

**Anni Tokola**

**ERITYISHERKÄN LAULUNOPETTAJAN TYÖHYVINVOINTI**

**Opinnäytetyö  
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU  
Musiiikipedagogi (AMK)  
Toukokuu 2023**



<b>Centria-ammattikorkeakoulu</b>	<b>Aika</b> Toukokuu 2023	<b>Tekijä/tekijät</b> Anni Tokola
<b>Koulutus</b> Musiikkipedagogi	<input checked="" type="checkbox"/> AMK <input type="checkbox"/> YAMK	
<b>Työn nimi</b> ERITYISHERKÄN LAULUNOPETTAJAN TYÖHYVINVOINTI		
<b>Työn ohjaaja</b> Heli Uusimäki	<b>Sivumäärä</b> 30	
<p>Tässä opinnäytetyössä tutkittiin erityisherkan laulunopettajan työhyvinvointia. Tutkimuksen tavoitteena oli saada vastaus siihen, mitkä tekijät vaikuttavat positiivisesti ja negatiivisesti erityisherkan laulunopettajan työhyvinvointiin. Lisäksi selvitettiin, mitä voimavaroja tai haasteita erityisherkkyyks tuo laulunopettajan työhön ja miten erityisherkkien laulunopettajien työhyvinvointia voitaisiin parantaa.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena fenomenologista otetta käyttäen. Tutkimusmenetelmänä käytettiin puolistrukturoitua teemahaastattelua, jossa haastateltiin kolmea erityisherkkää laulunopettajaa.</p> <p>Teoriaosuudessa avattiin, mitä tarkoittaa työhyvinvointi ja erityisherkkyyks sekä esimerkkejä siitä, mitä laulunopettajan ammatti on.</p> <p>Tutkimustuloksissa selvisi, että haastateltavat kokivat positiivisesti vaikuttaviksi tekijöiksi muun muassa itsetuntemuksen, erityisherkkyyden hyväksymisen itsessään, työn merkityksellisyyden ja mielekkyyden, työn ja vapaa-ajan keskinäisen tasapainon, säännöllisten taukojen pitämisen työssä, riittävän palautumisen sekä avun ja kannustuksen saamisen työyhteisössä. Haastateltavat kokivat negatiiviseksi tekijäksi toisten ihmisten tunnetilojen jatkuvan aistimisen, koska he tunsivat sen joskus kuormittavana. Haastateltavat kuitenkin mielsivät tunneällyn ja aistiherkkyyden voimavaraksi laulunopettajan työssä. Tutkimuksesta kävi myös ilmi, että erityisherkkien laulunopettajien työhyvinvointia voitaisiin parantaa esimerkiksi itsetuntemusta lisäämällä, mahdollisuudella vaikuttaa työmäärään ja taukoihin, rauhallisella tilalla oppilaitoksessa ja sillä, että työyhteisö olisi tietoinen erityisherkkyydestä ja ymmärtäisi sitä.</p>		
<b>Asiasanat</b> Erityisherkkyyks, erityisherkkä ihminen, laulunopettaja, työhyvinvointi.		

**ABSTRACT**

<b>Centria University of Applied Sciences</b>	<b>Date</b> May 2023	<b>Author</b> Anni Tokola
<b>Degree programme</b> Bachelor of Culture and Arts, Music pedagogue		
<b>Name of thesis</b> THE WELL-BEING AT WORK OF THE HIGHLY SENSITIVE SINGING TEACHER		
<b>Centria supervisor</b> Heli Uusimäki		<b>Pages</b> 30
<p>This thesis studies highly sensitive singing teacher well-being at work. The purpose of this research was to increase understanding of what factors positively and negatively affect the well-being at work of a highly sensitive singing teacher, what strengths or weaknesses being highly sensitive brings to the job and how highly sensitive singing teachers well-being at work could be improved.</p> <p>This thesis was carried out as a qualitative study using a phenomenological approach. A semi-structured thematic interview, in which three highly sensitive singing teachers were interviewed, was used as the research method.</p> <p>The theory part explained what work well-being and high sensitivity are and provide examples of profession of a singing teacher.</p> <p>The research results revealed that the interviewees considered the following as factors positively affecting their well-being at work: self-knowledge, the acceptance of being highly sensitive, the relevance and meaningfulness of their work, the balance between work and free time, taking regular breaks at work, adequate recovery and receiving help and encouragement in the work community. The interviewees perceived the constant sensing of other people's emotional states as a negative factor and found it a burden sometimes. However, the interviewees considered emotional intelligence and sensory sensitivity to be an asset in the work of a singing teacher. The research also revealed that the work well-being of highly sensitive singing teachers could be improved by, for example, increasing self-knowledge, by affecting the workload and breaks, giving a calm space in the educational institution and by giving the work community an understanding of what it means to be highly sensitive.</p>		
<b>Key words</b> High sensitivity, highly sensitive person, singing teacher, well-being at work.		

TIIVISTELMÄ  
ABSTRACT  
SISÄLLYS

<b>1 JOHDANTO</b> .....	<b>1</b>
<b>2 MITÄ ON ERITYISHERKKYYS?</b> .....	<b>2</b>
2.1 Erityishermissä ihmisissä on eroja .....	2
2.2 Eväs-malli .....	3
2.2.1 Emotionaalinen reaktiokyky .....	3
2.2.2 Vivahteiden vaistoaminen .....	4
2.2.3 Ärsykkeiden liiallisuus .....	4
2.2.4 Syvälinen käsittely .....	4
2.3 Yli- ja alivirittyneisyys.....	4
2.4 Erityisherkkä työelämässä .....	6
<b>3 LAULUNOPETTAJA AMMATTINA</b> .....	<b>7</b>
3.1 Esimerkkejä laulutunneista .....	7
3.2 Ihmiskeho instrumenttina .....	8
<b>4 TYÖHYVINVOINTI</b> .....	<b>9</b>
4.1 Määritelmä työhyvinvoinnille.....	9
4.2 Työhyvinvointi on kokonaisvaltaista .....	10
4.3 Palautuminen .....	10
4.4 Itsetuntemus on tärkeä osa työhyvinvointia.....	11
<b>5 TUTKIMUSMENETELMÄT</b> .....	<b>12</b>
5.1 Fenomenologinen lähestymistapa.....	12
5.2 Tutkimushaastattelu .....	12
<b>6 HAASTATTELU</b> .....	<b>14</b>
<b>7 TULOKSET</b> .....	<b>15</b>
7.1 Työnkuva laulunopettajana .....	15
7.2 Työhyvinvointi .....	15
7.3 Erityisherkkyyks .....	16
<b>8 POHDINTA</b> .....	<b>25</b>
<b>LÄHTEET</b> .....	<b>30</b>

## 1 JOHDANTO

Tutkimuksen aiheen valitsemiseen vaikutti suurilta osin oma erityisherkkyyteni. Olen huomannut erityisherkkyyden vaikuttavan omaan työhyvinvointiini laulunopettajana, joten siksi päätin rajata aiheen erityisherkkään laulunopettajan työhyvinvointiin. Laulunopettajana opinnoissani olen kohdannut usein tilanteita, joissa olen kokenut erityisherkkyydestä paljon hyötyä, mutta jossakin määrin työ on tuntunut kuormittavalta sen sosiaalisuuden, ympäristön vaihtelevuuden, äänien ja epäsäännöllisten aikataulujen takia. Musiikkipedagogin työssä olemme myös jatkuvasti jollakin tasolla ”esillä”, ja oma persoona on sidonnaisena tekemiseen. Useat laulunopettajat toimivat myös keikkamuusikkoina opetuksen ohella. Laulunopettajan työhön voi myös sisältyä yksityisoppilaita omalla ajalla, ja tässä tapauksessa täytyy itse määritellä oma työaikansa. Työ voi käytännössä olla todella monipuolista, mutta miten erityisherkkänä yhdistää tämän kaiken niin, ettei se tunnu liialliselta? Aiheesta on syntynyt keskustelua myös muiden laulunopettajakollegoiden kanssa, ja olen tullut siihen tulokseen, että aiheesta olisi hyvä olla tutkimustietoa myös tässä valossa.

Tutkimukseni tavoitteena on selvittää, mitkä tekijät vaikuttavat positiivisesti ja negatiivisesti erityisherkkään laulunopettajan työhyvinvointiin ja minkälaisia voimavaroja tai haasteita erityisherkkyyks tuo laulunopettajan työhön. Pyrin myös selvittämään erityisherkkään laulunopettajan näkökulmasta katsottuna, miten heidän työhyvinvointiansa voitaisiin parantaa. Aihe on mielestäni tärkeä, koska erityisherkkyydestä ei ole tehty aiemmin tutkimusta laulunopettajan työhyvinvointiin liittyen. Uskon, että tutkimukseni tulee toimimaan hyvänä vertaistukena ja tiedonlähteenä erityisherkkille laulunopettajille ja aiheesta kiinnostuneille.

Opinnäytetyö on laadullinen tutkimus, ja se sisältää teemahaastatteluita. Haastatteluun osallistui kolme erityisherkkää laulunopettajaa. Keskeisiä käyttämiäni lähdemateriaaleja tutkimuksessani ovat: Elaine Aronin (2020) kirja *Erytyisherkkä ihminen*, Suvi Bowellanin (2022) kirja *Helvetusta erityisherkkään elämään*, Harri Virolaisen (2012) kirja *Kokonaisvaltainen työhyvinvointi* sekä aiheisiin liittyvät kirjallisuus, opinnäytetyöt, nettisivut ja artikkelit.

## 2 MITÄ ON ERITYISHERKKYYS?

Yhdysvaltalainen psykologi Elaine Aron on tutkinut erityisherkkyyttä vuodesta 1991 lähtien. Noin 15–20 prosenttia ihmisistä on erityisherkkiä. Kyseessä on hermostonherkkyys, joka on todennäköisesti perinnöllinen. Erityisherkkä ihminen havainnoi ympäristönsä ärsykeitä, joita muut eivät havaitse. Tämä voi koskea esimerkiksi ääniä, näkyjä tai fyysisiä aistimuksia, kuten kipua. Kyse ei kuitenkaan ole siitä, että erityisherkkä aistit olisivat terävämpiä kuin muilla. Eroavaisuus näyttää johtuvan aistitiedon perusteellisemmasta käsittelystä. Useissa eläimissäkin esiintyy vähemmistönä erityisherkkyyttä. Vaikka piirre ilmeneekin eri tavoilla eläimillä ja ihmisillä, niin yleisesti voidaan sanoa, että piirteen omaava vähemmistö on oppinut selviytymisstrategian. Selviytymisstrategiassa pysähtytään varmistamaan, pohtimaan, tarkkailemaan tai käsittelemään havaintoa ennen kuin ryhdytään toimintaan. (Aron 2020, 13, 23, 36–37.)

Kirjailija Suvi Bowellan (2022) kertoo teoksessaan *Helpotusta erityisherkkään elämään*, että tavallista herkempi ihminen kiinnittää huomiota pieniin yksityiskohtiin. Hän havaitsee esimerkiksi äänenpainot, kasvoilla nopeasti käyvät mikroilmeet, eleet ja toisten ihmisten tunnetilat todella tarkasti. Myös jonkin paikkaan saapuessaan herkkä huomaa nopeasti tilassa vallitsevan tunnelman, tuoksut, lämpötilan, valaistuksen tai jopa akustiikan. (Bowellan 2022, luku ”Lyhyesti erityisherkkyydestä ”.) Erityisherkkään tarkasta havainnointikyvystä voi olla paljon etua useimmissa tilanteissa. Joskus ympäristön ärsykkeet voivat alkaa tuntumaan erityisherkkälle hyvin raskailta, mikäli hän on ollut kuorimittavassa ympäristössä liian kauan. Erityisherkkyys tuo mukanaan myös haasteita, joista suurin on hermoston ylikuormittumisen mahdollisuus. Erityisherkkät voivat kokea voimakasta virittyneisyyttä, siinä missä sama asia voisi aiheuttaa muille kohtalaista virittyneisyyttä. Suurimalle osalle ihmisistä jokin asia saattaa aiheuttaa pääsyn hyvin virittyneeseen tilaan, mutta erityisherkkälle sama asia saattaa aiheuttaa niin vahvaa virittyneisyyttä, että hän uupuu. (Aron 2020, 23, 37.)

### 2.1 Erityisherkkissä ihmisissä on eroja

Erityisherkkät ovat omia persooniaan, ja herkkyys voi ilmetä monilla eri tavoilla. Samankaltaisuutta kuitenkin ilmenee esimerkiksi ärsykeherkkyydessä, taipumuksessa prosessoida ympäristöä syvällisesti ja kyvyssä huomata ympäristön hienovaraisia vivahteita. (Bowellan 2022, ”tunne itsesi”.) Suurimmalla

osalla ihmisistä on tapana sekoittaa herkkyys ujouteen. Muut ihmiset ovat saattaneet kutsua erityisherkkää ujoksi. Ihmiset eivät välttämättä ymmärrä, että erityisherkillä on taipumusta kokea ylivirittyneisyyttä liiallisista ärsykkeistä. Ylivirittyneisyys voidaan sosiaalisissa tilanteissa usein sekoittaa ujouteen, koska se voi ilmetä vetäytymisenä ja torjumisena. Joskus erityisherkkä välttelee vain ylimääräistä virittyneisyyttä. (Aron 107–108.)

Herkistä ihmisistä löytyy vetäytyviä ja hiljaisia ihmisiä, kuin myös sosiaalisesti rohkeampia ja puheli-aampia tapauksia. Suurin osa herkistä, noin 70 prosenttia, on enemmän luontaisesti sisäänpäinkääntyneitä kuin ulospäinkääntyneitä. Se ei kuitenkaan tarkoita samaa kuin olla sosiaalisesti kyvytön tai ettei haluaisi olla ihmisten seurassa. Se tarkoittaa vain, että introvertti erityisherkkä pitää rutiineista, rauhasta ja yksinolosta, ja hän palautuu paremmin itsekseen kuin sosiaalisten tilanteiden keskellä. Ekstrovertit erityisherkkät hakeutuvat enemmän toisten ihmisten seuraan, koska he nauttivat ulkopuolisista virikkeistä ja voivat saada energiaa muiden ihmisten seurasta. Herkkä voi tietysti olla myös ambivertti eli asettua introvertin ja ekstrovertin välivaiheille. Ambivertit viihtyvät hyvin itsekseen omien ajusten parissa, mutta rakastavat myös syvällisiin keskusteluihin uppoutumista toisten ihmisten kanssa. (Bowellan 2022, ”Herkkyydessä on eroja”.)

## 2.2 Eväs-malli

Aron (2020, 16.) havainnollistaa herkkyyttä EVÄS-mallin avulla. Aron laati EVÄS-mallin alun perin apukeinoksi psykoterapeuteille, jotta he pystyisivät tunnistamaan erityisherkkyyden piirteitä paremmin. Erityisherkkyydestä on olemassa yksinkertainen ja kokonaisvaltainen kuvaus, joka tuo hyvin esiin erityisherkkyyden eri puolia. Erityisherkkyyteen liittyy neljä ominaispiirrettä. Piirteitä ovat emotionaalinen reaktiokyky, vivahteiden vaistoaminen, ärsykkeiden liiallisuus ja syvälinen käsittely. Näistä sanoista muodostuu lyhenne ”EVÄS”.

### 2.2.1 Emotionaalinen reaktiokyky

E-kirjain on lyhenne sanasta emotionaalinen reaktiokyky: erityisherkkän tunteet ja tuntemukset voivat olla hyvinkin voimakkaita. Herkillä on myös vahva empatiakyky, joka voidaan havaita kykynä samastua toisten ihmisten tai eläinten tunteisiin. Erityisherkkän peilisolujärjestelmä auttaa erityisherkkää tuntemaan paremmin toisten tunteet ja synnyttää heille tunteen auttamisen halusta. (Aron 2020, 16.)

### **2.2.2 Vivahteiden vaistoaminen**

V-kirjain tarkoittaa vivahteiden vaistoamista: erityisherkkä huomaa ympäristön pieniäkin yksityiskoh-  
tia, joita muut eivät näe. Silloin kun herkkä ihminen aistii, aivoissa aktivoituu alue, joka vastaa aistie-  
don monimutkaisemmasta käsittelystä. Erityisherkillä voi olla valtavasti hyötyä siitä, että he tiedosta-  
vat ympäristön vivahteet. Olipa kyse sitten elämisen ilosta tai siitä, että on kykyä suunnitella oma reak-  
tio perustuen vihjeisiin, joita muut välittävät mielialastaan tai luotettavuudestaan tietämättään. (Aron  
2020, 18.)

### **2.2.3 Ärsykkeiden liiallisuus**

Ä- kirjain kuvastaa ärsykkeiden liiallisuutta. Erityisherkkä huomaa ympäristön pieniäkin yksityiskoh-  
tia, minkä seurauksena hän havainnoi jatkuvasti ympäristöönsä. Ärsykkeiden määrän ollessa suuri eri-  
tyisherkkä voi kuormittua ja näin kokea ylivirittyneisyyttä, jonka seurauksena hän kaipaa omaa rauhaa  
ja hiljaisuutta. Erityisherkillä on myös taipumus stressaantua helpommin. (Aron 2020, 19.)

### **2.2.4 Syväallinen käsittely**

S-kirjain eli syväallinen käsittely tarkoittaa nimensä mukaan kykyä käsitellä asioita syväallisesti. Erityis-  
herkät käsittelevät saamaa tietoansa tavallista enemmän ja sitovat tietoaan aiempiin kokemuksiin tai  
muihin samanlaisiin asioihin. He tekevät niin, vaikkeivat sitä tiedottaisikaan. Erityisherkillä on usein  
myös hyvä, joskaan ei erehtymätön intuitio. Syväallinen käsittely voi hidastaa päätöksentekoprosessia  
erityisherkkien ihmisten kohdalla. (Aron 2020, 20.)

## **2.3 Yli- ja alivirittyneisyys**

Hermojärjestelmän herkkyys näkyy esimerkiksi stressihormonien (adrenaliini, noradrenaliini ja kor-  
tisol) herkempänä ja voimakkaampana nousuna. Jännitys, innostuminen ja lämpötilan tai ympäristön  
muutoksista johtuvat aistiärsykkeet voivat välittyä koko kehoon. Erityisherkillä liika stimulaatio voi



aiheuttaa helposti lyhytaikaisen tai pitkäaikaisen ylivireystilan, joka saattaa kestää muutamasta tunnista useisiin päiviin. Ylivireystila ja ahdistuneisuushäiriö sekoitetaan usein keskenään, koska oireet ja tuntemukset ovat hyvin samankaltaisia. Esimerkkejä yliviretilan aiheuttamista oireista ovat mm:

- huimaus,
- sisäinen vapina tai värinä,
- normaalia herkempi mahdollisuus itkuisuudelle tai liikuttumiselle,
- yleinen reaktiivisuus,
- pahoinvointi,
- rytmihäiriöt,
- poissaoleva olo, esim. vaikeus ymmärtää tai tiedostaa mitä sanotaan,
- aivosumu, epärealistinen olo,
- keskittymisvaikeudet, heikentynyt muisti, loputon samojen asioiden murehtiminen,
- unihäiriöt, jotka johtuvat ylivireestä tai ylikuormittumisesta,
- sosiaaliset pelot, paniikkikohtaukset tai ahdistuneisuuskohtaukset. (Eriyisherkan elämää 2023.)

On mahdollista suojata itseään myös liikaa virikkeiltä tai ärsykkeiltä, ja se on samalla tavalla haitallista kuin pitkäkestoinen ylivire. Eläminen ilman ärsykeitä ja eristäytyen muista ihmisistä voi lisätä herkkyyttä ja voi pidemmällä tähtäimellä aiheuttaa sairauden. Virikkeet ja sosiaaliset kontaktit ovat asioita, joita jokainen tarvitsee jossakin määrin voidakseen hyvin. Samalla tavalla kuin ylivireystilaan, alivireyteenkin liittyy erilaisia tuntemuksia, joita voivat olla esimerkiksi:

- apatia, välinpitämättömyys,
- energiavaje, saamattomuus,
- itkuisuus,
- masennus, toivottomuuden tunne,
- aivosumu, epätodellinen olo,
- keskittymisvaikeudet, heikentynyt muisti,
- loputon ajatusmyllerrys,
- sekaisin oleva vuorokausirytmii,
- ahdistuskohtaukset, paniikkikohtaukset, sosiaaliset pelot, itseinho. (Eriyisherkan elämää 2023.)

## 2.4 Erityisherkkä työelämässä

Työelämä on monille erityisherkkille yksi merkittävistä huolenaiheista. Stressi, pitkät työpäivät ja paljon ärsykeitä sisältävä työympäristö eivät ole heille ihanteellisia. (Aron 2020, 132.) Usein erityisherkkä on saattanut kokea jotakin harmillista epäsopivassa työpaikassa, ja se on vaikuttanut herkän itsetuntoon ja luottamukseen omaan ammattitaitoon. Erilaiset häiriötekijät ovat herkälle isompia häiriötekijöitä kuin ei-herkälle. Jatkuva taustahäly, epämiellyttävä akustiikka, sotkuinen ympäristö ja oman rauhaisan tilan puute lisäävät stressiä, nämä ovat kuitenkin helposti selvitettävissä. (Bowellan 2022, ”Erityisherkkä työyhteisössä ”.)

Myös työ- ja organisaatiopsykologi, psykoterapeutti Erja Kemilälle erityisherkkyyys on tuttua. Hän on kouluttanut esimiehiä piirteen tunnistamiseen. Kemilä kertoo Työterveyslaitoksen (2014) artikkelissa, että työelämässä selviytymisessä erityisherkkät kohtaavat haasteita ja mahdollisuuksia. Hänen mukaansa jaksaminen ja kuormittuminen on erityisherkkien kohdalla työelämän erityisiä haasteita. Herkkä ihminen jaksaa tehdä paljon työtä, venyy ja on erittäin tunnollinen työntekijä ja kestää haastaviakin paineita, mutta herkkyys voi tuoda mukanaan myös voimakasta väsymistä. Esimiehen tehtävä on tällöin muistaa ottaa huomioon tämä henkilökohtaisena ominaisuutena, muun muassa työn mitoittamisessa ja suunnittelussa. Jo työturvallisuuslaki velvoittaa tähän. Kemilä lisää, että herkillä ihmisillä on hyvin vahva sisäinen ohjautuvuus. Herkät ihmiset kaipaavat enemmän kannustusta kuin motivointia. (Työterveyslaitos 2014.)

### 3 LAULUNOPETTAJA AMMATTINA

Musiikkipedagogin tutkinto valmistaa moniin eri tehtäviin opiskelijan suuntautumisvaihtoehtojen mukaan. Laulua pääaineenaan opiskelevista musiikkipedagogeista valmistuu laulunopettajia eli laulupedagogeja. (Mölsä 2017.)

Musiikkipedagogilla tulee olla sekä musiikillisia että pedagogisia taitoja. Tämä ammatti vaatii laajaa tietämystä musiikin eri osa-alueista, kuten laulunopetuksesta, eri instrumenttien soittamisesta tai kuoron johtamisesta. Työssä täytyy olla kykenevä siirtämään omaa kokemusta oppilaille. Eri-ikäisten oppijoiden osaamistasot ja tavoitteet tulee ottaa huomioon. Lisäksi musiikkipedagogin ammatissa vaaditaan hyviä vuorovaikutustaitoja. Innostus ja motivaatiokyky katsotaan eduksi. Esiintymiskyky, ilmaisutaidot ja luovuus ovat tarpeellisia musiikkipedagogin työssä. (Työmarkkinatori 2016.) Musiikkipedagogit voivat opettaa esimerkiksi musiikkikouluissa, musiikkiopistoissa, konservatorioissa ja vapaan sivistystyön oppilaitoksissa tai toimia seurakunnissa. Musiikkipedagogin pätevyydellä on mahdollista toimia myös musiikkialan yrittäjänä. (Oulun ammattikorkeakoulu 2023.)

Ammattina musiikki voi olla parhaimmillaan palkitsevaa ja motivoivaa, mutta musiikkipedagogeille musiikki voi muodostua myös kuluttavaksi osaksi elämää, mikäli he tekevät keikkamuusikon työtä opetuksen lisäksi. Musiikkipedagogien työt ovat pääasiassa iltaisin ja usein myös monissa eri oppilaitoksissa. Univaje ja pitkät työmatkat vievät jaksamista. Työhön sisältyy usein melua, pitkiä työmatkoja, epäsäännöllisyyttä sekä fyysisistä kuormittavuutta niin opettaessa kuin esiintyessäkin. (Pastuhov 2016.)

#### 3.1 Esimerkkejä laulutunneista

Laulutunteja on erilaisia, ja opettajia myös. Laulutunnit auttavat oppimaan, mitä laulaessa kehosamme tapahtuu. Klassisen- ja rytmilaulunopettaja Leila Saari (2023) antaa verkkosivuillaan hyvän esimerkin ensimmäisen laulutunnin rakenteesta: Sisältö laulutunnilla rakentuu yksilöllisesti tutustumistunnista alkaen. Jokaisen laulutunnin pyrkimyksenä on kuitenkin laulaa jotain. Alkuun Saari valitsee muutamia yksinkertaisia ääni- ja hengitysharjoituksia. Lisäksi saatetaan kokeilla oppilaan äänialaa. Tunnin lopussa lauletaan jotain oppilaille tuttua laulua ja liitetään siihen ääniharjoituksissa kokeiltuja teemoja. Pop/jazz- laulunopettaja Miia Luoma (2019) kertoo laulutuntiensa sisältävän laulujen laulamisen lisäksi laulutekniikan harjoittelua, tekstin käsittelyä, tulkintaa, improvisointia ja tyylinmukaista

fraseerausta, huomioiden kuitenkin jokaisen oppilaan tarpeet ja toiveet. Sen lisäksi Luoma ohjaa oppilaitaan mahdollisimman terveeseen ja tyylinmukaiseen äänenkäyttöön. Luoma haluaa löytää jokaisen oppilaan äänen vahvuuden ja äänenväriin ainulaatuisuuden. Luoma toivookin, että hänen laulutunneillaan vallitsee avoin ja lämmin ilmapiiri, missä uskaltaa rohkeasti kokeilla ja heittäytyä uusien opittavien asioiden äärelle. Pakarisen (2008, 21) mukaan opettajalla täytyy olla ”hyvä kuulo” ja ”hyvät silmät”, jotta pystyy havaitsemaan oppilaasta asioita opettaessaan. Opetustilanteissa pitää toimia rauhallisesti, antaa tehtävä, kuunnella suoritus, ehdottaa korjausta niin, että oppilaalla on mahdollisuus suorittaa se, kuunnella, katsoa ja kokea omassa kehossa, miten parannusehdotus toimii.

Laulupedagogit tekevät työtä omalla kehollaan ja persoonallaan. Ei riitä, että olisimme hyviä pedagogeja vaan meidän tulee olla myös instrumenttimme asiantuntijoita. (Virta 2021, 2.)

### 3.2 Ihmiskeho instrumenttina

Laulupedagogi, vokologi, laulaja, äänenkäytön ja esiintymisen valmentaja Liisi Pettersson (2017) kuvaa laulamisen olevan koordinaatiota, johon vaikuttavat niin keho kuin mielikin. Petterssonin mukaan laulu tulee sisältämme, eletyistä tarinoista, kehon kokemuksista, musiikillisesta historiasta ja ajatuksista itsestä ja ympäristöstä. Pettersson toteaa, että ”Laulu tulee sinusta”. Laulu voi sen takia tuntua vaikealta, vaikka olisikin osaavan valmentajan tai opettajan ohjauksessa. Lukkiutumisen tiettyihin käsitteisiin omasta äänestä ja taidoista voi rajoittaa omaa laulua hyvinkin paljon. (Pettersson 2017.) Laulaminen on hyvin fyysinen ilmiö, mutta sitä tutkiessa ja opettaessa on muistettava, että ihminen on psykofyysinen olento ja kaikki vaikuttaa kaikkeen – mieli ja keho ovat yhtä (Koistinen 2003, 30). Reetta Mölsä (2017) toteaa artikkelissaan ”Kuinka työllistyä laulupedagogina?” omien opiskelu- ja opetuskokemusten perusteella, että syvällinen empatiakyky ja hyvät vuorovaikutustaidot ovat laulunopettajan tärkeimpiä taitoja. Silloin kun ihmiskeho on instrumenttina, laulunopettajan tärkein ominaisuus on kiinnostus erilaisia ihmisiä kohtaan ja tarkkanäköisyys ihmiskehon ja mielen yhteyttä kohtaan. On tärkeää tiedostaa, että ihmiset ovat psykofyysisiä kokonaisuuksia ja näin ollen henkisen hyvinvoinnin ja psyykeen huomioon ottaminen on yhtä tärkeä osa laulunopetusta kuin fysiikan. (Mölsä 2017.) Psykofyysisyyden tukeminen on tärkeä osa opettamista, koska laulaja saa siitä rohkeutta ja luottamusta, ja se tekee odottamattoman hienoja kokemuksia mahdolliseksi (Strandman 2015, 71).

## 4 TYÖHYVINVOINTI

Työhyvinvointia on tutkittu jo sata vuotta, mutta ajan myötä painopisteet ovat muuttuneet. Alun perin tutkimus lähti liikkeelle lääketieteellisestä, fysiologisesta stressitutkimuksesta 1920-luvulla. Silloin tutkimuksen kohteena oli yksilö. Silloin uskottiin, että stressi syntyy yksilön fysiologisenä reaktiona erilaisiin kuormittaviin tekijöihin. Näitä olivat esimerkiksi myrkylliset aineet, melu, kylmä ja fyysinen raskaus. Negatiiviset tuntemukset edelsivät fysiologisia reaktioita, jotka saattoivat johtaa sairauksien puhkeamiseen. Myöhemmin teoriaan astuivat mukaan myös psykologiset ja käyttäytymiseen vaikuttavat reaktiot. Tällä oli tarkoituksena suojella työntekijää terveyttä uhkaavilta vaaroilta. (Manka & Manka 2016, 64.)

Marjo Pennonen (2021) kertoo kirjassaan Itsetuntemuksesta apua työhyvinvointiin, että nykypäivänä työelämä on haastavaa. Vaaditaan jatkuvaa tehokkuutta ja tulosten saantia. Kiireen tunne ei hellittä ja määräajat lähestyvät. Pennonen toteaa työelämän olevan suorituskeskeistä. Ihmiset kasvatetaan tunnollisuuteen, ja he yrittävät kiristyneessä työaikataulussa tehdä parhaansa ja sinnitellä, vaikka työn kuormittavat tekijät ovat ajat sitten ohittaneet oman jaksamisen. Valitettavasti useat ihmiset havahtuvat työhyvinvoinnista huolehtimiseen vasta kun on pakko, vaikka ennaltaehkäisyllä saadaan parhaimmat tulokset. Omaan työhyvinvointiin ja elämään pystyy vaikuttamaan, vaikka pienin muutoksin kerrallaan. Jotta se onnistuisi, täytyisi pysähtyä tutustumaan itseensä ja kuuntelemaan sisäisiä mielen ja kehon viestejä siitä, mikä on meille hyväksi. (Pennonen 2021, ”lukijalle”.)

### 4.1 Määritelmä työhyvinvoinnille

Työhyvinvointi koostuu työstä ja sen mielekkyydestä, terveydestä, turvallisuudesta ja hyvinvoinnista. Työhyvinvointi paranee esimerkiksi hyvän motivoivan johtamisen, työporukan ilmapiirin ja työntekijöiden ammattitaidon ansiosta. Työterveys vaikuttaa muun muassa siihen, miten työssä jaksaa. Kun hyvinvointi paranee, tuottavuus ja sitoutuminen työhön lisääntyvät ja sairauspoissaolot vähenevät. Työhyvinvointi on yhteistyötä ja sen edistäminen kuuluu sekä työnantajalle että työntekijöille. (Sosi- ja terveysministeriö 2023.)

## 4.2 Työhyvinvointi on kokonaisvaltaista

Harri Virolaisen (2012) mukaan työhyvinvointi on hyvin kokonaisvaltainen ilmiö ja pitää sisällään fyysisen, sosiaalisen, henkisen ja psyykkisen hyvinvoinnin. Huomioon otettavaa on, että jokainen osa-alue liittyy toisiinsa ja vaikuttavat toinen toisiinsa. Tämä tekeekin työhyvinvoinnista kokonaisuuden, jota ei tulisi tarkastella irrallisesti pelkästään yhteen osa-alueeseen keskittyen. Fyysinen työhyvinvointi pitää sisällään työolosuhteet, työn fyysisen kuormituksen sekä ergonomian. Fyysisiin työolosuhteisiin voi liittyä myös siisteys, lämpötila, melu ja työvälineet. Sosiaaliseen työhyvinvointiin sisältyy mahdollisuus kanssakäymiseen työyhteisön jäsenten kanssa. Henkiseen työhyvinvointiin käsitetään sisältyvän muun muassa merkityksellisyyden tunne, yhteisöllisyyden tunne, tiimityö ja tunne oman ja työorganisaation arvomaailman kohtaamisesta. Psyykkinen työhyvinvointi pitää sisällään esimerkiksi töiden tuomat paineet, työilmapiirin ja työn stressaavuuden. Kaiken tämän lisäksi psyykkiseen työhyvinvointiin liittyy myös emotionaalisuus. Ihmiselle tunteet ja niiden ilmaisu ovat luonnollisia asioita, ja olisi suositeltavaa, että jokaisella olisi työpaikalla tunteiden ilmaisuun mahdollisuus. Ihminen tukahduttaa tunteitaan sisäänpäin, jos hän kokee, ettei hänellä ole mahdollisuutta ilmaista vapaasti mielipiteitään ja tunteuksiaan. Tukahdetut tunteet aiheuttavat työpahoinvointia ja ahdistuneisuutta. (Virolainen 2012, 11, 17–26.)

## 4.3 Palautuminen

Ihmisillä on palautumismekanismi, joka palauttaa työssä menetetyt voimat. Mekanismin tarkoitus on palauttaa elimistö stressitilasta takaisin lepotilaan, jolloin stressin vuoksi kulutetut voimavarat tulevat takaisin. Hormonitasapainon ja energiavarastojen palautuminen edellyttää sen, että saa riittävästi lepoa öisin, viikonloppuna ja vapaa-ajalla. Uni on erityisesti yksi tärkeimmistä tekijöistä elpymisen kannalta. Keskimääräisesti ihminen tarvitsee 7–9 tuntia unta palautumiseen. Palautumiseen liittyy kaksi näkökulmaa, jotka ovat fysiologinen ja psykologinen. Fysiologinen palautuminen tarkoittaa, että elpyminen on onnistunut, kun työntekijän elimistö on stressin aiheuttaman viriämisen jälkeen palannut normaalitasolle. Psykologisessa palautumisessa taas työntekijä kokee itse, että kykenee taas jatkamaan työtään. Voimavarojen säilyttämisteorian mukaan palautumista tapahtuu kolmella tavalla: hankkimalla uusia voimavaroja, menetettyjen voimavarojen palauttamisella ja uhattujen voimavarojen turvaamisella. (Manka & Manka 2016, 227.)

#### 4.4 Itsetuntemus on tärkeä osa työhyvinvointia

Itsetuntemus on yksilön omaa ymmärrystä itsestä. Se on tiedostamista siitä, että tietää kuka on ja millainen ihminen on. Siihen liittyy kyky havainnoida itseään sekä tunnistaa ja tiedostaa omia tunteita, ajattelua ja kehon tuntemuksia. Myös kyky tunnistaa omia persoonallisuuspiirteitä, huonoja ja hyviä puoliaan sekä käyttäytymistottumuksiaan liittyvät itsetuntemukseen. Itsetuntemuksessa on kyse myös omien vahvuuksien, voimavarojen, heikkouksien, motiivien, tarpeiden, arvojen, toiveiden ja tavoitteiden ymmärtämisestä ja tiedostamisesta. Itsetuntemus kehittyy kokemusten kautta muun muassa ihmissuhteissa, eri yhteisöissä saadun palautteen kautta, itsearviointin ja omien tuntemusten yhteistuloksena. Itsetuntemus on jatkuva prosessi, koska ihmiset muuttuvat jatkuvasti. Kokemus, ajatukset ja tunteet vaativat reflektointia, eli kokemusten aktiivista tarkastelua ja arviointia, koska kokemukset muokkaavat sitä, miten kokee maailman ja ymmärrystä siitä, miten ihmiset ovat kehittyneet ja muovautuneet. (Pennonen 2021, luku 1.)

## 5 TUTKIMUSMENETELMÄT

Opinnäytetyöni on laadullinen tutkimus, jossa käytän fenomenologista otetta. Laadullisessa eli kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyritään tutkimaan kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen, jonka tarkoituksena on paljastaa ja löytää tosiasioita enemmän kuin todistaa olemassa olevia väittämiä. Kvalitatiiviseen tutkimukseen sisältyy myös ajatus todellisuuden moninaisuudesta. Laadullisiin tutkimuksen elementteihin myös kuuluu, että ihmistä käytetään tiedon keruun välineenä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 161–165.) Yhdeksi tiedonkeruutavaksi valitsin tutkimushaastattelun, jossa haastattelin kolmea laulunopettajaa, jotka kokevat olevansa erityisherkkiä. Haastattelu koostui työhyvinvointiin ja erityisherkkyyteen liittyvistä haastattelukysymyksistä.

### 5.1 Fenomenologinen lähestymistapa

Fenomenologisessa tutkimusstrategiassa korostetaan kokemusta, aistihavaintoja ja niihin liittyvää ymmärryksen muodostumista tutkimuskohteesta. Fenomenologisessa tutkimusstrategiassa painotetaan tutkijaan itseensä ja tutkijan omiin kokemuksiin ja ymmärryksen muodostumisen tarkkailuun. Näitä hyödyntämällä pyrkimyksenä on löytää tutkimuskohteen keskeinen olemus. Fenomenologisessa tutkimusstrategiassa voidaan myös painottaa tarkastelemaan muiden ihmisten kokemuksia ja ymmärryksen muodostumista heidän kokemustensa kautta. (Jyväskylän yliopisto 2015.) Käytännössä fenomenologia tutkii ”ilmiöitä”, millä tavoin ja kuinka ihmiset kokevat asioita. Fenomenologiassa asioita tarkastellaan subjektiivisesti. (Smith 2013.) Fenomenologinen ote sopii opinnäytetyölleni, koska tutkin asioita subjektiivisesti omien ja haastateltavien kokemuksiin perustuen.

### 5.2 Tutkimushaastattelu

Olen kerännyt aineistoa tutkimushaastattelun avulla. Haastattelu on aineistonkeruumenetelmä, jossa tutkija osallistuu aineiston tuottamiseen vuorovaikutteisesti. Haastattelutyyppejä on erilaisia: haastattelu voi olla esimerkiksi strukturoimaton eli avoin haastattelu, puolistrukturoitu haastattelu tai strukturoitu eli lomakehaastattelu. (Jyväskylän yliopisto 2021.) Haastattelussa tutkijan tehtävänä on välittää



kuva haastateltavan ajatuksista, kokemuksista, tunteista ja käsityksistä. Tutkija voi lähestyä haastattelutilannetta epäsuorasti tai suorasti. Hyvänä esimerkkinä on piirustusten tulkitseminen, joka on epäsuoraa, kun taas yleisempi ja suorempi tapa on esittää kysymyksiä ihmiselle hänen uskomuksistaan, kokemuksistaan ja arvostuksistaan. (Hirsijärvi & Hurme 2000, 41.)

Käytän tutkimusmenetelmänä puolistrukturoitua teemahaastattelua. Teemahaastattelua voi kuvailla keskustelunomaiseksi tilanteeksi, jossa käydään läpi teemoja, jotka ovat ennalta suunniteltuja. Puhumisjärjestys on vapaa, eikä jokaisen haastateltavan kanssa puhuta välttämättä kaikista asioista samassa mittakaavassa. Teemahaastatteluun sisältyvä vastaamisen vapaus antaa oikeuden haastateltavien puheelle. Teemahaastattelu on sopiva muoto haastattelulle muun muassa silloin, kun halutaan tietoa vähemmän tietoisuudessa olevista ilmiöistä ja asioista. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Puolistrukturoidussa haastattelussa kysymykset ovat kaikkien haastateltavien kanssa samanlaisia, mutta vastaukset eivät ole sidoksissa tiettyihin vastausvaihtoehtoihin, vaan haastateltavalla on vapaus vastata omin sanoin. (Hirsijärvi & Hurme 2000, 47.)

Haastattelussa halusin selvittää, mitkä tekijät vaikuttavat positiivisesti ja negatiivisesti erityisherikän laulunopettajan työhyvinvointiin, mitä voimavaroja tai haasteita erityisherikkyys tuo laulunopettajan työhön ja miten erityisherikkien laulunopettajien työhyvinvointia voitaisiin parantaa.

## 6 HAASTATTELU

Haastattelin helmi-maaliskuun 2023 aikana kolmea erityisherkkää laulunopettajaa. Lähestyin heitä tammikuussa 2023 viestillä, jossa kerroin tutkimukseni aiheen ja mitä tutkimuksessani haluan selvittää. Kahden haastateltavan kanssa olin jo aikaisemmin keskustellut erityisherkkyydestä, joten tiesin kysyä heitä haastatteluun. Kolmannen haastateltavista löysin, kun kyselin muilta laulunopettajilta, mahtaisivatko he tietää laulunopettajia, jotka kokevat olevansa erityisherkkiä. Aiheen sensitiivisyyden takia halusin pitää haastattelun jokaisen kanssa kasvokkain. Aiheen sensitiivisyys myös vaikutti siihen, että halusin pitää haastateltavat anonymeinä, jotta keskusteluista saataisiin mahdollisimman avoimia ja rentoja. Jokaisen haastateltavan kanssa kävin läpi, miten haastattelu toteutetaan. Avasin myös hie- man haastattelussa käyttämäni sanastoa, kuten mitä tarkoittaa yli- ja alivirittyneisyys ja aistiärsykkeet. Halusin myös korostaa, että kysymyksiin voi vastata täysin, miten itse on kokenut asiat, ja painotin myös, ettei ole oikeaa tai väärää vastausta. Kerroin myös omasta erityisherkkyydestäni ja avasin hie- man taustaani. Näillä keinoilla haastattelusta saatiin rento ja avoin kohtaaminen jokaisen haastatelta- van kanssa. Haastattelun vastaukset perustuvat täysin haastateltavien kokemuksiin.

Haastattelukysymyksiä suunnitellessa pohdin omakohtaista kokemustani siitä, miten erityisherkkyy- s on vaikuttanut työhyvinvointiini laulunopettajana. Tahdoin selvittää haastateltavilta, olivatko he koke- neet samanlaisia tuntemuksia. Haastattelukysymyksiä olivat:

1. Mikä on tällä hetkellä työnkuvasi laulunopettajana?
2. Teetkö jotain muuta työtä laulunopettajan työn ohella? Esim. keikkailenko?
3. Mitä hyvä työhyvinvointi on sinulle? Mitkä tekijät sitä ylläpitävät?
4. Millä tavoin tunnistat itsessäsi erityisherkkyyden? Miten se ilmenee sinussa?
5. Mitkä erityisherkkyyden piirteet koet hyödyksi laulunopettajan työssä? Entä haitat?
6. Koetko, että tulet ymmärretyksi työssäsi, mikäli kerrot olevasi erityisherkkiä?
7. Oletko kokenut ylivirittyneisyyttä? Miten tunnistat sen? Entä alivirittyneisyys?
8. Miten rauhoitat mielesi, mikäli näitä syntyy?
9. Mikä saa sinut palautumaan työstäsi?
10. Miten erityisherkkien laulunopettajien työhyvinvointia voitaisiin sinun mielestäsi paran- taa?

## 7 TULOKSET

Tässä luvussa käyn tuloksia läpi aihepiireittäin, jotta tulokset olisivat mahdollisimman selkeitä. Olen jättänyt joitakin kohtia vastauksista pois, kuitenkin muuttamatta asian merkitystä. Kaikkia kysymyksiä ei haastattelutilanteessa käyty täysin samassa järjestyksessä, ja kaksi kysymystä jätin pois tästä osiosta.

### 7.1 Työnkuva laulunopettajana

Avasin keskustelun kysymällä haastateltavilta tämänhetkistä työnkuva laulunopettajana. Kysyin myös, tekevätkö he jotain muuta työtä laulunopettajantyön lisäksi, esimerkiksi toimivatko he keikkamuusikkoina. Jätin heidän suorat vastauksensa tästä kysymyksestä pois, koska se olisi voinut paljastaa heidän henkilöllisyytensä. Jokainen laulunopettaja kävi keikoilla joskus, harvakseltaan tai hyvin vähän. A ja B työskentelevät tällä hetkellä laulunopettajina opistoissa ja toimivat samalla yrittäjinä. Haastateltava A kokee, että hän pitää siitä, kun työskentely on aika vähäistä, koska silloin hän ehtii palautua tarpeeksi. Haastateltava C työskentelee rytmilaulun lehtorina, ja hänen työkuvaansa on hyvinkin monipuolinen. Lisäksi hän johtaa kuoroa.

### 7.2 Työhyvinvointi

Keskustelimme siitä, mitä hyvä työhyvinvointi on ja mitkä tekijät sitä ylläpitävät. Kehotin haastateltavia vastaamaan mahdollisimman paljon omien kokemustensa pohjalta. Haastateltava A painottaa palautumisen tärkeyttä. Hän myös pitää siitä, että hänen työnsä on tällä hetkellä hyvin itsenäistä, eikä varsinaista työyhteisöä ole ympärillä. Haastateltava B kokee, että työhyvinvointiin vaikuttavat valtavasti kaikki asiat, muun muassa ympäristö, kollegat, vapaa-ajan ja työmäärän keskinäinen balanssi, oppilaat, sekä oma henkinen ja fyysinen jaksaminen. B pohtii yrittäjyyttä ja sen hyviä puolia. Hän toteaa, että silloin pystyy itse vaikuttamaan esimerkiksi työympäristöön. Myös C kuvaa työhyvinvointia hyvin kokonaisvaltaisena. Hänen mielestään työhyvinvointi on sitä, että työolosuhteet ovat kunnossa.

*Se on varmaan sitä, että tuntee itsensä ja omat tarpeensa ja että osaa huolehtia jatkuvasta palautumisesta, mitä se ikinä onkaan. Mulle selvästi se on liikkuminen, ihan karkista tärkein irtiotto tästä hyrrästä. Oon miettiny paljon viime aikoina työyhteisöä, mi-*

*nullahan sitä ei varsinaisesti ole. Tuo opisto homma on hyvin yksinäistä, mut se kokemus mikä mulla on työyhteisöistä, niin mä nautin siitä yksinäisyydestä, koska työyhteisössä pitäis kumminki pystyä pitämään rajat ja kuitenkin olla joustava ja mun mielestä se on tosi vaikeaa. Mulle sopii tää yksinäisyys hyvin. (Haastateltava A.)*

*Työhyvinvointi merkitsee mulle sitä, että ensinnäkin se työn määrä verrattuna siihen vapaa-aikaan on balanssissa, että jaksaa. Siihenhän vaikuttaa ihan valtavasti kaikki asiat, esimerkiksi minkälainen luokkahuone, minkälainen ympäristö on, ilmanlaatu, kaikki tämmöset asiat, minkälaisia kollegoja on, minkälainen rehtori on. Yrittäjänä nää on tietty sellasia asioita, että kun ”minä olen kaikki”, niin se helpottaa tietyissä asioissa, mutta siinä tulee tietty se, että täytyy ite hoitaa kaikkea. Siinä sit pystyy tietty ihan eri tavalla vaikuttamaan siihen ympäristöön. Tietty jollain tasolla ne oppilaatkin vaikuttavat. Mulla on kivoja oppilaita, et niiden kanssa on kiva tehdä töitä. Itelle ehkä se henkinen ja fyysinen jaksaminen on se kaiken a ja o. Varsinkin henkinen jaksaminen on se, jonka mä heti huomaan, että jos se ei oo kohdallaan, nii se näkyy siinä työssä ja työlaadussa. - - (Haastateltava B.)*

*Se on sitä, että työolosuhteet ovat kunnossa, mitkä mulla on ihan kohtuullisesti tällä hetkellä. Sitten semmonen yleinen työilmapiiri siinä työyhteisössä, että se on hyvä ja että saa kannustusta ja tukea ja että saa apua pyydetessä, ku tää on muuten aika yksinäinen työ muuten. Tietysti myös, että osaa järjestää sen työn sillä lailla, että jaksaa. Yks merkittävä mikä vielä lisää on. - - että laittaa oikeesti lukujärjestykseen ensimmäiseksi lounaat ja paussit, koska nuorempana mä tein ihan putkeen. (Haastateltava C.)*

### 7.3 Erityisherkkyyys

Erityisherkkyyteen liittyvässä keskustelussa lähdin etenemään siten, että kysyin, millä tavoin haastateltavat tunnistavat itsessään erityisherkkyyden ja miten se heissä ilmenee. A kertoo tuntevansa erityisherkkyyden kehollisesti ja hermostollisesti. Hän kertoo kokevansa jatkuvaa ylivireystilaa, eli on valmiina reagoimaan tai olemaan valpas. Erityisherkkyyden piirteet ovat aiheuttanut hänelle negatiivisia tunteuksia, mutta nykyään hän on oppinut näkemään piirteiden positiivisemmassa valossa. Hän osaa kuunnella kehon viestejä siitä, milloin hän tarvitsee lepoa, eikä vertaa siihen, paljonko joku toinen ihminen jaksaa.

*Mä oon vasta kuluvan kahden vuoden aikana ehkä ruvennut pikkasen saamaan kiinni tästä piirteestä, ja nykyään mä tunnistan sen ehkä ennen kaikkea kehollisesti tai hermostollisesti. Musta tuntuu, että mulla on semmonen jatkuva ylivireystila, ja että on koko ajan valmiina reagoimaan tai olemaan valpas. Se on kai jollakin tasolla semmonen turvattomuuskin ja se liittyy siihen, että kokee tunteet ja aistiärsykkeet tosi voimakkaasti. (Haastateltava A.)*

*Mä luulen, että ku mulla on ollu oikeestaan niin kauan ku mä muistan jonkinlainen kokemus sellasesta outoudesta, tai niinku mä oisin kauheen kummallinen, tai mä en ois oikeenlainen, tai oisin jotenki erilainen ku kaikki muut, mikä toki ei oo totta, mut mä*

*luulen et se on liittynyt siihen erityisherkkyyteen. Mun on ollu niin vaikee hyväksyä sitä, että millanen mä oon. Oon vaan yrittäny kamppailla sitä vastaan ja se on vähän kään-  
tynyt sellaseksi itseän kohdistuvaksi vihaksi jopa. Nyt tällä hetkellä, ku mä tunnistan tän  
mun kehoni, että mulla on tällänen keho, joka aistii asioita. Mun tietoisuus ei oo pelkäs-  
tään sitä, että mä analysoin kaikkee, nii mä oon kyllä oppinu tykkään itestäni tämän  
herkkyyteni kanssakin. Hyväksymään sen, kunnioittamaan niitä kropan viestejä siitä,  
että nyt on liikaa ja suomaan itselleni lepoa rauhaa, yksinäisyyttä, hiljaisuutta ja luopu-  
maan sellasesta vertailusta, että minkä verran joku muu jaksaa. Ei mulla oo enää nii  
tarpeellista miettiä sitä mitä aikaisemmin. (Haastateltava A.)*

Haastateltava B mieltää erityisherkkyyden vahvasti osaksi itseään, ja hän kokee vaikeaksi eritellä sitä. Hänen herkkyytensä ilmenee esimerkiksi siinä, että hän kokee sosiaalisten tilanteiden vievän energiaa ja niiden jälkeen hän tarvitsee omaa rauhaa. B kokee, että jatkuva aistiminen väsyttää. Hän aistii toisten ihmisten tunteita, ja toisinaan ne myös voivat tarttua häneen itseensä. B kuvailee, että hänestä tuntuu, kuin olisi koko ajan ”tuntosarvet” päässä.

*Mä koen erityisherkkyyden niin osana mua, että mä en silleen ehkä ees erittele sitä, tai se on hankalaa. - - Yksi asia ainakin mikä tulee mieleen, niin mä nautin kavereiden kanssa olemisesta, mutta sosiaaliset tilanteet vie multa energiaa. Yksinolo on mulle tärkeää. - - (Haastateltava B.)*

*Jos mä tuun johonki huoneeseen, niin mä tiän täysin mikä tilanne on, vaikkei kukaan oo sanonu yhtään mitään. Koko ajan on tuntosarvet aistimassa, se on tosi väsyttävää välillä ja varmasti liittyy sit siihen, että tarvii sitä yksinoloa ja nollausta, ettei tarvi koko aikaa tunnustella. Lisäksi muiden ihmisten tunteet, et vaikka itellä olis hyvä päivä ja jos mä meen johonki tilanteeseen missä mun kaveria ahdistaa nii mä olen myös sen jälkeen loppupäivän ahdistunut, vedän sen tunteen itselleni. - - Opetuspäivien jälkeen, kun on joutunut kuuntelemaan tosi tarkasti, niin sen jälkeen useasti kaipaa hiljaisuutta. - - (Haastateltava B.)*

Haastateltava C on aina ajatellut olevansa herkkä ja tunteellinen, mutta lääkärin diagnoosi herkästä hermostosta auttoi ymmärtämään herkkyyttä paremmin. Hänen herkkyytensä ilmenee muun muassa nopeana kuormittumisena. C kokee kuormittaviksi tekijöiksi esimerkiksi konfliktitilanteet, äänet, ihmiskontaktit sekä työmäärän kasaantumisen. Myös C puhuu ”tuntosarvista”.

*Mulle se tuli esille sillai, että ku mulle on sanottu, että mä oon niin tunteellinen ja itken helposti. Mä oon aina aatellu, että mää oon niinku tunteellinen ihminen, mut oikeestaan vasta sitten kun tuli lääkärin diagnoosi siitä, että mun hermosto on tosi herkkä, nii se autto tajuamaan. - - Sitte nopee kuormittuminen, mä esimerkiksi kuormitun erittäin paljon siitä, jos on vähänkään konfliktitilannetta tai erimielisyyttä, se ahistus kuormittaa eniten. Sitten sellanen työmäärän kasaantuminen ja kun hallinnan tunne häviää. - - Sit myös kuormittaa semmonen ääni ja ihmiskontaktit, vaikka pidänkin ihmisistä, koska mulla on ne supertuntosarvet. (Haastateltava C.)*

Seuraavaksi keskustelimme siitä mitkä erityisherkkyyden piirteet haastateltavat ovat kokeneet hyödyksi laulunopettajan työssä. Halusin myös selvittää erityisherkkyyden haitat. Jokainen haastateltava kokee erityisherkkyyden hyödyksi laulunopettajan työssä esimerkiksi aistisherkkyyden ja tunneälykkyuden takia. Jokaisella heistä on kyky aistia muiden ihmisten tunnetiloja, ja he mieltävät sen tekevän laulunopettajan työstä helpompaa. He kuitenkin kokevat, että jatkuva aistiminen ja toisten ihmisten tunnetilojen ”imeminen” voi myös väsyttää ja kuormittaa. C ja B lisäsivät keskusteluun audiokinsteettisyyden, jonka he herkän hermoston takia kokevat vahvana piirteenä. Audiokinsteettinen kyky tarkoittaa sitä, että kuulemisen lisäksi äänen voi tuntea omassa kehossaan. Kyvyn omaava henkilö kokenee havaitsemaan, missä osassa kehoa äänen tuottaminen tuntuu toisella ihmisellä. (Ceesay 2022, 4, [Valtasaari 2012, 7]; [Eerola 2008].)

A mieltää itsensä tunneälykkääksi ihmiseksi. Hän kertoo, että herkkyyys auttaa tekemään häntä oikeita ratkaisuja erilaisten ihmisten kanssa. A kuvailee, että jos herkkyyden pystyy hyväksymään ja kohtaamaan itsessä, sen pystyy hyväksymään ja kohtaamaan myös muissa. Joskus häntä kuitenkin ärsyttää jatkuva aistiminen, ja hän haluaisi vetää ”haarniskan” päälle suojaamaan.

*Mä pidän itseäni aika sellasena tunneälykkäänä ihmisenä, että kun sen herkkyyden pystyy hyväksymään ja kohtaamaan itsessä, niin sen pystyy kohtaamaan ja hyväksymään myös muissa. Jotenki ku mä oon tajunnu kuinka kehollista se on ja kuinka kehollisia me kaikki ollaan, niin jotenki mä luulen että se herkkyyys auttaa mua tekemään oikeita ratkaisuja erilaisten ihmisten kanssa ja mä saan siitä suunnatonta mielihyvää, jos joku tosi pelokas ja tosi lukkiutunut ihminen päästää vapaan äänen siellä tunnilla ja jos mä jopa saan sen houkuteltua esiintymään ja ylipäättään pystyn välittämään semmosta hyväksyvää ilmapiiriä niin se on tosi siistiä, ja mä luulen et se on sen herkkyyden ansiota. Toisaalta sitten kolikolla on käänköpuolensa. Joskus mua ärsyttää se, että aistii asioita, mä haluaisin vetää jonkun haarniskan päälleni, etten mä imuroi itteeni sitä ilmapiiriä mikä on ja mitä muut ihmiset tuo siihen tilaan kun ne saapuu. (Haastateltava A.)*

B kokee olevansa parempi opettaja erityisherkkyyden takia. Hän mieltää aistimisen rikkautena. Myös B tunnistaa oppilaidensa tunnetiloja ja pystyy sen perusteella rakentamaan tunteja. B kertoo, että hänen audiokinsteettisyytensä kehittyi vahvaksi hyvin nopeasti.

*Varsinkin noiden teini-ikäisten kanssa, jos sä kysyt siltä mitä kuuluu ja miten on päivä tai viikko menny ja vaikka ne sanoo, että ihan hyvää ja ihan ok, ja jos se on vähän sillä tavalla, ettei uskalla kaikille sitä taakkaansa purkaa, nii vaikka se teini sanoiski, että ihan hyvää, nii mä tiän ja tunnen sen ettei oo. - - (Haastateltava B.)*

*Se aistiminen on ehottomasti rikkaus. Se helpottaa, ja koen että olen parempi opettaja sen takia. Sekään ei oo pelkästään instrumentti tai tekninen puoli, vaan ku me ite ollaan se instrumentti, nii siihen liittyy myös kaikki muut asiat esim. tunnetilat. Mä aattelen,*

*että laulaminen on askelta syvempää kuin instrumentin soittaminen, yhtään siis väheksymättä, se on sellainen osa itestä mitä antaa ulos mitä instrumentilla ei pysty tekemään. Koen myös, että mun audiokineesteettisyys kehitty tosi vahvaksi tosi nopeasti. (Haastateltava B.)*

*Aistimisella on samalla sitten käänköpuoli, että kyllä mä huomaan, että kun ollu vaikka useemman oppilaan kanssa sellanen tunti, jossa tosi paljon käydään sellasia asioita mihin mä käytän mun taitojani, nii kyllä mä olen aivan puhki sen jälkeen, se työ kuluttaa sit kans tosi paljon. (Haastateltava B.)*

Myös C ajattelee, että erityisherkkyydestä on ehdottomasti hyötyä laulunopettajan työssä, koska laulunopettajan työ on ensisijaisesti vuorovaikutusta. Hän pystyy ”tuntosarviensa” avulla tunnistamaan millä ”jalalla” ollaan liikenteessä ja katsomaan sen mukaan oppilaan tarpeet. Myös C kertoo olevansa herkkä audiokineesteettisyydelle ja kokee sen työssä eduksi. Haitoiksi myös C kokee sen, että toisten tunteet tarttuvat helposti.

*Ehdottomasti ajattelen, että siitä on hyötyä tässä työssä, koska laulunopettajan työ on ensisijaisesti vuorovaikutusta. Tuntosarvista on siis se hyväkin puoli, että on helpompi aistia, että millä ”jalalla” ollaan liikenteessä ja mitkä on ne tarpeet tänään. Mulla myös herkkähermosto aiheuttaa sen, että myös se audiokineesteettisyys on myös hyvin herkkää ja sen oon hyvin saanu valjastettua työssä eduksi. Mun mielestä on hyvä myös tässä kovassa maailmassa, että uskaltaa olla semmonen tunteellinen ja että se on ihan fine eikä yhtään vähempiarvoista. (Haastateltava C.)*

*Haitat ovat tietenki se, että imee myös niitten muiden ihmisten tunteet ja sit kun niitä on useampi päivässä, nii siinä on monenlaisia tunteita. Ei siihen tarvi kun yhen ihmisen huonon päivän, nii sit on ite myös aivan puhki. (Haastateltava C.)*

Keskustelimme myös siitä, saavatko haastateltavat työssään ymmärrystä, mikäli he ovat kertoneet olevansa erityisherkkiä. Haastateltava A ei ole käyttänyt juuri erityisherkkyyksitermiä, mutta on oppilaidensa kanssa puhunut erityisherkkyydestä ilmiönä. Hän kokee, ettei olisi pystynyt kertomaan erityisherkkyydestään aikaisemmassa työpaikassa. Hänestä tuntui silloin, ettei hän ja herkkyyks sopineet sinne. Haastateltava B ei ole kertonut, koska ei ole vielä tullut sellaista tilannetta vastaan. Hän toteaa, että voisi kertoa erityisherkkyydestä, jos hänelle tulisi pitkäaikainen työsuhte. Haastateltava C taas toteaa, että on kertonut erityisherkkyydestään hyvinkin järjestelmällisesti työpaikallaan. C kokee, että on tullut vaihtelevasti ymmärretyksi herkkyytensä kanssa.

*Mä en varmaan oo juurikaan puhunu juuri sillä sanalla, mutta kyllä mä oon oppilaiden kanssa ylipäätään puhunu näistä ilmiöistä ja siitä, että kokee vahvasti. Kun mä mietin mun aikaisempaa työtäni konservatoriolla, nii silloin tuntui, että minä ja mun herkkyyks ei sovitettu siihen millään tavalla. En mä tunnistanu sitä silloin oikein itekkään, ja vaikka*

*olisin tunnistanukkin, nii mä koin, etten olisi voinut puhua siitä. Enkä niinku jotenki kokenu että oisin tullu näkyväksi sen herkkyyteni kanssa, vaan oli koko ajan semmonen olo että pitäis näytellä jotenki kovempaa ja että pärjää. (Haastateltava A.)*

*En oo kertonut, ei oo tullu sellasta tilannetta, että olisin kokenut sen tarpeelliseksi. En mä häpeä sitä tai että ei se oo semmonen asia, josta ois mulle vaikeaa puhua. Kyllä mä aattelen sillee, että jos mulle tulis vaikka joku pitkäaikainen työsuhde, just vaikka jos-sain konservatoriolla, niin kyl mä varmaan kertoisin, koska sitten se vois olla sellanen että ihmiset vois ottaa joitain asioita huomioon. (Haastateltava B.)*

*Mä oon siis oikein järjestelmällisesti tuonut sitä esille. Koen, että tuun vaihtelevasti ymmärretyksi. Ehkä siihen vaikuttaa se, että on sinut sen asian kanssa. Mä oon huomannut, että osaan olla siitä ylpee enkä häpeä sitä. Aiemmin ku ei tienny mistä nää johtuu, nii on ollu vähän hankala. (Haastateltava C.)*

Haastattelussa kävi ilmi, että kaikki haastateltavat olivat kokeneet erityisherkkyyteen liittyvää yli- tai alivirittyneisyyttä jollakin tasolla. Kerroin heille muistutuksena, mitä oireita yli- ja alivirittyneisyyteen liittyy. Aluksi keskustelimme ylivireydestä. Haastateltava A kertoo, että ylivirittyneisyys aiheuttaa hänelle muun muassa unettomuutta, rytmihäiriöitä ja ahdistuneisuutta. Hän kertoo, että joskus ylivirittyneisyys voi olla suorastaan euforinen tunne. Nykyään A tuntee sen ennen kaikkea rintakehässään, ja hän kokee, ettei se ole välttämättä edes rytmihäiriö. Haastateltava B on kokenut lähes kaikkia oireita, muttei ole osannut liittää sitä ylivirittyneisyyteen. Haastateltava C kertoo kokevansa oireita nykyään vähemmän. Hän on oppinut elämään niiden kanssa ja osaa tasapainottaa niitä.

*Joo! Ehdottomasti voimakkain ja merkittävin asia mitä ylivirittyneisyys saa mulle aikaan on unettomuus. Emotiot saa aikaan sellasta et se menee ahdistuksen puolelle, ja rytmihäiriöt kuuluvat siihen. Mut sit sellanen toisenlainen ylivirittyneisyys, joskus se on suorastaan euforinen tunne. Varsinkin silloin opiskeluaikoina, ku oli kaikkia projekteja ja tunsin itensä tärkeksi ja sinkoili sinne tänne ja oli koko ajan kiire, nii se oli jotenki outo tila, mut toisaalta se oli tosi ihanaa, ja ku silloin ei vielä oikeen tienny nii jotenki kuvitelti, että mä voin jatkaa tätä ihan loputtomiin mennä niinku päätön kana, mutta niinhän se ei ole. Nykyään mä tunnen sen ennen kaikkea rintakehässä, siinä on joku tuntemus, en osaa selittää. Se ei välttis oo ees rytmihäiriö, ja sit ku sen huomaa, nii se ajattelu lähtee, mut toisaalta voi olla niinkin, että se mieli lähtee vähän omille teillensä ja se saa aikaan sen, että se keho ja hermosto reagoi. (Haastateltava A.)*

*Olen kokenut esim. unettomuutta, rytmihäiriöitä, ahdistuneisuutta, aivosumua. Oireita on, mut en oo kattonut siitä näkökulmasta et voiko olla just jotain ylivirittyneisyyttä. Ehkä se on myös omalla kohalla, ettei oikeen tiä mistä kaikesta ees oikein yliviritty. Lähestulkoon kaikki oireet oon kokenut mitä luettelit. (Haastateltava B.)*

*Nykyään vähemmän, kun olen oppinut elämään sen kanssa ja osaan tasapainottaa, mut kyllä silloin aikaisemmassa elämässä ehtomasti. Onneks mun hermosto on niin herkkä, että ku mulla alkaa pienikin päänsärky nii mä tiän että ylivirittyneisyys alkaa iskeen,*



*tai se voi olla myös ilmetä lihassärkynä kropassa, silloin mä tiään että nyt pitää hidastaa. (Haastateltava C.)*

Seuraavaksi keskustelimme alivirittyneisyydestä. Haastateltava A tunnistaa alivirittyneisyyden itsessään ja on paljon elänyt ”heilurina” yli- ja alivirittyneisyyden välillä. Haastateltava B kertoo, että on kokenut alivirittyneisyyttä, mutta ei ole kokenut niin montaa oiretta kuin ylivirittyneisyydessä. B kertoo, että aikaisemmissa opinnoissaan hän on kokenut alivirittyneisyyttä enemmän, se on ilmennyt esimerkiksi halulla sulkeutua yksinäisyyteen. Haastateltava C kertoo myös, että kaikkia oireita on kyllä kokenut, mutta ei oikein tunnista alivirittyneisyyttä tilana hänen aktiivisen luonteensa takia.

*Tunnistan ja olen paljon elänyt sillee, että on niinku heiluri noiden kahden ääritilan välillä. Kuormittaa itteensä, menee semmosessa ylivireysputkessa tarpeeks kauan, nii siten sille tulee vaan se stoppi ja ei pysty tehdä yhtään mitään, ei halua nähdä ketään, haluais vaan sulkeutua johonkin pyöreään pehmoiseen huoneeseen pimeään. Alivireyden tunnistan siitä, että ajatusmaailma muuttuu tosi kyyniseksi ja mä alan lähtökohtaisesti odottamaan muista ihmisistä jotain pahinta ja jotain sellasta, että mä en voi mennä jonnekkii koska joku sanoo mulle kumminki niin ja niin, ja alan käymään tulevaisuuden keskusteluja mielessäni. (Haastateltava A.)*

*Kyllä, ei ollu ehkä niin monta oiretta kuin ylivirittyneisyydessä, mutta oli yhtymäkohtia. Ennen kyllä varsinkin entisissä opinnoissani koen, että mulla on ollu tosi paljon tommosta. Et on ollu sellasii, että kaverit on ollu sillee, että lähetään jonnekki, mut mä oon sulkenu itteni kämppään, mä en haluu nähä ketään enkä puhua kenenkään kaa, mä laitatan puhelimen kiinni, on ollu täysi eristäytyminen. Kaupassa käyminenkin oli ahistavaa, vaikka mä en ees tuntenu niitä muita ihmisiä, mut mä halusin olla ihan yksin. Nyt viimeisen neljän vuoden aikana en niinkään ehkä oo kokenut. Et on varmastii totakin, mut mä luulen, että se ylivirittyneisyys on vähän tyypillisempää mulle. (Haastateltava B.)*

*Kaikkia oireita oon kyllä kokenut, mut, mää oon aina ollu jotenki aktiivinen aina luonnostaan, et mä en oikeen tunnista tommosta alivirittyneisyyttä. Oireet kyllä tunnistan, mutten ehkä tunnista alivirittyneisyys tilaa. (Haastateltava C.)*

Halusin myös selvittää, miten haastateltavat rauhoittavat mieltään, mikäli yli- tai alivirittyneisyyttä syntyy. Kaikki heistä kertovat, että jonkinlainen luova toiminta, ulkoilu, luonto tai urheilu auttavat viireystilojen rauhoittamisessa. A kertoo, että liikkuminen, luova toiminta ja oman kehon tiedostaminen on hänelle tärkeää. Haastateltava B kertoo, että rauhallinen tekeminen, lenkkeily, puutarhatyöt, jooga ja ylipäättään maadoittuminen auttaa helpottamaan ylivireystilan oireita. C kokee, että on saanut apua vastamelukuulokkeista, jos kotona ei esimerkiksi ole ollut mahdollisuutta hiljaisuudessa olemiseen. Myös luonto, kutominen ja rauhoittuminen ”omassa maailmassa” ovat hänelle tärkeitä keinoja mielen rauhoittamiseen.

*Liikkuminen on mulle ehdottomasti tärkeää, että mä tunnistan oman kehoni ja rajani. Tunnistan ettei kaikki mun tietoisuuteni tarvi olla sen poukkoilevan mielen varassa, vaan että täälläkin on ihan sikana viisautta, ja että tätä kaikkea mun pitäis ennen kaikkea kuunnella. Energiahoito on toinen minkä oon kokenu ittelteni tosi hyväksi. Pelkääntään seki, että on itsensä kanssa yksin rauhassa ja laittaa kätensä omalle keholle ikään kuin merkiksi siitä, että minä olen tässä nyt, nii aika usein mä saan sen mielenkin hiljennemään sillä hieman. Sitten luova toiminta, vaikka siinä ei ois mitään tiettyä päämäärää. ”Lotraa” vaikka sormiväreillä tai ihan vaan ilosta, niin seki on yks voimallinen keino. (Haastateltava A.)*

*Se riippuu vähän vuodenajasta, siis jos mulla on siinä hetkessä semmonen olo, että joku meditaatio ei toimi, siinä kohtaa ei voi pakottaa itteään olemaan paikallaan, mut se että se tekeminen ois rauhallista. Et sais sitä tärinää purettua ja et se ois jotain, joka tois alaspäin sitä piikkiä. Yks esimerkiksi on et koiran kanssa lähtee lenkille, jos on kevät-kesä, nii puutarhatyöt on aivan parasta. Jos haluaa jotain kehollisempaa, nii jooga on yks hyvä. Samoin kävelyssä tulee se rytmi, mikä pikkuhiljaa jopa puuduttaa mielen. Ehkä se maadottuminen on se juttu, et usein, ku on ylivirittynyt, niin tuntuu niinku siltä, että on vähän irrallaan kehostakin, ihan ku ei oikeen sais otetta mistään. (Haastateltava B.)*

*Hengittäminen. Vastamelukuulokkeet on ollu ihan parhaat. Mä oon tehny nii, ku kotona ei oo hiljasta muuten, nii mä vaan ilmoitan, että laitan vähäksi aikaa kuulokkeet päähän, ja laitan toki sinne jonkun kirjan ja kuuntelen sitä, tai sit esimerkiksi kutominen on kans yks keino. Rauhoitun omassa maailmassa tai sit joskus on pakko lähteä kävelemään. Luonto on tärkeää. Jos tulee kriisi, nii sitten mun pitää mennä tuijottamaan ”horisonttia”. Tai sit kattoo jotaki sarjoja, se on niinku sellanen totaali nollaus mulle, että mä vaan uppoan johonki toiseen maailman. (Haastateltava C.)*

Keskustelimme myös työstä palautumisesta. Haastattelun yhteydessä kuitenkin huomasin, että haastateltavien keinot yli- ja alivireystilan rauhoittamisessa olivat melko samanlaisia kuin työstä palautumiseen liittyvät keinot. Halusin kuitenkin vielä kysyä haastateltavien keinoista palautua työstään, koska se on tärkeä osa työhyvinvointia. A oli jo edellisissä vastauksissa puhunut samoista asioista, joten hän kokosi sanomansa asiat lyhyesti. Haastateltava B koki myös, että oli edellisissä vastauksissa sanonut suurimman osan. Haastateltava C lisää, että hän on käytännön elämässä huomannut työn vastapainon tärkeyden.

*Liikunta, luovuus, ulkoilu. (Haastateltava A.)*

*Ei mulle tuu hirveesti lisättävää, mut ihan vaan sohvalla makaaminen. Sellasta rentoutumista ja sellasta, mitä muut saattaa aatella jotenkin et onpa tuo laiska, nii ei se oo sitä vaikka tietysti välillä on, mut kyl se on vaa sitä et pitää vaa kerätä varastot täyteen et pääsee eteenpäin. (Haastateltava B.)*

*Kyllä mä oon ihan käytännön elämässä huomannu siis sen, että se työnvastapaino, oli se sitten ihan mikä tahansa. Mä oon sanonu sullekki aikasemmin sitä, että kyllä se mun burnout herkkyys oli huomattavasti suurempaa ennen perhettä, ja sitten ku meni kotia, vaikka oli koiraki nii kukaa ei väkisin irrottanu sua omista ajatuksista. Nyt ku siellä on*

*se toinen maailma, mikä on tavallaan stressaava sinänsä myöskin, niinku erityisherkin kannalta, mut se kyllä ihan totaalaisesti irrottaa. Siinä on valtava ero pitää työ työnä ja sitten koti kotina. (Haastateltava C.)*

Viimeisenä halusin selvittää, miten haastateltavien mielestä erityisherkkien laulunopettajien työhyvinvointia voitaisiin parantaa. Haastateltava A:n mielestä työhyvinvoinnin parantaminen lähtee ensisijaisesti jokaisesta erityisherkästä laulunopettajasta itsestään. A kuitenkin lisää, että työyhteisö saisi olla valveutunut erityisherkkyyden suhteen.

*Se varmaan lähtee ensisijaisesti jokaisesta erityisherkästä lauluopesta itsestään. Se että ymmärtää itseänsä. Ymmärtää hermoston viestejä, jos ne sanoo, että lepää nyt hyvä ihminen. Itsetuntemuksen myötä tulee kyky vetää rajat ja suunnitella niin paljon kuin mahdollista sitä päivärytmiä niinkö sellaiseksi itelle sopivaksi, jotta ei tuu sitä tilannetta, että mennään sinne alivireyteen ja ollaan ihan toimintakyvyttömiä, vaan että se pystysi soljumaan siinä keskivaiheilla pääsääntöisesti. Jos aattelee työyhteisöä ja esimiestyötä, nii kyllä johtoselämassa olevat ihmiset saisivat olla valveutuneita tällösten asioiden suhteen. Tää on niin inhimillistä, ku kaikilla on herkkyyttä, ja se on hassua, jos joku kokee tarvetta kieltää tän asian olemassaolon. Kaikissa on herkkyyttä ja se pitää huomioida. - - (Haastateltava A.)*

Haastateltava B kertoo, että oppilaitoksessa työskennellessä voisi olla enemmän vapautta aikataulutuksen suhteen. B pohtii myös, että olisi hyvä, jos oppilaitoksessa olisi jokin paikka, mihin pystyisi menemään rentoutumaan ja olemaan yksin, vaikka puoleksi tunniksi. B toteaa, että työpaikassa voitaisiin järjestää infotilaisuus erityisherkkyydestä.

*Jos ajatellaan kouluja ja vaikka konservatorioita, nii että ois ehkä eri tavalla sitä vapautta, sillä opettajalla itsellään, just vaikka esimerkiksi aikataulutuksen kanssa. Ois mahdollisuus aikatauluttaa se viikko niin ku opettaja kokee parhaaksi. Varmaan myös sit jos ois esimerkiksi virassa, nii voisinkin kuvitella että työtunnit ois aika paljon per viikko, niinku mulle. Kyllä mä tarviin sitä vapaa-aikaa aika paljon. Tai sit ihan vaan että ois joku paikka siellä oppilaitoksessa mihin voi mennä rentoutuun ja oleen yksin vaikka puoleksi tunniksi. -- Rauhallinen paikka, johon vois laittaa, että tää on nyt varattu, että se tauko ei oo opettajien huone. Sit koko "lafkalle" järjestettävä infotilaisuus erityisherkkyydestä, siellä vois olla muutama muukin, joka yhtäkkiä tajuaa kuuluvansa joukkoon. Yleisesti ku tietoutta lisää nii se lisää kaikkea hyvää. (Haastateltava B.)*

Myös C pohtii, että olisi hyvä, jos olisi vapaus määritellä työmäärä, niin kuin hänellä esimerkiksi tällä hetkellä on. Hän kokee kiitollisuutta siitä, että häntä ymmärretään siinä, ettei hän jaksakaan tehdä täyttä työaikaa. C painottaa myös taukojen tärkeyttä.

*Se on hyvä kysymys, no siis tota, että ois se vapaus jotenki määritellä se työmäärä, niinku mulla esimerkiksi tällä hetkellä on ja siitä mä oon tosi kiitollinen, et mua ymmärretään siinä, et mä en yksinkertaisesti vaan jaksaa tehdä täyttä työaika. Se on musta se ensimmäinen. Tietenki se oman työn ohjaaminen, se vaatis sen tietoisuuden ja asian tunnistamisen, jos sä pystyisit viemään sen oman työn ohjaamiseen, sillä lailla, että järjestelis sen oman työn, koska laulunopettajana on jotenkin periaatteessa omassa kädessä se työajan järjestely pitkälle. Pystyis järjestämään niin, että siellä on niitä pauseja, ja yrittäis hakea itelle semmosen optimaalisen työrytmin pauseineen. Järjestäis konkreettisesti aikaa. Jos ideaali tilanteessa, nii mä aattelin ite, että mitä pitäis vielä, että sais tän työ/perhe asiat tasapainoon, nii mun pitäis varmaa tehdä niin, että työpäivän jälkeen hiipisin hetkeksi makkariin ja paan ne luurit päähän ja sanon, että tuun vasta puolentunnin jälkeen. - - Mun esimies näkee erilaisuuden ja on hyväksynyt sen ja antaa mulle sillä lailla työkaluja niin paljon ku mä tarvin. - - Tää on kuitenkin kutsumusammatti enimmäkseen aina. Kaikista tärkein on, että ite tunnistaa ne asiat. Tunnistat ja hyväksyt ja järjestää oman elämän, että jaksaa, ja että se pysyy omana etuna eikä tuu haittaa siitä. (Haastateltava C.)*

## 8 POHDINTA

Opinnäytetyöni tavoitteena oli selvittää, mitkä tekijät vaikuttavat negatiivisesti ja positiivisesti erityisherkan laulunopettajan työhyvinvointiin ja minkälaisia voimavaroja tai haasteita erityisherkkyyden tuo laulunopettajan työhön. Halusin myös selvittää erityisherkan laulunopettajan näkökulmasta käsin, miten heidän työhyvinvointiansa voitaisiin parantaa. Aiheen tutkiminen oli mielestäni tärkeää, koska erityisherkan laulunopettajan työhyvinvoinnista ei ollut tehty aiemmin tutkimusta. Tutkimuksessa haastattelin kolmea erityisherkkää laulunopettajaa.

Aiheen valitsemiseen vaikutti oma erityisherkkyyteni. Olen lapsesta asti ollut hyvin herkkä ja kokenut siitä joskus häpeää sekä ulkopuolisuuden tunnetta. Vasta muutama vuosi sitten löysin erityisherkkyydestä kertovan artikkelin ja tajusin olevani erityisherkkä. Silloin tuntui, että palaset loksahdivat kohdalleen. Tunnistettuani oman erityisherkkyyteni ajatus omasta outoudesta katosi ja ymmärsin itseäni paremmin. Muiden erityisherkkien laulunopettajien kanssa keskusteleminen vahvisti ajatustani siitä, että haluan tehdä aiheeseen liittyvän opinnäytetyön. Koin hyvin mielenkiintoisena lähteä tutkimaan aihetta ja kuulla asiassa muita erityisherkkiä laulunopettajia. Näin jälkikäteen olisin muotoillut joitakin haastattelun kysymyksiä eri tavoilla selkeyttäakseni vastauksia, mutta olen kuitenkin tyytyväinen saatuihin tuloksiin. Tutkimuksen aihetta pohtiessa huomasin, että erityisherkkyyden on vielä hieman piilossa oleva aihe. Havaitsin siihen liittyvän ennakkoluuloja. Ennakkoluulojen takia pohdin, uskallanko edes lähteä tekemään aiheesta tutkimusta.

Haastattelussa kävi ilmi, että erityisherkkyyden oli vaikuttanut kaikkien haastateltavien työhyvinvointiin niin positiivisesti kuin negatiivisestikin. Positiivisena tekijänä nousi esiin muun muassa se, että jokainen haastateltava hyväksyi erityisherkkyytensä, ja se auttoi heitä tunnistamaan paremmin omat tarpeensa hyvän työhyvinvoinnin ylläpitoon. Haastateltava A mielsi, että jos herkkyyden hyväksyy itsensä, sen voi hyväksyä myös muissa. Aron (2020) kertoo kirjassaan, että erityisherkkät hyötyvät nelita-  
hoisesta lähestymistavasta, joista yksi on itsetuntemus. Aron kertoo, että erityisherkkien ihmisten täytyy ymmärtää läpikotaisin, mitä erityisherkkyyden tarkoittaa, miten se sopii yhteen muiden piirteiden kanssa ja miten yhteiskunnan kielteiset asenteet ovat vaikuttaneet heihin. Aron jatkaa, että erityisherkkien ihmisten pitää lisäksi tunnistaa oma herkkä kehonsa hyvin. Kehoa ei saisi sivuuttaa, vaikka se vaikuttaisi heikolta tai yhteistyöhaluttomalta. (Aron 2020, 26.) Olen huomannut, että kun hyväksyy itsensä kaikkine piirteineen sellaisena kuin on, niin on paljon helpompaa olla itseään kohtaan armolli-

sempi. Silloin ei enää vertaa itseään samalla tavalla muihin ihmisiin, ja on kykyä ymmärtää se, että jokainen meistä on ainutlaatuinen yksilö ja jokaisella meistä on erilainen hermosto. Mielestäni työelämässäkin on tärkeää tiedostaa mitä tarvitsee siihen, että työssä olisi lähtökohtaisesti hyvä olla, ja että rohkenisi olemaan oma itsensä. Olisi hienoa, jos jokainen herkkä ihminen uskaltaisi tuoda omaa herkkyyttään ilmi myös muille työyhteisössä.

Toisena positiivisena tekijänä esiin nousi työn merkityksellisyys ja mielekkyys. Ne ovat mielestäni tärkeitä, jos ei tärkeimpiä, hyvän työhyvinvoinnin rakentajia. Vaikutti siltä, että haastateltavat kokivat työnsä merkityksellisenä ja mielekkäänä. C totesi, että yleensä laulunopettajan työ on aina kutsumusammatti. Aron (2020, 132) toteaa, että kunhan ihminen ymmärtää todellisen kutsumuksensa, oma intuitio alkaa ratkaista nimenomaisia ammatillisia ongelmia. Koen itsekkin, että musiikkiala ja laulunopettaminen on kutsumusammattini. Olen kuitenkin havainnut, että kutsumusammattissa oleminen aiheuttaa joskus sen, että on välillä vaikeaa asettaa rajoja omaa jaksamista ajatellen, ja lopuksi se voi kostautua kuormittumisena. Kokemuksen myötä olen vähitellen oppinut tiedostamaan, kuinka paljon palautumista kehoni tarvitsee.

Muina positiivisesti vaikuttavina tekijöinä ilmeni työn ja vapaa-ajan keskinäinen tasapaino, säännöllisten taukojen pitäminen työssä, riittävä palautuminen sekä avun ja kannustuksen saaminen työyhteisössä. Negatiivisena tekijänä ilmeni kuormittuminen. Haastateltavat kokivat toisten ihmisten tunnetilojen jatkuvan aistimisen joskus kuormittavan heitä. He painottivat riittävän levon ja palautumisen tärkeyttä osana hyvän työhyvinvoinnin ylläpitoa. Toisaalta kuormittumisesta huolimatta haastateltavat kuitenkin mielsivät aistiherkkyiden ja tunneällyn voimavaroikseen laulunopettajantyössä. Tietokirjailija Anu Kuistiala (2021) kertoo, että tunneäly on kykyä tunnistaa tunteiden merkitystä ja käyttää hyödyksi näitä tietoja ongelmanratkaisussa. Kuistiala jatkaa, että tunneälykäs henkilö tuntee itsensä, hallitsee tunteensa, tulee muiden ihmisten kanssa toimeen, sietää paineita, on empaattinen ja omaa hyvät yhteisötyötaidot. Mielestäni tunneälykyys on yksi tärkeimmistä asioista laulunopettajan työssä, koska se on ensisijaisesti vuorovaikutusta.

Haastateltavat kertoivat, että oppilaiden tunnetilojen aistiminen on helpottanut laulunopettajan työtä. A kertoi, että herkkyyys auttaa häntä tekemään oikeita ratkaisuja erilaisten ihmisten kanssa. C totesi, että hän pystyy ”tuntosarviensa” avulla aistimaan, millä ”jalalla” tunnilla ollaan liikenteessä ja sen perusteella katsomaan oppilaan tarpeet. B ja C mielsivät, että herkän hermostonsa takia heillä on myös herkkä audiokineesteettisyys, jota he ovat saaneet hyödynnettyä laulunopettajan työhön. Koen itsekkin olevani audiokineesteettinen, ja oli mielenkiintoista kuulla, että muutkin erityisherkkät laulunopettajat

kokivat audiokinesteettisyyden vahvana piirteenä ja liittivät sen nimenomaan myös erityisherkkyyteen. Kerroin jo tuloksissa, mitä audiokinesteettisyys on, mutta tässä kertaus: Audiokinesteettinen kyky tarkoittaa sitä, että kuulemisen lisäksi äänen voi tuntea omassa kehossaan. Kyvyn omaava henkilö kykenee havaitsemaan, missä osassa kehoa äänen tuottaminen tuntuu toisella ihmisellä. (Ceesay 2022, 4, [Valtasaari 2012, 7]; [Eerola 2008].)

Tuloksissa myös ilmeni, että haastateltavat olivat kokeneet yli- ja alivirittyneisyyttä. Halusin ottaa aiheen keskustelun alle, koska oireet voivat tuoda haasteita erityisherkan laulunopettajan työhön. Myös omakohtainen kokemus yli- ja alivirittyneisyydestä herätti mielenkiintoni keskustelemaan aiheesta. Selvisi, että jokainen heistä oli kokenut jonkin tasoista yli- ja alivirittyneisyyttä. Haastateltava A kertoi, että ylivilittyneisyys oli aiheuttanut hänelle esimerkiksi unettomuutta, rytmihäiriöitä ja ahdistuneisuutta. Myös B oli kokenut lähes kaikkia oireita. C kertoi kokevansa oireita nykyään vähemmän, koska oli oppinut elämään niiden kanssa ja löytämään tasapainoa. Uskallan väittää yli- alivirittyneisyyden yhdeksi haasteeksi erityisherkälle laulunopettajalle heidän työsssänsä. Toisaalta haastateltaviltani löytyi hyviä keinoja eri vireystilojen rauhoittamiseen. Näitä samoja keinoja he käyttivät myös palautumisessa. Niihin lukeutui muun muassa liikunta, luonto, vastamelukuulokkeet ja luova toiminta (muu kuin musiikki). Loppujen lopuksi koin, että virittyneisyys oli hieman toissijainen asia tutkimuksessani. Virittyneisyys on niin laaja asia, että se tarvitsee mielestäni oman tutkimuksensa. Hyvä tutkimusaihe voisi olla esimerkiksi ”Erityisherkan laulunopettajan yli- ja alivirittyneisyys”.

Lopuksi kysyin haastateltavilta, miten heidän mielestään erityisherkkien laulunopettajien työhyvinvointia voitaisiin parantaa. A totesi, että työhyvinvoinnin parantaminen lähtee ensisijaisesti jokaisesta itsestään. Hän mieltää, että itsetuntemuksen myötä tulee kykyä asettaa rajoja ja suunnitella oma päivärytminsä sopivaksi. B mielsi, että oppilaitoksessa voisi olla enemmän vapautta aikataulutuksen suhteen. B myös pohti, että olisi hyvä, jos oppilaitoksessa olisi jokin rauhaisia paikka, johon voisi mennä rentoutumaan hetkeksi. C totesi, että olisi hyvä, jos olisi mahdollisuus määritellä oma työmääränsä niin, että olisi tarpeeksi taukoja. Hän myös pohti, että olisi hyvä, jos työ ja vapaa-aika olisi mahdollista saada keskenään tasapainoon. Tuloksissa myös ilmeni, että työyhteisön valveutuminen erityisherkkyydestä voisi parantaa työhyvinvointia. B mainitsi hyvänä esimerkkinä, että jonkinlainen työpaikan info-tilaisuus erityisherkkyydestä voisi lisätä tietoisuutta ja ymmärrystä työyhteisössä.

Olen onnellinen, että uskalsin loppujen lopuksi valita juuri tämän aiheen, koska se antoi minulla vertaistukea ja hyviä ohjeita. Toivon, että tutkimukseni toimii hyvänä tiedonlähteenä myös muille erityis-

herkille laulunopettajille ja aiheesta kiinnostuneille. Mielestäni olisi tärkeää, että työpaikoilla lisättäisiin tietoutta erityisherkkyydestä. Herkkyydessä ei ole mitään väärä ja sitä pitää uskaltaa tuoda enemmän julki.



## LÄHTEET

Aron, E. 2020. *Erityisherkkä ihminen*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo

Bowellan, S. 2022. *Helipotusta erityisherkan elämään*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava. Saatavissa: [https://www.bookbeat.fi/kirja/664270?gclid=EAJalQobChMIImoLPpoi2\\_gIVgZKyCh3APAp-BEAAAYAiAAEgL4xvD\\_BwE](https://www.bookbeat.fi/kirja/664270?gclid=EAJalQobChMIImoLPpoi2_gIVgZKyCh3APAp-BEAAAYAiAAEgL4xvD_BwE). Viitattu 30.3.2023.

Ceesay, M. 2022. *Moniulotteinen ääni. Audiokinsteettinen oppija ja laulutehosteiden vaikutus autenttiseen ääneen*. Kokkola: Centria-ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Saatavissa: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/754176/Ceesay\\_Martta.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/754176/Ceesay_Martta.pdf?sequence=2&isAllowed=y). Viitattu 28.4.2023.

Eerola, R. 2008. *Laulupedagogi 2007–2008*. Lauluäänen arviointi - makuasia vai korvan harjaantuneisuus. 16–18.

Erityisherkan elämää. 2023. Ylivireydestä, alivireydestä ja suorittamisesta. Saatavissa: <https://www.hspelamaa.net/ylivireys>. Viitattu 26.4.2023.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000 & 2022. *Tutkimushaastattelu*. Helsinki: Gaudeamus.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.

Jyväskylän yliopisto. 2015. Tutkimusstrategiat. Fenomenologinen tutkimus. Saatavissa: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/fenomenologinen-tutkimus>. Viitattu 15.4. 2023.

Jyväskylän yliopisto. 2021. Aineistonhankintamenetelmät. Haastattelut. Saatavissa: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineistonhankintamenetelmat/haastattelut>. Viitattu 10.4.2023.

Kemilä, E. 2014. Erityisherkkyyks ei ole heikkoutta. Saatavissa: <https://www.ttl.fi/tyopiste/erityisherkkyyks-ei-ole-heikkoutta>. Viitattu 11.4.2023.

Koistinen, M. 2003. *Tunne kehosi – vapauta äänesi, äänitimpurin käsikirja*. Helsinki: Sulasol.

Kuistiala, A. 2021. Tunneäly on kovinta johtajuutta. Saatavissa: <https://www.kuistiala.com/blog/tunneäly-on-kovinta-johtajuutta>. Viitattu 26.4.2023.

Luoma, M. 2019. Laulutunnit. Mitä laulutunnilla tehdään. Saatavissa: <https://www.miialuoma.com/new-page>. Viitattu 10.4.2023.

Manka M-L. & Manka, M. 2016. *Työhyvinvointi*. Helsinki: Talentum Pro. Saatavissa: <https://centria.finna.fi/>. Viitattu 9.4.2023.

Mölsä, R. 2017. *Kuinka työllistyä laulupedagogina?* Saatavissa: <https://verkkolehdet.jamk.fi/openstage/2017/06/kuinka-tyollistya-laulupedagogina/> Viitattu 14.4.2023.

- Oulun ammattikorkeakoulu. 2023. Musiikkipedagogi. Saatavissa: <https://www.oamk.fi/fi/koulutus/ammattikorkeakoulututkinnot/musiikkipedagogi-amk>. Viitattu 10.4.2023.
- Pakarinen, P. 2008. *Minustako laulunopettaja*. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Opinnäyte-työ. Saatavissa: [http://theseus.fi/bitstream/handle/10024/19590/jamk\\_1210224646\\_3.pdf?sequence=1](http://theseus.fi/bitstream/handle/10024/19590/jamk_1210224646_3.pdf?sequence=1). Viitattu 4.4.2023.
- Pastuhov, J. 2016. ”Rakkaudesta lajiin”. *Keikkamusiikoiden työhyvinvointi Suomessa vuonna 2016*. Jyväskylän yliopisto. Musiikin laitos. Pro gradu -tutkielma. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/50843/1/URN%3ANBN%3Afi%3A%3Ajyu-201607143610.pdf>. Viitattu 20.3.2023.
- Pennonnen, M. 2021. *Itsetuntemuksesta apua työhyvinvointiin*. Helsinki: kustannusosakeyhtiö Duodecim. Saatavissa: [https://www.bookbeat.fi/kirja/itsetuntemuksesta-apua-tyohyvinvointiin-303827?gelid=EAfAaIQobChMI3puZ9oe2\\_gIVIOCyCh0z0Q20EAAYASAAEgJdTvD\\_BwE](https://www.bookbeat.fi/kirja/itsetuntemuksesta-apua-tyohyvinvointiin-303827?gelid=EAfAaIQobChMI3puZ9oe2_gIVIOCyCh0z0Q20EAAYASAAEgJdTvD_BwE). Viitattu 10.4.2023.
- Pettersson, L. 2017. Mitä laulunoppiminen on? Saatavissa: <https://aaniluotsi.fi/mita-laulun-oppiminen-on/>. Viitattu 15.4.2023.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Saatavissa: [https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6\\_3\\_2.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_2.html). Viitattu 14.4.2023.
- Saari, L. 2023. Lauluharrastuksen aloittaminen. Mitä laulutunnilla tehdään? Saatavissa: <https://www.leilasaari.fi/laulutunti/>. Viitattu 10.4.2023.
- Smith, D. W. 2013. Phenomenology. Stanford Encyclopedia of Philosophy. Saatavissa: <https://plato.stanford.edu/entries/phenomenology/>. Viitattu 15.4.2023.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2023. Työhyvinvointi. Saatavissa: <https://stm.fi/tyohyvinvointi>. Viitattu 10.3.2023.
- Strandman, S-M. 2015. *Hengittävä muusikko – Hengitys muusikon psykofyysisen hyvinvoinnin tukena*. Helsinki: Metropolia ammattikorkeakoulu. Opinnäyte-työ. Saatavissa: <http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/94383/Strandman%20Saara-Maija.pdf?sequence=1>. Viitattu 3.4.2023.
- Työmarkkinatori. 2016. Musiikkipedagogi. Saatavissa: <https://tyomarkkinatori.fi>. Viitattu 9.4.2023.
- Valtasaari, H. 2012. *Ääntöbalanssi-metodi laulunopetuksessa*. Jyväskylän yliopisto. Humanistinen tiedekunta. Musiikin laitos. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/38298/URN:NBN:fi:jyu-201208172166.pdf?sequence=1>. Viitattu 28.4.2023.
- Virta, S. 2021. *Laulupedagogien työuupumus*. Helsinki: Metropolia ammattikorkeakoulu. Opinnäyte-työ. Saatavissa: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/500792/virta\\_solja.pdf?sequence=2](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/500792/virta_solja.pdf?sequence=2). Viitattu 9.4.2023.
- Virolainen, H. 2012. *Kokonaisvaltainen työhyvinvointi*. Helsinki: Books of Demand. Saatavissa: <https://books.google.fi/books?id=97IqYIYUaQcC&printsec=copyright&hl=fi-v=onepage&q&f=false>. Viitattu 9.4. 2023.