytynyt olkapää, kireät niskalihakset, käheä ääni tai voimakas stressi tuntuu soittamisessa ja laulamissa (Koivuniemi 2002, 209).

Salmonin ja Meyerin mukaan solistit ovat haavoittuvaisimpia kaikista esiintyvistä taiteilijoista. Heidän täytyy onnistua tai epäonnistua omilla ansioillaan ja heillä on harvoin perusteltu syy, joka selittäisi huonon esityksen (Salmon & Meyer 1992, 71).

Sinfoniaorkestereiden muusikoilla on erittäin vaativa "stressiammatti", jossa vaikutukset ovat sekä fyysisiä että henkisiä. Orkesterimuusikolta vaaditaan huomattavaa, pitkäkestoista keskittymiskykyä ja muusikon työ on tiukasti sidottua orkesterin yhteistoimintaan (Heider & Groll-Knapp 1981, 15).

Kansainvälisissä selvityksissä orkesterimuusikoiden suurimmaksi stressin lähteeksi on paljastunut esiintyminen itsessään. Muita erityisiä stressinaiheita ovat orkesterisoolot, virheiden pelko, instrumenttiin liittyvät ongelmat, kapellimestari ja muusikkokollegat (Koivuniemi 2002, 210).

Esiintymistilanteen stressikokemus voi muusikon tajunnan tasolla sisältää kauhun, pelon, häpeän, ahdistuksen ja syyllisyyden tunteita. Kurkelan mukaan voidaan silloin myös olettaa, että problematiikka kanoituu kehon oireiksi: vatsa löystyy tai kovettuu, iho punoittaa tai kalpenee, hengitys kiihtyy ja tulee raskaaksi, sydän hakkaa, olo on kylmä ja kohmeinen tai kuuma ja hikinen, outo ja levoton. Kurkela esittää, että kehon oireet voisi olla hyvä saada muutetuksi psyykkisiksi kokemuksiksi. Uhkaavana koetun tilanteen reaktiot ohjataan tietoiseen kokemusmaailmaan. Muusikoiden pitäisi uskaltautua eteen tulevien pelkojen, kauhujen, destruktion, vihan kokemusten ja muiden epämiellyttäviksi koettujen tunteiden läheisyyteen eikä eliminoida niitä tajunnan todellisuudesta pois, jolloin ne ilmenevät kehollisina tai vastaavina ehkä epämääräisinä oireina (Kurkela 1993, 180–181).

Stressitutkija Marianne Frankenhaeuser puhuu ns. iloisesta stressistä (den glada stressen) ja mainitsee esimerkkinä jatkuvasti iloiseen stressiin joutujasta orkesterinjohtajan, joka ilta illan jälkeen johdattelee orkesterinsa vaikeiden tilanteiden läpi kriittisen kuulijakunnan edessä. Orkesterinjohtajan elämä koostuu jatkuvista stressitilanteista. Ne antavat hänelle paitsi tilaisuuden selviytyä kunnialla ja iloita myös mahdollisuudesta jatkuvasti kehittää henkilökohtaisia kykyjä (Lagerspetz 2000, 125–126; Frankenhaeuser 1995, 25). Samoin Leila Simonen korostaa, että sopiva stressitaso virittää ihmisen optimaalisiin suorituksiin. Hänen mukaansa hallittu stressi on siunauksellinen kumppani näyttelijälle, muusikolle ja esiintyjille (Miettinen 2002, 16).

Muutamien viime vuosikymmenien aikana myös muusikoiden stressiongelmiin on kiinnitetty huomiota. Muusikot ja ammattiauttajat ovat alkaneet kehittää tehokkaampia kroonisen stressin käsittelykeinoja. Samoin on perustettu eri puolilla maailmaa klinikoita (performance workshops, artistiklinikker, medical and psychological clinical treatment centers for performing musicians), jotka tarjoavat muusikoille mahdollisuuden keskusteluihin ja muihin tukimuotoihin (Irving 1987, 38–39; Salmon & Meyer 1992, VIII). Muusikoiden esiintymistaidon eri osa-alueista, mm. stressistä ja ahdistuksesta ja näiden hallinnasta, on ilmestynyt runsaasti erityyppistä kirjallisuutta (mm. Salmon & Meyer 1992, VIII; Salmon & Meyer 1992, 212–228; Irving 1987).

Suomessa ammattimuusikoiden työssä kokemasta stressistä ei ole paljon tutkittua tietoa. Siksi on tärkeätä saada lisävalaistusta muusikon työn henkisistä paineista.

Tutkimuksen tarpeellisuutta puoltaa myös se, että muusikon ammatti ei ole mikään "tavallinen" ammatti (Irving 1987, 21). Taiteilijan työ on henkisesti kuormittavaa. Muusikon ammatti ja työ poikkeavat monista muista ammateista erityispiirteittensä vuoksi. Kyseiset piirteet voivat olla stressaavia: työaika, työpaikka, ruokailumahdollisuudet, yleisön odotukset, omat suorituspainet, toimeentuloturva, sosiaaliturva, lisääntynyt kilpailu, kansainvälistyminen, musiikkitalenteiden tuottaminen, multimedia jne. (Kääriäinen et al. 1992, 20–21).

Saman asian ilmaisee Suomen Kansallisoopperan soolohuilisti Anja Voipio haastattelussa ”Musiikkimelu invalidisoi”: ”Talon tehtävänä on tarjota taide-elämys. Kun 1200 ihmistä odottaa, ei heitä voi pettää. Yksikään soittaja ei voi eikä halua suhtautua välinpitämättömästi taiteelliseen panokseensa.” (Tiedon silta 1998, 20). Muusikon paineet ovat sellotaiteilija Seppo Kimasen mukaan nykyaikana epäinhimilliset. Jos muusikko ei ole harjoittelun ja konsertoinnin lisäksi jatkuvasti median, fanien, managereiden ja pr-sihteerien käytettävissä, hän ei voi olla kovin kuuluisa. Tavattoman vaativan työn ohella muusikon on jaksettava tuntikausia hymyllä, antaa haastatteluja, nimikirjoituksia, käytävä illallisilla, keskusteltava henkevästi mitä erilaisimpien ihmisten kanssa (Kimanen 2002, 12).

Muusikon ammatin terveysriskit on tiedostettu, ja ongelmiin on reagoitu. Esimerkiksi Sibelius-Akatemia järjestää kurseja, aihepiiri on osa opetussuunnitelmaa ja laitos tekee yhteistyötä asiantuntijoiden kanssa (Rajamaa 1999). Tosin Rajamaa toteaa samaisessa keskustelupuheenvuorossa, että muusikkojen terveyteen liittyvissä ongelmissa on paljon ratkaistavaa ja alan koulutuksessa on kehittämistä. Sibiksen (Sibelius-Akatemian lehti) pääkirjoituksessa ’Terve sielu terveessä ruumiissa’ Pekka Vapaavuori toteaa, että Sibelius-Akatemian tärkein tehtävä on kouluttaa korkeatasoisia musiikkitaiteilijoita, opettajia, tutkijoita ja muita alan osaajia Suomen kulttuurielämän palvelukseen. Akatemian tehtäviin kuuluu myös antaa sieltä valmistuneille henkilöille sellaiset valmiudet, että he kykenevät suorittamaan työnsä fyysisesti ja henkisesti terveinä läpi elämänsä (Vapaavuori 2000, 3).

Musiikkilääketieteen asiantuntijat korostavat ennalta ehkäisevän työn tärkeyttä. Psykkiseen stressiin on paneuduttava riittävän ajoissa samalla tavalla kuin rasisusvammojen ja kivun nopeaan hoitoon. Terveystieteiden lisäksi työyhteisön toimivuudella on merkitystä muusikon hyvinvointiin (Koivuniemi 2002, 210).

Myös kirjallisuudessa viitataan siihen, että koulutuksen aikana muusikko valmentautuu usein huonosti kohtaamaan ammattimuusikon arkipäivän ongelmia. Muusikon koulutus on pitkäkestoista, ennen kuin hän pääsee professionaalille eli ammattimuusikon tasolle. Tekniikka-, ohjelmisto- ja tyyliharjoitukset sekä oman persoonallisen ilmaisun kehittäminen ovat keskeisiä muusikon koulutusohjelman teemoja. Josain koulutusvaiheessa useimmat muusikot huomaavat, että hermostuneisuus, keskittymis- ja muistamisongelmat ovat osa ammattimuusikon arkea. Ongelmat liittyvät usein suorituspaineeseen, kilpailutilanteeseen ja henkilökohtaiseen temperamenttiin (Irving 1987, 8; Salmon & Meyer 1992, 19). Toisaalta stressinhallinnan näkökulmasta Kimanen arvioi, että muusikon elinvoiman salaisuus voi olla mieluisa ja palkitseva työ ja lähes täydellinen omistautuminen sille. Suhtautuminen työhön merkitsee tavattomasti. Lepo, ihmissuhteet ja vapaa-ajan harrastuksetkaan tuskin pystyvät kokonaan korjaamaan tai tuhoamaan työssä kertynyttä henkistä pääomaa (Kimanen 2002, 103).

1.3 Stressitutkimuksen historiaa

Stressi on johdettu latinan sanasta ”stringere” (kiristää) ja suomen kieleen (rasitus, paine) se tulee englannin kielen stress-sanasta. Stressi-käsitettä tiedetään käytetyn jo 1300-luvulla (Salo 2002, 9). 1600-luvulla englannin ”stress” merkitsi vastoinkäymistä, ahdinkoa, kovaa onnea ja kärsimystä. 1700-luvun lopulla stressiä alettiin käyttää merkityksessä voima, paine tai voimakas vaikutus. Tällöin viitattiin erityisesti henkilön elimiin tai henkisiin voimavaroihin (Cooper 1981, 6).

Fysiologisen stressin käsite pohjautuu olennaisin osin ranskalaisen fysiologin Claude Bernardin (1879), yhdysvaltalaisen Walter Cannonin ja erityisesti kanadalaisen Hans Selyen tutkimuksiin (Achté et al. 1991, 302). Cannon käytti termiä jo 1914 lääketieteessä ja psykologiassa (Beehr & Bhagat 1985, 5). 1900-luvun alussa Cannonin onnistui kuvata elimistön pako- ja taistelureaktioita ja sitä roolia, joka stressihormoneilla on. Eläinkokein hän on osoittanut, mitä elimistössä tapahtuu, kun on nälkä, kipu ja pelko. Hän on analysoinut niitä sopeutumismekanismeja, joiden avulla organismin sisäinen miljö, esimerkiksi ruumiin lämpötila pidetään melko vakiona huolimatta ympäristön suurista vaihteluista. Hänen tutkimustuloksensa ovat luoneet pohjan sille työlle, joka vähitellen on suuntautunut yhä enemmän ihmisten kykyyn sopeutua äärimmäisiin olosuhteisiin vaikkapa sotien aikana ja luonnonkatastrofeissa.

Varsinaisesti stressi-käsitteen tieteelliseen tutkimukseen on tuonut fysiologi Hans Selye 1950-luvulla. Selyeta kutsutaan usein myös stressitutkimuksen isäksi (Beehr & Bhagat 1985, 5). Hän on pannut alulle stressi-käsitteen käytön yhteisenä nimikkeenä kaikille niille reaktioille, joita ilmenee, kun elimistö altis-

tuu eri stressoreille, kuten kova kuumuus, kylmyys, hapenpuute tai verenhukka. Selyen mukaan reaktiot seuraavat stereotyyppistä mallia, joka on ohjelmoitu yksilöön ja joka laukeaa automaattisesti, kun yksilö joutuu alttiiksi mille tahansa vahingolliselle vaikutukselle.

Selyen johtopäätökset perustuvat eläinkokeisiin ja koskevat ruumiin reaktioita fyysisiin ärsykkeisiin. Selyen malli antoi yksinkertaistetun kuvan siitä, kuinka ärsyttävä tilanne enemmän tai vähemmän mekaanisesti laukaisee yhden ja saman reaktion (Frankenhaeuser 1995, 16).

GAS-syndrooman (General adaptation syndrome) kolme eri vaihetta tai osaa, jotka Selye on kuvannut yleisessä sopeutumissyndroomateoriassaan, ovat seuraavat: hälytysreaktio, vastustus-puolustautumisvaihe ja uupuminen. Nämä vaiheet yksilö joutuu kohtaamaan stressitilanteessa.

1) Hälytysreaktio (alarm reaction)

Alkusokkivaihetta seuraa vastasokki, jonka aikana puolustusmekanismit aktivoituvat.

2) Vastustus-puolustautumisvaihe (resistance)

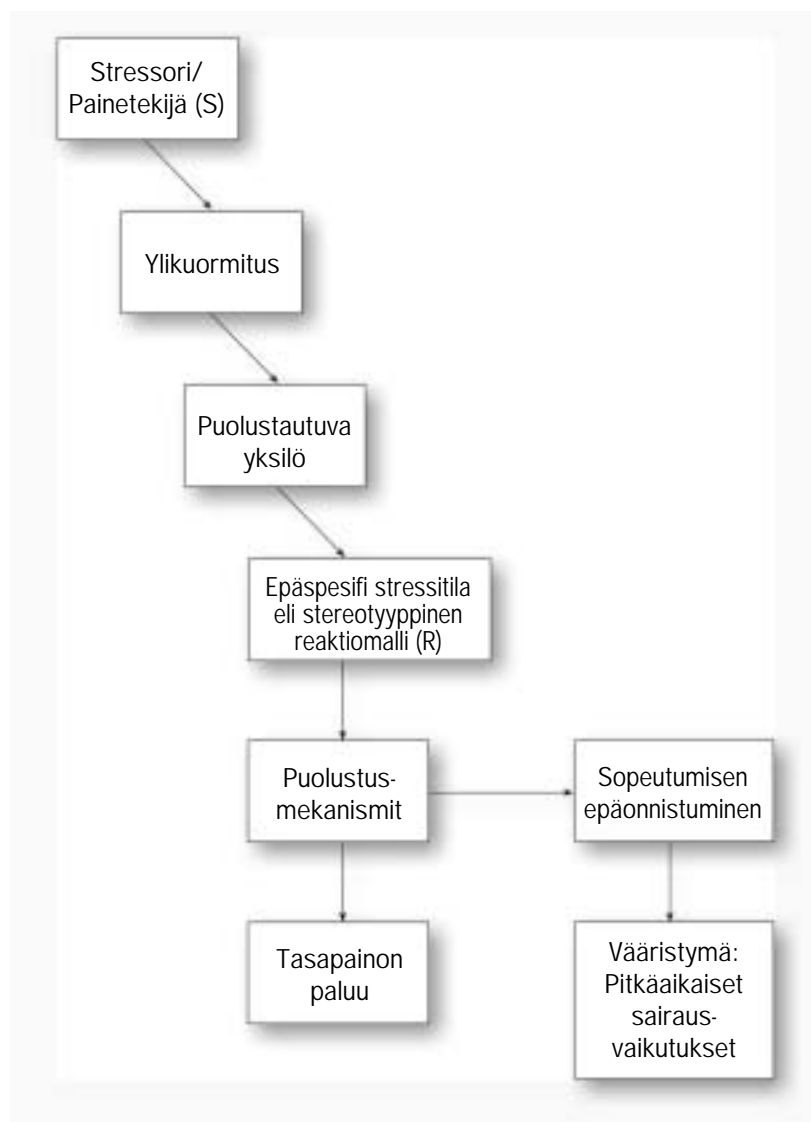
Maksimaalisen sopeutumisen vaihe, jonka aikana yksilö toivottavasti palautuu tasapainoon.

Jos kuitenkin stressitilanne (stressor) jatkuu tai puolustus ei toimi, seurauksena on kolmas vaihe.

3) Uupuminen (exhaustion)

Ko. vaiheessa sopeutumismekanismit epäonnistuvat (collapse). (Cooper 1981, 6-7.)

Selyen GAS-teoria heijastaa 1930- ja 40-luvulla vallinnutta käsitystä, että stressi voidaan ymmärtää yksinkertaisella S-R (stimulus-response) -mallilla.



Kuvio 1. Stressin S-R (stimulus-response/syy-vaikutus) -malli (Cooper 1981, 7).

Vaikka monet nykyisistä stressimääritelmistä pitäytyvät yhä S-R-malliin, tutkimuksessa stressiä on alettu vähitellen yhä enemmän tarkastella interaktiivisena prosessina (Cooper 1981, 7). Salon ja Kinusen (1993) mukaan stressiteoriassa on alettu korostaa ulkoisten stressiä aiheuttavien tekijöiden ohella yksilöllisiä tekijöitä, kuten arviointia, tulkintaa, persoonallisuutta ja coping-taitoja.

Nykyaikainen psykologinen stressitutkimus sai alkunsa 1940-luvulla halusta ymmärtää, miksi ihmiset eivät psyykkisesti selviytyneet äärimmäisissä olosuhteissa. Tällaisia tilanteita olivat sota, keskitysleiri, puolison menettäminen ja traumaattinen vamma. Toiminnalliset häiriöt, jotka oli havaittu ääritilanteissa olevilla henkilöillä, olivat usein yhtä traumaattisia kuin ääritilanteet itse, ja ne ilmenivät psykoottisena käyttäytymisenä, voimakkaana ahdistuneisuutena, vatsavaivoina ja hypertensiona. Kun tutkijat ovat käsitteellistäneet ko. ilmiöt stressin seurauksiksi, he ovat saattaneet formuloida yleisiä periaatteita. Ne ylittävät nimenomaisen tilanteen (esim. taistelukentän tai keskitysleirin), jossa havainnot on tehty (Holroyd & Lazarus 1986, 21).

1.4 Tutkimustehtävän rajaus

Tutkimus selvittää ammattimuusikoiden ja taidelukiolaisten kokemaa epäsuotuisaa henkistä stressiä ja heidän käyttämiään stressinhallintakeinoja. Tutkimuksessa tarkastellaan, millaiset tekijät aiheuttavat stressiä ja miten muusikot tulkitsevat stressitekijöitään, millaisia stressireaktioita ja millaisia stressinkäsitteilykeinoja muusikoilla on. Näiden lisäksi tarkastellaan, kokevatko muusikot hallitsevansa stressitapahtumia, ja sitä, mitä on kyseisten tapahtumien taustalla. Kiinnostuksen kohteena on myös se, mitä seurauksia stressitapahtumilla on muusikon työhön ja työn ulkopuoliseen elämään.

Saatuja tietoja voidaan hyödyntää muusikkojen koulutuksessa, heidän työyhteisöjensä ja työolosuhteittensa kehittämisessä sekä heidän henkisen hyvinvointinsa edistämässä ja stressiongelmiensa ennaltaehkäisyssä. Koulutusohjelmassa voisi käsitellä stressin merkitystä yleensä ihmisen terveydelle ja sairaudelle, stressin lähteitä ja niiden yksilöllistä tulkintaa, erilaisia stressioireita ja stressinhallintakeinoja. Seamonds luettelee yleisinä stressinhallintakoulutuksen osa-alueina lisäksi:

- 1) työntekijän auttaminen ymmärtämään coping-taitojen vahvuuksia ja heikkouksia,
- 2) henkilökohtaisten ja ammatillisten tavoitteiden selkeyttäminen,
- 3) coping-taitojen ymmärtäminen – sekä sopeuttavat että huonosti sopeuttavat keinot,
- 4) muutosta koskevan kontrollin oppiminen määrittämällä tahdin itse,
- 5) asioiden paneminen tärkeysjärjestykseen,
- 6) realististen tavoitteiden asettaminen,
- 7) tehokas ajan hallinta,
- 8) joustavan tyylin kehittäminen,
- 9) asioiden tärkeysjärjestyksen arviointi tietyin periodein,
- 10) rentoutumaan oppiminen ja asioiden oikeaan perspektiiviin paneminen sekä
- 11) henkilökohtaisten coping-taitojen, kuten rentoutusmenetelmien, liikuntaohjelmien, oikeiden ruokailutapojen ja sosiaalisten verkostojen, kehittäminen. (Seamonds 1986, 162).

Tämän tutkimuksen tavoitteena on

- pyrkiä kuvaamaan, miten muusikoiden epäsuotuisa stressikokemus syntyy ja miten muusikot hallitsevat stressiään.
- hankkia tietoa, joka johdattaa muusikkoja havaitsemaan ja ymmärtämään omia stressikokemuksia ja kehittämään henkilökohtaisia stressinhallintavalmiuksia, tutustumaan kollegoiden kokemuksiin ja siihen, miten he ovat hallinneet ja selviytyneet stressituntemuksistaan.
- rohkaista muusikkoja pohtimaan ja parantamaan omaa työkykyä ja hyvinvointia sekä siten löytämään uusia itseensä ja omaan työhönsä liittyviä kehittämismahdollisuuksia.
- rohkaista muusikkojen työyhteisöjä tunnistamaan työhön tai organisaatioon liittyviä kehittämistarpeita ja etsimään niihin yhteistoiminnallisesti ratkaisuja eri henkilöstöryhmien kanssa.

Stressiä tarkastellaan yksilön ja elämäntilanteen näkökulmasta. **Stressiä ei pidetä psykosomaattisena tai psykiatrisena ongelmana eikä sairautena** (vrt. Aché et al. 1991; Aché & Kuoppasalmi 1990;

MacKinnon & Yudofsky 1986; Ojanen 1982; Albrecht 1981; Sormunen 1966; Rauhala 1961), **vaan kielteinen stressi hahmotetaan yksilön kokemustason häiriöksi, epäsuotuisaksi merkityskokemukseksi, elämäntaidon ongelmaksi tai puutteeksi, ihmisenä olemisen ongelmaksi** (mm. Rauhala 1982; Ojanen 1982). Stressi on ihmisen elämisen taidon, vuorovaikutussuhteiden ja kokemusmaailman kysymys tässä yhteiskunnassa ja kunkin ihmisen ainutlaatuisessa elämäntilanteessa (Puhakainen 2002, 15). Stressinhallinta ja stressistä selviytyminen nähdään henkisenä kasvuna, itsekasvatuksena, elämäntaidon ja oman elämän hallinnan osatekijänä sekä haasteellisena oppimiskokemuksena.

Yksilöä pidetään aktiivisena ja vastuullisena omien asioittensa ja oman hyvinvointinsa subjektina. Ihminen voi oppia tunnistamaan stressin lähteitä ja omia stressituntemuksia. Lisäksi hän voi oppia kehittämään omia fyysisiä, henkisiä ja sosiaalisia voimavaroja sekä erilaisia stressinhallintakeinoja. Ihminen voi oppia lievittämään ja ennaltaehkäisemään omaa stressiä (mm. Puhakainen 1998; Rauhala 1983, 1992).

Oppiminen on se mekanismi, jonka kautta kaikki ihmiset muuttavat omaa käyttäytymistään. Kaikki mielen sisällöt siirtyvät meihin oppimisen kautta. Oppiminen on myös mielenterveyden häiriöiden taustalla, ja oppimisen kautta ne voivat onnistuneessa terapiassa poistua. Oppimista esiintyy kaikkein voimakkaimmin tunne-elämyksinä. Esimerkiksi trauman käsite sisältää ajatuksen kerralla tapahtuvasta massiivisesta ja voimakkaasta yksilölle haitallisesta oppimisesta (Lagerspetz 2000, 83–84).

Tutkimusaiheen valintaan liittyy kirjoittajan oma henkilökohtainen intressi. Työskentelin vuosina 1984–1997 Savonlinnan Oopperajuhlien koulutussäätiön palveluksessa ja tarkoitukseni oli aikaa myöten sisällyttää säätiön ylläpitämän Aino Ackté -instituutin ohjelmaan muusikoiden stressinhallintakoulutusta. Myös nykyisessä tehtävässäni OKKA-säätiön palveluksessa stressi on keskeinen opettajien jaksamiseen liittyvä tema.

Siksi on tärkeää saada lisätietoa muusikoiden stressistä ja välittää tärkeimmät osat ko. tiedosta niille muusikoille, jotka tarvitsevat sitä ammattinsa harjoittamisessa. Muusikkojen henkiset paineet ovat samat kuin maajoukkueen pelaajilla: aina on annettava parastaan, mieluiten vielä ylittäen edellinen ennätys (Kiviharju-Wiebenga 1999).

Tutkimus kuuluu kasvatustieteen, erityisesti ammattikasvatuksen tieteenalaan. Tässä työssä muusikoiden stressiongelmaa tarkastellaan lääketieteellisen näkökulman asemesta yksilön epäsuotuisana kokemuksena tai kokemistapana, elämäntaidon ongelmana tai puutteena, jota voi oppia hallitsemaan. Stressinhallintaa, eli kokemusten muuttamista myönteisiksi, pidetään paitsi elämäntaidon tai elämäntaidon osa-alueena myös yksilön ammattitaidon osatekijänä. Se voidaan luokitella työelämässä tarvittavien avainkompetenssien laaja-alaisiin tai siirrettävissä oleviin taitoihin. Nykyisin monet ammatit, ei vähiten muusikoiden, edellyttävät stressitilanteiden hallintataitoa eli hyvää stressiosaamista. Stressinhallintataidot ovat sellaisia kvalifikaatioita ja kompetenssejä, joita työelämä vaatii yhä enemmän. Stressin hallinnan kehittäminen on siksi myöskin ammatillisen koulutuksen haasteita.

2 Stressi tutkimuskohteena

2.1 Stressin olemuksesta: holistisuus, tajunnallisuus, kehollisuus ja situationaalisuus

Empiirisessä tutkimuksessa on aina joko tiedostetusti tai tiedostamatta jokin kanta siihen, mitä tutkimuskohde on perusuonteeltaan (Rauhala 1987, 155; Puhakainen 1998, 90; Puhakainen 2000, 98).

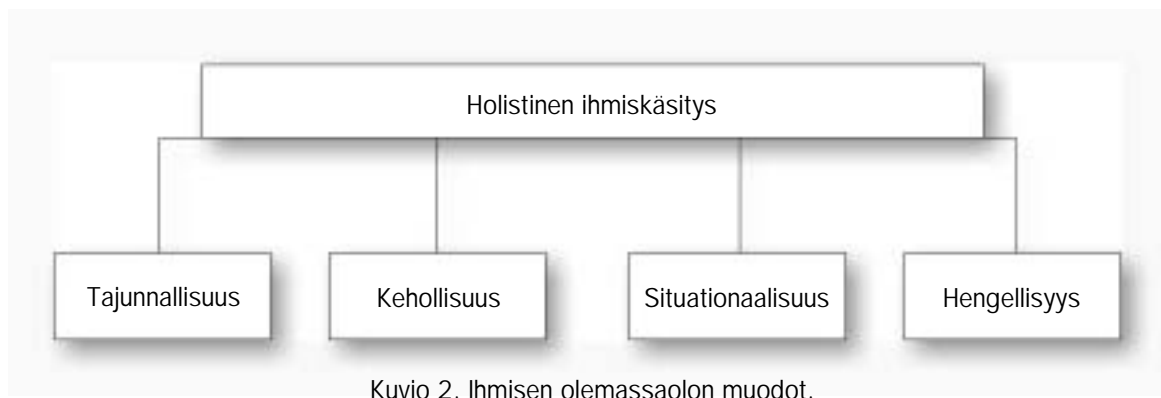
Ruohotien (1986, 5) mukaan ihmiskäsitys on lähtökohta, jonka empiiriset ihmistieteet edellyttävät, jotta tutkimus voisi alkaa. Wilenius tarkoittaa ihmiskäsityksellä kokonaisnäkemystä ihmisestä ja ihmisen oleellisista kyvyistä ja ominaisuuksista sekä näkemystä siitä, mitä ihmisestä voi tulla. Wileniuksen mukaan ihmiskäsitys ilmaisee aina myös sen, mitä ihmisen ominaisuuksia pidämme oleellisina ja keskeisinä (Wilenius 1987, 8, 23).

Lauri Rauhala on analysoinut ihmisen olemassaoloa eri yhteyksissä (mm. Ihmisen ykseys ja moninaisuus 1989; Tajunnan itsepuolustus 1995; Ihmisen ainutlaatuisuus 1998). Hänen mukaansa ihmisen kokonaisuus voidaan ymmärtää kolmen ontologisen (= olevaisen perimmäinen olemus) perusmuodon avulla. Nämä olemuspuolet ovat:

- 1) tajunnallisuus, so. olemassaolo psyykkis-henkisenä kokemuksellisuutena, psyykkisen kokemisen kokonaisuus;
- 2) kehollisuus, so. olemassaolo orgaanisena tapahtumisena, orgaanisen olemassaolon ja tapahtumisen kokonaisuus; ja
- 3) situationaalisuus eli elämäntilanteisuus, so. olemassaolo suhtautuneisuutena omaan elämäntilanteeseen tai maailmaan suhteissa olemisen kokonaisuus (Rauhala 1989, 27; 1991, 35, 198; 1997, 196–200; 2001a, 462; 2001b, 4–7; Rauhala 2003).

Tuota kolmijakoista ontologiaa voidaan Rauhalan (1991, 35–36) mukaan täydentää vielä neljännellä olemassaolon muodolla eli kuolemattomuudella (olemassaolon jatkuminen orgaanisen elämän sammumisen jälkeen). Neljännestä olemassaolon muodosta käyttäisin ”kuolemattomuuden” sijasta mieluummin termejä ”hengellinen olemus” tai ”hengellisyys”, joiden merkitysalue sisältää kuolemattomuuden, mutta on myös sitä laajempi. Kinnaman määrittelee hengellistä olemusta niin, että ihminen on ”luotu Jumalan kuvaksi, tarkoitettu elämään ikuisesti ja että olemme syntisiä” (Kinnaman 1997, 181). Samoin Ville Riekkinen uskoo, ”että hengellisyys kuuluu ihmisenä olemiseen maailmankatsomuksesta riippumatta” (Räty 2002). Riekkisen mukaan hengellisyydessä on kyse ihmisenä kasvamisesta eikä vain fyysisenä suorittajana tai tutkijana kehittymisestä (Räty 2002). Sihvonen korostaa ihmisen hengellistä olemuspuolta, kun hän toteaa, että ”ei ainoastaan ruumiillinen ja henkinen, vaan myös hengellinen puoli on tärkeä jaksamiselle ja terveydelle” (Remes 2004).

Rauhalan mukaan kolme edellistä olemuspuolta voidaan perustella järkipärisesti, mutta neljäs olemassaolon muoto pohjautuu uskoon ja toivoon. Suurin osa ihmiskuntaa uskoo siihen ja osoittaa siten hengellisyyden ulottuvuuden olevan osa heidän ihmisyyttään (Rauhala 1991, 36).



Lääketieteessä on alettu myös puhua vähitellen "holistisesta näkökulmasta". Eritoten viimeisten kolmen vuosikymmenen aikana on voitu tutkimuksin todentaa, miten monimutkaisesti yhteen kietoutuneita kehon reaktiot ja psyykkiset ja emotionaaliset tekijät ovat meidän terveydellemme (Cullberg Weston 2000, 245).

Holistisen (=kokonaisvaltainen) ihmiskäsityksen analyysissaan Rauhala käyttää mm. termejä "ihmisen olemassaolon muoto", "ihmisen olemisen perusmuodot", "olemuspuolet", "olemisen muodot", "olemistaso", "olemistapa" ja "ihmisen olemassaolon perusulottuvuudet" (vrt. esim. Rauhala 1983, Rauhala 2001a, Rauhala 2001b, Rauhala 2002, Rauhala 2003). Tutkimuksessani käytetään yhdenmukaisesti ihmisen olemassaolon perusmuodoista käsitettä "olemuspuolet", koska termi on vallitseva Rauhalan viime vuosien artikkeleissa. Toisaalta olisin taipuvaisempi käyttämään termiä "olemispuolet" (kuten Mäki-Opas 1999), koska se käsitteenä kuvaa selkeämmin ihmisen olemassaolon jäsenyntyisyyttä. Termi "olemuspuoli" painottaa mielestäni ihmisessä esiintyvää perusluonteista erilaisuutta.

Seuraavassa kuvataan ihmisen kolmea olemuspuolta Rauhalan esittämän ajattelun pohjalta, koska hänen esittämänsä holistisen ihmiskäsityksen analyysin mukaan voidaan ymmärtää stressin olemusta, stressin eli epäsuotuisan painekokemuksen syntyprosessia ja korjaamistoimenpiteitä. Sen jälkeen palataan edellä mainitusta syystä tajunnallisuuden ja situationaalisen säätöpiirin yksityiskohtaisempaan kuvaukseen Rauhalan hahmotelmaa seuraten.

Rauhalan analyysin mukaan tajunnallisuus ihmisen olemassaolon perusmuotona on sitä, että ihminen kokee normaalitilassa aina jotakin. Hän tietää, tuntee, uskoo, uneksii, saa intuitioita, kokee pyhyttä, kauneuden lumoa jne. Kehollisuus on ihmisen orgaanisten prosessien kokonaisuus. Situationaalisuudella Rauhala tarkoittaa sitä, että ihminen on aina suhteessa johonkin. Olisi mahdotonta, että ihminen voisi olla olemassa ilman suhdetta todellisuuden erilaisiin rakennetekijöihin. Ihminen on esimerkiksi aina joidenkin vanhempien lapsi, hänellä saattaa myös itsellä olla lapsia. Hänellä on lisäksi muita ihmissuhteita koulussa, opiskelussa, työ- ja harrastuselämässä. Hän kuuluu johonkin kansaan, rotuun ja kieliryhmään. Hänellä on monenlaisia työ- ja toimintakohteita. Hän elää aina myös joidenkin kulttuurivaikutusten, kuten uskonnollisten, poliittisten ja maailmankatsomuksellisten käsitysten vaikutuspiirissä. Tämäntapaisia sekä konkreettisia että ideaalisia "suhdeosapuolia" yhdessä Rauhala kutsuu ihmisen situaatioksi eli elämäntilanteeksi ja kietoutuneisuutta niihin situationaalisuudeksi eli elämäntilanteisuudeksi (Rauhala 1987, 156–157).

Sinikka Ojanen kuvaa kokemusprosessin syntymistä siten, että ihminen reagoi aistihavainnolla omasta kehosta tai ulkomaailmasta tulevaan ärsykkeeseen. Kun syntyneelle havaintoelämykselle on annettu merkitys eli se tulkitaan, niin siitä tulee kokemus. Prosessin vaiheet voidaan kuvata tiivistäen:

Aistihavainto – elämys – merkityksenanto (tulkinta) – kokemus. Ojanen toteaa kuitenkin, että elävässä elämässä prosessi ei ole näin selkeä ja yksinkertainen. Kokemus sisältää aina erilaisia elämyksiä ja

uskomuksia. Merkitysten antaminen ja sitä edeltävien mielikuvien luominen on nähtävä jatkuvana dynaamisena prosessina (Ojanen 2001, 102).

Situaation (ihmisen elämäntilanne) merkitys ihmisen psyykkisten häiriöiden syntyprosessissa tulee esille Martti Siiralan haastattelussa 'Toisinajattelija uskoo ihmisyyteen', jossa hän toteaa, että "olemme kaikki jotenkin osallisia omien ja toistemme sairauksien syntyyn ja saamaan vastaanottoon. Koko ihmiskunnan historia elää meissä. Kaikki ovat yhteisvastuullisia kanssaihmistensä hyvinvoinnista ja sairausahdingosta" (Laitinen 2002).

Tajunnallisuus (psyykkis-henkinen kokemuksellisuus)

Tajunnallisuuden olemistapa ja tapahtumisperiaatteet ovat täysin erilaisia kuin kehollisuuden olemistapa ja tapahtumisperiaatteet. Rauhala käsittää tajunnan inhimillisen kokemuksen kokonaisuudeksi. Sen fundamentaalinen struktuuri on *mieellisyyttä*. Tällä tarkoitetaan sitä, että kyseinen ihmisen olemuspuoli kehittyi tai tulee olemassa olevaksi mielen ilmenemisessä ja niiden keskinäisessä organisoitumisessa.

Mieli eli noema on sitä, jonka avulla ymmärrämme, so. tiedämme, tunnemme, uskomme, uneksimme jne., ilmiöt ja asiat joksikin. Mieli on siis tavallaan merkityksen "antaja". Mieli ilmenee tai koetaan aina jossakin *tajunnan tilassa* eli *elämyksessä*. Mieli ja elämys ovat aina yhdessä. Elämyksellisiä tiloja ovat esimerkiksi havaintoelämys ja tunne-elämys. Sellaisia ovat myös uskon, tiedon, harhan, unen jne. elämykset. Havainnossa tarjoutuu havaintokohteen mieli, esimerkiksi esineen muoto, koko, väri ja laatu. Tunteessa tarjoutuu tunteenomainen mieli, kuten hyvä, rakas ja pelottava. Uskon, harhan ja unen elämyksissä tarjoutuvat uskonomainen, harhanomainen ja unenomainen mieli. Elämys ja mieli ovat siten tajunnallisen tapahtumisen eräänlaisia perusyksiköitä. Kun mieli asettuu tajunnassamme suhteeseen jonkin objektin, asian tai ilmiön kanssa siten, että ymmärrämme tuon objektin, asian tai ilmiön kyseisen mielen avulla joksikin, syntyy *merkityssuhde*. Merkityssuhteessa ihminen asettuu ymmärtävällä tavalla suhteeseen tilaationsa kanssa. Kehon suhde tilaatioonsa on tähän verrattuna "mykkää" eli tajutonta. Merkityssuhteet muodostavat verkostoja, joista syntyvät *maailmankuvamme* ja käsitykset itsestämme.

Merkityssuhteet saattavat olla eriasteisesti epäselviä, heikosti jäsentyneitä, vääristyneitä ja virheellisiä. Silti ne ovat merkityssuhteita. Tajunnallisuudessa tapahtuu myös merkityssuhteiden jatkuvaa uudelleenjäsentymistä, unohdusta ja tiedostamattomaan häipymistä sekä uudelleen muistiin palautumista ja tiedostamista. Kun koemme arkielämän vähäpätöisyyksiä, tunnemme esteettistä ylevöitymistä, pyhyttä, hartautta, ahdistusta, neuroottisia pelkoja, psykoottisia harhoja ja uneliaisuutta tai kun ajattelemme teoreettisten käsitteiden avulla, ovat nämä kaikki kokemislajit meissä olemassa juuri merkityssuhteiden organisoitumina. Ne kaikki ovat perusluonteeltaan samanlaisia, koska ne ovat mielen ilmentymiä. Myös *psyykkiset häiriöt* ovat merkityssuhteita ja/tai niiden muodostamia verkostoja. Ne ovat vain asianomaisen itsensä tai toisten ihmisten kannalta *epäsuotuisia merkityssuhteita* (Rauhala 1989, 29–32).

Servan-Schreiberin mukaan stressi, ahdistus ja masennus ovat tunneaivojen väärän toiminnan seurausta. Väärä toiminta on monille ihmisille seurausta menneisyyden tuskallisista kokemuksista, jotka ovat jättäneet lähtemättömät jäljet tunneivoihin. Vuosikymmeniä myöhemminkin nuo menneet kokemukset säätelevät usein tuntemuksiamme ja käytöstämme (Servan-Schreiber 2004, 17). Servan-Schreiberin biologista tulkintaa psyykkisten tai tunne-elämän häiriöiden synnystä voidaan holistisen ihmiskäsityksen perusteella kritisoida, koska se ottaa huomioon lähinnä vain ihmisen kehollisuuden. Ihmiskäsityksensä mukaan Servan-Schreiber myös korostaa stressin hallinnassa ulkoisiin olosuhteisiin ja tajuntaan keskittymisen sijasta oman elimistön hallitsemista, erityisesti sydämen sykkeen sopusointuista tilaa (Servan-Schreiber 2004, 60–63). Tosin hän kuitenkin toteaa, että sydämen sykkeen sopusoinnun hallinta estää stressiä ruumiillisen tason lisäksi myös emotionaalaisella (tajunta) ja sosiaalisella tasolla (situaatio) (Servan-Schreiber 2004, 72).

Inhimillisestä kokemisesta puhuttaessa tajunnan nimen rinnalla tai sen sijaan käytetään usein myös sanoja *psykke* tai *psyykinen* ja *henki* tai *henkinen*. Siinä merkityksessä kuin psyykkisen ja henkisen käsitteitä yleisesti käytetään, noita ihmisen olemuspuolia voidaan tuskin rajoittaa ja identifioida muutoin kuin viittamalla tietynlaisiin kokemisen tapoihin ja laatuihin. Ne olisivat siten lähinnä tajunnallisuutta differentioivia alakäsitteitä. Rauhala kuvaa teoksessaan "Ihmisen ykseys ja moninaisuus" (1989) merkityssuhteiden organisoituvan siten, että uudet mielen ilmentymät suhteutuvat jo olemassa olevaan tiedettyyn ja tun-

nettuun kokemusperustaan. Vanha kokemustausta toimii *ymmärtämisyhteytenä*, johon suhteutuen uusi mieli organisoituu merkityssuhteeksi ja tulee osatekijänä mukaan maailmankuvan muodostumiseen. Vanhaa kokemustausta siinä ominaisuudessa, kuin se on uutta mieltä "tulkitseva" ja "sijoittava" Rauhala kutsumalla *horisontiksi*.

Tajunnallinen tapahtuminen on sen oman historian varassa etenevää ja tätä historiaansa jatkuvasti kartuttavaa merkityssuhteiden organisoitumista. Tajunnallisen tapahtumisen historiallinen luonne tekee käsitettäväksi sen, miten kaikki sen piirissä harjoitettava muutoksiin tähtäävä toiminta, kuten kasvatus- ja opetustyö, psyykkisten häiriintymien oikaisu psykoterapiassa, kaikkalainen asennemuokkaus ja valistustyö etenevät. Tajunnallisen tapahtumisen suunta voi olla positiivinen tai negatiivinen. *Kehityssuunta* on *positiivinen* silloin, kun tajunnassa ei esiinny karkeasti vääristyneitä merkityssuhteita, vaan tietoa, tunnetta, uskoa ja intuitiota edustavat merkityssuhteet muodostavat keskenään sopusointuisen maailmankuvan. Tieto ei saa korvata tunnetta, tunne ei tietoa, vaan kumpikin on ideaalisen normaalisuuden vallitessa täysivaltaisena vain omassa asiassa. *Negatiivinen kehityssuunta* vallitsee ylimalkaisesti puhuen silloin, kun esiintyy karkeasti vääristyneitä, epäselviä, puutteellisesti jäsentyneitä ja/tai tuskaisuutta, ahdistuneisuutta ja pelkoa edustavia merkityssuhteita. Negatiivinen kehityssuunta vallitsee aina myös silloin, kun merkityssuhteet eivät muodosta harmonista maailmankuvaa, vaan kilpailevat, ovat ambivalentteja tai konfliktissa keskenään taikka edustavat yksipuolisesti tunnetta tai tietoa.

Kokemisen muutoksiin voidaan pyrkiä eri tavoin tajunnan tasolla toimittaessa. Voidaan esimerkiksi aktivoida uusia horisontteja, joiden yhteydessä asiat näyttävät toisessa valossa. Näin toimien vääristymät ja yksipuoliset kokemistavat voivat vähitellen oikaistua. Autettava tai kasvatettava voidaan myös saattaa kokemaan jotakin täysin uutta, joka on toistaiseksi puuttunut hänen kokemusmaailmastaan. Näin menetellen autettavan tai kasvatettavan tajunnassa ilmenee uutta mieltä, joka merkityssuhteeksi organisoituneena avartaa ja rikastaa hänen maailmankuvaansa (Rauhala 1989, 29–32).

Situationaalisen säätöpiirin sisäinen dynamiikka

Holistisuuden idea edellyttää, että ihmistä tarkastellaan ja koetetaan ymmärtää situationaalisuuden, kehollisuuden ja tajunnallisuuden kokonaisuudessa. Tätä kokonaisuutta voidaan kutsua situationaaliseksi säätöpiiriksi. Nimellä halutaan erityisesti tähdentää eri puolien keskinäistä, dynaamista suhdetta.

Eri olemuspuolia edustavissa ilmiöissä ei voida osoittaa mitään ajalliseen kronologiaan liittyvää järjestystä, jos halutaan tavoittaa kaikkien keskinäinen holistinen kokonaisuus. Osatekijät ovat samanaikaisesti "läsnäolevia". Näiden kerrallinen kokonaisvaltainen yhdessä olemisen ei ole perättäisyyttä, vaan loogista samanaikaisuutta. Ei myöskään ole helppoa erottaa yhtä tapahtumaa syy- ja toista vaikutuspooliksi. Mikä tahansa eri olemuspuolia edustava tapahtuma voidaan ilmiöiden seurannossa katsoa syyksi ja/tai vaikutukseksi. Ei näytä olevan väliä sillä, miten päin suhteita tarkastellaan.

Osatekijöiden keskinäinen yhdessä olemisen situationaalisessa säätöpiirissä ei siten ole holistisuuden perusidean katsannossa parhaalla mahdollisella tavalla käsitettävissä syy- ja vaikutussuhteena. Koska osatekijät konstituivat (kehkeytyä) keskinäisessä yhdessä olemisessä toisensa, ne ovat toisilleen olemassaolon ehtoja ja samalla myös toteutumia. Omaleimaisella tavalla ne "läpäisevät" tapahtumisessaan toisensa. Niiden suotuisuus tai epäsuotuisuus ylittää oman olemismuodon rajat. Siten kokonaisuuden piiriin tavalla taikka toisella tullut negatiivinen ja positiivinen kvaliteetti, esimerkiksi stressi, ilo tai tyydytys "resonoi" välittömästi kaikissa olemassaolon puolissa, mutta tietenkin aina ko. olemismuodon perusstruktuurin rajoissa.

Kun situationaalisessa säätöpiirissä vallitsee vaikkapa aggressio, tajunnassa esiintyy vihamielisiä merkityssuhteita. Kehossa aggressio ilmenee mm. adrenaliinin erityksenä ja lihasjärjestelmien puolustus- tai pakovalmiutena. Situaatiossa jokin objekti tai asia on ärsyttävä. Vaikka aggression objekti ei olisikaan aluksi selvä, sillä on kuten muillakin tunteilla tendenssi kohteistua situaatiossa johonkin. Niinpä suuttunut ihminen saattaa purkaa suuttumusta toisiin perheenjäseniin. Olennaista ei kuitenkaan ole se, tuleeko esimerkiksi jokin tunnetila heti havaittavalla tavalla näkyviin kaikissa olemassaolon muodoissa. Ihmisellä näyttää olevan luonteenomainen kyky tai taipumus "sijoittaa" paineensa ainakin lyhyeksi aikaa voittopuolisesti jollekin kokonaisuutensa osapuolelle ja siten "elää" ongelmansa sen struktuurissa. Aina kuitenkin koko systeemi on liikkeessä, vaikka resonointi voi viivästyä ja keskittyä tilapäisesti vain johonkin olemassaolon muotoon.

Holistisuuden idea osoittautuu erittäin hedelmälliseksi myös ihmiseen kohdistuvien auttamistoimien kannalta. Kun esimerkiksi situaatiossa tapahtuu jokin muutos, muuntuu myös se faktisuusperusta, josta kokemus saa sisältöaineksensa. Situaatiotaan ihminen voi itse muuttaa uusilla valinnoilla. Hän voi esimerkiksi hylätä rappeutuvia elämäntapoja, valita sijalle hyviä harrastuksia, järjestää itselleen riittävästi lepoa, välttää vaarallisia nautintoaineita ja etsiä hyvää seuraa, ystäviä. Lisäksi yhteiskunta voi omilla toimenpiteillään helpottaa tilannetta järjestämällä työtä, asuntoja, lepo- ja virkistymämahdollisuuksia, terveyspalveluja jne. On ilmeistä, että tilanteen suotuisat muutokset antavat tajunnalle turvallisuutta, kuten huolesta, ahdistuksesta, pelosta jne. vapauttavaa kokemussisältöä. Kun koettu masennus ja depressio lievenevät, myös kehon orgaaniset prosessit normalisoituvat. Kokemuksen vaihtuessa muuttuu tietenkin hermostollinen tapahtuminen, koska jokainen kokemus on samalla aivotila. Hermoston välityksellä muutos tapahtuu elintoiminnoissa muuallakin kehossa.

Kehosta lähtien voidaan läpäisyä ja resonointia analysoida seuraavasti: kun kehossa tapahtuu muutoksia, muuttuvat myös kokemuksen hermostolliset ehdot ja siten myös kokemus. Keho voi omilla mykillä reaktioillaan muuttaa eli modifioida situaatiota. Se saattaa torjua eräitä ravintoaineita, hyväksyä tai kieltää vastoreaktioillaan eräitä situaationaalisia asiantiloja tai elinsiirtojen yhteydessä hylkiä vieraita kudoksia jne. Kyseiset toiminnot ovat kehon spontaania ”viisautta” säädellä reaalistumisehtoja. Kun kehon tila muuttuu tilanteen modifioitumisen johdosta, siitä taas on seurauksia myös kokemuksen tasolla, koska tajunta toimii aina kehon avulla. Mitä muutokset kulloinkin spesifisesti ovat, sen selvittäminen jää luonnollisesti aina reaalitieteiden tehtäväksi.

Voidaan myös tarkastella situationaalisen säätöpiirin kulkua tajunnasta alkaen. Kun kokemus muuttuu, näyttäytyvät tilanteen asiantilat uudessa valossa. Tilanteen jokin komponentti tulkituu silloin tajunnasta käsin toisenlaiseksi. Tämä voi tapahtua spontaanisti tai siten, että henkilö itse tietoisesti selvittää asioita, ja myös psykoterapiassa. Kun esimerkiksi pelko kokemuksessa lievenee, pelottava tilanteen asiantila ei enää näytä niin uhkaavalta. Tämä merkitsee sitä, että tilanteesta tarjoutuu neutraalimpaa faktisuutta kokemuksen sisällöksi. Myös kehon prosessit normalisoituvat, kun pelon uhka häviää.

Kun jokin tilanteen komponentti tulkitaan tajunnassa uudella negatiivisella tavalla, kyse ei varmasti-kaan ole kausaalisuhteesta siinä mielessä, että kokemus reaalisesti muuttaisi asiantiloja. Kuitenkin siitä on ”vaikutuksia”, jotka palautteina läpäisevät ja resonoivat toisissa olemuspuolissa. Situationaalisen säätöpiirin käsittäminen kausaaliineksuksen (syy-yhteydellinen jakso) edellyttämällä tavalla vaikeutuu erityisesti sen johdosta, että merkityssuhteet tilanteesta ja kehosta ovat aina jo osa sitä tapahtumista, jota niiden kausaaliarittelun edellytetään puolueettomasti kuvastavan. Käänteisesti tilanteesta ja kehosta muodostuneet käsitykset muuttavat sitä funktiota, joka niillä on seuraavassa vaiheessa. Mitään yksikäsitteisesti luonnehdittavaa syyppöä, josta itseään tiedostava tajunta situationaalisen säätöpiirin sisällä voisi alkaa, ei ole.

Situationaalisen säätöpiirin yhtenä perustekijänä tajunnallisuus on siinä mielessä toisia tärkeämpi, että tietoiset valinnat tehdään sen avulla. Tietoinen situationaalisen säätöpiirin kulun ohjaus etenee tajunnan ratkaisujen varassa. Siksi ihmisen kehittämiseen ja kasvattamiseen tähtäävä toiminta pyrkii käyttämään hyväkseen tajunnan tarjoamaa kanavaa. Opetuksessa, kasvatuksessa ja erilaisissa psykoterapian muodoissa tavoitellaan sitä, että ihminen saavuttaisi riittävän itseohjauksellisuuden ja voisi niin ollen myös ottaa vastuun itsestään.

Vaikka toisten olemassaolon muotojen kautta tapahtuvaa vaikuttamista ei suinkaan pidä väheksyä, tajunta situationaalisisä säätöpiirissä on kuitenkin kaikkein spesifisimmin inhimillinen olemuspuoli ja siksi myös holistisessa ihmiskäsityksessä tärkeässä avainasemassa. Tajunnallisuuden funktio tähdentyy ihmisellä juuri sen johdosta, että hän voi tehokkaasti merkityssuhteillaan operoiden modifioida paitsi omaa tilaansa myös tilanteotaan ja kehoaan (Rauhala 1983, 46–50).

Ihmisen olemuspuolien ongelmat

Rauhala on analyseissaan pohtinut runsaasti kunkin olemuspuolen tutkimusproblematiikkaa (esim. Rauhala 1983; 1987; 2001a). Tajunnallisuudessa on hänen mukaansa kyse merkityksen ongelmasta, eli kysymykset koskevat sitä, miten maailmankuvan merkitykset, kuten tieto, tunne, usko, intuitio ym., kehkeytyvät ja miten ne joskus myös ilmaisevuodeltaan ja keskinäiseltä painotukseltaan vääristyvät ja miten näitä epäsuotuisuuksia voidaan oikaista.

Kehollisuudessa on kyseessä aivan toisentyyppisestä problematiikasta. Kaikki tapahtuminen sen piirissä etenee koskettavina lähivaikutuksina. Kehon prosessit ovat konkreettisuudessa aineellisuudessa tapahtuvia elämää ylläpitäviä ilmiöitä.

Koska situationaalisuudessa on kysymys kehon ja tajunnan suhteissa olemisesta elämäntilanteen konkreettisen ja ideaalisen todellisuuden kanssa, tarvitaan selvittelyssä taas uudenlaisia kysymisen muotoja. Problematiikka on tämän olemismuodon omassa piirissäkin erilaista riippuen siitä, onko kyseessä ideaalinen todellisuus, kuten arvot ja normit, tai konkreettiset tilanteen tekijät, kuten ravinteet, vitamiinit, saasteet ja fyysiset työkohteet. Arvot ja normit ovat suhteessa ihmiseen vain tajunnan kautta. Ne vaikuttavat vain sillä ehdolla, että ne ensin ymmärretään.

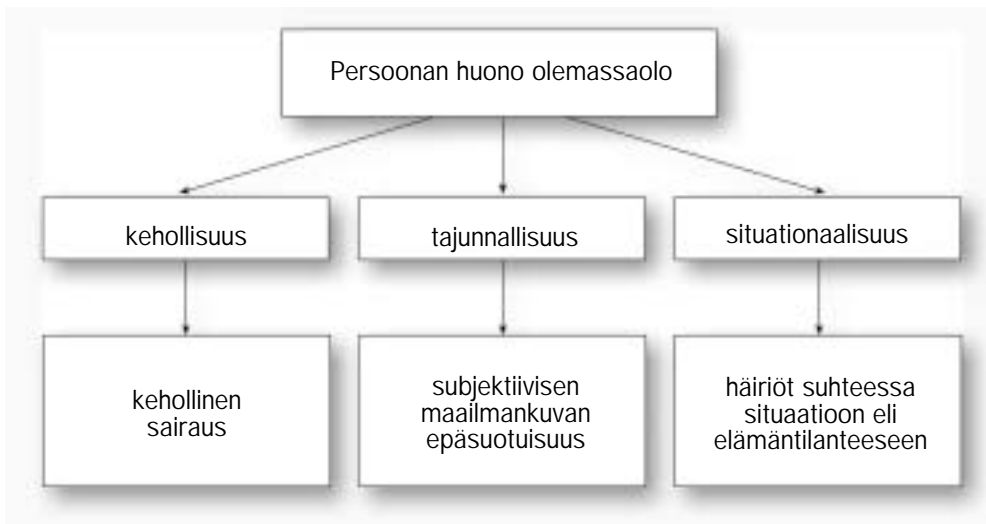
Mäki-Opas ryhmittelee Rauhalan ajatteluun perustuen ihmisen elämäntilanteen rakennetekijät eli komponentit seuraavasti:

- 1) *Kohtalonomaiset rakennetekijät*
– esim. syntyminen tiettyyn perheeseen tai syntyminen tytöksi tai pojaksi
- 2) *Konkreettiset rakennetekijät*
– esim. perhetilanteet, vanhemmat, kodin ilmapiiri, koulu, opettajat, kaikkinaisen reaalisen kanssakäymisen muodot jne.
- 3) *Ideaaliset rakennetekijät*
– esim. ihmissuhteet koettuina sisältöinä, arvot, normit ja henkisen ilmapiirin muodot.
- 4) *Muut rakennetekijät*
– kuvitteellisuus, luulo, usko ja harhan yms. olennoimat tekijät.
(Mäki-Opas 1999, 58–61)

Koska problematiikkatyytit ovat loogisesti ja silloittamattomasti erilaisia, minkäänlainen yhtenäisteoria, joka yhdyntyyppisten metodisten järjestelyjen varassa yrittäisi kuvata kaiken ihmisessä, ei ole riittävä. Koska probleemat ovat erityyppisiä, seuraa siitä myös, että niistä täytyy puhua niiden olemusta eli perusstruktuuria vastaavasti. Tajunnallisten ilmiöiden kuvauksen täytyy siten olla merkityksen ongelman kannalta adekvaattia. Kehon prosessien kuvauksen on oltava taas struktuurin kannalta adekvaattia (Rauhala 1987, 157–158).

Persoonan huono olemassaolo

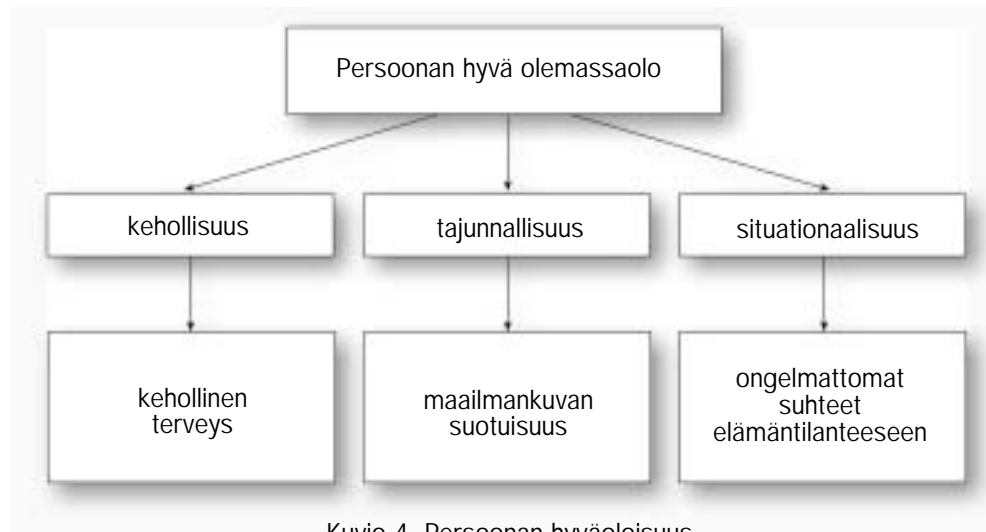
Rauhala ja jotkut muut tutkijat hylkäävät epäsuotuisten mentaalisten ilmiöiden kohdalla medikalisoinnin käsitekielen (Rauhala 1998, 145–146; Puhakainen 1998, 42–43; Puhakainen 2002, 13–15). Heidän mukaansa sairauden ja taudin käsitteet kuuluvat kehollisuuden tutkimuksen piiriin. Merkitykset eivät voi koskaan sairastua eikä olla terveitä tai sairaita. Merkityksiä ei voida myöskään hoitaa, kuten somaattisia sairauksia, vaan niitä realistisoidaan, oikaistaan, korjataan, täydennetään ja kehitetään siten, että ne olisivat autettavan omaa elämäntilannetta ja maailman tilaa yleensä paremmin vastaavia. Mattilan psykoterapian teoriaa ja filosofiaa käsittelevän tutkimuksen mukaan merkityksiä voidaan nähdä myös uudessa valossa, uudesta perspektiivistä eli "seeing things in a new light". Hänen mukaansa uudelleen tulkinta eli reframing-tekniikka voi kohdistua neljään pääkohteeseen: henkilöön, toimintaan, toiminnan tulokseen ja tilanteeseen (Mattila 2001, 83). Rauhala viittaa samaan asiaan toteamalla, että psykoterapiaksi kutsutussa erityiskasvatuksessa pyritään siihen, että autettava henkilö itse löytäisi uuden näkökulman eli hän yrittäisi itse ymmärtää vaikean, ongelmallisen asiansa tai kokemuksensa vääristymän toisista horisonteista käsin (Rauhala 2002, 40). Rauhala kuvaa ihmisen olemassaolon muotojen epäsuotuisuutta seuraavalla kaaviolla (Rauhala 1987, 162–164; 1998, 145–146):



Kuvio 3. Persoonan huono-oloisuus.

Kun pitää puhua ihmisen olemassaolon häiriöistä tai puutteellisuuksista kaikkia kolmea mahdollisuutta koskevasti, yläkäsite ei voi olla sen spesifisempi kuin kokonaisuuden huono olemassaolo.

Kun orgaanisen olemassaolon piirissä esiintyy häiriöitä, kuten fysiologisia virhetoimintoja tai kudovaurioita, adekvaatti nimitys niille Rauhalan mukaan on "sairaus". Tajunnallisuudessa esiintyvä negatiivisuus tai häiriö on subjektiivisen maailmankuvan epäsuotuisuus. Situaatioiden kohdalla lyhyttä osuvaa nimeä on vaikea löytää, koska tilanne on niin heterogeeninen. Siksi kaaviossa Rauhala sijoittaa ko. paikalle ilmaisun "häiriöt suhteessa elämäntilanteeseen". Ne voivat olla moninaisia. Suhteet elämäntilanteen rakennetekijöihin ovat ihmisen hyvä- ja huono-oloisuudessa aivan yhtä olennaisia kuin tajunnan ja kehon tilatkin. Suhteissa läheisiin ihmisiin, työhön, kotiin, arvomaailmaan, yhteiskuntaan ja kulttuuriin kuvastuvat välittömästi ihmisen kokonaisuuden hyvä- ja huono-oloisuus (Rauhala 1987, 162–164; 1998, 145–146). Persoonan hyvää olemassaoloa Rauhala kuvaa seuraavasti:



Kuvio 4. Persoonan hyväoloisuus.

Kokemuksellisten ongelmien elämäntaidollinen luonne

Kun kokemisessa esiintyy epäsuotuisuutta eli psyykkisesti häiriintynyttä kokemista, kuten tunnekylmyyttä, epäselviä, hämääviä, vääristyneitä tai virheellisiä käsityksiä ilmiöistä ja asianteiloista sekä toisista ihmisistä, taikka siinä vallitsevat negatiiviset perustunnelmat, kuten ahdistuneisuus, tuskaisuus ja pelko, Rauhalan mukaan seurauksena on ensisijaisesti vaikeuksia elää rikkaasti ja tyydytystä tuottavalla tavalla. Jos tämänkaltaiset perusluonteeltaan mielellisyyttä olevat ongelmat halutaan nimetä tavalla, joka kuvastaa niiden funktiota, asemaa ja esiintymistapaa ihmisen kokonaisuudessa, voidaan niitä parhaalla tavalla kutsua elämäntaidollisiksi ongelmiksi. Toiset ihmisen olemassaolon muodot, tilanteisiin suhtautuneisuus ja keho, eivät tietenkään ole elämäntaidon kannalta neutraaleja. Tajunta ohjaa kuitenkin niiden tarjoamissa yhteyksissä ja niiden sallimissa rajoissa kokonaisuuden kulkua. Elämäntaito tai elämisen taito (ars vivendi) riippuu hyvin ratkaisevasti tajunnan kehitystasosta.

Elämäntaidosta tai elämisen taidosta (jälkimmäinen käsite mm. Rauhala 1961, 88–89; Bodamer 1968, 5) puhuminen on hyvin luontevaa niiden kokemuksellisten epäsuotuisuuksien kohdalla, joita diagnostiikassa kutsutaan funktionaaliseksi eli toiminnallisiksi häiriöiksi. Tautikategorioita adekvaatimmalla tavalla näitä inhimillisiä ongelmia voitaisiin tyypitellä – silloin kun se on tarpeen – esimerkiksi erottelemalla seuraavankaltaisia ongelmaryhmiä: vastuuttomuus, arvokokemusten kehittymättömyys, itsetunnon epävakaisuus, tunnekylmyys, ihmissuhdehankaluudet, esteettinen epäherkkyys, epäkypsyys aviopuolisena ja vanhempana, affektien kontrollissa esiintyvät vaikeudet jne. Tällaiset ongelmaryhmät eivät tietenkään sulje pois toisiaan, vaikka tietyn ihmisen kohdalla voitaisiin osoittaa jonkin elämäntaidollisen ongelmalisuuden tulevan korostuneesti esille. Ihmisen olemassaolon kehittymättömyys tai vääristynyt kehitys ilmenee kaikissa näissä ongelmissa juuri vaikeutena osallistua tavanomaisiin inhimillisen kanssakäymisen muotoihin, suoriutua kansalaisvelvollisuuksista, iloita ja nauttia olemassaolosta eli juuri elämäntaidon puutteena. Toisin sanoen kokemuksen epäsuotuisuus sinänsä, itsessään ja sellaisenaan on varsinainen tutkittava ja korjattava asia (Rauhala 1983, 82). Rauhala kuvaa työelämän henkistä rasittavuutta, kuten ns. loppuun palamista ja erilaisia stressi-ilmiöitä, yhtenä esimerkkinä epäsuotuisista merkityskokemuksista. Näiden merkityssuhteiden aiheita voi tarjoutua itse työtehtävistä, työorganisaatiosta ja johdosta sekä työkalvereista. Henkistä rasittavuutta kokevan työyhteisön jäsenen oma tajunnallinen kokemuspohja voi värittää myös suhteellisen neutraaleista työelämän asiantiloista tarjoutuvan mielellisen sisällön negatiiviseen suuntaan (Rauhala 1992, 129–130; Ojanen 1982, 7).

Rauhala korostaa ajattelussaan, että ihmiselle olisi huojennus kuulla, että hänen kokemisensa on useiden tekijöiden vaikutuksesta epäsuotuisaa ja elämäntaitoa rajoittavaa. Hänet olisi monissa tapauksissa helpompi aktivoida tilanteen korjaamiseen, jos hänelle tehtäisiin selväksi, että ihmisen kokemistapaa voidaan kehittää suotuisammaksi ja elämäntaitoa on mahdollista lisätä, sekä osoitettaisiin, miten hän itse on niitä tavoiteltaessa avainasemassa. Ihmisen lienee helpompi ymmärtää, että hän voi itse säännellä kokemistaan paremmin kuin taudin uhriksi joutumistaan. Tätä kautta hänessä voidaan herättää suurempaa vastuullisuutta siitä hyvästä olemassaolosta, jota tajunta edustaa ja ylläpitää (Rauhala 1983, 81–88).

Samantyyppistä ajattelua liittyy myös ns. ratkaisukeskeiseen lähestymistapaan, jossa yksilön huomio siirretään ongelmista ja niiden perimmäisten syiden ymmärtämisestä ongelmien ”uudelleenmäärittelyyn” siten, että ongelmista tulee tavoitteita, jotka yksilön pitäisi saavuttaa tai taitoja, jotka hänen pitäisi oppia päästäkseen ongelmastaan. Tärkeää ratkaisukeskeisessä menetelmässä on kiinnittää huomio myös yksilön itsensä löytämiin hyväksi osoittautuneisiin ratkaisukeinoihin ja edistymiseen sekä opettaa häntä arvostamaan omia ratkaisuideoitaan (Furman 2002, 51–53).

Lehtosen mukaan onnistumisia arvostava lähestymistapa ei kiellä ongelmia, mutta kääntää näkökulman positiivisuuteen pessimismin asemesta. Ongelmanratkaisujatteluun perustuvassa kehittämisprosessissa määritellään ensin puutteet ja ongelmat, sitten kehitetään tapoja niiden poistamiseksi. Mainintyyppinen negatiivisuus voi antaa kehittämisiongelmalle merkityksen: jokin on vialla, pitää oppia tai parantaa toimintatapoja tms. Mitä enemmän ongelmista puhutaan, sitä suuremmiksi ne mielessä kasvavat. Onnistumisia arvostavassa lähestymistavassa puutteiden ja ongelmien sijasta onnistumiset ja myönteiset elämykset saavat ohjata muutosta. Muutos syntyy David Cooperriderin mukaan siitä, mitä me haluamme olla, eikä siitä, mistä me haluamme päästä eroon. Onnistumisen diskurssi (mikä onnistui, mistä sain myönteistä palautetta ja onnistumisen elämyksiä jne.) avaa työyhteisön jäsenelle todellisuuden, joka ei ehkä olekaan niin stressaava (Lehtonen 2003, 9).

Wilenius toteaa, että ihminen pyrkii hallitsemaan ja kehittämään itseään sen tiedon pohjalta, mikä hänellä on itsestään. Itsekasvatuksen lähtökohtana Wilenius pitää sitä, että kokemalla toiminnassaan onnistumisia ja epäonnistumisia ihminen oppii yhä tarkemmin tuntemaan kykynsä (Wilenius 1987, 8).

Rauhalan mukaan henkinen kasvattaminen on pääosin persoonan itsekohtaista toimintaa ja opettajana on useimmiten elämä itse. Henkisellä tasolla ihmisen on itse valittava elämän tarjonnasta kasvattava aines ja täydennettävä sen kautta persoonallinen merkitys (Rauhala 1998, 122). Koska henkinen on merkityksissä toteutuvaa ja niissä etenevää olemassaoloa, kaikki henkiseen kohdistuva kehittävä muuntelu voi olla vain merkitysten ”viljelyä” ja ”huoltoa”. Sitä voidaan tehdä monilla eri tavoilla. Ihmisen toisetkin olemuspuolet ovat tapahtumisessa mukana syvärakenteina ja ne toimivat henkisen olemassaolon aineellisina ehtoina. Ne mahdollistavat merkitysten olemassaolon ja voivat joko vaikuttaa tai edistää

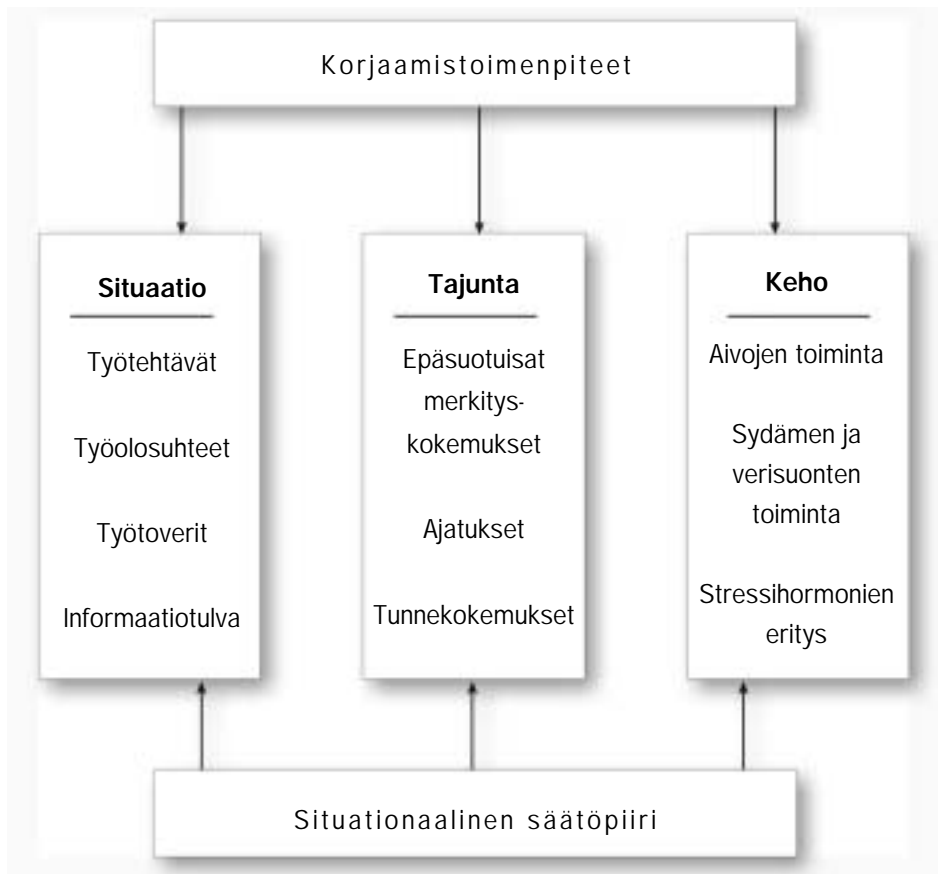
henkiselä tasolla tapahtuvaa merkitysten organisoitumista. Niiden tarkoituksenmukaisella järjestelyllä voidaan sitten – ainakin jossain m arin – suosia toivottua henkistä kehitystä (Rauhala 1992, 121). Rauhala toteaa, että persoonakohtainen henkisen kasvatus on mahdollista. Periaatteessa ihmisen kokemistapaan – siis myös henkiseen – voidaan omilla toimenpiteillä vaikuttaa muuntavasti (Rauhala 1992, 126).

Rauhala kuvaa henkisen ohjauksen tai s atelyn toimivan itsetiedostuksen pohjalta arvov rteisesti persoonan elämän kantaa ottaen. Itsetiedostuksessa tiedostaminen kohdistuu omaan persoonaan, sen asemaan ja tehtyv n elämässämme. Itsetiedostuksen ihminen voi saavuttaa vain henkiselä tasolla. Itsetiedostus on henkisen olemassaolon keskeinen tunnusmerkki (Rauhala 1992, 67).

Holistisen ihmiskäsityksen analyysi luo pohjan stressitutkimukselle, koska se hahmottaa myös stressin olemusta. Stressi on inhimillistä kokemusta, yksilön maailmankuvan epäsuotuisuutta. Rauhalan analyysin perusteella voidaan ymm rt  epäsuotuisten merkityskokemusten eli stressi-ilmiöiden synty ja tapahtumisperiaatteet. Merkityssuhteiden aiheet tarjoutuvat situaatioista, elämäntilanteista. Holistisuuden idean mukaan jonkin ihmisen olemismuodon epäsuotuisuus ylitt  oman olemismuotonsa rajat. Siten kokonaisuuden piiriin tavalla tai toisella tullut negatiivinen kvalititeetti, esimerkiksi stressi, resonoi välittömästi kaikissa olemassaolon puolissa, mutta aina tuon olemismuodon perusstruktuurin rajoissa. Tutkimuksessa on tärkeä ottaa huomioon stressin ymmärtämiseksi ihmisen eri olemuspuolet, koska ne ovat dynaamisessa suhteessa kesken n ja osallistuvat merkityksenantoon niin suotuisassa kuin ep suotuisassakin maailmankuvassa. Filosofinen ihmiskäsitys jäsentä myös stressinhallinnan tutkimusta, koska epäsuotuisan kokemuksen muuttamiseksi suotuisaan suuntaan on tarkoituksenmukaista kartoittaa eri kanavien, eri olemuspuolien, kautta tapahtuvat korjaamistoimenpiteet tai vaikuttaminen.

Vaikuttamisella Rauhalan mukaan (Rauhala 1989, 107) ei tässä yhteydessä tarkoiteta synonomaista vaikutusta kausaalijattelun tapaan, vaan yleensä sitä, että asia tai ilmiö 'on mukana' ja osallistuu ihmisen kokonaisuuden rakentumiseen.

Epäsuotuisa stressikokemus ja siihen vaikuttaminen voidaan holistisen ihmiskäsityksen analyysin valossa kuvata seuraavasti:



Kuvio 5. Epäsuotuisa stressikokemus ja sen hallinta.

Rauhalan (2002, 33–34) mukaan ihmiskäsityksen analyysi tuo esiin myös kustakin olemuspuolesta empiiriselle tutkimukselle tarjoutuvan problematiikkatyyppin, joka ei ole palautettavissa toisiin tyyppeihin. Tajunnallisuudessa on kyse siitä, miten kokemuksista kehkeytyy maailmankuva merkityksinä. Siinä on siis kyseessä merkityksen ongelma. Kehollisuuden osalta kysytään, miten elämä toteutuu aineellisuudessa. Situaationalisuuden kohdalla peruskysymyksenä on, miten tajunnallisuuden ja kehollisuuden suhteissa oleminen erilaisiin tilanteiden komponentteihin on osa ihmisen olemassaoloa. Situaationalisuuden osalta problematiikan luonnehdinta on vaikeaa, koska kohteet, joihin ollaan suhteessa, ovat kovin erilaisia. Siten ihmisen suhde arvoihin on erilaista kuin suhde ravintoon, jota syömme.

Ihmiskäsityksen analyysi voi perustellusti jakaa ihmisen olemassaolosta seuraavasta kokonaisproblematiikasta eri tieteille sen osuuden, jonka kunkin tieteen looginen pätevyys kattaa. Ihmiskäsitys hahmottaa kokonaisuuden, ja empiiriset tieteet toimivat siinä ja siitä käsin kysymyksiä tehden sekä sen ”runkoon” tuottamia tuloksia liittäen. Eri problematiikkatyyppien tutkiminen edellyttää adekvaatteja menetelmiä. Merkitysten tutkimus ei voi olla samanlaista kuin esimerkiksi fysiologisten ilmiöiden selvittäminen.

2.2 Stressi ja sen hallinta: käsitelmääritystä

Stressi ja burnout

Stressi on positiivista (joskus on viitattu myös eustressi-käsitteeseen), kun yksilö on motivoitunut korjaamaan syntyneen epätasapainon. Negatiivinen stressi (distressi) syntyy siitä, kun henkilö ei kykene vastaamaan tilanteen asettamiin vaatimuksiin. Negatiivinen stressi voi syntyä vaikkapa siitä, kun työntekijä ei kykene suorittamaan tiettyä tehtävää tai projektia määräajassa ja sen seurauksena hän saattaa menettää uralla etenemisen tai seurauksena voi olla lisääntyneet tuotantokustannukset. Negatiivinen stressi ilmenee usein fysiologisina reaktioina tai käyttäytymismuutoksina (rasitus, väsymys, nukkumisvaikeus, päänsärky ja vatsahaava). Onkin todettava, että stressin syyt ovat eri ammattiryhmissä erilaisia (London & Mone 1987, 148–149, 160).

Burnoutilla on todettu olevan viisi yleistä ominaisuutta: 1) psyykkis-henkinen uupuminen, väsyminen ja depressio, 2) primaarit psyykkis-henkiset ja käyttäytymisoireet, 3) työperäiset oireet, 4) ”normaalien”, ennen psyykkisiä häiriöitä kokemattomien ihmisten oireet sekä 5) vähentynyt tehokkuus ja työn suorituskyky (Maslach & Schaufeli 1993, 15). Burnoutia voidaan Maslachin ja Schaufelin mukaan pitää pitkittyneenä työstressinä. Heidän mukaansa stressiä ja burnoutia eli työuupumusta ei voi erottaa toisistaan oireiden perusteella, vaan vasta retrospektiivisesti, kun kuormitukseen sopeutuminen on tapahtunut onnistuneesti (stressi) tai kun sopeutuminen tilanteeseen (työuupumus) on epäonnistunut ja romahtanut. Maslach ja Schaufeli korostavat näiden kahden ilmiön, stressin ja burnoutin, eroavuutta prosessinäkökulmasta: riittävästi pitkittynyt, ratkaisematon työstressi johtaa työuupumukseen (Maslach & Schaufeli 1993, 9–10).

Hakasen mukaan stressi ja burnout voidaan erottaa myös oireiden tasolla. Burnout on kolmiulotteinen stressioireyhtymä, jossa ekshaustio, uupumusasteinen väsymys on tyypillinen stressioire. Kyynistyminen ja heikentynyt ammatillinen itsetunto ovat nimenomaan työuupumuksen oireita. Nämä kolme oiretta ja työperäisyys tekevät burnoutista muista hyvinvointihäiriöistä erottuvan ilmiön (Hakanen 2002; Schaufeli & Enzmann 1998, 188–189).

Kolmantena stressin ja burnoutin erotteluperusteena on yleensä pidetty sitä näkemystä, että kuka tahansa henkilö voi kokea stressiä, mutta työuupumus on mahdollista vain työhönsä alunperin hyvin sitoutuneille, tavoitteellisille työntekijöille (Hakanen 2002). Maslach puolestaan toteaa, että työuupumusta voivat kokea henkilöt, jotka työskentelevät sellaisten ihmisten kanssa, joilla on huolia ja ongelmia. Hänen mukaansa kyse on eräänlaisesta työstressistä, jonka lähde on auttajan ja autettavan välisessä sosiaalisessa vuorovaikutuksessa (Angelöw 2003, 63).

Paine puhuu burnout-stressisyndroomasta (burnout stress syndrome), jolla hän tarkoittaa tunnistettavaa tunteiden ja käyttäytymisen ryhmää, joka on tyypillisesti havaittavissa stressaavissa ja erittäin turhauttavissa työympäristöissä. Samoin hän erottaa ko. syndroomasta burnoutista johtuvan psyykkis-henkisen kyvyttömyyden (burnout mental disability). Paineen mukaan tällöin on usein kyse vakavasta burnout-prosessin lopputilasta, johon liittyy epäsuotuisaa stressiä ja vähentynyttä suorituskykyä. Burnout-stressi-

syndrooma ei ole tyypillisesti mielenterveyden häiriö, vaan siitä saattaa aikaa myöten kehittyä henkinen kyvyttömyys (Maslach ja Schaufeli 1993, 14).

Lagerspetz (2000, 128) toteaa, että esimerkiksi vihamielisyys ja muut kielteiset tunteet, stressi ja kyvyttömyys ohjata omia tunteita myönteiseen suuntaan vaikuttavat terveyteen fysiologisten ja neurobiologisten mekanismien kautta. Jatkuva stressi lisää lisämunaaisen kuorikerroksen hormonien, kortikosteroidien, erityistä. Kyseiset hormonit vähentävät kaikkien, siis myös vasta-aineina toimivien, valkuaisaineiden tuottoa. Siten syöpää ja tartuntatauteja ehkäisevät aineet eivät stressin takia pääse täyteen toimintaan.

Useat tutkimukset (mm. Juntunen 2002; Servan-Schreiber 2004) ovat osoittaneet psyykkisten tekijöiden yhteyttä myös sydän- ja verisuonitauteihin. Jos siis kielteinen ajattelu voi johtaa sairastumiseen, myönteinen ajattelu voinee johtaa päinvastaiseen eli terveyteen ja hyvinvointiin.

Kun tutkitaan työelämän stressiä, niin tavallisesti korostetaan negatiivisia ja ei-toivottuja stressireaktioita. Kuitenkin Hans Selye, joka on kehittänyt stressin käsitteen, piti stressiä ”kaksitahoisena” (two-sided). Kielteisten reaktioiden ohella hän pitää stressiä olennaisena kasvun edellytyksenä, eli stressin positiivisella puolella voidaan viitata hallinnan tunteisiin (Jacobsson et al. 2001, 38).

Kun yksilöön kohdistuva paine on liian voimakas tai kun yksilön ambitiesiä estetään, monet henkilöt reagoivat emotionaalisesti. Kirjallisuudessa puhutaan usein kahdesta emotionaalisesta stressireaktiotyyppistä: emotionaalinen uupuminen (emotional exhaustion) ja ärsyyntyminen tai harmittaminen (irritation). Maslachin (1982) mukaan emotionaalinen uupuminen on yksi burnoutin kolmesta ulottuvuudesta. Burnout on määritelty emotionaalisen uupumisen ja kyynisyyden syndroomana, joka usein esiintyy henkilöillä, jotka tekevät jonkinlaista ”ihmistyötä” (people work) (Jacobsson et al. 2001, 38; Demerouti et al. 2001, 499). Tosin Demerouti, Bakker, Nachreiner ja Schaufeli kysyvät, onko burnout leimallista inhimillisessä palveluammattissa toimiville. Tiivistäen he vastaavat, että on riittävästi teoreettista perustetta laajentaa burnoutin käsite inhimillisten palveluammattien ulkopuolelle. Heidän mukaansa on todennäköistä, että burnoutin ydindimensio, joita on löydetty inhimillisistä palveluammateista – emotionaalinen uupuminen ja depersonalisaatio – on nimenomaan ilmausta yleisemmistä ilmiöistä. Uupumista ja irrottautumista (disengagement) saattaa esiintyä myös muilla ammattialueilla kuin inhimillisellä palvelusektorilla, koska burnoutin lähteet ovat ensisijaisesti työtilanteissa (Demerouti et al. 2001, 500, Maslach et al. 1993, 12).

Keskustelua on käyty myös liike-elämän tai johtamisen burnoutista. Loppuun palamista on tapahtunut niin urheilijoissa kuin valmentajissa. Burnout-ilmiö on laajentunut työn ulkopuolisille alueille (nonjob domains), kuten vapaaehtoistoimintaan, politiikkaan ja perhepiiriin, jonka osalta puhutaan vanhempien burnoutista ja avioliittoburnoutista (Maslach & Schaufeli 1993, 12).

Stressin alkuperäinen fysiikasta ja tekniikasta lainattu määritelmä sisältää näkemyksen, että ihminen reagoi lähes automaattisesti ympäristön paineisiin. Tämä johtaa ajattelemaan, että pelkät ihmisen ulkopuolelta tulevat voimat tai vaatimukset saavat ihmisen väistämättä reagoimaan tietyllä tavalla ja että ne sinänsä aiheuttavat stressiä ja mahdollisesti sairauksia. On kuitenkin todettava, että ihminen ei ole passiivinen ympäristöolojen kohde eivätkä ympäristötekijät sinänsä tuota stressiä, vaan ihmisen havainnot, tulkinnat ja arvioinnit vaikuttavat siihen, koetaanko jossakin tilanteessa stressiä vai ei. Tässä mielessä ihmiset ovat osaksi toistensa kaltaisia, osaksi hyvinkin yksilöllisiä (Kalimo 1987, 9–10).

Nykykäsityksen mukaan pitkäaikainen stressi voi vaikuttaa negatiivisesti terveyteen. Siksi on tärkeää pyrkiä löytämään keinoja, joiden avulla yksilö voi löytää sisäisen rauhan tai purkaa painekokemuksiaan (Cullberg Weston 2000, 197; Angelöw 2003, 56–57).

Kohtuullisen stressin ei tarvitse olla epäsuotuisaa niin kauan, kuin meillä on tunne siitä, että me hallitsemme oman elämäntilanteemme. Tietystä määrin voimme vaikuttaa stressille altistumiseen, mutta ennen kaikkea voimme vaikuttaa stressin kokemiseen. Syyttä ”stressinkäsittely” ei ole muotisana (Cullberg Weston 2000, 235). Endröczy korostaa työtilanteen hallinnan merkitystä, kun puhutaan työkuormitukseen liittyvistä stressisairauksista. Hänen mukaansa sellaiset ihmiset muodostavat suurimman sairastuvuusriskiryhmän, joilla on erittäin suuri työkuormitus, mutta jotka voivat vähiten itse säädellä työtilannettaan tai työtoimintojensa aikataulua (Endröczy 1991, 158).

Tutkimusten mukaan voimakas stressi heikentää meidän immuunivastettamme. On todettu: mitä enemmän stressiä henkilö on kokenut viimeisten kuukausien aikana, sitä suuremmaksi on tullut sairastumisriski. Nykyään tutkijat ovat sitä mieltä, että traumaattisissa tapahtumissa kroonisella stressillä voi olla vielä laajempi vaikutus immuniteettiin kuin akuutilla stressillä. Stressissä erittyy mm. kortisolia kehoon. Kortisolilla on voimakkaasti alentava vaikutus immuunivasteen eri komponentteihin. Tutkimukset osoittavat, että hypnoosi, rentoutuminen ja visualisointi voivat vaikuttaa ihmisten immunitettiin ja muun muassa niillä on myös mahdollisuus muuttaa immuunivasteemme valmiutta myönteiseen suuntaan (Cullberg Weston 2000, 234–235, 245).

Käyttäytymistieteissä stressi on määritelty perinteisesti subjektiivisesti epämiellyttäväksi ja seurauksiltaan traumaattiseksi tunnetilaksi, kun taas fysiologisen stressi-käsitteen mukaan normaalitilanteessa stressi ei välttämättä ole elimistölle haitallinen eikä myöskään subjektiivisesti epämiellyttävä. Stressi on normaali fysiologinen ilmiö, joka auttaa yksilöä selviytymään jokapäiväisistä työtehtävistä (Huttunen 1991, 302; Juntunen 2002, 20).

Jos jostakin syystä informaatiota tulee liikaa tai aivot toimivat huonosti vaikkapa sairauden tai väsymyksen takia, seuraa aivoissa informaatiokatkos eli ”information fatigue”. Tällä tarkoitetaan kaaoksen aiheuttamaa ajattelutoiminnan häiriötä. Tällöin puhutaan stressistä siinä mielessä, kuin stressi yleensä käsitetään, eli liiallisesta stressistä. Liiallinen stressi stimuloi tavanomaista voimakkaammin kahta tärkeää stressikeskusta, autonomisen eli itsestään säätelevän hermoston keskusta ja aivolisäketä. Koska autonominen hermosto säätelee mm. sydämen, verisuonten, suoliston ja virtsa- ja sukuelinten toimintaa, sen liiallisesta stimulaatiosta seuraa mainittujen elinten häiriöitä eli ns. stressisairauksien oireita. Liiallisessa stressissä verenkiertoon joutunut kortisoli aiheuttaa aivojen tietyissä osissa, kuten aivojen etuosassa ja ns. limbisessä järjestelmässä, lisääntyneitä aivosolujen kuolemaa. Tämä saattaa selittää stressissä esiintyviä moninaisia aivo toimintojen muutoksia kuten väsymistä, päätöksenteon vaikeutta ja muistin häiriöitä (Juntunen 2002, 20–21).

Fysiologisen stressin käsitteen mukaan stressin laukaisevana tekijänä voi olla mikä tahansa ärsyke (kylmä, kuuma, kipu, nälkä, jano, infektio, kudosvaurio, voimakas ääni, ruumiillinen rasitus, uhkaava tilanne, vieras aine, bakteeri jne.), joka muuttaa elävän organismin fysiologista tasapainotilaa. Ko. tapahtuman vaikutuksesta elimistö käynnistää puolustusreaktiot, joiden avulla se pyrkii sopeutumaan uhkatilanteeseen ja palauttamaan tasapainotilan (Huttunen 1991, 302).

Yleisesti hyväksytyä stressin määritelmää ei ole toistaiseksi laadittu, vaan se, mitä stressillä tarkoitetaan, vaihtelee kunkin määrittelijän mukaan (Sinivuo 1990, 5–20). Liikemies määrittelee stressin frustraatioksi tai emotionaaliseksi jännitykseksi. Ilmailuvalvoja puhuu keskittymisongelmista. Biokemisti ja endokrinologi määrittelevät stressin pelkästään kemialliseksi tapahtumaksi ja urheilija puhuu lihasjännityksestä. Tästä luetteloa voitaisiin laajentaa melkein jokaiseen inhimilliseen kokemukseen ja aktiviteettiin. Selyen (1986, 7) mukaan on kuitenkin yllättävää, että useimmat ihmiset – edustivatpa he mitä ammattia hyvänsä – pitävät omaa ammattiaan stressaavimpana.

Mitä enemmän teoreetikot määrittelevät stressiä, sitä diffuusimmaksi ja kompleksisemmaksi tämä käsite tulee (Zegans 1986, 137). Beehrin ja Bhagatin (1986, 6) mukaan melko yleisesti on hyväksytty se näkemys, että stressi merkitsee todellista ilmiötä. Sen sijaan suurimmat ongelmat alkavat, kun puhutaan stressin spesifisistä määritelmistä, teorioista ja malleista, joita on tarjottu selittämään stressin syitä ja seurauksia. Ongelmana pidän myös sitä, että stressikäsitteellä voidaan tarkoittaa sekä negatiivista että positiivista ilmiötä tai kokemusta yksilön elämäntilanteesta riippuen.

Stressi voidaan siis määritellä useilla eri tavoilla. Kasl (1996) jaottelee stressin määritelmiä viiteen ryhmään:

- 1) Stressi on ympäristöolosuhde. Määritelmä korostaa stressiä stimuluksena, riippumattomana variaabelina, riskitekijänä, ja stressiä objektiivisesti mitattavia ominaisuuksia.
- 2) Stressi on objektiivinen ympäristöolosuhteen havainto tai arviointi. Tällöin määritelmä olettaa, että objektiivisesti hahmotetun stressorin merkitys tai tulkinta vaihtelee yksilöittäin ja että vaihtelu määrittää stressorin vaikutuksen.
- 3) Stressi on erityinen vastaus tai reaktio. Tähän määritelmään sisältyy erilaisia stressin vaikutuksia, kuten dysforinen (epämiellyttävän oloinen) mieli, psykofysiologiset jännitysvireet ja biologiset muuttujat (neuroendokriiniset tasot).

- 4) Stressi on spesifinen suhdekäsite, joka yhdistää ympäristö- ja persoonallisuustekijät. Suhteesta on kyse muun muassa silloin, kun ympäristön vaatimukset ylittävät yksilön kapasiteetin vastata niihin.
- 5) Stressi on prosessi, johon kuuluu tärkeitä komponentteja, kuten arviointi, coping ja uudelleenarviointi, ja sitä ei voi redusoida (pelkistää, johtaa) mihinkään yksinkertaiseen S-R - tai syy-vaikutus-määritelmään (Kasl 1996, 14–15).

Holistisen idean valossa kolmea ensimmäistä jaottelun määritelmää voidaan kritisoida sillä perusteella, että niiden avulla stressiä ei voida ymmärtää elämäntilanteen, tajunnan ja kehon kokonaisuudessa. Ne eivät myöskään jäsennä epäsuotuisan stressikokemuksen korjaamistoimenpiteiden kohdentamista. Stressiä ja stressikokemuksia tarkasteltaessa pitäisi ottaa huomioon ihmisen olemuspuolien lisäksi myös stressin dynaaminen prosessiluonne. Jaottelun kolme ensimmäistä määritelmää ei kuvaa stressin olemuksen dynaamisuutta. Pidän sitä mainittujen määritelmien heikkoutena.

Stressi-ilmiötä selvitettäessä kyseessä on Rauhalan mukaan samanlainen psyykkis-henkinen häiriö kuin puhuttaessa arvo-ongelmista, elämän tyhjyyden ja arvottomuuden tunnoista, tunneköyhyydestä, ihmissuhteissa koetuista hankaluuksista, epäluuloista ja suhteuttamistaipumuksista, hyljeksittynä olemisen ja yksinäisyyden tunnoista, katkeruudesta, syllisyydestä, alemmuudesta, peloista yms. epäsuotuisista tajunnan tiloista. Rauhala sanoo ko. ilmiöistä toteamalla yhteisesti: ne ovat inhimillistä kokemusta (Rauhala 1991, 85).

Koska stressi on olemukseltaan inhimillistä kokemusta, maailmankuvan epäsuotuisuutta, epäsuotuisa maailmankuva itsessään on varsinainen selvitystä ja korjaamista vaativa ongelma (Rauhala 1991, 87). Kun epäsuotuisaa maailmankuvaa pyritään muuttamaan, maailmankuvan merkityssuhteet on se taso, jolla muutoksia tavoitellaan.

Rauhalan ajattelussa kaikki kasvatus ja koulutus on aina tajunnallisen kokemisen syventämistä ja avartamista. Rauhala puhuu myös maailmankuvan epäsuotuisuuksien kasvatuksellisesta korjaamisesta. Kasvatuksellisella korjaamisella tai kehittämisellä ihminen pyrkii vapautumaan epäsuotuisista kokemuksista ja rajoituksista rikkaampaan kokemistapaan. Hän pyrkii kehittämään maailmankuvansa merkityssuhteita realistisemmiksi, elämäntilanteen asiantiloja paremmin vastaaviksi, sisällöltään rikkaammiksi ja monipuolisemmiksi, lieventämään niiden sisäistä ristiriitaisuutta, eheyttämään niiden kokonaisuutta ja muuttamaan kokemuksen kaiken kaikkiaan parempaa tyydytystä tuottavaksi ja elämäntaitoa lisääväksi. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että kasvatuksellisen korjaamisen vaikutukset jäisivät vain maailmankuvan tasoon. Ihmisen olemassaolon holistisuudesta seuraa, että kehittyneisyyden vaikutukset heijastuvat tajunnasta hänen toisiin olemassaolon muotoihin. Kokemisen kehitysvaiheet resonoivat tajunnasta kehoon ja situaatioon. Edistyminen inhimillisessä kasvutapahtumassa on saavutettavissa lähinnä ihmisen kokemistapojen suotuisan muutoksen avulla. Tajunta on siten ihmisen kokemusmaailman kehittämisen metodinen toimintakenttä, jolla myös saavutetut tulokset ensisijaisesti näkyvät (Rauhala 1987, 35–36; Rauhala 1991, 86).

Lagerspetz toteaa, että stressiä on pidetty hyvän elämän esteenä – ja monessa tapauksessa aivan aiheellisesti. Jos ihminen saa kuitenkin stressaavan tilanteen hallintaansa ja selviää siitä, hän voi kokea voimakkaita onnistumisen ja onnellisuuden tunteita (Lagerspetz 2000, 125). Lagerspetz sanookin, että usein onnellisuus nousee asioiden ja oman elämän hallinnan kokemuksesta. Hallintaa on pidetty sekä onnellisuuden että ns. hyvän elämän edellytyksenä (Lagerspetz 2000, 123).

On myös tutkittu sitä, missä määrin ammatillinen burnout voi vähentää yksilön luovuutta ja innovaatiota. Kuitenkaan burnout-kirjallisuus ei näe selvää yhteyttä burnoutin ja luovuuden välillä. Maslach toteaa, että burnout ei ole oire luovuuden menetyksestä, vaan pikemminkin se liittyy vain ammatilliselle alueelle (Noworol et al. 1993, 164).

Puolassa tehdyssä tutkimuksessa (N = 80) tekniikan alan miesjohtajilta on saatu vakuuttavaa näyttöä burnoutin merkityksestä luovuuskäyttäytymiseen. Tutkimuksen mukaan niillä johtajilla, jotka ovat kokeneet burnoutin, esiintyy vähemmän luovuutta kun taas ne henkilöt, jotka eivät ole kokeneet burnoutia, ovat luovempia (Schaufeli et al. 1993, 170–173). Kirjoittajien mukaan ammatillista burnout-syndroomaa voidaan pitää tärkeänä luovuuteen ja innovaatioon vaikuttavana tekijänä nykyajan työyhteisöissä (Noworol et al. 1993, 175).

Stressinhallinta

Heiskasen mukaan yksi selviytymistä määräävä tekijä on yhteiskunnan kulttuuri, kulttuurinen merkityksenantajärjestelmä. Puhutaan arvoista, päämääristä tai tavoitteista, jotka vaikuttavat tai ohjaavat tekemisiämme ja tekemättä jättämissiämme. Arvot voivat olla yhteiskunnassa yleisesti hyväksytyjä tai jokaisen omia henkilökohtaisia päämääriä. Arvot luovat osaltaan sitä selviytymisen kenttää, jolta kriisissä oleva ponnistaa eteenpäin, etsii omia voimavarojaan ja selviytymiskeinojaan (Heiskanen 1996, 15).

Stressiä voidaan ehkäistä, muuttaa tai vähentää erilaisin interventioin. Interventiot voivat kohdentua kolmeen tasoon: organisaatioon (työtilanteiden muuttaminen), yksilö/organisaatioon (lisäämällä työntekijän vastustuskykyä tiettyihin työstresseihin) ja yksilöön (opettamalla käsittelemään ja hallitsemaan stressiä paremmin). Mainittujen interventioiden tarkoituksena voi olla: identifiointi (työstressoreiden ja stressireaktioiden varhainen tunnistaminen), primäärinen ehkäisy (työstressoreiden vähentäminen), sekundäärinen ehkäiseminen (muuttaa työntekijän keinoja työstessoreihin vastaamiseen), hoito (niiden henkilöiden parantaminen, jotka kärsivät vaikeasta työstressistä ja kuntouttaminen (suunnitelmallinen paluu työhön) (Le Blanc et al. 2002, 169–171).

Stressinhallintaa, -käsittelyä tai stressistä selviytymistä voidaan tarkastella coping-käsitteen avulla. Coping on käyttäytymistä, jonka tarkoitus on ylläpitää sopeutumiskykyä stressaavissa tapahtumissa tai tilanteissa (Suutama 1995, 15).

Tutkijat ovat myös pohtineet, onko coping opittu käyttäytymismalli vaiko peritty ominaisuus kuten temperamentti. Lazaruksen viitekehyksessä aktiivinen coping on oppimisen tulosta, kun taas Joel Shaninanin tulkinnan mukaan kyseessä on ainakin osittain peritty persoonallisuuden piirre, jota suomen kielessä voitaisiin kuvata käsitteellä 'sisukkuus' (Metsämuuronen 1995, 86–87).

Termi "coping" viittaa Lazaruksen mukaan laajasti ymmärrettynä pyrkimykseen hallita ympäristö- ja sisäisiä vaatimuksia ja vaatimusten välisiä konflikteja (Holroyd & Lazarus 1986, 24). Määritelmä korostaa selvästi hallintapyrkimyksiä, so. coping-prosessin muodostavien ajatusten ja toimintojen dynaamista yhdistelmää. Sen seikan korostaminen, mitä ihmiset itse asiassa ajattelevat ja tekevät stressitilanteissa, on vastakohtainen vallitsevammalle lähestymistavalle ymmärtää yksilöllisiä stressin reagointitieroja. Viimeksi mainittu lähestymistapa keskittyy ainoastaan suhteellisen staattisiin, välittäviin variaabeleihin, sellaisiin kuin persoonallisuuden piirteet, motiivimallit tai yksilön elämän historialliset tapahtumat (esim. vanhemman kuolema lapsuuden aikana) (Holroyd & Lazarus 1986, 24–25).

Haanin mukaan coping on yhtä ristiriitainen käsite kuin stressi. Hänen mukaansa coping on hyvä keino käsitellä ongelmia (Haan 1986, 255). Haanin tulkintaa voi luonnehtia oppimisterapeuttiseksi eli ihminen oppii keinoja, joilla hän voi hallita ongelmia (Ojanen 1998, 197–204). Lundin määrittelee copingin tavaksi, jolla yksilö kohtaa, yrittää hallita ja sopeutua sekä sisäiseen että ulkoiseen uhkaan. Hänen mukaansa hyvä coping on riippuvainen mm. aineellisesta hyvinvoinnista, minäkokemuksesta (jagstyrka), kulttuurisesta stabiliteetista ja sosiaalisesta tuesta (Lundin 1992, 15–16).

Pearlin ja Schooler (1978, 4–8) tekevät selkeän eron sosiaalisten resurssien, psykologisten resurssien ja erityisesti coping-vastausten välillä. Heidän mukaansa resurssit eivät viittaa siihen, mitä yksilöt tekevät (What People Do), vaan siihen, mitä heillä on käytettävissään tai mitä he ovat (What People Are), kun he kehittävät coping-ohjelmiaan. Coping-vastaukset merkitsevät joitakin sellaisia konkreettisia asioita, joita ihmiset tekevät, kun he pyrkivät käsittelemään eri rooleissaan kohtaamiaan ongelmia.

Kalimo lisää voimavarojen luetteloon vielä fysiologiset resurssit. Hänen mukaansa hyvä fyysinen kestävyys ja toimintakyky ovat esimerkkejä biologisista resursseista, jotka tukevat myös psyykkistä kestävyyttä. Psyykkisistä resursseista ilmeisimpiä Kalimon mukaan ovat hyvä itsetunto ja tasapainoinen tunne-elämä. Samoin tärkeää on yleinen toimintaa ohjaava perusasenne elämään. Hyvää selviytymistä ennakoivaa perusasennoitumista on kuvattu käsitteellä "koherenssin tunne" tai termillä "koherenssikäsitys", koska kyseessä ei ole tunnetila. Hyvä koherenssikäsitys tarkoittaa yksinkertaista sellaista yleisnäkemyksiä elämästä, että asiat ovat ymmärrettävissä ja hallittavissa ja että niistä voidaan löytää mielekkyyttä. Koherenssikäsitys koostuu kolmesta osatekijästä: ymmärrettävyydestä, hallittavuudesta ja mielekkyydestä. (Kalimo 1992, 8–9.)

Sosiaalinen tuki eli sosiaaliset resurssit voivat olla monimuotoisia. Kalimon ja Angelöwin mukaan voidaan erottaa tunneperäinen tuki, tietoperäinen tuki, arvostus ja välineellinen tuki (Kalimo 1992, 9; Angelöw 2003, 150–151). Emotionaalinen tuki sisältää mm. rakkauden, huolenpidon, rohkaisun ja luottamuksen. Arvostava tuki osoitetaan feedbackillä tai muulla informaatiolla, joka voi lisätä itsearvostusta ja itseluottamusta. Välineellinen tuki puolestaan sisältää sellaisia palveluja kuten rahan lainaamisen ja lahjojen saannin. Tietoperäinen tuki merkitsee esimerkiksi sitä, että henkilö saa neuvoja, joita hän voi hyödyntää henkilökohtaisten tai ympäristössä olevien ongelmien hallinnassa (Angelöw 2003, 150–151). Ystävien, tuttavien ja sukulaisten antama tuki on tärkeää stressin, uupumuksen ja muutoksen hallinnan osatekijä. Jotta ihminen voi ja toimii hyvin, se edellyttää yhteenkuuluvaisuutta muiden kanssa (Angelöw 2003, 150). Sinivuo toteaa, että sosiaalisen tuen perustekijöistä ollaan jokseenkin yksimielisiä. Hänen mukaansa useimmissa määritelmässä keskeinen käsite on primaaristen vuorovaikutussuhteiden sisältämä tieto, jota tarvitaan stressitilanteista selviytymiseen. Sosiaalinen tuki käsittää tiedon, jonka perusteella yksilö uskoo olevansa huolehdittu ja rakastettu, arvostettu ja kunnioitettu sekä kuuluvansa tiedonvälityksen ja vastavuoroisten velvoitteiden verkostoon. Joidenkin tutkijoiden mielestä sosiaalinen tuki ei sisällä vain uskomuksia tai havaintoja muiden ihmisten positiivisista tunteista, vaan myös suoranaisen havainnon avunannosta (Sinivuo 1990, 32).

Useat tutkimukset ovat osoittaneet melko vakuuttavasti, että työtovereiden ja erityisesti esimiesten sosiaalinen tuki auttaa työntekijöitä käsittelemään stressitekijöitä ja näin suoranaisesti vähentää työperäistä stressiä. Tutkimukset ovat osoittaneet tuen korreloituvan positiivisesti myös työtyytyväisyyteen, omanarvontunteeseen ja vuorovaikutuksen määrään ja myönteisyyteen esimiesten ja alaisten välillä. Sosiaalisen tuen puskurivaikutuksesta on saatu myös ristiriitaisia tuloksia, mikä johtunee yhtäältä tutkimusten metodologisista ja mittareiden sisällöllisistä eroista sekä erilaisista analyysistrategioista ja toisaalta otosten erilaisuudesta (Sinivuo 1990, 32–33).

Kaikki tutkijat eivät pidä copingia pelkästään kognitiivisena ja käyttäytymisilmiönä, vaan he ovat esittäneet copingin käsitteen, jossa on kolme dimensiota tai komponenttia eli kognitiivinen, affektiivinen ja käyttäytymiskomponentti (Suutama 1995, 19). Lazarus pitää copingia tietoisena käyttäytymisenä, kun taas jotkut tutkijat, kuten Thomae, Breakwell ja Freeman, hyväksyvät myös copingin tiedostamattoman puolen (tai ainakaan eivät täysin tietoisena) (Suutama 1995, 21–22). Joissakin tutkimuksissa on tehty selvä ero defenssien ja copingin välillä. Kuitenkaan käytännössä ei ole heppoa erottaa copingin ja defenssin käsitteitä. Cohlerin mukaan eron tekeminen mainittujen käsitteiden välillä ei ole edes relevanttia (Suutama 1995, 22).

Palmer esittää, että copingilla on kolme pääominaisuutta:

1. Coping on prosessi, joka sisältää sen, mitä henkilö ajattelee ja miten henkilö käyttäytyy stressitilanteessa.
2. Coping on kontekstista riippuvainen. Siihen vaikuttaa spesifi tilanne tai sen alkuarviointi ja ne resurssit, joita yksilöllä on tilanteen käsittelyyn.
3. Coping on prosessina riippumaton tuloksesta. Toisin sanoen coping ei riipu siitä, johtaako se vai eikö johda myönteiseen tulokseen.
(Palmer 1996, 532)

Suutaman mukaan ei ole olemassa hierarkkista järjestystä, joka johtaa hyvästä huonoon coping-tapaan, vaan jokainen tapa voidaan arvioida sillä perusteella, miten hyvin se auttaa henkilöä sopeutumaan spesifeihin tilanteisiin (Suutama 1995, 18).

Coping-määritelmät viittaavat yleisesti asioihin, joita ihmiset tekevät minimoidakseen tai vähentääkseen stressaavien tilanteiden negatiivisia vaikutuksia. Coping tarkoittaa sentyyppistä käyttäytymistä tai ulkosiin rasitukseen reagoimista, joka ehkäisee, vähentää tai säätelee emotionaalista stressiä (Suutama 1995, 17).

Holstein erottaa neljä käsitteellisesti erilaista coping-näkemyistä:

1. Coping on defensiivisiä minäprosesseja. Näitä prosesseja käytetään enemmän ahdistuksen vähentämiseen kuin ongelmien ratkaisemiseen.
2. Ongelmallisten tilanteiden aktiiviset ja passiiviset coping-käsittelijät. Nämä strategiat ovat pysyviä tilanteesta toiseen.
3. Coping määritellään sisäisten tai ulkoisten resurssien mukaan, joita yksilöllä on (sosiaaliset suhteet, terveys, sosioekonominen status, itsearvostus jne.).
4. Coping on käyttäytymisvastauksia (yleisiä tai tilannesuuntautuneita) elämän ongelmiin (Suutama 1995, 17).

Cohler erottaa kolme eri coping-käsitettä:

1. egopsykologinen tai yksilöllisten erojen lähestymistapa,
2. sosiaalipsykologinen lähestymistapa ja
3. sosiologinen näkökulma (Suutama 1995, 17).

Noin 500 koti- ja ulkomaisen lähteen perusteella Heiskanen on hahmottanut copingista seuraavan kuvan. Coping nähdään:

1. Reaktiona tai toimintamallina kriisin tai jonkin ihmistä kohdanneen ongelman yhteydessä (usein ongelman jälkeen)
2. Erilaisina selviytymiskeinoina ja näiden merkityksenä ihmisryhmille. Selvityksessä on kuvattu, mitä ihmiset tekevät käytännössä erilaisissa kriisitilanteissa.
3. Myönteisenä ja kielteisenä selviytymisenä (coping ja defenssi). Myönteiset selviytymiskeinot kehittävät ihmistä. Kielteiset mallit taas estävät kehitystä.
4. Käytännöllisinä ratkaisuinä. Selvityksessä on kuvattu eräänlaista eloonjäämisoppia, johon keinot on löydetty käytännön arki-työn mukanaan tuomasta kokemuksesta. Auttavina tekijöinä ovat muun muassa ystävyysuhteet.
5. Mittareiden avulla selvitetävänä. Selviytymistä on arvioitu erilaisin perustein, minäkuvamittareiden avulla tai reaktiivisuutta kuvaavien testein. Tilanteet olivat konkreettisia kriisitilanteita: katastrofeja ja erilaisia onnettomuuksia. (Heiskanen 1996, 171–172.)

Moos ja Billings luokittelevat arvioinnin ja copingin dimensiot kolmeen alueeseen sen mukaan, kohdistuuko primääri huomio 1) tilanteen arviointiin ja uudelleenarviointiin, 2) tilanteen realiteetin käsittelyyn vai 3) tilanteen synnyttämien emootioiden käsittelyyn.

- 1) Arviointiin kohdistuva coping (Appraisal-focused Coping) käsittää sellaiset strategiat kuin
 - a) looginen analyysi (esim. ongelman syyn tunnistaminen), b) kognitiivinen uudelleenmäärittely (esim. muistuttaa itseään, että asiat voisivat olla huonomminkin) ja c) kognitiivinen välttäminen (esim. yrittää unohtaa koko tilanne).
- 2) Ongelmaan kohdistuva coping (Problem-focused Coping) sisältää seuraavat strategiat:
 - a) informaation tai neuvon etsiminen (esim. puhuu ongelmista ystävän kanssa),
 - b) ongelmanratkaisutoimenpiteeseen ryhtyminen (esim. vaihtoehtoisten suunnitelmien tekeminen) ja c) vaihtoehtoisten palkkioiden kehittäminen (esim. sitoutuu korvaaviin harrastuksiin kuten vapaaehtoistyöhön, filosofian tai uskonnon opiskeluun).
- 3) Emootioon kohdistuvassa copingissa (Emotion-focused Coping) on kyse seuraavista strategioista:
 - a) affektiivinen säätely (esim. tunteiden kokeminen ja työstäminen), b) nöyrä hyväksyntä

(esim. "aika parantaa haavat") ja c) emotionaalinen purkautuminen (esim. itkeminen ja liikasyönti) (Moos & Billings 1986, 218–219). Vaikka Moosin ja Billingsin kategoriat eivät ole toisiaan poissulkevia, esimerkiksi ongelmaan kohdistuva coping voi auttaa henkilöä käsittelemään emotioitaan, niin luokittelun puutteena pitäisin sitä, että he eivät ota huomioon stressiprosessin keskeisten käsitteellisten pääalueiden välistä copingia (ks. kuvio 7).

Coping-toimintojen luokittelua varten on kehitelty erilaisia taksonomioita, joista jotkut perustuvat selvästi transaktionaaliseen stressimalliin. Moos ja Tsu (1977) kuvaavat seitsemää coping-taitojen luokkaa: 1) kriisin minimointi tai kieltäminen, 2) relevantin informaation etsintä, 3) rauhoittelu ja emotionaalisen tuen pyytäminen, 4) erityisten sairauten liittyvien menetelmien oppiminen, 5) konkreettinen rajoitettujen tavoitteiden asettaminen, 6) vaihtoehtoisten seurausten luottelu, selvittäminen ja 7) yleisen tarkoituksen löytäminen tapahtumien kulussa. Taksonomia pohjautuu fyysiseen sairauteen sopeutuvien henkilöiden käyttämiin coping-vastauksiin.

Yleisempää taksonomiaa edustaa coping-strategioiden luokittelu, jonka Lazarus työryhmineen on kehittänyt. Lazarus ja Launier luokittelivat coping-toiminnot tavan (suora toiminta, toiminnan estäminen, informaation etsintä tai intrapsykyisyys) ja funktion mukaan (ongelman instrumentaalinen muutos tai emotionaalisen reaktion lievittäminen). Lazaruksen ja Launierin luokittelu ottaa huomioon sekä coping-resurssit että coping-strategiat. Lazaruksen ryhmä on tunnistanut kuusi coping-resurssien luokkaa, joista osa on persoonaan liittyviä (terveys ja energia, moraalit, ongelman ratkaisutaidot, uskomusten järjestelmä) ja osa resursseista on ympäristöön liittyviä (sosiaalinen tuki, materiaaliset resurssit) (Cameron & Meichenbaum 1986, 696–697). Vaikka on tehty useita yrityksiä arvioinnin ja coping-vastausten luokittelumiseksi, hyväksytyä menetelmää ei ole toistaiseksi ilmaantunut.

Stressinhallintaa voidaan kuvata myös itsesäätelyä emotionaalisen kompetenssin käsitteen avulla. Goleman luettelee viisi emotionaalista kompetenssia:

- itsesäätely,
- luotettavuus,
- tunnollisuus,
- sopeutuvaisuus ja
- innovaatio.

Itsesäätelykompetenssin omaavat ihmiset

- hallitsevat impulsiivisia tunteitaan ja distressiemotioitaan hyvin,
- pysyvät rauhallisina ja positiivisina rasittavissa tilanteissa sekä
- ajattelevat selkeästi ja pysyvät keskittyneinä paineen alla (Goleman 1998, 97).

Kasvatuksen ja koulutuksen näkökulmasta stressinhallintaa voidaan tarkastella myös elämänhallintataitona tai elämänhallinnan valmiuksina, joita yksilöllä on mahdollisuus kehittää (Ruohotie 2000, 39–41). Keltikangas-Järvisen mukaan elämänhallinnalla tarkoitetaan sitä, että ihminen pyrkii muuttamaan liian rasittavaksi tai voimavaransa ylittäväksi kokemiaan ulkoisia tai sisäisiä olosuhteistaan. Ihminen pyrkii korjaamaan kokemuksensa suotuisammaksi joko muuttamalla elämäntilanteensa olosuhteet tai niiden tulkinnan toisiksi (Keltikangas-Järvinen 2000, 41).

Kalimo jäsentää elämänhallinnan sisäisiin ja ulkoisiin voimavaroihin sekä tehokkaisiin, onnistuneisiin toiminta- eli coping-keinoihin. Näiden avulla ihminen voi muuttaa ja sietää vaikeita tilanteita ja ohjata aktiivisesti omaa elämänsä kulkuaan. Kalimon mukaan elämänhallinnan ja hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että ihmisellä on mahdollisimman suuri määrä erilaisia coping-keinoja ja että hän käyttää niitä joustavasti tilanteittain. (Kalimo 1992, 8–9.)

Murto määrittelee elämänhallinnan valmiudet seuraavasti:

1) Fyysiset valmiudet

- fyysinen toimintakyky

2) Psykkiset valmiudet

- realistinen minäkuva, terve itsetunto, kyky mieltää itsensä itsenäisenä yksilönä jne.

- psyykinen itsenäisyys, riippumattomuus ulkopuolisesta avusta, oman tahdon ja mielipiteen tiedostaminen ja ilmaiseminen, stressinsietokyky, uskallus ottaa riskejä jne.
- subjektina toimiminen, vastuun ottaminen, päätösten tekeminen, omien tarpeiden ja motiivien tiedostaminen.

3) Sosiaaliset valmiudet

- vuorovaikutustaidot ja
- kansalaisuustaidot.

4) Ammatilliset ja koulutukselliset valmiudet

- tiedot, taidot
- (Vilppula 1996, 183; Murto 1996, 40).

Opetusministeriön työryhmän muistiossa (1997:29, 2), joka selvitti terveen itsetunnon ja elämänhallinnan edistämistä peruskoulussa, elämänhallinta määritellään osaksi persoonallisten valmiuksien kokonaisuutta ja yksilön kykyä kohdata vaikeuksia, epäonnistumisia ja kriisejä sekä käsitellä näitä joustavasti uusia strategioita ja mahdollisuuksia löytäen. Työryhmän mielestä elämänhallinnan kannalta tärkeitä ovat luottamus omaan selviytymiseen, kyky kognitiivisella, emotionaalilla ja sosiaalisella tasolla arvioida vastaan tulevien vaikeuksien merkitystä ja todellista suuruutta, kyky kestää jännitteitä ja kyky suunnata tai viivästyä omaa reagoitua tilanteen edellyttämällä tavalla. Puutteellisesti kehittyneenä elämänhallinnan ilmaisuna pidetään urautuneita ratkaisuja ja reaktioita ongelman laadusta riippumatta, sopeutumisvaikeuksia, lyhytjänteisyyttä, ongelmien pakenemista ja vetäytymistä tai ylireagoitua ongelmiin.

Markku Ojanen on hahmottanut kehän hoitokeinoista, jotka auttavat ihmisiä heidän elämisen ongelmiaan. Hänen mukaansa ihmiset etsivät apua monin eri tavoin kokiessaan olonsa jotenkin huonoksi, ahdistuneeksi, masentuneeksi, välinpitämättömäksi tai turhaksi. Ongelmiin liittyy usein eräänlaista hyvinvoinnin puutetta.

Ojaseen mukaan ihmistä hoitavat monet eri asiat. Ongelman ratkeaminen tai lievittyminen ei edellytä aina samoja keinoja, vaan ihminen voi valita eri keinoista omansa. Keinoina hän luettelee muun muassa työn, liikunnan, luovan ilmaisun, huumorin, ongelmanratkaisun, opetuksen, palautteen, rentoutumisen, levon, mietiskelyn, rukouksen, mielikuvat, kauneuden kokemisen, läheisyyden, auttamisen ja hoitamisen.

Mainitut keinot hän ryhmittelee ympyrän sektoreihin, jotka hän nimeää seuraavasti: terapia, sielunhoito, palvelu, luova toiminta, työ ja toiminta sekä yhteys ja keskinäinen tuki. Kaikkien näiden keinojen avulla ihminen voi saada lievitystä pahaan oloonsa tai ahdistukseensa.

Tieteellistä tutkimusta kaikista keinoista ei ole tarjolla yhtä paljon. Eniten on tutkittu psykoterapiaa, liikuntaa ja rentoutumista. Ojaseen mukaan jonkin verran tietoa on avautumisesta, levosta, mietiskelystä, rukouksesta, mielikuvaharjoittelusta ja opetuksen vaikutuksista. Tutkimustulosten mukaan näillä kaikilla keinoilla on ollut myönteinen vaikutus ihmisen hyvinvointiin (Ojanen 1998, 67–69).

Muusikoiden esiintymisjännityksen hoitokeinoina Arjas tuo esille seuraavia strategioita ja toimenpiteitä: harjoittelu, Alexander- ja Feldenkreis-tekniikka, aerobiset harjoitukset, jännityksen hallintaharjoitukset, kognitiivis-behavioraalinen terapia, kognitiivinen uudelleen rakentaminen, systemaattinen kognitiivinen jännityksen alentaminen, harrastukset, alttiiksi asettautuminen esitystilanteisiin, tavoitteiden kuvittelu, hypnoosi, mentaaliharjoittelu, biopalaute, ravitsemusterapia, positiivinen ajattelu, rukoilu, rentoutus, itsehypnoosi, stressinhallintaharjoitukset, farmakologinen apu, musiikkiterapia, monipuolinen muusikoiden esiintymisvalmennus ja huumorin käyttö (Arjas 2002, 32–61).

Rauhalan ajattelumallin mukaan stressinhallinnassa on kyse elämäntaidosta, koska stressiä voidaan hänen näkemyksensä mukaan luonnehtia epäsuotuisaksi kokemukseksi, elämäntaidon ongelmaksi tai puutteeksi. Rauhalan persoonan epäsuotuisuuksia kuvaava järjestelmä jäsentää tutkimusta ja ohjaa auttavia toimenpiteitä adekvaatteihin (asianmukainen) menettelytapoihin (Rauhala 1998, 148). Kokeamista, jossa elämäntaidon puute näkyy selvimmän, ei hoideta kuten tauteja, vaan sitä voidaan eri tavoin

kehittää suotuisemmaksi. Auttaminen voitaisiin Rauhalan mukaan nähdä kasvatustyölle rinnakkaisena tai monesti suorastaan sen alalajina (Rauhala 1983, 81–82). Rauhala puhuu persoonaan vaikuttamisen kanavista. Mitään kokonaisauttamista tai kokonaisuhoitoa diffuusina yleisvaikuttamisena ei ole. Vaikutus yhden kanavan kautta resonoi (heijastuu) aina myös toisissa kanavissa. Tehokas korjaaminen ja auttaminen perustuvat siihen, että toimitaan kunkin olemismuodon perusluonteen edellyttämällä tavalla. Hänen mukaansa niissä tapauksissa, joissa ei ole orgaanista patologiaa, vaan olennaista on erilaisen ja eriateisen elämäntaidon järkkäminen, korjaava työpanos olisi keskitettävä yksilön elämäntaidon kehittämiseen (Rauhala 1989, 90). Rauhala toteaa, että elämäntaidosta puhuminen ei merkitse ongelmien vähättelyä, vaan voidaan osoittaa, että kokemisen epäsuotuisuus invalidisoi yhtä merkittävästi kuin muidenkin olemassaolon muotojen vauriot (Rauhala 1989, 91). Rauhala käyttää yksilön korjaamisyrityksistä myös käsitteitä ”henkinen kasvu” ja ”kasvatus”, ”itseohjattavuus” ja ”itsesääntely”. Ihminen voi eri kanavien kautta itse säännellä kokemistaan paremmin kuin taudin uhriksi joutumistaan. Ihminen on itse vastuussa terveydestään ja hyvinvoinnistaan. Kokemisen itsesääntely herättää suurempaa vastuullisuutta siitä ihmisen hyvästä olemassaolosta, jota tajunta edustaa ja ylläpitää (Rauhala 1989, 91).

Stressinhallintaa ja sen kehittämistä voidaan pitää myös ammatillisen pätevyyden tai kvalifikaation osatekijänä. Eräissä suomalaisissa tutkimuksissa on havaittu, että päivittäinen kuormittuneisuuden taso on yhteydessä ammatilliseen pätevyyteen. Työntekijät, joiden ammatillinen pätevyys tai työtä koskeva sisäinen malli on hyvä, kuormittuvat työpäivän aikana psyykkisesti vähemmän kuin ne, joiden työn hallinnan taso on heikko (Leppänen 1994, 77). Leppäsen mukaan monia kompetenssin osatekijöitä on pidetty myös ammatillisen pätevyyden, so. kvalifikaation, osatekijöinä. Osatekijöitä on tarkasteltukin stressiä ja uupumista käsittelevässä kirjallisuudessa.

Ruohotie on hahmottanut työelämässä tarvittavien kvalifikaatioiden/kompetenssien erilaisia luokituksia ja jäsentää Wim Nijhofin mukaan avainkompetenssit laaja-alaisiin taitoihin, hybridisiin (seka-muotoisiin), ydintaitoihin ja siirrettävissä oleviin taitoihin. Ruohotien mukaan laaja-alaisen taitojen sovellusalue on laaja ja niitä voidaan soveltaa erilaisissa konteksteissa ja tilanteissa. Tällaisia laaja-alaisia taitoja on matemaattiset taidot, ihmissuhdetaidot, kommunikaatiotaidot, stressinhallintataidot, päätöksentekotaidot, ongelmanratkaisutaidot, organisointi- ja johtamistaidot, tieteellinen liikkeenjohto ja filosofiset taidot. Tosin Ruohotie pitää Nijhofin luokittelua ongelmallisena monella tavoin, koska luokituksen käsitteitä ei ole selvästi määritetty ja luokat eivät ole toisiaan poissulkevia, esim. stressinhallintataidot voidaan luokitella myös siirrettävissä oleviin taitoihin (Ruohotie 2002, 4–13; Ruohotie 2002, 233–256).

1990-luvulla on ryhdytty uudelleen analysoimaan hyvinvoinnin ja terveyden käsitteitä ja sitä, voiko hyvinvointi näkyä myös toiminnassa. Hyvinvoinnin käsitettä pohdittaessa on alettu kysyä myös sitä, mikä on ihmiselle tyypillistä, ja todettu, että ihmiselle on ominaista ”kompetenssi”. Kompetenssi koostuu seuraavalaisista osatekijöistä:

- suoriutuminen keskeisistä sosiaalisista rooleista,
- käsitys itsestä,
- toiminta vuorovaikutustilanteissa,
- tunteiden hallinta,
- kehitysmuutosten ohjaaminen,
- kognitiivinen toiminta ja
- stressitilanteiden hallinta.

Sekä ammatillista pätevyyttä että kompetenssia koskevat käsiteanalyysit painottavat ennen kaikkea sitä, että ihmisen tulee kehittää ja muuttaa omaa ympäristöään ja hallita keinot kehityksen aikaansaamiseksi. Toisaalta katsotaan myös, että työ ja organisaatio voivat joko edistää tai estää ammatillisen pätevyyden ja kompetenssin muodostumista ja käyttöä. Todellinen ammatillinen pätevyys ja hyvinvointi ovat siis osittain jopa sama asia ja sidoksissa ihmisen ja työn vuorovaikutukseen (Leppänen 1994, 70–71; Ruohotie 2002, 4–13). Stressinhallintataito liittyy siten myös ihmisen toiminta- ja työkykyyn. Nykyiset tietotyötehtävät lisäävät ihmisten työkykyvaatimuksia, jotka voidaan jakaa ammatillisiin, tiedollisiin ja psykososiaalisiin vaatimuksiin, esim. korkea työmotivaatio, itsenäisyys, muutoksen sietokyky, joustavuus ja ryhmätyökyky (Nybo et al. 2002, 2037).

2.3 Stressiteoriat ja mallit

Erilaisia tulkintoja

Koska stressikäsitteen määrittely tieteellisesti on ongelmallista, ei ole mitään stressiä kuvaavaa yleisteoriaa. Yhtenä määrittelyn ongelmasyynä pidetään sitä, että stressiä tutkitaan monen eri tieteen piirissä erilaisin intressein. Salon mukaan stressi- ja coping- käsitteet sekä niitä kuvaavat teoriat kärsivät runsauden pulasta (Salo 2002, 54). Useimmat tutkijat hyväksyvät stressin stimuluksena, vastauksena ja välittävänä prosessina (Le Blanc et al. 2002, 150–151).

Määritelmän mukaan stressitutkimuksen teoriat ja mallit voidaan jaotella kolmeen tyyppiin: 1) stimulusuuntautuneet teoriat, 2) vastaus-reaktiosuuntautuneet teoriat ja 3) organismisuuntautuneet, interaktionaaliset tai transaktionaaliset teoriat (Derogatis 1986, 272–273).

Tavallisin lähestymistapa on ollut määritellä stressi stimuluksena, olosuhteena, joka aiheuttaa häiriöitä tai jonkinasteista reaktiivista muutosta. Toiset tutkijat ovat korostaneet vastauspuolta eli itse häiriön luonnetta. Lazaruksen mukaan stressi on suhde tai transaktionaalinen (kaksisuuntainen) käsite, joka kuvaa tietynlaista sopeutumiskauppaa organismin ja sen ympäristön välillä. Lazarus käyttää stressi-käsitettä yleisterminä koko ongelma-alueelle. Alue kattaa ne stimulut, jotka tuottavat stressireaktioita, reaktiot itse ja erilaiset väliintulevat prosessit. Lazarus puhuukin ”stressikentän käsitteestä” (the field of stress), joka sisältää fysiologiset, sosiologiset ja psykologiset ilmiöt ja näihin läheisesti liittyvät käsitteet. Hänen mukaansa stressi ei ole stimulus, ei liioin vastaus eikä mikään väliintuleva variaabeli, vaan stressi on kollektiivinen tutkimusalueen termi (Zegans 1986, 137).

Stressi stimuluksena

Stressiä stimuluksena on käytetty kuvaamaan tilanteita, joita luonnehditaan uusiksi, intensiivisiksi, nopeasti muuttuviksi, äkillisiksi tai odottamattomiksi. Stressistimulusiin voivat kuulua myös stimuluksen puute, odotetun stimulaation poissaolo, hyvin itsepintainen stimulaatio, rasittava työ ja ikävyytyminen. Lazarus sisällyttää stressistimulusiksi myös sellaiset tapahtumat kuin epäonnistuminen tai epäonnistumisen uhka, menetys ja nopea sosiaalinen muutos. Muina tilanteina mainitaan a) psyykkisten, fyysisten, kognitiivisten tai affektiivisten toimintojen menetys, b) odotettujen palkkioiden tai tavoitteen saavuttamisen aiheuttama frustraatio, c) sosiaalisten feedbackmekanismien epäonnistuminen tai muutos, d) impulssitulva ja e) lähestymis-/välttämiskonfliktitilanteet (Zegans 1986, 137–138).

Kun stressiä tarkastellaan ainoastaan stimuluksen näkökulmasta, taipumuksena on jättää huomioon ottamatta tapahtuman tulkinnallisen merkityksen funktio. Sitä tosiasiaa vasten, että ihmiset reagoivat elämäntilanteisiinsa tai sosiaalisiin olosuhteisiinsa siten kuin heille on merkitystä noille tilanteille, on vaikeata hyväksyä hypoteesia, että tietyn tyyppiset tilanteet tai suhteet ovat luonnostaan stressaavia ja tietyt muut tilanteet eivät ole (Zegans 1986, 138).

Stressi stimuluksena on virittänyt tutkijoita selvittämään mahdollisia yhteyksiä stressin ja elimistön sairauksien välillä. Elämäntapahtumatutkimuksen malli (Life Events Research) hypotetisoi, että on mahdollista tehdä ennustuksia stressistä ja altistumisesta monille sairauksille määrittämällä kriittisten elämänmuutosten merkitys. Ko. muutokset tapahtuvat tietyn ajan kuluessa.

Holmes ja Rahe ovat pohtineet ajallista suhdetta elämänmuutosten kasaantumisen ja sairauden synnyn ja vakavuusasteen välillä. He ovat havainneet voimakkaan korrelaation huomattavien terveysmuutosten ja elämänkriisien välillä. Elämänkriisin he määrittelevät vähintään 150 elämänmuutosyksiön kasaumaksi yhden vuosijakson aikana. Jokaisella elämänmuutoksella (stimuluksena) on tietty numeerinen arvo (esim. puolison kuolema 100 tai joulukuu 12). Mitä enemmän yksilö kokee elämäntapahtumia, jotka oletettavasti vaativat tavanomaisen elämäntavan muutosta, sitä suuremmaksi sairauden riski kasvaa.

Monet tutkijat kritisoivat, että elämäntapahtumateoria ei ota huomioon kaikkia väliintulevia reaktiivisia variaabeleita mukaan lukien coping-vastaukset, ennakkoreaktiot ja yksilön pitkäaikaiset vaikeudet. Jotta elämäntapahtumien vaikutusta heidän mukaansa voitaisiin ymmärtää, on otettava huomioon yksilön fyysisen altistumisen ja sosiaalisten muutosten merkitys, yksilön kyky käsitellä erilaisia stressejä, yksilön sosiaalinen verkosto, etninen ja sosiaalinen tausta sekä kulttuuritapojen omaksuminen.

Elämäntapahtumatutkimus on kriitikoiden mukaan nostanut esille tärkeän stressinlähteen, mutta on kiinnittänyt huomion ainoastaan lineaariseen suhteeseen riippumattomien ja riippuvien variaabeleiden välillä. Uuden tutkimuksen ja teorian tehtävänä on tutkia stimulus- ja sairauden todennäköisyysyhteyden taustoja ja valottaa niitä sisäisiä mekanismeja, joiden vaikutuksesta elämäntapahtumien arvioidaan omaavan patologinen vaikutus.

Tietoisina elämäntapahtumatutkimukseen kohdistetusta kritiikistä monet kirjoittajat ovat havainneet, että stressi itse on stressiyhtälön vastauspuolella, vaikka tietyt tapahtumat tai tilanteet ovat potentiaalisia stressin provosioijia (Zegans 1986, 139).

Stressi reaktiona

Määritelmiä

Vastaussuuntautuva teoria määrittelee stressin yksilön vastauksena, reaktiona, ympäristön tapahtumiin. Ympäristö vaikuttaa stressin ilmenemismuotoon. Nimenomaan emotionaalisten reaktioiden mallia ja kuvaa (ainakin psykologisella tasolla) käytetään arvioitaessa todennäköisiä stressitasoja. Vastausorientuneet teoreetikot ovat paljolti velkaa Selyen tutkimuksille ja hänen selvittämälleen GAS-syndroomalle. Viimeaikaiset teoriat, joiden lähtökohta on Selyen tutkimuksissa, pyrkivät interaktionaalisempaan lähestymistapaan. Kuitenkin niissä stressi määritellään edelleen vastausvariaabelikäsittein, ja tutkijat ovat sitä mieltä, että vastaussyndrooma on toiminnallisen häiriön ja (sopeutumis)sairauksien kehittymisen edelläkävijä tai edistäjä. Vastaussuuntautuvat mallit pyrkivät ohjaamaan psykologisen arvioinnin häiriintyneen toiminnan mittauksiin. Vastaussuuntautuvat teoreetikot käyttävät psykologisia oireinventaarioita ja asteikkoja, jotka mittaavat negatiivista affektia. Useimmat näistä instrumenteista ovat monidimensionaalisia kuvaten moninaisia oireryhmiä ja dysforisia (ahdistus) emotioita (Derogatis 1986, 276).

Monidimensionaalisia psykologisia oireinventaarioita on mm. MMPI (The Minnesota Multiphasic Personality Inventory), joka on parhaiten tunnettuja psykologisia testejä. SCL-90 (SCL-90-R) on monidimensionaalinen oireinventari, joka mittaa oireilevaa psykologista distressiä.

Stressi interaktiona ja transaktiona

Määritelmiä

Kolmas suurehko teoreetikkojen ryhmä – interaktionaalisen näkökulman omaavat – korostaa organismin ominaisuuksia merkittävänä välittävänä mekanismeina ympäristön stimulusominaisuuksien ja vastauksen välillä. Ympäristön tapahtumat laukaisevat vastauksen. Interaktioteoreetikot suhtautuvat kriittisesti stimulus- ja vastausteorioihin siksi, että S- ja R-teoriat eivät ota huomioon tärkeitä stressiyhtälön organismivariaabeleita. Teoriat unohtavat tärkeitä välittävät ominaisuudet, ne, jotka muodostavat yksilöllisten erojen perustan. Useimmat kolmannen ryhmän teoreetikot pitävät kiinni siitä, että itse asiassa he edustavat transaktionaalista lähestymistapaa, sitä, että yksilö ei ainoastaan välitä ympäristön stimulustapahtumien vaikutusta vastauksiin lineaarisesti, vaan myös yksilön havainto-, kognitiiviset ja fysiologiset ominaisuudet voivat vaikuttaa ja tulla merkittäväksi osaksi ympäristöä (Derogatis 1986, 272).

Toistaiseksi transaktioteoreetikot eivät ole saaneet merkittävää jalansijaa stressin mittaamisessa lähinnä siksi, että transaktionaalinen lähtökohta on melko uutta stressitutkimuksessa. Toisaalta myös interaktiotsuuntautuneisiin mittauksiin liittyy psykometrisiä vaikeuksia.

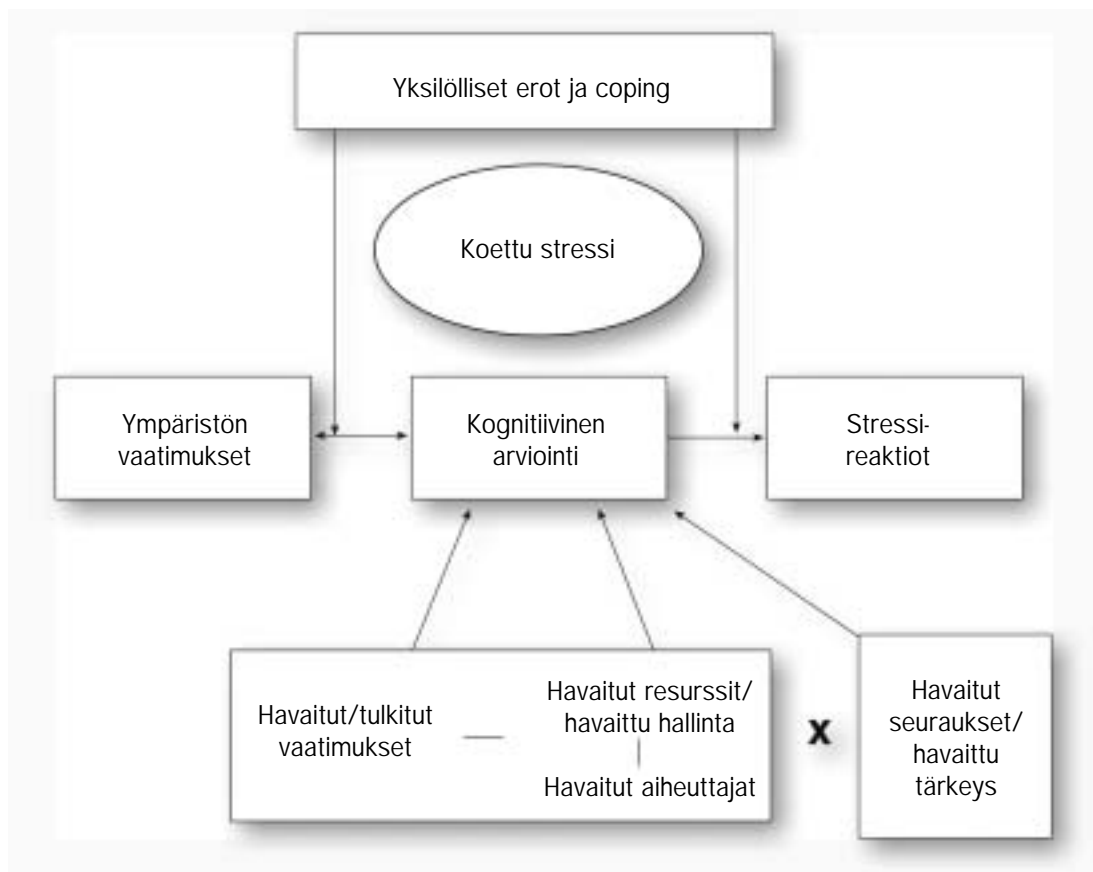
Transaktionaalisen näkemyksen mukaan yksilön havaintoja koskevat kognitiiviset ja emotionaaliset välittävät prosessit vaikuttavat aktiivisesti ympäristön stressiominaisuuksiin niin, että systeemin tila on jatkuvassa muutoksessa. Kyseisten tutkijoiden mukaan yksilön sopeutumismekanismien ja ympäristön stressiominaisuuksien välinen jatkuva suhde on keskeinen tekijä stressin määrittelyssä. Määritelmä merkitsee sitä, että stimuluskentän, vastauspektrin tai yksilön pysyvien välittävien piirteiden tarkka mitaaminen olisi riittämätön hahmottamaan ilmiön olemusta, koska osien välinen dynaaminen, resiprookkinen (kaksisuuntainen) suhde muuttaisi alinomia komponenttien arvoja (Derogatis 1986, 273).

Stressi prosessina

Todd D. Jickin transaktionaalinen stressimalli käsittää seuraavat osatekijät eli komponentit:

- 1) Ympäristövaatimukset – tai jotkut tutkijat puhuvat ympäristöstressistä, objektiivisesta kriisistä tai ympäristöuhkasta.
- 2) Kognitiivinen arviointi (Lazarus) tai subjektiiviset stressorit operationaalistettuna havaittujen vaatimusten, havaittujen resurssien ja aiheuttajien (Segovis et al.) sekä havaitun tärkeyden tai seurausten arvioinnilla.
- 3) Yksilölliset erot ja coping.
- 4) Stressivastaukset.

Edellä mainittua jäsentelyä voidaan täydentää Segovisin et al. syytribuutiolla.



Kuvio 6. Stressiprosessin viitekehys (Jick 1985, 87; Segovis et al. 1985, 228–229).

Stressiprosessin viitekehysten mukaan stressiä kuvataan ympäristötapahtuman ja kohdehenkilön välisen transaktion tuloksena. Objektiiviset olosuhteet tuottavat tilanteen subjektiivisen määritelmän “yksilön silmissä”. Juuri havaittu/tulkittu tilanne on stressivastauksen primaari determinantti. Siten objektiivisten stressorien – subjektiivisten stressorien välittämänä – oletetaan johtavan erilaisiin vastausmalliin (emotionaaliset, käyttäytymiseen liittyvät ja fysiologiset reaktiot). Sen lisäksi yksilöllisten erojen ja coping-taitojen odotetaan vaikuttavan hillitsevästi objektiivisten olosuhteiden ja subjektiivisen arvioinnin väliseen suhteeseen, samoin kuin arvioinnin ja stressioireiden ilmentymän väliseen suhteeseen.

Kyse on siitä, että ympäristön vaatimuksiin ja stressin subjektiiviseen arviointiin liittyvät yksilölliset vastaukset, so. stressireaktiot, vaihtelevat persoonallisuus-, kyky- ja coping-taitojen eroista johtuen (Jick 1985, 86–87).

Jickin mallia voi luonnehtia arviointiteoriaksi, jonka mukaan stressikokemus syntyy, kun yksilö havaitsee itsensä kykenemättömäksi kohtaamaan ympäristövaatimukset ja kun hän havaitsee esimerkiksi, mitä seurauksia työ- ja perhe-elämän laadulle on siitä, että hän ei kykene kohtaamaan ja hallitsemaan kyseisiä vaatimuksia. Tässä teoreettisessa lähestymistavassa kognitiiviset prosessit ovat tärkeitä määriteltäessä, miten ihminen kokee stressiä ja mitä seurauksia sillä on häneen. Jickin malli heijastaa tyyppiä ”kognitiot (havainto ja tulkinta) ja niitä vastaavat emootiot”. Lagerspetz korostaa, että ihmisellä ei voi olla mitään tunnetta ilman siihen liittyvää kognitiota (Lagerspetz 2000, 93).

Verrattaessa Jickin mallia resurssien säilyttämisteoriaan (COR-malli eli Conservation of resources theory) on todettava, että COR-mallissa arviointi on sekundaarista (so. objektiiviset työvaatimukset mieluummin kuin havaitut). Tämä ei merkitse kuitenkaan sitä, etteikö COR-teoriassa myös arviointi ole tärkeää (Taris et al. 2000, 286).

Jickin mallin kognitiivinen arviointi operationalistetaan havaittujen vaatimusten, havaittujen resurssien ja havaittujen seurausten arvioinnilla. Mallia täydennetään syyattribuutioilla, koska yksilö stressaavassa tilanteessa esittää usein kaksi toisiinsa liittyvää kysymystä arvioidessaan tukalaa asemaansa: ”Hallitsenko minä tilanteen?” ja ”Miksi se tapahtui?” Kysymykset koskevat havaittua kontrollia ja kausaalisuutta. Ensimmäisessä esimerkissä attribuutioprosessit palvelevat kontrollifunktiota. Jälkimmäisessä on kyse syyattribuutioista (Segovis et al. 1985, 228–229).

Jickin mallissa kognitiivisen arvioinnin kaava

[havaitut vaatimukset – havaitut resurssit] x havaitut seuraukset

viittaa olettamukseen, että havaitut vaatimukset ovat suurempia kuin resurssit ja seuraukset ovat suurempia kuin nolla (0).

Stressorit

Havaitut työvaatimukset (stressorit) ovat luultavasti kaikkein yksityiskohtaisimmin tutkittuja kaikista stressitekijöistä. Monien tutkimusten mukaan ne ovat tärkeimpiä tekijöitä ennustettaessa stressireaktiota. Selyen (1956) mukaan havaitut vaatimukset ovat itse asiassa integroitu osa stressin käsitettä (Jacobson et al. 2001, 38).

Stressoreilla (Selyen käyttöön ottama käsite 1956) tarkoitetaan ulkoisia tapahtumia tai olosuhteita, jotka vaikuttavat organismiin. Stressitekijät eli stressorit (stressin lähteet) aiheuttavat epätasapainon yksilön (kyvyt, tarpeet, odotukset) ja yksilölle asetettavien vaatimusten välille. Stressoreiden kuvaus ja vaikutus käyttäytymiseen on loputon tehtävä. Nykyisin tutkimus pitää yhä lisääntyvässä määrin erilaisia tapahtumia ja olosuhteita stressoreina. Stressorit voidaan jakaa tapahtumastressoreiksi (event stressors) ja kroonisiksi stressoreiksi (chronic stressors) (Le Blanc et al. 2002, 159).

Suurin osa stressoritutkimuksesta on yhä kvalitatiivista, ja parametriset tutkimukset ovat melko harvinaisia.

Stressorit vaikuttavat organismiin, jolla on omat erityispiirteensä. Siten toinen jatkuva tutkimushaaste on selvittää systemaattisesti, miten eri lajit altistuvat tietyille stressorille. Tutkimus voi valottaa fylogeneettisiä (lajinkehitykseen perustuva) ja evoluutioprosesseja, samoin kuin yleisiä teemoja, jotka ylittävät lajien rajat. Saman lajin sisällä on tietenkin mahdollista tutkia tietyn stressorin vaikutusta eri organismeihin. Yksilöllisten erojen tutkimus on nopeasti kasvava stressitutkimuksen haara. Stressoreiden kognitiivisella arvioinnilla on merkittävä rooli yksilön ja potentiaalisen stressiympäristön transaktiossa (Breznitz & Goldberger 1986, 3). Myös Mandler toteaa määritelmässään, että ulkoiset stressorit vaikuttavat siinä määrin, kuin ne kognitiivisesti tulkitaan vaarallisiksi tai uhkaaviksi (Mandler 1986, 91).

Stressorit eivät ole luonteeltaan pelkästään fyysisiä. Emootiot – rakkaus, viha, ilo, suuttumus, haaste ja pelko samoin kuin ajatukset – saavat aikaan stressioireistolle tyypillisiä muutoksia (Selye 1986, 14).

Teoreettisesti stressoreita luokitellaan objektiivisesti ja subjektiivisesti määriteltyihin stressoreihin. Stressoreita voidaan jäsentää eri luokkiin: psykososiaalisiin, bioekologisiin ja persoonallisuuteen liittyviin stressoreihin (Holt 1986, 422–423; Girdano & Everly 1979, 54–117).

Hamilton (1986, 107–112) luokittelee stressorit seuraavasti: Biofysiologiset stressorit (esim. ruumiin vamma, kuume, korkeat lämpötilat, melu, unen menetys); kognitiiviset stressorit eli ne kognitiiviset ta-pahtumat, prosessit tai toiminnot, jotka ylittävät subjektiivisen ja yksilöllistetyn keskimääräisen proses-sointikapasiteetin tason. Kolmantena luokkana Hamilton määrittelee psykogeeniset stressorit sisäisinä stimuluksina, jotka saavat alkunsa sisäisistä informaation lähteistä. Ne edustavat sisäistä analysointijär-jestelmää, jossa on yksilölle epämiellyttävää, aversiivista (vastenmielinen), uhkaavaa tai vaarallista infor-maatiota.

Le Blanc et al. (2002, 151–152) luokittelevat työperäiset stressorit neljään pääryhmään: työn sisältö (vaarallinen tai yksitoikkoinen työ), työolosuhteet (melu, lämpötila), palvelussuhdeasiat (vuorotyö, ma-tala palkka) ja työpaikan sosiaaliset suhteet (heikko sosiaalinen tuki, vapaudet).

Työuran stressilähteet

Urastressin lähteenä, ongelmallisina asioina, voidaan luetella ristiriidat (rooliristiriidat, roolien välinen ristiriita, roolien sisäinen ristiriita), ylikuormitus tai vastaavasti alikuormitus ja rooliepäselvyys. Rooliris-tiriidan ja rooliepäselvyyden seurauksena työntekijöillä ilmenee yleensä jännitystä, työtyytymättömyyttä, itsetunnon puutetta ja äärimmäisinä ilmentyminä työstä poissaoloja ja työpaikanvaihtoja.

Rooliristiriidat ovat naisten tyypillinen stressinlähde. Yhteisö näyttää vaativan, että naisjohtajat ja -virkamiehet olisivat superihmisiä. Esimerkiksi työyhteisöissä siedetään vähän tai ei ollenkaan lastenhoi-toon liittyviä asioita, varsinkin silloin kun on kyse organisaation ylätasoista. Johtavassa asemassa olevien naisten stressioireita ovat mm. diskriminaatio (syrjintä), stereotyyppisyys, avioliitto/työristiriidat ja so-siaalinen eristäminen. Kyse on stressoreista, jotka eivät välttämättä kosketa heidän mieskollegoitaan.

Työstressi vaihtelee todennäköisesti eri uravaiheissa. Uran alussa on epävarmuutta siitä, millainen ura-suunta on paras, minkätyyppinen käyttäytyminen on sopivaa ja onnistuuko yksilö työssään. Erilaisten tar-peiden (suoritus, eteneminen, ystävyys) tyydyttäminen aiheuttaa myös stressiä. Uran alkuvaiheessa etenemispaineet ja työsuorituspainet ovat itseaiheutettuja, koska työntekijät asettavat itselleen mittoja, vertailevat itseään muihin ja laativat aikatauluja tavoitteen saavuttamiseksi. Jotkut henkilöt viihtyvät paineen alla: heille tarpeiden tyydyttäminen on liikkeelle paneva voima.

Uran keskivaiheessa työntekijä arvioi toimintaansa ja suuntaa sitä uudelleen. Tällöin yksilön odotuk-set ovat realistisia. Kyseisessä vaiheessa monien henkilöiden stressi aiheutuu siitä, että he eivät pysty päät-tämään, minkä suunnan he valitsevat. Stressi voi aiheutua myös siitä, että he ovat taipuvaisia luopumaan entisistä tavoitteistaan.

Työuran loppuvaihe on pohdinnan aikaa. Se eroaa edellisistä vaiheista siinä, että yksilö oivaltaa, että todennäköisesti täyttymättömät tavoitteet eivät ole saavutettavissa. Pettymys saattaa olla stressaavaa it-sessään tai se saattaa olla helpotus. Valitettavasti monien vanhempien työntekijöiden stressinlähteitä voi-vat olla fyysinen vamma, taloudelliset tekijät, tarpeettomuuden ja hylätyksi tulemisen tunne.

Riittämättömyyden tunteet voivat olla myös stressin lähteenä. Stressi syntyy siitä, että työntekijä kokee ristiriitaa saamansa palkkion ja odottamansa palkkion välillä tai saamansa palkkion ja muiden saamiensa palkkioiden välillä.

Stressin lähteenä (interpersonaalinen stressi) voi olla vaikkapa esimiehen piittaamattomuus alaisten tunteista tai tarpeista. Interpersonaaliseksi, henkilöiden väliseksi, stressiksi luokitellaan myös rotu- tai su-kupuolidiskriminointi.

Eri arvot voivat olla myös stressin lähteenä. Esimerkiksi työntekijä ei aina allekirjoita työnantajan omaksumia arvoja.

Uran tavoitteet ja niiden toteutuminen vaikuttavat siihen, miten työntekijät kokevat ammattiuransa (millainen urakäsitys heillä on), millaista ahdistusta he kokevat ja lisäksi tavoitteet vaikuttavat työntekijän uramotivaatioon.

Edellä mainitut eri stressin lähteet vaikuttavat usein ihmisten uraa koskeviin päätöksiin ja uranvaihtoon. Urapäätökset ovat stressaavia, kun työntekijöitä vedetään useampaan kuin yhteen suuntaan. Sitä paitsi vaihtoehtojilla voi olla haluttuja ja ei-haluttuja piirteitä. Päätökset voivat olla stressaavia myös silloin, kun työntekijät tuntevat itsensä sitoutuneiksi useampaan kuin yhteen vaihtoehtoon tai kun he odottavat jotain kielteistä, kuten oman perheen paheksuntaa. Uranvaihtoon liittyvä stressi syntyy rooliepävarmuudesta, rooliristiriidasta, uusista suoritusvaatimuksista, muutoksen luonteesta, mm. siitä, miten nopeasti muutos tapahtuu, muutoksen asteesta ja siitä, missä määrin muutos on vapaaehtoinen tai muutettavissa oleva asia. Stressi on sitä suurempi, mitä epävarmempi, vastentahtoisempi ja ei-muutettavissa oleva uusi rooli on (London & Mone 1987, 150–172).

Kognitiivinen arviointi

Kognitiivinen arviointi (appraisal) on keskeinen käsite psykologisen stressin teorioissa ja malleissa. Muistiin taltioituneiden kognitiivisten skeemojen (tieto, taito, tunnekokemukset sekä objektiivisen ympäristön ja tapahtumien prototyypit) pohjalta henkilö tulkitsee ja arvioi tunnistamansa informaation aiemman ja nykyisen merkityksen ja ennakoii tapahtumien kulun (Sinivuo 1990, 12).

Tutkijat erottavat toisistaan kolme kognitiivista arviointiprosessia, jotka ovat vuorovaikutuksessa keskenään: 1) primaari arviointi, joka käsittää todellisen tai kuvitellun tilanteen merkityksen arvioimisen oman hyvinvoinnin kannalta, 2) sekundaari arviointi, jolla tarkoitetaan tilanteen kontrolloitavuuden ja sen käsittelemiseksi tarvittavien ja saatavilla olevien sopeutumiskeinojen sekä niiden riittävyden, hyödyn ja kustannusten arvioimista ja 3) uudelleenarviointi, jolla tarkoitetaan palautetta psykologisista ja ympäristön muutoksista.

Lazaruksen ja Launierin mukaan jaottelu primaariin ja sekundaariin arviointiin saattaa olla epäadekvaattia. Jaottelu luo erehdyttävän vaikutelman seuraavasti: kaksi prosessia ovat peräkkäisiä ja ajallisesti vastakohtina samalla, kun ne ovat vuorovaikutuksessa olevia ja luonteeltaan transaktionaalisia (Segovis et al. 1985, 226).

Lazaruksen mukaan primaarit arvioinnit, joilla on kielteinen vaikutus henkilön hyvinvointiin, ovat jaettavissa kolmeen ryhmään: uhan, haasteen ja harmin/menetyksen arviointiin. Uhka viittaa lähestyvän vaaran tai henkilökohtaisen menetyksen (esim. työttömyyden) ennakoimiseen ja harmi/menetyksen esiintymiseen tai epämiellyttävään tapahtumaan. Haasteessa on kyse arvioinnin ulkoisista ja sisäisistä vaatimuksista tai kuormittavuudesta (esim. vaativa työ, korkeat itsensä kehittämistavoitteet). Henkilön sopeutumis-voimavaroista riippuu, arvioiko hän tilanteen haasteeksi vai uhaksi. Tästä johtuu muun muassa, että objektiiviset ja subjektiiviset arviot ympäristöstä eivät välttämättä korreloi voimakkaasti keskenään (Sinivuo 1990, 12).

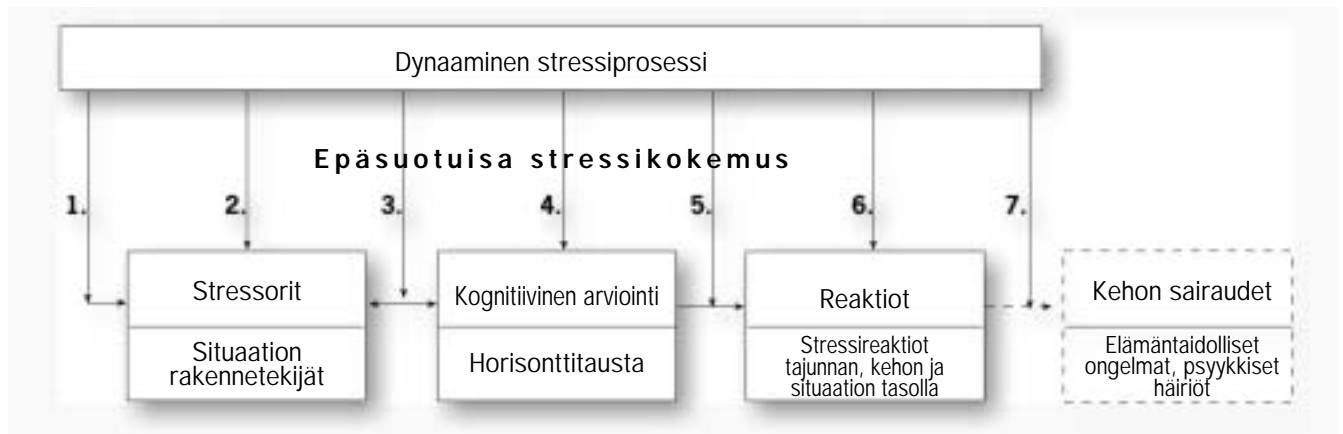
Samoin Frankenhaeuserin mukaan stressihormonien (adrenaliinin ja kortisolin) tasapaino vaihtelee sen mukaan, miten yksilö arvioi kykynsä selvitä tilanteesta. Jos yksitoikkoinen työ on sekä rasittavaa että epämieluisia, niin silloin työntekijän adrenaliini ja kortisoli nousevat. Kapellimestari puolestaan työskentelee myös paineisena, mutta hän voi vaikuttaa työhönsä ja kokee työniloa. Silloin adrenaliini kohoaa, mutta kortisolitaso pysyy matalana (Frankenhaeuser 1995, 23–24).

Arnold Lazaruksen tutkimukset ovat osoittaneet, että myönteiset tunteet ovat tärkeitä stressin hallinnassa. Ne ikään kuin neutraloivat stressin aiheuttamaa ahdistusta. Kielteiset tunteet vievät huomiota tehtävän kannalta epäolellaisiin seikkoihin: ihminen miettii, mitä virheitä hän mahdollisesti tekee, unohtaa hän ehkä jonkin kohdan, miltä hän näyttää, onko hänen vaatetuksensa ehkä sittenkin epäonnistunut, missä asennossa hän seisoo, häpäiseekö hän itsensä muiden silmissä ja millä kaikenlaisilla tavoilla suo-

ritus voi epäonnistua. Myönteisten tunteiden vallitessa itseluottamuksen puute ei haittaa keskittymistä suoritettavaan asiaan, esimerkiksi musiikin välittämiseen kuulihoille.

Ihminen pyrkii yleensä ylläpitämään myönteisiä ja minimoimaan kielteisiä tunnetiloja. Hän tulkitsee tilanteet itselleen edullisiksi, näkee asioiden valoisat puolet, yrittää vastoinkäymisten jälkeen uudelleen ja asettaa tavoitteet omien mahdollisuuksiensa rajoihin. Ajattelu- ja tulkintastrategiat ovat keskeisiä ihmisen mielenterveydelle. Yhtä tärkeää kuin se, miten asiat ovat, on se, millaisina ihminen ne näkee. Psykoterapiamenetelmätkin pyrkivät viime kädessä vaikuttamaan juuri siihen, miten ihminen itse tulkitsee sekä tilanteita että omaa tunne-elämäänsä (Lagerspetz 2000, 120). Rauhala korostaa samoin, että ihmisen kokemistavalle on merkitystä sillä, miten hän arvostaa tai arvioi esim. tilanteen, paikan tai henkilön. Hänen mukaansa kaikki se psyykinen, mitä ihmiset valittavat tai mistä he kärsivät on tajunnan tasolla elämyksellisesti (psyykkisesti tai fenomenalisesti) tarkastellen ristiriitaisen, norminvastaisen, jotenkin väärän, kireän tai muuten epärelevantin arvostamisen seurasta tai filosofisen strukturaalisanalyysin valossa usein virheelästä ja väärin horisontin funktiota (Rauhala 1961, 89–90; Rauhala 2002, 38). Unkarilaiset tutkijat ovat todenneet, että aikuisten ja nuorten henkilöiden subjektiiviset arviot omasta sosioekonomisesta tilanteestaan ovat osoittautuneet vaikuttavan enemmän heidän terveyteensä kuin heidän sosioekonomisen tilanteensa objektiivinen arviointi (Piko & Kopp 2002, 76).

Stressinhallinta: Yksilölliset erot ja coping



Kuvio 7. Stressiprosessi ja sen hallinta.

Kuvio pohjautuu seuraaviin malleihin:

Jick 1985, 86–111 (teoksessa Beehr & Baghat 1985),
Moos & Billings 1986, 218–219 (teoksessa Handbook of Stress 1986),
London & Mone 1987, 176–182,
Lieberman 1986, 764 (teoksessa Handbook of Stress 1986),
Pearlin & Schooler 1978, 13–15,
Rauhala 1983, 89; 92–97 ja
Elo 1995, 194–195

Kuvion osatekijät 1–6:

- 1) Ennaltaehkäisevät strategiat (preventiiviset keinot)
- 2) Ongelma-/tilannekeskeiset strategiat (Problem-/Stressor-focused Coping) eli vaikuttamiskeinot tilanteen kanavan kautta
- 3) Objektiivisten stressoreiden ja subjektiivisen arvioinnin suhteeseen kohdistuvat strategiat
- 4) Arviointiin kohdistuvat strategiat (Appraisal-focused Coping) eli vaikuttamiskeinot tajunnan kanavan kautta
- 5) Arvioinnin ja stressireaktioiden suhteeseen kohdistuvat strategiat
- 6) Stressireaktioihin kohdentuvat strategiat (Emotion-focused Coping) eli vaikuttamiskeinot eri olemuspuolien tarjoamien kanavien kautta
- 7) Stressireaktioiden ja sairauden/elämäntaidollisen ongelman suhteeseen kohdistuvat strategiat.

Toinen keskeinen elementti stressin sopeutumisyhtälössä kognitiivisen arvioinnin ohella on coping. Stressin arvioinnin jälkeen yksilö käyttää yhtä tai useampaa coping-strategiaa pyrkiessään sopeutumaan tilanteeseen (Breznitz & Goldberger 1986, 3).

Stressin kognitiivista arviointia ja koetun stressin yleisiä ilmenemismuotoja ei voida ennustaa yksinomaan stressin lähteiden objektiivisesta intensiteetistä. Stressitutkimuksen mukaan yksilöt kohtaavat stressaavat tilanteet eri lailla käyttäytymällä ja erilaisilla kognitioilla. Tämä monentyyppinen käyttäytyminen voi edesauttaa vaikeiden tilanteiden muuttumista tai välittää niiden vaikutusta. Siten yksilölliset erot, etenkin coping-taidot, palvelevat kriittisinä lieventäjinä tai koetun stressin välittäjinä. Tutkijat kuvaavat ko. välittäjiä resursseina, toimintoina tai havaintoina, joita yksilöissä käynnistyy, kun he pyrkivät välttämään tai minimoimaan distressiä (Jick 1985, 104–105). Jickin mukaan yksilöllisten erojen rooli on koetun stressin ennustetun todennäköisyyden kriteeri. Samat tekijät saattavat johtaa toisen henkilön havaitsemaan tilanne uhkana, kun taas toiset näkevät samaiset olosuhteet joko ei-uhkaavina tai haasteina (Jick 1985, 105).

Tutkimusten mukaan todennäköisiä stressikokemusta lieventäviä yksilöllisiä erotekijöitä ovat mm. seuraavat taustamuuttujat: elämäkokemus, odotukset, itsearvostus, kognitiivinen uudelleen rakentaminen (cognitive restructuring), temperamenttisuus; persoonallisuustyyppi ja säätelyn paikka (locus of control). Samoin voidaan viitata sellaisiin taustatekijöihin kuin ammattitaso, ikä, sukupuoli, taloudellinen asema jne. (Schirmer & Lopez 2001, 18). Angelöw (2003, 28–32) luettelee edellä mainittujen tekijöiden lisäksi ominaisuuksia ja kykyjä, jotka saavat yksilössä aikaan epätasapainoa ja muodostavat hyvinvoinnin esteitä: minäkuva, itsensä hyväksyminen, itseen kohdistuvat vaatimukset, ajattelumalli, ajankäytön suunnittelu, huumori, itsetuntemus, motivaatio, rajojen asettaminen, etäisyys ongelmaan, elämän tarkoitus, palautumiskyky, arvostus ja rakkaus, nykyhetkessä eläminen ja kyky kommunikoida.

Keltikangas-Järvinen on työryhmineen tutkinut stressin sietokykyä ja temperamenttia. Hänen mukaansa eri temperamenttipiirteisiin liittyy erilainen tapa reagoida esimerkiksi stressissä. Temperamentti selittää sen, miksi samat jokapäiväiset elämän pienet harmit ovat toiselle ihmiselle elämän suola ja toiselle ne aiheuttavat sairastumisriskin (Keltikangas-Järvinen 2000, 166).

Kokoavasti voidaan todeta, että työstressiprosessissa saattavat näytellä merkittävää osaa yksilölliset erot, jotka voidaan luokitella kolmeen ryhmään: geneettiset ominaispiirteet (sukupuoli, ruumiinrakenne), hankitut ominaispiirteet (ikä, koulutus, sosiaaliluokka) ja käyttäytymispiirteet (coping-tyyli, A/B-tyyppinen käyttäytyminen) (Le Blanc et al. 2002, 167).

Persoonallisuustekijöiden lisäksi toinen lieventävä tekijä, so. sosiaalinen tuki, voi toimia välittävänä resurssina. Kirjallisuudessa tosin on tuloksia, joiden mukaan jotkut tutkijat ovat havainneet, että sosiaalinen tuki on yhteydessä vähentyneisiin työstressitasoihin (erityisesti kun on kyse työnjohdosta), vähäisempiin stressioireisiin ja lisääntyneeseen työtyytyväisyyteen ja sitoutumiseen, kun taas toiset tutkijat ovat löytäneet stressiä kokeneita työntekijöitä, jotka ovat saaneet runsaasti sosiaalista tukea. Samoin on olemassa merkkejä siitä, että sosiaalinen tuki saattaa pahentaa työntekijän kokemaa stressiä (Schirmer & Lopez 2001, 18). Lopuksi on runsaasti yksilöllisiä coping-mekanismeja, jotka voivat minimoida henkilön ylireagointia esimerkiksi odottamattomaan muutokseen ja vähentää epävarmuutta (Jick 1985, 108).

Jacobssonin et al. (2001, 51) mukaan opettajien oppimisorientaation ja jatkuvan ammatillisen kehittymisen kannustaminen edistää tehokkaimmin hallinnan tunteita. Muita tehokkaita keinoja heidän mukaansa ovat positiivinen feedback, tavoitteiden selkeyttäminen, havaittujen vaatimusten lievitysyritykset ja työn säätelymahdollisuuden lisääminen.

Karasekin mukaan työsäätely lieventää psyykkisten työperäisten stressoreiden kielteisiä terveysvaikutuksia. Vaikka empiiriset löydökset eivät ole pysyvästi tukeneet työn säätelyn lieventävää vaikutusta työn stressaaviin piirteisiin, työn säätelyn tärkeys terveysongelmien ehkäisevänä tekijänä on toistuvasti osoitettu. Tutkimuksen on voitu osoittaa, että työntekijöillä, joilla on vähäinen säätelymahdollisuus, on merkittävästi suurempi suhteellinen riski sairastua sydän- ja verisuonitautiin kuin muilla työntekijöillä (Elovainio et al. 2001, 419).

London ja Mone (1987, 176–182) määrittelevät coping-strategiat toimintatavoiksi, joilla yksilöt ja organisaatiot yrittävät vähentää tai eliminoida stressin negatiivista vaikutusta. Hallintastrategiat voidaan heidän mukaansa ryhmittää kahteen tyyppiin: 1) tilanteeseen vaikuttaminen ja 2) oireisiin vaikuttaminen. Sen lisäksi he puhuvat korjaavista (curative) ja ehkäisevistä (preventive) strategioista.

Shinn ja Mørch esittävät kolmiosaisen burnoutin coping-mallin, joka kattaa yksilöiden käyttämät strategiat, työntekijäryhmien strategiat toistensa auttamiseksi ja eri palveluorganisaatioiden käynnistämät strategiat. Jokaisella tasolla copingin avulla voidaan pyrkiä vaikuttamaan stressin lähteeseen (ongelma-keskeiset strategiat) tai pyrkiä lievittämään työntekijöiden emotionaalista distressiä muuttamatta alkupe- räistä stressoria (emootiokeskeiset strategiat) (Shinn & Mørch 1983, 227).

Tilanteeseen vaikuttamista käytetään keinona vähentää rooliristiriitaa, rooliepäselyyyttä tai liika- kuormitusta ja sillä pyritään vaikuttamaan suoraan stressoriin, stressin lähteeseen. Ihmiset saattavat pa- rantaa työn ja perhe-elämän välistä tasapainoa. Coping-keinona voi olla toiminta, joka muuttaa stresso- ria suoraan tai siirtää yksilön pois sen vaikutuksesta.

Tilannesuuntautuneita toimintatapoja olemassa olevan stressin hoitamiseen (vähentäminen, elimi- nointi) ovat tilanteen jättäminen (työpaikasta lähtö), työpaikan vaihdos, sapattivuosi, lisäavun saaminen, delegointi ja kovempi työtahti, vaikkapa pidempi työpäivä. Psykologisia keinoja tilanteen muuttamiseen ovat esimerkiksi omien voimavarojen tiedostaminen (heikkoudet ja vahvuudet) ja avun saaminen ystä- viltä.

Toinen coping-tyyppi keskittyy tilanteen muuttamisen sijasta oireisiin (päänsärky, ahdistus tai väsy- mys). Kyseiset toimintatavat pyrkivät lievittämään tai poistamaan ahdistusta tai jännitystä. Niinpä hen- kilöt, jotka kokevat paljon erilaisia muutoksia (uravaihdos, avioero, eteneminen, uudelleensijoitus) käyt- tävät todennäköisemmin oireiden hallintastrategiaa (symptom-management strategy) vastakohtana sel- laisille henkilöille, jotka keskittyvät suoraan stressaavaan tilanteeseen. Jotkut henkilöt taas turvautuvat mieluummin pakomekanismeihin (alkoholi, rauhoittavat lääkkeet) kuin käyttävät eri toimintatapoja, joi- den avulla he voisivat lieventää työstressiä.

Fysiologiset keinot, joiden avulla voidaan vähentää urastressin oireita, käsittävät alkoholin liikkäy- tön, lääkeaineet, tupakoinnin, liikasyömisen ja liiallisen unen. Stressioireiden lievittämisen psykologiset keinot sisältävät muun muassa sen, että henkilö ei välitä stressaavasta ympäristöstä tai tulkitsee sen uu- della tavalla: kuvittelee, ettei mikään ole väärin (defensiivinen välttäminen) tai selittää itselleen, että se ei ole ongelman aiheuttaja (rationalisointi).

Stressitilanteen tulkitseminen, ymmärtäminen (sense making) on eräs psykologinen strategia lievittää oireita, kuten epäonnistumisen tunnetta, frustraatiota tai mielipahaa. Tilanteen ymmärtäminen on sellai- nen prosessi, jota me käytämme tulkitessamme ja kuvatessamme kokemuksiimme uudessa roolissa tai uu- dessa ympäristössä. Toinen psykologinen prosessi on muuttaa omaa mielipidettä toisten näkemyksiin mu- kautuvaksi. Tämä strategia on yksi tapa käsitellä esimerkiksi arvoristiriitoja: ihmiset järkeilevät, miksi hei- dän pitäisi muuttaa oma mielipiteensä vallitsevaan trendiin sopivaksi (London & Mone 1987, 174–180).

Stressin ehkäiseminen

Coping-keinot kuvataan ”korjaaviksi” (curative). Ehkäisevät strategiat (preventive strategies) ehkäi- sevät stressiä ja sen negatiivisia reaktioita, oireita, ennen kuin ne alkavat kehittyä.

Tilannesuuntautuneet stressin ehkäisystrategiat sisältävät henkilön omien vahvuuksien ja heikkouk- sien tiedostamisen sekä tiedon keräämisen ympäristöstä, jotta hän voisi ymmärtää tilanteen eri näkökoh- dat. Toinen keino välttää stressioireita on kontrolloida ympäristöä oppimalla muun muassa miten esittäy- tyä positiivisessa valossa, tarjoutua haluttaviin tehtäviin ja päästä käsiksi ongelmaan vastakohtana ongel- man lykkäämiselle toistaiseksi.

Työtovereiden väliset kontaktit tukiverkostona, kun asiat sujuvat huonosti, ja informaatiolähteenä ovat arvokas stressiä ehkäisevä mekanismi. Uran alkuvaiheessa työtovereilta saatu informaatio auttaa työn

oppimisessa, auttaa yksilöä suorittamaan tehtävänsä ja auttaa valmentautumaan uralla etenemisessä. Keskiuran vaiheessa työtoverit ovat roolimalleja alaisten kehittämisessä tai työtoverit arvioivat ja tukevat työtoimintaa. Myöhemmässä vaiheessa työtoverit auttavat tiedon ylläpitämisessä tai menneiden vaiheiden tarkastelemisessa sekä uran ja elämän arvioinnissa, mikä on hyvää psykologista eläkkeelle valmentautumista.

Aviopuolisolla saattaa olla tukeva (supportiivinen) rooli. Työtovereista ja aviopuolisosta voi tulla myös este: työtovereiden uranvaihtoa koskevat neuvot voivat aiheuttaa uraristiriidan, joka on pysyvä stressin lähde.

Oiresuuntautuneet strategiat pyrkivät saamaan henkilön vastustuskykyiseksi stressaavan tilanteen vaikutuksille. Terveys ja hyvä fyysinen kunto ovat keinoja välttää stressaavan työn aiheuttamaa väsymystä. Harrastus tai muu vapaa-ajantoiminta voivat myös auttaa. Meditaatio on keino ylläpitää mielen tasapainoa. On olemassa useita muitakin tekniikoita, jotka voivat auttaa stressioireiden ehkäisyssä. Mitä enemmän stressiä työntekijä kokee, sitä enemmän hän keskittyy oireiden lievittämiseen. Koska stressoreilla on pyrkimys lisääntyä, paras keino reagoida stressin ehkäisyssä on pyrkiä tilanteen muuttamiseen (London & Mone 1987, 182).

Organisaatio ja stressin lievittäminen

Rauhala sanoo, että henkisen työsuojelun kehittämisen avulla pyritään lieventämään työelämän henkistä rasittavuutta, kuten ns. loppuun palamista ja erilaisia muita stressi-ilmiöitä. Työn keventämistä ja inhimillistämistä voidaan hoitaa teknisten toimenpiteiden ja ulkoisten uudelleenjärjestelyjen avulla.

Korjaamisyritykset palautuvat pienin muunnelmin siihen, mitä kutsutaan henkiseksi kasvuksi ja kasvatuksiksi. Työnjohdon eri portaiden edustajien on omaksuttava rooli, joka on rinnakkainen psykoterapeutin asemalle ja tehtäville yksilö- ja ryhmäterapiassa. Kuten jälkimmäisissä on edellisessäkin selvitettävä persoonallisia elämään liittyviä ongelmia osapuolten henkisessä kokemistasossa. Jotta tämä olisi tulokSELLISTA, siinä täytyy olla mukana johtajien itsekasvatus ja heidän suorittamansa omien alaisten kasvattaminen.

Työtoverien keskinäisissä suhteissa ilmenevien henkisten paineiden korjaaminen edellyttää ennen kaikkea henkistä itsekasvatusta. Koska jokainen yhteisön työntekijä on yksi rakennetekijä jokaisen toisen tilanteissa, on kunkin kysyttävä, millaista sisältöaihetta minä annan työtoverini maailmankuvaan. Tämän tiedostamisen pohjalta yksilölle tarjoutuu mahdollisuuksia kehittää itseä kanssaihmisensä. Ulkopuolisen kasvattajan roolin omaksuminen ei parhaimmillaan ole tunkeilevan aktiivista, vaan siihen antaudutaan joko pyynnöstä tai selvän viitteen perusteella. Toveri- ja ystävyysuhteissa on kuitenkin mahdollista olla avuksi toiselle elämänongelmien selvittelyssä ja siten joutua ainakin vaatimattomassa mielessä henkisen kasvattajan asemaan (Rauhala 1992, 129–130).

Organisaation vaikutusmahdollisuudet urastressiin

Monet stressin lähteistä piilevät organisaatiossa: toimintapolitiikka ja menettelytavat, työn luonne, johtamistyyli, etenemismahdollisuudet ja palkkiot. Organisaatio voi aiheuttaa stressiä, mutta se voi myös vaikuttaa stressin lievittämiseen.

Työ voidaan suunnitella siten, että se lisää tai vähentää työntekijöiden haasteita ja vastuuta. Työntekijät voivat myös muotoilla uudelleen oman työnsä. He voivat lisätä tai vähentää vastuita. Tämyntyyppinen itseohjaaminen voi auttaa työntekijää eliminoimaan ikävystymisen tai ylikuormituksen aiheuttaman stressin. Organisaation uudelleenstrukturoida voi myös vähentää stressiä tai helpottaa olemassaolevaa stressiä.

Organisaatioiden stressinhallintaohjelmat voidaan jäsentää korjaaviin ja ehkäiseviin toimenpiteisiin. Toimenpiteillä voidaan vaikuttaa tilanteen muuttamiseen tai työntekijöiden stressioireisiin:

A Korjaavat toimenpiteet

Tilanteen muuttaminen

Työnvaihto
Työn uudelleenmuotoilu
Organisaation uudelleenstrukturointi
Johtamiskoulutus
Suoritusjohtamisen tekniikka
Uuden työn löytäminen (neuvonta)

Oireiden muuttaminen

Tunteiden ilmaisemisen avoin foorumi
Tiedon jakaminen
Työntekijöiden auttamishjelmat (counselor-työ)

B Ehkäisevät toimenpiteet

Oireisiin vaikuttaminen

Terveys-kunto-ohjelmat
Erilaiset kurssit (esim. rentoutuminen)

Tilanteeseen vaikuttaminen

Osallistuvat johtamistyylit
Ohjaaminen (mentor-toiminta)
Informaation jakaminen
Positiivinen vahvistus
Mahdollisuus työsaavutuksiin ja riskinottoon
Palaute työsuorituksesta
Tavoitteen asettaminen
Haasteellinen työ
Laatupiirit ja muut osallistavat ohjelmat
Työntekijöiden auttaminen ymmärtämään tapahtumien ja uratavoitteiden välinen yhteys.

Esimiehellä on merkittävä vaikutus työntekijöiden stressitasoon. Uramotivaation kehittäminen vaikuttaa alaisten urastressin vähentämiseen. Työntekijöiden urajoustavuutta voi kehittää palkitseamalla hyvä suoritus. Työntekijällä pitää olla mahdollisuuksia työn toteuttamiseen ja riskinottoon ilman kohtuutonta epäonnistumisen pelkoa. Uratietoisuutta taas voi kehittää rohkaisemalla tavoitteen asettamista ja antamalla palautetta työsuorituksesta. Uraidentiteettiä voi kehittää järjestämällä työntekijälle haastava työ (London & Mone 1987, 183–189).

Urajoustavuus ja stressin lievittäminen

Urajoustavuus määrittää, reagoivatko työntekijät stressiin rakentavasti vai päinvastoin. Urajoustavuus määritellään kyvyksi sopeutua muuttuviin olosuhteisiin, vaikka olosuhteet olisivat lannistavia tai jopa rikki repiviä. Urajoustavuus ei määritä ainoastaan sitä, miten ihmiset reagoivat stressiin, vaan myös sitä, miten positiivisesti he toimivat ehkäistäkseen stressiä. Joustavuus ei merkitse pelkästään esteisiin reagointia. Se merkitsee myös yksilön uran ja elämän kontrollointia ja hallintaa. Kun työntekijä tiedostaa oman urajoustavuutensa ja sen, miten hän voi urajoustavuutta kehittää, kyseessä on kaiketi stressin ehkäisy.

Erittäin joustavat henkilöt ovat myös kykeneviä kontrolloimaan sitä, mitä heille tapahtuu. He kykenevät riskinottoon. He myös tietävät, milloin ja miten työskennellään toisten kanssa ja milloin pitää toimia itsenäisesti. Muita joustavuuden komponentteja ovat itsenäisyys, aloitteenteko, luovuus, henkilökohtaisen kehityksen ja urakehityksen tarve. Joustavuus merkitsee vähäistä epäonnistumisen pelkoa, vähäistä turvallisuuden tarvetta sekä huomattavaa epävarmuuden sietokykyä. Työntekijän ei tarvitse omata kaikkia mainittuja piirteitä, jotta häntä voidaan luonnehtia urajoustavaksi. Esimerkiksi joustavat henkilöt lienevät itseensä luottavampia pikemmin kuin riskinottavia. Yleisesti ottaen kuitenkin itseluottamus, riskinotto ja itsenäinen toiminta liittyvät yhteen (London & Mone 1987, 198–199).

Joustavuuden rinnakkaisilmiöt

Joustavuuden vastakohta on haavoittuvuus. Haavoittuvat ihmiset moittivat itseään negatiivisista tilanteista, jopa silloin, kun siihen ei olisi aihetta. Joustavat henkilöt saattavat taas moittia itseään, kun se on aiheellista. Vieraantuminen ja epäonnistumisen tunne ovat myös haavoittuvuuden ominaisuuksia.

Haavoittuvuuden malliin verrattava on ns. A-tyyppin käyttäytymismalli (A-tyyppin persoonallisuus). Jälkimmäiseen käyttäytymiseen kuuluu lakkaamaton ponnistelu saavuttaa enemmän ja enemmän yhä nopeammin ja nopeammin. A-tyyppin henkilöllä on taipumusta sydäninfarktiin. A-tyyppinen käyttäytyminen pyrkii lisääntymään, kun työntekijät kokevat stressiä.

B-tyyppin persoonallisuus, jota leimaa karaistuneisuus, on haavoittuvaisen vastakohta. Tyyppiä lähellä on joustavuus. Karaistuneisuuden ominaisuuksia ovat sitoutuneisuus (= löytää asioille merkitystä eri tapahtumista, ei luovuta paineen alla ja omaksuu aktiivisen elämänotteen), kontrolli ja haasteet. Kontrolli viittaa siihen seikkaan, että henkilö voisi ikään kuin vaikuttaa elämänsä kulkuun. Haaste merkitsee sitä, että muutoksia pidetään kasvun virittäjinä mieluummin kuin turvallisuuden uhkina. Karaistuneisuus vähentää todennäköisyyttä, että henkilön sairauden oireet olisivat stressaavien tapahtumien aiheuttamia. Jos työntekijä on jatkuvasti stressaavissa tilanteissa, on erittäin tärkeää olla kestävä ja karaistunut pysyäkseen terveenä. Kestäville ihmisille on kuvaavaa sosiaalisen tukiverkoston etsiminen. Heillä on sosiaalista kyvykkyyttä, mikä auttaa stressaavien tilanteiden hallinnassa. Esimerkiksi työstä erottamisesta keskustellaan ystävien kanssa ja etsitään uusia ratkaisuja (London & Mone 1987, 199–201).

Joustavuuden kehittyminen

Joustavuus on ihmisen ominaisuus, joka kehittyy varhaisessa vaiheessa. Urajoustavuus kehittyy nuoruusvuosina ja 20–25 vuoden iässä sen seurauksena, että ihminen on kokeillut mahdollisuuksiaan eri alueilla: erilaiset kurssit ja kesä- tai osa-aikatyö. Urajoustavuus kehittyy myös ihmisiän myötä, vaikkapa siten, että työntekijät tulevat tietoisiksi siitä, miten he parhaiten käyttävät kykyjään.

Naisilla on vähemmän itseluottamusta suoritustilanteissa; he pyrkivät aliarvioimaan voimavarojaan. Työympäristö saattaa vaikuttaa positiivisesti naisten itseluottamukseen antamalla palautetta työsuorituksesta. Positiivinen palaute hyvin tehdystä työstä vahvistaa itsetuntoa. Riskinottomahdollisuudet ilman että epäonnistumisesta rangaistaan, lisäävät riskinottoa. Hyvin joustavat työntekijät saattavat hakeutua työympäristöihin, jotka palkitsevat itsenäistä käyttäytymistä, riskinottoa ja työsuorituksia. Työympäristö voi eri tavoin vaikuttaa positiivisesti urajoustavuuteen ja sen ominaisuuksiin, komponentteihin (London & Mone 1987, 201–204).

Juntusen mukaan työkyvyn kannalta keskeisiä asioita ovat joustavuus, havaintokyky, tarkkaavaisuus, muistaminen, oppiminen, luovuus, viisaus, älykkyys ja motivaatio. Niiden häiriöt vaikuttavat ihmisen oman työkyvyn tunteeseen, jonka on todettu ennakoivan luotettavimmin työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymistä (Juntunen 2000, 1189).

Joustavuus ja stressiin vaikuttaminen

Työntekijät, jotka ovat joustavia

- ehkäisevät stressiä,
- keskittyvät tilanteeseen,
- muuttavat käyttäytymistä,
- käyttävät positiivista ongelmanratkaisumenetelmää ja
- etsivät haasteita.

Työntekijät, jotka ovat huonosti joustavia

- käyttävät negatiivisia ongelmanratkaisumenetelmiä,
- ovat reaktiivisia (passiivisia) eivätkä proaktiivisia (aktiivisia),
- keskittyvät oireisiin,
- järkeistävät,
- uneksivat tulevaisuudesta ja
- jättävät stressin huomioon ottamatta.

(London & Mone 1987, 205)

Organisaation ja työntekijän vuorovaikutus

On todennäköisesti hyödytöntä pohdiskelua, mikä uramenestyksen kannalta on tärkeämpää: yksilön ominaisuudet vai tilanne. Joissakin tapauksissa yksilön ominaisuudet ovat tärkeämpiä, toisissa tapauksissa taas ympäristön ominaisuudet, esimerkiksi kun työ on yksilölle stressaavaa huolimatta yksilön kyvystä tai motivaatiosta. Organisaation valintavirheet, heikko työnjohto ja muuttuvat työhaasteet voivat kaikki aiheuttaa urastressiä.

Positiivinen ympäristö voi lisätä niiden työntekijöiden urajoustavuutta, joilla on taipumusta merkittävään joustavuuteen, mutta se ei välttämättä vaikuta mitenkään niihin yksilöihin, joilla on vähän joustavuutta. Negatiivinen ympäristö saattaa lisätä niiden työntekijöiden urastressiä, joilla on huono joustavuus, kun taas työntekijät, joilla on hyvä urajoustavuus, saattavat kyetä kestämaan stressiä, ehkä pitävät sitä haasteena ja mahdollisesti yrittävät muuttaa omaa työympäristöä (tai poistuvat sieltä) (London & Mone 1987, 209).

Joustavuus ja työntekijän kyvyt

Henkilön kyvyt, so. pätevyys, ovat suhteessa urajoustavuuteen. Joustavuus ja kyvyt yleensä kulkevat yhdessä, koska ne ovat toisiaan vahvistavia. Vaikka kyvyt ja joustavuus ovat tiukasti sidoksissa, ne eivät ole aina suhteessa toisiinsa. Jotkut kyvykkäät henkilöt ovat löytäneet omia kykyjä vastaavan uran. Kuitenkin heiltä puuttuu joustavuutta. Jotkut keskinkertaiset tai vähemmän kyvykkäät henkilöt omaavat "paisutetun" itseluottamuksen. Nämä työntekijät tulevat usein hyväksytyiksi, koska he uskovat itseensä. Uratavoitteen pitäisi olla sillä alueella, jolla työntekijä on pätevä.

Tiivistäen voidaan todeta, että urajoustavuus on yksilöllinen ominaisuus, joka säätelee, miten työntekijä vastaa urastressiin. Erittäin joustavat henkilöt pyrkivät usein aktiivisesti lievittämään ja ehkäisemään työstressiä. Taas henkilöt, jotka eivät ole joustavia, ovat usein passiivisia stressiin nähden ja kiinnittävät huomiota pikemminkin stressin oireisiin kuin tilanteen muuttamiseen.

Positiivinen organisaatioympäristö on sellainen, että se vahvistaa työntekijää oikealla palautteella, aktivoi suoriutuksiin ja riskinottoon, tukee yksilön toimintaa ja yhteistyötä sekä vahvistaa siten työntekijöiden urajoustavuutta. Negatiivinen ympäristö, joka ei ota huomioon hyvää suoritusta ja kiinnittää huomion epäonnistumisen kielteisiin seurauksiin eikä rohkaise aloitteellista ja itsenäistä toimintaa, heikentää työntekijän urajoustavuutta (London & Mone 1987, 209–210).

Stressireaktiot

Stressiprosessin kolmantena käsitteellisenä pääalueena stressin lähteiden ja välittäjien lisäksi voidaan tarkastella stressin manifestaatioita (ilmenemismuotoja). Jokainen pääalue on jaettavissa osiin, joita on intensiivisesti tutkittu viimeisen vuosikymmenen aikana.

Stressioireiden tutkiminen ulottuu stressin mikrobiologisesta tasosta emotionaaliseen ja käyttäytymisen tasoon (Pearlin et al. 1981, 337).

Pearlin et al. määrittelevät stressin organismin vastauksena olosuhteisiin, jotka joko tietoisesti tai tiedostamattomasti koetaan haitallisiksi. Tutkijaryhmän mukaan ei ole yksimielisyyttä siitä, missä organismin toiminnossa vastaus heijastuu selvimmän: yksityisessä solussa, elimessä vai läpi koko elimistön; biokemiallisessa, fysiologisessa vai emotionaaliossa toiminnassa; järjestelmien tasolla kuten endokriiniset, immunologiset, metaboliset tai kardiovaskulaariset järjestelmät; vai erityisissä fyysisissä ja psyykkisissä sairauksissa.

Cooperin ja Marshallin malli ryhmittelee stressin ilmenemismuodot fysiologisiin/fyysisiin, affektiivisiin/emotionaalisiin ja behavioraalisiin (Sinivuo 1990, 47).

Holt jaottelee ammatillisen stressin vaikutustyyppit (riippuvat variaabelit) stressivastauksiin (strains) ja sairauksiin. Stressireaktiot hän jaottelee seuraavasti: fysiologiset (pulssin nopeus, verenpaine jne.), psykologiset (työtytymättömyys, ikävystyminen, ammatillinen itsearvostus, jännitys jne.), käyttäytymiseen liittyvät ja sosiaaliset reaktiot (esim. varhainen eläkkeelle jääminen, työpaikan vaihdos ja burnout).

Sairaus- ja kuolevuusryhmän vaikutustyyppit Holt jaottelee somaattisfysiologisiin (esim. sydänsairaus, päänsärky), psykologisiin (esim. mielenterveysongelma/mielen sairaus, alkoholismi) sekä käyttäytymiseen liittyviin ja sosiaalisiin (esim. väkivaltaisuus, itsemurha) (Holt 1986, 428–429).

Londonin ja Monen mukaan psykologiset reaktiot saattavat olla emotionaalisia (affektiivisia) eli työntekijä kokee ahdistuneisuutta, jännitystä, frustraatiota, häpeää tai eristäytymistä. Psykologiset reaktiot saattavat olla myös kognitiivisia. Tällaisesta reaktiosta on kysymys vaikkapa silloin, kun työntekijä kadottaa mielenkiinnon työhönsä tai elämään yleensä tai henkilöltä puuttuu uratavoitteisiin sitoutuminen. Fyysiset reaktiot käsittävät väsymisen, vatsahaavan ja muita sairauksia, joita liiallinen työpaine on voinut aiheuttaa. Käyttäytymisreaktioihin luokitellaan paikanvaihdos, poissaolot ja alentunut suorituskky. Kyseiset reaktiot esiintyvät usein yhdessä. Siten jotkut reaktiot, kuten esimerkiksi alkoholismi, ovat psykologisten, fyysisten ja käyttäytymisreaktioiden yhdistelmä. Edellä on todettu, että se stressi, jota henkilö kokee tietystä tilanteesta, riippuu yksilöstä. Se, miten henkilö reagoi stressiin, on myös yksilöllistä. Stressioireiden on todettu vaihtelevan eri ammattiryhmissä.

Le Blanc et al. (2002, 155–157) ryhmittelevät stressireaktiot viiteen tyyppiin: affektiiviset (ahdistuneisuus, jännitys), kognitiiviset (avuttomuus, päätöksentekovaikeudet), fyysiset (päänsärky, hormoni-tasojen muutokset), käyttäytymiseen liittyvät (yliaktiivisuus, impulsiivisuus) ja motivationaaliset reaktiot (ikävystyminen). Lisäksi he erottavat kolme oireiden ilmenemistasoa: yksilöllinen taso, yksilöiden välinen taso (agressiivinen käyttäytyminen, vihamielisyys) ja organisaatiotaso (työtytymättömyys, heikko työsuoritus, lisääntynyt sairauspoissaolo).

Sekä työ että työn ulkopuolella tapahtuvat toiminnot ("non-work") aiheuttavat stressiä, ja työpaineet lisäävät paineita kotona ja päivävastoin. Myös tasapainoilu eri aktiviteettien välillä, kuten kodin, lasten, luottamustehtävien, uran ja itsensä välillä, aiheuttaa ristiriitaa, epäselvyyksiä ja liikakuormitusta, jotka voivat vaikuttaa negatiivisesti fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin. Sellaiset fyysiset reaktiot kuin itsemurha, sydäninfarkti, lääkkeiden väärinkäyttö, alkoholismi, korkeat kolesterolitaset ja korkeat onnettomuusluvut, on kytketty uralla etenemättömyyteen, huonoon johtamiseen, kyvyttömyyteen luopua negatiivisesta työstä, perhesuhteisiin, rotu- ja sukupuolidiskriminaatioon ja sosioekonomisiin teki-jöihin. Jotkut näistä reaktioista on tarkoitettu ahdistuksen helpottamiseen, mutta niiden haluttu vaiku-

tus saattaa kestää vain hetken. Tietyt reaktiot (lääkkeiden väärinkäyttö ja alkoholin väärinkäyttö ovat hyviä esimerkkejä) pahentavat tavallisesti asiaa (London & Mone 1987, 173–176).

2.4 Stressitutkimuksen menetelmistä ja tulevaisuudesta

Ei ole olemassa yhtä ainoata stressi- ja coping-tutkimuksen paradigmaa eikä mitään sellaista tutkimusstrategiaa, jonka kaikki tutkijat hyväksyvät. Puhutaan jopa paradigmaattisesta kriisistä (Laux & Vossell 1986, 203).

Holroyd ja Lazarus (1986, 21–31) viittaavat artikkelissaan ”Stress, Coping, and Somatic Adaptation” siihen, miten stressitutkimusasetelmat ovat siirtymässä laboratoriotutkimuksesta kenttätutkimukseen, joka kartoittaa stressi-ilmiöitä niiden psykososiaalisessa kontekstissa ja kuvaa luonnollisia stressin liikkeitä ja ihmisten käyttämiä coping-strategioita. Samoin he esittävät tutkimuksen suuntaamista prosessia korostaviin menetelmiin piirresuuntaamisen asemesta. Tosin he korostavat myös, että samaan aikaan, kun tieteellinen tutkimus on hyvin kiinnostunut stressi-ilmiöistä ja niiden hallinnasta, on runsaasti stressin avainkäsitteiden määrittelyyn ja tutkimusstrategioiden valintaan liittyviä ongelmia. Stressitutkimuksen metodologiset ongelmat voidaan jaotella neljään ryhmään:

- 1) ongelmat, jotka liittyvät adekvaattien tutkimusasetelmien valintaan,
- 2) ongelmat, jotka syntyvät stressikäsitteen arvolatautuneesta luonteesta,
- 3) ongelmat, jotka syntyvät aikatekijöiden ratkaisevasta roolista ja
- 4) ongelmat, jotka liittyvät tutkimusasetelmaan ja mittaukseen (McGrath 1982, 33–39).

Seuraavassa osassa esitetään tiivistetysti kaksi stressitutkimuksen luokittelua (kenttätutkimus ja kokeellinen asetelma). Ne voidaan jakaa edelleen alaluokkiin stressoriolosuhteiden tyyppien mukaan. Luokittelut pohjautuvat stressikirjallisuuden analyysiin, jonka lähtökohtana on ollut metodologinen näkökulma.

I. Kenttätutkimusasetelmat (real-life settings)

Tyyppi 1: Stressitutkimukset tehdään taistelutilanteissa tai sotilaskoulutuksessa, joihin liittyy huomattava riski (esim. simuloituja vaaratilanteita normaalissa koulutustilanteessa).

Tyyppi 2: Stressitutkimukset tehdään erittelyinä työ- ja elinolosuhteissa (esim. merilaboratorio).

Tyyppi 3: Stressitutkimukset tehdään rajoitetussa, ei-vapaaehtoisessa paikassa (esim. vankilat)

Tyyppi 4: Stressitutkimukset tehdään yhteisöä koskettavista tuhoista (esim. tulvat)

Tyyppi 5: Stressitutkimukset tehdään henkilökohtaisista onnettomuksista;

kyseessä ovat ns. elämän stressit (esim. avioero)

Tyyppi 6: Stressitutkimukset tehdään työympäristössä ja virallisissa arviointitilanteissa (esim. testit)

Tyyppi 7: Stressitutkimukset pohjautuvat yksilön yleiseen sosiokulttuuriseen viitekehykseen (esim. slummi- tai ghettoasuminen).

II. Laboratoriotutkimusasetelmat (in experimentally contrived settings)

Tyyppi 1: Stressitutkimukset pohjautuvat fyysisten stimulusten tai olosuhteiden käsittelyyn:

a) kipuärsykkeiden reaktiot (todellinen tai uhattu),

b) olosuhteiden tai agenttien vaikutukset, jotka muuttavat sensomotorisia prosesseja (esim. huumeet, unenpuute tai näkö/kuulostimulaatio), ja

c) rajallisten fyysisten ympäristöjen vaikutukset (esim. fyysisesti rajoittuvat ympäristöt).

Tyyppi 2: Stressitutkimukset pohjautuvat psykologisten ja sosiaalipsykologisten olosuhteiden käsittelyyn:

a) arvioinnin uhka,

b) tehtävässä epäonnistuminen,

c) sosiaalisen vahvistumisen säännöttömyydet (esim. suotuisan/sallivan ilmapiirin läsnäolo/poissaolo),

d) rooli- ja statusperäinen stressi (esim. roolikonfliktit) ja

e) haitallinen stressi, joka aiheutuu ahdistuneisuutta virittävistä stimuluksista. Nämä sisältävät sosio-emotionaalista uhkaa pikemmin kuin fyysistä uhkaa (esim. keskustelu emotionaalisesti virittävistä materiaaleista)

Tyyppi 3: Stressitutkimukset aiheutuvat tehtävän luontaisten olosuhteiden käsittelystä:

- a) päätöksen tekeminen ja riskinotto tehtävät,
- b) tehtäväparametrit (esim. kompleksisuus, aikapaine ja ristiriitaiset vihjeet, joissa oletettu stressi on tehtävän vaikeudessa) sekä
- c) ikävät ja toistuvat tehtävät.

Luetellut kategoriat kuvaavat stressiä, joka aiheutuu todellisesta tai odotetusta fyysisestä vammasta, kivusta tai kuolemasta. Kyseessä on organismiin kohdistuva fyysinen uhka. Toisekseen monet kategoriat valottavat stressiä, joka pohjautuu todelliseen tai odotettuun psykologisen minän vammaan tai kipuun. Esimerkkinä psykologisesta kivusta käy negatiivinen itsearviointi tehtävässä epäonnistumisen vuoksi. Tässä tapauksessa puhutaan egon uhasta erotukseksi fyysisestä uhasta. Kolmas stressin muoto käsittää sosiaalisen suhteen todellisen tai odotetun häiriön eli interpersoonallisen uhkan tutkimuksen. Osa kategorioista sisältää stressityypin, johon kuuluu rajoitusta, deprivaatiota tai tiettyjen stimulusten, olosuhteiden tai tapahtumien puutetta. Kyseessä on ns. deprivaatiostressi. Voidaan puhua fyysisten tarpeiden deprivaatiosta (unenpuute, rajoitettu liike), psykologisten tarpeiden deprivaatiosta (esim. vaihtelevan stimulaation puute) tai interpersoonallisten tarpeiden deprivaatiosta (rajoitettu vuorovaikutus, sosiaalinen eristäminen) (Mc Grath 1982, 24–27).

Stressivastauksia koskevat tutkimusmenetelmät voidaan luokitella kahden tason mukaan: toiminnallinen taso eli systeemitaso ja operationaalisten toimenpiteiden taso. Systeemitaso kuvaa mittauksen/tutkimuksen kohdetta ja toinen taso vastaavasti aineiston keruumenetelmiä. Molempia tasoja kuvataan seuraavassa taulukossa (Taulukko 2).

Taulukko 2. Stressivastauksien tutkimusmenetelmät (Mc Grath 1982).

Systeemitaso	Aineiston/Datan keruutaso			
	1. Subjektiiiviset raportit	2. Havainnot (observointi)	3. Ominaisuuksien mittaukset	4. Arkistoasiakirjat
Fysiologinen	Oireluettelot	Fyysisen jännityksen suorat havainnot, GSR, EEG	Biokemialliset analyysit (esim. veri, virtsa)	Fyysisten sairauksien lääketieteelliset asiakirjat
Psykologinen	Persoonallisuustestit	Psykologisen häiriön suorat havainnot (esim. änkytys)	Projektiivisten testien sisällön analyysit	Psykkisten häiriöiden psykiatriset asiakirjat
Tehtäväsuoritus	Kyselylomakkeet/ haastattelut koskien tehtävän suorittamisen arviointia	Suoritustehokkuuden observointi koskien relevanttien tehtävien suorittamista	Ryhmäpäättöksen, tehtävätuotosten analyysi	Tuotantoa koskevat asiakirjat
Interpersoonallinen	Kyselylomakkeet/ haastattelut koskien roolihavaintoja, interpersoonallisia suhteita	Interpersoonallisen käyttäytymisen observointi	Ryhmärakenteen analyysi	Periaatteessa tyhjä luokka, esimerkiksi kuitenkin esim. ryhmärakenteen asiakirjat

Kaksi päätapaa mitata/tutkia copingia ja defenッセjä ovat

- 1) havainnot, joita tekevät ammattihenkilöt tai stressaantuneiden henkilöiden omaiset, ja
- 2) subjektiiviset käyttäytymisen arviointiraportit tai testivastaukset.

Ihanteelliseen asetelmaan kuuluu coping- ja defenssien mittauksia, joita on tehty ennen stressiä, stressitilanteessa ja sen jälkeen. Esimerkkinä mittauksista, joita on tehty stressitilanteen ulkopuolella, kuvataan menetelmä Persons' Self-Described Coping and Defending (henkilöiden itsensä kuvaama coping ja defenssit). Menetelmässä henkilöitä pyydetään selostamaan, miten he käsittelivät sanallisesti haitallisia tapahtumia tai erityisiä kokemuksia. Samanaikaisesti he raportoivat myös kokemistaan stressistä, stressireaktioista ja kielteisistä elämäntapahtumista. Tämä menetelmä pohjautuu olettamukseen, että

ihmiset voivat suoraan kuvata omia coping-strategioitaan käyttäen apuna kyselylomaketta tai tarkituslistaa. Tätä oletusta tarvitsee tukea tekemällä vertailuja subjektiivisiin kertomuksiin, jotka käsittävät kliinisiä havaintoja (Moos & Billings 1986, 260, 264).

Mittaukset, joita on tehty itse stressitilanteessa, ovat harvinaisia (Haan 1986, 260). Tämä on yksi syy siihen, miksi stressitilanteen aikaisia mittauksia tarvitaan (Laux & Vossell 1986, 205). Luonnollisten tilanteiden ”sisällä” tapahtuvat mittaukset perustuvat melkein aina observointeihin. Haastatteluja voidaan hyödyntää tutkimuksessa. Tutkijat analysoivat copingia ja defensessejä tehdyistä haastatteluista. Toimenpiteiden tarkoituksena on auttaa ihmisiä, joilla on erilaisia, mm. tunne-elämän, ongelmia (Haan 1986, 265).

Stressitutkimuksen tulevaisuudesta

Breznitz ja Goldberger (1986, 4–5) totesivat stressitutkimuksen suuntautuvan seuraavien teemojen ympärille:

1) Toistuvat altistumiset stressoreille

Tutkijat ovat kiinnostuneita tietämään, onko samoille stressoreille jatkuvasti tapahtuvan altistumisen tuloksena lopulta immunitaattihabituaatio (vastustuskyvyn totuttaminen) vai murtuminen.

2) Stressoreille altistumisen kesto

Sopeutumisen ymmärtäminen on melkoisen puutteellista niin kauan, kun ei kyetä riittävästi arvioimaan stressoreille altistumisen keston vaikutusta yksilön käyttäytymiseen. Tämä puute ilmenee erityisesti analysoitaessa kroonisia versus akuutteja stressoreita. Suhteellisen pienet, mutta jokapäiväiset stressorit näyttävät ilmaantuvan pääsyyllisiksi sekä epidemiologisissa että kliinisissä tutkimuksissa, jotka käsittelevät somaattisten ja psykiatristen ongelmien riskitekijöitä.

3) Stressoreiden esiintymistiheys

Kysymys, joka läheisesti liittyy altistumistoistoon ja kestoan, koskee stressoreiden välistä väliainaa (interstressor interval). Miten nopeasti stressorit seuraavat toisiaan? Onko olemassa esiintymisnopeuden kriittinen kynnyksi? Jotkut tutkijat perustelevat, että erityyppiset tapahtumat tuottavat kumulatiivista, vahingollista vaikutusta vain, jos ne seuraavat toisiaan sellaisella nopeudella, joka on tietyn kriittisen tason yläpuolella.

4) Stressistä toipuminen

Tärkeä, mutta laiminlyöty stressin ymmärtämisen tutkimusalue.

5) Optimistinen suuntaus

Vaikka stressitutkimus käsittelee pääasiassa stresseihin sopeutumattomuutta, tutkijoiden mielenkiinto coping-strategioiden tehokkuuteen on lisääntymässä kentällä. Tutkijat, jotka pitävät stressiä ulkoisena ympäristöön liittyvänä ongelmana, perustelevat näkemystään sillä, että koska stressin aiheuttajina ovat ”siellä ulkopuolella olevat” tekijät, on tarpeellista ainoastaan suunnitella keinoja, joilla voidaan muuttaa ympäristön stressaavia piirteitä. Sen jälkeen voidaan odottaa kaiken muuttuvan hyväksi. Tämä näkemys saattaa jossain määrin selittää stressinhallinnan yksinkertaisten tekniikoiden kasvua länsimaissa.

Joka tapauksessa stressitutkimuksen painopistealueita on coping. Mielenkiinto coping-strategioihin samoin kuin coping-taitojen opettamiseen indikoi merkittävää optimistista suuntausta (Breznitz & Goldberger 1986, 4–6).

Käsitteiden määrittelyongelmista huolimatta stressin tutkimus on tärkeä tutkimusalue yksilön hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn kannalta ja työorganisaatioiden ja koko yhteiskunnan näkökulmasta. 1970-luvulta lähtien stressiä on pidetty merkittävänä sairauksien ja jopa kuoleman syynä. Nykyisin stressiä pidetään lähes taudin kuin taudin aiheuttajana: sydänsairauksista ja verenpaineesta syöpään, sokeuteen, eräisiin aineenvaihdunnan sairauksiin ja hormonihäiriöihin (Chopra 1989, 56; Angelow

2003, 36–37). Stressin kansantaloudellinen vaikutus on huomattava: heikentynyt työsuoritus, työstä poissaolot, sairauspäivärahat ja terveydenhoidon kustannukset. Stressitutkimuksen puolesta puhuu myös Cooperin (1981, 12) käsitys stressistä ”Mustana Surmana”.

2.5 Stressikäsitteistöä kokoava viitekehys ja tutkimusongelmat

Tutkimuksen tavoitteena on kuvata ja analysoida ammattimuusikoiden ja taidelukiolaisten epäsuotuisia stressikokemuksia ja stressinhallintaa kasvatustieteen, henkisen kasvun ja kasvattamisen sekä elämäntaidon kehittämisen näkökulmasta. Tutkimuksessa ei pyritä ilmiön syy- ja seuraussuhteen todisteluun, vaan siinä pyritään ymmärtämään muusikoiden stressiä ja stressinhallintaa.

Tavoitteen mukaan tutkimuksen kaksi avainkäsitettä on stressi ja stressinhallinta. Aikaisemmin todettiin, että stressi määritellään perinteisesti stimuluksena eli olosuhteena, joka aiheuttaa häiriöitä tai jonkinasteista reaktiivista muutosta. Toiset tutkijat taas ovat korostaneet vastauspuolta eli itse häiriön luonnetta. Kolmannen yleisesti hyväksytyyn määritelmään mukaan stressi ymmärretään välittävänä prosessina.

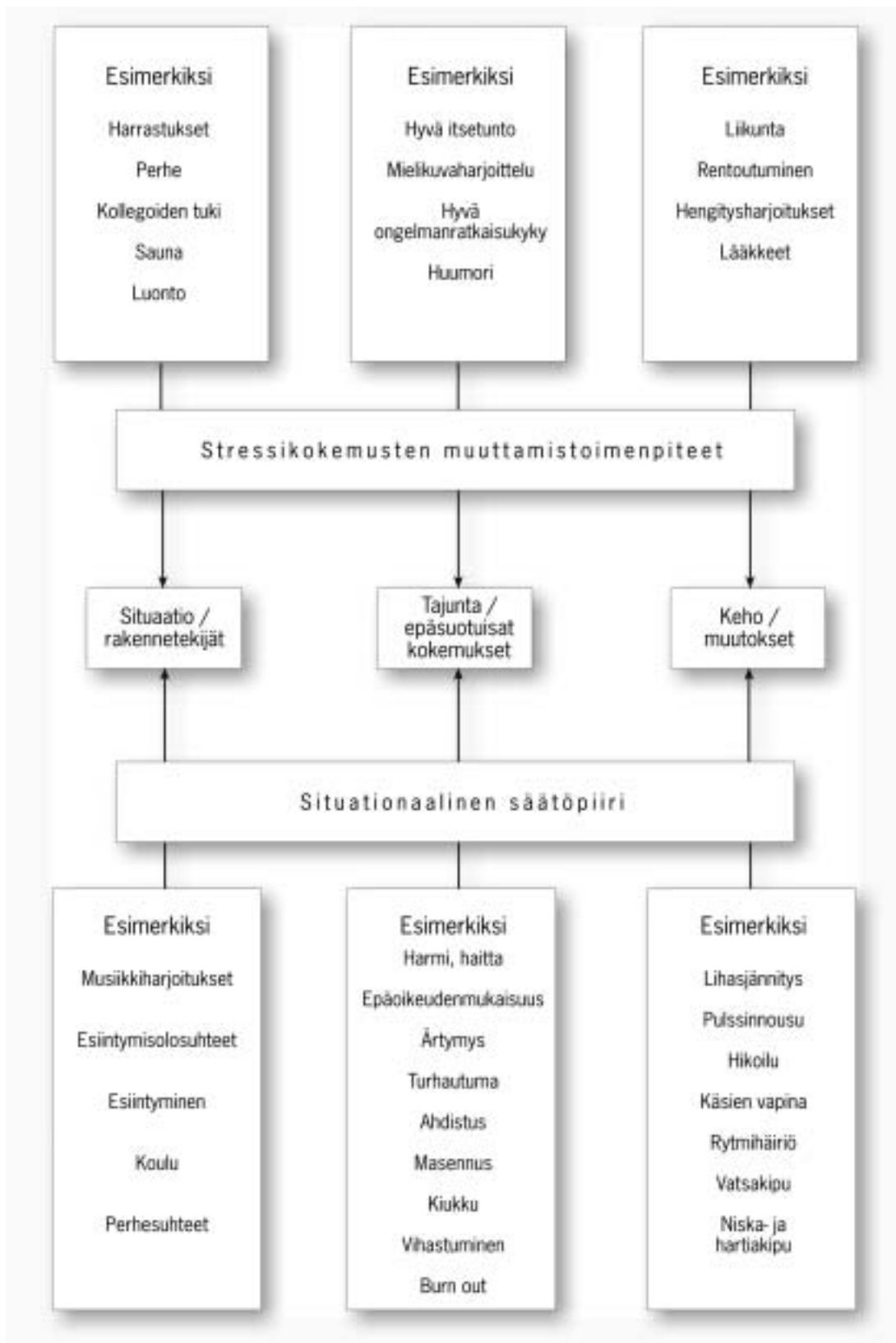
Tässä tutkimuksessa stressi ymmärretään dynaamisena prosessina, joka sisältää seuraavat komponentit: stressorit, kognitiivinen arviointi, yksilölliset erot ja coping sekä stressireaktiot. Stressi määritellään epäsuotuisana, henkisenä painekokemuksena (adversa experientia pressioanis animi), jonka aiheet tarjoutuvat yksilön elämäntilanteesta, ja joka ilmenee psyykkis-henkisinä (tajunnan taso), fysiologisina (kehon taso) tai käyttäytymiseen liittyvinä reaktioina (situaation taso). Lyhyesti stressi voidaan määritellä epäsuotuisaksi henkiseksi elämänpaineeksi (adversa pressio animi). Stressin tulkinta voidaan stressiteorioiden ja mallien perusteella luokitella transaktionaaliseksi. Stressiongelmaa ei pidetä sairautena, vaan pikemminkin elämäntaidollisena ongelmana, monimuotoisena ilmiönä, joka liittyy ihmisen elämäntilanteeseen, ihmisen mieleen (tajunta) ja kehollisuuteen. Koettu ongelma tai puute ehkä myös paremmin motivoi yksilöä tilanteen muuttamiseen suotuisammaksi, koska yksilön epäsuotuisaksi arvostama stressikokemus on hänen elämänsä hajoittava tila. Kun yksilö alkaa lieventää ongelmaa ja muuttaa kokemistapaansa myönteiseen suuntaan, on tarkoituksenmukaista alkaa puhua elämäntaidollisesta haasteesta, tavoitteesta, oppimismahdollisuudesta tms. Ilmiön määrittelyssä on syytä ottaa huomioon myös sen eettinen puoli eli ilmiön uudelleen määrittelyn tai uuden näkökulman totuudellisuus (mm. Mattila 2001, 109).

Stressikokemusta tarkastellaan yksilön ainutkertaisena, subjektiivisena kokemuksena lähtien siitä, että ihminen voi itse vaikuttaa stressikokemuksensa laatuun ja hän voi kokemuksen myötä oppia erilaisia stressinkäsittely- eli coping-taitoja. Ihminen nähdään vastuullisena ja vapaana moraalisubjektina, joka kykenee itse ohjaamaan elämäänsä (Puhakainen 1998, 8–9).

Stressinhallinnalla (coping-keinot ja resurssit) tarkoitetaan niitä ehkäiseviä ja korjaavia, kasvatuksellisia toimenpiteitä, joilla yksilö pyrkii epäsuotuisan stressikokemuksensa muuttamiseen suotuisaksi situaation, tajunnan, kehon ja hengellisyyden kanavien kautta.

Kuvio 8 esittää kokoavasti tutkimuksen avainkäsitteet ja niiden suhteet. Määritelmän mukaan stressi on dynaaminen kokonaisuus, jonka komponentit ovat situaatio ja sen rakennetekijät, tajunnan epäsuotuisat kokemukset eli psyykkisesti häiriintynyt kokeminen ja keho muutoksineen. Siinä ihmistä tarkastellaan ja koetetaan ymmärtää situationaalisuuden, kehollisuuden ja tajunnallisuuden kokonaisuudessa eli situationaalisessa säätöpiirissä. Mallin mukaan voidaan todeta, että kun situationaalisessa säätöpiirissä vallitsee stressi, niin tajunnassa esiintyy epäsuotuisia merkityksiä (painekokemuksia), joiden aiheet tarjoutuvat yksilön elämäntilanteen rakennetekijöistä. Kehossa yksilön stressi ilmenee mm. hormonien erityksenä, nopeana pulssina tai vaikkapa pako- ja puolustusvalmiutena. Epäsuotuisia stressikokemuksiaan yksilö voi pyrkiä muuttamaan eri keinoin tai resurssien myönteiseen suuntaan situaation, tajunnan tai kehon kanavia käyttäen.

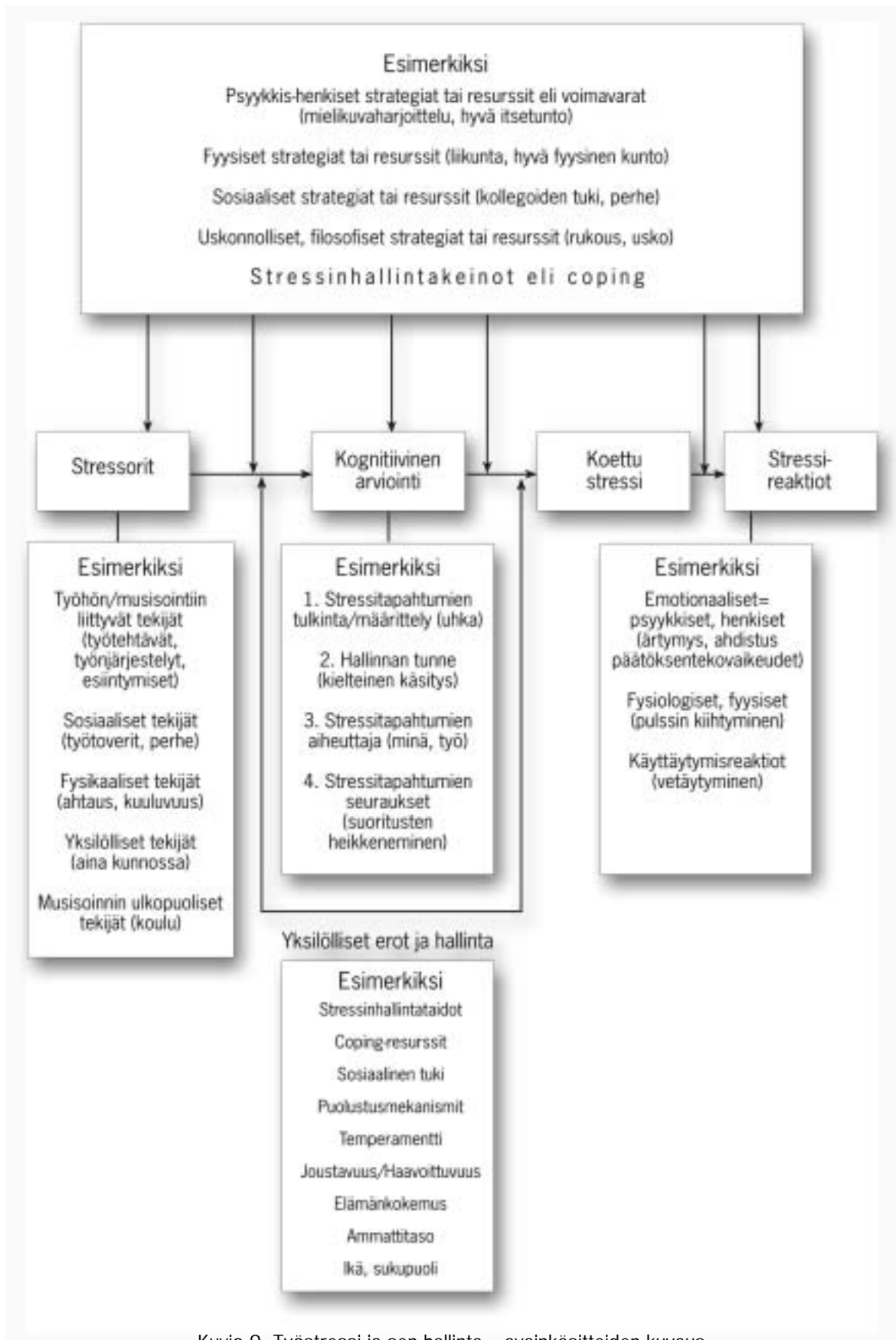
Stressikokemusta tarkastellaan myös dynaamisen stressiprosessin käsitteistöllä. **Kuvio 9** esittää tut-



Kuvio 8. Epäsuotuisa stressikokemus ja sen hallinta – avainkäsitteitä kuvaava malli.

kimuksen toista käsitteellistä viitekehystä, jonka avulla voidaan ymmärtää, miten muusikoiden työelämän/musisoinnin ja työelämän/musisoinnin ulkopuoliset tekijät eli stressorit kognitiivisen arvioinnin välittämänä johtavat stressikokemukseen ja sen ilmenemiseen. Lisäksi yksilöllisten erojen ja stressinhallintataitojen odotetaan hillitsevän stressioireiden ja subjektiivisen arvioinnin samoin kuin arvioinnin ja stressireaktioiden välistä suhdetta. Malli kuvaa myös stressinhallintaa ja sen kohdentumista stressoreihin, arviointiin ja stressin ilmenemiseen eli reaktioihin.

Edellä esitettyä Rauhalan holistista ideaa (mm. Rauhala 2002) ja Jickin teorianmallia (Jick 1985, 86–111) täydennyksineen voidaan pitää tämän muusikoiden epäsuotuisia stressikokemuksia ja niiden hallintaa käsittelevän tutkimuksen taustateorioina, joista tutkimuksen ongelma-alueet ja ongelmat on johdettu ja joita hyödynnetään myös tutkimuksen empiirisessä osassa.



Kuvio 9. Työstressi ja sen hallinta – avainkäsitteiden kuvaus.

Aikaisemmin todettiin, että muusikon ammatti ei ole mikään tavallinen ammatti, vaan taiteilijan työ on henkisesti kuormittavaa. Muusikon työ ja ammatti poikkeavat monista muista ammateista erityispiirteidensä vuoksi. Kyseiset piirteet voivat olla stressaavia. Lisäksi todettiin, että koulutuksen aikana muusikko valmentautuu usein huonosti kohtaamaan ammattimuusikon arkipäivän ongelmia. Stressiä pidetään yhä lisääntyvänä sosiaalisena ongelmana. Stressinhallinta on keskeisiä koulutuksen haasteita, koska stressi voi vaikuttaa kielteisesti yksilöön, ihmisten välisiin suhteisiin, työhön ja työn ulkopuoliseen toimintaan.

Tutkimuksissa (mm. Aho 1995; Mäki-Opas 1999) on todettu, että suomalaiset nuoret kokevat monenlaisia kriisejä ja stressiä. Samoin aiemmin todettiin, että oppilaiden kokemaa stressiä ja sen vaikutusta koulukäyttäytymiseen ei ole paljonkaan tutkittu. Ulkomaisissa tutkimuksissa stressi on opiskelijoiden keskeinen ongelma. Samoin tutkimuksista selviää, että opiskelijat ovat kiinnostuneita saamaan apua stressiongelmaan. Tämän tutkimuksen ongelmat pyrkivät etsimään vastausta siihen, minkälaisia stressikokemuksia ammattimuusikoilla ja taidelukiolaisilla on ja miten he hallitsevat stressiä.

Edellä kuvattujen lähtökohtien perusteella tutkimuksen tehtävänä ja käytännön tavoitteina on:

- 1) etsiä vastauksia, mitkä ovat muusikoiden stressin lähteet, millaisiksi muusikot arvioivat stressitapahtumat, miten muusikot ilmentävät stressiään ja millaisia stressinhallintakeinoja he käyttävät.
- 2) pyrkiä johdattamaan muusikkoja havaitsemaan ja ymmärtämään omia stressikokemuksia ja kehittämään henkilökohtaisia stressinhallintavalmiuksia, tutustumaan kollegoiden kokemuksiin ja siihen, miten he ovat hallinneet ja selviytyneet stressituntemuksistaan.
- 3) rohkaista muusikkoja pohtimaan ja parantamaan omaa työkykyä ja hyvinvointia sekä siten löytämään uusia itseensä ja omaan työhönsä liittyviä kehittämismahdollisuuksia.
- 4) rohkaista muusikkojen työyhteisöjä tunnistamaan työhön tai organisaatioon liittyviä kehittämistarpeita ja etsimään niihin yhteistoiminnallisesti ratkaisuja eri henkilöstöryhmien kanssa.

Tutkimuksen stressiongelma halutaan nähdä yksilön ja työyhteisön kehitysimpulssina, joka motivoi muusikoita ja työyhteisöjä yhdessä etsimään ratkaisuja ongelmaan. Erityisen mielenkiinnon kohteina ovat siksi seuraavat ongelma-alueet:

- A. Muusikoiden stressinlähteet (= stressori, stressitekijä, stressitilanne, stressitapahtuma, situaatio, tilanteen rakennetekijä tms.)
- B. Muusikoiden stressitekijöitä välittävät komponentit,
- C. Muusikoiden stressikokemuksen ilmeneminen ja
- D. Muusikoiden stressinhallinta.

Tutkimuksen ongelmat voidaan näin tiivistää seuraavaksi kysymysluetteloksi:

1. Mitkä muusikon elämäntilanteen tekijät aiheuttavat stressikokemuksia?
2. Mitkä tekijät välittävät stressitilanteiden vaikutusta?
Ongelma voidaan jäsentää seuraaviin alaongelmiin:
 - 2.1. Millaisia stressin hallintakeinoja muusikoilla on käytettävissä?
 - 2.2. Millaisiksi muusikot määrittelevät tai arvioivat stressitapahtumia?
 - 2.3. Miten muusikot arvioivat hallitsevansa
(= tilanteen kontrolloitavuus, onnistumisen todennäköisyys) stressitapahtumia?
 - 2.4. Mistä muusikot arvioivat stressitapahtuman aiheutuvan?
 - 2.5. Mitä seurauksia muusikot arvioivat stressitapahtumilla olevan?
3. Miten muusikot kokevat ja ilmentävät omaa stressiään?
4. Minkälaisia voimavaroja (= resursseja) ja toimintastrategioita muusikot käyttävät stressinhallinnassa?

Kirjallisuuskatsauksen toinen (2) luku alajaksoineen käsittelee tutkimustyön käsitetasoa. Siinä tarkastellaan tämän työn kannalta kahden keskeisen käsitteen eli stressin ja stressinhallinnan erilaisia määritelmiä, niiden empiiristä käyttöä (yksilö- ja organisaatiotasoa), käsitteiden välisiä suhteita, stressiä ja yksilöllisiä eroja, stressiteorioita ja malleja, niiden eroavuuksia, stressitutkimuksen metodologiaa ja tulevaisuuden linjauksia päätyen esitetyn taustan pohjalta stressikäsitteistöä kokoavaan viitekehykseen ja tutkimusongelmiin.

Käsitteksäuksessä kuvataa yksityiskohtaisesti holistisen ihmiskäsityksen analyysin pohjalta stressin olemusta, ihmisen olemuspuolien problematiikkaa ja eri olemuspuolien kautta tapahtuvia epäsuotuisan stressikokemuksen korjaamistoimenpiteitä. Perusteellisemmin kuvataan myös dynaaminen stressiprosessi osatekijöineen ja käsitteiden välisine suhteineen.

Stressitutkimuksen menetelmistä ja tulevaisuudesta -luku valaisee stressitutkimuksessa käytettyä ja vakiintunutta metodiikkaa, metodologisia ongelmia sekä stressitutkimuksen suuntauksia. Luku antaa viitteitä tämän työn menetelmällisiin ratkaisuihin.

Viitekehys-jaksossa luku 2.5. tutkimustyön teoreettiseksi lähtökohdaksi esitellään stressiprosessimalli, joka rakentuu useille teoreettisille malleille. Stressiprosessimallia sovelletaan muusikoiden stressikokemusten ja niiden hallinnan tutkimiseen ja ongelmien muotoiluun. Malli integroi stressimääritelmien keskeiset osatekijät. Siksi tutkimuksessa keskitytään erityisesti stressoreihin, kognitiivisiin komponentteihin, yksilöllisiin eroihin ja stressinhallintaan (coping) sekä stressireaktioihin.

Toisena tutkimuksen viitekehystenä kuvataan holistiseen ideaan perustuva stressimalli, jonka perusteella voidaan ymmärtää stressi-ilmiöiden synty, tapahtumisperiaatteet ja korjaamistoimenpiteet. Ihmisen olemassaolon filosofiseen analyysiin perustuvaa ja stressin epäsuotuisaksi kokemukseksi määrittelevää holistista ihmiskäsitystä valotetaan tässä luvussa yksityiskohtaisesti ja laajasti, koska sen tarkoituksena on stimuloida lukijaa stressin olemuksen ymmärtämiseen ja holistisen idean peruskäsitteiden käyttämiseen.

3 Muusikoiden stressikokemukset tutkimuksen kohteena

Tähänastiset tutkimukset osoittavat, että muusikon ammatti on stressaavaa (Salmon & Meyer 1992, 21). Seuraavassa esittelen joitakin keskeisiä tutkimustuloksia. On kuitenkin tärkeää ymmärtää, että stressi on ensisijaisesti yksilöllinen asia ja on huomattavia yksilöiden välisiä eroja siinä, miten paljon he kykenevät sietämään stressiä tai miten he kokevat stressin (mm. Piperek 1981, 3).

Dorothy Irving kertoo kirjassa "Musiker", että hermostuneisuus tai ramppikuume on jotain sellaista, joka koskettaa useimpia meistä, jotka esiinnyimme toisten ihmisten edessä (Irving 1987, 27). Esiintymispelon oireet vaihtelevat muusikosta toiseen, mutta tavallisimpia oireita Irvingin mukaan ovat nopeahko pulssi, kohonnut verenpaine, tärinä, hikoilu, monet WC-käynnit, keskittymisvaikeudet ja muistin katoaminen. Jousisoittajilla on erityisoina "jousivapinaa", pianisteilla kylmät kädet ja laulajilla kuiva suu.

Arjas kuvaa tutkimuksessaan esiintymisjännitys-käsitettä ja esiintymisjännistysteorioita. "Esiintymisjännitys"-ilmaus viittaa hänen mukaansa vireytymiseen positiivisessa mielessä, esiintymisjännitykseen ja esiintymispelkoon tai lavapelkoon. Esiintymisjännitystä tulkitsevat teoriat hän jakaa genetiikkaan ja ihmisen psykologiseen kehitykseen perustuviin sekä kognitiivis-behavioraalisiin teorioihin sen

mukaan, mitä puolta ihmisistä ne painottavat. Näiden kolmen ryhmän lisäksi on esitetty joitakin yhdistelmämalleja esiintymisjännityksen olemuksesta kuten esimerkiksi Langin ja Pörhölän mallit (Arjas 2002, 15–30).

Baxter luonnehtii esiintymispelkoa (stage fright) luonnolliseksi kehon reaktioksi, joka antaa lisävoimaa, kun esiintyjä on altistunut stressille (Baxter 1982, 7). Jännittävät tilanteet tuottavat emotionaalaisia vastauksia, jotka hämmentävät henkisesti ja fyysisesti ja aiheuttavat lihasjännitystä ja sisäeritysrauhasten aktivoitumista. Baxterin kuvailemia akuutteja esiintymispelon oireita ovat

- tärisevät kädet ja jalat,
- nopea, pinnallinen pulssi,
- kurkun kipeys,
- kuiva suu,
- heikko, korkea ääni,
- vatsajännitys tai -kipu,
- hengitysvaikeus,
- muistinkadotus,
- kyyristelevä asento ja
- hikoilevat kädet, keho ja kasvot.

Baxterin mukaan esiintymispelkoa tai emotionaalista jännitystä on jokaisella ihmisellä, jos hän on tilanteessa, jossa esiintyminen on tärkeää ja lopputulos on epävarma. Me pelkäämme erityisesti uusia kokemuksia (Baxter 1982, 8). Laulajia vaivaavat hengityksen lyhyys, kurkkulihasten kireys ja ”puuvilla-suu”, cotton mouth (Baxter 1982, 8–9).

Triplettin mukaan esiintymispelko aiheuttaa ahdistusta monille ihmisille kuten puhujille, muusikoille, urheilijoille, näyttelijöille, tanssijoille, lakimiehille, myyntimiehille ja opettajille. Kasvojen menettämisen pelko yleisön katseen edessä on Triplettin mukaan esiintymispelon lähtökohta (Triplett 1984, 2).

Esiintymisjännitys on laaja-alainen, epäsuotuisa ammattimuusikoiden ongelma. Se voi verottaa haitallisesti musiikkiesityksen laatua ja vaikuttaa vakavasti myös muusikon uraan (Rife et al. 2000, 161). Esiintymisjännitys voidaan määritellä psykofysiologiseksi tapahtumaksi. Salmon pitää jännitystä kolmen tekijän vuorovaikutuksen tuloksena: kyse on stressaavien, pelokkaiden ajatusten, autonomisen hermoston aktiiviteettitilan ja tulkitun uhan käyttäytymisreaktioiden interaktiosta (Zinn et al. 2000, 65). Yleisön arvioinnin pelko ja muut esiintymisjännityksen kognitiiviset ja fysiologiset piirteet ovat saaneet aikaan sen, että jotkut tutkijat määrittelevät esiintymisjännityksen sosiaalisena fobiana tai tutkivat sosiaalisen fobian ja jännityksen välisiä suhteita (Rife et al. 2000, 161). Steptoen mukaan yleinen urastressi ja esiintymisjännitys liittyvät toisiinsa (Chesky et al. 1997, 127). Nuoria musiikinopiskelijoita koskevasta tutkimuksesta ilmenee, että esiintymisjännityksellä on merkittävä tiedostamaton uhka- ja ahdistuskomponentti, joka saattaa vaikuttaa fysiologiseen aktiiviteettitilaan (Zinn et al. 2000, 69).

Laajasta amerikkalaisesta haastattelututkimuksesta (N=2212 muusikkoa, 48 sinfonia- ja oopperaorkesteria) käy ilmi, että yli puolet ammattimuusikoista kärsii esiintymisjännityksestä. 16 % muusikoista ilmoittaa, että jännitys on vakava ongelma ja lähes 24 % sanoo ongelman pysyvän kohtuullisuuden rajoissa. Muina psykologisin ongelmin muusikot raportoivat akuutin ahdistuneisuuden (13 %), depression (17 %) ja unihäiriöt (14 %). Psykologisiin ongelmiin vaikuttavat sukupuoli, ikä, instrumentti ja vähemmässä määrin orkesterityyppi. Naismuusikot (19 %) pitävät esiintymispelkoa vakavampana kuin miehet (14 %). Eri ikäryhmissä pelkoa pidetään vakavana ongelmana seuraavasti: alle 35-vuotiaat 17 %, 35–45-vuotiaat 19 % ja 45-vuotiaat 11 %. Jos muusikoiden ilmoittamaa vakavaa esiintymispelkoa tarkastellaan heidän käyttämiensä instrumenttien mukaan, syntyy seuraavanlainen jakauma: vaskipuhaltimien soittajat 22 %, jousisoittajat 14 %, puupuhaltimien soittajat 14 % ja muut instrumentit 17 %. Orkesterityypin mukaan pelkoa pidetään vakavampana pienissä orkestereissa (17 %) kuin suurissa orkestereissa (14 %). Tutkimuksen mukaan edellä mainitut vakavan esiintymisjännityksen yksitoista eniten käytettyä hoitokeinoa ja niiden tehokkuus ovat prosentteina seuraavat:

	Keinot	Tehokkuus
lääkkeet	40 %	92 %
psykologinen ja psykiatrinen neuvonta	25 %	60 %
aerobic-harjoitus	17 %	70 %
ei hoitoa	14 %	26 %
hypnoosi	13 %	60 %
yleislääkäri	11 %	27 %
jooga	9 %	58 %
reseptivapaat lääkkeet	6 %	46 %
Alexander-tekniikka	4 %	47 %
hierontaterapia	4 %	38 %
lepo – soiton lopettaminen	3 %	100 %

Kyseisten hoitomuotojen lisäksi 12 % muusikoista ilmoittaa, että he ovat yrittäneet hoitaa esiintymisjännitystä jollain seuraavista keinoista: meditaatio, rentoutuminen, biofeedback ja liiketerapia.

Hoidon valinta riippuu jossain määrin muusikon sukupuolesta ja iästä. Esimerkiksi naismuusikoista 44 % käyttää lääkkeitä; miesten ryhmässä vastaava luku on 38 % (Fishbein et al. 1988, 1–8; Rife et al. 2000, 161). Muiden tutkimusten mukaan esiintymispelkoa kokee 47–66 % ammatti- ja opiskelijamuusikoista Yhdysvalloissa, Hollannissa lähes 59 % ammattiorkesterimuusikoista (N=155) on raportoinut kokevansa esiintymisjännityksen niin vakavana, että se vaikuttaa heidän työ- ja henkilökohtaiseen elämänsä (Rife et al. 2000, 161).

Tutkimuksissa, joissa on kartoitettu ammattimuusikoiden sosiaalisia ja emotionaalisia ongelmia, on noussut esiin muusikoiden depressio ja esiintymisjännitys sekä alkoholin ja muiden psykoaktiivisten kemikaalien käyttö. Laajassa orkesterimuusikoiden tutkimuksessa Fishbein kollegoineen toteaa, että 21 % muusikoista on huolissaan omasta alkoholinkäytöstään. Vastaavasti eräässä pienessä rock-muusikoita käsittelevässä tutkimuksessa 20 % muusikoista tunnisti itsensä ongelmajoujiksi (Chesky & Hipple 1997, 127).

C. H. Hamiltonin, J. J. Kellerin ja W. G. Hamiltonin tutkimus ”Personality and Occupational Stress in Elite Performers” (1995) kuvaa huipputaiteilijoiden persoonallisuutta, ammatillista stressiä, stressireaktioita ja coping-taitoja. Tutkimus vertailee tanssijoita (N = 29) jousisoittajiin (N = 19) ja tarkastelee mies- ja naistaiteilijoiden eroja kyseisten tekijöiden osalta. Kaikki taiteilijat ovat raportoineet ammatillisesta stressistä, mutta vakavin ongelma se on tanssijoilla. Tulokset osoittavat, että työperäinen stressi vaihtelee taidemuodon mukaan ja että miehet eivät kykene käsittelemään stressiään riittävän tehokkaasti.

Epäsäännöllinen työaikataulu ja yksinäinen harjoittelu ovat ongelmallisia naistaiteilijoille. Työaikataulut ovat myös miesten stressinlähteitä. Stressireaktioiden osalta miestaiteilijoilla on psyykkisiä ongelmia: he ovat depressiivisiä, ahdistuneita ja ärtyneitä. Heillä esiintyy myös ihmissuhteisiin liittyviä risiiriitoja. Miestaiteilijoilla on enemmän ongelmia koskien fyysistä terveyttä. Tähän ryhmään kuuluvat painonmuutokset, alkoholin liikakäyttö ja häiriintyneet nukkumistavat. Miestaiteilijoiden sosiaalinen tuki on vähäisempää ja he eivät hyödynnä rationaalisia/kognitiivisia coping-strategioita yhtä usein kuin miehet yleensä (= the average man).

Kuitenkaan asenne ammattiin ei ole ongelma. Naistaiteilijoiden tavoin miehillä on erinomainen asenne ammattiinsa. Sen paremmin miehet kuin naisetkaan eivät koe tavanomaista stressiä, kun on kyse ohjausvelvollisuuksista (Hamilton et al. 1995, 86–88).

Crispin Spaulding (1992, 6) toteaa, että stressin ymmärtäminen on kaikkein tärkeintä, sen lähteet musiikkielämässä ja herkkä ero normaalien, positiivisten stressitasojen ja kroonisen stressin välillä. Krooninen stressi voi altistaa erilaisille ongelmille. Stressi nähdään normaalina ja odotettuna – jopa terve-tulleena esityksessä – kun sitä voidaan hyödyntää stimulaatioon ja kasvuun. Kroonisen stressin immuunireaktio-periaatteiden ymmärtäminen tulee esiin taitojen oppimisena. Opitulla vastataan aktiivisesti stressiin.

Spauldingin (1988, 135) mukaan luotettavat preventiiviset taidot ja coping-aidot eivät ole vaikeita musiikinopiskelijoiden hankittaviksi. Jos ehkäisyn odotetaan olevan tehokasta, sen täytyy tulla tietoiseksi ja tavanomaiseksi taidoksi, joka vaatii aikaa, harjoittelua ja kestävyyttä (Spaulding 1988, 136).

Spauldingin kuvaamaan ehkäisymenetelmään kuuluu yhdistettyjä somaattisia ja kognitiivisia elementtejä ja menetelmän komponentteja ovat hyvinvointikriteeri ja joustavuuskriteeri.

1. Hyvinvointikriteeri (*Comfort Criterion*)

Varhaisten epäsuotuisuuden merkkien paljastuminen on erittäin tärkeä taito vältettäessä lihasjänne- (musculoskeletal) ongelmia, jotka liittyvät instrumenttien soittamiseen. Komponentin sisältämä epäsuotuisuus on joko fyysistä tai henkistä alkuperää. Opiskelijoita rohkaistaan omaksumaan olemassa olevia coping-malleja, hyödyntämään ystävien tukiverkoston, perhettä ja opettajia. Itsestä huolehtimista korostetaan, kuten ”hiljaisen tuokion” käyttöä kiireisen opinto-ohjelman katkaisijana. Sosiaalisten kontaktien tärkeä rooli musiikinopiskelijoiden elämässä tulee esiin mm. Hirvosen tutkimuksessa, jota varten hän haastatteli Sibelius-Akatemian solistisen koulutuksen opiskelijoita. Hirvonen painottaa kodin ja vanhempien, toisten musiikinopiskelijoiden ja soitonopettajan merkitystä harrastuksen tukijoina ja kannustajina (Hirvonen 2003, 135–137).

2. Joustavuuskriteeri (*Resilience Criterion*)

Opiskelijaa rohkaistaan näkemään muuttuvaa ympäristöään ja sen haasteita tervetulleena ja stimuloivana elämänrealiteettina. Opiskelijaa rohkaistaan hyödyntämään kaikenlaisia improvisointitaitoja. Kun muusikko pyrkii aktiivisesti etsimään suotuisuutta ja joustavuutta elämässä ja soitossa, se kehittää muusikon coping-kykyä ja edistää hänen terveyttään (Spaulding 1988, 139).

Muusikot kokevat ongelmia ihmissuhteissa. Heillä on identiteettikriisejä ja taloudellisia vaikeuksia, ja he sairastelevat. Koko ajan heidän on käsiteltävä omia stressijä turvatakseen työpaikkansa ammatissa, jossa on kova kilpailu. Edellä mainittujen stressien lisäksi Salmon ja Meyer luettelevat pääsyn koulutukseen ja valmistumisen, kyvyn sietää intensiivistä kilpailuilmapiiriä, so. aina näyttää olevan joku, joka esittää kappaleen paremmin tai paljon nuorempana, valintakokeiden ja kilpailujen vaatimukset sekä hallitsemattoman esiintymispelon (Salmon & Meyer 1992, 21).

Stressinhallinnan Salmon ja Meyer pohjaavat Stressirokote-malliin (”Stress Inoculation Training SIT”). Malli viittaa menetelmiin, jotka auttavat stressaantuneita ihmisiä tulemaan tietoisiksi stressin lähteistä, kehittämään tehokkaita coping-taitoja ja panemaan nämä taidot päivittäiseen harjoitukseen (Salmon & Meyer 1992, 24). Salmon ja Meyer puhuvat mieluummin stressinhallintataidoista kuin ”tekniikoista”, koska ”taito” korostaa oppimisprosessia. Tavallisia stressinhallintataitoja ovat mm. rentoutus- ja mielikuvaharjoitus. Uudempi strategia on kognitiivinen uudelleenrakentaminen (cognitive restructuring). Käsite sisältää joukon psykoterapeuttisia tekniikoita, jotka auttavat ihmisiä tiedostamaan, miten ajatukset vaikuttavat tunteisiin ja toimintoihin. Tätä tietoisuutta käytetään muuttamaan asenteita ja uskomuksia, jotka edistävät psykologista distressiä (Salmon & Meyer 1992, 32–34).

Wienin sinfonikkoja (N = 24) koskevassa tutkimuksessa (Piperek 1981, 3–13) menetelminä on käytetty psykologisia ja lääketieteellisiä testejä ja yksilöllistä haastattelua. Tutkimuksen yhtenä päätavoitteena on ollut tutkia psykologista stressi-ilmiötä sinfoniaorkesterin jäsenten kokemana ja löytää mahdollisia poikkeamia, jotka riippuvat iästä, persoonallisuustyyppistä, instrumentista jne.

Haastattelujen perusteella on löydetty 108 erityyppistä psykologista stressitekijää, jotka on luokiteltu seuraavasti:

- 1) Stressi, joka liittyy pääasiallisesti persoonallisuuteen
- 2) Stressi, joka aiheutuu pääasiallisesti inhimillisestä ympäristöstä (the human environment), ja
- 3) Stressi, joka aiheutuu pääasiallisesti yleisistä olosuhteista.

1) *Persoonallisuuteen liittyviä stressilähteitä*

- Henkinen keskittyminen etenkin konserteissa
- Vihjejännitys = tahdinlyönti (cue tension)

Erityisesti soolotehtävissä jännitys kasvaa, osaako muusikko tulla sisään ajoissa.

- Rytmii

Jokaisella ihmisellä on oma henkilökohtainen rytmensä. Siksi alistuminen kapellimestarin tai sävellyksen vaatimaan rytmiin aiheuttaa stressiä.

- Anonyymi, yksilöllinen esiintyminen

Usein voimakkaan taiteellisen ambition omaavat muusikot kärsivät enemmän tai vähemmän anonyymista funktiostaan sinfonisessa kokonaisuudessa.

- Velvoite sopeutua tiettyyn musiikkitunnelmaan

Esimerkiksi muusikon oma mielenlaatu ("basic mood of the day") on vastakohtainen musiikin tunnelmalle.

- Taiteellisen toimintakyvyn säilyttäminen

Jos muusikko ei kykene unettomuuden tai sairauden seurauksena soittamaan.

2) *Inhimillisen ympäristön stressitekijät*

- Työskentelyilmapiiri

Jos orkesterin jäsen sattuu soittamaan väärin konsertin kriittisen jakson aikana, koko orkesteri todennäköisesti kokee epävarmuutta sokin tavoin.

- Kapellimestari ja orkesteri

Kapellimestari on tärkeä tekijä orkesterin psyykkisessä työilmapiirissä.

- Auktoriteetti ja kurinalaisuus

Kapellimestarin kontrolli ei perustu persoonalliseen auktoriteettiin, vaan lähinnä asemasta johtuviin "virkavelvollisuuksiin". Huonon kapellimestarin aiheuttama tarpeeton ylimääräinen harjoittelu-aika, vältettävissä olevan työenergian loppuun kuluttaminen ja työilon hävittäminen johtavat monien muusikoiden voimakkaaseen henkiseen kuormitukseen.

- Sitoutuminen, orkesterin jäsenen osallistuminen

Orkesterin jäsenet ovat todenneet, että silloin tällöin orkesterin ja johdon välinen informaation kulku ei toimi.

- Orkesterin jäsenten välinen jännitys

Esimerkiksi tilapäinen sisäinen juonittelu, ilkeät huomautukset ja muut inhimilliset puutteet. Yleensä aktiivinen ryhmähenki auttaa ylittämään tilapäisjännitteet vaikeuksista.

- Kritiikki

Loukkaava huomautus saattaa usein olla voimakas isku.

3) *Yleisten olosuhteiden aiheuttama kuormitus*

- Taiteelliset trendit ja konserttibusiness

Esimerkiksi katkeruutta aiheuttaa se, että toistuvasti huomattavien itävaltalaisten ja muiden eurooppalaisten säveltäjien teoksia laiminlyödään.

- Orkesterilla ei ole oikeuksia taiteelliseen neuvontaan koskien kapellimestari- ja ohjelmavalintaa

- Vuokraorkesterin status

Ei ole hyväksyttävää, että Wienin sinfonikkojen orkesteria "vuokrataan" kaupallisin perustein.

- Aikataulut

Harjoitukset alkavat liian aikaisin.

- Työskentelyolosuhteet

Esimerkiksi korkea lämpötila, huono ilmanlaatu, epä mukavat tuolit, riittämätön kaappitila ja harjoitustila. Erityisesti väliajoilla ei ole aina käytettävissä virkistysmahdollisuuksia

(Stress and Music 1981, 3–13).

Manfred Haiderin ja Elisabeth Groll-Knappin tutkimuksessa, joka käsittelee sinfoniaorkesterimuusikoiden psykofysiologisia tekijöitä, on ollut mukana 24 muusikkoa. Heille on suoritettu psykologiset mittaukset sekä julkisissa konserteissa että niitä vastaavissa orkesteriharjoituksissa. Tutkimuksen tarkastelussa ovat olleet verenkierto- ja keskushermostostressi. Ympäristöhygieniset mittaukset ovat kohdentuneet ilmastoon (lämpötila ja kosteus) ja ilmaan (ilman pöly- ja hiilidioksidipitoisuus), äänitasoon ja valaistukseen (Stress and Music 1981, 17–19).

Tutkimuksesta voidaan tiivistäen todeta, että sinfoniaorkesterin muusikot ovat alttiita varsin voimakkaalle verenkiertostressille. Ko. stressi on merkittävästi korkeampi julkisten konserttien aikana kuin harjoituksissa. Tutkijoiden mukaan kyse on konserteissa enenevästä psykoemotionaalisesta stressistä (Stress and Music 1981, 34; Stress und Kunst 1971, 36). Keskushermoston EEG-kuvaus viittaa lähes jatkuviin pieniin, nopeisiin aaltoihin ja osoittaa pysyvää psyykkistä ”pommitusta” ja pitkäaikaista kohonnutta aktiiviteettitilaa (Stress and Music 1981, 34; Stress und Kunst 1971, 36). Hitaita potentiaalisia muutoksia, jotka liittyvät odotusstressiin, ilmeni erityisesti ennen sisääntuloja (esim. soolot) (Stress and Music 1981, 34).

Tutkimuksen ympäristömittaukset paljastavat, että julkisten konserttien aikana lämpötilan kasvua on 3–5 astetta, samoin kosteuden lisäystä, korkeampaa pölypitoisuutta ja hiilidioksidipitoisuudet nousevat 0,3 tilavuusprosenttiin. Tutkimuksessa viitataan erittäin korkeisiin äänitasoihin (äänenvoimakkuus) ja epätydyttäviin valaistusolosuhteisiin samoin kuin julkisten konserttien loppupuolen ilmastollisiin kuormituksiin (Stress and Music 1981, 34; Stress und Kunst 1971, 36).

Sosiologisia ja sosiaalipsykologisia näkökohtia (Schulz)

Schulzin (1981, 35–37) analyysissa muusikot ovat saaneet arvioida stressitilanteita asteikolla (ei stressiä, vähän stressiä, keskinkertaisesti stressiä, erityisen voimakas stressi). Muusikoiden lukumäärä on 107. Schulz luokittelee stressin aiheuttajat, jotka koetaan ”voimakkaiksi” tai ”erittäin voimakkaiksi”. Tulokset luetellaan vastausten frekvenssin mukaan. Frekvenssien sijasta tässä käytetään prosentteja vastanneista muusikoista.

- 1) Konserttitilanne (58)
– henkiset vaatimukset, esiintymispelko
- 2) Huonot työolosuhteet (55)
– kuumuus, huono valaistus jne.
- 3) Fyysinen stressi (50)
– keholliset vaatimukset
- 4) Ylityöt (49)
- 5) Pitkät ja rasittavat konserttimatkat (47)
- 6) Vaihteleva kunto eri päivinä (35)
- 7) Liian paljon keskeyttämättömiä työtunteja (33)
- 8) Epäsuotuisa loma-aika (33)
- 9) Esityskappaleen vaikeus (31)
- 10) Oman soittimen tekniset ongelmat (31)
- 11) Eri kapellimestarit – erilaiset työmenetelmät (27)
- 12) Juonittelut (kateus) orkesterissa (25)
- 13) Lisääntynyt jännitys ennen esityksiä (24)
- 14) Riittämätön ja huonosti jaksoteltavissa oleva vapaa-aika (21)
- 15) Muusikon oma terveydentila (20)
- 16) Ristiriidat kollegojen kanssa (17)
- 17) Mielenpide-erot – hallinto- ja talousasiat (17)
- 18) Perhe-elämän häiriöt (13).

Näytteitä oppilaita koskevasta kirjallisuudesta

Sirkku Aho toteaa tutkimuksessaan ”Lukiolainen nuori”, että nuoren kehittymistä käsittelevät teoriat kuvaavat nuoruusikää hyvin dramaattisesti ja subjektiivisesti. Nuorilla on monenlaisia kriisejä, stressiä ja myrskyisiä tunnetiloja (Aho 1995, 4).

Eri tutkijoihin viitaten Aho (1981, 2) esittää myös havainnon, että opettajien ahdistuneisuus ja stressi lisäävät oppilaiden ahdistuneisuutta ja heikentävät heidän suoritustaan koulussa. Opettajien stressaantuneisuus heijastuu nopeasti luokan ilmastoon, opettajien käyttäytymiseen ja oppilaisiin kohdistuviin asenteisiin.

Ahon mukaan oppilaiden stressin lähteitä ei ole paljoakaan tutkittu tieteellisesti. Sen sijaan aikuisten, samoin kuin fyysisen ympäristönkin, stressiaiheita on tutkittu varsin runsaasti. Hänen mukaansa joi-takin hajanaisia tietoja oppilaiden kokemista stressoreista on saatavissa. Peruskoulun neljännen luokan oppilaiden stressin (murhe, ahdistus) syitä ovat mm. kotielämän ristiriidat, vaikeudet toveripiirissä ja yleensä sosiaalisissa suhteissa sekä heikko koulumenestys. Edelleen Aho kuvaa oppilaiden stressoreiksi kotitehtävät ja kokeet. Hän viittaa kotimaisiin ja ulkomaisiin tutkimuksiin. Muina oppilaiden mahdollisina stressin lähteinä Aho mainitsee opettajan ja hänen käyttäytymisensä. Opettajan voimakas auktoriteettiasema ja hänen oppilaille asettamansa suuret vaatimukset sekä hänen oma stressaantuneisuutensa voivat lisätä oppilaiden stressiä. Oppilaiden tyytymättömyys itseensä – heikko minäkuva – voi olla sekä stressin lähde että stressin seuraus. Stressoreita voivat olla myös toiset oppilaat ja luokan/koulun il-mapiiri (Aho 1982, 5–6).

Aho toteaa, että suomalaisväestöstä 53,1 % kärsii lievista psykosomaattisista oireista. Vakavampia psykosomaattisia vaivoja on noin 6,7 %:lla väestöstä. Samanlaisia oireita lienee stressaantuneilla oppi-lailla. Psykologisen tason stressireaktioita ovat esimerkiksi tyytymättömyys kouluun, viihtymättömyys, ärtyisyys ja hermostuneisuus. Käyttäytymisen tason reaktioita ovat mm. eristäytyminen, poissaolot, aktiivinen vastarinta ja halu lopettaa koulunkäynti. Myös työrauhahäiriöitä voidaan pitää käyttäytymisen tasolla ilmenevinä stressireaktioina (Aho 1982, 7).

Ahon mukaan oppilaiden kokemaa stressiä ja sen vaikutusta koulukäyttäytymiseen ei ole juurikaan tutkittu. Sen sijaan oppilaiden ahdistuneisuus on ollut tärkein kasvatopsykologian mielenkiinnon kohde (Aho 1982, 8). Oppilaiden kokeman stressin määristä ei ole esitetty tarkkoja lukuja, mutta mikäli stressi ja ahdistuneisuus ovat toistensa synonyymeja taikka samanaikaisesti ilmeneviä ongelmia, voidaan myös stressiä Ahon mukaan pitää varsin yleisenä ilmiönä koulussa. Stressi ei kuitenkaan ole yksin oppilaiden ongelma, vaan siitä kärsivät koulussa myös opettajat (Aho 1982, 8).

Ahdistuneisuus ja stressi voivat vaikuttaa oppilaiden oppimiseen ja suoriin negatiivisesti oppi-mistapahtuman kolmessa vaiheessa: 1) *input-vaiheessa* oppilaiden suorittama oppiaineksen rekisteröinti ja tarkkaavaisuus voivat vaikeutua ahdistuneisuuden vuoksi, 2) *prosessivaiheessa* opittavan asian muista-minen ja organisointi tuottavat ongelmia etenkin vaikeissa tehtävissä ja 3) *output-vaiheessa* asian koko-naisuuden hallinta ja muistaminen vaikeutuvat ja siksi huonontavat oppilaiden summatiivisten kokei-den tuloksia (Aho 1982, 10).

Tavallisimmin ahdistuneisuus vaikuttaa koulukäyttäytymiseen lisäämällä epätarkoituksenmukaisia reaktioita. Ahdistuneille oppilaille on ominaista, etteivät he havaitse eivätkä reagoi ympäristön ärsy-keisiin tarkoituksenmukaisesti. Heillä on itsekkeskeisiä suoritusta häiritseviä ajatuksia ja toimintoja. Ahon mukaan voidaan todeta, että ilmeisesti ahdistuneet ja stressaantuneet yksilöt suuntaavat tark-kaavaisuutensa stressaavissa tilanteissa (kokeissa, arvostelutilanteissa, kiireisinä ajankohtina, vaativissa tehtävissä jne.) ikään kuin sisäänpäin, ts. tällaiset oppilaat menevät ”lukkoon”, kun taas vähemmän ah-distuneet ja stressaantuneet oppilaat toimivat stressaavissa tilanteissa järkevästi, suuntaavat tarkkaavai-suutensa ulospäin ja keskittyvät vaativiin tilanteisiin. Tämä saattaa selittää usein todettua ahdistunei-suuden ja kouluosoitusten negatiivista suhdetta. Tosin fyysisissä suorituksissa stressistä voi olla myös suurta hyötyä (Aho 1982, 10).

Koulussa koettu ahdistuneisuus ja stressi voivat ilmetä myös oppilaiden sopeutumattomuutena, mo-torisena levottomuutena, viihtymättömyytenä, aggressiivisuutena, apatiana, passiivisuutena, kieltäyty-misenä, pois vetäytymisenä ja epävarmuutena. Aho toteaa, että näitä tutkimustuloksia on kuitenkin koulumaailmasta erittäin vähän (Aho 1982, 10).

Voimakkaasta stressistä kärsivät oppilaat ovat alttiita meluamaan ja valittamaan sekä vähemmän yhteistyöhaluisia ja motivoituneita kuin vähemmän stressaantuneet toverinsa. Ahdistuneilla ja stressaantuneilla oppilailla on muita enemmän erilaisia käyttäytymisongelmia, eivätkä he ole suosittuja oppilaita toveripiirissä (Aho 1982, 11).

Aho ryhmittelee tutkimuksessaan (1982, 24–26) stressin aiheuttajat seuraavasti:

- kotitehtävät,
- opettajat,
- oppilas itse,
- toiset oppilaat,
- luokka,
- koulu ja
- kiire sekä kokeet.

Vastaavasti oppilaiden työrauhahäiriöt on jaettu kahdeksaan kategoriaan:

- verbaaliset häiriöt,
- motorinen levottomuus,
- aggressiivisuus,
- esinemeluhäiriöt,
- tunnepurkaukset,
- huolimattomuuteen liittyvät häiriöt,
- negatiivisesta auktoriteettiasenteesta johtuvat häiriöt ja
- epäadekvaatti toiminta tunneilla.

Ahon (1982) tutkimuksen, jossa oli mukana 423 peruskoulun yläasteen oppilasta, tavoitteena on ollut selvittää oppilaiden stressaantuneisuutta ja sen yhteyttä nimenomaan työrauhahäiriöihin ja oppilaiden kognitiivisiin oppimistuloksiin. Tutkimuksen mukaan oppilaat eivät kärsineet koulussa kovin voimakkaasta stressistä eikä heillä esiintynyt muutenkaan voittamattomia ongelmia, kuten vaikeita persoonallisuuden häiriöitä. Positiivista on myös se, että useimmat oppilailla esiintyvät ongelmat, stressireaktiot yms., voitaneen – ainakin jossain määrin – korjata kouluympäristöä säätelämällä. Suuri osa tuloksista on kuitenkin koulukasvatuksen tavoitteet huomioon ottaen varsin negatiivisia. Sellaisia tuloksia ovat mm. seuraavat:

- Oppilaista kaikkiaan 94 % kärsii koulussa jonkinasteisesta stressistä; 17 % oppilaista on voimakkaasti stressaantuneita.
- Kouluympäristöön liittyy runsaasti stressiä aiheuttavia tekijöitä. Stressin lähteistä opettajien käyttäytyminen (heidän epäoikeudenmukaisuutensa, epäpätevyytensä, kiireensä, välinpitämättömyytensä, ivallinen suhtautumisensa ja epämiellyttävyytensä) on kaikkein tärkein stressori.
- Oppilaista 3 % kärsii vakavista psykosomaattisista oireista. 19 % oppilaista pitää koulua epämiellyttävänä paikkana ja 18 % haluaa lopettaa koulunkäynnin kokonaan.
- Opettaja joutuu puuttumaan päivittäin vähintäänkin neljä kertaa 12 %:n suuruisen oppilasjoukon käyttäytymiseen, ja vain 9 % oppilaista ilmoittaa, etteivät he aiheuta tunneilla lainkaan työrauhahäiriöitä.
- Stressireaktiot kasautuvat tietyille oppilaille.
- Oppilaista 10 %:lla on varsin heikko minäkäsitys, ja tämä on erityisen voimakkaasti yhteydessä opettajien ja toisten oppilaiden käyttäytymiseen.
- Oppilaista 35 % kärsii jonkinasteisesta vieraantuneisuudesta ja 14 % pitää koulunkäyntiä täysin hyödyttömänä. Opettajien käyttäytyminen ja koulun ominaisuudet selittävät oppilaiden vieraantuneisuutta.
- Voimakas stressaantuneisuus koulussa heijastuu psykosomaattisina oireina, tyytymättömyytenä, työrauhahäiriöinä, haluna lopettaa koulunkäynti ja heikkona koulumenestyksenä.

Vaikka koulu on ilmeisesti stressaava työympäristö niin oppilaille kuin opettajillekin, voidaan ainakin oppilaiden stressiä ja siihen liittyviä ongelmia vähentää. Tähän viittaavat ne tutkimustulokset, joissa oppilaiden stressin todetaan olevan voimakkaassa yhteydessä minäkuvaan ja kouluympäristön stressoreiden opettajien käyttäytymiseen, kotitehtävien vaikeuteen ja määrään sekä koulun työrytmiin yleensä.

sä. Myös oppilaiden asennoituminen kouluun ja opettajiin selittää stressiä. Kaikki mainitut muuttajat ovat huomattavasti helpommin muutettavissa kuin esimerkiksi oppilaiden tausta tai persoonallisuuden piirteet (Aho 1982, 18–19, 84–85, 90–93).

Eväitä elämään -projektiin (1996) osallistui 52 peruskoulun yläasteen, lukion ja ammattioppilaitoksen opiskelijaa. Kaikilta opiskelijaryhmiltä kysyttiin avoimena kysymyksenä, mikä elämässä aiheuttaa arkipäivinä paineita ja kriisejä.

Kaikissa ryhmissä samat kolme aihetta ovat yleisimmät. Tämän lisäksi kaikista ryhmistä löytyy neljä yhteistä aihetta, joskin harvemmin mainittuina. Yleisimpinä aiheina kaikissa ryhmissä esiintyvät seuraavat:

- 1) Ihmissuhteet
 - suhde vanhempiin
 - suhde ystäviin ja
 - suhde vastakkaiseen sukupuoleen.
- 2) Perheeseen liittyvät paineet
- 3) Kouluun liittyvät paineet
 - kaikki kouluun liittyvät asiat ja
 - suoriutumiseen liittyvät asiat.

Kaikissa ryhmissä muita usein mainittuja aiheita ovat:

- 4) Kuolema,
- 5) Rahan vähyys,
- 6) Vapaa-ajan vähyys
 - väsymys,
- 7) Tulevaisuus,
- 8) Mielenterveydelliset ongelmat ja
- 9) Ulkonäkö.
(Helenius 1996, 21–36.)

Mainitun projektin esikartoitus vahvistaa: nuorilla on selvästi tarvetta vaikeiden asioiden käsittelemiseen. Nuoret kokevat tärkeänä, että arkipäivän vaikeuksia ja vaikeita kriisejä käsitellään. Heidän mielestään koulu on ympäristönä hyvä vaikeiden asioiden käsittelylle (Helenius 1996, 43). Koulun henkilökunta voisi käsitellä yleisiä aiheita, kuten stressinhallintaa, päihteitä ja ehkäisyä. Kaikissa ryhmissä esiintyy toivomuksena, että koulussa lisääntyisi tai kehittyisi myös mahdollisuus puhua kahden kesken vaikeuksista koulun henkilökunnan, esimerkiksi terveydenhoitajan, psykologin, opinto-ohjaajan tai luokanvalvojan, kanssa. Henkilökunnalla on jokapäiväinen kosketus koulun arkeen ja nuorten hyvinvointiin vaikuttaviin tekijöihin (Helenius 1996, 44).

Helenius toteaa, että nuorten vaikeuksien aihepiiri on suhteellisen laaja ja että jokaisen aiheen käsitteleminen on kirjallisesti vaativaa ja osittain myös päällekkäistä. Hänen mukaansa on mielekkäämpää pohtia nuorten kanssa yleisesti vaikeissa tilanteissa tapahtuvia prosesseja ja niissä vaadittavia taitoja. Tällöin lähtökohtana saattaisi paremminkin olla keskittyminen vaikeiden tilanteiden yleiseen jäsentelyyn, erilaisiin selviytymiskeinoihin, sosiaalisiin taitoihin ja itsetuntemuksen lisäämiseen. Näillä toimenpiteillä edistetään nuorten kykyä toimia ja jaksaa muuttuvissa elämäntilanteissa.

Kirjassaan ”Murtuneet siivet” Anneli Mäki-Opas toteaa, että toivottomuus leimaa yhteiskuntaamme ja yleinen pahoinvointi näyttää olevan sen seuraus. Kirjoittajan mukaan pahoinvointi on eniten koskettanut lapsia ja nuoria. Lisääntyneet lasten ja nuorten psyykkiset häiriöt ovat hälytysmerkki koko yhteiskuntamme pahoinvoinnista (Mäki-Opas 1999, 5, 13; Ojanen 1982, 13). Pohtiessaan koulun ja opettajien mahdollisuuksia oppilaiden tasapainoisen kasvun vaalimisessa Mäki-Opas on jakanut opetuksen ja kasvatuksen neljään perustehtävään:

- tieto ja taito,
- suuntaavana tehtävänä – moraalis-eettinen kasvu,
- tilannetehtävänä vuorovaikutus ja
- mielenterveystehtävä.

Suuntaavassa perustehtävässä keskeistä on moraalis-eettisestä kasvusta huolehtiminen. Tilannetehtävässä tärkeää on se, että kasvattaja, opettaja tai vanhempi ja lapsi tai nuori kohtaavat toisensa vuorovaikutuksessa. Koulun ja kodin tärkein perustehtävä Mäki-Oppaan mukaan on kuitenkin mielenterveystehtävässä. Hän perustelee näkemystään sillä, että lapsen ja nuoren päivittäinen elämänlaatu paranee, kun lapsi tai nuori – lahjakas tai vähemmän lahjakas – otetaan kotona, koulussa ja luokassa huomioon yksilönä omine resursseineen. (Mäki-Opas 1999, 40–46.)

Jokainen kriisi, myös stressi, josta nuori ei ole löytänyt tietä ulospäin, jää painolastiksi koko hänen elämänsä ajaksi. Jokainen ratkaistu kriisi opettaa uusia tapoja kohdata vaikeuksia. Ratkaistun kriisin kautta sekä nuori että kasvattaja ovat entistä vahvempia kohtaamaan eteensä tulevia ongelmia ja vaikeuksia (Mäki-Opas 1999, 73).

Kun lukion rehtoreilta (N=122) kysyttiin oppilaiden terveyttä edistävästä tekijöistä, niin heidän mielestään tärkeysjärjestyksessä oppilaiden terveyttä parhaiten edistävät:

- 1) Terveelliset elämäntavat: liikuntaharrastuksen ja ulkoilun lisääminen, riittävä ja kunnollinen ruokailu niin koulussa kuin kotona sekä säännöllinen ja riittävä lepo ja uni.
- 2) Koulun antama terveystieto, terveysvalistus ja aiheeseen liittyvien tapahtumien, teemojen ja projektien järjestäminen sekä ulkopuolisten asiantuntijoiden käyttö. Olennaisena on pidetty opettajien empaattisuutta ja taitavuutta sekä esimerkkinä toimimista. Vastauksissa esiintyi mm. stressin hallinnan opettaminen.
- 3) Tupakoinnin lopettaminen ja alkoholin käytön vähentäminen.
- 4) Terveellinen ja viihtyisä fyysinen ympäristö, jolla on oma merkityksensä oppilaiden terveyden edistämiseksi.
- 5) Koulun avoin, turvallinen ja viihtyisä ilmapiiri. Tähän kuuluvat myös oppilaiden huomioon ottaminen tasavertaisina yksilöinä sekä oppilaskunnan toiminnan aktivoiminen. Esimerkkejä: ”Opettajien hyvät yhteydet: tunnistavat ongelmat, puuttuvat asiaan, luottamukselliset välit.” – ”Hyvä luokkakäänki tai muu ryhmä.” – ”Mukava ilmapiiri koulussa.” – ”Yleisen (henkisen) ilmapiirin parantaminen.” – ”Koulupäiviin sisältyvän keventävän ohjelman lisääminen.” – ”Opettajien ja oppilaiden avoimet välit.” – ”Koululaitoksen jatkuva ’muuttaminen’ vähemmälle -> turvallisempi tulevaisuudenkuva -> vähemmän uhkakuvia.”
- 6) Kouluterveydenhuollon tärkeys ja resurssien lisäys. Yhtenä osana siinä olisivat oppilaiden terveys-tarkastukset.
- 7) Mielekäs ja oppilaan kestokyvyn huomioon ottava työ. Positiivisten asenteiden luominen on osa opiskelun mielekkyyttä. Esimerkkejä: ”Myönteinen asenne terveyden vaalimiseen.” – ”Paremmat työtottumukset -> ahdistuksen välttäminen.” – ”Liika koulupingotus pois.” – ”Yleensä tulevaisuudenuskon ja positiivisen asenteen parantaminen.” – ”Sopivatahtinen koulutyöskentely.” – ”Oppilaskunnan edustajien mukaanotto koulutyön järjestämisestä koskevista asioista päätettäessä.” – ”Riittävä yöuni ja koulun aiheuttaman stressin poistaminen.”
- 8) Vanhempien kasvatusvastuu ja esimerkki.
- 9) Nuorten harrastustoiminta. Esimerkkejä: ”Monipuoliset harrastusmahdollisuudet myös ja nimenomaan koulussa.” – ”Illoiksi ja vapaa-ajoiksi kaikille mielekkäitä vetäviä harrastuksia ja ’tervettä’ ajanviettoa.”

10) Oppilashuollon toiminta, oppilasryhmien pienentäminen sekä kodin ja koulun yhteistyö.
(Liinamo et al. 1999, 13, 16–17.)

Ulkomaisissa opiskelijoita koskevissa tutkimuksissa on todettu, että monille opiskelijoille siirtyminen lukiosta korkeakouluun on vaikeata. He kokevat ensimmäiset opiskeluvuodet stressaavina (henkilökunta, akateemiset ja elämäntyyliin liittyvät haasteet). Ster et al. kuvaavat, että 70–90 % college-opiskelijoista kokee psykologista stressiä. Prattin et al. tutkimuksessa (N=246 musiikin korkeakouluopiskelijaa) todetaan, että 90 % opiskelijoista on jossain määrin (mildly) kiinnostuneita saamaan apua stressiongelmaan. Kolmen musiikkikoulun musiikinopiskelijoiden kyselytutkimusvastaukset osoittavat, että opiskelijoiden mukaan 10 tärkeintä ongelmaa ovat seuraavat:

- stressi,
- esiintymishermostuneisuus,
- edistymiseen liittyvä kärsimättömyys,
- taiteelliseen edistymiseen liittyvä hurmos,
- työn epävarmuus,
- ristiriita musiikin ja oman elämän välillä,
- huonot harjoitustilat,
- depressio
- esiintymispelko ja
- keskittyminen.

(Chesky & Hipple 1997, 126; Dews & Williams 1989, 39–41.)

Ensimmäisen vuoden musiikinopiskelijoita (N=143) ja psykologian opiskelijoita (N=219) vertailevassa tutkimuksessa, joka käsittelee esiintymisjännitystä, alkoholi-ongelmia ja sosiaalisia ja emotionaalisia vaikeuksia todetaan, että molemmilla ryhmillä on samantasoista esiintymisjännitystä. Alkoholin osalta musiikin opiskelijoilla on merkittävästi vähemmän ongelmia kuin verrokkiryhmällä. Samantyyppinen tulos liittyy sosiaalisiin ja emotionaalisiin ongelmiin. Musiikinopiskelijoilla on huomattavasti vähemmän sosiaalisia ja emotionaalisia vaikeuksia (Chesky ja Hipple 1997, 126–131).

Auditointijännitystä, joka on laaja-alaisen esiintymispelon erityiskategoria, pidetään tavallisena ja toimintakykyä alentavana ongelmana esiintyvillä taiteilijoilla. Auditointiahdistusta tai -jännitystä koskevassa tutkimuksessa, johon on osallistunut 92 lahjakasta esiintyvää musiikinopiskelijaa viidestä amerikkalaisesta taidelukiosta (arts high school), kuvataan, miten workshop-työskentelyllä on opetettu osallistujia vähentämään auditointistressiä (= stressi, jota esiintyvät musiikinopiskelijat saattavat kokea sellaisissa pienehköissä tilanteissa kuten pääsykokeet, kilpailutilanne, arvioitavat tutkinto- tai konserttitilanteet). Ennen workshop-työskentelyä opiskelijoilla on ollut seuraavia oireita:

• lisääntynyt sydämenlyönti ja pulssin nousu	81 %
• perhosia vatsassa	77 %
• teknisiä virheitä	53 %
• muistivirheitä	43 %
• keskittymishäiriö	43 %
• fyysisiä oireita: vapinaa	41 %
• univaikeuksia	39 %
• hengityksen lyhyys	32 %.

Ennen workshopia opiskelijat ovat yrittäneet erilaisia hoitokeinoja vähentääkseen auditointijännitystään:

• lisääntynyt harjoittelu (joka ei aina tehokas)	75 %
• hydraattien muodostuksen lisääminen	48 %
• erityinen mentaalinen valmentautuminen	47 %
• harjoittelu auditointitiloissa	45 %
• nukkumisen lisääminen	38 %
• muuttunut henkilökohtainen harjoittelurutiini	35 %

- erityinen auditointivaatetus 30 %
- fyysisen harjoittelun lisääminen 21 %
- erityinen ruokavalio 17 %.

Muita keinoja (9–1 %) ovat olleet: alan kirjojen lukeminen, audio- tai videorentoutumisapuneuvot, rentoutumis- tai unilääkitys, ammattiauttajan neuvonta tai hypnoosi. Dews ja Williams raportoivat tutkimuksessaan, miten kolmen musiikkikoulun musiikinopiskelijat (N=201) ovat käsitelleet psykologisia ongelmiaan (ks. s. 79) seuraavilla strategioilla:

- ystävät
- opettajat
- perheenjäsen
- ammattiapu (psykiatri, sosiaalityöntekijä, psykologi)
- itsehoito (Dews & Williams 1989, 41–42).

Kun opiskelijoilta kysyttiin, miksi he osallistuivat workshopiin, he vastasivat etsivänsä

- uutta tietoa ja oivallusta,
- koulutusta,
- rentoutumista,
- valmentautumista,
- auditointitekniikoita,
- lisääntynyttä luottamusta ja itsearvostusta ja
- stressinhallintakeinoja.

Selvitettäessä välittömästi workshopin tehokkuutta kaikki 92 opiskelijaa sanoivat saaneensa uutta tietoa seuraavilta aloilta:

- ravinto/dieetti,
- musiikillinen ja mentaalinen auditointiin valmentautuminen,
- rentoutumis- ja hengitystekniikkataidot,
- stressin ja hermostuneisuuden hallinta,
- muusikoiden ja urheilijoiden samankaltaisuudesta,
- keskittymiskyvyn parantaminen,
- positiivinen mentaalisen rauhan luominen,
- visualisointitekniikat,
- liikuntatekniikat,
- tietoa auditointijännityksestä,
- auditointitekniikat (pukeutuminen, auditoinnin alku ja loppu)
- stressin vaikutus ääneen
- nukahtamistekniikat
- sen kokeminen, että en ole yksin ongelmani kanssa, ja
- positiivisen mielikuvan tärkeys ja luottamuksen tunne auditointitilanteessa.

Tutkimus osoittaa, että taidekouluissa on useita stressaantuneita opiskelijoita, jotka voisivat saada apua ongelmiinsa kuvatuntyyppisestä workshop-työskentelystä, joka tähtää auditointijännityksen vähentämiseen. Workshop tarjoaa opiskelijoille laajan valikoiman keinoja, joilla he voivat käsitellä jännitystä, samoin kuin tietoa ja taitoa käyttää eri vaihtoehtoja (Gratto 1998, 29–33).

Sibelius-Akatemian musiikinopiskelijoiden yleisimpiä mielenterveysongelmia ovat masennustilat ja itsetunto-ongelmat sekä erityisesti naisopiskelijoilla syömishäiriöt. Näiden lisäksi opiskelijat kärsivät uupumuksesta ja stressioireista (Häkkinen 2000, 5). Oopperalaulajan koulutusohjelmaan kuuluvassa kirjallisessa lopputyössä Nietula selvitti laulajien (N= 31) ja viulistien (N= 17) stressiä, ahdistusta ja uupumusta Sibelius-Akatemiassa. 62,5 % vastaajista koki opintonsa stressaavaksi ja heistä n. 15 % koki opinnot usein stressaavina ja ahdistavina. 37,5 % opiskelijoista ei selvityksen mukaan kokenut opintojaan stressaaviksi. Kyselyyn vastasi 37 naisopiskelijaa ja 11 miestä. Verrattaessa naisten ja miesten stressikokemuksia ne olivat hyvin samankaltaisia.

Nietulan mukaan stressikokemuksia tarjoutui esiintymisjännityksestä, harjoittelusta, negatiivisesta arvostelusta, jatkuvasta näytönpaikasta ja valmistumisen jälkeisestä ammattielämästä.

Stressin purkamiskeinoina opiskelijat mainitsevat seuraavia strategioita: sosiaalinen tuki (perhe, ystävät ja opiskelutoverit), ammattiauttaja, lääkkeet, lomailu ja alkoholin vähäinen käyttö (Nietula 2000, 13–20).

Arjas kuvaa muusikoiden esiintymisjännitystä käsittelevässä tutkimuksessaan suomalaisessa konservatoriossa vuonna 1996 pitämänsä esiintymisvalmennuskurssin osanottajien kokemuksia (N=9). Kurssi rakentui seuraaville osioille:

- hengitys, rentoutus ja keskittyminen
- minäkuva- ja itsetuntokysymykset
- suggestiot
- mentaaliharjoittelu (eri tilanteita)
- musiikillisen kommunikaation kysymykset
- esitystilanteen purkaminen
- luokkamatineatyypisen esityksen videointi.

Arjaksen mukaan ryhmäläiset olivat alun perin ilmoittautuneet kurssille joko tavallista suurempien esiintymisongelmien tai henkilökohtaisen kiinnostuksen perusteella. Kurssin saama palaute oli myönteinen. Kurssilaiset pitivät sitä tärkeänä ja mielenkiintoisena, rohkaisevana ja ajatuksia herättävänä (Arjas 2002, 66, 72, 102, 108).

Arjas viittaa myös artikkeliin, jonka kirjoittajat (Esplén & Hodnett 1999) havaitsivat, että musiikinopiskelijat omaksuvat stressinhallintamenetelmiä hyödyntääkseen niitä musiikkiesityksissä. Hänen mukaansa tämä antaa viitteitä stressinhallinnan opettamisen hyödyllisyydestä muusikoille (Arjas 2002, 59).

Stressinhallinnan ja tunneälyn kehittäminen ovat nousseet esille tanssi- ja teatteritaiteen nuorille yliopisto-opiskelijoille suunnatulla ennalta ehkäisevän terveystieteiden kurssilla, jossa on käsitelty otikon ”Defining the Performing Artists” kymmentä eri teemaa alkaen identiteetistä ja päättyen syömis- ja häiriöihin ja stressinhallintaan. Stressinhallintaohjelmasta esillä ovat olleet esiintymisahdistus, rentoutumistekniikat, ajanhallinta ja vuorovaikutuskeinot. Käydyssä keskustelussa luokka on korostanut tunneälyn niiden osatekijöiden kehittämisen tärkeyttä: ajatusten ja mielen tiedostamista, emootioiden hallintaa, kykyä itsensä motivointiin, empatiaa ja sosiaalisia taitoja (kykyä kuunnella, ratkaista konflikteja, tehdä yhteistyötä) (Popalisky & Herbert 2000, 148–153).

Muusikoiden stressikokemukset tutkimuksen kohteena –luku valottaa muusikoita ja nuoria opiskelijoita käsittelevän kirjallisuuskatsauksen avulla, miten tämän työn tutkimusongelmaa on aikaisemmin lähestytty. Se antaa relevanttia taustatietoa tämän tutkimuksen ongelma-alueen ymmärtämiselle ja ongelmien muodostamiselle. Siinä kuvataan stressin lähteitä, stressiä välittäviä komponentteja kuten yksilöllisiä eroja (mm. sukupuoli, ikä, instrumentti) ja stressitekijöiden arviointia, stressin ilmenemistä ja sen hallintakeinoja. Tosin puutteena voidaan pitää kognitiivisen arvioinnin katsauksen niukkuutta.

Aiemmissä tutkimuksissa kuvataan sekä musiikon ammattia että koulua työympäristönä stressaavaksi. Samoin tutkimuksissa nousee esille stressinhallinnan merkitys ihmisen hyvinvoinnille ja se, että jokainen meistä voi oppia erilaisia stressinhallintakeinoja. Tutkimusten perusteella voidaan todeta, että muusikoiden stressiä ja sen hallintaa käsittelevä tutkimustehtävä on ajankohtainen ja merkittävä yksilön ja työkuulttuurin kannalta.

4 Tutkimuksen toteutus

4.1 Tutkimusmenetelmälliset valinnat

Tetojenkeruumenetelmän käytön tulee olla perusteltua. Menetelmävalintoja tehtäessä tiedonkeruussa käytetään ratkaisujen perusteena usein sellaisia kriteerejä kuin tehokkuus, taloudellisuus, tarkkuus ja luotettavuus. Lähtökohtana tulisi kuitenkin olla menetelmän soveltuvuus ongelman ratkaisemiseen ja tiedon intressiin (Ruohotie 1986, 36–37). Jälkimmäinen viittaa tutkijan näkemykseen siitä, pyritäänkö tutkimuksella selittämään vai ymmärtämään ilmiötä. Ilmiön ymmärtämiseen pyrkivässä hermeneuttisessa tutkimusotteessa painotetaan usein ilmiöiden ja ilmiöryhmien laadun tarkastelua (kvalitatiivinen metodologia), kun taas ilmiöiden selittämiseen ja ennustamiseen tähtäävä positivistinen tutkimusote korostaa määrällistä tarkastelua (kvantitatiivinen metodologia).

Puolimatkan mukaan tutkimuskohteen luonne on ratkaiseva tekijä, minkälaisia menetelmiä, lähestymistapoja ja tekniikoita valitaan totuuden selville saamiseksi. Silloin kun pyritään pääsemään selville ihmisten kokemuksista, tunteista, aikomuksista jne., niin usein voi olla tarkoituksenmukaista käyttää erilaisia menetelmiä kuin silloin, kun tutkimuskohteena on jotakin sellaista, mitä voidaan jatkuvasti havaita (Puolimatka 2002, 467).

Rauhala korostaa myös menetelmävalintoja tehtäessä henkisten ongelmien merkitysluonteen tiedostamista. Hänen mukaansa merkitysten tutkimus ei voi olla samanlaista kuin luonnontieteellisten ilmiöiden tutkimus. Henkisiä toimintoja ei voida tutkia kausaalisuhdetta edellyttävästi, koska merkityksillä ei ole mitään syytä. Merkitys syntyy siten, että on olemassa tietty aihe (objekti, ilmiö, asia, asiointi) ihmisen elämäntilanteessa tai kehossa, josta tarjoutuu tajunnalle jokin mieli (Rauhala 1992, 96–97).

Martonin (1988, 144) mukaan aineistonkeruun on oltava niin avointa kuin mahdollista, jotta kaikki laadullisesti erilaiset tavat kokea, ymmärtää, käsittää ja havaita tutkittavan ilmiön eri aspektit voidaan kartoittaa. Carlssonin mukaan metodivalinnan ratkaisussa, jos tutkimuksessa on kyse ymmärtämisestä ja siitä, miten eri toimijat kokevat subjektiivisesti ympäristönsä, ei riitä ainoastaan ”ulkoapäin” tapahtuva observointi ja yksilön käyttäytymisen kartoitus. Juuri siksi kvantitatiiviset menetelmät ovat vähemmän käyttökelpoisia (Carlsson 1996, 16).

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkija yrittää asettautua siihen kysymykseen, jota hän tutkii ”sisältäpäin”, so. tutkimushenkilöiden omasta lähtökohdasta. Tyypillinen kvalitatiivisten tutkimusten piirre on se, että ne pohjautuvat deskriptiolle eli henkilöiden omille kuvauksille tapahtumista, toiminnoista, tunteista ja reaktioista (Carlsson 1996, 25).

Ruohotien tiedonkeruumenetelmiä koskevan jäsentelyn mukaan kysely, haastattelu ja essee ovat reaktiivisia menetelmiä, joiden kohteena ovat tajunnan sisäiset kategoriat, kuten kokemukset ja käsitykset (Ruohotie 1986 II, 37).

Työstressi- ja kuormitustekijöiden mittaamisessa ja arvioinnissa on Elon (1995, 197) mukaan sovellettu periaatteessa kahta lähestymistapaa: työntekijän itsearviointiin perustuvaa ja ulkopuolisen havainnoijan arviointiin perustuvaa lähestymistapaa. Näitä on kutsuttu myös subjektiiviseksi ja objektiiviseksi menetelmäksi, mutta nämä nimet ovat osoittautuneet harhaanjohtaviksi käytännössä. Subjektiivisuus on ymmärretty ”epätarkkuutena” ja objektiivisuus ”totuutena”.

Kysely-, haastattelu- ja havainnointimenetelmillä on omat etunsa ja haittansa. Elo toteaa, että kyselylomake (subjektiivinen menetelmä) on luotettavampi menetelmä, kun on tarkoitus tutkia työntekijän kokemaa kuormitusta suhteessa työn kuormitustekijöihin. Myös tutkittavan ryhmän koko vaikuttaa menetelmän valintaan. Kyselylomake on havainnointia taloudellisempi suurilla ryhmillä tutkittaessa (Elo 1995, 198). Jotkut tutkijat katsovat, että kyselylomakkeella kerättävä aineisto olisi sopivampi arkojen ja vaikeiden aiheiden tutkimiseen (Hirsjärvi et al. 2003, 198).

Haastattelu on kyselyä joustavampi menetelmä, jossa ennalta määritellystä haastattelurungosta voidaan poiketa, ja sitä voidaan tarvittaessa täydentää. Haastattelulla työstä saadaan yksityiskohtaisempaa tietoa kuin kyselyllä. Kyselyllä hankittu tieto on toisaalta jäsentyneemmässä muodossa, ja sen jälkikäsitteily on helpompaa kuin haastattelutietojen (Elo 1995, 198).

Usein työelämässäkin kaivataan ”tieteellisiä, objektiivisia menetelmiä”, joilla yleensä tarkoitetaan tutkittavan työntekijän arvioista riippumattomia mittareita. Tällöin ei oteta huomioon niitä keskeisiä etuja, jotka saavutetaan kysymällä juuri ihmisen omia arvioita työstään ja työssä kuormittumisestaan:

- Henkinen kuormitus syntyy yksilön ja ympäristön vuorovaikutuksesta. Sen ihminen pystyy yleensä ilmaisemaan suoraan haastattelussa tai kyselylomakevastauksessaan.
- Kun ihminen arvioi esimerkiksi kyselylomakkeessa omaa työtään, hän samalla oppii ja muokkaa omaa sisäistä mallia työstään.
- Jos työpaikalla pyritään muuttamaan työtä ja työoloja, on tärkeää saada kaikki asianosaiset mukaan muutoksen ja vallitsevan tilanteen arviointiin (Elo 1995, 198).

Tutkimustehtävän mukaan tässä työssä pyritään pääsemään selville siitä, millaista stressiä muusikot ja taidelukiolaiset todellisuudessa kokevat ja miten he stressikokemuksiaan realistisesti pyrkivät korjaamaan.

Tutkimuksen tiedonkeruumenetelmiksi valittiin kysely, haastattelu ja essee, koska työssä tarkastellaan ilmiöiden laatua (kvalitatiivisuus) eikä ilmiöiden selittämistä tai ennustamista (kvantitatiivisuus).

Ammattimuusikoille lähetettiin kyselylomake, ja joitakin haastateltiin. Muusikot saivat itse valita, osallituivatko he haastatteluun vai vastasivatko he kyselyyn. Kyselyjen ja haastattelujen aihepiirit, teema-alueet, perustuivat stressin teoreettiseen analyysiin, ja ne esitettiin tarkassa muodossa ja järjestyksessä. Sen sijaan taidelukiolaiset saivat mahdollisimman vapaasti kerrata stressikokemuksiaan omista esseissä (ks. liitteet 6 ja 9).

Kysely-, haastattelu- ja esseelomakkeiden laadinnassa on pyritty lisäksi ottamaan huomioon seuraavat, keskeiset piirteet:

- 1) laajuus tai avoimuus: henkilöiden tulisi saada tuoda esille kaikki haluamansa näkökohdat;
- 2) spesifisyys: henkilöiden reaktioiden tulisi olla mahdollisimman spesifisiä; ja
- 3) syvyys: menetelmän tulisi auttaa henkilöitä kuvaamaan tutkittavan ilmiön eri merkityksiä (Ruohotie 1986, 41).

Käytetyt tietojenkeruumenetelmät antoivat muusikoille ja taidelukiolaisille mahdollisuuden tuoda esille kaikki heidän haluamansa näkökohdat. Heidän oli mahdollista antaa spesifisiä, yksityiskohtaisia vastauksia ja kysymykset tai esseen johdattelu auttoivat vastaajia kuvaamaan stressin ja stressinhallinnan eri merkityksiä.

Tutkimuksen menetelmävalintoja voidaan perustella seuraavasti. Ne siis täyttävät luettelon kriteerit:

1. Ne soveltuvat ongelmien ratkaisuun. Subjektiiiset, reaktiiviset menetelmät ovat perinteisiä ja luotettavia työstressin arvioimisessa (Elo 1995, Carlsson 1996).
2. Ne vastaavat halutun tiedon intressiin (Ruohotie 1986) eli pyrkimykseen ymmärtää stressi-ilmiötä.
3. Ne vastaavat tutkimuksen kvalitatiivis-deskriptiiviseen tavoitteeseen. Kvalitatiivisen tutkimuksen yleisimmät aineistonkeruumenetelmät ovat kysely, haastattelu ja erilaisiin dokumentteihin perustuva tieto kuten mm. esseet (Tuomi & Sarajärvi 2003, 73, 86).
4. Kvalitatiivisten menetelmien käyttöä puoltaa myös ihmisen ja hänen kokemuksensa tulkitseminen ainutkertaiseksi ja subjektiiviseksi. Tutkimuksessa eri myöskään pyritä tilastolliseen yleistämiseen (Rauhala 1990).
5. Ne ottavat huomioon tutkimusongelmien merkitysluonteen. Kyse on kokemusten tutkimisesta eikä ilmiöiden kausaalista selittämisestä (Rauhala 1990).

Muina keinoina stressin kartoittamiseen olisivat sopineet esimerkiksi kirjeet ja arkistotiedot, mutta tutkimusaineiston löytäminen ja saaminen eri henkilöiltä olisi todennäköisesti ollut vaativa ja lähes ylivoimainen tehtävä. Muusikoiden stressireaktioita olisi voitu kartoittaa myös havainnoimalla, arviointias-teikolla ja psykofysiologisilla mittauksilla, mutta havainnoinnin ja arviointias-teikon aineisto ei olisi ollut yhtä validi kuin henkilöiden omat kuvaukset omista reaktioista. Fysiologiset mittaukset ovat taas kirjoit-tajan pätevyuden ulkopuolella.

Aineiston analysointi

Analyysin ensimmäisessä vaiheessa poimittiin ammattimuusikoiden kirjallisista vastauksista ne ilmai-sut, jotka liittyivät tutkimuksen ongelmista johdettuihin teemoihin:

- 1) Stressin lähteet eli stressorit, tiluatuion rakennetekijät,
- 2) Stressinhallintakeinot ja voimavarat, joita muusikoilla on,
Kognitiivinen arviointi eli horisonttitausta 3 – 6:
- 3) Stressitilanteiden tulkinta,
- 4) Stressitapahtumien hallinnan tunne,
- 5) Stressitapahtumien aiheuttaja,
- 6) Stressitapahtumien seuraukset,
- 7) Stressikokemusten ilmeneminen eli stressireaktiot tajunnan, kehon ja tiluatuion tasolla,
- 8) Käytetyt stressinhallintakeinot, stressin muuttamiskeinot.

Haastattelut purettiin nauhalta paperille ja aineistosta poimittiin yllä oleviin teemoihin liittyvät il-maisut.

Taidelukiolaisten esseistä on eritelty seuraavat ilmaisut:

- 1) Stressitekijät eli tiluatuion rakennetekijät,
- 2) Stressikokemuksen kesto,
Kognitiivinen arviointi eli horisonttitausta 3 – 4:
- 3) Stressitekijöiden tulkinta,
- 4) Stressitapahtumien hallinnan tunne,
- 5) Stressin ilmeneminen eli stressireaktiot tajunnan, kehon ja tiluatuion tasolla,
- 6) Käytetyt stressinhallintakeinot, stressin muuttamiskeinot.

Analyysin seuraavassa vaiheessa poimittuja ilmaisuja on luokiteltu hyödyntämällä stressiteorioiden si-sällön pohjalta nousevia käsitteitä. Analyysivaihetta kuvataan yksityiskohtaisemmin tulosten käsittelyn yhteydessä (luvut 5 ja 6).

Nykykäsityksen mukaan kvalitatiivinen aineisto voidaan analysoida useammalla tavalla. Mikä tapa kulloinkin on olennainen, riippuu tutkittavasta ilmiöstä, ongelmanasettelusta ja aineiston laajuudesta (Hirsjärvi & Hurme 1991, 116; 2001, 136).

Tutkimuskohteen luonne ja tiedon intressi huomioon ottaen tässä työssä pitäydettiin kvalitatiiviseen aineiston käsittelyyn. Metodisesti tämän aineiston tarkastelutapa on sisällönanalyysi. Tuomi & Sarajärvi

puhuvat mieluummin sisällön erittelystä, koska kyseessä on dokumenttien analyysi, jossa kuvataan kvantitatiivisesti tekstin sisältöä. Sisällönanalyysillä he sitä vastoin tarkoittavat pyrkimystä kuvata dokumenttien sisältöä sanallisesti (Tuomi & Sarajärvi 2003, 106–107). Tässä tutkimuksessa sisällönanalyysillä tarkoitetaan kvantitatiivista tekstien analyysiä. Sisällön erittelyä ja sisällönanalyysiä käytetään monessa lähteessä myös synonyymeinä (Tuomi & Sarajärvi 2003, 106–107). Valintaa perustellaan sillä, että sisällönanalyysiä on käytetty usein silloin, kun tutkimuksessa on runsaasti dokumentteja, haastatteluaineistoa ja avovastauksia. Tässä työssä on runsaasti avovastauksia (kysely ja essee) sekä haastatteluaineistoa. Pietilä on todennut, että dokumenttien sisältöä voi kuvata ensinnäkin, mitä eri asioita ja missä määrin niitä käsitellään, toiseksi, missä muodossa nuo asiat on ilmaistu, kolmanneksi, miten noihin asioihin tai vastaaviin dokumenteissa suhtaudutaan, ja viimeiseksi sisällöllistä rakennetta (Järvinen 1985, 58).

Sisältöluokkien valintaa ja määrittelyä voidaan pitää tärkeimpänä sisällön erittelyä käyttävän tutkimuksen vaiheena. Muun muassa Berelson on sitä mieltä, että se, miten kiintoisiin ja hedelmällisiin tuloksiin sisällön erittelyä käyttävässä tutkimuksessa voidaan päästä, riippuu suurelta osalta siitä, miten onnistuneesti tutkimuksen sisältöluokat on osattu valita ja miten täsmällisesti ne on saatu määriteltyä. Tutkimuksen ongelma muodostaa luonnollisesti lähtökohdan sisältöluokkien valinnalle ja määrittelylle. Toiset tutkimusongelmat ovat senluonteisia, että ne jo alun perin määrittelevät suhteellisen tarkoin tutkittavat ilmiöt ja siten myös tutkimuksen sisältöluokat, kun taas toiset ovat tässä mielessä väljempiä ja epämääräisempiä.

Sisältöluokkien valinnassa ja määrittelyssä lähdetään liikkeelle siis tutkimuksen ongelmasta. Tämän jälkeen voidaan edetä kahta eri tietä. Sisältöluokat voidaan ensiksikin pyrkiä rakentamaan tutkittavan sisällön pohjalta ja sisältöä painottaen. Ennen varsinaiseen tutkimukseen ryhtymistä perehdytään tutkittavaan sisältöön. Samalla pyritään ratkaisemaan, millaisia luokkia käyttäen sisältö olisi mahdollisimman hyvin kuvailtavissa tai millaisten luokkien avulla siitä saadaan irti ne ilmiöt, jotka aineistoon tutustuttaessa ovat vaikuttaneet kiintoisimmilta ja eniten tutkimisen arvoisilta.

Toiseksi sisältöluokkien rakentamisessa voidaan painottaa enemmän jotain ulkopuolista käsitejärjestelmää, viitekehystä tai teoriaa. Tämä jälkimmäinen tie tulee kyseeseen nimenomaan tutkimuksissa, joissa johonkin teoriaan nojautuen lähdetään selittämään jotain sisällöllistä ilmiötä tai jonkin sisällöllisen ilmiön avulla jotain muuta ilmiötä. Kuitenkin myös kuvailevien tutkimusten sisältöluokkien rakentamisessa saatava ”ulkopuolisesta” tiedosta olla paljon apua (Pietilä 1976, 96–97).

Tämän aineiston tarkastelussa on toteutunut sisällönanalyysin kolme periaatetta: 1) sisältöluokkien valinnassa ja määrittelyssä on lähdetty liikkeelle tutkimuksen ongelmista, 2) sisältöluokkien rakentamisessa on käytetty hyväksi ulkopuolisia käsitejärjestelmiä ja 3) osa sisältöluokista on rakennettu tutkittavan sisällön pohjalta.

Järvinen (1996, 28) toteaa, että silloin kun tutkimuksessa on kyse avoimia kysymyksiä sisältävästä kyselylomakkeesta, vastaukset ovat yleensä selkeämpiä ja harkitumpia kuin esimerkiksi runsaassa ja rönsyilevässä haastatteluaineistossa. Tutkimukseen osallistujalle vastausten kirjoittaminen voi joidenkin kysymysten kohdalla olla parempi ratkaisu kuin nopea puhuttu kommentointi haastattelijalle.

Laadulliseen tutkimukseen liittyy usein sitaattien käyttöä. Sitaintien funktioksi on esitetty mm. perustelun hakemista tutkijan tulkinnalle, konkreetin esimerkin tarjoamista jostakin ideasta, jonkun vastaajan tunteiden ja ajatusten esitleminen tarkemmin tai tutkimusraportin ”kohteena” olevan lukijakunnan ”provosointi”. Sitaitteilla voidaan hakea evidenssiä (todisteaineisto) tutkijan sanomalle tai ruokitaan osanottajien identifiointumista tutkimukseen. Ko. näkökohtien lisäksi puhutaan myös sitaintien käytön etiikasta ja estetiikasta (Järvinen 1996, 28–29).

Tässä tutkimuksessa sitaatteja on käytetty sanatakkasti tarjoamaan konkreettisia esimerkkejä ongelmista ja perustelemaan tehtyjä tulkintoja. Toisena valintakriteerinä on ollut tutkimustekstin elävöittäminen. Sitaitteilla on myös jonkinlainen ”provosoiva” funktio lukijaan eli toivottavasti ne johdattavat lukijaa analysoimaan omaa kokemusmaailmaa ja ryhtymään omien ”väärien” kokemusten ”poisohjaamiseen”. Sitaintien käytön eettisyys on otettu huomioon poimimalla esimerkit siten, että niiden vastaajaa ei voi tunnistaa tekstistä.

4.2 Tutkimusaineistojen keruu

Ammattimuusikoita koskeva tiedonkeruu

Tutkimusaineisto kerättiin Suomen Kansallisoopperan taiteilijoilta 9.3.–21.12.1995 kirjallisesti ja haastatteluna 18.–19.10.1995 oopperan tiloissa. Tampereen kaupungin orkesterin jäsenet vastasivat kyselyyn tammi–helmikuussa 1996.

Suomen Kansallisoopperan taiteilijoita lähestyin ottamalla yhteyden aluksi puhelimitse ja sitten 9.3.1995 päivätyllä kirjeellä (Liite 1) oopperan pääjohtajaan Walton Grönroosiin. Tämä suhtautui hankkeeseen myönteisesti ja pyysi ottamaan yhteyttä eri taiteilijaryhmien edustajiin: sellotaiteilija Risto Fredrikssoniin, oopperalaulaja Heikki Keinoseen ja oopperalaulaja Ilkka Ylöseen.

Mainitut henkilöt saivat tutkimusta koskevan kirjeen, jossa esitin toivomukseni saada tutkimukseen mukaan 20–30 taiteilijaa kustakin muusikkoryhmästä (kuoro, orkesteri, solistit). Lisäksi toivomuksena oli saada puolet naisia ja puolet miehiä jos mahdollista. Samoin toivoin mukaan taiteilijoita, joilla oli eripituinen ura takanaan (Liite 2).

Sain tutkimusluvan eri ryhmiltä 2.–12.6.1995. Solistikunnasta mukaan lupautui kuusi taiteilijaa. Kuorolaisista ilmoittautui 29 laulajaa ja oopperan orkesterista 30 muusikkoa.

Taiteilijoiden osallistuminen perustui vapaaehtoisuuteen. Tutkimukseen saattoi osallistua oman harkinnan mukaan vastaamalla kyselyyn tai haastatteluun tai molempia tapoja käyttäen. Kaikille osallistujille lähetettiin ilmoitettuun osoitteeseen urastressiä ja sen hallintaa koskeva haastattelu- ja kyselylomake (Liite 6). Haastatteluajankohta sovittiin taiteilijoiden kanssa henkilökohtaisesti.

Lomake koostui taustatietoja koskevista kysymyksistä ja avoimina kysymyksinä esitetyistä tutkimuksen ongelma-alueet kattavista kysymyksistä. Haastatteluissa käytettiin samoja tausta- ja teemakysymyksiä.

Taulukko 3. Kyselyyn vastanneet ammattimuusikot (N=31).

Sukupuoli	Perhesuhteet	Ikäryhmä	Työtehtävä	Palvelusvuodet
mies 14	naimisissa 20	20–30 v. 2	solisti 6	1–5 9
nainen 17	avoliitossa 5	31–40 v. 14	orkesteri- muusikko 13	6–10 6
	naimaton 4	41–50 v. 12	kuorolaulaja 12	11–15 6
	eronnut 2	yli 50 v. 3		16–20 2
	leski 0			21–25 3
				26–30 2
				31–35 2
				36–40 -
				41–45 -
				Yhteensä 30; yksi vastaus oli avoin

Kansallisoopperasta ilmoittautui alun perin 65 taiteilijaa ja vastauksia palautettiin 28. Näistä 26 muusikkoa vastasi kyselyyn (2 muusikkoa palautti tyhjän lomakkeen) ja kuusi tuli haastateltavaksi. Haastateltavista kaksi taiteilijaa vastasi myös kyselyyn. Vastausprosentti oli 49,2.

Aineistoa haluttiin täydentää ammattimuusikoiden vastauksilla ja käännyin Tampereen kaupungin-orkesterin intendentin puoleen, joka lupasi välittää kyselylomakkeita orkesterin jäsenille (Liite 9). Lähetin Tampereelle 30 lomaketta tammikuun alussa 1996 ja sain kaksi vastausta helmikuussa. Vastausprosentiksi tuli 6,7. Lisävastaajiksi pyysin kolmea taiteilijaa (oopperalaulaja ja kaksi instrumentalistia). He lähettivät vastauksensa loka-joulukuussa 1996.

Taulukko 4. Haastatteluun osallistuneet ammattimuusikot (N=6).

Sukupuoli	Perhesuhteet	Ikäryhmä	Työtehtävä	Palvelusvuodet
mies 2	naimisissa 4	20–30 v. 0	solisti 0	1–5 1
nainen 4	avoliitossa 2	31–40 v. 2	orkesteri- muusikko 1	6–10 1
	naimaton 0	41–50 v. 4	kuorolaulaja 5	11–15 2
	eronnut 0	yli 50 v. 0		16–20 0
	leski 0			21–25 1
				26–30 1
				31–35 0
				36–40 0
				41–45 0

Taidelukion opiskelijoita koskeva tiedonkeruu

Menestyneeksi muusikoksi voidaan määritellä soittaja tai laulaja, joka konsertoi julkisesti ja pystyy elättämään itsensä tällä työllä tai hän on valinnut arvostetun opetustyön tai muun soittamiseen tai laulamiseen liittyvän ammatin (Maijala 2003, 23). Tähän tutkimukseen osallistuneet ammattimuusikot täyttävät e.m. kriteerit.

Koska tutkimukseen saatiin mukaan ainoastaan 37 ammattimuusikkoa, aineiston hankintaa laajennettiin ottamalla mukaan Savonlinnan Taidelukion musiikkilinjan opiskelijoita eli nuoria ei-ammattimuusikoita. Taidelukion rehtori Maunu Paajanen hyväksyi taidelukiolaisten mukaantulon ja hän välitti kyselylomakkeet (taustatiedot ja esimerkkikertomus) oppilaille, yhteensä 30 kappaletta. (Liite 9)

Taidelukion aineiston soveltuvuus tutkimusongelman tarkasteluun on ongelmallinen, mutta aineistoilla voidaan osoittaa olevan myös yhteyttä toisiinsa. Muusikoksi kehittyminen on pitkä, vuosia kestävä prosessi. Muusikkous alkaa useimmiten jo lapsuudessa. Muusikkoudesta ei pystytä tekemään samalla tavoin eksakteja tasoryhmittelyjä kuten urheilussa. Yleisempää on jakaa muusikot harrastelijoihin ja ammattimuusikoihin, joskin rajan vetäminen näidenkin ryhmien välille voi olla vaikeaa. (Maijala 2003, 23). Taidelukion opiskelijatkin olivat soittaneet tai laulaneet vähintään 6 vuotta ja lähes puolet heistä oli musisoanut yli 11 vuotta. Jotkut muusikot, lähinnä soittajat, saattavat saavuttaa professionaalisen (ammattimainen) tason melko nuorina. Savonlinnan Taidelukion musiikkilinjan opiskelijat esiintyvät aktiivisesti. He soittavat ja laulavat erilaisissa tilaisuuksissa. He toimivat siten jo lukioaikana ammattimuusikon tavoin. Soitto ja esiintyminen ovat muusikon kaksi työtä (Kimanen 2002, 11).

Taidelukiolaisten valintaa tutkimusaineistoksi voidaan perustella muusikon tehtävien lisäksi TaEL-lain muusikko-käsitteen määrittelyllä. Lain soveltamisessa muusikolla tarkoitetaan jonkin instrumentin

soittajaa sekä laulajaa. Musiikin esittämisenä pidetään niin kevyen kuin hengellisen ja klassisen musiikin esittämistä. Laulajana pidetään niin oopperalaulajaa kuin tanssiorkesterin solistia. Myös kuoron jäsen on laissa tarkoitettu muusikko (TaEL 26.7.1985/662). Mikäli taidelukiolainen tai ryhmä taidelukiolaisia esiintyy ja he saavat esiintymisestään palkkion, heidän työeläkkeensä määräytyy TaEL:n perusteella. Yhtenä aineistovalinnan kriteerinä voidaan pitää myös oopperalaulaja Tom Krausen näkemystä muusikosta: ”Ihminen tulee aina laulussa ja musiikissa jäämään opiskelijaksi” (Aromäki 1980, 178). Muusikkoutta voidaan siten pitää elinikäisenä oppimisena.

Taidelukiolaiset osallistuivat tutkimukseen maaliskuussa 1996. Heiltä kysyttiin muutamia taustatietoja, ja sen jälkeen heitä pyydettiin kertomaan omista stressikokemuksistaan, jotka liittyivät musisoimiseen ja musisoinnin ulkopuolisiin tilanteisiin, esimerkiksi vapaa-aikaan tai kouluun.

Ohjeissa toivottiin, että taidelukiolaiset kertoisivat, mitkä tekijät ovat heitä stressanneet, miten kauan stressikokemus on kestänyt ja miten he tulkitsevat stressitekijöitä, miten heidän stressinsä ilmenee ja mitkä keinot vaikuttavat stressistä selviämiseen tai miten he hallitsevat stressiään.

Vastaajalle oli kirjoitettu ”mallikertomus” muusikon stressikokemuksesta, joka viittasi esiintymiseen. Kertomuksia palautui 15 eli 50 %.

Taulukko 5. Savonlinnan Taidelukion opiskelijoiden taustatiedot (N=15).

Henkilötiedot		Ikä		Luokka		Instrumentti	Olen musisoinut	
tyttö	12	16 vuotta	1	1	4	soitin 3 (kitara, trumpetti, alttoviulu, piano)	1–5 v.	0
poika	3	17 vuotta	6	2	3	lauku 1	6–10 v.	8
		18 vuotta	6	3	8	soitin ja lauku 11 (piano, nokkahuili, kantele, kontrabasso, huilu, klarinetti, veto- pasuuna, harmonikka, viulu)	11–15 v.	7
		19 vuotta	2					

Kahdella lukiolaisella yksi soitin.

Yhdellä lukiolaisella kaksi eri soitinta.

Yhdellätoista lukiolaisella on laulun lisäksi 1–4 soitinta käytössä.

Kuvio 10. Aineiston keruuprosessi (tiivistelmä).

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		1. Kontakti puhelimitse pääjohtaja •Walton Grönroosiin ja kirjeitse 9.3.1995 (Liite 1)									
		2. Kontakti eri muusikkoryhmien edustajiin •(Fredriksson, Keinonen, Saarinen, Ylönen) 26.4.1995 (Liite 2)									
		3. Tutkimuslupa puhelimitse •2.6.1995 / Fredriksson •7.6.1995 / Ylönen •12.6.1995 / Heikki Keinonen, Eeva-Liisa Saarinen									
		4. Lomakkeen korjausehdotuksia / Maija Weitz •(Liite 3 / 1.6.1995) •(Liite 4 / 30.6.1995)									
								5. Nimilistat (tiedustelu) kirjeitse •12.9.1995 (Liite 5)			
								6. Kieliasun tarkistus •Raimo Hämäläinen 27.9.1995			
								7. Nimilistat oopperasta •6-16.10.1995			
								8. Materiaalin keruu (lomakkeiden postitus alkoi) •9.10.-21.12.1995 (Liite 6)			
								9. Kirjalliset vastaukset Kansallisoopperasta palautettiin •12.10.-21.12.1995 • • •			
								10. Haastattelulomakkeet Anna-Majja Vuolle (Kansallisooppera) •17.10.1995 (Liite 7)			
								11. Haastattelut Kansallisoopperassa •18.-19.10.1995			
								12. Huomautuskirje kuorolle / orkesterille •9.11.1995 (Liite 8)			
								13. Muistutuskirje kuorolle ja orkesterille •25.11.1995 ja •30.11.1995			
1995											

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		•Aineiston keruu 11.3.-4.4.1996 10 kpl (Liite 9)									
		•Aineiston keruu 11.3.-9.5.1996 5 kpl									
1996											

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		•Aineiston keruu 5.1.-22.2.1996 2 kpl (Liite 10)									
1996											

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
									Kaksi instrumentalistia •Kyselyn postitus 24.9.1996 (Liite 11) •Palautus 9.10.1996		
								Yksi laulaja •Kyselyn postitus 16.9.1996		•Palautus 17.12.1996	
1996											

4.3 Tutkimuksen kohdejoukon työympäristö

Suomalaisen ammattimuusikon työmiljöö vaihtelee tiloittain ja paikoittain, so. pienestä äänitysstudiosta suuriin konserttisaleihin ja oopperataloihin ja syrjäisestä kirkonkylästä kansainvälisiin suurkaupunkeihin.

Tämän tutkimuksen aineistot kerättiin pääasiassa Suomen Kansallisoopperan laulajilta ja soittajilta (ammattimuusikot) sekä Savonlinnan Taidelukion oppilailta. Heidän lisäksi tutkimuksessa oli mukana viisi ammattimuusikkoo, joista kaksi työskenteli Tampereen kaupunginorkesterin muusikkona ja kolme taiteilijaa opetus- ja solistitehtävissä.

Suomen Kansallisooppera

Aineiston keruu ajoittui vuoteen 1995. Kansallisooppera oli muuttanut vuonna 1993 uusiin toimintoihin. Oopperanjohtaja Walton Grönroos kuvaa muuttoa vuoden 1994 oopperan toimintakertomuksessa:

Harppaus Aleksanterin teatterista uuteen oopperataloon Töölönlahden rannalle on ollut pitkä ja vaativa. Henkilökunnan on onnistunut kasvaa niihin mittoihin, jotka ovat uudessa talossa työskentelemisen edellytyksenä. Ensimmäisen kokonaisen toimintavuoden jälkeen näemme työn tuloksen – oopperataiteen toteutettuna täydessä laajuudessaan, valmiina uusiin haasteisiin.

Tavoitteemme ovat korkealla. Päämääränä on tarjota yleisöllemme parasta mahdollista – korkeatasoista ooppera- ja tanssitaidetta. Oopperan tulee edistää humanistista ajattelua, sen on annettava voimia ja rohkeutta ja toimittava kompassina elämän suunnistuskilpailussa. Näiden suuntaviivojen Grönroos katsoo toteutuvan mm. suurissa klassisissa teoksissa, joiden tekijöinä ovat parhaat taiteilijamme. Kyseisissä oopperoissa on syvää viisautta ja totuudellisuutta. Niissä ovat yhä keskeisinä yleisinhimilliset kysymykset, jotka liittyvät oopperataiteen kuulijaansa ajasta riippumatta.

Tärkeänä ohjelmiston osana voidaan mainita kuoron, orkesterin ja laulajien konserttitoiminta, joka on ollut erittäin vilkasta (Grönroos 1994, 4–5).

Vuoden 1994 ohjelmistopolitiikkaa hallintojohtaja Westö kuvaa seuraavasti:

Ensimmäisinä vuosina on rakennettu uuteen taloon perusohjelmistoa tulevia kausia varten. Vuoden 1994 aikana tuotettiin neljä oopperaensi-iltaa ja kolme balettiensi-iltaa sekä useita konsertteja. Toimintakauden keväällä vierailivat oopperatalossa Deutsche Oper Berliinistä ja syyskaudella Kungliga Teatern Tukholmasta. (Westö 1994, 8.)

Näytäntöjen yleisömenestys on ollut huomattava. Näytännöt ovat olleet lähes aina loppuunmyytyt. Merkittävä osa katsojakunnasta on koostunut eri puolilta Suomea saapuneista ryhmistä. Myös kuluvan alkuvuoden näytäntöjen lipunmyynti on sujunut odotusten mukaisesti (Westö 1994, 8).

Hallinnollisessa toimintakertomuksessa vuodelta 1995 johtaja John Eric Westö luonnehtii oopperan toimintaa yleisesti: Suomen Kansallisoopperan toisena toimintavuotena 1995 uudessa Oopperatalossa tuotettiin neljä oopperaensi-iltaa, yksi operetti- ja kolme balettiensi-iltaa sekä useita konsertteja. Syyskauden alussa sai kantaesityksensä kaksi suomalaista oopperaa, Erik Bergmanin ”Det Sjungande Trädet” ja Olli Kortekankaan ”Joonan kirja” Alminsalissa. Pariisin Oopperan baletti vieraili kevätkauden alussa Oopperatalossa ja baletin osalta toteutui myös pienryhmävierailuja.

Näytäntöjen yleisömenestys on ollut edelleen merkittävä; näytännöt ovat olleet lähes kauttaaltaan loppuunmyytyt. Tammikuussa 1995 tehdyn tutkimuksen mukaan yli puolet yleisöstä on tullut ryhmissä eri puolilta Suomea pääkaupunkiseudun ulkopuolelta. Kävijämäärä nousi 5000:lla, 295700:aan kävijään. Ooppera- ja balettinäytäntöjen peitto on ollut 95 % (Westö 1995, 10).

Vuoden 1995 toimintakertomuksessa työterveyshoitaja Pirkko Leinonen kirjoittaa Kansallisoopperan työpaikkaterveydenhuollosta: Suomen Kansallisoopperan työpaikkaterveydenhuoltoa on toteutettu yhteistyössä Sairaalaosakeyhtiö Mehiläisen kanssa. Oopperalle nimettynä vastaavana työterveyslääkärinä on toiminut työterveyshuollon erikoislääkäri Juhani Lukkari. Oopperan omasta työterveysasemasta on vastannut työterveyshoitaja Pirkko Leinonen. Psykiatrian erikoislääkäri Hannu Naukkarinen on konsultoinut oman erikoisalansa asiantuntijana. Hierojan tehtävistä on huolehtinut Pasi Lind.

Terveyden- ja sairaanhoitoa on järjestetty aiempia vuosia vastaavalla tavalla: vakinaiselle henkilökunnalle on tarjottu yleislääkärin tutkimus- ja hoitopalvelut, erikoislääkärin konsultaatiot sekä fysikaalista hoitoa rajoitetusti tanssijoille ja muusikoille (Leinonen 1995, 45).

Suomen Kansallisoopperan taiteilijoiden työtehtävistä

Suomen Kansallisoopperan taiteilijat

Suomen Kansallisoopperan orkesterin jäseniä koskevan työehtosopimuksen (1.10.1088–31.7.1989) mukaan orkesterin jäsenten tehtävistä todetaan:

”Orkesterin jäsenet ovat velvollisia osallistumaan kaikkiin Kansallisoopperan järjestämiin ja työsuunnitelmien edellyttämiin oopperaorkesterin harjoituksiin ja esityksiin sekä oopperan johdon orkestria varten järjestämiin koulutustilaisuuksiin.”

Suomen Kansallisoopperan työsopimuksessa, joka on ollut käytössä 90-luvun puolivälissä, todetaan, että

- työsopimus on voimassa toistaiseksi alkaen xx.xx.xxxx tai
- työsopimus on määräaikainen alkaen xx.xx.xxxx ja päättyen xx.xx.xxxx,
- määräaikaisuuden perusteena on suoritettavaan työhön ja oopperan toimintaan liittyvä syy ja
- sopimukseen sovelletaan työsopimuslain mukaista neljän kuukauden koeaikaa, jonka kuluessa sopimus voidaan molemmin puolin purkaa ilman irtisanomisaikaa.

Suomen Kansallisoopperan työehtosopimuksessa (1984), jonka soveltamisalaan kuuluvat laulajat, laulusolistiharjoittelija ja solistisissa tehtävissä vierailevat laulajat, luetellaan taiteilijan tehtäviksi seuraavaa:

”Taitelija

1. Taiteilija osallistuu oopperan työohjelman mukaisesti harjoituksiin ja näytöksiin. Oopperan viikkotyöohjelma asetetaan tiedotustaululle viimeistään edellisen viikon perjantaina. Jos viikkotyöohjelmaan on muusta kuin sairauden aiheuttamasta syystä tehtävä muutos, on siitä erikseen sovittava asianomaisten kanssa.
2. Mikäli taiteilija joutuu tehtävänsä varten hankkimaan jonkin erityisen taidon, on tästä ennen tehtävään ryhtymistä sovittava hänen kanssaan. Aiheutuneet kustannukset suorittaa ooppera.
3. Jos taiteilija joutuu asettumaan toisen taiteilijan tilalle ja oppimaan hänen tehtävänsä poikkeuksellisen nopeasti, hän saa vakinaisen palkkansa lisäksi korvauksen liitteen N:o 2 ja siinä olevan taukukon mukaisesti.
4. Taiteilija osallistuu oopperan ohjelmiston ja muun taiteellisen työn suunnitteluun Kansallisoopperan Säätiön hallintoneuvoston vahvistaman ohjesäännön puitteissa.
5. Taiteilija on velvollinen osallistumaan kaikkiin Suomen Kansallisoopperan omaksi hyväkseen tai viranomaisten toivomuksesta oopperatalossa tai muualla järjestämiin näytäntöihin ja juhlatilaisuuksiin sekä ooppera- tai balettikonsertteihin.

Taiteilija on myös velvollinen osallistumaan oopperan järjestämiin näytäntöihin muilla paikkakunnilla ja ulkomailla.

6. Jos oopperan johdon ja Oy Yleisradio Ab:n tai Oy Mainos-TV Reklam Ab:n kesken halutaan sopia oopperan ohjelmistossa olevan teoksen televisioinnista tai radioinnista, on siitä tiedotettava esitykseen osallistuville taiteilijoille. Esityksen radio- ja televisiolähetysistä saavat Suomen Näyttelijäliitto ry:hyn jäsenenä kuuluvat taiteilijat korvauksen Oy Yleisradio Ab:n ja Suomen Näyttelijäliitto ry:n välisen sopimuksen mukaan suoraan Oy Yleisradio Ab:lta. Näihin tilaisuuksiin valmistettava ohjelma harjoitetaan työaikana.”

Tampereen kaupunginorkesteri

Kaupunginorkesterin tehtävänä on tasokkaiden musiikkielämysten tuottaminen tamperelaiselle ja valtakunnalliselle yleisölle, musiikillisen sivistyksen jakaminen sekä Tampereen kansallinen ja kansainvälinen tunnetuksi tekeminen (Toimintakertomus 1995, 23).

Kaupunginorkesterin vuotta 1995 luonnehditaan onnistuneeksi konserttien, yleisömäärän ja taloudellisen tavoitteen toteutumisen osalta. Orkesteri esiintyi ko. vuoden aikana yhteensä 48 kertaa. Sen pääasiallinen tehtävä olikin sinfoniakonserttien tuottaminen. Orkesterin ohjelmaan kuului myös elokuvamusiikkia, öinen puistokonsertti ja yhteistyö Tampereen Oopperan kanssa. Vuoden 1995 aikana orkesteri teki ääni- ja kuvatallenteita, osallistui ulkomaan kiertueeseen, panosti yleisökasvatustoimintaan ja aktivoi uusia yhteistoimintamahdollisuuksia Tampereen konservatorion kanssa (Toimintakertomus 1995, 23–25).

Orkesterimuusikon tehtävät

”Intendentin käsikirjassa” (1984) orkesterimuusikon tehtäviksi (koko orkesteri) on kirjattu:

- osallistua kaikkiin viikoittaisen työjärjestyksen edellyttämiin taikka muutoin erikseen määrättyihin harjoitus-, esiintymis- ja koulutustilaisuuksiin sekä kokouksiin ja
- ylläpitää ja kehittää ammattitaitoaan.

Edellä mainittujen orkesteria koskevien tehtävien lisäksi konserttimestarin tehtävänä on muun muassa:

- vastata yhdessä kapellimestarin kanssa orkesterin taiteellisesta tasosta ja sen kehittämisestä sekä avustaa tarvittaessa kapellimestaria taiteellisissa asioissa,
- ylläpitää solistista valmiuttaan ja esittää teosten sooloviuluosuudet työvuorojen puitteissa ja
- vastata orkesterin yhteissoittokurista, harjoittaa tarvittaessa orkesterin viuluryhmiä sekä valvoa ja kehittää niiden yhteissoittoa.

Soolosellistin tehtävänä on muun muassa:

- ylläpitää solistista valmiutta ja esittää orkesteriteosten soolosello-osuudet työvuorojen puitteissa sekä
- vastata selloryhmän yhteissoittokurista, harjoittaa tarvittaessa omaa ryhmää sekä valvoa ja kehittää sen yhteissoittotasoa.

Soittajan tehtävänä on muun muassa:

- ylläpitää soittotaitoa, perehtyä ennen harjoitusten alkua ko. ohjelmiston omaan osuuteen sekä suorittaa harjoituksissa ja esiintymisissä hänelle kuuluvat tehtävät työvuorojen puitteissa.

Savonlinnan Taidelukio

Savonlinnan Taidelukio on vuonna 1967 perustettu erikoislukio. Savonlinnan Taidelukion Kannatusyhdistys r.y. toimi Taidelukion ylläpitäjänä vuoden 1978 loppuun. 1.1.1979 alkaen taidelukio on kuulunut Savonlinnan kaupungin koululaitokseen (Savonlinnan Taidelukio 1995–96).

Lukuvuosi 1995-96 oli sekä opettajille että opiskelijoille uusien käytäntöjen ja merkittävien tapahtumien vuosi. Lukiokoulun muutokset antoivat sisältöä lukuvuoden työskentelyyn. Toiselle vuosikursille edennyt tuntijako pakollisine, syventävine ja soveltuvine kursseineen ja lukiossa vastikään toteutettu luokaton järjestelmä ovat tuoneet opiskelijoille kaivatun mahdollisuuden laatia ikioma opiskelusuunnitelma. Opiskelija on voinut melko vapaasti valita syventäviä ja soveltuvia kursseja ja ratkaista itse myös pakollisten kurssien suorittamisajankohdan. Nuorisoasteen koulutuskokeilu on tuonut oman lisänsä valinnanmahdollisuuksien kirjoon. Kyseinen tilanne on ollut sekä opiskelun aihe että haaste niin työjärjestyksen tekijälle kuin kaikille opettajille. Uudenlaisia valinnanmahdollisuuksia on antanut myös uusi ylioppilastutkinto. Abiturientti on saattanut melko vapaasti valita pakollisten aineiden eri tasosten kokeiden välillä ja hajauttaa koko tutkinnon suorittamisen peräti kolmen perättäisen koekierroksen mittaiseksi.

Tosiasiassa valinnanmahdollisuuksia on rajoittanut kaksi tekijää. Koulun opetustoiminnan määrälliset rajat on annettu tuntikehyksessä. Säästöpäätösten vuoksi jatkuvasti pienenevä tuntikehyksä eli resursien väheneminen on karsinut kurssien tarjontaa. Toisaalta puhtaasti työjärjestystekniset esteet ovat tulleet vastaan. Varsinaiset ”lukujärjestystunnit” on sijoitettu päivittäin klo 8–15 ja perjantaisin klo 8–13 väliseen aikaan jo senkin vuoksi, että taideaineiden soveltaville kursseille sekä kuvataide- että musiikkilinjalta on järjestettävä aikaa, jotta eri perusopetusryhmistä on samanaikaisesti mahdollisuus osallistumiseen. Opiskelija joutuu siis valitsemaan tarjolla olevista vaihtoehdoista. Keskittyminen olennaiseen on viisasta. ”Rajoittamisen taito vasta osoittaa mestarin.”

Muodollisesti Savonlinnan Taidelukion kasvat- ja opetustyön sisältö on kirjattu koululautakunnan 21.11.1995 vahvistamaan opetussuunnitelmaan. Käytännössä kunkin kurssin ja yksittäisen oppitunnin sisältö on muotoutunut opettajan ja opiskelijoiden yhteistyön, aktiivisuuden ja osin jopa ulkoisten olosuhteiden tuloksena. Lukuvuoden aikana annetut kurssiarvosanat osoittavat, että työ on pääsääntöisesti tuottanut hyvää tulosta.

Tunnollinenkin ahertaja kaipaa vaihtelua, mahdollisuutta tehdä työ ”toisella tavalla”. Siihenkin taidelukiossa on ollut tilaisuuksia. Sekä kuvataide- että musiikkilinjalta tarjoutui hyviä tilaisuuksia esiintyä ja osallistua ja menestyä.

Syyslukukaudella taidelukio valmisti yhteistyönä Savonlinnan kaupunginteatterin kanssa musiikinäytelmän ”Romeo ja Julia”. Yhteensä yli sata henkeä, so. sanoittajaa, säveltäjää, lavastuksen ja pukujen, julisteen sekä käsiohjelman suunnittelijaa, soittajaa, laulajaa, näyttelijää sekä valo- ja äänimiestä, teki ”Romeon ja Julian” yhdessä teatterin ammattinäyttelijöiden kanssa.

Lukuvuoden toinen suuryritys oli viedä ”Elämää suurempaa opintomatkaa” Ruotsiin, Tanskaan ja Keski-Euroopan maihin.

Lukuvuoden 1995–96 merkittävin anti taidelukiolaisille on ehkä ollut sen kokeminen, että oppimisprosessia voi kehittää tiedon jakamisesta kohti elämyksellistä oppimista, sosiaalista, tutkivaa, kokeilevaa ja uutta luovaa toimintaa (Savonlinnan Taidelukio 1995–96, 1–2).

Savonlinnan Taidelukion 1. ja 2. vuosikurssin (1995–96) tuntijako on koostunut seuraavista aineista: äidinkieli, vieraat kielet, matematiikka, ympäristö- ja luonnontieteet, katsomusaineet, filosofia, psykologia, historia ja yhteiskuntaoppi, liikunta, terveystieto, oppilaanohjaus sekä kuvataidelinjan ja musiikkilinjan taideaineet (Liite 12).

Taidelukion päästötodistuksen saaminen edellyttää: Kokonaiskurssimäärä on vähintään 75 kurssia. Pakollisia kursseja on 51–58 matematiikan oppimäärästä riippuen. Matematiikan pitkän oppimäärän valinnut suorittaa pakollisena vähintään yhden kurssin fysiikkaa ja yhden kurssin kemiaa. Kuvataidelinjan opiskelija käy läpi 15 pakollista ja vähintään 12 syventävää sekä kaksi soveltavaa kuvataidelinjan kurssia. Musiikkilinjan opiskelija suorittaa 15 pakollista ja vähintään 12 syventävää ja kaksi soveltavaa musiikkilinjan kurssia.

3. vuosikurssin (1995–96) tuntijako on rakentunut seuraaville oppiaineille: yhteiset oppiaineet, oppilaanohjaus, valinnaiset oppiaineet ja linjoihin (kuvataide, musiikki) sidotut valinnaiset oppiaineet sekä asetuksen mukaisia oppimääriä tai työkursseja (Liite 13).

1) Kuvaamataito käsittää kuvataidelinjan taidehistorian ja musiikki musiikkilinjan musiikin historian oppimäärän. 2) Matematiikan laajan oppimäärän valinneilla on fysiikka ja kemia, yleisen oppimäärän valinneilla joko psykologia tai maantieto ja biologia pakollisena. 3) Tietotekniikan kurssi järjestetään joka toinen tai kolmas vuosi. 4) Filosofian kurssi on ohjelmassa tarvittaessa joka toinen tai kolmas vuosi. 5) Kuvataidelinjan oppilas valitsee yhden seuraavista kolmesta aiheesta: yleinen kuvataide, sovellettu taide ja tekninen piirustus. 6) Oppilaalle tarjotaan vapaaehtoisia työpaja-aineita. 7) Musiikkilinjan oppilas valitsee toisen seuraavista kahdesta: soitto (pääsoitin ja sivusoitin) ja soitto ja laulu. 8) Oppilaalle on vapaaehtoisia ryhmämusisointiaineita (Savonlinnan Taidelukio 1995–96).

4.4 Laadullisen tutkimuksen luotettavuudesta

Kvalitatiivisia menetelmiä käyttäviä tutkijoita ja kvalitatiivisia tutkimuksia on usein kritisoitu luotettavuuskriteereiden hämäryydestä (Suoranta-Eskola 1992, 280). Muun muassa Heinonen kritisoi kvalitatiivisen tutkimuksen tieteellistä tasoa siitä, että sen metodologiassa on tähdennetty yksipuolisesti tutkijan eläytymistä, intuitiota ja ymmärtämistä, vieläpä subjektiivisen viitekehyksen arvoa ja sitä, että tutkittavat itse osallistuvat analyysin tekoon. Hänen mukaansa tiedon luotettavuutta on pohdittu ja kontrolloitu vähemmän, lähinnä vain tutkimusolosuhteita koskevan validiteetin kannalta. Monet tutkijat käsittävät kvalitatiivisen metodologian lähinnä taiteeksi. Tällainen asennoituminen voi johtaa pseudotieteeseen (Heinonen 1989, 334). Kvalitatiivista tutkimusta on moitittu myös tarkkuuden puutteesta (Hirsjärvi & Hurme 2000).

Kirjallisuudessa esitetään kriteereitä kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuuden tarkistamiseksi (mm. Hirsjärvi & Hurme 2001; Grönfors 1982) ja korostetaan, että luotettavuustarkastelu koskee koko tutkimusprosessia eikä ainoastaan yksittäisiä osaprosesseja (tiedonkeruuta tai aineiston analyysia).

Tutkimuksen validiteetti voidaan osoittaa ”oikeastaan ainoalla tavalla” siten, että tutkija kertoo raportissaan yksityiskohtaisesti kaiken sen, minkä oletetaan helpottavan tutkimuksen itsenäistä arvioimista. Kvalitatiivisen tutkimuksen validius perustuu tutkimusprosessin yksityiskohtaiseen kuvaukseen. Tutkimusraportissa pyritään selvittämään paitsi tutkittavien subjektiivista empiiristä kokemusta myös sitä, miten tutkija liittyy siihen. Mitä tarkemman kuvan raportti antaa kenttätyövaiheista, sitä luotettavampaa voidaan tutkimuksen sanoa olevan (Grönfors 1985, 175, 178; Anfara et al. 2002, 33).

Tämän työn menetelmien (kysely, haastattelu, essee) luotettavuutta voidaan perustella seuraavasti:

- Menetelmien valinnassa on lähdetty tutkimusilmiöiden luonteesta (merkitykset) ja tutkimusongelmista. Tutkittavat eivät myöskään osallistuneet analyysin tekoon.
- Tutkimuksen raportoinnissa on pyritty avoimuuteen ja toistettavuuteen. Tutkimusprosessi on kuvattu mahdollisimman yksityiskohtaisesti empiirisen menettelyn arvioimiseksi. Avoimuutta, toistettavuutta ja arvioinnin mahdollisuutta korostavat myös mm. Backman 1988 ja Anfara et al. 2002.

Kysely- tai haastattelumenetelmällä saatujen tietojen reliabelius ja validius riippuvat myös kysymysten sisällöstä. Tarkimmat tiedot saadaan yleensä sosiaalista taustaa ja muita konkreettisia tai helposti muistettavia tosiasioita koskeviin kysymyksiin. Mitä enemmän arvionvaraisia tai arkaluontoisia asioita kysymykset koskevat, sitä enemmän vastaukset poikkeavat eri tutkimuskerroilla tai ovat riippuvaisia sattuimisesta tekijöistä, kuten tutkimusajankohdasta ja -paikasta, kyselyyn suhtautumisesta tai vastaajien mielialoista. Täsmällisten tosiasiatietojen luotettavuus on suurempi kuin käyttäytymisen syiden, asenteiden ja arvojen tai sosiaalisten suhteiden tiedustelut (Ruohotie 1986, 48–49; Grönfors 1982, 11–12).

Luotettavuuskysymysten kannalta ongelmallista tutkimuksessa on se, että kartoituksen kohteena ovat olleet vastaajien henkilökohtaiset stressikokemukset eivätkä faktatiedot. Tutkimuksen ulkoista validiteettiä eli totuudenmukaista tietojen antamista ei ole tarpeen kyseenalaistaa, koska tahallista harhauttamista tai virheellistä vastaamista kyselyssä ja haastattelussa on tuskin esiintynyt. Samoin on perusteltua olettaa, että ammattimuusikot ovat olleet motivoituneita vastaamaan oman työkykynsä ja ammattitaitonsa ylläpitämiseen liittyviin kysymyksiin.

Tutkimuksen laatuun ja luotettavuuteen vaikuttavat useat eri seikat tutkimusprosessin eri vaiheissa. Luotettavuuteen vaikuttavia tekijöitä ovat mm. 1) käsite- tai rakennevalidius ja 2) huono sisältövalidius (Hirsjärvi & Hurme 1991, 129; 2001, 186–190). Tutkimuksen menetelmien käsitteet ovat viitekehysosassa kuvattujen mallien teoreettisia peruskäsitteitä. Menetelmien kysymysluettelon laadinnassa ja esseen johdannossa on hyödynnetty tutkimuksen teoreettisia malleja ja tutkimusongelmia. Halutun tiedon tavoittamiseksi kysymyksiä on pyritty täydentämään esimerkein tai lisäkysymyksin. Menetelmien kysymykset on muotoiltu sillä perusteella, mitä oikeasti tarvitsee tietää vastauksia varten. Anfara et al. (2002, 31) (ks. liitteet 6 ja 9) esittävät, että menetelmien kysymykset pitäisi muotoilla siten, että ne ovat suhteessa tutkimusongelmiin. Muita luotettavuuteen vaikuttavia tekijöitä ovat mm. seuraavat: 3) tutkijan oma toiminta 4) tiedonantajista aiheutuneet virheet 5) tutkimukseen liittyvät tekniset seikat 6) lähteiden luotettavuus 7) luokittelun muodostaminen 8) viittaus kirjallisuuteen tuloksia raportoidessa ja 9) aineistosta tehdyt virheelliset johtopäätökset (mm. Eskola 1971; Hirsjärvi & Hurme 1991; 2001).

Muut luotettavuuskriteerit on pyritty ottamaan huomioon mm. siten, että tutkimuksen kirjoittaja suoritti itse haastattelut ja koodasi kyselyt. Haastattelutilanteet olivat luontevia, sillä kirjoittaja tunsikin osan haastatelluista muusikoista ennestään. Aineisto kirjoitettiin nauhoituksen perusteella lomakkeelle. Lisäksi kirjoittaja oli hyvin perillä tutkittavasta joukosta. Lähdeaineisto valittiin harkiten ja sitä käytettiin sopivissa kohdissa tulosten raportoinnin uskottavuuden parantamiseksi. Luokittelussa hyödynnettiin tutkimuksen viitekehysten käsitteitä tai ilmiön ominaisuuksia tms. kuvaavia käsitteitä. Tutkimuksen luotettavuutta määriteltäessä on otettava huomioon koko tutkimusprosessi eri vaiheineen eikä pitäisi korostaa liikaa mekanistista luotettavuuden määrittelyä menetelmien luonteen vuoksi. Myös tutkijan oma luotettava kokemukseen perustuva käsitys tuloksen ja todellisuuden vastaavuudesta on luotettavuuden ilmentymä (Hirsjärvi & Hurme 1991, 130; Hirsjärvi & al. 2003, 214).

Kvalitatiivisten aineistojen luotettavuusongelmia on pidettävä lähes aina ratkaisemattomina kysymyksinä (Rousi 1985, 62). Eskola toteaa kuitenkin, että "tietojen luotettavuutta, pätevyyttä ja käyttökelppoisuutta ei voida arvioida tuntematta tutkimuksen täsmällisiä tavoitteita" (Eskola 1962, 70).

Tämän tutkimuksen luotettavuuden ongelmallisuutta helpottaa se, että tutkimuksen tavoitteena on stressi-ilmiön kuvaaminen ja analysoiminen. Koska tutkimuksessa on pyritty vain deskriptiiviseen tavoitteeseen, aineiston keräämisessä ei ole tavoiteltu tilastollista edustavuutta, vaan aineisto on kerätty harkinnanvaraisesti tiedostamalla stressikokemusten yksilöllinen ainutkertaisuus.

Aineiston analyysiprosessi on valinnainen. Ei ole olemassa yhtä ainoata tapaa analysoida kvalitatiivista dataa. Siksi kvalitatiivista otetta hyödyntävien kirjoittajien aineiston käsittelytavat vaihtelevat huomattavasti (Anfara et al. 2002, 31).

Tämän tutkimuksen analyysimenetelmäksi valittiin sisällön analyysi, jota pidetään erityisesti tekstimateriaalin analyysiin sopivana menetelmänä (Grönfors 1985, 160–161). Analyysiyksikköinä käytettiin ilmaisuja, jotka liittyvät tutkimusongelmiin. Eritelty aineisto luokiteltiin joko stressiteoreettisten käsitteiden tai aineiston sisällöstä nousevien käsitteiden mukaan. Käytetty analyysimenetelmä oli siten suhteessa niihin tutkimuskysymyksiin, joihin kerätystä aineistosta etsittiin vastauksia. Tutkimuksen analyysia kuvataan raportissa yksityiskohtaisesti ja aineistonäyttein luotettavuuden arvioimiseksi.

Tässä tutkimuksessa on ollut ratkaisevaa, miten hyvin kirjoittaja on ymmärtänyt kohteena olevan ilmiön luonnetta ja miten kirjoittaja on kyennyt tulkitsemaan ja erittelemään kirjallisten vastausten, haastattelujen ja dokumenttien (essee) sisältöä.

5 Ammattimuusikoiden stressikokemukset

Ammattimuusikoiden stressitutkimus käynnistyi työnimellä `Muusikoiden urastressi ja sen hallinta´ (Liite 1). Tutkimuksesta informoitiin Suomen Kansallisoopperan kolmea taiteilijaryhmää: solisteja, kuoroa ja orkesteria. Yhteydenottojen tuloksena 65 Kansallisoopperan taiteilijaa ilmoitettiin vastaamaan kyselyyn tai tulemaan haastateltaviksi erikseen sovittuna ajankohtana. Oopperatalosta palautettiin tutkimukseen hyväksytyjä kyselylomakkeita 26 kappaletta. Kuusi muusikkoa osallistui keskusteluun Kansallisoopperan tiloissa. Aineistoa täydennettiin viiden ammattimuusikon antamalla kyselyvastauksilla. Kyselyllä ja haastattelulla pyrittiin saamaan tietoa ammattimuusikoiden fenomenalisesta (psykkinen, elämyksellinen) kokemistavasta, koska siitä ei kukaan ulkopuolinen henkilö (kollega, omainen, työnantaja, ystävä tms.) voi antaa yhtä luotettavaa kuvausta kuin asianomainen henkilö itse. Muusikot itse ratkaisivat, minkälaisen kokemuksen he arvostivat epäsuotuisaksi. Samoin muusikot saivat itse arvioida, mitkä keinot tai resurssit heidän mielestään olivat tehokkaita distressin lieventämisessä, käsittelyssä, muuntamisessa tai hallinnassa.

Tutkimuksella valotetaan seuraavia ongelma-alueita: muusikoiden stressinlähteet, muusikoiden stressitekijöitä välittävät komponentit, muusikoiden stressikokemusten ilmeneminen ja stressinhallinta.

Kuten edellä luvussa 4.1 selvitettiin, vastausten analysoinnin ensimmäisessä vaiheessa poimittiin ammattimuusikoiden kirjallisista vastauksista ja haastatteluista ne ilmaisut, jotka liittyivät tutkimuskysymyksiin:

- 1) Stressin lähteet, stressitapahtumat, stressitekijät eli stressorit
Välittävät tekijät: 2 – 6:
- 2) Stressin hallintakeinot ja voimavarat, joita muusikoilla on,
Kognitiivinen arviointi 3 – 6:
- 3) Stressitapahtumien tulkinta
- 4) Stressitapahtumien hallinnan tunne,
- 5) Stressitapahtumien aiheuttaja,
- 6) Stressitapahtumien seuraukset,
- 7) Stressikokemusten ilmeneminen ja
- 8) Stressinhallintakeinot, joita muusikot käyttävät.

Vastauksia etsittiin seuraaviin ongelmiin: Mitkä tekijät aiheuttavat muusikoiden stressiä? Mitkä tekijät välittävät stressoreiden vaikutusta? Miten muusikot kokevat ja ilmentävät stressiään? Minkälaisia voimavaroja ja toimintastrategioita muusikot käyttävät stressinhallinnassa? Vastaukset esitetään seuraavissa jaksoissa ongelmien järjestyksessä.

5.1 Työstressin lähteet eli tilanteen rakennetekijät

Ammattimuusikoita pyydettiin arvioimaan kolmea (3) stressaavinta, todellista (= objektiivista) tapahtumaa (tilannetta, olosuhdetta, seikkaa tms.) työssään, jotka he kokivat epämiellyttävänä (liite 6). Stressilähteiden lisäksi kartoitettiin stressitekijöiden kestoja ja toistoa. Taidelukiolaisten vastauksia kuvataan seuraavassa luvussa (luku 6). Kyselylomakkeista poimittiin stressilähteitä kuvaavia ilmaisuja 94, jotka luokiteltiin seuraavasti:

1. työtoimintaan liittyvät stressinlähteet (työtehtävät, työn järjestelyt, työsuunnittelu, työorganisaatio)
2. työolosuhteisiin liittyvät stressilähteet (sosiaaliset tekijät eli inhimillinen ympäristö ja fyysiset tekijät eli aineellinen ympäristö)
3. yksilöön eli persoonallisuuteen liittyvät tekijät ("minä"-ilmaisu).

1. Työtoimintaan liittyviä stressinlähteitä (49 %)

Ammattimuusikot kuvaavat pääasiallisesti muusikon työtoimintaan liittyviä stressitekijöitä mm. seuraavilla ilmaisuilla: näyttämö- ja orkesteriharjoitusten huono suunnittelu tai junaavat harjoitukset, stemman harjoittamisen puute, liian lyhyellä valmisteluajalla tehdyt konsertit, soolokonsertit, yllättävä sijaisuus ja "ken kuuroon menee, se kuuroon jää" (= ei urakehitystä).

2. Työolosuhteisiin liittyviä stressinlähteitä (40 %)

Pääasiallisesti työolosuhteisiin liittyviä stressinlähteitä muusikot kuvaavat seuraavasti: Sosiaaliset tekijät (26/68 %): "tietty harjoittaja, ohjaaja, kapellimestari, musiikin järjestäjä tai kuoronjohtaja, johdon eristäytyminen, työtovereiden ammattitaidottomuus tai työtovereiden erilainen ammattitaito ja osaavuus, kollegoiden kritiikki tai 'ohjeet' ja työtovereiden väliset kiistat". Fyysiset tekijät (12/32 %) kuten "epäkelvot esiintymisolosuhteet tai harjoitustilat ja melu, TV- tai radionauhoitus ja suora lähetys".

3. Yksilöllisiä eli persoonallisuuteen liittyviä stressinlähteitä (11 %)

- Terveystilaan liittyvät ongelmat tai huolenaiheet. Ammattimuusikon on kyettävä olemaan "aina kunnossa" ja esiintymään jopa "puolikuntoisena", "sairaana" tai "huonokuntoisena".
- Ammattitaitoon ja ammatti-identiteettiin liittyviä ristiriitaisia ja stressiä aiheuttavia tunteita; huoli osaamisen tai kokemuksen riittämisestä näyttännöissä tai harjoituksissa, "elävänä kulissina oleminen" (= vain kuorolainen).

Taulukossa 6 esitetään tiivistetysti stressin lähteet ja niiden kesto ja toisto. Siitä käy ilmi, että muusikon ammatissa stressiä aiheutuu työtoiminnasta (49 %), työolosuhteista (40 %) ja yksilöllisistä tekijöistä, persoonallisuuteen liittyvistä tekijöistä (11 %). Työn stressaavimmat lähteet ovat: harjoituksiin liittyvät ongelmat (22 %), tietty harjoittaja (14 %), esiintymisolosuhteet (10 %) ja työtovereiden rooli (10 %).

Taulukko 6. Työstressin lähteet, kesto ja toisto.

Kysely (N= 31)	
Stressorit (N= 94)	
1. Työtoimintaan liittyvät tekijät	49%
2. Työolosuhteisiin liittyvät tekijät (=inhimillinen ja aineellinen ympäristö)	40%
3. Yksilölliset tekijät	11%
Stressaavimmat lähteet	
1. Harjoituksiin liittyvät ongelmat	22%
2. Tietty harjoittaja	14%
3. Esiintymisolosuhteet	10%
4. Työtovereiden rooli	10%
Kesto ja toisto	
Lyhytkestoisia	12%
Pitkäkestoisia	15%
Lyhytkestoisia ja toistuvia	36%
Pitkäkestoisia ja toistuvia	32%
Ei mainintaa	5%
Haastattelu (N= 6)	
Stressorit (N= 28)	
1. Työtoimintaan liittyvät tekijät	75%
Stressaavin lähde	
1. Työaika	14%
Kesto ja toisto	
Pitkäkestoisia ja toistuvia	14%
Ei mainintaa	86%

Taulukon 6 mukaan suurin osa (75 %) haastateltujen muusikoiden stressitekijöistä liittyy myös työtoimintaan. Stressoreiden kesto kuvataan pitkäaikaiseksi ja toistuvaksi. Heidän mukaansa eniten stressiä tarjoutuu seuraavista lähteistä:

1. työajat (14 %), 2. sosiaalitulat (7 %) ja 3. asema kuorolaisena (7 %).

Haastatellut muusikot käyttävät työtoimintaan liittyvistä stressin lähteistä esimerkiksi seuraavia ilmaisuja:

- kaksi kertaa päivässä tekemisissä toistensa kanssa, työajat
- kuorotyö (= ammattitason säilyminen, motivaation ylläpito kuorossa vaikeata), asema kuorolaisena
- kuoromestari ei ole suunnitellut periodia, ohjaaja + kapellimestari (= ei kuvaa).

Muita stressoreiden kuvauksia olivat aikataulusuunnittelu ("ikään kuin oltaisiin amatöörejä") ja kyyvyttömyys vaikuttaa lopputulokseen ("ei voi ottaa vastuuta kuorotyössä").

Muusikoiden stressin lähteitä kuvaava tulos vastaa pääasiallisesti aiemmin mainittuja tutkimustuloksia (mm. Piperek 1981; Schulz 1981; Rauhala 1992; Hamilton et al. 1995). Tuloksia arvioitaessa voi panna merkille mm. sellaisen seikan, että muusikot eivät vastauksista päätellen koe stressaavina esimerkiksi yleisön reaktioita tai lehtikritiikkiä. Musiikkiarvostelujen stressaavuus tulee esiin mm. Maijalan huippumuusikkoja käsitelleessä tutkimuksessa. Hänen mukaansa muusikot eivät olleet kestäneet julkisuuden tuomia odotuksia ja paineita (Maijala 2003, 108). Yllättävä tieto on myös se, että ammattimuusikot eivät mainitse juuri lainkaan esiintymisjännitystä stressin lähteenä (kyselyaineistossa vain 3 mainintaa). Stressikirjallisuuden mukaan se on varsin tyypillinen stressikokemusten aiheuttaja (vrt. mm. Irving 1987; Baxter 1982; Rife et al. 2000; Arjas 2002; Maijala 2003).

Kyselyaineistossa tulee hyvin vähäisessä määrin esille sellainen tekijä kuin ennustettavuus. Markku Ojasen (1998) mukaan siihen on kiinnitetty stressiä tutkittaessa erityistä huomiota. Stressi voi aiheutua siitä, että jokin asia tulee henkilölle eteen aivan ennustamatta. Ammattimuusikoiden vastauksissa esiintyi yllätyksellinen tekijä kaksi kertaa.

Kuorotyön ongelmallisuus ammatillisten ambitioiden kannalta tulee esiin myös haastateltujen muusikoiden vastauksissa. Muusikot toteavat, että kuorossa on vaikeaa säilyttää ammattitaso tai pitää motivaatiota yllä. Kyselyyn vastannut muusikko käyttää kuorolaisesta ilmaisua "elävä kulissi" (ks. edellä). Kuorossa työskentelemistä ei vastauksista päätellen aina pidetä henkilökohtaisen uran kannalta haasteellisena ja työ voidaan kokea joskus jopa turhauttavaksi, sillä "ken kuoroon menee, se kuoroon jää" (ks. edellä).

Työn ulkopuoliset stressin lähteet eli tilanteiden rakennetekijät

Muusikoita pyydettiin arvioimaan kahta (2) stressaavinta todellista tapahtumaa tms. työn ulkopuolelta ja niiden kestoja.

Kyselyyn annetuista vastauksista poimittiin yhteensä 61 ilmaisua, jotka kuvasivat työn ulkopuolisia stressin lähteitä. **Taulukon 7** mukaan suurin osa (46 %) kyseisistä stressin aiheuttajista liittyy inhimilliseen ympäristöön, perheeseen ja ihmissuhteisiin. Sen jälkeen tulevat ajankäyttö ja taloudelliset tekijät. Stressaavimmat lähteet ovat perhesuhteeseen liittyvät ongelmat (13 %) ja taloudelliset tekijät (11,5 %). Stressoreiden kesto on pääsääntöisesti pitkäkestoista ja toistuvaa (33 %).

Sosiaalisia stressoreita muusikot kuvaavat esimerkiksi seuraavilla tavoilla:

- jatkuvat paineet perhesuhteissa tai erossaolo omasta perheestä joskus,
- lapsen (äkillinen) sairastuminen tai lapsen odottaminen kotiin,
- ihmissuhteet/ihmissuhteiden hoitaminen ja
- erimielisyys puolison kanssa, riitaisuudet kotona.

Ajankäytöstä tai kiireestä tarjoutuu lähteitä stressin kokemiseen. Taloudellisiin tekijöihin ja terveyteen liittyviä ilmaisuja on muutama. Muina stressilähteinä työn ulkopuolella mainitaan esimerkiksi "paha teos sinfoniaorkesterissa" ja "torvi (soitin) putosi lattialle". Haapaniemen mukaan keskeisiä perheen stressitekijöitä ovat jatkuvat rahahuolet, erilaiset sosiaaliset tekijät kuten yhdessäolo lasten kanssa, vanhempien erimielisyydet ja riidat (Haapaniemi 2003, 128).

Haastatelluilla muusikoilla (taulukko 7) liittyy suurin osa työn ulkopuolisista stressitekijöistä perheeseen ja ihmissuhteisiin. Sosiaaliset stressitekijät tulevat esiin muun muassa seuraavista maininnoista: ”vähäinen sosiaalinen tapaaminen”, ”ystävyyssuhteiden huono hoito” ja ”pojan jalkapalloharrastus stressaa kun harkat illalla”. Taloudellisia tekijöitä tai terveyteen liittyviä stressoreita haastatteluaineistossa ei esiinny. Työn ulkopuolisia stressoreita löytyy yhteensä seitsemän, joista kahta kuvataan pitkäkestoiseksi ja toistuvaksi. Muiden haastattelukuvausten yhteydessä ei ole mainintaa kestosta.

Inhimilliseen ympäristöön liittyvät stressorit ovat keskeinen stressin lähde niin muusikon ammatissa (vrt. edellinen jakso) kuin työn ulkopuolella. Ihmisen yleisen elämäntilanteen kuten avioliiton, perhesuhteitten, lasten ja henkilökohtaisten asioiden stressaavuus tulee esiin Ruismäen tutkimuksessa musiikinopettajien elämäntilanteen ja työtyytyväisyyden yhteydestä. Tutkimuksen mukaan yleinen elämäntilanne vaikuttaa työhön ja vastaavasti työnkokeneminen ja työssä viihtyminen yleiseen elämäntilanteeseen (Ruismäki 1991, 197-202). Sosiaalisten tekijöiden rooli käy ilmi myös aiemmissa tutkimuksissa (mm. Schulz 1981, 35-37).

Holistisen ihmiskäsityksen mukaan tilanteen rakennetekijät ovat välttämätön ehto kokemuksille, koska kokemusten sisältöaiheet ovat pääasiallisesti peräisin tilanteesta eli elämäntilanteesta. Tulosten perusteella voidaan havaita, että ammattimuusikoiden elämäntilanteesta, niin muusikoiden työstä kuin sen ulkopuolisesta elämästä, tarjoutuu subjektiivisen maailmankuvan epäsuotuisuuksien eli psyykkisesti häiriintyneen kokemisen sisältöjä. Suurin osa on ns. konkreettisia rakennetekijöitä kuten työtoimintaan, työolosuhteisiin, perheeseen ja ihmissuhteisiin liittyviä. Tutkimuksen tulokset tukevat Rauhalan esittämää hypoteesia, että epäsuotuisien kokemusten taustalla on kohde, seikkoja tai tilanteita, jotka herättävät epäsuotuisuuden. Hänen mukaansa työntekijöiden epäsuotuisien merkityskokemusten aiheita voi tarjoutua ulkoisista paineista kuten esim. työtehtävistä, työorganisaatiosta ja työtovereista (Rauhala 1992, 129–130).

5.2. Stressi ja yksilölliset erot

Työstressoreiden ja stressireaktioiden suhteen välittävänä tekijöinä pidetään yksilöllisiä eroja ja kognitiivista arviointia. Muusikoiden käytettävissä olevien hallintakeinojen ja resurssien oletetaan lieventävän stressikokemusta. Muusikoita pyydettiin luettelemaan, millaisia stressinhallintakeinoja ja resurssia heillä on käytettävissään. Kyselyaineistosta poimittiin yhteensä 189 ilmaisua, jotka kuvaavat muusikoiden stressinhallintakeinoja tai resurssia (coping).

Hallintakeinojen ja resurssien jäsentelyssä hyödynnettiin aiemmin kuvattua Lazaruksen ryhmän mallia, jonka mukaan coping-resurssit voidaan luokitella:

1. yksilöön liittyvät keinot tai resurssit
2. ympäristöön liittyvät keinot tai resurssit.

Taulukko 7. Työn ulkopuoliset stressin lähteet, kesto ja toisto.

Kysely (N= 31)	
Stressorit (N= 61)	
1. Sosiaaliset stressorit	46%
2. Ajankäyttö	16%
3. Taloudelliset tekijät	13%
Stressaavimmat lähteet	
1. Perhesuhteeseen liittyvät ongelmat	13%
2. Taloudelliset ongelmat	11,5%
Kesto ja toisto	
Lyhytkestoisia	11%
Pitkäkestoisia	20%
Lyhytkestoisia ja toistuvia	21%
Pitkäkestoisia ja toistuvia	33%
Ei mainintaa	15%
Haastattelu (N= 6)	
Stressorit (N= 7)	
1. Sosiaaliset stressorit	(43%)
Stressaavin lähde	
1. Ystävyyssuhteiden huono hoito	43%
Kesto ja toisto	
Pitkäkestoisia ja toistuvia	29%
Ei mainintaa	71%

Taulukko 8. Muusikoiden käytettävissä olevat stressinhallintakeinot.

Kysely (N= 31)	Haastattelu (N=6)
1. Muusikoiden käytettävissä olevat (havaitut) hallintakeinot (N= 189)	1. Muusikoiden käytettävissä olevat (havaitut) hallintakeinot (N= 26)
1. Yksilöön liittyviä strategioita tai resursseja (psykkisiä, henkisiä tai fyysisiä) 60%	1. Yksilöön liittyviä strategioita tai resursseja (psykkisiä, henkisiä tai fyysisiä) 58%
2. Ympäristöön liittyviä strategioita tai resursseja 40%	2. Ympäristöön liittyviä strategioita tai resursseja 42%

Taulukko 8 kuvaa muusikoiden coping-resursseja ja -strategioita. Sen mukaan yksilöön liittyviä strategioita tai resursseja muusikoilla on 60 % ja 40 % hallintakeinoista liittyy ympäristöön.

Muusikoiden yksilöllisiä strategioita tai resursseja ovat muun muassa ”liikunta”, ”hyvä itsetunto”, ”asioiden tutkinta, pohdinta”, ”ongelmien tai tilanteiden hyväksyminen”, ”arvot”, ”mielikuvat tai mielikuva-harjoittelut” ja ”hyvä ongelmanratkaisukyky”.

Muina hallintakeinoina esitetään ”huumoria”, ”pitkää pinnaa”, ”päiväunia tai lepoa”, ”kirkasta päämäärää tai realistisia tavoitteita” ja ”laman ja työttömyyden ajattelemista”. Ympäristöperäisiä hallintakeinoja ovat muun muassa ”uskonto, filosofia”, ”perhe”, ”lääkkeet, terapeuttiset järjestelmät”, ”matkailu, retkeily”, ”mielipaikka” ja ”harrastukset”.

Yksilöllisistä strategioista eniten tulee esille liikunta. Liikunnan tärkeää merkitystä on tuotu esille monien elämäntapasairauksien ennaltaehkäisijänä. Liikunnallisten ja terveiden elämäntapojen merkitystä on korostettu myös työssäjaksamisessa (Puhakainen 2001, 38). Markku Ojasen mukaan tutkimuksissa on osoitettu, että liikunta vaikuttaa masennukseen, ahdistukseen, itseluottamukseen, virkeyteen, stressin sietoon ja älylliseen suorituskyykyyn. Liikunnan vaikutus masennukseen on selkein, kun taas vaikutukset stressin sietoon ja älylliseen suorituskyykyyn ovat melko vähäisiä ja ristiriitaisia (Ojanen 1998, 109).

Muusikot tuovat yksilöllisenä resurssitekijänä esiin hyvän itsetunnon 15 kertaa. Sisäänrakennettu hyvä itsetunto antaa meille perustan kestää, kun kohtaamme elämän kovia vaatimuksia. Se voi myös palvella puskurina ahdistuksen tunteita ja muita hyvinvointiamme uhkaavia tekijöitä vastaan (Cullberg Weston 2000, 176). Ammattimuusikoiden käsitystä vahvasta itsetunnosta ja sen merkityksestä tukee Ruismäen tutkimus, jonka mukaan musiikinopettajat korostivat terveen itsetunnon merkitystä lähes jokaisessa vastauksessa (Ruismäki 1991, 249-251). Heikosta itsetunnosta puolestaan juontuu monia ongelmia kuten esimerkiksi pääsykokeessa jännittäminen. Eräs musiikkiopettajaksi pyrkivä henkilö totesi, että ”jännittää aina soittokokeessa, mistä seuraa lyöntivirheitä ja edelleen huonot pisteet.” (Ruismäki 1991, 252; 1995, 459-460).

Ympäristöperäisistä hallintakeinoista musikit mainitsevat useimmin uskonnon ja filosofian. Markku Ojanen puhuu suojelevista ja uudistavista uskonnollisista selviytymiskeinoista. Suojelevat keinot antavat ihmiselle turvaa, kun taas uudistavat keinot avaavat uusia näkökulmia, tulkintoja ja mahdollisuuksia. Uskonnolliset selviytymiskeinot auttavat ihmistä löytämään merkitystä ja mielekkyyttä stressaavissa elämäntilanteissa (Ojanen 1998, 332). Sosiaalinen tuki on aineiston mukaan yllättävän vähän mainittu hallintastrategia, vaikka tutkimuksin on voitu osoittaa sosiaalisen tuen hoitava merkitys (Ojanen 1998, 122-125). Samoin on yllättävää, että musikit kyselyn mukaan viittaavat työhön stressinhallintakeinona vain 6 kertaa eli 3% maininnoista. He käyttävät mm. sellaisia kuvauksia kuin ”ahkera työnteko”, ”mieluisen työ” ja ”mahdollisuus kehittyä ammatissa”. Työ itsessään voi edistää stressinhallintaa ja työssä jaksamista, koska se voi rakentaa persoonaa, motivoida ja palkita työntekijää sekä synnyttää työssä onnistumisen tunnetta.

Ammattimuusikoiden haastatteluissa yksilöön liittyviä stressin hallintakeinoja ja resursseja poimittiin 15. Haastatteluista nousee esiin samanlainen keinovalikoima kuin kyselyaineistostakin. Yksilöllisiä keinoja ja resursseja ovat esimerkiksi ”liikunta” ja ”hyvä itsetunto”. Muita muusikoiden käyttämiä kuvauksia ovat muun muassa ”asiat pantava järjestykseen” ja ”jalat maassa, vaikka tulisi mitä vastaan”.

Ympäristöstä lähteviä stressinhallinkeinoja ja resursseja mainitaan haastatteluissa 11. Niitä ovat esimerkiksi ”perhe, lapset”, ”syö hyvin”, ”terapia”, ”itseapuryhmät”, ”ystävyyssuhteet” ja ”harrastus”. Ammattimuusikoiden (N=37) käytettävissä olevia stressinhallintakeinoja tarkasteltaessa ravintoon liittyviä strategioita mainitaan vain kaksi kertaa eli ”ruokailu” ja ”syö hyvin”. Tulos viittaa merkittävään stressinhallintakeinon vähäisyyteen. Stressinhallinnassa erityisesti hedelmien ja vihannesten syöminen sekä riittävä veden juominen ovat tärkeitä tekijöitä. Runsas, päivittäinen hedelmien ja vihannesten syöminen auttaa lisäksi immuunivasteen vahvistamista (Angelöw 2003, 89). Vain yhden kerran muusikot kertovat hengityksestä tai rentoutumisesta. Erityisesti laulajien olisi oletettavasti mainitsevan erilaisista hengitysmenetelmistä stressinhallintakeinona.

Vaikka ammattimuusikot luettelevat runsaasti erilaisia stressinhallintakeinoja tai resursseja, niin tulosten pohjalta on yllättävää havaita, että taiteilijat luovina henkilöinä eivät mainitse kertaakaan omaansa esim. sellaista kykyä kuin joustavuus. Aiemmin esitetyn joustavuus-ilmion kuvauksessa tuodaan selkeästi esille urajoustavuuden merkitys stressin lieventämisessä. Kirjallisuuden mukaan joustavat työntekijät ehkäisevät stressiä, keskittyvät tilanteeseen, muuttavat käyttäytymistään, käyttävät positiivista ongelmanratkaisumenetelmää ja etsivät haasteita. (Luku 2.3)

Jickin stressimallissa ihmisten yksilölliset erot ja coping vaikuttavat hillitsevästi stressiprosessin eri vaiheiden välisiin suhteisiin. Tämän tutkimuksen perusteella ei kuitenkaan saatu kuvaa muusikoiden yksilöllisten erojen vaikutuksista stressikokemukseen, koska yksilöllisten erojen vaikutusta ei analysoitu tutkimusjoukon pienen lukumäärän (37 muusikkoa) vuoksi. Kerätyt taustatiedot (sukupuoli, perhesuhteet, ikä, työtehtävä ja palvelusvuodet) kuvaavat sitä, millaisia muusikoita tutkimukseen osallistui.

Tutkimuksessa sen sijaan kartoitettiin ja analysoitiin, millaisia stressinhallintakeinoja ja resursseja muusikoilla on käytettävissään epäsuotuisan stressikokemuksensa lieventämiseen. Kun muusikoiden stressinhallintakeinoja tarkastellaan Rauhalan filosofisen analyysin valossa, niin sen perusteella voidaan todeta, että ammattimuusikoilla on käytettävissään distressin muuttamiseen suotuisammaksi tajunnan (hyvä ongelmanratkaisukyky, mielikuvaharjoittelu tms.), kehon (liikunta), tilanteen (perhe) ja hengellisyyden (uskonto) kanavien kautta vaikuttavia korjaamis- ja lieventämiskeinoja.

5.3 Stressin arviointi eli horisonttitausta

5.3.1 Stressitapahtumien tulkinta

Stressin vaikutukset ovat tutkimusten mukaan moniulotteisia, kuten aiemmin on tuotu eri yhteyksissä esiin, eivätkä ne välttämättä aina ole kielteisiä. Muusikoita pyydettiin käsillä olevassa tutkimuksessa määrittelemään, mitä muuta heidän valitsemansa ongelmatapahtumat heille itselleen merkitsevät kuin stressaavuutta.

Muusikoiden tulkitsemien stressitapahtumien luokittelussa hyödynnettiin Lazaruksen jäsentelyä (Sinivuo 1990, 12). Lazarus jakaa primaariarvioinnit, joilla on kielteinen vaikutus henkilön hyvinvointiin, kolmeen ryhmään: uhka, haaste ja harmi/menetykset.

Kyselyaineistoa analysoitiin edellä mainitun kolmijaon pohjalta. Aineistosta poimittiin työhön liittyviä stressitapahtumia tulkitsevia ilmaisuja, jotka ovat yhdistettävissä uhkaan, haasteeseen ja harmiin/menetykseen, yhteensä 157. Tulevaisuuden uhkaan viittaavia mainintoja on 27. Stressitilanne merkitsee muusikoille eniten ”epävarmuutta”: se tuodaan esiin 14 ilmaisussa. Uhka tai uhka kuulon heikkenemisestä mainitaan neljä kertaa. Epäonnistumisen pelko ilmaistaan kolme kertaa. Muusikot mainitsivat pelkäävänsä myös

- ammatillisten ambitioiden ja itsetunnon romahtamista
- tylsistymistä
- leimautumista epäluotettavaksi
- ajan riittämättömyyttä.

Haasteet (tärkeä asia, ”uhka”) tulevat esiin 36 ilmaisussa. Stressitilanne merkitsee muusikoille haasteen näkökulmasta arvioituna eniten ”ylikuormitusta”. ”Haasteeksi” tilanne tulkitaan yhdeksän kertaa. Muita

mainintoja ovat esimerkiksi ”mahdollisuus mitata rajoja”, ”suorituskyvyn huononeminen”, ”flegmaattisuus (fyysinen rasittavuus)”, ”vähättely” ja ”väärät perfektionismiodotukset”.

Harmi, haitta/menetyt tai epämiellyttävä asia esiintyvät tapahtumien tulkintana 94 kertaa. Tapahtumaa kuvataan ”harmiksi” tai ”huoleksi” 21 kertaa. Muita tapahtumien tulkintaan liittyviä ilmauksia tässä kategoriassa ovat: ”turhautuminen”, ”epäoikeudenmukaisuus”, ”menetyt”, ”liika väsyminen” tai ”jaksamattomuus” ja ”loukkaus” tai ”paha mieli”. Niistä ilmaisista, jotka mainitaan vähemmän kuin viisi kertaa, tuotakoon vielä esiin: ”arvonannon puute”, ”syrjintä”, ”piittaamattomuus”, ”kateus” ja ”pikkuvirheidien yliarvostaminen”.

Subjektiiiset stressorit jakaantuvat kyselyyn vastanneiden ammattimuusikoiden määrittelyjen mukaan seuraaviin kategorioihin: harmi, haitta, menetyt tai epämiellyttävä asia (60 %), haaste (tärkeä asia, ”uhka”) (23 %) ja tulevaisuuden uhka (17 %) (ks. taulukko 9).

Tulokset osoittavat, että stressorit näyttävät muusikoiden silmissä tai he arvostavat ne ensisijaisesti kielteisinä tilanteina tai asioina, mikä ilmenee negatiivisina stressireaktioina. Koska muusikoita pyydettiin kertomaan kokemuksista, jotka stressaavat heitä eniten, on selvää, että heille stressitekijät merkitsevät ensisijaisesti haittaa, harmia tai uhkaa. Tulokset vastaavat siten Jickin (1988) stressiprosessimallin tyyppiä ”kognitiot ja niitä vastaavat emootiot” eli se, miten ihmiset arvioivat tai tulkitsevat aktuaallin tilanteen, vaikuttaa heidän reagointiinsa stressi- tai muutostilanteessa.

Haastatellut muusikot määrittelevät työhön liittyviä stressitapahtumia ensisijaisesti sellaisilla tulkinnoilla, joita voi kuvailla käsitteillä ”haitta, harmi, menetyt, epämiellyttävä tapahtuma tai asia”. Hekin pitävät tai arvostavat stressitapahtumia kollegoidensa tapaan kielteisinä tilanteina tai asioina (ks. taulukko 9). Analyysin perusteella muusikoilla on siis kielteiset ajatukset ja mielikuvat tapahtumista eli heillä on ns. kielteinen ajattelumalli.

Taulukko 9. Stressitapahtumien määrittely.

Kysely (N= 31)		Haastattelu (N= 6)	
Työstressitapahtumien määrittely (N= 157)		Työstressitapahtumien määrittely (N= 9)	
1. Harmi, haitta, menetyt tai epämiellyttävä asia	60%	89%	
2. Haaste	23%	0%	
3. Tulevaisuuden uhka	17%	0%	
4. Muut		11% (positiivista)	
Työn ulkopuolisten stressitapahtumien määrittely (N= 89)		Työn ulkopuolisten stressitapahtumien määrittely (N= 4)	
1. Harmi, haitta, menetyt tai epämiellyttävä asia	73%	100%	
2. Tulevaisuuden uhka	16%	0%	
3. Haaste	11%	0%	

Kuvatessaan työhönsä liittyviä stressitapahtumia haastatellut muusikot käyttävät muun muassa seuraavia määrittelyjä: ”keskittymisongelma”, ”oman rauhan puute”, ”käytännön ongelma”, ”ei mahdollisuutta yksilöllisyyteen”, ”harjoittelun viimeisetkin vapaa-ajat” ja ”työaika = painostava juttu”. Yhdessä ilmaisussa tuodaan esille ammatillinen ristiriita: ”kuoro on perusleipä, mutta solistintehtävät antavat kuitenkin enemmän henkisesti”.

Uhkan tyyppistä määrittelyä ei haastateltujen muusikkojen vastauksissa esiinny, ei myöskään haasteeseen tai tärkeään asiaan viittaavaa tulkintaa. Positiivisena tilannetta pitää yksi muusikko ("saa harjoitella itse solistina"). Kuvauksia työhön liittyvistä stressitapahtumista on yhteensä yhdeksän.

Kyselyyn vastanneiden ammattimuusikoiden työn ulkopuoliset stressitapahtumat määriteltiin saman kolmijaon, uhkan, haasteen (tärkeä asia, "uhka") ja harmin, haitan/menetyksen, luokittelua käyttäen (ks. taulukko 9). Näitä ilmaisuja kertyi yhteensä 89. Tulevaisuuden uhkaan viittaavia ilmaisuja esiintyy 14, kun taas haasteeksi tilanne tulkitaan 10 maininnassa.

Työn ulkopuolisen stressorin muusikot määrittelevät kyselyaineistossa useimmiten (73 %) kielteiseksi harmiksi/menetykseksi, haitaksi, vahingoksi tai epämiellyttäväksi asiaksi. Tämän tyyppisiä arviointeja ovat mm. "epätoivo" tai "toivottomuus" ja "harmi". Tilanteille annetaan runsaasti muitakin merkityksiä, joista mainittakoon "aikatauluongelmat" ja "vapaa-ajan puute", "huono itsetunto", "eristäytyminen ihmisistä ja elämästä", "arki-elämän raadollisuutta" ja "matkustamista". Stressori määritellään myös tulevaisuuden uhkaksi (16 %) ja haasteeksi (tärkeä asia, "uhka") (11 %).

Haastatellut muusikot käyttävät työn ulkopuolisista stressitapahtumista neljää määrittelyä, jotka kaikki kuvaavat "haittaa, harmia, menetystä tai epämiellyttävää tapahtumaa tai asiaa". Työn ulkopuolisia stressitapahtumia kuvataan "ristiriidaksi käytännön elämän kanssa", "ystävien ikävöintinä" ja "suruna, ettei voi harrastaa".

Kun analysoidaan epäsuotuisaa kokemista holistisen idean valossa, on tärkeää ymmärtää, mistä elämäntilanteista epäsuotuisuus on peräisin ja millaisiksi epäsuotuisuutta kokenut yksilö on eri tilanteita, asioita tai ihmisiä arvioinut tai arvostanut. Kun muusikko kokee stressiä jossakin soolokonsertissa, niin hän jostain syystä arvioi tai tulkitsee tilanteen uhkaavaksi tai epämiellyttäväksi. Rauhalan mukaan epäsuotuisa stressikokemus on ristiriitaisen, kireän, vääristyneen, norminvastaisen tai muuten epärelevantin arvioinnin seurausta (esim. uhka, menetys, harmi, haitta jne.). Muusikoiden ilmaisemat stressorien arvioinnit osaltaan valottavat stressikokemusten taustaa ja syntyprosessia (Rauhala 1961, 89–90; Rauhala 2002, 38).

Tutkimuksessa ei selvitetty, ovatko ammattimuusikoiden negatiiviset arvioinnit heidän mielestään realistisia. Pyrittäessä epäsuotuisan kokemuksen lieventämiseen tajunnan kanavan kautta eri keinoin yhtenä lähtökohtana yksilö voisi pohtia juuri esim. stressorin arviointinsa realismisuutta.

5.3.2 Stressitapahtumien hallinnan tunne

Ammattimuusikoilta kysyttiin kyselylomakkeessa: "Miten arvioit pystyväsi hallitsemaan em. tapahtumia? Miten pystyisit selviytymään? Onko Sinulla riittävästi kykyä hallita stressitapahtumia?"

Kysymyksillä pyrittiin muusikoiden stressitapahtumiin liittyvän hallinnan tunteen kartoittamiseen käyttämällä sekundaaria arviointia, so. tilanteen kontrolloitavuuden ja sen käsittelemiseksi tarvittavien ja saatavilla olevien sopeutumiskeinojen ja niiden riittävyyden, hyödyn ja kustannusten arviointia. Vastausten luennan jälkeen aineisto luokiteltiin kolmeen ryhmään:

- positiivinen stressitapahtumien / stressin hallinnan tunne tai käsitys ("hallitsee"),
- neutraali stressitapahtumien / stressin hallinnan tunne tai käsitys ("hallitsee melko hyvin") ja
- negatiivinen stressitapahtumien / stressin hallinnan tunne tai käsitys ("ei hallitse tai vaikeata").

Vastausten mukaan muusikot ilmaisevat hallitsevansa työhön liittyviä stressitilanteita (ks. **Taulukko 10**). Positiivinen käsitys ilmaistaan useimmin, 76 kertaa. Hallinnan tunnetta kuvastavia mainintoja löytyy 112. Myönteinen suhtautuminen stressinhallintaan ilmenee esimerkiksi seuraavissa ilmaisuissa: "harjoitellen", "positiivinen ajattelu, elää paremman kapellimestarin toivossa" ja "ajattelen muita asioita, tähtien kuvaristikkoita harjoituksissa, yritän olla ajattelematta". Muista ilmaisuista mainittakoon "ammattitaito eli hyvä tekniikka auttaa", "huumori", "rukous", "kollegoiden kanssa puhuminen" ja "päivittäinen jumpa, liikunta, hieronta (fyysinen rasitus)".

Neutraalia hallinnan käsitystä kuvataan yhteensä 24 kertaa mm. seuraavissa ilmaisuissa: "kohtalaisen, melko, aika hyvin, voi hallita". Kerran mainitaan ilmaisut: "näin on aina ollut", "riippuu tilanteesta ja tehtävästä", "aika on hoitanut osan noista ihmisistä pois talosta" ja "unohtaminen".

Taulukko 10. Stressitapahtumien hallinnan tunne.

Kysely (N= 31)		Haastattelu (N= 6)	
Työstressin hallinnan tunne (N= 112)		Työstressin hallinnan tunne (N= 10)	
1. Positiivinen tunne tai käsitys ("hallitsee")	68%	70%	
2. Neutraali tunne tai käsitys ("hallitsee melko hyvin")	21%	0%	
3. Negatiivinen tunne tai käsitys ("ei hallitse")	11%	30%	
Työn ulkopuolisen stressin hallinnan tunne (N= 61)		Työn ulkopuolisten stressin hallinnan tunne (N= 6)	
1. Positiivinen tunne tai käsitys	79%	100%	
2. Neutraali tunne tai käsitys	20%	0%	
3. Negatiivinen tunne tai käsitys	1%	0%	

Negatiivinen hallinnan käsitys ilmaistaan 12 kertaa. Tällöin muusikot toteavat käsityksensä: "vaikea hallita, ei kovin hyvin", "en mitenkään, ei ole lääkettä" ja "lääkitys".

Kyselyn tulos osoittaa, että muusikot kokevat työssään etupäässä myönteisiä stressitilanteiden hallintaan liittyviä tunteita (positiivisia ja neutraaleja tunteita). Ammattimuusikoiden kyselyvastauksista vain 11 % ilmaisee kielteistä hallinnan tunnetta. Tulos on toisaalta yllättävä, koska muusikot kuitenkin kokevat työssään stressiä. Toisaalta myönteinen hallinnan tunne tukisi sitä käsitystä, että heillä on hallussaan erityyppisiä resursseja ja stressin käsittelykeinoja kuten edellä luvussa 5.2 kuvataan. Silloinkin, kun muusikot kuvaavat stressitapahtumia kielteisesti, he kertovat hallitsevansa stressiä. Tähän käsitykseen on voinut vaikuttaa muun muassa myös se seikka, että muusikko on kokenut ratkaisseensa stressiongelman vastatessaan kysymykseen. Myönteisen hallinnan tunteen puolesta voisi puhua muusikoiden positiivinen minäkuva ja hyvä itseluottamus eli usko omaan kykyyn hallita elämän tapahtumia ja voittaa vaikeudet niiden ilmaantuessa. Goleman (2000, 118–120) viittaa toivoon ja optimismiin, jotka tarkoittavat vahvaa uskoa asioiden järjestymiseen pettymyksistä ja vaikeista haasteista huolimatta. Hänen mukaansa optimismi on asenne, joka suojaa ihmistä toivottomuudelta ja masennukselta vaikeuksien edessä. Tulosta voidaan tarkastella myös koherenssin käsitteen avulla. Tulosten mukaan muusikoilla näyttäisi olevan hyvä koherenssikäsitys eli heillä on hyvä selviytymistä ennakoiva perusasennoituminen. Heillä on luottamusta siihen, että elämäntilanteet ovat ennustettavia ja ymmärrettäviä ja että heillä on riittävästi taitoa ja resursseja hallita ympäristöstä tulevia vaatimuksia (Kalimo 1992, 8–9).

Kyselyn tulos tukee Lagerspetzin (2000) näkemystä siitä, että ihminen pyrkii tulkitsemaan tilanteet itselleen edullisiksi. Samoin Cullberg Weston (2000) painottaa elämänhallinnantunteen merkitystä. On tärkeää kokea, että ei ole avuttomana oireiden tai depression armoilla. Avuttomuus kalvaa itsetuntoamme, heikentää toivoamme ja vähentää kykyämme käsitellä erilaisia tilanteita.

Muusikkojen haastattelut vahvistavat kyselyn tulosta, sillä haastatellut muusikot ilmaisevat enimmäkseen hallitsevansa stressitapahtumia. Kymmenestä maininnasta seitsemän ilmaisee positiivista ja kolme negatiivista käsitystä asiasta. Myönteinen hallinnan tunne voi johtua edellä kuvatuista tekijöistä (ks. **Taulukko 10**).

Positiivinen tunne hallinnasta tuodaan haastatteluissa esiin sellaisilla ilmaisuilla kuin "on kestävä" ja

”on hallinnassa”. Negatiivista hallinnan tunnetta ilmaistaan maininnoilla: ”ei hallinnassa” ja ”viime vuonna burn out”.

Ammattimuusikot kykenevät oman arvionsa mukaan hallitsemaan stressitapahtumia myös työn ulkopuolella. Tämä arvio nousi esiin sekä kysely- että haastatteluaineistosta. Vastausten sisällön perusteella muusikoiden stressin hallinnan käsitykset jaoteltiin samalla tavoin kolmeen ryhmään kuin analysoitaessa muusikoiden työn stressitilanteita (ks. **Taulukko 10**).

Työn ulkopuolisesta hallinnan tunteesta kirjattiin yhteensä 61 mainintaa. Kyselyyn vastanneet muusikot korostavat positiivista hallintaa: siihen viittaavaa ilmaisua käytetään 48 kertaa (79 %). Positiivista hallinnan tunnetta kuvataan muun muassa seuraavilla ilmaisuilla: ”yhteistyön rationalisointi, elämisen organisoiminen, kotitöiden organisoiminen tai jakaminen puolison kanssa” ja ”mahdollisuus vaikuttaa asioiden kehittymiseen positiivisesti, toimittava rationaalisesti, tunteet ja pelot pidettävä kurissa, turha huolehtiminen pois”. Kyselyvastausten pohjalta neutraalia hallintaa (20 %) kuvataan näin: ”hallita joten kuten, melko hyvin”, ”unohtaminen” ja ”päivä kerrallaan”.

Negatiivisen käsityksen ilmaisee vain yksi muusikko kertomalla, että hallinnan tunne on ”hankalaa”. Muusikkojen stressinhallinnasta kertovien vastauksien myönteisyyteen on saattanut vaikuttaa – kuten työstressin hallinnassakin – heidän arviointinsa ajankohta: muusikot ovat vastaamishetkellä jo ratkaisseet ongelman tai ovat selvästi edistyneet sen ratkaisussa.

Haastatellut muusikot kuvaavat hallitsevansa työn ulkopuolisia stressitapahtumia seuraavasti: ”hallinnassa” ja ”kotona hallitsee”. Tulos on yllättävä ja ristiriitainen siinä mielessä, että muusikot kuitenkin ilmaisevat kokevansa kielteistä stressiä työnsä ulkopuolella. Myönteinen vastaus voi jälleen kuvastaa hallinnan tunteen arvioimista stressitapahtuman jälkeen. Toisaalta voi olla myös kyse aiemmin mainitusta muusikoiden hyvästä itseluottamuksesta, heidän toivostaan ja optimistisesta asenteestaan tai coping-resurssien arvioinnista sekä hyvästä koherenssikäsityksestä.

Saadut tulokset kuvaavat edellä mainitun Jickin stressiprosessissa esitettyä sekundaaria arviointia eli omien voimavarojen (havaitut resurssit/havaittu hallinta) tunnistamista primaarin arvioinnin tultua tietoisuuteen (havaitut/tulkitut vaatimukset). Kun yksilö on havainnut omat resurssinsa (”hallitsen stressiä” tai ”hallitsen stressiä melko hyvin” tms.), hän tarkastelee uudelleen primaarista arviointia havaitsemansa hallinnan tunteen valossa. Koska tulosten mukaan muusikoilla on monipuolinen coping-valikoima (luku 5.2) käytettävissään, sen voidaan olettaa vaikuttavan myönteisesti stressitekijöiden primaariin arviointiin. Kun saatua tulosta verrataan primaarin arvioinnin kielteisiin määrittelyihin voidaan havaita arviointien välillä ristiriitaa, ts. toisaalta muusikot tiedostavat hallitsevansa stressiään, mutta toisaalta he ensisijaisesti arvostavat elämäntilanteensa kielteisiksi (harmi, haitta, tulevaisuuden uhka tms.).

5.3.3 Stressitapahtumien aiheuttajat

Sisäiset ja ulkoiset aiheuttajat

Muusikoita pyydettiin arvioimaan, mikä heidän mielestään aiheuttaa stressitapahtuman. Johtuuko stressitilanne jostakin muusikkoon itseensä liittyvästä (oma toiminta, henkilökohtaiset ominaisuudet), jostakin tilanteeseen liittyvästä tekijästä tai toisista ihmisistä tms?

Muusikoiden stressitapahtumien aiheuttajista kertyi kuvauksia yhteensä 106. Viitekehysten mukaan ne ryhmiteltiin sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin. Ulkoiset tekijät liittyvät toiseen ihmiseen, työhön, tilaan tai tilanteeseen. **Taulukon 11** mukaan stressitapahtumien aiheuttajista lukeutuu sisäisiin tekijöihin 25 % ja ulkoisiin tekijöihin 73 %. Muut tekijät –luokkaan kuuluu 2 % aiheuttajista. Ulkoisista tekijöistä enin osa liittyy ”toisiin”.

Stressitapahtumien sisäisistä aiheuttajista suurin osa on ”minään” liittyviä. Ilmaisua ”minä itse” esiintyy 25 kertaa. Muusikot tuovat minää koskevissa maininnoissa esille myös ”epävarmuuden” ja ”sydämen tykytyksen ja vatsan väänteet”.

Ulkoisia tekijöitä kirjattiin yhteensä 77. Niistä toiseen ihmiseen liittyviä aiheuttajia oli 45. ”Toisista” johtuvia aiheuttajia muusikot mainitsevat 25. Orkesterin jäsenten tai hallinnon ja markkinoinnin edustajien ammattitaidottomuudesta löytyy seitsemän ilmaisua. Järjestäjien tai päättäjien ammattitaidottomuutta kuvataan neljässä ilmaisussa. Epäsopivat ”kemat” tuodaan esiin kolmessa ilmaisussa.

Taulukko 11. Työstressin aiheuttajat.

Kysely (N= 31)	
Aiheuttajat (N= 106)	
1. Sisäiset tekijät	25%
2. Ulkoiset tekijät	73%
3. Muut tekijät	2%
Haastattelu (N= 6)	
Aiheuttajat (N= 7)	
1. Sisäiset tekijät	29%
2. Ulkoiset tekijät	71%

Taulukko 12. Työn ulkopuolisen stressin aiheuttajat.

Kysely (N= 31)	
Aiheuttajat (N= 61)	
1. Sisäiset tekijät	42%
2. Ulkoiset tekijät	54%
3. Muut tekijät	3%
Haastattelu (N= 6)	
Aiheuttajat (N= 5)	
1. Sisäiset tekijät	80%
2. Ulkoiset tekijät	20%

Työtoimintaan, tilaan tai tilanteeseen liittyviä aiheuttajia (32) muusikoiden mukaan ovat esimerkiksi erilaiset työtilanteet, työ, sairaus, systeemi ja liian kireä harjoitusaikataulu tai kiire. Onnistumisen pakko TV- ja radionauhoitusten takia tuodaan esille yhdessä ilmaisussa.

Työn ulkopuolisten stressitapahtumien aiheuttajat jakautuvat tasaisemmin sisäisten ja ulkoisten tekijöiden kesken, kun niitä vertaa stressitapahtumien aiheuttajiin työssä: sisäisiä aiheuttajia on 42 % ja ulkoisia aiheuttajia 54 %. Tunnistamattomia aiheuttajia on 3 % (**Taulukko 12**).

Sisäiset tekijät ovat ensisijaisesti ”minään” liittyviä ilmauksia: itsestä, itsestä ja toisesta, pitkäaikainen epätietoisuus ratkaisusta tai tietämättömyys tulevaisuudesta. Ulkoisista tekijöistä suurin ryhmä on työhön, tilaan, tilanteeseen ja vapaa-ajan toimintaan kuuluvat attribuutiot. Erityisesti työn raskautta ja epämieluisia työaikoja korostetaan.

Haastatellut muusikot (**Taulukko 11**) mainitsevat yhteensä seitsemän työhön liittyvien stressitapahtumien aiheuttajaa: tapahtuma riippui toisesta ihmisestä tai aiheutui itsestä. Työn ulkopuoliset stressitapahtumat aiheutuvat ensisijaisesti ”itsestä” ja ”aikapulasta”.

Stressitapahtumien aiheuttajia käsittelevä tulos on aiempien tutkimusten mukainen. Beehrin tutkimuksen mukaan stressiä kokevat ihmiset pitävät todennäköisemmin työtovereitaan stressin aiheuttajina kuin liittävätkä syyn muihin tilannetekijöihin (Segovis et al. 1985, 230). Tämän tutkimuksen mukaan stressitapahtumien aiheuttajat työssä kyselyn mukaan liittyvät ensisijaisesti työtovereihin (58 %).

Tutkimuksessa saatiin selville stressitapahtumien eli stressaavien elämäntilanteiden aiheuttajat. Sen sijaan tutkimuksessa ei selvitetty stressorin arvioinnin aiheuttajaa eli miten muusikko oli tuohon epäsuotuisaan arviointiin tullut. Arvioinnin psykologian pohtiminen saattaisi tukea kielteisen käsityksen muuttamisessa myönteiseksi, siitä luopumisessa tai uuden horisontin etsimisessä.

5.3.4 Stressitapahtumien seuraukset

Stressitapahtumia välittävien tekijöiden viimeisenä komponenttina muusikoita pyydettiin arvioimaan subjektiivisten stressoreiden seurauksia. Mitä seurauksia em. stressitapahtumilla on muusikon työhoi/työolosuhteisiin/työn ulkopuoliseen elämääsi? Kognitiivisen arvioinnin kautta yksilö havaitsee, mitä potentiaalisia seurauksia stressitapahtumilla on hänen työlleen ja yksityiselämälleen, jollei hän pysty kohtaamaan asetettuja vaatimuksia (mm. Jick 1985).

Taulukko 13. Stressitapahtumien seuraukset.

Kysely (N= 31)		Haastattelu (N= 6)
Työstressitapahtumien seuraukset (N= 114)		Työstressitapahtumien seuraukset (N= 12)
1. Psykkiset ja fyysiset seuraukset	55%	83%
2. Työhön / ammattitaitoon liittyvät seuraukset	34%	0%
3. Sosiaaliset seuraukset	4%	17%
4. Muut seuraukset	7%	0%
Työn ulkopuolisten stressitapahtumien seuraukset (N= 78)		Työn ulkopuolisten stressitapahtumien seuraukset (N= 5)
1. Psykkiset ja fyysiset seuraukset	53%	20%
2. Työhön / ammattiin liittyvät seuraukset	0%	0%
3. Sosiaaliset seuraukset	35%	60%
4. Muut seuraukset	12%	20%

Kyselyaineiston sisällön perusteella muusikoiden stressitekijöistä eli tilanteiden rakennetekijöistä aiheutuvien seurausten kuvaajiksi valittiin

- 1) psyykkiset (sisältää myös henkiset) ja fyysiset seuraukset (taju ja keho)
- 2) työhön/ammattitaitoon liittyvät seuraukset (tilanteet)
- 3) sosiaaliset seuraukset (tilanteet)
- 4) muut seuraukset (tilanteet).

Muusikon työhön vaikuttavia seurauksia ilmenee 114 maininnassa. Muusikoiden stressitapahtumien seurauksia kuvataan **Taulukossa 13**. Stressitapahtumien seuraukset työssä painottuvat kyselyaineistossa psyykkisiin ja fyysisiin kokemuksiin (55 %) ja työhön tai ammattitaitoon viittaaviin tekijöihin (34 %).

Psyykkisiä ja fyysisiä seurauksia ilmaistaan yhteensä 63, joista mainittakoon muutamia: ”työmoraali laskee, ensemblen yhteistyön henki laskee”, selkä väsy, fyysinen rasittuminen, tulee flunssa”, ”frustraatio, turhautumista” ja ”valvominen, miettiminen ja sairastelu”.

Työhön/ammattitaitoon liittyviä seurauksia kuvataan yhteensä 39 kertaa, esimerkiksi: ”(laulu)suoritus heikkenee, vaikuttaa konserttien tasoon, työpanokseen ja työhön”, ”huonokuntoisuus/epäonnistuminen voi vaikuttaa/vähentää tuleviin/tulevia työtehtäviä/työtehtäviä”, ”opin niistä jotain, haasteet haasteina, olen saanut pieniä näyttämillisiä lisähaasteita” ja ”pyrin kehittymään laulajana”.

Stressitapahtumien sosiaalisia seurauksia muusikot havaitsivat seuraavasti: ”kollegoiden välien hierominen”, ”kateelliset saavat aikaan pahaa” ja ”vaikeuttavat (mokat) työntekoa”. Muista seurauksista otettakoon esille ilmaisut ”ehkä ottaa pari kaljaa liikaa” ja ”ei järjestyttävää toistaiseksi”.

Haastatelluilta muusikoilta kirjattiin 12 kuvausta työhön liittyvien stressitekijöiden seurauksista, jotka kuitenkin rajoittuvat vain psyykkisiin ja fyysisiin sekä sosiaalisiin seurauksiin. Haastateltujen vastaukset painottuvat psyykkisiin ja fyysisiin seurauksiin, joista mainittakoon ”vaikuttaa äänihuuliin ja keskittymiskykyyn” ja ”paine työskennellä hyvin sekä pelko, ettei saa uusia solistitehtäviä”. Sosiaalisista seurauksista tulevat esiin ihmissuhteiden puuttuminen työn ulkopuolella ja vapaa-ajan vähäisyys.

Työn ulkopuolisten stressitapahtumien seurauksia muusikot ilmaisevat kyselyaineistossa yhteensä 78. Voidaan todeta, että myös työn ulkopuolella koettuja stressitapahtumia kuvatessaan he korostavat ilmaisissaan psyykkisiä ja fyysisiä seurauksia. Seurauksia kuvataan muun muassa masennuksena, kyvyttömyytenä keskittyä työhön ja hermostuneisuutena kotona. Sosiaalisista seurauksista mainittakoon ”perhe-elämän kärsiminen” ja ”ei ystäviä, ihmissuhteet kärsivät”. Muita seurauksia ilmaistaan yhteensä 9, mm. rahalliset ongelmat. Työn ulkopuolisten stressitapahtumien seurauksista on psyykkisiä tai fyysisiä 53 % ja sosiaalisia 35 %.

Haastatteluaineistossa kuusi muusikkoa ilmaisee työn ulkopuolisten stressitilanteiden seurauksista viisi tekijää. Sosiaalisista seurauksista (3) voidaan mainita ”avioerot sillä alalla yleisiä” ja ”ei ehdi tustua lasten koulunkäyntiin”.

Ammattimuusikoiden vastauksista on selvästi luettavissa se ristiriita, joka heillä on suhtautumisessaan työnsä vaatimuksiin. He näkevät taiteellisen työn etuoikeutena, josta taiteilijan on oltava valmis myös maksamaan käypä ”hintä”, mihin itsestään selvästi kuuluu kohtuullinen stressi. Hinnalla tarkoitetaan tässä yhteydessä toisaalta tasapainoa muusikon työpannustusten ja niistä koituvan ammatillisen tyydytyksen välillä, mutta myös työnantajan luomien työskentelyolosuhteiden ja oopperassa vallitsevan työskentelyilmapiirin suhdetta muusikon työn lopputulokseen. Seuraavista haastattelulainauksista käy ilmi, että hinnasta ei aina ole välttämättä kyetty tekemään sopimusta:

”Työ, josta mä tykkään. Siihen kuuluu perhe, ystävät, vapaa-aika. On mun stressitekijä, että haluaisin elää toisin tätä elämää. Koen, että tää on raskas hinta tästä työstä. Muusikko ei ole lahja, muusikko on taakka. Elän toivossa, että löydän asioille tasapainon. Olisi lahja eikä risti.”

”Ei onnea ja autuutta. Jokainen päivä erilainen. Minusta se kuuluu tähän.”

”Tässä talossa ei arvosteta ihmisiä. Ihmiset ovat kulutustavaraa. Kuoro ajetaan piippuun. Eläkeikää nostetaan. Hyvinvointia ja terveitä ihmisiä ei ymmärretä. Tuotteessa näkyy ihmisten hyvinvointi. Tämän talon voimavara on ihmiset. Pidettävä kuin kukkaa kämmenellä. Lomia pitäisi järjestää. Ei lomaa keikka varten. Talo kysyy, jos ihmisellä mahdollisuuksia laulaa konsertteja. Lisää motivaatiota laulaa. Laulukunto erittäin tärkeä.”

”Määräaikaissiinnitysten vuoksi ihmiset eivät uskalla tulla haastatteluun.”

”Voidaanko potkia pois (viiden vuoden päästä), vallitsee pelon ilmapiiri.”

Jickin (1985) mukaan stressitapahtumien havaittuja seurauksia ovat esimerkiksi työelämän ja perhe-elämän laatu, uranäkymät, työpaikka ja sen luoma taloudellinen varmuus sekä vaikutukset työryhmän ihmissuhteisiin. Tulosten mukaan ammattimuusikoiden arviointi työstressin ja työn ulkopuolisen stressin seurauksista on pääasiallisesti aiempien tutkimustulosten mukaista. Filosofisen analyysin valossa stressorin seuraukset, joka on Jickin mallissa kognitiivisen arvioinnin osatekijä, viittaavat pääasiallisesti tajunnan (esim. ”työmoraali laskee”) tai kehon tasoon (esim. ”selän väsymiseen”). Situaatiotason seuraukset kuvaavat ensisijaisesti ammattitaitoa tai sosiaalisia suhteita (esim. ”vaikutus konserttien tasoon, laulusuorituksen heikkeneminen tai kollegoiden väliset suhteet” tms.). Vaikka tutkimuksessa ei selvästi kartoitettu, miten ammattimuusikot päätyivät elämäntilanteensa kielteiseen arviointiin, niin muusikoiden kuvaukset stressitapahtumien seurauksista osaltaan vahvistavat epäsuotuisan arvioinnin (uhka, menetys tms.) syntyä.

5.4 Stressin ilmeneminen eli stressireaktiot tajunnan, kehon ja tilanteen tasolla

Viitekehityksessä kuvattua stressiprosessin neljäntenä osatekijänä on stressireaktiot. Muusikoita pyydettiin kuvailemaan, miten stressikokemukset ilmenevät (= vaikuttavat heihin). Samoin heitä pyydettiin arvioimaan stressikokemuksen laatu ja kesto.

Objektiivisten stressoreiden oletetaan subjektiivisten stressoreiden välittämänä johtavan erilaisiin

vastausmalleihin, joita voi kuvata emotionaaliseksi (tajunta), käyttäytymiseen liittyväksi (situaatio) ja fysiologiseksi (keho) vastausmalliksi. Muusikoiden stressireaktiot jaetaan teoriaosassa kehitetyn Jickin prosessimallin ja Rauhalan holistisen idean mukaan seuraaviin kategorioihin:

- psyykkiset (sisältää myös henkiset) reaktiot eli tajunnan tason reaktiot,
- fyysiset/fysiologiset reaktiot eli kehon tason reaktiot,
- käyttäytymisreaktiot eli tilanteen tason reaktiot ja
- muut reaktiot eli tilanteen tason reaktiot.

Työhön liittyviä stressireaktioita ilmaistaan kaikkiaan 186. **Taulukossa 14** esitetään muusikoiden työstressin ja työn ulkopuolisen stressin ilmenemistä, stressikokemuksen laatua ja kestoja. Psykkisiä eli tajunnan tason stressireaktioita mainitaan eniten, yhteensä 120. Muusikot kuvaavat tuntemuksiaan mm. seuraavasti: ”ärtymys, viretason lasku”, ”turhautumia”, ”työnteko ei huvita, työmotivaatio ja -moraali kärsii” ja ”vaikuttaa negatiivisesti itsetuntoon”. Fysiologisten eli kehon reaktioiden kuvauksia löytyy yhteensä 32. Muusikot kertovat kokeneensa mm. ”(hartia)kipua ja -jännitystä, asiaan kuulumattomia lihasjännityksiä, puutumisia”, ”pulsstin nousua/sydämen hakkaamista” ja ”hikoilua, käsien hikoilemista”, ”käsien vapinaa”, ”terveydellisiä vaikeuksia” ja ”rytmihäiriöitä”. Käyttäytymiseen eli tilanteeseen liittyviä stressireaktioita muusikot tuovat esille 29 ilmaisussa, joista mainittakoon seuraavat: ”taiteellinen panos jää olemattomaksi, voi aiheuttaa suorituksen epäonnistumisen, heikentää lopputulosta, verottaa osaamista” ja ”lisää harjoittelupakkoa”. Muiksi reaktioiksi luokitellaan aineistosta viisi ilmaisua.

Muusikoiden stressikokemusmaailma on hyvin laaja-alainen. Tulosten perusteella muusikoilla on erilaisia stressioireita, joista suurin osa (64 %) on psyykkisiä (tajunta). Fysiologisten (keho) (17 %) ja käyttäytymiseen (situaatio) (16 %) liittyvien reaktioiden osuus on samaa tasoa.

Haastatelluilla muusikoilla on 26 kuvausta stressikokemusten vaikuttamisesta heihin. Psykkisistä reaktioista mainittakoon ”masennus”, ”ammattillinen huono omatunto (= ei jaksa tarjota laatua)” ja ”burn out”. Käyttäytymisreaktioita ovat ”alkaa itkeä pahaa oloaan” ja ”pitää nukkua paljon, käy kotona vain nukkumassa”. Haastatteluaineistosta löytyy fysiologisten reaktioiden kuvauksia yhteensä 14, joista mainittakoon ”fyysinen väsymys”, ”vatsa kipeä” ja ”sydänoireet”.

Työn ulkopuolisten stressikokemusten aiheuttamina reaktioina kirjattiin kyselyaineistosta yhteensä 90 ilmaisua. Psykkisistä reaktioista muusikot käyttävät 67 ilmaisua. Muusikot kertovat tuntemuksistaan mm. seuraavasti: ”käyttäydyn ärtyisästi, ärtyisyyttä, kiukkua ja vihastumista”, ”huolestuttaa, harmittaa ja murehtiminen” ja ”väsymystä”. Fysiologisiin reaktioihin liittyy viisi mainintaa: ”sydämen tykytystä”, ”hikoilua” ja ”huono olo”. Käyttäytymisreaktioita kuvaavia ilmaisuja on kymmenen, joista toistettakoon ”erakoituminen”, ”fyysinen ja psyykinen terveys vaakalaudalla (= alkoholi-ongelma)” ja ”yöuni jää vähäisemmäksi ja pinnalliseksi”. Muita reaktioita on esimerkiksi ”perhe-elämä kärsii”.

Ammattimuusikoiden kyselyssä stressireaktiot työn ulkopuolella painottuvat myös ensisijaisesti psyykkisiin oireisiin (74 %). Seuraavaksi eniten on käyttäytymiseen liittyviä reaktioita (11 %) ja vähiten fysiologisia reaktioita (6 %). Haastatteluaineistossa muusikoiden työn ulkopuolisten stressikokemusten aiheuttamia reaktioita kirjattiin kahdeksan. Psykkisiin reaktioihin viitataan sellaisissa ilmaisuissa kuin ”masennusta” ja ”tulee niin itsekkääksi”. Käyttäytymiseen liittyvä reaktio on ”vetäytyminen ystäväpiiristä pois”. Fysiologisista reaktioista voidaan mainita ”fyysisten voimien loppuminen” ja ”vatsa kipeä”.

Stressikokemusten kuvaamisen lisäksi muusikoita pyydettiin arvioimaan, mitkä näistä stressireaktioista ovat positiivisia ja mitkä negatiivisia. Työhön liittyvinä positiivisina stressioireina muusikot kokevat muun muassa ”adrenaliinin lisääntymisen”, ”väsymyksen”, ”huumorin” ja ”halun hoitaa kuntoon”. Negatiivisina tuntemuksina muusikot mainitsevat muun muassa ”ärtymyksen”, ”ylimääräisen jännityksen”, ”keskittymisen häiriintymisen” ja ”työkavereiden aliarvioimisen”. Positiivisia ilmauksia kirjattiin tässä yhteydessä 14 ja negatiivisia 15.

Työn ulkopuolisten stressikokemusten vaikutuksia mainitaan yhteensä 23, joista positiivisia vaikutuksia on 15 ja negatiivisia 8. Positiivisina stressin vaikutuksina muusikot pitivät ”läheisten tärkeyttä”

Taulukko 14. Työstressin ja työn ulkopuolisen stressin ilmeneminen.

Kysely (N= 31)

Työstressin ilmeneminen (N= 186)

1. Psykkiset eli reaktiot tajunnan tasolla	64%
2. Fyysiset eli reaktiot kehon tasolla	17%
3. Käyttäytymiseen liittyvät eli reaktiot tilanteen tasolla	16%
4. Muut reaktiot eli reaktiot tilanteen tasolla	3%

Työn ulkopuolisen stressin ilmeneminen (N= 90)

1. Psykkiset reaktiot	74%
2. Fyysiset reaktiot	6%
3. Käyttäytymisreaktiot	11%
4. Muut reaktiot	9%

Stressikokemuksen laatu (työ) N= 29

1. Positiivinen	48%
2. Negatiivinen	52%

Työn ulkopuolisen stressikokemuksen laatu (N= 23)

1. Positiivinen	65%
2. Negatiivinen	35%

Työstressikokemuksen kesto (N= 186)

Lyhyt kesto	35%
Pitkä kesto	32%
Ei mainintaa	33%

Työn ulkopuolisen stressikokemuksen kesto (N= 90)

Lyhyt kesto	20%
Pitkä kesto	26%
Ei mainintaa	54%

ja "itsestä huolehtimista, oman itsensä tarkkailua ja oikeiden johtopäätösten tekemisen helpottumista". Negatiivisina tuntemuksina muusikot mainitsevat esimerkiksi "perhe-elämän kärsimisen" ja "voimattomuuden".

Stressikokemuksen kuvailussa muusikot arvioivat myös kokemuksen kestoja. Heille esitetty kysymys oli yksinkertainen: "Arvioi vielä kokemusten kesto: lyhyt (L) vai pitkä (P)." Muusikoiden vastaukset stressin kestoja koskevaan kysymykseen on koottu **Taulukkoon 14**.

Tutkimuksen tulokset ovat odotetun mukaisia. Stressikirjallisuudessa muusikoilla todetaan olevan erittäin vaativa stressiammatti, jossa vaikutukset ovat sekä fyysisiä että psyykkisiä. Tulosten mukaan muusikoiden työstressi ja työn ulkopuolinen stressi ilmenee ensisijaisesti psyykkisinä ja fyysisinä reaktioina. Ne kattavat n. 80 % kaikista stressin ilmenemisluodoista. Stressin psyykinen ja fyysinen ilmeneminen tulee esille myös aiemmin mainituissa tutkimuksissa (mm. Heider & Groll-Knapp 1981, Irving 1987, Baxter 1982, Fishbein et al. 1988, Hamilton et al. 1995 ja Frankenhauser 1995).

Tulokset kuvaavat muusikoiden kokevan erilaisia stressin vaikutuksia tajunnan (esim. "masennus, burn-out"), kehon (esim. "hikoilu, sydämen tykytys, vatsa kipeä") ja tilanteen tasoilla (esim. "vetäytyminen ystäväpiiristä pois, taiteellinen panos jää olemattomaksi"). Tulokset osoittavat muusikoiden kärsivän stressistä. Sen sijaan kun muusikoita pyydettiin arvioimaan kokemusten laatua, niin he kuvaavat stressitunteuksiaan sekä kielteisiksi että myönteisiksi. Työstressin kokemukset ovat pääasiassa epäsuotuisia (52 %), kun taas työn ulkopuoliset stressikokemukset tulosten valossa ovat positiivisia (65 %). Tulos on ristiriitainen tutkimuksen toimeksiannon kannalta, ts. muusikoita pyydettiin kertomaan niistä stressaavimmista, todellisista tapahtumista tai seikoista, jotka he kokevat epämiellyttäväksi. Tosin on todettava, että muusikot arvioivat vain vähäisessä määrin reaktioidensa laatua. Työstressin reaktioita mainittiin 186 ja muusikot arvioivat vain 29 reaktion laatua (15,6 %), joista 15 oli negatiivista kuvausta ja 14 positiivista. Työn ulkopuolisten kokemusten laatua kuvataan 23 ilmaisussa (25,6 % kokonaismäärästä), joista positiivisia arviointeja on 15 ja negatiivisia 8. Muusikoiden stressikokemusten laadun arvioinnin tulokset edellä mainitusta syystä osoittavat pääasiassa kokemusten epäsuotuisuutta. Jatkotutkimuksen on myös tarpeen selvästi kartoittaa, miksi muusikot pitävät stressikokemuksiaan epäsuotuisina.

5.5 Stressinhallintakeinot eli stressikokemusten muuttaminen

Muusikoita johdateltiin vastaamaan viimeiseen kysymykseen stressin hallinnasta: "Miten Sinä olet mielestäsi selvinnyt em. stressitapahtumista ja niiden vaikutuksista? Arvioi niitä keinoja, voimavaroja tai puolustusmekanismeja, jotka ovat olleet tehokkaita stressin lieventämisessä, käsittelyssä tai hallinnassa."

Muusikoiden ilmaiseman työstressin hallintakeinot ryhmiteltiin aineiston sisällöstä nousevien ja Rauhalan holistisen idean käsitteiden perusteella seuraavasti:

- psykologiset (psykkis-henkiset) strategiat tai resurssit eli tajunnan kanava
- fyysiset strategiat tai resurssit eli kehon/situaation kanava
- sosiaaliset strategiat tai resurssit eli tilaation/tajunnan kanava
- ympäristöstrategiat tai –resurssit eli tilaation kanava
- uskonnolliset/filosofiset strategiat tai resurssit eli tajunnan/situaation/hengellisyyden kanava
- muut strategiat tai resurssit eli tilaation/tajunnan kanava.

Erilaisia strategioita tai resursseja muusikot kuvaavat yhteensä 155 ilmaisulla. **Taulukko 15** kuvaa tiivistetysti kyselyyn vastanneiden ja haastateltujen muusikoiden käyttämät stressinhallintakeinot eli miten muusikot ovat muuttaneet stressikokemuksiaan.

Muusikoiden käyttämien stressinhallintakeinojen valikoima on yllättävän laaja. Tulosten mukaan muusikot käyttävät eniten epäsuotuisten stressikokemuksien hallinnassa ja korjaamisessa psykologisia keinoja (57 %). Fyysisten keinojen osuus on 12 %, sosiaalisten keinojen 11 % ja muiden strategioiden osuus 16 %. Kun muusikot kuvaavat millaisia stressinhallintakeinoja heillä on, niin yksilöllisistä strategioista liikunta on ensimmäisellä sijalla. Samoin hyvä itsetunto mainitaan keskeiseksi hallintakeinoksi, mutta stressin korjaamistilanteissa liikunnan ja itsetunnon rooli osoittautuvat melko vähäisiksi. Ympäristöperäisistä hallintakeinoista (luku 5.2) eniten mainitaan uskonto ja filosofia. Stressin käsittelyssä käytännössä uskonnollisten ja filosofisten strategioiden osuus on kuitenkin tulosten mukaan varsin vähäinen.

Psykologisia hallintakeinoja (tajunnan kanava) tulee esiin 89 ilmaisussa. Seuraavassa esimerkkejä kyseisen kategorian hallintakeinoista tai resursseista: ”positiivinen ajattelu, kaikki energia esiintymiseen ja unohdettava kaikki muu, teen työtä keskittyneesti, osaaminen paras, opiskelu (= esiintymis-, jännityskurssi), sopeutuminen tilanteeseen (= jalkavamma), oikea asenne, motivoituminen = ”solistinen” suhtautuminen lauluun, huumori, oheishauskuus, yritettävä pysyä kärsivällisenä ja pitää viretasoa yllä, armeliaisuus virheitä ja heikkouksia kohtaan, myönnettävä oma inhimillisyytensä (= aina ei huippukunnossa), muutkin tekevät virheitä, hyvä itsetunto, työtyytyväisyys, onnistuneet soolotehtävät, yritän hyväksyä tilanteen, nöyryys ja usko parempaan huomispäivään”.

Fyysisiä strategioita tai resursseja (kehon/situaation kanava) muusikot mainitsevat 18 kappaletta. Keinoja ovat mm: ”liikunta, ruokailu, kahvipaussin odottaminen, karkkien syönti, olemalla hyvässä kunnossa, päiväunet, nukkuminen, kaljat, lääkkeet ja shiatsuhieronta”.

Sosiaalisia strategioita tai resursseja (situaation/tajunnan kanava) muusikot kuvaavat seuraavilla ilmaisuilla, yhteensä 17, joista esimerkkejä: ”puhuttu yhdessä, keskustelu, keskustelu (= riitely), harrastukset, mukavia asioita vapaa-aikana, perhe, kollegoiden tuki, toinen ihminen, olen saanut tunnustusta muualta ja loistava aviomies”.

Tulosten perusteella voidaan todeta, että organisaation supportiivinen (tukea antava) rooli ei tule näkyviin muusikoiden käyttämässä ilmaisussa. Kirjallisuuden mukaan organisaatioilla on runsaasti erilaisia vaikutusmahdollisuuksia työntekijän stressin lieventämiseen. Organisaation auttamistoihmenpiteet voivat olla ehkäiseviä ja/tai korjaavia. Samoin positiivinen työympäristö voi vahvistaa työntekijää oikealla palautteella, aktivoida hänen työsuorituksiaan ja riskinottoaan, tukea hänen toimintaansa ja yhteistyötään ja vahvistaa siten työntekijän urajoustavuutta (ks. luku 2.3).

Ympäristöön liittyviä strategioina tai resursseina (situaation kanava) muusikot mainitsevat 3 tekijää: ”sauna, shoppailu ja luonto”.

Uskonnollisina ja filosofisina strategioina tai resursseina (tajunnan/situaation/hengellisyyden kanava) muusikot mainitsevat: ”ongelmat jätetään Herralle, samoin seurakunta ja rukous”.

Muina keinoina (25 ilmaisua) (situaation/tajunnan kanava) muusikoilla on mm: ”ahkera harjoittelu, työnteko, solistitehtävät hyvin valmisteltu, selviytynyt heikosti, paras keino on ’säälä’ (= huono etukäteissuunnittelu), aika parantaa ongelmat, tiedän, että kohta menee ohi, jousitukset tehty etukäteen, ”jauha-

misharjoitustekniikka” (= riittävästi harjoituksia ennen ensi-iltaa), ikä, säännöllinen kk-ansio ja hyökkäys (sanallinen) on paras puolustusmekanismi”.

Karkeasti arvioiden muusikot eivät stressin hallinnassaan käytä samalla tavoin yksilöllisiä ja ympäristöperäisiä strategioita ja resursseja kuin he ilmaisevat niitä omaavansa. Psykologisina keinoina muusikot esim. mainitsevat eniten käyttävänsä positiivista ajattelua ja keskittymistä. Näitä keinoja he eivät kuitenkaan mainitse ensimmäisten joukossa luettellessaan niitä strategioita tai resursseja, joita heillä on. Muusikoiden stressinhallintakeinot jakautuvat Markku Ojaseen kehän mukaan seuraaviin sektoreihin: työ ja toiminta, luova toiminta, terapia, sielunhoito ja yhteys ja tuki (Ojanen 1998, 67–69).

Yleisesti tarkastellen muusikot eivät käsittele epäsuotuisia stressikokemuksiaan sellaisilla strategioilla kuin esim. jatkuva ammatillinen kehittyminen, tavoitteiden selkeys, positiivisen palautteen hankkiminen ja työn säätely.

Työn ulkopuolisen elämän stressinhallintakeinoja tai resursseja mainitaan yhteensä 70, joista puolet on psykologisia keinoja tai resursseja. Tästä joukosta fyysisten strategioiden osuus on 17 % ja sosiaalisten strategioiden 13 %. Ympäristöön tai mielipaikkaan liittyviä strategioita ei mainita lainkaan. Uskonnollisia keinoja löytyy 3 %. Muihin strategioihin kirjataan 17 % maininnoista. Psykologisina (taju) strategioina (35 ilmaisua) muusikot mainitsevat mm: ”oikea suhtautuminen ongelmaan, positiivinen ajattelu, hyvä ongelmanratkaisutaito, huumori, puolustusmekanismien rationaalisen ajattelun lisääminen tunteiden kustannuksella, järkeily, motivoimalla, päättämällä, ryhdistymisellä, unohtaminen (= talousongelmat), unohtaminen (= maalliset murheet), keskittyminen muihin asioihin, positiivisen minäkuvan rakentaminen ja opiskelemalla”.

Fyysisinä (keho/situaatio) strategioina muusikot ilmaisevat 12 tekijää. Muusikoiden fyysisiä strategioita on: ”liikunta, hyvä fyysinen ja psyykinen kunto, terveydestä huolehtiminen, erilaisia ohjelmia, esim. Weight watchers, raittius (alkoholiongelma), ylimääräisiä tuloja, keikkoja (talousongelma), menojen supistuminen, lepotaumat, kyyneleillä ja laskujan maksu ennen ulosottomiestä”.

Sosiaalisia (situaatio) strategioita muusikoiden kuvauksissa on 9. Muusikoiden käyttämiä strategioita ovat: ”muu yhteinen toiminta, tiedostan työstäni johtuvat vaikeudet ja keskustelen niistä, yhteiset harrastukset, sosiaaliset tilanteet, ihmissuhteet OK, en ole oma itseni, koettakaa kestää ja erinomainen terapeutti”.

Ympäristöön tai mielipaikkaan liittyviä ilmaisuja ei muusikoiden kuvauksissa hallintakeinoina tai -resursseina ole. Uskonnollisina (situaatio/hengellisyys) strategioina muusikot käyttävät (yhteensä 2 keinoja): ”jätän Jeesukselle kaiken taakan ja yläkerran suojelus”.

Muina (situaatio/taju) keinoina tulee esille 12 erilaista toimintaa: ”mielekästä ohjelmaa vapaa-aikana, on aikaa itselleen, työ, minun heikko kohtani, tarttis tehdä jotain!, hakee vastapainoa muilta elämäntilanteilta, asiat tärkeysjärjestykseen, ”uusi elämä” auttoi ajatuksia irtautumaan, tehtävien delegointi, työntöön ja elämän parempi suunnittelu ja uran edistyminen”.

Työn ulkopuolisten stressikokemuksien hallinnassa muusikot käyttävät hyvin vähän liikuntaa. Samoin sosiaalinen tuki on lähes olematonta. Yleisesti ottaen kuitenkin muusikoiden hallintastrategioiden kirjo on suhteellisen monipuolinen.

Haastatteluaineistosta voidaan poimia 49 stressinhallintakeinoja tai resurssia. Eniten muusikoilla on tässä ryhmässä käytössään sosiaalisia keinoja (33 %). Seuraavaksi eniten turvaututaan fyysisiin strategioihin (29 %) (ks. **Taulukko 15**). Seuraavassa jaksossa kuvataan haastateltujen muusikoiden hallintakeinoja yksityiskohtaisesti.

Psykologisia (taju) strategioita tai resursseja on 8, esim: ”elää toivossa, että löytyisi jotain muuta työtä, itsensä rauhoittaminen (keskittyminen) ja vastaisku, en ota stressiä vastaan”.

Fyysisiä (keho) strategioita tai resursseja 14: ”liikunta, fyysinen kunto, syö hyvin, nukkuminen ja lepo

auttaa, saa levätä, olla (= kuorossa muodossa oleminen)”.

Sosiaalisia (situaatio/tajunta) strategioita tai resursseja 16: ”perhe, lapset, ystävyysuhteet, itseapuryhmiä, terapia, olisi keskusteluryhmiä, pitäisi käydä psykiatrilla ja trubaduurina toimiminen”.

Ympäristöstrategiat tai -resurssit (situaatio): ”sauna”.

Uskonnolliset/filosofiset (tajunta/hengellisyys) strategiat tai resurssit (3): ”elämänfilosofia, jossa on hengellinen ulottuvuus”.

Muut (situaatio/tajunta) strategiat tai resurssit (7), esim: ”voisi kokeilla kotiharjoittelua, saisi käydä tenttimässä teoksen ja tulla harjoitukseen ennen konserttia, välimatkan ottaminen/etäisyys ja työkokemus”.

Työn ulkopuolisen stressin hallintakeinoista esiintyy haastatelluilla muusikoilla 20 mainintaa. Niistä on sosiaalisia strategioita 45 % ja fyysisiä strategioita 40 % (ks. **Taulukko 15**).

Psykologiset (tajunta) strategiat tai resurssit (1): ”lakkaa ottamasta ongelmana”.

Fyysiset (keho) strategiat tai resurssit (8): ”liikunta, fyysinen kunto, syö hyvin ja nukkuminen”.

Sosiaaliset (situaatio/tajunta) strategiat tai resurssit (9): ”perhe ja lapset, terapia, itseapuryhmä, ystävyysuhde ja puran stressiä kotona rajusti”.

Taulukko 15. Muusikoiden käyttämät stressinhallintakeinot eli stressikokemusten muuttaminen.

Kysely (N= 31)		Haastattelu (N= 6)	
Työstressin hallinta (N= 155)		Työstressin hallinta (N= 49)	
1. Psykologiset keinot tai resurssit	57%		16%
2. Fyysiset keinot tai resurssit	12%		29%
3. Sosiaaliset keinot tai resurssit	11%		33%
4. Ympäristöön liittyvät keinot tai resurssit	2%		2%
5. Uskonnolliset/filosofiset keinot tai resurssit	2%		6%
6. Muut keinot tai resurssit	16%		14%
Työn ulkopuolisen stressin hallinta (N= 70)		Työn ulkopuolisen stressin hallinta (N= 20)	
1. Psykologiset keinot tai resurssit	50%		5%
2. Fyysiset keinot tai resurssit	17%		40%
3. Sosiaaliset keinot tai resurssit	13%		45%
4. Ympäristöön liittyvät keinot tai resurssit	0%		0%
5. Uskonnolliset/filosofiset keinot tai resurssit	3%		10%
6. Muut keinot tai resurssit	17%		0%

Ympäristöstrategiat ja -resurssit (situaatio): ei mainintaa.

Uskonnolliset/filosofiset (tajunta/hengellisyys) strategiat tai resurssit (2): ”hengellinen elämänfilosofia”.

Haastateltujen muusikoiden stressinhallinta eroaa kyselyaineiston tuloksista. Kyselyjen mukaan psykologiset keinot ovat ensisijaisia, kun taas haastattelujen perusteella muusikot pitävät tehokkaana stressinhallintakeinona sosiaalisia strategioita. Yleisesti voidaan todeta, että haastatelluilla muusikoilla on monipuolinen stressinhallintakeinojen tai -resurssien valikoima käytössään. He muuttavat stressiään myönteiseen suuntaan ihmisen eri olemuspuolien eli situaation, tajunnan, kehon ja hengellisyyden kanavien kautta.

Verrattaessa ammattimuusikoiden käyttämiä stressinhallintakeinoja ja resursseja aikaisemmin esitettyihin tutkimuksiin (luvut 2 ja 3), voidaan tiivistäen todeta, että tämän tutkimuksen osoittamat hallintakeinot ja resurssit ovat samantyyppisiä kuin kirjallisuudessa esitetyt coping-keinot ja -resurssit. Teoriataustassa nousevat esille psyykkiset, fysiologiset ja sosiaaliset korjaamiskeinot. Voidaan myös todeta detaljina, että tässä tutkimuksessa ei hallintakeinoina mainita lääkkeitä eikä alkoholia (vain 2 mainintaa). Tutkimuksissa, joissa on kartoitettu ammattimuusikoiden sosiaalisia ja psykologisia ongelmia, on noussut esiin alkoholin ja psykoaktiivisten kemikaalien käyttö (mm. Chesky & Hipple 1997).

Holistisen ajattelutavan mukaan tulokset kuvaavat stressikokemusten erilaisia korjaamis- tai hallintakeinoja situaation, tajunnan, kehon ja hengellisyyden kanavien kautta. Ne eivät kerro esimerkiksi ihmisen olemuspuolissa tapahtuvasta, keskinäisestä dynamiikasta, ts. eli miten yhden kanavan kautta vaikuttaminen resonoi ja missä vaiheessa ihmisen muissa olemuspuolissa (ns. situationaalisen säätöpiirin dynamiikka). Kun esimerkiksi kollegat tai työnantaja tukee stressaantunutta muusikkoa henkisesti (tajunnan kanavan hyödyntäminen), niin se voi vaikuttaa myönteisesti muusikon stressikokemukseen. Kun epäsuotuisa stressikokemus lievenee, niin se puolestaan normalisoi kehon prosesseja. Edelleen tajunnan myönteinen kokemus voi alkaa muuttaa muusikon kielteistä suhtautumista ”hankaliin työtovereihin”. Samoin tulosten kuvaamisessa ’liikunta’ esitetään fyysisenä stressinhallintakeinona eli kehon kanavan strategiana. Koska liikunnalla on myönteisiä, psyykkisiä vaikutuksia, se voitaisiin luokitella myös tajunnan tasolle tai voitaisiin käyttää yhdistelmäluokitusta ’tajunnan-kehon kanava’.

Tässä ammattimuusikoiden stressikokemukset -luvussa kuvataan vastauksia, joita muusikoilta kerättiin kyselyllä ja haastattelulla. Näin ollen lopuksi voidaan verrata ja arvioida kahden eri menetelmän tuloksia keskenään. Tuloksia tarkasteltaessa havaitaan, että stressin lähteitä, yksilöllisiä eroja ja kognitiivista arviointia koskevat tulokset vastaavat toisiaan lukuunottamatta työn ulkopuolisen stressin seurauksia. Sen sijaan stressin ilmenemisen ja stressinhallinnan tulokset eroavat toisistaan. Kyselyvastauksissa stressin ilmeneminen on ensisijaisesti psyykkistä, kun taas haastatteluissa korostuvat fyysiset reaktiot. Vastaavasti kyselyn vastaukset painottavat hallintakeinoina psykologisia strategioita, ja haastatellut muusikot kertovat fyysisistä ja sosiaalisista korjaamiskeinoista. Mainitut kysely- ja haastatteluvastauksien erot ovat mielenkiintoisia siksi, että ne saattavat tukea sitä joidenkin tutkijoiden näkemystä (ks. luku 4.1), että kysely on sopivampi tiedonhankintamenetelmä arkojen ja vaikeiden aiheiden tutkimiseen.

6 Taidelukiolaisten stressikokemukset

Jotta muusikoiden stressikokemuksista ja niiden hallinnasta saataisiin monipuolisempi kuva, niin ammattimuusikoiden ryhmää täydennettiin Savonlinnan Taidelukion musiikkilinjan opiskelijoilla eli nuorilla muusikoilla. Tavoitteena oli saada mukaan 30 musiikkilinjan opiskelijaa ja heidän kirjallinen arvionsa kielteisistä, epäsuotuisista stressikokemuksista ja niiden hallintakeinoista eli elämisen taidoista. Vastauksia saatiin stressikokemusten analyysiin 15 opiskelijalta.

Musiikkilinjan opiskelijoita pyydettiin kirjoittamaan nimettöminä vapaamuotoinen essee omista stressikokemuksistaan, jotka liittyvät musisoimiseen ja johonkin musisoinnin ulkopuoliseen asiaan, esimerkiksi vapaa-aikaan tai kouluun.

6.1 Stressin lähteet eli tilanteen rakennetekijät

Opiskelijoita pyydettiin kertomaan kahdesta musisointiin liittyvästä ja kahdesta musisoinnin ulkopuolisesta tekijästä, jotka heitä eniten stressaavat. Stressitekijöiden eli tilanteen rakennetekijöiden kuvauksen lisäksi opiskelijat ilmaisivat stressoreiden keston.

Taidelukion opiskelijat ovat kokeneet stressiä, ja he mainitsevat yhteensä 67 erityyppistä stressitekijää, jotka luokiteltiin seuraavasti:

- 1) stressi, joka liittyy pääasiallisesti musisointiin ja
- 2) stressi, joka liittyy musisoinnin ulkopuolisiin stressitekijöihin.

Stressoreiden jäsentely perustuu edellä mainittuun taidelukiolaisten stressiä kartoittavaan tehtäväkäsiantoon.

1) Musisointiin liittyviä stressilähteitä (N = 36)

- esiintyminen ,
- harjoittelu/harjoittelun puute,
- tutkinnot/soittoläksyt ja soittotunnit,
- instrumentti,
- kilpailutilanne (= keskinäinen kilpailu) ja
- musikaalisista ihmisistä koostuva yleisö.

2) Musisoinnin ulkopuoliset stressilähteet (N = 31)

- koulu, koulunkäynti, opiskelu (nykyinen, tuleva),
- asioiden/toimintojen järjestely,
- ihmissuhteet,
- tekemättömät työt,
- ylimääräiset kotityöt ja
- asunnon löytäminen.

Taidelukiolaiset tuovat esiin myös muita tekijöitä: ”alituinen soittaminen ja kynsien huolto (kitara)”, ”liian monta soitinta ja kokoonpanoa”, ”pelko siitä, onko ääni kunnolla auki, kestääkö”, ”ikävät lausahdukset (= kritiikki)” ja ”huono sektiopartneri (= toinen muusikko)”.

Kaksi eniten stressaavaa tekijää taidelukiolaisilla ovat esiintyminen ja harjoittelu/harjoittelun puute, joihin kumpaankin liittyy 28 % kuvatuista stressoreista. Taidelukiolaiset kertovat kokeneensa stressiä, jonka kesto on ensisijaisesti lyhytkestoista.

Taidelukiolaisten musisoinnin ulkopuolisista stressoreista suurin osa liittyy kouluun, koulunkäyntiin tai opiskeluun. Tämäntyyppisiä stressoreita on kuvattu myös oppilaita kuvaavissa stressitutkimuksissa (esim. Aho 1982).

Esiintymisjännitystä pidetään tavallisena ongelmana ammattimuusikoilla. Savonlinnan taidelukion musiikinopiskelijoiden keskeisiä stressinlähteitä ovat esiintyminen ja harjoittelu. Nuoret suomalaiset huippumuusikotkin kärsivät esiintymisjännityksestä (Maijala 2003, 133–135). Jännittäminen nousi selvästi omaksi kategoriakseen musiikinopettajaksi pyrkiville opiskelijoille järjestetyssä pääsykokeessa (Ruismäki 1995, 459–460). Sitä ilmeni myös useilla niiden amerikkalaisen taidelukion oppilailla, jotka kokivat fyysisiä, psyykkisiä ja esiintymiskykyyn vaikuttavia auditointijännityksestä johtuvia oireita. Kirjallisuuskatsauksessa mainitun kolmen musiikkikoulun opiskelijoilla esiintymishermostuneisuus oli toiseksi tärkein ongelma stressin jälkeen. Samoin suomalaisen konservatorion musiikin ammattiopiskelijat olivat valikoituneet esiintymisvalmennuskurssille muun muassa tavallista suurempien esiintymisongelmien vuoksi. Toiseksi eniten taidelukion opiskelijoille on stressikokemuksia tarjoutunut harjoittelusta. Kyseinen stressori tulee esille myös aikaisemmissa tutkimuksissa (mm. Arjas 2002). Kaksi taidelukiolaista piti opiskelijatoveriaan kilpailijana. He vertasivat itseään ja suorituksiaan toisiin, minkä he kokivat stressaavaksi. Hirvosen tutkimuksessa vertaisryhmän eli musiikkia opiskelevien nuorten merkitys näyttäytyy kahdella tavalla. Toisaalta toiset musiikinopiskelijat ovat parhaita ystäviä ja toisaalta he voivat olla kilpailijoita, mikä tekee opiskeluilmapiiiristä ahdistavan (Hirvonen 2003, 66–68). Opiskelijatovereiden keskinäinen kilpailu ja opiskeluympäristön stressaavuus tulevat esiin myös Lotin tutkimuksessa, jonka tavoitteena oli kartoittaa opintojen vaikeuksia ja valmistumista hidastavia tai ehkäiseviä tekijöitä (Lotti 1992, 7; 37–38). Lotin näkemystä tukevat myös Nietulan havainnot Sibelius-Akatemian opiskelijoiden välisestä ankarasta kilpailusta (Nietula 2000, 7).

Tarkasteltaessa taidelukiolaisten stressin lähteitä eli tilanteiden rakennetekijöitä aiemmin kuvatun Jickin stressiprosessimallin ja Rauhalan holistisen idean valossa opiskelijoiden stressikokemusten sisältöaiheet ovat peräisin sekä musisointiin liittyvistä (esim. esiintyminen, harjoittelu tms.) että musisoinnin ulkopuolisista tekijöistä (esim. koulunkäynti tms.). Tulokset siis tukevat mainittujen viitekehysten esittämää hypoteesia koetun stressin taustalla olevasta kohteesta (mm. erilaiset vaatimukset, elämäntilanteen rakennetekijät tms.).

6.2 Stressin arviointi eli horisonttitausta

6.2.1 Stressitapahtumien tulkinta

Opiskelijoita pyydettiin kertomaan, miten he itse arvostavat tai tulkitsevat edellä mainitut stressitekijät. Heidän piti kuvata, miltä todelliset stressitilanteet ”heidän silmissään näyttivät”.

Tutkimusaineisto luokiteltiin samalla tavalla kuin ammattimuusikoilla: 1) uhka, 2) tärkeä asia/haaste, uhka, 3) haitta, harmi, vahinko, menetys tai epämiellyttävä asia tai tapahtuma. Kuvauksia kertyi yhteensä 39 (ks. **Taulukko 16**).

1) Uhka

- uhkaava tilanne.

2) Tärkeä asia, haaste, uhka, arviointi uhkista tai sisäisistä vaatimuksista, ”vaativa työ”

- laulaminen on minulle nautinto,

- nautin tekemisestä,
- pidän esiintymisestä (stressi on minulle latautumista ja keskittymistä),
- en koe sitä stressiksi ollenkaan = pidän jännittämisenä ja
- käyttäytymisvaatimuksia.

3) Haitta, harmi, menetys tai epämiellyttävä tapahtuma/asia

- ajanpuute,
- ristiriita,
- kiire, kiireinen aika,
- tietynlainen noidankehä,
- tuntuu, ettei harjoittele tarpeeksi,
- yksi kauheimpia asioita mitä tiedän,
- järkevä ajan käyttö, sen vaikeus,
- harjoittelun laiminlyöminen,
- koulunkäynnissä turhia asioita, oli pakko pöntätä,
- joskus tuntuu ikäviltä velvollisuuksilta,
- vastenmielinen, kamala,
- työt kaatuvat niskaan, niitä riittää loputtomiin ja
- koen kilpailutilanteen raskaana.

Tulkinnoista 19 liittyy musisoinnin stressoreihin ja 20 musisoinnin ulkopuolisiin stressitekijöihin. Taidelukiolaisille stressitekijät ovat pääasiallisesti kielteisiä (kuten ammattimuusikoillekin) johtuen tutkimusasetelmasta: heitä pyydettiin nimenomaan kertomaan, mitkä tekijät heitä stressaavat eniten. Tulos on odotusten mukainen, koska tilanteen tulkinta on stressireaktion primääri determinantti (mm. Jick 1985). Esiintymisjännityksen osalta on muun muassa todettu ”tulkitun uhan” rooli jännityksen kokemisessa (mm. Kurkela 1993; Zinn et al. 2000). Yllättävä tulos oli se, että neljä tulkintaa oli positiivista kuten ”laulaminen on minulle nautinto” ja ”pidän esiintymisestä”. Stressiteorian mukaan epäsuotuisa stressikokemus on kielteisen tulkinnan seurausta. Tulosta voidaan selittää esimerkiksi sillä, että esiintymiset motivoivat muusikkoa kuten ”esiintyminen jännittää, mutta houkuttaa” (Maijala 2003, 131–135). Siten esiintymishalu ja esiintymisestä nauttiminen voittavat esiintymispelon.

Tulos tukee myös Rauhalan näkemystä arvioinnin tai arvostuksen merkityksestä epäsuotuisan kokemuksen synnyssä. Kun situationaalisessa säätöpiirissä vallitsee stressi, niin tajunnassa esiintyy stressaavia merkityssuhteita. Elämäntilanteessa jokin asia tai objekti on epäsuotuisa, kielteinen, uhkaava tms. Tulosten mukaan taidelukiolaiset arvioivat stressitekijät pääasiallisesti kielteisiksi (mm. haitta, harmi, menetys tms.). Epäsuotuisa stressikokemus on siten elämäntilanteiden arvioinnin seurausta (Rauhala 1961, 89–90; Rauhala 2002, 38).

6.2.2 Stressitapahtumien hallinnan tunne

Opiskelijoita pyydettiin arvioimaan, onko heillä mielestään riittävästi kykyä/taitoa selvittää kuvaamistaan stressitilanteista. Opiskelijoiden vastauksia kirjattiin 16 (ks. **Taulukko 16**). Vastaukset ryhmiteltiin kolmeen luokkaan:

- positiivinen stressitapahtumien/stressin hallinnan tunne tai käsitys (”hallitsee”)
- neutraali stressitapahtumien/stressin hallinnan tunne tai käsitys (”hallitsee melko hyvin”)
- negatiivinen stressitapahtumien/stressin hallinnan tunne tai käsitys (”ei hallitse”)

Hallitsee-luokkaan kuvauksia kertyi viisi: ”mielestäni olen selvinnyt hyvin tai hallitsen” (4) ja ”tutkinnoissa en pelkää, hermoile yhtään, koska tiedän, miten hyvin kappaleet menevät” (1).

Neutraaleja melko hyvin -vastauksia saatiin kuusi: ”selviän jollakin lailla, melko hyvin” (4) ja ”hallinnan tunne riippuu suuresti harjoittelumäärästä” (2). Ei hallitse -vastauksia on viisi. Hallinnan tunne liittyy musisointiin neljässä tapauksessa ja musisoinnin ulkopuoliseen stressitekijään kahdessa tapauksessa. Kymmenen ilmaisua jää vaille mainintaa siitä, kumpaan ryhmään ne kuuluvat.

Tulosten perusteella taidelukiolaiset kokevat hallitsevansa stressiään. Lähes 70 % taidelukiolaisten hallinnan kokemuksista on myönteisiä (hallitsee, neutraali tai melko hyvin). Tulos on samantyyppinen kuin ammattimuusikoilla. Se kuvastanee myös sitä, että opiskelijat ovat kyenneet muuttamaan stressikokemuksensa myönteiseksi tai ainakin ovat edistyneet siinä huomattavasti.

Taidelukiolaisten stressitilanteiden hallinnan tunteen arvioinnissa on havaittavissa sama piirre kuin ammattimuusikoilla, ts. taidelukiolaiset määrittelevät elämäntilanteensa rakennetekijät epäsuotuisiksi, mutta toisaalta he arvioivat hallitsevansa stressiään. Koska taidelukiolaiset kuvaavat kokevansa distressiä, se on tulosten mukaan elämäntilanteen kielteisen arvioinnin seurausta (ns. primääri arviointi). Sen sijaan stressitapahtumien hallinnan tunteen (ns. sekundäärinen arviointi) tulokset eivät tue stressikokemuksen syntyä, koska taidelukiolaiset kuvaavat pääasiallisesti hallitsevansa stressiään (positiivinen ja neutraali tunne tai käsitys 69% vastauksista).

Taidelukiolaisten vastauksista nousee esiin heidän ikäänsä ja elämänvaiheeseensa kuuluva tavanomainen ”rajankäynti” omasta tulevaisuudesta ja uravalinnan lopullisuudesta. He ovat taipumustensa ja mieltymystensä mukaisesti valinneet opiskeluaineekseen musiikin, mutta he osoittavat tervettä suhteellisuudentajua pohtiessaan ja kyseenlaistaessaan sitä roolia, mikä musisoinnilla ja erityisesti orkesterimusisoinnilla on heidän tulevassa elämässään. Taidelukiolaiset tiedostavat, että stressi kuuluu esiintymiseen ja paineen alla voi jopa työskennellä tehokkaammin. Heille kehittyminen muusikkona merkitsee itsestään selvästi myös stressin parempaa hallitsemista ja sen kanavoimista suoritukseen kuten seuraavista lainauksista ilmenee:

”Stressaantuminen omaan harjoitteluun on joskus hyväkin asia, koska silloin tekee mieli jättää torvi siivuun ja tehdä jotain muuta. Se kannattaa, ettei soita itseänsä aivan uuvuksiin.”

”Pienet stressaavat olotilat ja ajatukset vain auttavat tekemään työn paremmin.”

”Kun stressin voittaa, se auttaa nauttimaan esiintymisestä.”

”Kaiken kaikkiaan yleisiä stressinhallintakeinoja minulla on useita, mutta niissä on kehittämisen varaa. Stressi ei mustaa tulevaisuuttani, vaan antaa haasteita. Olen myös oppinut ottamaan tavalliseen stressiin etäisyyttä. Soittamiseen liittyvään stressiin en vielä.”

”Mutta kun tajuaa oman rajallisuutensa ja samalla oppii näkemään hyviä puoliaan, tulee anteeksiantavaisemmaksi itseään kohtaan ja todella osaa myöntää, ettei voi vaatia itseltään liikaa.”

”Stressi on toki ärsyttävää, rasittavaa, inhottavaa ja kaikkea sellaista, mutta sen voittaminen ei ole mahdotonta, ei minulle eikä varmasti muillekaan. Itse olen huomannut, että ihminen voi siinä suhteessa kehittyä, stressinsietokykyä voi kasvattaa ja sen syntyä ehkäistä monin keinoin, joista ehdottomasti tärkein on oikea, positiivinen asenne.”

”Jos oma suoritus alkaa hyvin, ilman suurempia kummelluksia, voi itse jopa nauttia omasta soitostaan ja tunnelma suorituksen jälkeen on hyvä. Jos esitys taas on mennyt ns. ’puihin’, voi fiilikset olla todella paskat ja nämä epäonnistumiset ja negatiiviset muistot pyörivät päällimmäisinä ajatuksissa ennen seuraavia-kin esityksiä.”

”Minulle stressi-käsite nimenomaan kielteisenä on hieman outo, koska minulle stressi merkitsee huipputuloksia. Suuren paineen alaisena työskentelen tehokkaammin.”

”Musiikki voi toisaalta olla aika orjuuttava, jos ei pysty kontrolloimaan halujansa sen suhteen. Herää kysymys: ’Onko minun todella pakko mennä soittamaan siihen ja siihen puhallinpumppuun, joka aikoo esittää jotakin siellä jossakin, jollekin?’ Pitäisi osata sanoa ’Ei!’ paljon painokkaammin ja antaa itsellensä aikaa nauttia itse musiikista, eikä kyllästyä siihen soittimensa perässä juoksuun.”

”Lavakokemus: Tultuani lavalta en muista enää mitään esiintymisestäni, muuta kuin sen suuren pettymyksen tunteen ja toivon, että saisinpa esiintyä heti perään udestaan, ehkä kaikki menisi sitten paremmin.”

”(Stressistä)... mutta iskee kynsin ja hampain vasta lavalla.”

”Kaikki tuputtavat minulle näkemystä ‘ellet harjoittele jokaikinen päivä vähintään kolme tuntia, olet ihan luuseri-paska eikä sinusta ikinä tule mitään’. Entä jos minä en haluakaan olla mitään?! Jos minä vaikka olen ihan tyytyväinen elämäni ja soittotaitooni.”

”Anteeksi, nyt minua stressaa tämän tarinan kirjoittaminen. Ahdistun, henkeä salpaa, pulssi kiihtyy, täytyy lähteä lomalle.”

Hallinnan tunnetta koskevat tulokset vastaavat kirjallisuudessa esitettyjä näkemyksiä tilanteiden tulkitsemisesta myönteisiksi (mm. Lagerspetz 2000; Cullberg Weston 2000). Kuten aikaisemmin ammattimuusikoiden yhteydessä todettiin, myönteinen hallinnan tunne voi viitata myös siihen, että taidelukiolaisilla on positiivinen minäkuva eli he uskovat selviytyvänsä stressistä ja uskovat voivansa vaikuttaa stressitasoonsa. Heillä on hyvä itsetunto eli he luottavat itseensä ja omaan kykyynsä hallita elämänsä tapahtumia sekä arvostavat itseään. Kalimon (1992) mukaan hyvä itsetunto ja tasapainoinen tunne-elämä ovat psyykkisistä voimavaroista ilmeisimpiä. Koherenssin käsitteen mukaan taidelukiolaiset luottavat siihen, että ulkoiset paineet eli stressorit ovat ennustettavia ja ymmärrettäviä ja että he kokevat omaavansa riittävän valikoiman coping-taitoja ja voimavaroja vastaamaan ympäristöstä tuleviin vaatimuksiin. Holistisuuden idean mukaan taidelukiolaisilla voi olla maailmankuvassaan myönteisiä kokemuksia stressitilanteiden hallinnasta. Tämän horisonttitaustan valossa taidelukiolaiset arvioivat hallitsevansa havaitsemiaan stressoreita.

6.3 Stessin ilmeneminen eli stressireaktiot tajunnan, kehon ja tilanteen tasolla

Opiskelijoilta kysyttiin: ”Miten stressi vaikuttaa Sinuun? Arvioi myös oireiden kesto (lyhyt, pitkä).” Stressikokemuksien ilmenemistä opiskelijat kuvasivat 111 oireella. Niistä 72 liittyy musisointitilanteeseen ja 39 musisoinnin ulkopuoliseen stressitekijään (ks. **Taulukko 16**).

Aineiston luokittelussa hyödynnettiin teoriaosassa kuvatussa Jickin mallissa esiintyvää stressivasteiden jaottelua: psyykkiset (emotionaaliset, henkiset), käyttäytymiseen liittyvät ja fysiologiset stressireaktiot. Lisäksi tulosten kuvaamisessa hyödynnetään Rauhalan filosofisen analyysin käsitteistöä. Psyykkisiä eli tajunnan tason reaktioita opiskelijat mainitsevat 80 kertaa. Käyttäytymiseen eli tilanteen tasoon liittyviä reaktioita on opiskelijoiden kuvauksista erotettavissa kolme. Fysiologiset reaktiot tulevat esiin 28 ilmaisussa. Taidelukiolaiset ovat kokeneet ensisijaisesti tajunnallisia ja kehollisia tuntemuksia.

Seuraavassa poimintoja psyykkisten reaktioiden kuvauksista: ”jännittäminen”, ”väsymys, väsymyksen kynneliä”, ”ärtymykseni, äksyilen kotona, ärsynnyn helposti”, ”turhautuminen, turhautunut” ja ”ahdistuminen, ahdistuskohtauksia, ahdistunut”. Käyttäytymiseen eli tilanteen tasoon liittyvistä reaktioista mainittakoon: ”jos hyvin levottomana menee soittamaan, alkaa tempo kiihtyä” ja ”vetäydyn omiin oloihin”. Fysiologiset eli kehon tason reaktiot ilmenevät opiskelijoiden mukaan mm. ”käsiensä hikoamisena” ja ”jalkojen tärisemisena”, ”sydämen tykyttämisenä” ja ”pulssin kiihtymisenä” sekä ”niska- ja hartiakipuina”.

Opiskelijat kertovat, että musisointiin liittyvistä oireista lyhytkestoisia on 45 ja pitkäkestoisia 15. Musisoinnin ulkopuolisiin tekijöihin liittyvistä oireista on sekä lyhytkestoisia että pitkäkestoisia oireita neljä. Kesto jää mainitsematta 23 oireen yhteydessä.

Taidelukiolaisten stressin ilmeneminen tulosten mukaan noudattaa stressiteoriassa kuvattuja reaktioita. Aho (1982, 7, 10, 33) toteaa, että oppilailla esiintyy monenlaisia stressireaktioita. Hänen mukaansa tavallisimpia oppilailla havaittuja psykosomaattisia oireita ovat väsymys, ärtyisyys, masentuneisuus, rauhattomuus, jännittyneisyys, keskittymisvaikeudet, vatsakivut, unettomuus ja kynsien pureminen. Tämän tyyppisiä reaktioita havaittiin myös taidelukiolaisilla käsillä olevassa tutkimuksessa.

Kun vertaa tämän aineiston tuloksia viiden amerikkalaisen taidelukion opiskelijoiden parissa tehdyn vastaavan tutkimuksen tuloksiin, voi todeta, että amerikkalaiset opiskelijat kokivat karkeasti arvioiden samantyyppisiä esiintymisstressiin liittyviä oireita (auditointi). Savonlinnan Taidelukion opiskelijoilla tällaisia oireita ovat psyykkiset ja fyysiset reaktiot. Tosin yksityiskohtaisemmin tuloksia vertailtaessa amerikkalaisten taidelukiolaisten oireet painottuvat enemmän fysiologiselle puolelle. Holistisen idean mukaan

taidelukiolaisten stressikokemus ilmenee ensisijaisesti tajunnan ja kehon tasolla (mm. jännittäminen, väsymys, turhautunut, ahdistunut, käsien hikoaminen tms.). Tämäntyyppiset reaktiot osoittavat kokemuksen epäsuotuisuutta. Yksilön kasvupyrkimysten pitäisi kohdentua mainitunkaltaisten epäsuotuisuuksien lieventämiseen tai niistä vapautumiseen.

6.4 Stressin hallintakeinot eli stressikokemusten muuttaminen

Hallinta- ja selviytymiskeinojen eli epäsuotuisien stressikokemusten muuttamisen kuvaukseen opiskelijoita johdateltiin toteamalla, että monilla ihmisillä on useita mahdollisuuksia selvitä stressistään tai hallita sitä. ”Kuvaile, miten sinä olet stressiäsi hallinnut.”

Hallinta- ja selviytymiskeinoja opiskelijat ilmaisivat yhteensä 82, joista musisointiin liittyy 59 strategiaa tai resurssia. Musisoinnin ulkopuolisten tilanteiden hallintakeinoja mainitaan 23 (ks. **Taulukko 16**).

Opiskelijoiden strategiat tai resurssit luokiteltiin käyttäen samoja kategorioita kuin ammattimuusikoiden strategioita kuvattaessa:

- psykologiset (psykkis-henkiset) strategiat tai resurssit eli tajunnan kanava,
- fyysiset strategiat tai resurssit eli kehon/situaation kanava,
- sosiaaliset strategiat tai resurssit eli tilanteen kanava,
- ympäristöön liittyvät strategiat tai resurssit eli tilanteen kanava,
- uskonnolliset, filosofiset strategiat tai resurssit eli tajunnan/situaation/hengellisyyden kanava ja
- muut strategiat tai resurssit eli tilanteen kanava.

Psykologisia hallintakeinoja tulee esiin 38 ilmaisussa. Seuraavassa esimerkkejä kyseisen kategorian hallintakeinoista tai resursseista:

- harjoittelutekniikka (lyhyet, tehokkaat jaksot),
- pitää tauko soittamisessa, irtautua tilanteesta,
- onhan näistä selvitty ennenkin (= positiivinen ajattelu, asenne),
- vältän ottamasta paineita siihen,
- hyvä keskittyminen soittoesitykseen ja harjoitteluun ja
- kappaleen hyvä hallinta.

Fyysisiä strategioita opiskelijat ilmaisevat yhteensä 19. Stressin hallintaan pyrittiin mm. ”liikunnalla (esim. uinti)”, ”rentoutumisella, hengitysharjoituksilla” ja ”hyvällä nukkumisella”. Sosiaalisia strategioita opiskelijoilla on käytössään kymmenen, joista mainittakoon ystävien tai soitonopettajan tuki. Ympäristöstrategioita tai resursseja esiintyy seitsemän: ”musiikki” (4), ”esiintymistilaisuudet paremmiksi” (kokemus tuo mukanaan lisää varmuutta, epäonnistumiset auttavat) (2) ja ”lukioaika on helpottanut stressin hallintaa”. Holistisen ajattelutavan mukaan taidelukiolaiset hyödyntävät stressikokemuksensa hallinnassa tai sen muuttamisessa suotuisaan suuntaan ihmisen eri olemuspuolien eli tilanteen (mm. sosiaaliset strategiat ja resurssit), tajunnan (psykologiset strategiat ja resurssit) ja kehon (fyysiset strategiat ja resurssit) kanavia. Sen sijaan uskonnollisia tai filosofisia keinoja/resursseja opiskelijoilla ei ollut käytössään.

Taidelukiolaisia osallistui tutkimukseen yhteensä 15. Heiltä kirjattiin varsin monipuolinen stressin hallintakeinojen ja -resurssien valikoima, joista psykologisia, tajunnan kanavan strategioita oli lähes puolet (46 %). Taidelukiolaisten stressinhallintakeinot suhteutuvat hyvin stressikirjallisuudessa esille tuotuihin korjaamiskeinoihin eli he käyttävät psykologisia ja fysiologisia toimintatapoja tai resursseja ja näiden lisäksi heillä on mahdollisuus sosiaaliseen tukeen. Sibelius-Akatemian musiikinopiskelijoiden stressinhallintakeinoja ovat hyvät sosiaaliset kontaktit kuten perhe, ystävät, ammattiauttajat ja opiskelutoverit. Opiskelijat tuntuivat saavan Nietulan mukaan apua uupumistilanteissa opiskelutovereiltaan, mutta siitä huolimatta opiskelijat eivät tunteneet yhteenkuuluvaisuutta keskenään (Nietula 2000, 13–22). Angelöwin (2003, 150) mukaan yhteenkuuluvaisuus toisten kanssa on ihmisen hyvinvoinnin

ja hyvän työkyvyn edellytys . Samoin kuten ammattimuusikot (luku 5.5) taidelukiolaiset eivät mainitse mitään ravinnosta eikä nesteen juomisesta, vaikka stressitilanteissa keho kuluttaa vitamiineja ja kiennäisiä nopeammin kuin normaalisti. Ravinto (hedelmät ja vihannekset) ja vesi ovat sen vuoksi tärkeä stressinhallinta- ja stressinehkäisykeino. (Angelöw 2003, 16, 89–92).

Taulukko 16. Taidelukiolaisten stressikokemukset.

N= 15		4. Hallinnan tunne (N= 16)	
1. Stressin lähteet (musisointi) eli tilanteen rakennetekijät (N= 36)		1. Positiivinen tunne tai käsitys 31%	
Pahimmat stressorit		2. Neutraali tunne tai käsitys 38%	
1. Esiintyminen	28%	3. Negatiivinen tunne tai käsitys 31%	
2. Harjoittelu / harjoittelun puute	28%		
1.1. Stressin kesto (N=36)		5. Stressin ilmeneminen (N= 111)	
Lyhytaikaisia	56%	Musisointitilanne (N= 72), Musisoinnin ulkopuolinen tilanne (N= 39)	
Pitkäaikaisia	11%	1. Psykkiset eli tajunnan tason reaktiot 72%	
Ei mainintaa	33%	2. Fysiologiset eli kehon tason reaktiot 25%	
2. Musisoinnin ulkopuoliset stressorit		3. Käyttäytymiseen liittyvät eli tilanteen tason reaktiot 3%	
Eniten stressaavat tekijät (N= 31)		5.1. Stressikokemusten kesto (N= 111)	
1. Kouluun ja opiskeluun liittyvät tekijät	35%	Musisointi / lyhyt	40%
2. Asioiden järjestelyyn liittyvät tekijät	23%	Musisointi / pitkä	14%
2.2. Stressin kesto (N=31)		Musisoinnin ulkopuolinen stressireaktio / lyhyt	13%
Lyhytaikaisia	19%	Musisoinnin ulkopuolinen stressireaktio / pitkä	13%
Pitkäaikaisia	13%	Ei mainintaa	20%
Ei mainintaa	68%	6. Stressin hallintakeinot (N= 82)	
3. Stressin arviointi eli horisonttitausta (N= 39)		Musisointitilanne (N= 59), Musisoinnin ulkopuolinen tilanne (N= 23)	
Musisointi (N= 19), Musisoinnin ulkopuoliset tekijät (N= 20)		1. Psykologiset keinot 46%	
1. Uhka	2%	2. Fyysiset keinot 23%	
2. Haaste	13%	3. Sosiaaliset keinot 12%	
3. Haitta, harmi, menetys, epämiellyttävä tapahtuma/asia	85%	4. Ympäristöön liittyvät keinot 9%	
		5. Uskonnolliset / filosofiset keinot 0%	
		6. Muut keinot 10%	

Olennaista on, että ihmisillä on käytössään kohtuullisen laaja hallintakeinojen valikoima (mm. Ojanen 1998). Ojaseen mukaan kaikki keinot kuluvat käytössä. Parhaita tuloksia saadaan silloin, kun lähtötaso on alhaalla. Kohtuullinen määrä eri hallintakeinoja tarjoaa suojatekijän elämässä kohdattavien ongelmien ja vaikeuksien varalta.

Taidelukiolaisilla esiintyy aineiston perusteella vähän enemmän liikuntaharrastuksia ja tovereiden tukea kuin ammattimuusikoilla. Jos tuloksia verrataan amerikkalaisten taidelukioiden oppilaiden käyttämiin hallintakeinoihin, joilla he pyrkivät vähentämään esiintymispelkoaan (auditointitilanteessa), niin tiettyä samankaltaisuutta on molempien opiskelijaryhmien strategiavalinnassa. Yhteisiä keinoja ovat harjoittelu, mentaalinen valmentautuminen, nukkumisen lisääminen, fyysisen harjoittelun lisääminen ja rentoutuminen. Savonlinnalaisilla on tukenaan ystäviä tai soitonopettajia samoin kuin amerikkalaisten musiikkikoulujen opiskelijoilla (ks. Dews & Williams 1989, 41–42). Sen sijaan amerikkalaisten taidelukioiden opiskelijat eivät mainitse muita sosiaalisia kontakteja kuin ammattiauttajan. Amerikkalaisopiskelijat osallistuivat tutkimuksen aikaan workshop-työskentelyyn, jonka tarkoituksena oli opettaa heitä vähentämään auditointistressiä. Workshop osoittautui heidän kannaltaan myönteiseksi stressinhallintamenetelmäksi (Gratto 1998, 29–33). Suomalaiset huippumuusikot (N= 12; ikä 20 – 35 vuotta) ratkaisevat Maijalan mukaan esiintymisjärjestysongelmansa ja kääntävät sen edukseen seuraavin keinoin: rauhoittavat lääkkeitä (näistä ei ollut apua), hengitysharjoitukset, erilaiset terapia- ja rentoutusmuodot, jotka tähtäsivät tunteiden ja ajatusten hallintaan (Maijala 2003, 135).

Tässä tutkimuksessa epäsuotuisaa stressikokemusta tarkastellaan elämäntaidollisena ongelmana tai puutteena Rauhalan näkemyksen mukaan. Koska taidelukiolaiset kokevat distressiä, sen voidaan päätellä kuvastavan sitä, että heillä on elämäntaidollisia eli stressinhallinnan puutteita. Tulosten mukaan voidaan kuitenkin osoittaa, että heillä on erilaisia keinoja kehittää eri tavoin maailmankuvansa epäsuotuisuutta suotuisammaksi ja siten vapautua stressin asettamista inhimillisistä rajoituksista.

7 Tulosten pohdinta

Tutkimuksen ulkoiset olosuhteet

Tutkimuksessa on pyritty kuvaamaan muusikoiden ja taidelukiolaisten epäsuotuisia stressikokemuksia ja niihin liittyviä stressinhallintakeinoja. Kysely-, essee- ja haastatteluaineistoa analysoimalla on lähdetty hakemaan ammattimuusikoiden ja opiskelijoiden käyttämien ilmaisujen merkityssisältöä. Koska kyseessä on laadullinen tutkimus, siinä ei pyritä tilastolliseen yleistettävyyteen, vaan siihen, että tutkivien henkilöiden käsityksiä käsitellään teoreettisella, universaalien stressikäsitteiden tasolla.

Tämän tutkimusraportin neljännessä luvussa on selvitetty yksityiskohtaisesti tutkimuksen toteuttamiseen liittyneet vaiheet. Tässä yhteydessä on tarkoituksenmukaista arvioida pelkästään aineiston hankintaprosessia ja sen ulkoisia olosuhteita. Samalla on mahdollista tuoda esiin tutkimukseen osallistuneiden muusikoiden taustoja.

Aineiston keruun ulkoisista olosuhteista (toteuttamisen ajankohta, paikka ja kesto) sovittiin Kansallisoopperan muusikoiden kanssa hyvissä ajoin ennen kyselyn lähettämistä ja haastattelujen tekemistä. Haastattelujen ajankohdan ja aikataulun sai kukin haastateltava valita itse. Haastattelut suoritettiin rauhallisissa tiloissa oopperatalossa. Haastattelujen runkona käytettiin kyselylomaketta (Liite 6), joka oli postitettu haastateltaville muusikoille etukäteen. Muusikoilla oli siten mahdollisuus valmistautua haastatteluun perehtymällä kysymyksiin etukäteen. Kyselylomakkeiden palauttamiseen oli varattu myös riittävästi aikaa. Kyselyjen lähetekirje oli päivätty 28.9.1995, ja muusikoita pyydettiin palauttamaan aineisto lokakuun loppuun mennessä. Viimeiset palautetut lomakkeet saapuivat 21.12.1995.

Taidelukion opiskelijat saivat riittävästi aikaa kirjoittaa essee omista stressikokemuksistaan. Opiskelijoille lähetetyn aineiston johdantokirje päivättiin 11.3.1996. Lukion musiikinopettajat palauttivat osan opiskelijoiden stressiä käsitelleistä esseistä huhtikuun alussa ja loput myöhemmin toukokuun puolella.

Kyselylomakkeet lähetettiin myös Tampereen Kaupunginorkesterin (Tampere Filharmonia) jäsenille ja kolmelle yksityiselle taiteilijalle. Heidän kanssaan sovittiin samalla tavalla etukäteen kyselyn toteuttamisesta ja sen aikataulu.

Aineiston hankinnan ulkoisilla tekijöillä ei ole mielestäni ollut kielteistä vaikutusta saadun aineiston aitouteen. Tutkittavat henkilöt ovat voineet keskittyä rauhassa kertomaan omista stressikokemuksistaan ja keinoistaan hallita stressiä. Aineiston keruun puutteena voidaan pitää sitä, että vastaamatta jättäneitä muusikoilta ei kysytty syytä tutkimuksesta poisjäämiseen. Tämä selvitys olisi pitänyt ottaa huomioon tutkimuksen suunnitteluvaiheessa. Koska lomakkeet lähetettiin numeroimattomina, vastaajia ei voi tunnistaa jälkikäteen.

Raportin neljännessä luvussa on kuvattu tutkimushenkilöiden taustoja yksityiskohtaisesti. Tutkimushenkilöillä ei ole mitään sellaista taustaa, jolla voisi olla merkitystä tutkimuksen tuloksiin. Tosin on todettava, että väittämää ei aineiston analyysien perusteella voida todentaa, koska aineistoa ei ole eritelty muusikoiden ja taidelukiolaisten taustamuuttujien mukaan.

Tutkimuksessa pyydettiin muusikoita ilmaisemaan kolme omakohtaista ja stressaavinta työhön liittyvää kokemusta. Samaten heitä kehoitettiin kuvaamaan kahta stressaavinta kokemustaan työn ulkopuolisesta elämästä. On selvää, että vastausten rajaaminen tällä tavalla on vaikuttanut tutkimuksen tuloksiin. Rajaaminen oli kuitenkin tietoinen valinta, koska tutkimusaineiston keruussa haluttiin keskittyä nimenomaan muusikoiden ongelmallisimpiin ja eniten stressiä aiheuttaneisiin kokemuksiin.

Tutkimushenkilöiltä ei ole kysytty kiinnityksen laatua eli tutkimuksessa on jäänyt selvittämättä, onko mukana olleilla ammattimuusikoilla ollut vakituinen vai määräaikainen sopimus. Määräaikaisen kiinnityksen omaavilla muusikoilla saattaisi olla erilaisia stressikokemuksia verrattuna vakinaisessa työsuhteessa oleviin taiteilijoihin. Tosin eräs haastatelluista muusikoista kertoi haastattelutilanteessa, että "määräaikaissiinnitetyt ihmiset eivät uskalla tulla haastatteluun". Tässä mielessä voidaan pohtia, ovatko vakinaisessa suhteessa olleet muusikot "uskaltaneet" kertoa kaikkia ongelmallisiin tilanteisiin liittyneitä seikkoja tutkimuksessa.

Aineistoa hankittaessa ei ole pyritty vaikuttamaan etukäteen tutkimusmateriaaliin muilla tavoin kuin täsmentämällä lomakkeeseen merkittyjä kysymyksiä ja tekemällä haastatelluille tarvittaessa lisäkysymyksiä. Muusikot ovat voineet itse valita, vastaavatko he lomakkeella vai tulevatko haastatteluun. Lomakkeet oli mahdollista palauttaa myös nimettöminä. Samoin taidelukiolaiset saattoivat palauttaa aineistonsa nimettöminä. Nimettömänä vastaaminen on saattanut parantaa vastauksen laatua.

Taustojen osalta olisi voinut olla tarkoituksenmukaista selvittää muusikoiden mahdolliset sivutyöt ja niiden vaikutus tutkimuksen tuloksiin. Ovatko sivutöitä tehneet muusikot ilmaisseet niistä aiheutuneita paineita vai jättäneet ne kokonaan vaille huomiota? Mitkä tekijät sitten vaikuttivat siihen, että vastausprosentti jäi n. viidenkymmenen (50) tasolle muusikoiden osallistumislupauksista huolimatta? Vastauksia voi vain arvella, koska asiaa ei suoraan tiedonantajilta kysytty. Poisjäämisen syiksi voisi olettaa mm. seuraavia seikkoja: muuttunut elämäntilanne, vastaustehtävän kokeminen vaikeaksi, vaikeus kertoa omista tunnekokemuksista, pelko tiedonantajan paljastumisesta tms. Koska kyseessä on laadullinen tutkimus tutkimusjoukon määrä voi olla pieni tai suuri, jos tiedonantajiksi on valittu henkilöitä, joilta saadaan olennaista tietoa tutkittavasta ilmiöstä (Tuomi-Sarajärvi 2003, 87–89). Mainitun kriteerin tutkimusjoukko mielestäni täytti.

Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuuden osoittamiseksi tarkastellaan aineiston ja siitä tehtyjen johtopäätösten validiteettia. Validiteetilla on kaksi ulottuvuutta: aineiston ja johtopäätösten tulee vastata aidosti tutkittavan ajatuksia, ja samalla niiden tulee liittyä tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin (Syrjälä et al. 1995, 152).

Syrjälän et al. (1995, 153) mukaan aineiston aitous edellyttää, että aineisto koskee tutkijan ja tutkittavan kannalta samaa asiaa. Aineiston luotettavuutta arvioitaessa on voitava osoittaa, että tutkimushenkilöt ovat ilmaisseet käsityksensä juuri tutkittavana olevasta asiasta. Lisäksi tutkijan tulee osoittaa se, että henkilöt ovat ilmaisseet sen, mitä he todella ajattelevat. Aineiston aitous riippuu myös tutkijan ja tutkittavien intersubjektiivisesta yhteisymmärryksestä.

Se, että aineisto koskee tutkijan ja tutkittavan kannalta samaa asiaa, varmistettiin käsillä olevaa tutkimusta toteutettaessa usealla ei tavalla. Ammattimuusikot saivat kysymykset etukäteen ja lähetekirjeen johdannossa kuvattiin tutkimuksen toteuttamistapaa ja kulkua. Kysymyslomakkeessa oli kunkin teeman kohdalla lyhyt kuvaus siitä, mitä kysymyksellä tarkoitettiin (ks. kyselylomake/liite 6). Taidelukiolaiset saivat käyttöönsä lomakkeen, jossa oli kerrottu, mitä stressillä tarkoitetaan ja johon oli kirjoitettu ”malliessee”. Malliesseen tarkoituksena oli helpottaa tiedonantajien vastaamista. Samalla he saivat tutustua tutkijan tulkintoihin. Esimerkkikertomuksella voi olla vastauksia vääristävä vaikutus, mutta sen tehtävä oli tutkimuksen luotettavuuden ja uskottavuuden parantaminen (Hirsjärvi & Hurme 2000, 189).

Muusikoiden vastaukset osoittavat, että he ovat ilmaisseet juuri sen, mitä he todella ajattelevat stressikokemuksistaan. Heitä ei ole johdateltu vastaamaan tutkijan haluamalla tavalla. Luonnollisesti jotkut vastaajat ovat hyödyntäneet kysymyksiä kuvauksissa mainittuja ilmaisuja, jotka ovat vastanneet myös heidän ajatteluaan. Pitkäaikainen yhteistyö eri muusikkojen kanssa antaa minulle mahdollisuuden arvioida vastausten luotettavuutta. Kokemukseni perusteella aineiston aitoutta ei ole syytä epäillä. Samantyyppisiä stressikäsitteitä on löydettävissä myös alan kirjallisuudesta (esim. Irving 1987; Piperek 1981; Schulz 1981; Salmon & Meyer 1992).

Yhteisymmärrys tutkittavien ja tutkijan välillä tulee esiin nähdäkseni siinä, että tutkittavien osallistuminen käsillä olevaan tutkimukseen on ollut vapaaehtoista. Osallistumisesta sovittiin työyhteisöjen johdon ja/tai muusikkojen edustajien kanssa. Haastatelluista muusikoista tunsin muutaman henkilökohtaisesti etukäteen. Itse haastattelutilanteet sujuivat mielestäni luontevasti ja yhteisymmärryksen valitessa. Haastatteluvastaukset kuvaavat valideja stressi-ilmaisuja. Toisaalta vapaaehtoisuus on saattanut edistää yhteisymmärrystä tutkittavien ja tutkijan välillä, mutta toisaalta se on ollut ongelmallista muun muassa siksi, että tutkimukseen osallistuneiden muusikoiden ja taidelukiolaisten määrä jäi suunniteltua paljon pienemmäksi (vrt. kyselyä esim. Sinivuo 1990, Kuormitus ja voimavarat upseerin uralla). Osallistujien määrä ei välttämättä ole vaikuttanut vääristävästi stressikokemusten ja niiden hallinnasta saatuun kokonaiskuvaan, koska saadut tulokset pääasiassa suhteutuvat samansuuntaisesti aiempiin tuloksiin. Tutkittavien määrä vaikutti kuitenkin siihen, että tutkimuksessa luovuttiin muusikoiden työstressin vaihtelun analyysistä eri uravaiheissa. Eri uravaiheissa olevien henkilöiden stressikokemusten tarkastelu olisi relevanttia yksityisten muusikoiden, organisaatioiden ja koulutuksen näkökulmasta.

Aineiston relevanssi, so. aineiston liittyminen tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin, toteutuu tutkimuksessa, koska sekä ammattimuusikoiden kyselylomakkeiden että haastattelujen kysymykset ja teemat perustuivat Jickin stressiprosessimallin viitekehukseen ja käsitteistöön. Samaa viitekehystä hyödynnettiin taidelukiolaisille lähetetyssä malliesseessä. Jickin mallia konstruointiin tutkimuksessa Moos ja Billingsin, London ja Monen, Liebermanin, Pearlin ja Schoolerin, Rauhalan ja Elon stressi- ja stressinhallintakäsitteistöllä.

Tutkimusaineisto on luokiteltu vastauksista löydettyjen merkitysten perusteella deskriptiivisiksi kategorioiksi. Syrjälän et al. (1995, 154) mukaan merkityskategoriat ovat valideja, jos ne ovat aitoja vastatun tutkittavien tarkoittamia merkityksiä ja relevantteja tutkimuksen teorian kannalta. Kategorioiden validiteetin puolesta puhuu se seikka, että pääkategoriat pohjautuivat tutkimuksessa käytettyihin stressikäsitteisiin, joihin tutkittavat olivat voineet tutustua kysymyksiin vastatessaan. Aineiston pääkategoriat vastaavat myös tutkimusongelmia. Pääkategorioiden alakäsitteet nousivat esiin aineiston sisällön analyysin pohjalta. Alakäsitteinä hyödynnettiin ensisijaisesti stressiteoriaan liittyviä käsitteitä. Tulosten kuvaamisessa käytetyt esimerkit osoittavat kategorioinnin aitoutta. Tutkimusaineistosta olisi voitu tehdä tietenkin monenlaisia muitakin valideja luokitteluja. Stressitodellisuuden kuvaamisen kannalta olisi tarkoituksenmukaista jatkossa jäsentää ’situaation’ taso eri rakennetekijöihin (mm. Mäki-Opas 1999), koska käsite sisältää varsin erityyppisiä ilmiöitä (sukupuoli, koulu, ihmissuhteet, usko ja esiintyminen). Tajunnan tason luokittelussa voitaisiin käyttää termejä kognitiivinen, emotionaalinen tms. ja kehon kanavaa voitaisiin jäsentää spesifisin fysiologisin termein. Samoin luokittelun helpottamiseksi ja monipuolisemman kuvauksen saamiseksi tutkimuksessa hyödynnettyä perusjakoa (esim. luku 5.4 stressin ilmeneminen eli stressireaktiot tajunnan, kehon ja situaation tasolla) voisi täydentää yksittäisillä kategorioilla kuten esim. ulkonaisen käyttäytymisen taso ja/tai yhdistelmäkategoriolla kuten esim. ’tajuunkehon taso’.

Kognitiivisen arvioinnin stressitapahtumien määrittelyn analyysissa oli paikoitellen vaikeuksia erottaa muusikoiden ilmaisuja toisistaan. Tutkittavan kuvauksesta ei aina ollut selkeästi pääteltävissä, milloin ilmaisu liittyi uhkaan, haasteeseen tai harmiin/menetykseen. Siksi stressitapahtumien tulkinnan osalta olisi ollut tarkoituksenmukaisempaa luokitella ilmaisu esimerkiksi negatiivisiin tai positiivisiin tulkintoihin tai ajatusmalleihin ja poimia tämän jaon pohjalta esimerkki-ilmaisuja raporttiin. Vaihtoehtoisesti muusikkoja olisi voitu pyytää luokittelemaan stressitapahtuman arviointinsa itse kolmeen päätyyppiin: uhkaan, haasteeseen tai harmiin/menetykseen. Tilanteiden tulkinnan kuvauskategorioihin olisi voinut luontevammin päätyä aineiston sisällönanalyysin perusteella tai käyttämällä kielteisten ajattelumallien luokitteluja (mm. Angelöw 2003) eikä hyödyntää Lazaruksen kehittämää kolmijakoa.

Jossain määrin oli vaikea erotella kategorioihin ilmaisuja myös stressitapahtumien hallinnan suhteen ("hallinta", "neutraali tunne" tai "ei hallintaa"). Stressinhallinnan tunteen kategorioinnissa olisi epävarmuuden poistamiseksi ollut selkeämpää tyytyä kahteen ryhmään: "hallitsee" ja "ei hallitse".

Tutkimuksen kohteena oli muusikoiden kokemana epäsuotuisa henkinen paine ja heidän käyttämänsä keinot painetta aiheuttavien kokemusten muuttamiseksi. Siksi oli tarkoituksenmukaista tutkia ilmiötä Rauhalan hahmotteleman holistisen ihmiskäsityksen mukaan käsitteillä, jotka adekvaatisti vastaavat ilmiön olemusta (Rauhala 1983, 41). Holistisuuden ideaa hyödyntäen tutkimuksessa voitiin kuvata työstressiä tajunnallisuuden negatiivisuutena tai häiriönä, joka on subjektiivisen maailmankuvan epäsuotuisuutta eikä sairautta tai tautia. Näiden epäsuotuisien stressikokemusten eli merkitysongelmien aiheita voi tarjoutua ihmisen situaatiosta ja sen eri rakennetekijöistä. Kehossa stressi ilmenee mm. jännityksenä, sydämen hakaamisena, hikoiluna tms. Rauhalan kuvaus ihmisen epäsuotuisasta kokemuksesta, persoonan huonosta olemassaolosta ja situationaalisen säätöpiirin dynamiikasta antoi tähän tutkimukseen uuden näkökulman stressi-ilmiön tutkimiseksi. Opettajien stressiä käsittelevässä tutkimuksessa Salo (2002, 54) toivoo uudenlaista tutkimusotetta. Hänen mukaansa stressitutkimus on perinteisesti poikkileikkauksellinen, kvantifioiva ja itseänsä toistava, kun taas tutkittava stressi-ilmiö on dynaaminen, yksilöllinen ja inhimillinen.

Jickin stressiprosessia käsittelevää mallia hyödynnettiin tutkimuksen toisena viitekehyksenä stressi-ilmiön ymmärtämisessä, tutkimusongelmien muotoilussa, tutkimuksen toteutuksessa ja tulosten kuvaamisessa. Se sisältää ihmisen situationaalisuutta, henkis-psykkistä tajunnallisuutta ja kehollisuutta kuvaavat komponentit. Malli ottaa huomioon yksittäisten erojen ja coping-taitojen merkityksen stressiprosessissa. Tutkimuksessa Jickin mallia täydennettiin operationaalistamalla kognitiivinen arviointi havaittujen vaatimusten, resurssien ja seurausten lisäksi syyattribuutioilla. Attribuutioteorian mukaan syy voi löytää jatkuvasti itsestään tai muista ulkopuolisista tekijöistä. Jos syy on aina itsen ulkopuolella, omaa käyttäytymistä ei tarvitse muuttaa. Jos syyllistää itsensä aina kaikesta, se vääristää myös tiedonkäsittelyä (Heiskanen 1996, 176).

Jickin mallin puutteena voidaan pitää sitä, että se ei käsittele stressinhallintaa kokonaisvaltaisesti. Malli sisältää vain stressin kehittymisprosessin aikaisen copingin ja siihen liittyvät yksilölliset erot. Jickin malliin pitäisi liittää myös kehittyneen stressin korjaamiseen tähtäävät coping-strategiat. Tarkoituksenmukaista olisi kuvata mallissa myös ennaltaehkäisevät strategiat ja ne strategiat, jotka liittyvät stressireaktioiden ja niistä aiheutuvan mahdollisen sairauden väliseen prosessiin. Situationaalisen säätöpiirin idean mukaan stressikokemuksen muuttamisessa myönteiseen suuntaan on tarkoituksenmukaista hyödyntää tajunnan kanavan lisäksi muita ihmisen olemuspuolia.

Stressikokemuksen hallintaa eli epäsuotuisan kokemuksen muuttamista suotuisaan suuntaan kuvattiin käsitteistöllä, joka on ilmiön olemuksen kannalta adekvaatti: resurssit eli käytettävissä olevat voimavarat, coping-keinot eli konkreettiset pyrkimykset ja yksilölliset erot. Jickin teoria kuvaa stressiä transaktion tulokseksi kohdeyksilön havaintojen ja ympäristön (elämäntilanteen) välillä sisältäen em. yksilölliset erot ja copingin.

Tutkimusongelmaa lähdettiin selvittämään kyselylomakkeella, jonka kysymyksiin liittyvien teemojen pohjalta muusikot saattoivat vapaasti kuvata omaa stressikokemustaan. Sama vapaus muusikoilla oli myös haastattelukysymyksiin vastatessaan. Taidelukiolaiset puolestaan saivat kirjoittaa johdantona olleen mallin perusteella esseen, jossa toivottiin opiskelijan kuvaavan stressitekijöitä, niiden kestoa, tulkintaa, hallinnan tunnetta ja selviytymiskeinoja.

Tutkijoiden mukaan ei ole yhtä ainoata stressi- ja coping-tutkimuksen paradigmaa eikä mitään sel-laista tutkimusstrategiaa, jonka kaikki tutkijat hyväksyvät (esim. Laux & Vossel 1986). Holroydin ja La-zaruksen (1986, 30) mukaan stressitutkimuksen painopiste tulee siirtymään laboratoriotutkimuksesta kenttätutkimukseen, joka kartoittaa stressiä erilaisissa elämäntilanteissa ja niissä luonnollisesti käytet-tyjä coping-strategioita. Tehty tutkimus on lähtökohdiltaan ja tutkimusasetelmaltaan kenttätutkimuk-sen tyyppinen.

Käytetyt subjektiiviset raportointimenetelmät toivat uutta käytäntöön sovellettavaa tietoa suoma-laisten muusikoiden ja taidelukiolaisten epäsuotuisista stressikokemuksista ja stressinhallintakeinoista. Subjektiivisia arviointiraportteja pidetään yhtenä pääasiallisena tapana tutkia stressin coping- ja de-fenssimekanismeja. Haanin (1986, 260, 264) mukaan kyseisessä menetelmässä henkilöitä pyydetään se-lostamaan, miten he tavallisesti käsittelevät haitallisia tapahtumia tai kokemuksia. Menetelmä perus-tuu oletukseen, että ihmiset kykenevät kuvaamaan stressiä ja coping-strategioita käyttäen apunaan ky-selylomaketta tai tarkistuslistaa. Tutkimuksen subjektiivisessa raportoinnissa käytettiin apuvälineenä kyselylomaketta. Taidelukiolaisten esseiden kirjoittamista tuki eräänlainen tarkistuslista, johon oli koot-tu stressin ja stressinhallinnan keskeiset käsitteet ja elementit.

Käytetyn menetelmän heikkoudet ovat tavallaan subjektiivisen raportoinnin vahvuuksien kääntö-puolia. Tutkittava kertoo omasta henkilökohtaisesta kokemuksestaan, minkä hän luonnollisesti tuntee parhaiten ja kykenee siksi tarjoamaan siitä ainutlaatuista tietoa tutkijalle. Samasta syystä ulkopuolisen on kuitenkin mahdotonta tarkistaa, kuinka totuudenmukainen tutkittavan kertomus on, onko sitä joil-takin osin pyritty kaunistelemaan ja sisältääkö se tahallisia tai tahattomia muistivirheitä. Minkäänlais-ta vertailutietoa ei tähän tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden taustasta ollut saatavilla, eikä sitä pyritty hankkimaan esimerkiksi työ- tai opiskeluyhteisön muilta jäseniltä.

Subjektiivisen raportoinnin puutteista huolimatta sen käyttöä voidaan stressitutkimuksessa puolus-taa muun muassa sillä, että kyseessä on ensisijaisesti tajunnallisuuden problematiikka ja merkityssuhtei-den ongelma. Subjektiivisen raportoinnin yhteydessä henkilö voi tulla tietoiseksi omista epäsuotuisista stressikokemuksistaan. Samalla hän voi tiedostaa ne keinot, joilla hän on onnistunut vaikuttamaan ti-lanteensa muuttamiseen suotuisampaan suuntaan tajunnan, kehon ja tilanteen kanavien kautta. Tut-kimukseen osallistuessaan henkilö voi työskennellä itsensä kehittämiseen tähtäävien päämäärien hy-väksi, mikä antaa kyseiselle raportointimenetelmälle tutkittavan näkökulmasta tärkeän ja motivoivan ulottuvuuden (mm. Rauhala 1983).

Subjektiivista kuvausta tutkimuksessa puolustaa myös se, että ihmisten maailmankuvien sisältöjä koskevia löydöksiä ei voida yleistää. Rauhala (1991, 53) korostaakin, että humanistisessa psykologiassa on jouduttu tähdentämään yksilökohtaisuutta ja idiograafista (= yksittäisiä tapauksia ja ilmiöitä koske-va) tutkimusta. Pohtiessaan psykoterapian mahdollisuuksia Rauhala pitää tärkeänä henkilön omaa ku-vausta psyykkisestä eli fenomenalisesta kokemistavastaan. Hän on sitä mieltä, että henkilön psyykki-sestä kokemisesta ei kukaan muu voi antaa yhtä luotettavaa arviointia kuin hän itse. Rauhala lisää, että ”olisi kohtuutonta syrjäyttää tämä tiedonlähde, koska tietoa tarvitaan juuri fenomenalisesta (=elä-myksellisestä) kokemistavasta”.

Tutkimuksessa käytettyä kyselylomaketta olisi ollut tarkoituksenmukaista lyhentää. Lomakkeen osal-ta olisi voitu rajoittaa vain elämäntilanteiden, subjektiivisten stressoreiden (kognitiivinen arviointi), stressireaktioiden ja toimivien coping-strategioiden kartoitukseen. Lyhennetyllä lomakkeella olisi saa-vutettu se hyöty, että muusikoiden vastausintensiteetti olisi säilynyt ”tasaisena” koko prosessin ajan. Sa-maten joillakin muusikoilla esiintyneitä kysymysteemoihin liittyneitä väärinkäsityksiä olisi voitu vält-tää.

Vaikka tutkimuksen tavoitteena ei ollut yleistää eli etsiä yleispäteviä lainalaisuuksia ihmisen käyt-täytymisen ennustamiseen, kontrollointiin tai hallitsemiseen (vrt. behaviorismi) vaan kuvata ja pyrkiä ymmärtämään muusikoiden stressikokemuksia, metodisena puutteena voitaneen pitää sitä, että tutki-mukseen osallistuneiden lukumäärä jäi aiottua huomattavasti pienemmäksi. Tutkimusjoukon supistu-mista olisi voitu osaltaan estää vähentämällä kyselylomakkeen kysymyksiin liitettyjä teemoja. Metodi-sena puutteena voidaan pitää myös sitä seikkaa, että ammattimuusikoilta tietoa kerättiin kahdella me-

netelmällä ja taidelukiolaisilta vain yhdellä. Jos ilmiöstä olisi kerätty tietoa usealla menetelmällä, tulosten luotettavuutta voitaisiin arvioida paremmin vertaamalla eri tavoin saatujen tietojen yhteensopivuutta (Hirsjärvi & Hurme 2001).

Muina tutkimuksen luotettavuuden perusteina esitetään kokoavasti seuraavia periaatteita:

1. Tutkimuksen tulos vastaa tutkimukselle asetettuja päämääriä ja tutkimuskohdetta (Varto 1992).
2. Tutkimuksessa hyödynnetään perinteisiä tiedonkeruu- ja analysointimenetelmiä (Elo 1995; Tuomi & Sarajärvi 2003).
3. Raportissa kuvataan yksityiskohtaisesti koko tutkimusprosessin vaiheet (Anfara et al. 2002; Grönfors 1982; Hirsjärvi et al. 2003).
4. Tutkimuksen keskeiset tutkimusalueet ja -ongelmat hahmoteltiin tutkimustehtävän ja -tavoitteiden sekä teoriaosassa esiteltyjen perustelujen pohjalta (Tuomi & Sarajärvi 2003).
5. Tutkimuksen sisäinen validiteetti voidaan tarkistaa päättelyn avulla (Grönfors 1982).
6. Kirjoittajan monivuotinen kokemus muusikkojen koulutuksessa ja oma muusikkona toimiminen (Hirsjärvi-Hurme 1991).
7. Vertaaminen aikaisempiin tutkimustuloksiin (Hirsjärvi & Hurme 2001) ja
8. Tässä tutkimuksessa vertaillaan kyselyn ja haastattelun tuloksia (Hirsjärvi & Hurme 2001).

Tutkimuksen laatuun vaikuttaa myös lähdemateriaalin käyttö (mm. Hirsjärvi et al. 2003). Tämän tutkimuksen lähteet ovat tiedekirjallisuutta, tieteellisiä artikkeleita, julkaistuja tutkimuksia, opinnäytteitä (mm. väitöskirjoja), oppikirjoja, sanomalehtitekstejä ja muita lähteitä (lait, muistiot, toimintakertomukset jne.). Aineiston, myös lehtitekstien, valinta on tehty harkiten kiinnittämällä huomiota tiedonantajan asiantuntijuuteen. Lähteet ovat peräisin kahdelta viime vuosikymmeneltä ja ovat siis melko tuoreita. Perustellusti on mukana myös vanhempaa materiaalia kuten mm. Rauhala, Pietilä ja Eskola. Tutkimuksen laadun kannalta puutteena voidaan sen sijaan pitää käytettyjen lähteiden sisällä vähäistä kritiikkiä.

Sisällön arviointia

Tutkimuksen tavoitteena oli valottaa muusikoiden, ammattimuusikoiden ja taidelukiolaisten eli nuorten muusikoiden, distressikokemuksia ja stressinhallintaa. Tässä tutkimuksessa on pyritty myös rakentamaan sekä ammattimuusikoille ja taidelukiolaisille että muusikoiden työnantajille ja kouluille yhteistä keskustelu- ja työskentelypohjaa.

Kysymyksiin etsittiin vastauksia laadullisin menetelmin ja aineisto käytiin läpi sisällönanalyysiä hyödyntäen. Tutkimuksen päätulokset kuvaavat dynaamisen stressiprosessin (vrt. kuvio 7 teoriaosassa) keskeisiä osatekijöitä kuten stressinlähteitä, kognitiivista arviointia, stressikokemuksen ilmenemistä ja stressin hallintaa. Seuraavassa jaksossa tarkastelen saaduista tuloksista mielenkiintoisimpia ja merkittävimpiä.

Vaikka aineisto kerättiin pieneltä ammattimuusikoiden (37) ja taidelukiolaisten (15) joukolta, tulokset osoittavat aiempia tutkimustuloksia vahvistaen selkeästi sen, että suuri osa ammattimuusikoiden stressinlähteistä on työtoiminnasta ja työolosuhteista johtuvia. Stressiolosuhteiden kesto ja toistuminen (lyhytkestoisia ja toistuvia 36 % ja pitkäkestoisia ja toistuvia 32 %) kuvastavat sitä, että muusikot kokevat stressiä. Vastaavasti taidelukiolaisten vastauksista ilmeni, että eniten stressiä aiheutui sellaisista ulkoisista paineista kuten esiintymisestä, harjoittelusta tai harjoittelun puutteesta. Musisoinnin ulkopuolisia stressoreita taidelukiossa tarjoutui eniten koulusta, koulunkäynnistä tai opiskelusta.

Jos verrataan käsillä olevaa tutkimusta aikaisempiin stressitutkimuksiin, tämän tutkimuksen tulokset ovat karkeasti tulkiten samantyyppisiä: stressin lähteenä nousevat selkeimmin esiin työtoiminta ja työolosuhteet. Siitä huolimatta, että stressikokemukset ovat yksilöllisiä ja taiteilijan työ poikkeaa monista muista ammateista, käsitykset työn kuormittavuudesta ovat aika tavalla yhdenmukaisia eri ammatinharjoittajilla. Esimerkiksi opettajia kuormittavat eniten opetukselliset asiat ja työhön kohdistuvat vaatimukset. Näistä kuormitustekijöistä erottuu vahvimmin kiire opetustyössä (Kulmala 2000, 6). Kinnusen Euro Teach -tutkimuksessa tuodaan esiin, että lukion opettajien työssä kolme yleisintä stressitekijää ovat aikapaineet, työn fyysinen kuormittavuus ja työympäristön puutteet (Kinnunen 1998, 8).

Tässä tutkimuksessa ammattimuusikot eivät korosta esiintymistä stressin lähteenä juuri lainkaan (vain 3 mainintaa). He tuovat esille solistiset tehtävät, kuten ”vaativa soolo” tai ”hitaat soolot”, kirja-ten ne stressoreiksi. Voidaan kuitenkin pohtia, voisiko soolotehtävien kokemisessa stressaaviksi olla kyse myös esiintymisjännityksestä. Tulos on yllättävä, koska kansainvälisissä tutkimuksissa on ammattimuusikoiden esiintymispelko todettu tavalliseksi: 20–66 % ammattimuusikoista joutuu tekemisiin sen kanssa.

Suurin osa muusikoiden työn ulkopuolisista stressin aiheuttajista liittyy inhimilliseen ympäristöön, perheeseen ja ihmissuhteisiin (46 %). Muusikot arvioivat stressitilanteiden keston ensisijaisesti pitkäkestoiseksi sekä pitkäkestoiseksi ja toistuvaksi, mikä osaltaan viittaa siihen, että muusikko kokee tilanteessa stressiä (mm. Beehr & Bhagat 1985, 6–7). Haastateltujen muusikoiden työn ulkopuoliset stressorit painottuvat myös sosiaalisiin stressoreihin, perheeseen ja ihmissuhteisiin. Kestoltaan työn ulkopuoliset stressorit ovat pitkäkestoisia ja toistuvia.

Ammattimuusikoiden stressiä käsittelevässä tutkimuskirjallisuudessa on tuotu esiin paljon erilaisia työpaineiden aiheuttamia ongelmia. Lisäksi muusikoilla on todettu olevan perhe-elämän häiriöitä, ihmissuhdeongelmia, identiteettikriisejä, taloudellisia vaikeuksia ja terveydellisiä ongelmia.

Stressitilanteiden tulkinat kielteisiksi tai epäsuotuisiksi tekijöiksi viittaavat siihen, että muusikot kokevat työssään ja työnsä ulkopuolella distressiä. Toisaalta niiden kielteinen arvostus voi antaa sekä muusikoille että taidelukiolaisille motivaatiota siihen, että he pyrkisivät joko vaikuttamaan näihin tekijöihin tai yrittäisivät tulkita niitä uudella tavalla. Stressinhallintakeinojen kartoitus toi esiin muusikoiden käytettävissä olevat voimavarat ja coping-keinot. Muusikoiden kuvaamat resurssit tai strategiat voivat edistää uusien hallintamenetelmien kehittämistä tai kokeilemista.

Ammattimuusikoiden stressinhallinnan tunne koettiin aineiston perusteella enimmäkseen positiiviseksi niin työelämässä kuin työn ulkopuolellakin. Myönteiseen hallinnan tunteeseen on voinut vaikuttaa se, että vastatessaan kysymykseen muusikot ovat kokeneet ratkaisseensa stressitapahtumaan liittyvän ongelman tai aikaisemmat onnistuneet ratkaisut toimivat tajunnan tulkitsevina horisontteina. Vaikka tulos ei ollut odotusten mukainen (havaitut vaatimukset – havaitut resurssit, joissa hv > hr), niin tulos on stressistä selviytymisen kannalta rohkaisevaa, koska löydös ei viittaa ns. opittuun avuttomuuteen (learned helplessness), jossa yksilö pyrkii havaitsemaan tilanteet kontrolloimattomina (mm. Kaminoff & Proshansky 1986, 390). Toisaalta voidaan todeta, että muusikoiden käytettävissä olevia stressinhallintakeinoja tai resursseja kuvaavien tulosten mukaan (luku 5.2) muusikoilla on laaja hallintavalikoima. Sen voi tulkita viittaavan positiiviseen stressinhallintakäsitykseen.

Taidelukiolaisista kaksi kolmasosaa koki hallitsevansa hyvin tai melko hyvin stressiä musisointiin liittyvissä tai sen ulkopuolisissa tilanteissa. Kolmasosa samasta joukosta totesi, ettei hallitse sitä.

Muusikot arvioivat mielenkiintoisella tavalla stressitapahtumien aiheuttajia. Suuri osa aiheuttajista johtui heidän käsityksensä mukaan ulkoisista tekijöistä. Tulos viittaa siihen, että muusikoiden stressin muodostumiseen on merkittävästi vaikuttanut vaativan työn lisäksi sekä ihmissuhteet että fyysinen työympäristö. Tämän pohjalta on johdonmukaista olettaa: kun stressitekijöihin halutaan ammattimuusikoiden keskuudessa tarttua, on otettava huomioon myös kyseisen työyhteisön hyvinvointi yleisesti.

Stressitekijöiden seuraukset olivat ammattimuusikoiden mielestä ensisijaisesti psyykkisiä ja fyysisiä sekä työssä että työn ulkopuolella. Stressitekijöihin on tutkimustuloksen nojalla pyrittävä vaikuttamaan tilanteen kanavan lisäksi kehon ja tajunnan kanavien kautta.

Voidaan olettaa, että edellä kuvatut stressin kognitiivisen arvioinnin (määrittely/tulkinta, hallinnan tunne, aiheuttaja, seuraukset) tulokset tuovat uutta tietoa muusikoiden stressitilanteiden tulkinnasta, koska tutkimuksen teoriaosaan ei pystytty saamaan selville aikaisempaa tutkimusta muusikoiden kognitiivisesta stressoreiden arvioinnista. Tätä vajetta voidaan pitää myös tutkimusasetelman teoriaosan heikkoutena. Tulosten mukaan sekä ammattimuusikot että taidelukiolaiset arvioivat stressitekijät kielteiseksi tai epäsuotuisiksi. Tulkinnan lisäksi ammattimuusikot pohtivat stressorin hallintaa, aiheuttajaa ja seurauksia. Hallinnan tunteen arviota lukuunottamatta muusikoiden näkemykset stressitapahtuman seurauksista ja sen aiheuttajista tukivat stressorin kielteistä tulkintaa.

Stressin vaikutukset työssä ilmenivät ammattimuusikoilla samalla tavalla kuin stressitilanteiden seuraukset: muusikot kokivat eniten psyykkisiä ja fysiologisia reaktioita. Työn ulkopuolisen elämän stressireaktiot olivat suurimmaksi osaksi psyykkisiä. Taidelukiolaisten stressireaktiot olivat samansuuntaisia kuin ammattimuusikoilla.

Työstressin hallinnan keinoista (strategiat tai resurssit) suurin osa oli psykologisia, kun taas työn ulkopuolisista keinoista ammattimuusikot ilmaisivat käyttävänsä vain sosiaalisia ja fyysisiä keinoja. Jossain määrin yllättävä tutkimustulos oli työhön liittyvien stressin hallintakeinojen osalta se, että muusikot ilmaisivat sosiaalisen tuen merkityksen melko vähäiseksi. Vastaavasti työn ulkopuolisista stressin hallintakeinoista se nousi esiin selvästi: sosiaalinen tuki mainittiin lähes puolessa vastauksista.

Taidelukiolaisten vastaukset stressinhallintakeinoista noudattivat samaa kaavaa. Psykologisia hallintakeinoja mainittiin lähes puolessa vastauksista, ja neljäsosassa vastauksissa ilmaistiin fyysisiä keinoja. Sosiaalinen tuki oli samaa tasoa kuin ammattimuusikoilla. Kun aiemmin puhuttiin stressitekijöihin vaikuttamisen yhteydessä koko työyhteisön hyvinvoinnin huomioon ottamisesta, nostaa sosiaalisen tuen vähäisyys työpaikalla tai koulussa esiin samansuuntaisia kysymyksiä. Tutkimustulos viittaa siihen, että ammattimuusikoiden ja taidelukiolaisten sosiaalinen verkko on liian kapea tai ainakin jossain määrin puutteellinen. Sen sijaan Sibelius-Akatemian opiskelijat toivat esille monipuolisen sosiaalisen tuen (mm. Nietula 2000).

Laajassa ammattimuusikoita koskevassa tutkimuksessa (N=2212) esiintymisstressin kolme keskeistä hoitokeinoa ovat lääkkeet, psykologinen ja psykiatrinen neuvonta ja liikunta (aerobic). Tämän tutkimuksen muusikot eivät käyttäneet lääkkeitä juuri lainkaan. Sen sijaan he käyttivät jossain määrin terapiapalveluja ja liikuntaa. Kansainvälisissä tutkimuksissa alkoholiongelmia tulee esille (esim. Fishbein et al. 1988). Tässä tutkimuksessa alkoholin merkitys ei korostu lainkaan. Tutkimuksessa stressi määriteltiin elämäntaidolliseksi ongelmaksi. Siitä näkökulmasta on mielenkiintoista havaita, että suomalaismuusikoille lääkkeiden käyttö ja alkoholi eivät ole keskeisiä stressin hallintakeinoja.

Vaikka eri taiteenlajeilla, kuten kirjallisuudella, kuvataiteella, musiikilla ja teatterilla, on todettu olevan terapeutisia ja ihmisen hyvinvointia edistäviä vaikutuksia (mm. Heal & Wigram 1999; Jurvelius 1993, Lehtonen et al. 1991 ja Lehtonen 1986), ammattimuusikot eivät puhu taiteesta stressinhallintakeinona. Savonlinnan Taidelukion opiskelijat mainitsevat musiikin neljä kertaa stressin lievittäjänä, vaikka on osoitettu, että passiiviset musiikkikokemukset vähentävät psyykkistä ahdistusta, levottomuutta, lihasjännitystä sekä alentavat verenpainetta jne. (Heal & Wigram 1999, 166). Yllättävää tuloksissa on myös se, että ne eivät sisällä juurikaan mitään epätavallisia, uusia stressinhallintakeinoja. Luovilta yksilöiltä olisi voinut odottaa enemmän mielikuvituksen hyödyntämistä elämäntaidollisen ongelman ratkaisemisessa. Taidelukiolainen ajatteli luovasti ”minä ja te kaalinpäät siellä katsomossa”.

Edellisessä jaksossa esitetyt päätulokset valottavat epäsuotuisien stressikokemusten syntyä ja niiden korjaamiskeinoja. Tutkimuksen ongelmanasetteluun nähden tulokset ovat odotusten mukaiset ”hallinnan tunnetta” lukuun ottamatta. Muusikot ja taidelukiolaiset kokevat stressiä ja heillä on laaja valikoima erilaisia coping-resursseja ja -keinoja ja he hallitsevat stressinsä. Olisiko tulos voinut olla toisenlainen? Tutkimuksen taustateoria kuvasi muusikoita ja musiikinopiskelijoita ”stressaajiksi”. Mutta tulokset olisivat voineet tulla erilaisiksi, jos menetelmänä olisi käytetty vain esim. observointia. Spekulaatio perustuu pitkäaikaiseen kokemukseeni muusikoiden parissa. Ulkoisten havaintojeni mukaan en arvioisi muusikoiden kokevan juuri lainkaan epäsuotuisaa stressiä.

Tämän tutkimuksen tulosten perusteella voidaan havaita muusikoiden ja taidelukiolaisten kärsivän stressistä eli epäsuotuisista henkisistä painekokemuksista. Siksi heillä voidaan sanoa olevan elämäntaidollinen stressiongelma. Tätä käsitystä voidaan perustella muusikoiden kuvaamien stressitekijöiden (hyvin stressaavat tekijät) lukumäärällä, niiden kielteisillä arvioinneilla, arvioinnin seurauksena syntyneillä epäsuotuisilla stressikokemuksilla, jotka ilmenevät erilaisina psyykkisinä, fyysisinä ja käyttäytymisreaktioina. Lisäksi kuvattujen stressireaktioiden lukumäärä on suuri. Sen sijaan tulosten perusteella ei voida päätellä stressin vaikeusastetta (vaikea, keskivaikea, lievä, voimakas tms.), koska asiaa ei muusikoilta selvästi kysytty. Voidaan kuitenkin ehkä olettaa, että muusikoiden stressin vaikeusaste vaihtelee lievästä vaikeaan tai voimakkaaseen. Stressin lievään asteeseen viittaavat esim. hallinnan ilmaisut ”hallitsee stressiä hyvin” ja kokemusten lyhyt kesto. Toista ääripäätä edustanevat mm. kuvaukset ”en hal-

litse stressiä”, stressin pitkä kesto tai sellaiset reaktiot kuin ”masennus, burn-out ja alkoholiongelma”. Tulosten perusteella ei myöskään oteta kantaa siihen, missä määrin muusikoiden ja taidelukiolaisten stressi on ns. ”normaalia” tai ”patologista” (sairaalloinen; tautiopillinen), koska tässä tutkimuksessa stressi määritellään elämäntaidollisena ongelmana eikä sairautena tai tautina. Kokemuksen epäsuotoisuus voi vaihdella lievistä voimakas- tai vaikea-asteiseen.

Teoriaosassa on todettu, että muusikko valmentautuu koulutuksensa aikana usein huonosti kohtaamaan ammattimuusikoiden arkipäivän ongelmia, kuten suorituspaineesta ja kilpailutilanteesta tms. aiheutuvaa distressiä (mm. Irving 1987; Salmon & Meyer 1992). Tämän tutkimuksen stressikuvausten perusteella voidaan osoittaa, että muusikkojen koulutuksessa olisi tarkoituksenmukaista ennalta ehkäisevästi käsitellä stressiproblematiikkaa ja harjoitella intensiivisesti erilaisia toimintatapoja, jotka lieventävät stressiä. Koska distressi vaikuttaa negatiivisesti yksilöön, yksilön suoriin (“vaikuttaa konserttien tasoon”) ja työyhteisön jäseniin (“kollegoiden välien hiertyminen”), niin koulutuksessa voitaisiin edistää edellä mainittujen kehittämistavoitteiden lisäksi sellaisia henkisen kasvun pyrkimyksiä kuin itsensä kehittämistehtävän tiedostaminen ja toteuttaminen. Tämäntyyppisillä kasvupyrykimyksillä muusikko voi alkaa muuttaa inhimillisen kokemuksensa laatua.

Vaikka edellä olevassa jaksossa todetaan ammattilaisten ja taidelukiolaisten kärsivän stressiongelma- ta, niin tulosten mukaan voidaan toisaalta todeta muusikoiden hallitsevan stressiongelmaansa. Stressin hallintaa kuvaavat muusikoiden ilmaisema positiivinen tai neutraali hallinnan tunne (“hallitsee”, ”hallitsee melko hyvin”) ja laaja stressinhallintakeinojen ja resurssien valikoima, joita muusikot hyödyntävät eri olemuspuolien (situaatio, tajunta, keho tai hengellisyys) kanavien kautta. Muusikoiden stressinhallinnan voi tulkita oppimisterapeuttiseksi, koska he hallitsevat stressikokemuksiaan eri keinoin. Muusikoiden stressiongelman olemassaolo osoittaa kuitenkin, että ammattimuusikoilla ja taidelukiolaisilla on stressinhallinnan kehittämistarpeita. Asian tiedostaminen voi motivoida muusikoita parantamaan stressinhallintataitojaan ja sitä kautta työhyvinvointiaan ja -viihtyisyyttään. Stressinhallinnan kehittämistarpeet tiedostetaan muusikot tai työyhteisö voivat kääntää ongelmanratkaisujatteluun perustuvan näkökulman positiivisuuteen eli onnistumista arvostavaan lähestymistapaan (mm. Lehtonen 2003). Muusikoiden myönteiset kokemukset (runsas stressinhallintakeinojen ja -resurssien valikoima, niiden monipuolinen käyttö ja positiiviset tulokset sekä pääasiallisesti myönteinen stressinhallinnan tunne) voivat ohjata epäsuotuisien kokemusten muuttamista haluttuun suuntaan. Rauhalala (mm. 1987; 1991) puhuu elämäntaidon kehittämistä siten, että ihmisen maailmankuvan sisältö muuttuu rikkaammaksi ja monipuolisemmaksi ja että ihmisen kokemus muuttuu parempaa tyydytystä tuottavaksi ja elämäntaitoa lisääväksi. Rauhalalan hahmottaman holistisen idean mukaan elämäntaidollinen kehittäminen ei jäisi vain maailmankuvan tasoon, vaan kokemuksen kehitysvaiheet heijastuisivat tajunnasta kehoon ja tiluatioon.

Sovellutuksia

Muusikot ja musiikin opiskelijat voivat hyödyntää tutkimustuloksia. Niitä voidaan hyödyntää muusikoiden koulutuksessa esimerkiksi stressinhallintaohjelman suunnittelun apuna. Stressinhallinnan strategiat tähtäävät epäsuotuisan stressikokemuksen korjaamiseen ja muuttamiseen suotuisaksi tai myönteiseen suuntaan. Tutkimusaineiston perusteella stressinhallinta voidaan jaotella toiminnallisiin (kohdat 1 – 4) ja ei-toiminnallisiin keinoihin:

1. hallintakeinot, jotka vaikuttavat elämäntilanteen (situaatio) kautta
2. hallintakeinot, jotka vaikuttavat tajunnan kautta
3. hallintakeinot, jotka vaikuttavat kehon kautta
4. hallintakeinot, jotka liittyvät hengellisyyteen
5. stressikielioppi eli stressin ja stressinhallinnan kuvaus ja perusteet

Tutkimus tarjoaa eväitä muusikoiden työyhteisöjen kehittämiseen ja kyseisen ammattikunnan hyvinvoinnin edistämiseen. Stressiä koskeva tieteellinen tutkimustieto antaa työnantajalle välineitä luoda sellaiset optimaaliset työolosuhteet, joissa voidaan löytää tasapaino muusikon ammattiin kuuluvan kohtuullisen (”suotuisan”) stressin ja ammatillisen tyydytyksen välillä. Työyhteisölle annettu koulutus auttaa ymmärtämään stressiprosessia, sen hallintaa ja sitä, mikä on yksilön ja organisaation rooli stressin ehkäisyssä ja sen korjaamisessa myönteiseen suuntaan. Koulutuksen kautta saavutettu yhteinen kieli rohkaisee työyhteisöä keskustelemaan stressiongelmiensa vähentämiseksi.

Tutkimustulosten sovellukset yksityisille muusikoille, taidelukiolaisille, taidelaitokselle ja koululle esitetään tiivistetysti seuraavassa:

1. Ammattimuusikoiden ja taidelukiolaisten tulisi

- tunnistaa oma epäsuotuisa stressikokemus,
- tunnistaa omat stressinhallintakeinot ja resurssit,
- oppia muuttamaan epäsuotuisa stressikokemus suotuisaksi,
- oppia kehittämään ja laajentamaan stressinhallintakeinojaan, resurssejaan ja stressitietämystään eli stressitaitoaan,
- oppia peilaamaan omia kokemuksiaan toisten kokemuksiin
- pystyä välttämään ammattiin liittyviä ”sudenkuoppia” sekä
- suunnitella ja arvioida omaa stressinhallinnan (= oppimisterapeuttisten valmiuksien) oppimista.

2. Taidelaitoksen pitäisi

- kehittää ammattimuusikoiden psyykkis-henkistä hyvinvointia, työkykyä ja työsuojelua,
- järjestää stressinhallintavalmennusta eli kehittää muusikoiden stressitaitoa,
- kiinnittää huomiota muusikoiden työhön liittyvään problematiikkaan ja
- kiinnittää huomiota muusikoiden työolosuhteisiin (psykososiaaliset tekijät ja fyysinen ympäristö).

3. Koulun olisi suotavaa

- lisätä musiikkilinjan opiskelijoiden esiintymisvalmiuksia,
- kehittää opiskelijoiden opiskelutekniikkaa,
- pyrkiä sisällyttämään opintoihin stressinhallintakoulutusta,
- kehittää opiskelijoiden ihmissuhdetaitoja (kuten vuorovaikutus- ja sosiaalilanteisiin liittyviä ongelmanratkaisutaitoja)
- käsitellä koulussa vaikeita asioita kuten stressiä,
- edistää opiskelijoiden psyykkis-henkistä hyvinvointia ja
- tukea opiskelijoiden positiivista minäkäsitystä:
 - opettaja ja opiskelija määrittävät yhdessä esiintymistilaisuuksien suoritusavoitteet
 - opettaja tukee ja rohkaisee opiskelijaa musiikkitapahtumassa
 - esityksen jälkeen he arvioivat suorituksen yhdessä
 - opettaja auttaa opiskelijaa tiedostamaan heikot ja vahvat puolensa sekä hyväksymään itsensä.

Jatkotutkimussuosituksia

Tämä työ on deskriptiivinen, ex post facto -tutkimus (=tapahtuman jälkeen, jälkikäteen) ammattimuusikoiden (N=37) ja taidelukiolaisten (N=15) stressiprosessista. Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata ja analysoida muusikoiden epäsuotuisia stressikokemuksia ja stressinhallintakeinoja. Tehtävän ja taustan perusteella jäsenyi tutkimuksen neljä ongelma-aluetta. Alun perin oli tarkoitus pohtia myös muusikoiden stressikokemusten eroavaisuuksia uran eri vaiheissa, sukupuolten ja ammattiryhmien työtehtävien välillä. Kirjallisuudessa on todettu stressikokemusten eroavan toisistaan uran eri vaiheissa (mm. London & Mone, 1987), samoin tutkimukset viittaavat miesten ja naisten välisiin eroihin, kun verrataan, miten he reagoivat eri stressitilanteissa. Toisaalta myös todetaan, että miesten ja naisten stressireaktioiden erot ovat pienentyneet, kun raja miesten ja naisten roolien välillä on hämärtynyt. ”Tämän päivän nainen stressaa kuin kunnon mies” (mm. Frankenhaeuser 1995). Koska vastauksia aineistoon saatiin niin niukasti, ei ollut tarkoituksenmukaista jakaa näin pientä tutkimusjoukkoa pienempiin ryhmiin, koska analyysi eroavaisuuksista olisi jäänyt liian ohueksi. Jatkossa on olennaista selvittää vastaamatta jättämisen syyt. Kartoituksen tuloksena voisi saada mm. ideoita muusikoiden stressiä käsittelevän aineiston keruumenetelmien kehittämiseksi.

Mielenkiintoista olisi kartoittaa stressikokemusten eroja työsuhteessa olevien ja freelance-muusikoiden välillä. Vapaat taiteilijat kuuluvat Frankenhaeuserin mukaan ns. iloisiin stressaajiin (Frankenhaeuser 1995, 24–25), jotka voivat itse vaikuttaa työvaatimuksiinsa ja heillä on vapaus järjestellä tehtäviään.

Stressikokemusten eroavuuksien ja niihin johtaneiden elämäntilanteiden selvittäminen on kuitenkin mielekäs tutkimusalue. Jos sitä käsittelevään jatkotutkimukseen osallistuisi suurempi ja kattavampi joukko muusikoita, se voitaisiin perustellusti kohdistaa edellä kuvattujen muuttujien suuntaan. Jatkotutkimuksissa olisi mahdollista kiinnittää huomiota elämäntilanteen rakennetekijöiden ohella myös yksilöllisiin psykologisiin tekijöihin, esimerkiksi ammatillisiin kvalifikaatioihin ja persoonallisuuden piirteisiin. Aineiston keruun voisi ulottaa koskemaan myös muusikoiden työtovereita, esimiehiä ja omaisia. Kenttätutkimusta olisi antoisaa laajentaa eri ammattiryhmiin päin, jolloin tutkimusjoukkoon voisi kuulua solisteja, kapellimestareita, orkesterimuusikoita, kuoroja, freelance-taiteilijoita ja muusikoksi opiskelevia henkilöitä.

Aineistoa on mahdollista kerätä tällaisen tutkimuksen ollessa kyseessä käyttämällä kyselyjen, haastattelujen ja esseiden lisäksi observointia ja tutkittavien taustaa selvittäviä asiakirjalähteitä. Copingin osalta voisi tutkittavien omien subjektiivisten raporttien ohella hyödyntää muusikoiden omaisten tai muusikoiden kanssa läheisessä yhteistyössä toimivien ammattihenkilöiden tekemiä havaintoja. Tutkimusaineiston sisältö analysoitiin kvantifioinnilla. Analyysimenetelmä oli kelvollinen tutkimuksen tarkoitukseen ja vastauksien saamiseen. Kvalitatiivisella sisällönanalysillä voitaisiin saada lisää ja syvällisempää tietoa aineistosta kuvaamalla sanallisesti, miten jokin stressi, esimerkiksi esiintyminen, vaikuttaa koko dynaamisessa stressiprosessissa. Tosin Tuomi-Sarajärven (2003, 107–109) mukaan tämäntyyppinen analyysi on varsin aikaavievä.

Haastava tapa lähteä liikkeelle työympäristö- ja elämäntilannetutkimuksessa olisi kytkeä tutkimus akuutteihin käytännön tilanteisiin, jolloin tutkittavia muusikoita pyrittäisiin havainnoimaan tai haastattelemaan heti stressikokemuksen – esimerkiksi esiintymisen – jälkeen. Muusikot itse tai ulkopuoliset asiantuntijat voisivat arvioida ja verrata esityksen laatua harjoituksessa ja konserttitilanteessa. Muusikoille voitaisiin samassa yhteydessä tehdä joitakin fysiologisia mittauksia (esim. aivot, sydän ja verisuonet, hormonit; mitataan perusarvo ja konserttitilanteen arvot), jotka kuvaisivat stressikokemusten heijastumista kehon tasolla. Haastattelulla voitaisiin lisäksi selvittää muusikoiden arviointia stressikokemustensa voimakkuudesta. Näin kyettäisiin ehkä saavuttamaan ”aidompaa” tietoa kyseisen ilmiön osatekijöistä ja stressiprosessin eri vaiheista, kun ajallisen välimatkan etäännyttävä vaikutus kokemuksen tutkimisessa eliminoitaisiin. Vastauksen sisältöä kyselylomakkeessa ohjaavat aina jonkin verran vastaajaan kohdistuvat odotukset siitä, miten tutkimukseen osallistuvan henkilön odotetaan kysymykseen vastaavan. Esseetyyppisissä vastauksissa merkitystä on myös sillä, kuinka hyvin vastaaja kykenee ilmaisemaan kirjallisesti itseään. Spontaanin reaktion tavoittaminen sen ilmenemishetkellä tai heti sen jälkeen sisältäisi tässä mielessä enemmän validia tietoa.

Mielenkiintoista olisi jatkotutkimuksessa selvittää stressoreihin liittyvää kognition ja emootioiden riippuvaisuutta toisistaan. Tällaisessa tutkimuksessa voisi yksi ydinkysymys olla: jos kognitiota (tulkintaa) muutetaan, miten se heijastuu ihmisen reaktioihin tunteiden ja kehon tasolla. Rauhalan (mm. 1961; 1998) mukaanhan ihminen kokee epäsuotuisia stressikokemuksia, jos hän arvioi tai arvostaa stressorin eli tilanteen rakennetekijän jostain syystä esim. uhkaavaksi tai epämiellyttäväksi. Hänen mukaansa stressikokemukseen sisältyy tai liittyy siis jotain määriteltyä uhkaa yms. Samoin voitaisiin analysoida, onko mahdollista muuttaa emootioita kiinnittämättä huomiota niihin kuuluviin arvostuskohteisiin. Toinen mahdollinen tutkimusaihe olisi stressinhallintastrategioiden suuntautumisen jäsentäminen: kohdentuvatko strategiat ensisijaisesti tilanteeseen, tilanteen ja tilanteen arvioinnin suhteeseen, tilanteen arviointiin, arvioinnin ja reaktioiden väliseen suhteeseen vai stressireaktioihin? Keinojen jäsentelyssä voitaisiin hyödyntää seuraavia käsitteitä: situaatiokeskeiset, tajuntakeskeiset ja kehofokeskeiset keinot. Voi olla myös tarpeen jatkossa pohtia, voidaanko stressinhallintakeinot luontevasti sijoittaa perusjaon kolmeen päätyyppiin, koska aina löytyy stressinhallintastrategioita, jotka eivät luontevasti sijoitu mihinkään mainittuun pääluokkaan. Monet niistä saattavat kuulua useampaan ryhmään kuten esim. liikunta voitaisiin luokitella kehon kanavan lisäksi taajunnan toimintatasoon, koska liikunnalla on psyykkisellä tasolla laukeavia välittömiä vaikutuksia (Rauhala 1961, 13). Korjaamiskeinojen luokittelussa on ratkaisevaa, missä määrin kanavan valinnassa painotetaan strategian välitöntä vaikutusta. Siten esim. ’sauna’ stressinhallintakeinona voitaisiin luokitella joko tilanteen tai kehon kanavan luokkaan. Samoin jatkossa voitaisiin luokittelussa hyödyntää ihmisen olemuspuolien neljättä ulottuvuutta eli hengellisyyttä omana kategoriana perustuen teoriassa esitettyyn holistiseen ihmiskäsitykseen. Hengellisyyden olemusta pitäisi myös jatkossa pohtia syvällisemmin mm. muiden uskontojen näkökulma huomioonottaen, koska tässä tutkimuksessa on viitattu lyhyesti vain kristinuskon käsitteisiin. Tarkastelun lähtökohtana voisi olla Rauhalan analyysi uskon laajentamasta ihmiskäsityksestä (Rauhala 1989, 73–76).

Tutkimuksessa kartoitettiin stressin kestoa ja sen toistumista lisäkysymyksenä mielenkiinnosta eikä tutkimusongelmana. Jatkossa on paikallaan tutkia stressitilanteiden kestoa ja toistumista, koska keston käsite on tärkeä osatekijä mm. Beehrin ja Bhagatin kuvaamassa stressiviitekehyksessä. Kestolla on vaikutusta kognitiivisiin prosesseihin ja stressinhallintaan. Ne vaihtelevat sen mukaan, käsitelläänkö pitkä- vai lyhytaikaista tilannetta. Pitkäkestoista hallintaa vaativat stressitilanteet voivat vaikuttaa siihen, että henkilö alkaa kokea tilanteen ja sen seurausten sekä ympäristönsä hallinnan puutetta, mikä puolestaan voisi johtaa depressioniin (Beehr & Bhagat 1985, 6–13). Stressikeston tutkiminen on tärkeää myös, koska sekä lyhytaikaisella että pitkäaikaisella (krooninen) stressillä on fysiologisia vaikutuksia ihmisen kehossa. Ne vaikuttavat mm. autonomiseen hermostoon, sydämen toimintaan, hormonitoimintaan, painon nousuun ja aivojen välittäjäaineiden toimintaan (mm. Juntunen 2002; Cullberg Weston 2000; Angelöw 2003). Kalimon (1987,13) mukaan lyhytaikainen stressi saattaa parantaa ihmisen suorituskykyä silloin, kun hän näkee tilanteesta selviytymisen olevan mahdollisuuksien rajoissa.

Muusikon stressikokemuksia olisi mielekästä kartoittaa myös pitkällä ajanjaksolla: useamman vuoden aikavälillä tai tarkastelemalla syys- ja/tai kevätoitantomuutosta. Näin saataisiin tietoa siitä, onko muusikoilla havaittavissa ns. elinikäistä stressiä, jota on todettu opettajilla (mm. Salo 2002). Syys- ja kevätkaudelta voitaisiin kartoittaa 'stressihuippuja' ja saada valaisua, mikä vuoden jakso on henkisesti rasittavinta muusikoille. Tieto auttaisi muusikoita ja työyhteisöä stressinhallinnan ennaltaehkäisevissä pyrkimyksissä.

Situationaalisen säätöpiirin dynamiikka tarjoaa mielekkäitä aiheita. Miten tilanteen suotuisat muutokset vaikuttavat tajunnan ja kehon tasolla? Mitä koetun stressin lieveneminen vaikuttaa kehon organisiin prosesseihin tai tilanteeseen? Miten kehossa tapahtuvat muutokset vaikuttavat tajunnan kokemukseen tai miten ne muuttavat tilanteita?

Jatkossa olisi kiintoisaa laatia stressikokemusten ja stressin itsesäätelyn nelikenttäanalyysi. Vaaka-akselilla olisi stressijatkumo lievistä voimakkaaseen stressikokemukseen (asteikko 1–5) ja pystyakselilla stressinhallinta (asteikko 1–5) vastaajien arvioimana. Nelikentän avulla vastaajat voitaisiin tyypitellä eri ryhmiin, esimerkiksi "hyvä stressaaja", "huono stressaaja" tms. Kuvion perusteella lukijan olisi helppo havaita eri tyyppien jakauma. Tutkija puolestaan voisi pohtia ja selvittää, minkälainen henkilö on kyseessä, jos hän arvioi stressinsä voimakkaaksi (5) ja stressinhallintataitonsa heikoksi (1).

Muusikoiden stressiä käsittelevän tutkimusaineiston pohjalta olisi mahdollista myöhemmin laatia kehittämisohjelma, jossa pyrittäisiin kartoittamaan muusikoiden elämäntilanteita työssä ja työn ulkopuolella. Näitä erilaisia tilanteita pohdittaisiin niihin sisältyvien stressitekijöiden näkökulmasta, jolloin stressiä tuottavia tilanteita voitaisiin yrittää "korjata" tai muuttaa niistä aiheutuvaa stressiä suotuisampaan suuntaan. Samaten aineistoa voisi hyödyntää koulutusohjelman kehittämisessä. Koulutusohjelmaan voitaisiin sisällyttää teoriaosaa, "stressikielipöytä", ja kuvaus holistisesta ihmiskäsityksestä ja sen soveltamisesta stressi-ilmiön ja stressin hallintaan. Stressiin liittyviä käsitteitä valaistaisiin käytännön esimerkein. Koulutusohjelman vaikuttavuutta ja kehittämistarpeita olisi mielekästä selvittää eri menetelmillä. Holistista ideaa pitäisi jatkossa hyödyntää ja kehittää uutena, teoreettisena perspektiivinä stressitutkimuksessa. Stressiin liittyviä käsitteitä valaistaisiin käytännön esimerkein. Rauhalan holistisen ihmiskäsityksen malli kiinnittää huomiota ihmisen hyvä- ja huono- oloisuuden monidimensionaalisuuteen (=ulottuvuus) ja ihmisen erilaisiin olemuspuoliin. Mallia voidaan verrata käyttäytymislääkätieteen esilletuomaan terveyden ja sairauden holistiseen lähestymistapaan. Tutkijat korostavat, että ulkoiset ja sisäiset, geneettiset ja ympäristölliset, somaattiset ja psykososiaaliset tekijät ovat tärkeitä terveyden määrittelemisessä ja sairauden arvioimisessa. Maailman terveysjärjestö (WHO) kiinnittää huomiota myös terveyden monimuotoisuuden määrittelemällä sen biologisena, mentaalisenä ja sosiaalisena hyvinvointina. Samoin maallikkojen uskomukset korostavat ihmisenä olemisen kokonaisuutta (Piko & Kopp 2002, 74).

Jatkotutkimusten pitäisi ennen kaikkea kohdentua siihen, minkälaisista elämäntilanteista muusikoiden stressikokemukset tarjoutuvat eli mitkä tilanteet tai ulkoiset paineet niitä herättävät. Samoin pitäisi kartoittaa elämäntilanteisiin liittyvän epäsuotuisan arvioinnin syntyä eli miten tuohon arvostamiseen on tultu eikä ainoastaan arviointeja sinänsä. Tutkimuksessa pitäisi kartoittaa henkilön kokemaa kokonaisstressiä, joka on peräisin sekä työstä (work) että työn ulkopuolisilta alueilta (nonwork domains). Tätä yhdistelmämallia pitäisi laajentaa interaktiiviseen suuntaan selvittämällä, miten tietyyppiset stressikokemukset molemmista lähteistä saattavat lisätä, sammuttaa tai pahentaa toistensa vaikutuksia (mm. Beehr & Bhagat

1985, 6–15). Samoin pitäisi selvittää, mitkä ovat ne säätelykeinot, joilla muusikot parhaiten kykenevät muuttamaan kielteisiä stressikokemuksiaan myönteisemmiksi. Tutkimuksissa tulisi korostaa sitä, että kielteisessä stressikokemuksessa on ensisijaisesti kyse elämäntaidollisesta ongelmasta ja elämäntaidollisia valmiuksiaan voi jokainen yksilö kehittää itse ohjaten ja vastuuta kantaen. Rauhalan (1992, 122) mukaan henkinen kasvattaminen on aikuisiässä pääosin persoonan itsekohtaista toimintaa ja opettajana on useimmiten elämä itse. Henkisellä tasolla ihmisen on itse valittava elämän tarjonnasta kasvattava aines ja työskenneltävä läpi sen persoonallinen merkitys. Elämänongelmat voivat sisältää vaatimuksen, että ”on otettava elämästä opiksi”. Ihminen voi alkaa oivaltaa, miten asenteita elämään olisi muutettava ja toimintaa ohjattava. Itseohjauksessa tavoitteena on löytää erilaisia ratkaisuja epäsuotuisien subjektiivisten stressikokemusten muuttamiseen myönteisiksi. Motivaatio elämän ongelmien korjaamiseen herää siitä yksilön oivalluksesta, että hänellä on elämäntaidollisia puutteita ja että hän kokee elämäntaitonsa riittämättömäksi. Viime kädessä ihmisen pitää itsesääntelyssä saavuttaa sellaisen maailmankuvan kokonaisuus, että hän sen avulla voi kohdata ammatillisia ja elämäntaidollisia haasteita.

Koska epäsuotuisa stressi on jokapäiväinen ilmiö, ja sillä on monia kielteisiä vaikutuksia ihmisten elämään, stressiosaamista tai stressitaitoisuutta kannattaa jokaisen yksilön ja työyhteisön pyrkiä kehittämään kaikin mahdollisin keinoin. Savonlinnan Taidelukion opiskelijan kuvauksen mukaan ”sen (stressin) voittaminen ei ole mahdotonta, ei minulle eikä varmasti muillekaan. Itse olen huomannut, että ihminen voi siinä suhteessa kehittyä, stressinsietokykyä voi kasvattaa ja sen syntyä ehkäistä monin keinoin, joista ehdottomasti tärkein on oikea, positiivinen asenne.” Stressiosaamisen tutkiminen ja kehittäminen asettavat haasteita yksilö- ja työyhteisötason lisäksi myös eri tieteenaloille, eikä vähiten ammattikasvatukselle.

Jotta ihmiset ovat onnellisia työssään, tarvitaan kolme asiaa, kuten John Ruskin sanoi 150 vuotta sitten:

- ihmisten täytyy sopia työhön,
- ihmiset eivät saa tehdä työtä liian paljon ja
- heillä täytyy olla työssään onnistumisen tunne (Jacobsson et al. 2001, 51).

Ihmisten työviihtyvyyden ja työssä jaksamisen parantaminen on työnantajan perushaasteita tulevasta työvoimasta kilpailtaessa (mm. Ruismäki 1991, 278–279). Työhyvinvointi auttaa ihmisiä jaksamaan ja viihtymään työssään pidempään. Stressin hallintaa opettelemalla ja kehittymällä stressitaitoiseksi yksilö voi sekä lisätä omaa hyvinvointiaan työssä että opiskelussa viihtymistään. Stressin hallinnan oppiminen on kuitenkin elinikäinen tapahtuma ja se edellyttää yksilöltä kasvuprosessiin lähtemisen päätöstä. Roomalaisen filosofi Senecan (n. 4 eKr. – 65 jKr.) elämänviisauden mukaan ”vivere tota vita descendum est”, ts. elämistä tai elämisen taitoa on opiskeltava koko elämän ajan. (Senecan tutkielmasta ”De brevitate vitae”. Kivimäki 2001).

Lähteet

- Achté, K. & Alanen, Y. & Tienari, P. 1991. *Psykiatria 2*. WSOY, Juva.
- Achté, K. & Kuoppasalmi, K. 1990. *Moderni psykosomatiikka*. WSOY:n graafiset laitokset, Juva.
- Aho, S. 1981. Opetustyön stressaavuus ja oppilailta esiintyvät työrauhahäiriöt. Turun yliopiston kasvatustieteiden laitos. *Julkaisusarja A:78*. Turku.
- Aho, S. 1982. Oppilaiden koulussa kokema stressi sekä sen yhteydet työrauhahäiriöihin ja oppituloksiin. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunta, tutkimuksia A:90. Turun yliopiston kasvatustieteiden laitos.
- Aho, S. 1995. Lukiolainen nuori. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisusarja A:172. Turun opettajankoulutuslaitos. Painosalama Oy, Turku.
- Albrecht, K. 1981. *Stressi ja johtaminen*. Kirjateos Oy, Huhmari.
- Anfara, Jr., V.A. & Brown, K.M. & Manzione, T.L. 2002. *Qualitative Analysis on Stage: Making the Research Process More Public*. *Educational Researcher*, 31 (10), 28-38.
- Angelöw, B. 2003. *Att hantera stress och möta förändringar. Första utgåvan, tredje tryckningen*. Natur och Kultur, Stockholm.
- Arjas, P. 2002. *Muusikoiden esiintymisjännitys. Tapaustutkimus klassisen musiikin ammattipiskelijöiden jännittäjätyypeistä ja esiintymisvalmennuksen kurssikokemuksista*. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä.
- Aromäki, J. 1980. *Elämäni on musiikki. Tunnetut musiikkimiehet kertovat*. WSOY, Porvoo.
- Backman, J. 1988. *Att skriva och läsa vetenskapliga rapporter*. Studentlitteratur, Lund.
- Baxter, M. 1982. *Overcome Stage Fright*. Bradley Publications, New York, W.Y.
- Beehr, T. A. & Bhagat, R. S. 1985. *Introduction to Human Stress and Cognition in Organizations*. Teoksessa Beehr, T.A. & Bhagat, R.S. (toim.), *Human Stress and Cognition in Organizations*. John Willy & Sons, Inc.
- Le Blanc, P., de Jonge, J. & Schaufeli, W. 2002. *Job Stress and Health*. Teoksessa Chmiel, N. (toim.), *Introduction to Work and Organizational Psychology. A European Perspective*. Blackwell Publishers Ltd.
- Bodamer, J. 1968. *Kohti uutta minuutta. Elämisen taito nykymaailmassa*. Werner Söderström Osakeyhtiön kirjapaino, Porvoo.
- Brotheridge, C. M. 2002. *Emotional Labor and Burnout: Comparing Two Perspectives of "People Work"*. *Journal of Vocational Behavior* 60, 17–39.
- Breznitz, S. & Goldberger, L. 1986. *Stress Research at a Crossroads*. Teoksessa Goldberger, L. & Breznitz, S. (toim.), *Handbook of Stress. Theoretical and Clinical Aspects*. The Free Press, New York.
- Cameron, R. & Meichenbaum, D. 1986. *The Nature of Effective Coping and the Treatment of Stress Related Problems: A Cognitive-Behavioral Perspective*. Teoksessa Goldberger, L. & Breznitz, S. (toim.), *Handbook of Stress. Theoretical and Clinical Aspects*. The Free Press, New York.
- Carlsson, B. 1996. *Kvalitativa forskningsmetoder för medicin och beteendevetenskap*. Almqvist & Wiksell Medicin/Liber. Första upplagan. Gummessons Tryckeri Ab, Falköping.
- Chesky, K. S. & Hipple, J. 1997. *Performance Anxiety, Alcohol-related Problems, and Social/Emotional Difficulties of College Students: A Comparative Study between Lower-division Music and Non-music Majors*. *Julkaisussa Medical Problems of Performing Artists*. Vol. 12, No 4, December, 126-132.
- Chopra, D. 1989. *Miten saan terveyttä ja henkistä hyvinvointia*. WSOY, Juva.
- Cooper, C. L. 1981. *The Stress Check. Coping with the Stresses of Life and Work*. Prentice-Hall, inc., Englewood Cliffs, N. J.
- Cullberg Weston, M. 2000. *En dörr till ditt inre-visualisering i terapi – en väg till hälsa och självkänedom*. Wahlström & Widstrand.
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F. & Schaufeli, W. B. 2001. *The Job Demands-Resources Model of Bournout*. *Journal of Applied Psychology* 2001, Vol 86, No 3, 499–512.
- Dews, C.L.B. & Williams, M.S. 1989. *Student Musician's Personality Styles, Stresses, and Coping Patterns*. *Psychology of music*, Vol. 17, No1, 37-47.
- Derogatis, L. R. 1986. *Self-report Measures of Stress*. Teoksessa Goldberger, L. & Breznitz, S. (toim.), *Handbook of Stress. Theoretical and Clinical Aspects*. The Free Press, New York.
- Elo, A-L. 1995. *Stressin ja psyykkisen kuormituksen arviointi työssä*. Teoksessa Matikainen, E., Aro, T., Kalimo, R., Ilmarinen, J. & Torstila, I. (toim.), *Hyvä työkyky. Työkyvyn ylläpidon malleja ja keinoja*. Työterveyslaitos. Eläkevakuutusyhtiö Ilmarinen. Painotalo Miktör, Helsinki.
- Elovainio, M., Kivimäki, M. & Helkama, K. 2001. *Organizational Justice Evaluations, Job Control, and Occupational Strain*. *Journal of Applied Psychology* 2001, Vol. 86, No. 3, 418–424.
- Endröczy, E. 1991. *Stress and Adaptation*. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- Eskola, A. 1962. *Sosiologian tutkimusmenetelmät I*. WSOY, Porvoo.
- Eskola, A. 1971. *Sosiologian tutkimusmenetelmät II*. WSOY, Porvoo.
- Frankenhaeuser, M. & Ödman, M. 1983. *Stress, en del av livet*. Brombergs Bokförlag AB, AB Fälths Tryckeri, Värnamo.
- Frankenhaeuser, M. 1995. *Kvinnligt, manligt, stressigt*. Bokförlaget Bra Böcker, Tryckt i Finland.
- Fishbein, M., Middlestadt, S. E., Ottati, V., Strauss, S. & Ellis, A. 1988. *Medical problems among ICSOM musicians: Overview of a national survey*. *Julkaisussa Medical Problems of Performing Artists*. Vol. 3, No 1, 1–8.

- Furman, B. 2002. Ratkaisukeskeinen lähestymistapa lääkärin työssä. Katsausartikkeli. Suomen Lääkärilehti 1/2002, vsk 57, 51–53.
- Girdano, D. A. & Everly, G. S. 1979. Controlling Stress and Tension: A Holistic Approach. Prentice-Hall, Inc.
- Goldberger, L. & Breznitz, S. (toim.) 1986. Handbook of Stress. Theoretical and Clinical Aspects. The Free Press, New York. First Free Press Paperback Edition. Printed in the United States of America.
- Goleman, D. 1998. Working with emotional intelligence. A Gantam Book, United States and Canada.
- Goleman, D. 2000. Tunneäly. Lahjakkuuden koko kuva. Kahdeksas painos. Otava, Keuruu.
- Gratto, S. D. 1998. The Effectiveness of an Audition Anxiety Workshop in Reducing Stress. Julkaisussa Medical Problems of Performing Artists. Vol 13, No 1, March, 29-33.
- Grönfors, M. 1982. Kvalitatiiviset kenttätömenetelmät. WSOY, Juva.
- Grönroos, W. 1994. Vuosikatsaus 1994, Suomen Kansallisopera. Toimintakertomus 1994. Suomen Kansallisoopperan Säätiö.
- Haan, N. 1986. The Assessment of Coping, Defense, and Stress. Teoksessa Goldberger, L. & Breznitz, S. (toim.), Handbook of Stress. Theoretical and Clinical Aspects. The Free Press, New York.
- Haapaniemi, R. 2003. Sopeutumattomien erityisluokkaopetus – konfliktisimulaattoriko? Acta Universitatis Tamperensis 915. Tampere University Press, Tampere.
- Haider, M. & Groll-Knapp, E. 1981. Psychophysiological Investigation into the Stress Experienced by Musicians in a Symphony Orchestra. Teoksessa Piperek, M. (toim.), Stress and Music, Medical, psychological, sosiological, and legal strain factors in a symphony orchestra musician's profession. A study commissioned by the Vienna Symphony 1981, Wilhelm Braumüller, Universitäts-Verlagsbuchhandlung Ges. m. b. H., A-1092, Wien.
- Hakanen, J. 2002. Maslach-tiedustelu. Sähköposti Työterveyslaitoksen tutkijalta 2.12.2002.
- Hamilton, L. H., Keller, J. & Hamilton, W. G. 1995. Personality and Occupational Stress in Elite Performers. Julkaisussa Medical Problems of Performing Artists. Vol 10, No. 3, September, 86–90.
- Hamilton, V. 1986. Cognition and Stress: An Information Processing Model. Teoksessa Goldberger, L. & Breznitz, S. (toim.), Handbook of Stress. Theoretical and Clinical Aspects. The Free Press, New York.
- Heal, M. & Wigram, T. 1999. Musiikkiterapia – hoitotyöstä kasvatukseen. Oy UNIpress Ab, Helsinki. Hakapaino Oy, Helsinki.
- Heinonen, V. 1985. Kasvatustieteen perusteet. Jyväskylä.
- Heiskanen, T. 1996. Elämän palapeli. Johtolankoja vaikeuksista selviytymiseen. Suomen Mielenterveysseura, SMS-Tuotanto/SMS-Julkaisut. Gummerus, Jyväskylä.
- Helenius, E. 1996. Eväitä elämään. Koulu nuorten selviytymisen tukena. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus STAKES, aiheita nro 20. Stakesin monistamo, Helsinki.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 1991. Teemahaastattelu. 5. painos. Yliopistopaino, Helsinki.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000; 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Yliopistopaino, Helsinki 2000; 2001.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2003. Tutki ja kirjoita. 6-9. painos. Kustannusosakeyhtiö Tammi, Helsinki.
- Hirvonen, A. 2003. Pikkupianisteista musiikin ammattilaisiksi. Solistisen koulutuksen musiikinopiskelijat identiteettinsä rakentajina. Oulun yliopisto, Oulu.
- Ho, J. T. S. 1996. Stress, Health and Leisure Satisfaction: the Case of Teachers. International Journal of Educational Management 10/1, 41–48.
- Holroyd, K. A. & Lazarus, R. S. 1986. Stress, Coping, and Somatic Adaptation. Teoksessa Goldberger, L. & Breznitz, S. (toim.), Handbook of Stress. Theoretical and Clinical Aspects. The Free Press, New York.
- Holt, R. 1986. Occupational Stress. Teoksessa Goldberger, L. & Breznitz, S. (toim.), Handbook of Stress. Theoretical and Clinical Aspects. The Free Press, New York.
- Huttunen, M. 1991. Stressin olemus. Teoksessa Achté, K., Alanen, Y. & Tienari, P., Psykiatria 2. WSOY, Juva.
- Häkkinen, V. 2000. Sibis ahdistaa! Mielenterveysavun tarve on lisääntynyt. Sibis. Sibelius-Akatemian lehti 2/2000, 4-7.
- Irving, D. 1987. Yrke: Musiker. Tankar om musikkommunikation. Sjuhäradsbygdens Tryckeri Ab, Borås.
- Jacobsson, C. & Pousette, A. & Thylefors, I. 2001. Managing Stress and Feelings of Mastery among Swedish Comprehensive School Teachers. Department of Psychology. Göteborg University, Göteborg.
- Jick, T. D. 1985. As the Ax Falls: Budget Cuts and the Experience of Stress in Organizations. Teoksessa Beehr, T.A. & Bhagat, R. (toim.), Human Stress and Cognition in Organizations. An Integrated Perspective. Printed in the United States of America. John Willy & Sons, Inc.
- Juntunen, J. 2000. Aivot työssä. Katsausartikkeli. Duodecim 2000; 116: 1189–96.
- Juntunen, J. 2002. Mitä opimme aivojen vuosikymmenestä? Teoksessa Harra, K. (toim.), Aivot, maailmankuva, informaatiotulva – opettajuus? Artikkelisarja. OKKA-säätiön vuosikirja. Saarijärven Offset Oy.
- Jurvelius, N. 1993. Taide parantaa – taide terapeutisena välineenä. Jyväskylän yliopiston täydennyskoulutuskeskus, Jyväskylä.
- Järvinen, A. 1985. Lääketieteen opiskelijoiden tieteellisiä ja ammatillisia käsityksiä koskeva seurantatutkimus. Tampereen yliopisto, Acta Universitatis Tamperensis, ser. A vol 197. Tampere.
- Järvinen, A. 1996. Aikuisopiskelijan orientaatiot työn ja koulutuksen maastoissa. Tampereen yliopisto, Kasvatustieteiden laitos. Julkaisusarja A, No 56. Tampere.

- Kalimo, R. 1987. Stressi ja sen voittaminen. WSOY, Juva.
- Kalimo, R. 1992. Stressi ja elämänhallinta. Työterveys 4/92, 11.12.1992. Työterveyslaitoksen tiedotuslehti.
- Kallio, V. 1992. Työkyvyn säilyttämisen keinot. Teoksessa Vaali työkykyä, sijoitat huomiseen. Ilmarinen. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.
- Kaminoff, R. D. & Proshansky, H. M. 1986. Stress as a Consequence of the Urban Physical Environment. Teoksessa Goldberger, L. & Breznitz, S. (toim.), Handbook of Stress. Theoretical and Clinical Aspects. The Free Press, New York.
- Kasl, S. V. 1996. Theory of stress and health. Teoksessa Cooper, C.L. (toim.), Handbook of Stress, Medicine, and Health, CRC Press. Printed in the United States of America.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2000. Tunne itsesi, suomalainen. WS Bookwell Oy, Juva.
- Kimanen, S. 2002. Golfia anopin kanssa... ja muita juttuja. Chamber Arts. Otavan Kirjapaino Oy, Keuruu.
- Kinnaman, G. D. 1997. Lohduttajani surussa. Lohtuna synkimpiin hetkiin. Aika Oy Kristilliset kirjat. WSOY, Juva.
- Kinnunen, U. 1998. Seminaariesitelmä, Opetustyön kuormitus ja sen hallinta. Opetusalan tutkimus- ja kehittämisseminaari, Helsinki 30.9. – 2.10.1998. (Artikkeliesitelmä).
- Kiviharju-Wiebenga, M. 1999. Soittaminen altistaa rasitusvammoilta. Helsingin Sanomat 30.6.1999.
- Kivimäki, A. 2001. Suuri latinakirja. Karisto Oy, Hämeenlinna.
- Koivuniemi, M. 2002. Musiikkilääketiede ottaa tukevia ensiaskeleita. Suomen Lääkärilehti 2/2002, vsk 57, 208–210.
- Korva, H. 2002. Joka viides muusikko hillitsee esiintymisjännitystään lääkkeillä. Helsingin Sanomat 9.1.2002.
- Kulmala, A. 2000. Opetustyön kuormitustekijät. Työterveyslaitos, Helsinki.
- Kuntatyönantaja 2003. Ammattilehti työnantajille 6/2003, 21.
- Kurkela, K. 1993. Mielen maisemat ja musiikki. Musiikinesittämisen ja luovan asenteen psykodynaamiikka; Sibelius-Akatemia, Musiikin tutkimuslaitos. Hakapaino Oy, Helsinki.
- Kääriäinen, M., Jokela, T. & Antti-Poika, M. 1992. Taiteilijoiden työolot ja työterveyshuolto. Työterveyslaitos, Helsinki.
- Lagerspetz, K. 2000. Mitä tulee mieleen. Psykologin esseitä. Tammi, Helsinki.
- Laitinen, J. 2002. Toisinajattelija uskoo ihmisyyteen. Helsingin Sanomat 24.11.2002.
- Laux, L. & Vossell, G. 1986. Paradigms in Stress Research: Laboratory versus Field and Traits versus Processes. Teoksessa Goldberger, L. & Breznitz, S. (toim.), Handbook of Stress. Theoretical and Clinical Aspects. The Free Press, New York.
- Lehtonen, J. 2003. Itse aiheutettua uupumusta? Jyväskylän yliopiston tiedotuslehti No 6/2003, vsk 38, 9.
- Lehtonen, K. 1986. Musiikki psykikkisen työskentelyn edistäjänä. Psykoanalyttinen tutkimus musiikkiterapian kasvatuksellisista mahdollisuuksista. Turun yliopiston julkaisu C:56.
- Lehtonen, K., Salo, J. & Wirzenius, E-S. 1991. Itsehoidosta ammattiin – tutkimus suomalaisen musiikkiterapian historiasta, ammattitoiminnasta ja kvalifikaatiosta. Psykiatrian tutkimussäätiö. Psychiatria Fennica julkaisusarja: 94, Helsinki.
- Leinonen, P. 1995. Hallinnollinen toimintakertomus. Toimintakertomus 1995. Suomen Kansallisoopperan Säätiö.
- Leppänen, A. 1994. Organisaatio ja ammatillinen pätevyys. Teoksessa Lindström, K. (toim.), Terve työyhteisö – kehittämisen malleja ja menetelmiä. Työterveyslaitos, Helsinki.
- Levi, L. & Lunde-Jensen, P. 1996. A model for assessing the costs of stressors at national level: Socio-economic costs of work stress in two EU Member States. European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions, Luxembourg Dublin.
- Lieberman, M. A. 1986. The Effects of Social Supports on Responses to Stress. Teoksessa Goldberger, L. & Breznitz, S. (toim.), Handbook of Stress. Theoretical and Clinical Aspects. The Free Press, New York.
- Liinamo, A., Rimpelä, M., Jokela, J. & Konu, A. 1999. Koulujen terveystyö ja työolot rehtorien kuvaamina. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus STAKES, julkaisu nro 2. Stakesin monistamo, Helsinki.
- London, M. & Mone, E. M. 1987. Career Management and Survival in the Workplace. Jossey-Bass Publishers, San Francisco.
- Lotti, T. 1992. Opiskelijana solistisessa II. Sibelius-Akatemian julkaisu 6. Sibelius-Akatemia, Helsinki.
- Lundin, T. 1992. Traumatisk stress och personlig förlust. Första upplagan. Almqvist & Wiksell Förlag Ab, Arlöv.
- MacKinnon, R.A. & Yudofsky, S.C. 1986. The Psychiatric Evaluation in Clinical Practice. J.B. Lippincott Company, Philadelphia.
- Majjala, P.P. 2003. Musikon matka huipulle – Soittamisen ekspertti huippusoittajan itsensä kokemana. Studia Musica 20. Sibelius-Akatemia, Helsinki.
- Mandler, G. 1986. Stress and Thought Processes. Teoksessa Goldberger, L. & Breznitz, S. (toim.), Handbook of Stress. Theoretical and Clinical Aspects. The Free Press, New York.
- Marton, F. 1988. Phenomenography: A Research Approach to Investigate Different Understandings of Reality. Teoksessa Sherman, R. R. & Webb, R. B. (toim.), Qualitative Research in Education: Forms and Methods. Taylor & Francis, Baringstoke, 141–161.
- Maslach, C. & Schaufeli, W. 1993. Historical and Conceptual Development of Burnout. Teoksessa Schaufeli, W. & Maslach, C. & Marek, T. (toim.), Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research. Taylor & Francis. Printed in the United States of America.

- Mattila, A. 2001. "Seeing Things in a New Light". Reframing in Therapeutic Conversation. Rehabilitation Foundation. Research Reports 67/2001. Helsinki University Press.
- McGrath, J. E. 1982. Methodological Problems in Research on Stress. Teoksessa Krohne, W. & Laux, L. (toim.), Achievement, Stress, and Anxiety. Hemisphere Publishing Corporation.
- Metsämuuronen, J. 1995. Harrastukset ja omaehtoinen oppiminen. Sitoutuminen, motivaatio ja coping. Teoreettinen tausta, rakenneanalyysi ja sitoutuminen. Helsingin yliopiston opettajankoulutuslaitos, tutkimuksia 146. TummaVuoren Kirjapaino Oy, Vantaa.
- Miettinen, H. 2002. Arjen loistoa. Ilmarisen uutiset. Numero 3/02.
- Moos, R. H. & Billings, A. G. 1986. Conceptualizing and Measuring Coping Resources and Processes. Teoksessa Goldberger, L. & Breznitz, S. (toim.), Handbook of Stress. Theoretical and Clinical Aspects. The Free Press, New York.
- Murto, P. 1996. Vammaisen nuoren tukeminen elämänhallintaan. Teoksessa Siljander, P. & Ulvinen, V.-M. (toim.), Syrjäytymisestä selviytymiseen – vaikeuksien kautta elämänhallintaan. Oulun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan opetusmonisteita ja selvityksiä 66, 30–42. Oulun yliopisto. Oulu.
- Mäki-Opas, A. 1999. Murtuneet siivet – auttamisen ja muuttumisen mahdollisuudet. Kirjayhtymä Oy, Tampere.
- Niemelä, E. & Teikari, V. 1984. Työn psyykinen kuormittavuus – Käsitteet, malli ja mittaaminen. Report No 82, TKK Offset.
- Nietula, K. 2000. Laulajien ja viulistien stressi Akatemiassa. Oopperalaulajan koulutusohjelman kirjallinen lopputyö. Sibelius-Akatemia. Helsinki.
- Noworol, C., Zarczynski, Z., Fafrowicz, M. & Marek, T. 1993. Impact of Professional Burnout on Creativity and Innovation. Teoksessa Schaufeli, W. & Maslach, C. & Marek, T. (toim.), Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research. Taylor & Francis. Printed in the United States of America.
- Nybo, T., Telakivi, T. & Wikström, J. 2002. Yksilön toimintakyvyn neuropsykologinen arviointi – milloin ja miten. Katsausartikkeli. Suomen lääkärilehti 18-19/2002, vsk 57, 2033-2038.
- Ojanen, M. 1998. Terapia ja sielunhoito. Uusi Tie, Helsinki.
- Ojanen, S. 1982. Opettajien stressi. Tampereen yliopiston kasvatustieteen laitos. Julkaisusarja A: Tutkimusraportti N:o 23. Tampereen yliopiston jäljennepalvelu.
- Ojanen, S. 2001. Ohjauksesta oivallukseen. Ohjausteorian kehittäjä. 2. uusittu painos. Palmenia-kustannus. Saarijärven Offset Oy, Saarijärvi.
- Opetusministeriö 1997. Terveen itsetunnon ja elämänhallinnan edistäminen peruskoulussa. Opetusministeriön työryhmien muistioita 29: 1997.
- Palmer, S. 1996. Developing Stress Management Programmes. Teoksessa Woolfe, R. & Dryden, W. (toim.), Handbook of Counselling Psychology. Sage Publications.
- Pearlin, L. I., Menaghan, E. G., Lieberman, M. A. & Mullan, J. T. 1981. The Stress Process. Journal of Health and Social Behavior, Vol 22 (December), 337–356.
- Pearlin, L. I. & Schooler, C. 1978. The Structure of Coping. Journal of Health and Social Behavior, Vol 19 (March), 2–21.
- Pietilä, V. 1976. Sisällön erittely. Toinen korjattu painos. Gaudeamus, Helsinki.
- Piko, B.F. & Kopp, M.S. 2002. Behavioral Medicine in Hungary: Past, Present, and Future. Julkaisussa Behavioral Medicine. Relating Behavior and Health, Vol. 28, No 2.
- Piperek, M. (toim.) 1981. Stress und Kunst. Gesundheitliche, psychische, soziologische und rechtliche Belastungsfaktoren im Beruf des Musikers eines Symphonieorchesters. Wilhelm Braumüller, Universitäts-Verlagsbuchhandlung Ges. m. b. H., 1092, Wien – 7 Stuttgart.
- Piperek, M. (toim.) 1981. Stress and Music. Medical, psychological, sociological, and legal strain factors in a symphony orchestra musician's profession. A study commissioned by the Vienna Symphony 1981, Wilhelm Braumüller, Universitäts-Verlagsbuchhandlung Ges. m. b. H., A-1092, Wien.
- Popalisky, D. J. & Herbert, M. 2000. Defining the Performing Artist: How a Health Psychology Course Integrates into University Performing Arts Training. Teoksessa Medical Problems of Performing Artists, Vol. 15, No 4.
- Prichard, M. J. 1986. Medicine and the Behavioural Sciences: an introduction for students of the health and allied professions. Department of Psychiatry, United Medical and Dental Schools of Guy's and St Thomas's Hospitals (University of London). Edward Arnold (Publishers) Ltd, London.
- Puhakainen, J. 1998. Persoonan kieltäjät. Ihmisen vapaus ja vastuu aivotutkimuksen ja lääketieteen puristuksessa. LIKE. WSOY, Juva.
- Puhakainen, J. 2000. Persoonan puolustaja. Lauri Rauhala ihmistutkimuksen pioneerina. LIKE. Hakapaino Oy, Helsinki.
- Puhakainen, J. 2001. Lapsen aika. Puheenvuoro lasten liikunnasta ja urheilusta. LIKE. Otavan Kirjapaino Oy, Helsinki.
- Puhakainen, J. 2002. Ihmisen arvo tässä ajassa. Vaasa 2002.
- Puolimatka, T. 2002. Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuus ja totuusteorioiden kasvatusta. Kasvatus 5/2002, 466-474.
- Raitasalo, R. 2001. Vielä kerran uupumuksesta. Tutkittu juttu. Kelan Sanomat 3/2001.
- Rajamaa, L. 1999. Muusikon ammatin terveystieteelliset tiedostettu. Helsingin Sanomat 8.7.1999.
- Rauhala, L. 1961. Mitä psykoterapia on ja kuka sitä tekee. K.J. Gummerus Osakeyhtiön Kirjapaino, Jyväskylä.

- Rauhala, L. 1983. Ihmiskäsitys ihmistyössä. Gaudeamus, Jyväskylä.
- Rauhala, L. 1987a. Ihmisen hyvä ja huono olemassaolo. Teoksessa Nores, T. (toim.), *Inhimillinen kasvu. Herätteitä yksilöllisiin ja yhteisöllisiin pohdintoihin*. Otava, Keuruu.
- Rauhala, L. 1987b. Psykkisesti häiriintyneen maailmankuvan konstituution analyysi. Suomen Filosofisen Yhdistyksen vuosikirja Ajatus 44, 129–146.
- Rauhala, L. 1989. Ihmisen ykseys ja moninaisuus. Sairaanhoidtajien koulutussäätiö, Helsinki.
- Rauhala, L. 1991. Humanistinen psykologia. Yliopistopaino, Helsinki.
- Rauhala, L. 1992. Henkinen ihmisessä. Yliopistopaino, Helsinki.
- Rauhala, L. 1995. Tajunnan itsepuolustus. Yliopistopaino, Helsinki.
- Rauhala, L. 1997. Henkisen olemassaolon kartoitusta. Teoksessa Kassila, T. (toim.), *Filosofia ja ihminen. Elämänfilosofian kysymyksiä*. Yliopistopaino, Helsinki.
- Rauhala, L. 1998. Ihmisen ainutlaatuisuus. Yliopistopaino, Helsinki.
- Rauhala, L. 2001a. Filosofin näkemys mielitaidin myytistä. Kanava 29. vsk. No 7/2001, 461–467.
- Rauhala, L. 2001b. Onko psykofyysisen ongelma ratkaistavissa ja miten. Niin & näin. Filosofinen aikakauslehti nro 3/2001, 3–7.
- Rauhala, L. 2002. Subjekttiivisen maailmankuvan muutos oppimisessa ja kasvatuksessa. Teoksessa Harra, K. (toim.), *Aivot, maailmakuva, informaatiotulva – opettajuus? Artikkelisarja. OKKA-säätiön vuosikirja. Saarijärven Offset Oy*.
- Rauhala, L. 2003. Ajattelu on merkityksillä operointia. Helsingin Sanomat 5.9.2003.
- Remes, U. 2004. Lapsen lähdön haava ei umpeudu koskaan. Kotimaa 8.4.2004.
- Rife, N. A., Blumberg, L., Leah, S. & Zachary, M. 2000. Musical Performance Anxiety, Cognitive Flexibility, and Field Independence in Professional Musicians. *Julkaisussa Medical Problems of Performing Artists, Vol. 15, No 4*.
- Rousi, H. 1985. Pätevyyden määrittelemisestä poliisin ammatissa. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Jyväskylän yliopiston kasvatustieteen laitoksen julkaisuja A9/1985. Jyväskylä.
- Ruismäki, H. 1991. Musiikinopettajien työtyytyväisyys, ammatillinen minäkäsitys sekä uranvalinta. *Jyväskylä Studies in the Arts 37*. Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä 1991.
- Ruismäki, H. 1995. Miksi juuri minut tulisi valita musiikinopettajakoulutukseen. Opiskelijat taitojensa arvioijina musiikkikasvatuksen valintakokeissa. Teoksessa Tella, S. (toim.), *Juuret ja arvot: Etnisyys ja eettisyys – aineen opettaminen monikulttuurisessa oppimisympäristössä. Ainedidaktiikan symposiumi Helsingissä 3.2.1995. Helsingin opettajankoulutuslaitos, Tutkimuksia no 150. Yliopistopaino, Helsinki*.
- Ruocco, J. N. 1984. Stress – How Useful a Concept. Teoksessa Krinsky, L. W., Kieffer, S. N., Carone, P. A. & Yolles, S.F. (toim.), *Stress and Productivity*. Human Sciences Press, New York.
- Ruohotie, P. 1978. Kannustava työyhteisö. Tutkimustulosten avaama näkökulma esimiesten johtamistaidon kehittämiseen. Tampereen yliopiston Hämeenlinnan opettajankoulutuslaitos. Julkaisu no 12, toinen painos. Hämeenlinna.
- Ruohotie, P. 1986. Kannustava työyhteisö, II osa. Tutkimusesimerkki: Kvalitatiivinen analyysi henkilöstön työmotivaatiota heikentävistä ja lisäävistä tekijöistä Jylhävaaran Konepajassa. Tampereen yliopiston Hämeenlinnan opettajankoulutuslaitos. Julkaisu no 12 (toinen painos). Hämeenlinna.
- Ruohotie, P. 2000. Muuttuva työelämä ja jatkuva oppiminen. Teoksessa Harra, K., Raitaniemi, V. & Ruohotie, P. (toim.), *Työpaikkakouluttajan opas. Yritysanalyyseja ja työpaikkakouluttajan opetus suunnitelmia. Opetus-, kasvatus- ja koulutusalojen säätiö – OKKA-säätiö. Saarijärven Offset Oy*.
- Ruohotie, P. 2002. Mitä työelämä meiltä vaatii? *Ammattikasvatuksen aikakauskirja 1/2002, 4–13*.
- Ruohotie, P. 2002. The Development of Competence and Qualifications as the Objective of Vocational Higher Education. Teoksessa Niemi, H. & Ruohotie, P. (toim.), *Theoretical Understandings for Learning in the Virtual University*. Saarijärven Offset Oy, Saarijärvi.
- Räty, R. 2002. Hengenheimolainen. Helsingin Sanomien viikkoliite Nyt 44/2002.
- Salmon, P. G. & Meyer, R. G. 1992. Notes from the Green Room. Coping with Stress and Anxiety in Musical Performance. Lexington Books. Printed in the United States of America.
- Salo, K. & Kinnunen, U. 1993. Opettajien työstressi: työn, stressin ja terveyden seurantalutkimus 1983–1991. Jyväskylän yliopiston työelämän tutkimusyksikkö. Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä.
- Salo, K. 2002. Teacher stress as a longitudinal process. *Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research 208*. Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä.
- Savonlinnan Arts Medicine 2000. Savonlinnan Oopperajuhlien juhla- ja ohjelma- ja ohjelmakirja 2000. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.
- Savonlinnan Taidelukio 1995–96.
- Schaufeli, W. & Enzmann, D. 1998. *The Burnout Companion to Study and Practice: A Critical Analysis*. Taylor & Francis, London.
- Schirmer, L. L. & Lopez, F. G. 2001. Probing the Social Support and Work Strain Relationship among Adult Workers: Contributions of Adult Attachment Orientations. *Journal of Vocational Behavior 59, 17–33*.
- Schulz, W. 1981. Analysis of a Symphony Orchestra. Sociological and Sociopsychological Aspects. Teoksessa Piperek, M. (toim.), *Stress and Music, Medical, psychological, sociological, and legal strain factors in a symphony orchestra musician's profession. A study commissioned by the Vienna Symphony, Wilhelm Braumüller, Universitäts-Verlagsbuchhandlung Ges. m. b. H., A-1092, Wien*.

- Seamonds, B. C. 1986. The Concept and Practice of Stress Management. Teoksessa Wolf, S. & Finestone, A. J. (toim.), Occupational Stress, Health and Performance at Work. PSG Publishing Company, Inc. Littleton, Massachusetts.
- Segovis, J. C., Bhagat, R. S. & Coelho, G. V. 1985. The Mediating Role of Cognitive Appraisal in the Experience of Stressful Life Events: A Reconceptualization. Teoksessa Beehr, T. A. & Bhagat, R. S. (toim.), Human Stress and Cognition in Organizations. An Integrated Perspective. Printed in the United States of America. John Wiley & Sons, Inc.
- Selye, H. 1986. History and Present Status of the Stress Concept. Teoksessa Goldberger, L. & Breznitz, S. (toim.), Handbook of Stress. Theoretical and Clinical Aspects. The Free Press, New York.
- Servan-Schreiber, D. 2004. Anna mielesi toipua. Eroon stressistä, ahdistuksesta ja masennuksesta ilman lääkkeitä ja psykoterapiaa. Kustannusosakeyhtiö Tammi, Helsinki.
- Shinn, M. & Mørch, H. 1983. A Tripartite Model of Coping with Burnout. Teoksessa Farber, B. A. (toim.), Stress and Burnout in the Human Service Professions. Pergamon Press, New York.
- Sinivuo, J. 1990. Kuormitus ja voimavarat upseerin uralla. Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research 75. Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä.
- Sormunen, E. 1966. Mielen tasapaino. Tutkielmia ihmisen osasta. Sisälähetysseuran Raamattutalon Kirjapaino, Pieksämäki.
- Spaulding, C. 1988. Before Pathology: Prevention for Performing Artists. Reprinted from Medical Problems of Performing Artists. Published by Hanley & Elfus Inc.
- Spaulding, C. 1992. Preventive Health Education in the Training of Professional Musicians. Symposium Hannover 26.-28. Oktober 1992. (Artikkeliesitelmä).
- Stoeva, A. Z., Chiu, R. K. & Greenhaus, J. H. 2002. Negative Affectivity, Role Stress, and Work-Family Conflict. Journal of Vocational Behavior 60, 1-16.
- Suomen Sinfoniaorkesterit ry. 1984. Intendentin käsikirja.
- Suutama, T. 1995. Coping with Life Events in Old Age. Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research 117. University of Jyväskylä.
- Syrjälä, R., Ahonen, S., Syrjäläinen, E. & Saari, S. 1995. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. 1.-2. painos. Kirjayhtymä Oy, Helsinki.
- Taiteilijoiden ja eräiden erityisryhmiin kuuluvien työntekijäin eläkelaki (TaEL). 26.7.1985/662.
- Tampereen kulttuuritoimi 1995. Toimintakertomus 1995, Kulttuuritoimisto, kaupunginorkesteri.
- Taris, T. W., Schreurs, P. J. G. & van Iersel-van Silfhout, I. J. 2001. Job stress, job strain, and psychological withdrawal among Dutch university staff: towards a dualprocess model for the effects of occupational stress. Julkaisussa Work & Stress, Vol. 15, No 4, 283-296.
- Triplett, R. 1984. Stagefright. Letting It Work for You. Nelson-Hall Publ., Chicago.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2003. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 1.-2. painos. Kustannusosakeyhtiö Tammi, Helsinki.
- Työehtosopimus 1984. Suomen Teatteriliiton ja Suomen Näyttelijäliiton välinen Suomen Kansallisoopperaa koskeva työehtosopimus. Painamaton moniste.
- Työehtosopimus 1988. Suomen Kansallisoopperan Säätiön ja Suomen Muusikkojen Liiton välinen Suomen Kansallisoopperan orkesterin jäseniä koskeva työehtosopimus 1.10.1988-31.7.1989. Painamaton moniste.
- Työsopimus 1999. Suomen Kansallisoopperan Säätiö.
- Ungar, M., Mackey, L., Guest, M. & Bernard, C. 2000. Logotherapeutic guidelines for therapists' self-care. Julkaisussa The International Forum for Logotherapy, 2000, 23, 89-94.
- Vapaavuori, P. 2000. Terve sielu terveessä ruumiissa. Sibus. Sibelius-Akatemian lehti 2/2000, 3.
- Varto, J. 1992. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Kirjayhtymä, Helsinki.
- Vilppula, T. 1996. Reaalipedagogikalla elämänhallintaan. Teoksessa Siljander, P. & Ulvinen, V.-M. (toim.), Syrjäytymisestä selviytymiseen - vaikeuksien kautta elämänhallintaan. Oulun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan opetusmonisteita ja selvityksiä 66, 180-196. Oulun yliopisto. Oulu.
- Westö, J. E. 1994. Hallinnollinen toimintakertomus. Toimintakertomus 1994. Suomen Kansallisoopperan Säätiö.
- Wilenius, R. 1987. Ihminen, luonto ja tekniikka. 2. muuttamaton painos. Atena Kustannus Oy, Jyväskylä.
- Väänänen, A. 1998. Musiikkimelu invalidisoi. Tiedon silta. Työsuojelurahaston julkaisu. Oulurepro.
- Zegans, L. S. 1986. Stress and the Development of Somatic Disorders. Teoksessa Goldberger, L. & Breznitz, S. (toim.), Handbook of Stress. Theoretical and Clinical Aspects. The Free Press, New York.
- Zinn, M. & McCain, C. & Zinn, M. 2000. Musical Performance Anxiety and the High-risk Model of Threat Perception. Julkaisussa Medical Problems of Performing Artists. Vol. 15, No 2.

Liitteet

LIITE 1

Savonlinna 9.3.1995

Pääjohtaja
Walton Grönroos
Suomen kansallisooppera
Helsinginkatu 58
00260 Helsinki

Asia: Haastattelumahdollisuus

Walton,

Kuten puhelimesta kerroin, haluaisin tulla haastattelemaan Kansallisoopperan solisteja, kuorolaisia ja orkesterimuusikoita huhti-/toukokuussa '95.

Tarvitsen aineistoa tutkimustani varten (väitöskirja), jota teen Tampereen yliopistoon prof. Pekka Ruohotien johdolla. Työn aihe on "Muusikoiden urastressi ja sen hallinta".

Haluaisin haastatella muusikoita, joilla on lyhyt ura, vähän pidempään olleita ja sitten niitä, joilla on pitkä ura takanaan.

Osan heistä haastattelisin suullisesti paikan päällä ja osalle lähettäisin kirjeen, johon he voisivat kertoa tuntemuksistaan. Kaikkiaan toivoisin mukaan 60 muusikkoa.

Ideana on, että alkaisin kehittää muusikoille koulutusta, jossa perehdyttäisiin stressikysymykseen. Meidän jokaisen on paikallaan laajentaa ammattitaitoa myös siihen suuntaan, että varsinaisten valmiuksien (esim. soitto- tai laulutaidon) lisäksi kykenisimme toimimaan, toteuttamaan ammattiamme mahdollisimman hyvin.

Juttelin Dorothy Irvingin kanssa hankkeestani ja kysyin hänen näkemystään siitä. Dorothy piti ideaa tärkeänä.

Toivonkin, että voisin suorittaa tutkimukseni Kansallisoopperan taiteilijoiden avustuksella ja toivon, että suostutte sen tekemiseen.

Soittelen Sinulle loppukuusta ja kysyn mielipidettäsi.

Hyvää Kevättä,

Terveisin Kimmo

Savonlinna 26.4.1995

Sellotaiteilija Risto Fredriksson
Oopperalaulaja Heikki Keinonen
Oopperalaulaja Ilkka Ylönen

Suomen Kansallisooppera
Helsinginkatu 58
00260 Helsinki

Teen opinnäytetyötä ammattikasvatuksen alueelta Tampereen yliopistoon.
Työni aihe on "Muusikoiden urastressi ja sen hallinta".
Haluaisin työni vuoksi kerätä aineistoa Suomen Kansallisoopperan taiteilijakunnalta,
laulajilta ja soittajilta.
Tarvittavan aineiston keräisin touko/kesäkuussa kyselyllä tai haastatellen.
Toivomukseni olisi, että voisin saada mukaan 20–30 taiteilijaa solistikunnasta,
kuorosta ja orkesterista.
Työni kysymykset koskisivat stressin aiheuttajia (stressaavimmat tapahtumat) työssä ja
työn ulkopuolella, miten stressi ilmenee ja miten muusikot stressiään käsittelevät.
Aineistoa on tarkoitukseni myöhemmin hyödyntää stressiä koskevan koulutusohjelman
suunnittelussa.

Olen puhunut asiasta Walton Grönroosin kanssa. Hän suhtautuu asiaan myönteisesti, mutta pyysi,
että otan luvan saamiseksi yhteyttä eri ryhmien edustajiin: Risto Fredriksoniin, Heikki Keinoseen
ja Ilkka Ylöseen.
Saadakseni luvan materiaalin keruuseen pyytäisin Sinua keskustelemaan ryhmäsi kanssa tästä
anomuksesta ja sen toteuttamisesta.
Samalla pyytäisin listaa taiteilijoista, jotka tähän luottamukselliseen haastatteluun/kyselyyn suos-
tuisivat.
Kyselyyn ja haastatteluun voi kukin vastata vapaamuotoisesti. Haastattelukysymykset postitan
taiteilijoille etukäteen ja vastaukset nauhoitan Kansallisoopperassa keruun nopeuttamiseksi.
Haastattelua varten varaan aikaa n. 30–45 min/henkilö.
Osanottajalistaan pyytäisin vielä merkintää siitä, kuka haluaa mieluummin vastata kirjallisesti
kuin suullisesti.

Koska uskon, että hankkeesta olisi hyötyä muusikoiden koulutuksessa jatkossa, niin toivon, että
Kansallisoopperan e.m. ryhmien taiteilijat suhtautuisivat myönteisesti anomukseeni.

Hyvää Kevättä,
Vaivannäöstä kiittäen

Kimmo Harra

JK

Pyydän vastausta osoitteeseen:
Puistokatu 1, 57100 Savonlinna
tai puh. 957-515 930, fax 957-515 380.

Kiitos.

Savonlinna 1.6.1995

MAIJA HYVÄ,

Oheisena paperit.

Tee kriittisiä huomioita ja korjausehdotuksia, koska itse on usein ”sokea”.

Ideana tässä koko jutussa on se, että stressinhallinta on taito, jota voi jatkuvasti kehittää.

Eli hommaa voi tarkastella myös muustakin näkökulmasta kuin sairauden kuten lääketiede tekee.

Itse arvelen, että taidon opetteleminen olisi hyödyllistä ja ääritapauksia lukuunottamatta siitä selviytyy ilman lääkkeitä, jos itse haluaa.

Kiitos avustasi.

Postitatko sen minulle työpaikan osoitteella, joka on nykyisin Puistokatu 1, 57100 Savonlinna.

Ystävällisin terveisin

Kimmo

30.6.95

Hei Kimmo!

Aihe on todella monenlaisia ajatuksia herättävä; kerromme mielellämme ihan omista stressikokemuksistamme sitten kun tavataan, mikäli olet kiinnostunut tällaisista ”koekaniineista”.

Kyselylomake sisältää kaiken, mikä ainakin antaa muusikolle tilaisuuden vastata seikkaperäisesti-kin. Toivottavasti tällaisia avoimia ”tilityksiä” tulee vastauksiin.

Otin pois tuon ensimmäisen lehden tästä paperinipusta ihan vaan sen takia, että kirjoittelimme Konstan kanssa sen reunoihin omia ajatuksiamme, joista sitten mielellämme kerromme heinäkuussa. Mutta kuten jo mainitsin on kyselylomake sinänsä ihan OK. Teet hienoa tutkimusta!

Lämpimin terveisin Maija

Terveiset koko perheellenne!

Savonlinna 12.9.1995

Sellotaiteilija Risto Fredriksson
Oopperalaulaja Heikki Keinonen
Oopperalaulaja Eeva-Liisa Saarinen
Oopperalaulaja Ilkka Ylönen

Suomen kansallisooppera
Helsinginkatu 58
00260 Helsinki

Kiitos ensinnäkin myönteisestä suhtautumisestanne tutkimushankkeeseeni.

Alkukesästä puhuimme, että palaan asiaani uudelleen, kun uusi Oopperan työkausi alkaa syksyllä.

Idea siis oli, että saisin tutkimusaineistoa kerätyksi haastattelulla ja kyselyllä 20–30 muusikolta, Oopperan eri taiteilijaryhmiltä: solistit, kuoro ja orkesteri.

Toivoisin saavani puolet naisia ja puolet miehiä, jos mahdollista. Lisätoivomuksena olisi vielä saada mukaan taiteilijoita, joilla on eripituinen ura takanaan.

Haastattelun tekisin viikolla 42 eli 16.10.–21.10.95. Kyselyn lähettäisin heti lokakuun alussa. Haastateltaville lähetän myös haastatteluaiheeni etukäteen. Haastatteluun ja kyselyyn voi vastata vapaamuotoisesti aiheiden pohjalta.

Pyytäisin kustakin ryhmästä itselleni etukäteen nimilistaa niistä taiteilijoista, jotka lupautuvat mukaan sekä osoite- ja puhelintietoja voidakseni ottaa heihin yhteyttä. Nimen perään pyydän lisäämään joko haastattelu tai kysely, jotta tiedän kumpaa vastaustapaa asianomainen taiteilija haluaa.

Tutkimuksen työnimi on Muusikoiden urastressi ja sen hallinta. Tutkimuksen käytännön tarkoituksena on ensisijaisesti saada aineistoa alan koulutustarpeen kartoittamiseen sekä koulutusohjelman kehittämiseen.

Tiedot käsitellään luottamuksellisesti. Samoin otan vastaan toivomuksia asian tiimoilta mielelläni.

Toivon osallistujien (vastaajien) nimilistaa parin viikon sisällä eli viimeistään 26.9.95 mennessä jos mahdollista, jotta voin lähettää paperini vastaajille lokakuun alussa.

Hyvää syksyä

Tervehtien
Kimmo Harra

Yhteystiedot:
Rengastie 3 D
57710 Savonlinna;
957-515 930, fax 957-515 380

LÄHETE: MUUSIKOIDEN URASTRESSI JA SEN HALLINTA

Oheisena kysely/haastattelulomake em. aiheesta.

Toivon vastauksia lähetettyyn lomakkeeseen. Tarvittaessa voit käyttää kääntöpuolen sivuja lisätilana tai loppuun varattua lisätilaa.

Toivon lomakkeet takaisin marraskuun 7. päivään mennessä palautuskuoressa.

Lähetäjä:
Kimmo Harra
Rengastie 3 D
57710 Savonlinna
puh. 957-515 930 (t.)
tai 957-277 950 (k.)

Korjauksia:

s:2 kohta 2.2.:

Arvioi 2 stressaavinta, todellista tapahtumaa tms. työn ulkopuolelta, jotka koet epämiellyttävänä, ja niiden kestoa ().

s:7 puuttuu numero 3. Liittyy kohtaan 7 ”Stressitekijöiden seuraukset” / Oma muusikontyö Oopperatalossa.

1. 2. ja 3. (-puuttuu).

s:9 Kohta 9 Stressin hallinta. Puuttuu:

Miten Sinä olet selviytynyt e.m. stressitapahtumista..

MUUSIKOIDEN URASTRESSI JA SEN HALLINTA

Haastattelu ja kysely

Hyvä Kansallisoopperan taiteilija,

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kuvata muusikoiden stressiä ja stressinhallintaa uran eri vaiheissa.

Aion käyttää tutkimusaineistoa muusikoiden stressiä käsittelevän koulutusohjelman suunnitteluun. Aineiston pohjalta pyrin myös arvioimaan em. koulutuksen tarvetta.

Kerään aineiston haastattelemalla tai lähettämällä kyselyn tutkimukseen vastaajiksi lupautuneille taiteilijoille. Olen pyytänyt vastaajiksi Kansallisoopperan laulajia ja soittajia.

Tutkimuksen aineisto analysoidaan pääasiallisesti ns. laadullisin menetelmin.

Pyydän muusikoita arvioidaan 3 todellista, stressaavinta tapahtumaa tai asiaa, jotka liittyvät työhön Oopperatalossa. Näiden lisäksi pyydän arviointeja 2 työn ulkopuolisesta, objektiivisesta ja hyvin stressaavasta tapahtumasta.

Tutkimuksessa pyritään siten kuvaamaan 5 eri stressitilannetta ”alusta loppuun”. Selvitetään todellisia stressin aiheuttajia (kohta 2), stressitapahtumien merkitystä asianomaiselle (=tapahtumien henkilökohtainen arviointi tai tulkinta, kohdat 4, 5, 6 ja 7) ja stressin vaikutuksia (kohta 8). Kohta 9 kartoittaa, miten olet hallinnut tehokkaasti stressiä. Kohdat 1 ja 3 selvittävät muutamia henkilökohtaisia taustatietoja.

Kerätyt tiedot käsitellään luottamuksellisesti ja ne julkaistaan väitöskirjana, jonka työnimi on ”Muusikoiden urastressi ja sen hallinta”.

Kiitän jokaista vastaajaa yhteistyöstä ja myönteisestä suhtautumisesta tutkimuspyyntöni. Toivon, että tutkimus osaltaan voisi edistää muusikoiden henkistä valmennusta käsittelevän koulutusohjelman kehittämistä.

Savonlinnassa syyskuun 28 pnä 1995

Kimmo Harra
Rengastie 3 D
57710 Savonlinna
Puh. 957-277 950 (k.), 515 930 (t.) tai 515 380 (fax).

MUUSIKON URASTRESSI JA SEN HALLINTA

Haastattelu ja kysely

Teemat

1. Henkilötiedot

1.1. Sukupuoli
mies/nainen

2. Perhesuhteet
naimisissa/avoliitossa/naimaton/eronnut/leski

3. Ikäryhmä

20–30

31–40

41–50

yli 50

4. Työtehtävä:

solisti, orkesterimuusikko, kuorolaulaja

5. Palvelusvuodet:

2.

2. Stressin lähteet

2.1. Oma muusikontyö Oopperatalossa

Voitko arvioida 3 stressaavinta, todellista (=objektiivista) tapahtumaa (tilannetta, olosuhdetta, seikkaa tms.) työssäsi, jotka koet epämiellyttävinä. Arvioi myös niiden kesto: lyhytaikainen (L), pitkäaikainen (P) tai lyhytaikainen ja toistuva (LT) tai pitkäaikainen ja toistuva (PT).

1.

2.

3.

2.2. Työn ulkopuolinen elämä

Arvioi 2 stressaavinta, todellista tapahtumaa tms. työn ulkopuolelta ja niiden kesto (L, P, LT tai PT).

1.

2.

3.

3. Stressinhallintakeinot

(=selviytymiskeinot, sopeutumiskeinot, käsittelykeinot, voimavarat, puolustuskeinot, joiden avulla stressiä voidaan hallita)

Kuvaile luetellen, millaisia stressin hallintakeinoja Sinulla on.

Esimerkkejä eri keinoista:

pohdinta, mielikuvat, liikunta, fyysinen kunto, hyvä ongelmanratkaisukyky, hyvä itsetunto, ongelmien torjunta tai hyväksyminen, perhe, arvot, terapeuttiset järjestelmät, lääkkeet, uskonto, filosofia, matkailu, mielipaikka jne.

4. Stressitapahtumien määrittely

Olet valinnut 3 työtapahtumaa / seikkaa, jotka olet kokenut hyvin stressaaviksi.

Voitko arvioida sitä, mitä muuta kuin stressaavuutta tapahtumat Sinulle merkitsevät henkilökohtaisesti.

Jotkut henkilöt määrittelevät tapahtuman siten, että se voi merkitä heille uhkaa, menetystä, haastetta, harmia, ylikuormitusta, epävarmuutta, tärkeää asiaa, toivottomuutta, epäoikeudenmukaisuutta, syrjintää tms.

4.

Määrittele lyhyesti valitsemiesi stressitapahtumien merkitys juuri Sinulle. Määrittele tapahtumat samassa järjestyksessä kuin aikaisemmissa kohdissa.

4.1. Oma muusikontyö Oopperatalossa

1.

2.

3.

4.2. Työn ulkopuolinen elämä

1.

2.

5. Stressitapahtumien hallinnan tunne

Miten arvioit pystyväsi hallitsemaan em. tapahtumia? Miten pystyisit selviytymään? Onko Sinulla riittävästi kykyä hallita stressitapahtumia?

5.

5.1. Oma muusikontyö Oopperatalossa

Samassa järjestyksessä

1.

2.

3.

5.2. Työn ulkopuolinen elämä

1.

2.

6. Stressitapahtumien aiheuttaja

Mikä mielestäsi aiheuttaa stressitapahtuman? Johtuuko stressitilanne jostakin Sinuun itseesi liittyvästä (oma toiminta, henkilökohtaiset ominaisuudet), joistakin tilanteeseen liittyvistä tekijöistä tai toisista ihmisistä tms?

6.

6.1. Oma muusikontyö Oopperatalossa

Sama järjestys

1.

2.

3.

6.2. Työn ulkopuolinen elämä

1.

2.

7. Stressitekijöiden seuraukset

Arvioi, mitä seurauksia em. stressitapahtumilla on muusikontyöhösi / työolosuhteisiisi.

7.

7.1. Oma muusikontyö Oopperatalossa.

1.

2.

3.

7.2. Työn ulkopuolinen elämä

Mitä seurauksia stressitekijöillä on työn ulkopuoliseen elämääsi?

1.

2.

8.

8. Stressikokemuksen ilmeneminen

Voitko kuvailla, miten stressikokemuksesi ilmenee? (=vaikuttaa Sinuun). Mitkä ovat sen positiiviset ja negatiiviset vaikutukset (psykkiset, fyysiset tai käyttäytymiseen liittyvät vaikutukset)?

Arvioi vielä kokemusten kesto: lyhyt (L) vai pitkä (P).

Arvioi samassa järjestyksessä kuin aikaisemmin.

8.1. Oma muusikontyö Oopperatalossa

1.

2.

3.

8.2. Työn ulkopuolinen elämä

1.

9.

1. jatk.

2.

9. Stressin hallinta

Taiteilijoilla luovina henkilöinä on kykyä käsitellä ongelmallisia tilanteita tai asioita kuten stressiä.

Miten Sinä olet mielestäsi selviytynyt em. stressitapahtumista ja niiden vaikutuksista?

Arvioi niitä keinoja (voimavaroja tai puolustusmekanismeja), jotka ovat olleet tehokkaita stressin lieventämisessä / käsittelyssä / hallinnassa.

9.1. Oma muusikontyö Oopperatalossa

1.

10.

1. jatk.

2.

3.

9.2. Työn ulkopuolinen elämä

1.

2.

11.

2. jatk.

Stressitapahtumien arviointi ja kuvaus päättyy tähän.
Tarkistatko vielä, että olet vastannut kaikkiin kohtiin.
Kiitän Sinua vaivannäöstäsi vastaajana ja tietolähteenä.

Mahdollinen lisätila (jos jollakin sivulla oli liian vähän tilaa)

LIITE 7

FAX 17.10.1995

Anna-Maija Vuo
Kansallisooppera

Hyvä Anna-Maija,

Oheisena listat.

Voisitko viedä toisen (Kuoro-osasto) Kuorosalin yläosaan (5. kerros) ja toisen orkesteriosastolle.

Tavataan huomenna.

Kiitos avustasi,

Terv.

Kimmo

Savonlinna 9.11.1995

Oopperalaulaja
Ilkka Ylönen
Suomen Kansallisooppera

PL 176
00251 Helsinki

Hyvä Ilkka Ylönen,

Kiitos tähänastisesta yhteistyöstä.

Välitätkö kiitokseni niille taiteilijoille, jotka ovat tähän mennessä edesauttaneet aineiston hankintaani.

Koska olen tähän mennessä saanut kirjallisesti tai haastatellen aineistoa takaisin n. 50 %, niin toivon, että voisit vielä välittää pyyntöni, että hankkeeseen lupautuneet taiteilijat palauttaisivat vastauksensa niin pian kuin heille sopii.

Aineiston saaminen on työni kannalta erittäin tärkeää, koska muuten en saa työtäni tehdyksi.

Vaivannäöstäsi kiittäen,

Kimmo Harra

957-515 930 tai 277 950

JK

Kirjallista aineistoa en pysty jäljittämään keneltä olen saanut paperit takaisin, koska luottamuksellisista syistä en ole koodannut lähettämiäni lomakkeita.

Hyvä Savonlinnan Taidelukion oppilas,

Teen tutkimusta muusikoiden kokemasta stressistä ja siitä, miten he hallitsevat sen tai ovat selviytyneet siitä.

Olen kysynyt asiaa jo ammatissa olevilta taiteilijoilta (Suomen Kansallisooppera, Tampereen kaupunginorkesteri) ja nyt haluaisin saada tietää Sinun stressikokemuksistasi.

Tiedät, mitä sanalla ”stressi” tarkoitetaan (=kuormitus, paine tai rasitus). Itse tutkin kielteistä stressiä ja määrittelen stressin epämiellyttäväksi ja kielteiseksi kokemukseksi, joka ilmenee erilaisin reaktioin (=oirein) ja joka aiheutuu ympäristön (=tehtävä, työ, työtila, ryhmä, yhteisö jne.) ja yksilön välisestä vuorovaikutuksesta.

Käsittelen kerätyt tiedot luottamuksellisesti ja ne julkaistaan opinnäytteenä, jonka työnimi on ”Muusikoiden urastressi ja sen hallinta”.

Ennenkuin aloitat, niin toivon, että lukisit seuraavan sivun ohjeet.

Kiitän Sinua avusta ja yhteistyöstä. Toivon Sinulle menestystä opiskelussasi ja hyvää kevättä.

Savonlinnassa 11.3.1996

Kimmo Harra

Savonlinnan Oopperajuhlien koulutussäätiö

B KERTOMUS

Kirjoita NIMETTÖMÄNÄ juttu vapaamuotoisesti omista stressikokemuksistasi, jotka liittyvät musisoimiseen ja johonkin musisoinnin ulkopuoliseen asiaan, esim. vapaa-aikaan, kouluun.

Mikä stressaa?
2 + 2 tekijää

1. Toivon, että kerrot 2 musisointiin liittyvästä asiasta, joka Sinua eniten stressaa ja samoin 2 musisoinnin ulkopuolisesta tekijästä, jotka koet hyvin stressaaviksi mielestäsi.

Kesto

2. Kuvaile myös niiden kestoa, esim. pitkäaikainen, lyhytaikainen, toistuva tms.

Tulkinta

3. Kerro, miten itse havaitset (=tulkitset) e.m. stressitekijät, eli miltä todelliset stressitilanteet Sinun ”silmissäsi näyttävät”.

Hallinnan tunne

4. Arvioi, onko Sinulla mielestäsi riittävästi kykyä / taitoa selvitä esille ottamistasi stressitekijöistä.

Oireet

5. Kerro, miten kokemuksesi ilmenee eli miten stressi vaikuttaa Sinuun. Arvioi myös oireiden kestoa (lyhyt, pitkä).

Hallinta / selviytyminen

6. Nuorilla ihmisillä on monia mahdollisuuksia selvitä tai hallita stressiään. Kuvaile, miten Sinä olet stressiäsi hallinnut.

Voit kuvailla näitä 4 stressaavaa asiaa, joko kirjoittamalla ne kaikki yhteen kertomukseen tai voit luonnollisesti tehdä 4 pienempää juttua, kustakin stressitekijästä erikseen.

MALLI

Kirjoitan malliksi pienen jutun yhdestä (1) stressitekijästä, esiintymisestä, joka on hyvin tyypillinen muusikoilla.

”Musisoinnissa yksi minua voimakkaasti stressaava asia on julkinen esiintyminen. Koen tilanteen usein hyvin pelottavana, mutta en kuitenkaan aivan uhkaavana. Esiintyminen alkaa kalvaa mieltäni jonkin aikaa ennen tilaisuutta, mutta vapaudun ongelmasta pian homman jälkeen, etenkin jos olen onnistunut musisoinnissani. Sanoisin, että tämä stressaa enemmänkin lyhytaikaisesti kuin pitkään, niin tilanteena kuin oireina. Sama paine on päällä joka kerta, kun tiedän esiintymisen olevan tulossa. Hallitsen asian kuitenkin niin hyvin, että joka kerta pystyn esiintymään ja jopa nautin soitostani, kun se on pienen alkupelon jälkeen lähtenyt käyntiin. Koen ennen esiintymistä pelkoa ja olen joskus vähän levotonkin. Vähän ennen tilaisuutta olen jännittänyt, pulssi on tiheä, kädet ovat kylmät ja joskus tuntuu kuin olisin unohtanut kaiken.

Hallitsen tilanteen mielestäni riittävän hyvin siten, että huolehdin itsestäni monipuolisesti, liikun ja lueskelen. Samoin olen opetellut joitakin rentoutumisharjoituksia, joita käytän juuri ennen esiintymistä. Kaiken a ja o on kuitenkin se, että olen harjoitellut ohjelman tosi hyvin ennen tilaisuutta. Olen myös alkanut arvioida esiintymistä toisella tavalla kuin aikaisemmin, pidän sitä nykyään haasteena ja uskon, että se auttaa myös jatkossa stressin voittamisessa. Hyvänä asiana pidän myös sitä, kun olen voinut jutella esiintymisestä kavereiden tai opettajani kanssa.”

Savonlinna 5.1.1996

Intendentti
Sirkka-Liisa Tanskanen
Tampereen Kaupunginorkesteri
Tampere-talo
PL 16
33101 Tampere

Kiitos myönteisestä suhtautumisestanne tutkimuspyyntööni.
Postitan oheisena 30 lomaketta muusikoiden vastattaviksi. Olennaista ei siis ole kuka täyttää, vaan tärkeämpää työn kannalta on se, että saan lomakkeet vastattuina takaisin.

Käytin samaa lomaketta Kansallisoopperassa ja sain palautuksia vähän yli 30.

Lomakkeeseen saa vastata nimettömänä. Lähdeluetteloa varten tarvitsen kuitenkin vastaajien nimiluettelon.

Lomake ei ole niin hankala, miltä se saattaa näyttää, jos lukee kansilehden ja huomaa, että siinä pyydetään kuvaamaan 3 työhön liittyvää vaikeaa asiaa ja 2 työn ulkopuolista. Sen lisäksi pitäisi kertoa, miten itse on selviytynyt tai miten itse hallitsee stressiään.

Tämän päivän käsityksen mukaan ei ole mitään helppoa ratkaisua stressinhallinnassa, mutta se on kuitenkin opittavissa. Sen vuoksi kaikki tieto, joka aiheeseen liittyy on tarpeen alan koulutuksen kehittämiseksi.

En lähetä palautuskuoria kuten puhelimessa mainitsin, koska toivon, että Orkesteritoimisto voisi kerätä lomakkeet ja lähettää ne minulle samassa lähetyksessä 31.1.1996 mennessä.
Arvelen, että näin vastausprosentti on parempi. Maksan postimaksun laskun perusteella toimistoon, luonnollisesti.

Kiitos yhteistyöstä. Hyvää Vuoden Jatkoa!

tervehtien

Kimmo Harra
Rengastie 3 D
57710 Savonlinna
957-515 930 (työ).

Savonlinna 24.9.1996

Hyvä Maija ja Konstantin,

Muistanette tämän tutkimusaiheeni ja siihen liittyvän kyselyn / haastattelun.

Olen kerännyt aineistoa Kansallisoopperasta solisteilta, kuorolta ja orkesterilta. Samoin Tampereen kaupunginorkesterista. Sekä alalle "suuntautuvilta" muusikoilta eli Savonlinnan Taidelukion oppilailta.

Koska sain kansallisoopperasta vastauksen 6 solistilta, täydentäisin sitä vielä hieman eli olisiko mitenkään mahdollista, että te molemmat vastaisitte kyselyyn esiintyvänä taiteilijoina.

Konstantin voi vastata saksaksi, jos se on Sinulle luontevampaa. Vastaukset käsittelem luottamuksellisesti; kenenkään nimi ei näy tekstissä.

Paitsi että yritän kuvata muusikoiden stressikokemuksia ja niiden hallintaa toivon saavani myös aineistoa stressiä käsittelevään koulutusohjelmaan.

Tiedän, että teillä on kiire, mutta toivoisin vastauksia itselleni lokakuun puolessa välissä, jos teille sopii.

Yhteistyöstä kiittäen ja vaivannäöstänne,

Tervehtien

Kimmo

LIITE 12

Tuntijako lukuvuonna 1995–1996, 1. ja 2. vuosikurssi

Oppiaine tai aineryhmä	Pakolliset kurssit	Syventävät kurssit	Soveltavat kurssit
Aidinkieli	6	2 –	4 –
Kielet			
A1 En/Sa	6	2 –	
B1 Ru	5	2 –	
B2 Sa/Ra/En		14 –	
B3 Sa/Ra		16 –	
Matematiikka:			
lyhyt oppimäärä	5	2 –	
pitkä oppimäärä	10	3 –	1 –
Ympäristö ja luonnontieteet			
Ympäristötieto	2		
Biologia		2 –	
Maantieto		2 –	
Fysiikka	1	6 –	
Kemia	1	2 –	
Katsomusaineet			
Uskonto/ET	3	2 –	
Filosofia	1	2 –	
Psykologia		5 –	
Historia ja yhteiskuntaoppi	5	3 –	
Liikunta, terveystieto	3	1 –	1 –
Oppilaanohjaus	1		
Taideaineet	15	12 –	
Kuvataidelinjalla:			
Taidehistoria	3	2 –	
Piirustus ja maalaus	4	2 –	
Sommittelu	2		
Yleinen kuvataide/ Sovellettu taide/ Käyttögrafiikka ja arkkitehtuuri	6	8 –	
Keramiikka, kuvanveisto/ Tekstiilitaide, vaatetus/ Valokuvaus, video			9 – 14 – 9 –
Musiikkilinjalla:			
Musiikin historia	3	2 –	
Säveltäminen ja musiikin teoria	5	3 –	
Soitto/Laulu pa	4	4 –	
Soitto/Laulu sa	3	3 –	
Kuoro, yhtye- ja poplaulu			13 –
Orkesteri, kamari-, rock- ja jazzyhtyeet			7 –
Sävellys ja sovitus			1 –
Musiikin teknologia			1 –

Taidelukion päästötodistuksen saamiseksi edellytetään:
Kokonaiskurssimäärä vähintään 75 kurssia. Pakollisia kursseja 51–58 matematiikan oppimäärästä riippuen. Matematiikan pitkän oppimäärän valinnut opiskelee pakollisena vähintään yhden kurssin fysiikkaa ja yhden kurssin kemiaa. Kuvataidelinjan opiskelija opiskelee 15 pakollista ja vähintään 12 syventävää sekä 2 soveltavaa kuvataidelinjan kurssia. Musiikkilinjalla opiskelija opiskelee 15 pakollista ja vähintään 12 syventävää ja 2 soveltavaa musiikkilinjalla kurssia.

LIITE 13

Tuntijako lukuvuonna 1995–1996, 3. vuosikurssi

	1 lk.	2 lk.	3 lk.	Yhteensä
I YHTEISET OPPIAINEET				
Äidinkieli	3	2	3	8
A-kieli (englanti/saksa)	3	3	2	8
B-kieli (ruotsi)	2	3	2	7
Matematiikka: yleinen oppimäärä	2	2	1	5
tai laaja oppimäärä	4	4	3	11
Toinen vieras kieli matematiikan yleisen oppimäärän valinneille:				
C-/D-kieli (ranska/saksa/venäjä)	3	3	2	8
Historia ja yhteiskuntaoppi	2	3	1,5	6,5
Uskonto/Elämäkatsomustieto	1	2	1	4
Liikunta	1	1	1	3
Terveystieto	1	–	–	1
Kuvaamataito tai musiikki ¹	2	2	1	5
II OPPILAANOHJAUS	1	1	0,5	2,5
III VALINNAISET OPPIAINEET				
Fysiikka ²	1	2	1,5	4,5
Kemia ²	1	1	–	2
Maantieto ²	1	1	–	2
Biologia ²	–	1	1,5	2,5
Psykologia ²	1	2	1,5	4,5
Tietotekniikka ³	0–1	0–1	0–1	1–2
Filosofia ⁴	0–1	0–1	0–1	1–2
Linjoihin sidotut valinnaiset oppiaineet:				
Kuvataidelinjalla:				
Piirustus ja maalaus	2	3	1,5	6,5
Sommittelu ja ympäristötietous	1	1	–	2
Yleinen kuvataide ⁵	6	4,5	3	13,5
Sovellettu taide ⁵	6	4,5	3	13,5
Käytögraafikka ja arkkitehtuuri ⁵	6	4,5	3	13,5
Tekstiilitaide ja vaatetus ⁶	3,5	3,5	2	9
Keramiikkataide ja kuvanveisto ⁶	3,5	3,5	2	9
Kamerataide ⁶	3,5	3,5	2	9
Musiikkilinjalla:				
Säveltäminen ja musiikinteoria	3	3	1,5	7,5
Soitto (pääsoitin ja sivusoitin) ⁷	6	4,5	3	13,5
Soitto ja laulu ⁷	6	4,5	3	13,5
Yhtye- ja orkesterisoitto ⁸	3,5	3,5	2	9
Yhtye- ja kuorolaulu ⁸	3,5	3,5	2	9
IV Lukioasetuksen (719/1984) 32§:n 4 momentin mukaisia oppimääriä tai työkursseja				
Kurssimäärä yhteensä	28–32	28–32	19–21,5	75–85,5

¹ Kuvamataito sisältää kuvataidelinjan taidehistorian, musiikki musiikkilinjan musiikin historian oppimäärän.

² Matematiikan laajan oppimäärän valinneilla on fysiikka ja kemia, yleisen oppimäärän valinneilla joko psykologia tai maantieto ja biologia pakollisena.

³ Tietotekniikan kurssi järjestetään joka toinen tai kolmas vuosi.

⁴ Filosofian kurssi järjestetään tarvittaessa joka toinen tai kolmas vuoswi.

⁵ Kuvataidelinjan oppilas valitsee yhden näistä kolmesta: yleinen kuvataide, sovellettu taide, tekninen piirustus.

⁶ Oppilaalle vapaaehtoisia työpaja-aineita.

⁷ Musiikkilinjan oppilas valitsee toisen näistä kahdesta: soitto (pääsoitin ja sivusoitin), soitto ja laulu.

⁸ Oppilaalle vapaaehtoisia ryhmämusisointiaineita.