



# **Katsaus ammatissa toimivien oopperalaulajien työn stressitekijöihin sekä stressinhallintakeinoihin**

Henri Tikkanen

Opinnäytetyö, AMK  
Joulukuu 2024  
Kulttuuriala  
Musiikkipedagogin koulutusohjelma

**Tikkanen, Henri**

## **Katsaus ammatissa toimivien oopperalaulajien työn stressitekijöihin sekä stressinhallintakeinoihin**

Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Joulukuu 2024, 36 sivua

Musiikkipedagogin tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö AMK.

Julkaisun kieli: suomi

Julkaisulupa avoimessa verkossa: kyllä

### **Tiivistelmä**

Opinnäytetyö kartoitti oopperalaulajien subjektiivista työperäisen stressin kokemista ja stressinhallintakeinoja. Opinnäytetyön tutkimustehtäviin lukeutuivat oopperalaulajien työn ja työsuhteen tarkastelu työtyytyväisyyden näkökulmasta. Stressinhallintaan liittyvien henkilökohtaisten resurssien ja tapojen tarkastelu otettiin huomioon tutkittaessa työperäisen stressin kokemista.

Toteutustapa oli laadullinen tapaustutkimus. Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin puolistrukturoitua teemahaastattelua. Haastateltavat valittiin oopperalaulajien ammatin kolmen pääryhmän edustajista: freelance-laulajista, oopperatalossa kiinnityksellä työskentelevistä solisteista sekä oopperatalossa vakituisesti työskentelevistä kuorolaulajista.

Haastattelun tuloksista ilmeni haastateltavien herkkyyden tunnistaa stressin vaikutukset kehossaan ja elämäntavoissaan. Suurilta osin haastateltavat tapaukset osoittivat omaavansa monipuoliset ja vahvat henkilökohtaiset resurssit työn ja arjen stressin hallintaan. Epäterveellisiä elämäntapoja havaittiin tulosten perusteella vain muutamalla haastatelluista ja suurella osalla nämäkin liittyivät stressiin reagointiin.

Tutkimuksen perusteella havaittiin etenkin oopperalaulajien työsuhteisiin liittyvien ongelmien kaipaavan lähempää tarkastelua. Suuri osa työperäisestä stressistä havaittiin johtuvan työnantajien suhtautumisesta laulajiin työntekijöinä, sekä teatterin johdon työaikataulujen ja työtehtävien korostuneesta kontrolloinnista.

### **Avainsanat (asiasanat)**

Stressi, stressinhallinta, oopperalaulajat, työtyytyväisyys, työhyvinvointi, työviihtyvyys, palautuminen, työn kuormittavuus, liikunta, uni, ravitsemuskäyttäytyminen

**Tikkanen, Henri**

**A review of occupational stress and stress management strategies of professional opera singers.**

Jyväskylä: JAMK University of Applied Sciences, September 2024, 36 pages

Degree Programme in Music Pedagogy. Bachelor's thesis.

Permission for open access publication: Yes

Language of publication: Finnish

### **Abstract**

The main purpose of this review was to observe the stress management strategies and occupational stress experienced by professional opera singers. The research tasks involved observing the labour and the nature of employment of the opera singer through job satisfaction. Personal resources in stress management were taken into account in examination of the occupational stress experienced by the participants.

This review was conducted as a qualitative research. Semi-structured interview served as the method of acquiring the research data. All the participants were selected from the three main employment groups inside the profession of opera singers: freelance singers, members of an ensemble of soloists in an opera house and opera chorus members.

The results displayed heightened sensitivity in all of the participants in recognising the effects of stress in their bodies and behavioral habits. Most of the participants displayed also strong and varied set of personal resources in managing occupational and everyday stress. Only few of the participants displayed unhealthy life habits, and for most of them these habits were triggered as a reaction to stress. Based on the outcome of the research it is clear, that the problems concerning the nature of employment and employer-employee relationship should be addressed more widely. Major part of the occupational stress or opera singers of this study has its roots in employers' heightened control over the singers' work, and how employers treat opera singers as employees.

### **Keywords/tags (subjects)**

Stress, stress management, opera singers, job satisfaction, well-being at work, work comfort, recovery, work load, exercise, sleep, nutritional behavior.

## Sisältö

<b>1</b>	<b>Johdanto</b> .....	<b>6</b>
<b>2</b>	<b>Opinnäytetyön lähtökohdat, tietoperusta</b> .....	<b>6</b>
2.1	Lähtökohdat ja tietoperusta .....	6
2.2	Stressin määritelmä .....	7
2.2.1	Stressin psykologia .....	8
2.2.2	Stressin hyödyt .....	9
2.2.3	Stressin vaarat .....	9
2.2.4	Klassisen musiikin laulajien työperäiset stressitekijät.....	10
2.3	Palautuminen.....	11
2.3.1	Uni	12
2.3.2	Liikunnan vaikutus uneen ja palautumiseen .....	13
2.3.3	Palautuminen psykofyysisenä kokonaisuutena.....	13
2.3.4	Fysiologinen palautuminen laulutyoöstä .....	14
<b>3</b>	<b>Tarkoitus ja tutkimustehtävät</b> .....	<b>14</b>
<b>4</b>	<b>Toteutus</b> .....	<b>15</b>
4.1	Opinnäytetyön eettisyys.....	15
4.2	Menetelmät .....	15
4.3	Kohderyhmä ja kohderyhmän valinnan perustelu.....	16
4.4	Aineiston keruu ja menetelmät .....	17
4.5	Aineiston analyysi ja luotettavuus .....	18
4.6	Yleistettävyyys .....	20
<b>5</b>	<b>Tulokset</b> .....	<b>20</b>
5.1	Työtyytyväisyys.....	20
5.1.1	Palkkaus.....	20
5.1.2	Työtehtävät ja työpaikan ilmapiiri.....	20
5.1.3	Työaikataulut ja työn kuormittavuus .....	21
5.2	Henkilökohtaiset resurssit stressinhallinnassa .....	23
5.2.1	Liikunta ja palautuminen .....	23
5.2.2	Ruokailutottumukset ja uni .....	23
5.2.3	Sosiaalisuus ja henkinen hyvinvointi .....	24
5.2.4	Stressin ilmeneminen .....	25

<b>6</b>	<b>Pohdintaa .....</b>	<b>25</b>
	<b>Lähteet .....</b>	<b>29</b>
	<b>Liitteet.....</b>	<b>33</b>
	Liite 1. Opinnäytetyön haastattelukysymykset.....	33
	Liite 2. Thesis interview questions.....	34
	Liite 3. Esimerkki opinnäytetyön tietosuojaselosteesta .....	35

# 1 Johdanto

Tämä opinnäytetyö on katsaus oopperalaulajien kokemaan työperäiseen stressiin sekä stressinhallintakeinoihin. Esiintyminen on ammattina henkisesti kuormittavaa. Vaikka monen laulajan kohdalla kyse on kutsumusammattista, ei tämä vähennä henkilölle työstä aiheutuvaa stressiä. Esiintyjän ammatin on laajalti havaittu johtavan epäterveellisiin elämäntapoihin sen selkeästi korkeampien emotionaalisten ja mentaalisten vaatimusten tähden (Holst ja muut, 2011).

Klassisen musiikin ammattilaisten työperäisestä stressistä on tehty viimeaikoina yhä enemmän tutkimuksia. Vaikka suuri osa tutkimuksista on keskittynyt orkestereiden instrumentalisteihin (Holst ja muut, 2021; Willis ja muut, 2024; Vervainioti & Alexopoulos, 2015), tutkimuskirjallisuudesta löytyy myös laulajiin keskittyvää materiaalia (Scech, 2021; Allison, 2021). Oopperalaulajiin kohdistuvat tutkimukset käsittelevät työperäistä stressiä laajalti suhteessa persoonallisuuteen ja esiintymisjännitykseen. Lauluinstrumenttia tarkastellessa täytyykin kiinnittää huomio muusikon psyykeen ja instrumentin toiminnan vuorovaikutukseen, joka tekee laulajien työperäisen stressin tarkastelusta väistämättä vähintäänkin monimutkaista. Useissa tutkimuksissa peräänkuulutetaan tarvetta ilmiön tarkemmalle tutkimiselle.

Opinnäytetyössä pyritään lähestymään työperäistä stressiä ja sen hallintaa tarkastelemalla laulajien työsuhteen laatua ja henkilökohtaisia resursseja. Työsuhteen laadun tarkastelussa on keskitytty tutkittavan työpaikalla kokemaansa arvostukseen, mahdollisuuden vaikuttaa työprosessin kulkuun ja suhdetta työnantajaan. Henkilökohtaisia resursseja on tarkasteltu suhteessa stressinhallintaan. Tarkastelun kohteina ovat olleet tutkittavan elämäntavat, sosiaalisuus ja itsetunto. Tutkimusmenetelmäksi-työhön on valittu kvalitatiivinen tutkimus, jossa aineistonkeruu on toteutettu puolistrukturoituna teemahaastatteluna.

## 2 Opinnäytetyön lähtökohdat, tietoperusta

### 2.1 Lähtökohdat ja tietoperusta

Opinnäytetyössä tehdään katsaus oopperalaulajien työperäisen stressin kokemiseen ja stressinhallintakeinoihin. Tutkimuskysymystä lähestytään keskittymällä oopperalaulajien työsuhteen laatuun ja henkilökohtaisiin resursseihin stressinhallinnassa. Työhön liittyviä

stressitekijöitä määrittäessä on tarkasteltu tutkittavien tyytyväisyyttä työhönsä, työn palkkausta, työnantajan ja työntekijän suhdetta sekä työpaikan työilmapiiriä. Stressinhallintaan liittyviä henkilökohtaisia resursseja tarkasteltaessa on keskitytty tutkittavien liikunta- ja ruokailutottumuksiin, unen laatuun, määrään ja unirytmiiin, mielenterveyttä edistäviin toimiin sekä työn fyysisestä sekä psyykkisestä rasituksesta palautumiseen.

De Calheiros Velozo ja muut (2023) osoittavat tutkimuksessaan, että työperäisestä stressistä palautumisen pitkittyminen on yhteydessä mielisairauksien kehittymiseen. Tutkimus osoittaa myös, että henkilöiden, joilla on taipumusta mielisairauksien kehittymiselle kestää pidempään palautua stressistä. Tämän vuoksi on erittäin tärkeää käynnistää stressistä palautuminen viipymättä. (De Calheiros Velozo ja muut, 2023.) Niinpä myös tässä työssä näkökulmana on stressitekijöiden tunnistaminen sekä palautumisen tehokkuuden tarkastelu.

## 2.2 Stressin määritelmä

Ihmiset kokevat stressiä kukin omalla tavallaan erilaisista asioista johtuen. Mattila (2022) antaa lääkirilehti Duodecimissä sanalle ”stressi” seuraavanlaisen yleismääritelmän:

*Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa ihmiseen kohdistuu niin paljon haasteita ja vaatimuksia, että sopeutumiseen käytettävissä olevat voimavarat ovat tiukoilla tai ylittyvät. (Mattila, 2022)*

Stressin kokemus itsessään on psykologinen, mutta suuri osa sen välittömistä vaikutuksista ilmenevät fyysisinä. Lyhytkestoinen stressi kuuluu arkeen ja saa ihmisen tekemään stressaavassa tilanteessa parhaansa. Tärkeää onkin stressitilan tunnistaminen ja siitä palautuminen, sillä pitkäkestoisena stressi on terveydelle vaarallista. Pitkittyneen stressin oireisiin lukeutuvat fyysisinä oireina: huimaus, sydämentykytys, pahoinvointi, vatsavaivat, hikoilu, flunssakierre ja selkävaivat sekä psyykkisinä oireina jännittyneisyys, ärtymys, aggressio, levottomuus, ahdistuneisuus, masentuneisuus, muistiongelmät, päätöksenteon vaikeus ja unen häiriöt (Mattila 2022). Stressiä aiheuttavia ärsykejä ilmenee kaikilla elämän osa-alueilla. Pääsyyt stressiin ovat muutokset ihmisen sosiaalisissa verkostoissa, toimeentulossa ja työssä. Karasekin (1979) määritelmä lähestyy työperäistä stressiä energioiden ja niiden purkautumisen näkökulmasta. Tutkimuksessaan hän osoitti työn rasittavuus -mallillaan (Job Strain Model), että työntekijän mahdollisuudet tehdä

työhönsä liittyviä päätöksiä säätelee stressin (potentiaalisen energian) purkautumista ja muodonmuutosta toiminnan energiaksi. Jos yksilöllä ei ole mahdollisuutta tehdä päätöksiä ja ryhtyä toimeen, tai jos tämä joutuu luopumaan tarpeistaan työnsä liittyvän vähäisen vaikutusmahdollisuuden vuoksi, purkautumaton energia saattaa ilmentyä sisäisesti henkisenä rasituksena. (Karasek, 1979.)

### 2.2.1 Stressin psykologia

Työhön, ihmissuhteisiin tai arkeen liittyvät paineet, vaatimukset tai äkilliset hallitsemattomat muutokset, myönteiset ja kielteiset, laukaisevat ihmisessä stressireaktion. Muutokset ärsykkeinä eivät sinänsä itsessään stressaa, sillä ärsykkeisiin reagointi riippuu paljolti yksilöstä itsestään, tämän asenteista, näkökulmista ja sietokyvystä (Mattila 2022). Myös Willis ja muut (2024) osoittavat tutkimuksessaan selkeästi, kuinka muusikot yksilöinä kokevat työhön liittyvät vaatimukset ja mahdollisuudet persoonan ja maailmankatsomuksen mukaan sekä positiivisina (vaikutusmahdollisuudet, urakehitys, henkilökohtainen kehitys, subjektiiviset ilon kokemukset), että negatiivisina (muusikon omat laatuvaatimukset, aikataulupaineet, fyysiset vaatimukset). Tähän liittyen Engert, Smallwood ja Singer (2014) osoittivat tutkimuksessaan ajatusprosessien (*itsestään muotoutuvat ajatukset sekä menneeseen/tulevaan keskittyminen*) sekä niiden laadun (negatiivisia/positiivisia) vaikuttavan aivojen hypotalamuksen ja aivolisäkkeen sekä sympaattisen hermon aktivoitumiseen. Henkilöillä, jotka keskittyivät enemmän tulevaan, havaittiin alhaisempi lähtötaso kortisolin tuotannossa, sekä nopeampi palautuminen kortisolitasoissa stressivasteen jälkeen. Menneeseen keskittyvillä henkilöillä havaittiin hitaampi palautuminen kortisolin tuotannossa stressivasteen jälkeen. Negatiivisen ajattelumallin omaavilla henkilöillä kortisolin tuotanto oli lähtötasoltaan ja stressivasteessa selvästi korkeampaa. (Engert, Smallwood & Singer, 2014).

Kuten edellä todettu, stressin kokemus on ensikädessä psykologinen. Pentinpuro (2017) kiinnittää huomion siihen, kuinka aivot reagoivat muutokseen yksilön ympäristössä, jolloin ne antavat signaalin keholle tuottaa stressihormoneja. Stressivasteessa aivojen hypotalamuksen aktivoima sympaattinen hermosto vapauttaa adrenaliinia ja noradrenaliinia, jotka johtavat muun muassa aineenvaihdunnan muutoksiin ja fyysisen liikkuvuuden lisääntymiseen. Fyysisiä oireita ovat sydämen sykkeen kiihtyminen, sydänlihaksen voimakkaampi supistuminen, pupillien

laajeneminen, keuhkoputkien laajeneminen, ruoansulatuksen hidastuminen sekä glukoosin vapautuminen maksasta lihasten käyttöön. (Pentinpuro 2017.)

### 2.2.2 Stressin hyödyt

Stressi on mieleemme reaktio äkkinäisiin positiivisiin ja negatiivisiin muutoksiin elinympäristössämme, työssämme tai ihmissuhteissamme. Vaikka stressi sanaa käytetään kielessämme pääasiassa ilmaisemaan stressireaktioon liittyviä negatiivisia Aspekteja, stressivasteen pohjimmainen tarkoitus on kuitenkin positiivinen — selviytyminen. Mielen reaktio muutoksiin valmistaa yksilön toimimaan ja selviämään mahdollisista esteistä tai haasteista. Usein stressivaste virittää kehon tilaan, jossa yksilö toimiessaan ylittää tämän itselleen asettamansa toimintakyvyn rajat. Stressireaktion seurauksena ihminen voi löytää haasteiden edessä itsestään ja arvoistaan uusia syvyyksiä kohentuneen itsetunnon ja minäpystyvyyden muodossa, omien arvojen ja asenteiden vahvistumisena, sekä kokemuksena autonomian ja vaikutusmahdollisuuksien lisääntymisestä (Willis, Mellick, Neil, Wasley 2024).

### 2.2.3 Stressin vaarat

Miller ja muut (2009) osoittivat tutkimuksessaan pitkittyneen stressivasteen vaikuttavan parasympaattiseen hermostoon ja sitä kautta kehon immuunijärjestelmään kroonisen stressihormonin, kortisolin, kautta. Liiallisina määrinä kortisoli toimii hermomyrkkynä gliaalisoluille, joihin se stressivasteessa vaikuttaa. Tämä myrkytysprosessin (eksitotoksisuus) on osoitettu liittyvän elimistön sytokiinien liialliseen tuotantoon. (Miller ja muut, 2009.) Sytokiinit ovat solujen keskinäisen kommunikaation kannalta tärkeä pienten proteiinien joukko, jolla on kehossa tulehdusreaktiota sääteleviä ominaisuuksia (Pfizer 2022). Pitkittyneessä stressivasteessa elimistön immuunijärjestelmä siis aktivoituu ilman ilmeistä tarvetta.

McEwen (2006) lähestyy stressivastetta kehon homeostaasin (tasapainon) näkökulmasta. Keho reagoi lähes mihin tahansa tapahtumaan, muutokseen tai haasteeseen vapauttamalla kemiallisia välittäjäaineita. Tästä esimerkkinä aiemmin mainitut kortisoli ja sytokiinit tai katekolamiinit, jotka valmistavat kehoa toimintaan mm. sydämen sykkeen nopeuttamisella. Tämä jokapäiväinen reaktio kehossa reagoi muutoksiin ja allostaasin (tasapainon saavuttaminen muutoksen kautta) avulla säilyttää tasapainon (homeostaasi). McEwen osoitti myös pitkittyneen allostaasin lisäävän

kehomme allostaattista kuormitusta, joka voi pahimmillaan johtaa allostaattiseen ylikuormitukseen. Tämä voi johtua liiallisesta stressistä tai huonosta stressivasteen (allostaasin) hallinnasta — stressivasteen sammuttaminen silloin kun sitä ei tarvita. (McEwen, 2006).

Kuten aiemmin todettu, stressivasteen aktivoitumisesta ovat pääasiassa vastuussa aivot. Yksilölliset erot elämän kokemuksissa ja hahmottamisessa vaikuttavat suuresti stressiin reagoimiseen. Näin ollen myös pitkittyneen stressin kehossa ja aivoissa aiheuttamat muutokset voivat suoraan tai kiertoteitse vaikuttaa allostaattisen kuorman ja ylikuormituksen syntyyn.

#### **2.2.4 Klassisen musiikin laulajien työperäiset stressitekijät**

Työperäisten stressitekijöiden kirjo vaihtelee myös eri ammattikuntien välillä. Karkea jako tekijöistä erittelevät ne työn fyysisiin tai henkisiin vaatimuksiin. Muusikoiden keskuudessa työn henkiset vaatimukset ovat suurelta osin universaaleja, mutta kuten ammattikuntien, myös eri musiikkityylien (genre) ja instrumenttien välillä on eroja.

Laulajien kohdalla instrumentti on erityisen altis mieltä kuormittavien stressioireiden vaikutuksille keho-mieli-yhteyden vuoksi. Klassisen musiikin laulajien äänen tuoton moitteeton tekniikka yksi tärkeimpiä edellytyksiä alalla menestymiselle. Esiintyjiltä odotetaan äänen kauneutta, joustavuutta, voimakkuutta ja kestävyyttä. (Henshaw & Collyer 2022.) Työn taidollisten vaatimusten lisäksi stressitekijöinä toimivat myös työsuhteen laatu ja jatkuvuus, työpaikan ilmapiiri ja hierarkia, omat vaikutusmahdollisuudet työprosessin kulkuun sekä yleisesti alalla vallassa olevat voimasuhteet työntekijöiden ja työnantajien välillä (Allison, 2021). Kuten edellä todettiin, laulu instrumenttina on hyvin altis erilaisille vaikutteille, niin fyysisille kuin psyykkisille. Näin ollen myös stressioireet vaikuttavat suuresti instrumentin suorituskykyyn ja toimintaan, puolestaan lisäten mahdollisesti laulajan kokemaan stressiä johtaen pahimmillaan stressikierteeseen. Tämän vuoksi muiden muassa Szech (2021) peräänkuuluttaa psyykkisen valmennuksen tärkeyttä alkaen jo laulajien opinnoista ja jatkuen ammatin harjoittamisen ohessa.

Krasnodębska ja muut (2024) osoittivat, kuinka vahvat tunteet aiheuttavat erilaisia reaktioita autonomisessa hermostossa, täten vaihdellen ääntöväylän lihasjännityksiä. Ääntöväylän lihasten aktiivisuus vaihtelee erilaisten tunteiden ja niiden vahvuuksien välillä. Vahvoihin tunnereaktioihin taipuvaisilla yksilöillä ääntöväylän lihasten aktiivisuus on suurempaa. Etenkin yksilöillä, jotka ovat

taipuvaisia negatiivisiin tunteisiin, stressi johtaa äänentuoton aikana kurkunpään ympärillä sijaitsevien lihasten virheelliseen aktivoimiseen. Yksilöt, jotka ovat taipuvaisia ja kokevat vahvoja positiivisia tunteita, osoittivat lisääntyntä aktiivisuutta kurkunpään alueen lihaksissa levossa ja äänentuoton aikana, sekä korkeampaa lihasten rentoutta refleksitoimintojen aikana (nielaiseminen). Negatiivisiin tunteisiin taipuvaisissa yksilöissä havaittiin myös päänkääntäjälihaksen aktivoitumista suorituksen aikana. Päänkääntäjälihaksen aktivoituminen kertoo lisähengityslihasten stimuloitumisesta, jonka ei pitäisi tapahtua normaalin äänentuoton yhteydessä (vrt. haastavat aariat jne.) Terveellinen rasitusreaktio ääntöväylän lihaksissa on leuan alla sijaitsevan kieliluun lihasten (Submentalis lihakset) ja kurkunpäättä kallistavan lihaksen (Circothyroid lihas) aktiivisuus ääntä tuottaessa. Lamannuttava stressi ilmeni päänkääntäjälihaksen aktivoitumisena suuri-intensiivisessä äänentuotossa. (Krasnodębska ja muut, 2024.)

Tutkimuksessaan Prebil ja muut (2020) avaavat etenkin klassisten laulajien äänenkäyttöön liittyviä riskitekijöitä ja ongelmia. Yksi yleisimmistä klassisen musiikin ammattilaulajan äänenkäyttöön liittyvistä ongelmista on refluksi (Laryngoparyngeal reflux tai LPR). Refluksiin vaikuttavat myöhäiset työajat, iltasyöminen ja stressi. Toinen yleinen ongelma, eli raskaasta äänenkäytön taakasta johtuva oire on äänen käheys. Riskitekijöitä ammattilaisen äänenkäytössä puolestaan ovat huono äänihygienia, hengitysteiden sairaudet (astma, flunssa, tulehdukset) sekä allergia. Huonoon äänihygieniaan luetaan erilaiset vahingolliset äänenkäytölliset tavat kuten pitkittynyt kovaa ääneen puhuminen, huutaminen sekä nopea puhuminen. (Prebil ja muut, 2020.)

## 2.3 Palautuminen

Palautuminen rasituksesta on hyvinvoinnin kannalta elintärkeää. Palautumisen osatekijöistä tärkeimpiä ovat uni ja liikunta. Ruokailutottumuksilla sekä muilla elintavoilla on myös vaikutusta palautumiseen. Muun muassa Migliaccio (2024) on käsitellyt palautumista urheilijoiden näkökulmasta. Huippumuusikoiden työtä verrataan usein huippu-urheiluun ja vaikka vertailevaa tutkimusta konsertoinnin ja esiintymisen fyysisestä rasituksesta suhteessa urheilusuoritukseen ei ole, psyykkiset vaatimukset ja rasitteet ovat urheilijoilla ja muusikoilla lähes identtiset. Tämän yhteneväisyyden vuoksi lähestynkin palautumista ja sen osa-alueita paljolti urheilutieteellisten lähteiden kautta.

### 2.3.1 Uni

Katsauksessaan Migliaccio ja muut (2024) ovat tarkastelleet urheilijoiden ja liikunnallisten aktiivisten yksilöiden unta ja unihygieniaa. Hyvän unihygienian kannalta tärkeimpiä huomioitavia asioita ovat vuorokausirytmii, unirytmii ja näiden säännöllisyys. Vuorokausirytmii (sirkadiaanien rytmii) sääntelee psykologisia, kognitiivisia ja käyttäytymisemme muutoksia hormonien avulla valmistuen kehoamme myös lepoon yön ajaksi (Vitaterna ja muut 2021; Adan ja muut, 2012). Tätä rytmiiä tulisi pyrkiä mahdollisuuksien mukaan noudattamaan, vaikka rytmiiä onkin mahdollista tarpeen tullen muuttaa aikaistamalla nukkumaanmenoaika (Hirshkowitz, 2004). Rytmiiin säännöllisyys on myös tärkeää, sillä epäsäännölliset nukkumaanmenoajat johtavat ”sosiaaliseen jetlagiin”, jolla on todettu olevan yhteyksiä krooniseen univelkaan ja unen laadun vaihteluihin (Fischer & Hilditch 2022).

Biologisen kellon seuraamisen lisäksi unen laatua parantaakseen voi tehdä päivän aikana ja illalla ennen nukkumaanmenoa useita toimenpiteitä. Liikunnallisesti aktiivinen elämäntapa parantaa tutkitusti unen laatua (Zapalac ja muut 2024). Migliaccio ja muut (2024) nostavat esiin keinoiksi unen kannalta optimaaliseen mielen ja kehon tilaan pääsemiseksi mm. tarpeeksi pimeän nukkumisympäristön, teknologian käytön vähentämisen, mielen ja kehon kierrosten laskemisen hengitysharjoituksilla ja meditaatiolla sekä kuumat suihkut tai kylvyn.

Valolle altistuminen unen aikana voi lähettää signaaleja aivoihin, joka vaikuttaa melatoniinin erittymiseen johtaen unen laadun huononemiseen ja heräilyyn. Jopa 3 luxin voimalla loistavat valonlähteet kuten elektronisten laitteiden merkkivalot, herätyskellojen ja radioiden näytöt sekä hätäpoistumismerkkit voivat häiritä unta ja biologista kelloa. (Migliaccio ja muut 2024.)

Kahdeksan tunnin ruutuajan ylittyminen ja ruudun katsominen 30 minuuttia ennen nukkumaanmenoa voivat jo vaikuttaa negatiivisesti unen laatuun (Christensen ja muut 2016). Perinteisten kirjojen lukemisen puolestaan on tutkittu parantavan unen laatua jopa 22% verrattuna henkilöihin, jotka eivät lue ennen nukkumaanmenoa. Lukeminen yhdistettynä hämärään valaistukseen ja ruutuajan rajoittamiseen etenkin ennen nukkumaanmenoa takaavat siis paremman unen laadun. (Finucane ja muut 2021.)

### 2.3.2 Liikunnan vaikutus uneen ja palautumiseen

Liikunta ja uni vaikuttavat toisiinsa symbioottisessa suhteessa ja liikunnallisen aktiivisuuden on todettu vaikuttavan positiivisesti unen laatuun objektiivisesti sekä subjektiivisesti (Zapalac ja muut 2024). Kredlow ja muut (2015) osoittavat myös, että fyysisen aktiiviteetin tehosta (kohtuullisen rasittavasta rankkaan tai matalatehoinen) riippumatta liikunnalla on positiivisia vaikutuksia unen laatuun, kun taas paikallaan pysyvä elämäntyyli vaikuttaa unen laatuun negatiivisesti. 60 minuutin kohtuullisen rasittavan tai rankan liikunnan positiivisia vaikutuksia olivat mm. lyhentynyt nukahtamisviive, syvempi uni, subjektiivisen unen laadun/rauhallisuuden paraneminen sekä nopeampi vireystilan nousu heräämisen jälkeen. Matalatehosen liikunnan määrän havaittiin olevan kytköksissä matalampaan stressitasoon aamuisin. (Zapalac ja muut 2024.) Matala stressitaso on myös kytköksissä useaan unenlaadun paranemista viestivään tekijään kuten unen kokonaisajan lisääntymiseen, NREM-unen (non-rapid eye movement) määrän lisääntymiseen ensimmäisen kolmen tunnin aikana, pidempään REM-unen latenssiin sekä parempaan subjektiiviseen unen laatuun. Kuten aiemmin todettiin, positiivisista vaikutuksistaan huolimatta liikunta voi myös vaikuttaa unen laatuun negatiivisesti, jos liikuntasuoritus tapahtuu liian myöhään (2 tuntia) ennen nukkumaanmenoa. (Kredlow ja muut 2015.)

### 2.3.3 Palautuminen psykofyysisenä kokonaisuutena

Peters, McEwen ja Friston (2017) lähestyvät stressiä tutkimuksessaan informaatio-teoreettisesta näkökulmasta pelkistäen stressin perusolemuksestaan epävarmuudeksi. Pohjimmiltaan biologiset eliöt vastustavat epäjärjestyttä ja pyrkivät aina minimoimaan aistitilojensa entropiaa. Jokapäiväisessä elämässä se tarkoittaa, että tunnemme epävarmuutta kun ennakoimme tapahtumien lopputulosten olevan jotain muuta kuin mitä ennalta olemme arvioineet — ja ettemme voi välttyä yllätyksiltä. Kognitiomme vaatii energiaa vähentääkseen epävarmuutta liittyen tulevaan. Näin ollen epävarmoina aikoina aivomme vaativat ylimääräistä energiaa keholtamme. Jos epävarmuutta ei voida ratkaista tai vähentää, keho joutuu pitkittyneeseen aivoenergia-kriisiin, krooniseen stressitilaan. (Peters, McEwen & Friston, 2017.) Palautumisen kannalta ensisijaista onkin keskittyä ratkaisemaan epävarmuutta aiheuttavat asiat tai ilmiöt. Tärkeää on suunnittelu, ennakointi ja omien toimintatapojen sekä tarvittaessa arvojen ja tavoitteiden realistisuuden tarkastelu.

Ennaltaehkäisy on tärkeässä osassa stressinhallinnassa ja siitä palautumisessa. Kuten jo todettu, stressi kumpuaa epävarmuudesta ja sen sietokyvystä. Suunnittelu ja valmistautuminen vievät terän yllättäviltä ja stressaavilta tilanteilta. Yksi valmistautumisen keino, jota voi hyödyntää myös tilanteessa on hengittäminen. Mindfulness-harjoitukset kattavat lukuisia keinoja pysäyttää stressaava ajatusmylly ja ohjata keskittyminen yhteen asiaan, kunnes ajatukset selkiävät. Shuai ja muut (2020) osoittavat tutkimuksessaan lukuisten muiden (Arch & Craske, 2006; Goldin & Gross, 2010; Keng & Tan, 2018) tavoin lyhyen hengitystenlaskemisharjoituksen lisäävän onnellisuutta, vähentävän ärsytystä verrattuna kontrolliryhmään. Harjoituksia tekevä ryhmä koki myös lievempää mielialan laskua stressaavan tilanteen aikana ja jälkeen. (Shuai, Bakou, Hardy & Hogarth, 2020.)

### **2.3.4 Fysiologinen palautuminen laulutyöstä**

Ammattilaulajien päivittäinen rasitus äänelle — hengityselimistöille ja kurkunpään lihaksistolle — vaatii lämmittelyä, palautumista ja ennen kaikkea rutiinia. Sandage ja Hoch (2018) korostavat laulun yhteyttä urheiluun lihastoimintojen, rasituksen ja palautumisen näkökulmasta. Kurkunpään lihaksisto kehittyy niissä toiminnoissa, joihin niitä harjoitetaan. Suunnitelmallisilla harjoitteilla lihaksistoa voidaan kehittää kestävyudessa ja voimassa, näin saavuttaen parhaan mahdollisen tekniikan mahdollisimman taloudelliseen ja kestäväan äänen tuottamiseen. Palautuminen vaatii lepoa, mutta liiallinen äänilepo tai äkillisesti vähentynyt äänenkäytön pitkittyminen saattaa Sandagen ja Hochin mukaan johtaa lihaksiston rutiinilla saavutetun homeostaasin ("kunnon") heikkenemiseen. Parasta olisi pitää totaalinen äänilepo lyhyenä, lämmitellä aina kohtuullisesti ennen äänityötä, sekä tehdä rasituksen jälkeen loppuverryttelyt — kuten urheilijoitakin ohjeistetaan. (Sandage & Hoch, 2018.)

## **3 Tarkoitus ja tutkimustehtävät**

Tutkimus pyrki avaamaan oopperalaulajien subjektiivisia työperäisen stressin kokemista sekä tekemään katsausta heidän stressinhallintakeinoistaan. Tutkimustehtäviin lukeutuvat oopperalaulajien työn tarkastelua sen kuormittavuuden sekä kuormitus- ja stressitekijöiden näkökulmasta. Myös tutkittavien stressinhallintaan liittyvien henkilökohtaisten resurssien ja tapojen tarkastelu otetaan huomioon tutkittaessa työperäisen stressin kokemista.

Tämä opinnäytetyö ei ole kehitystoimintaa, sillä se ei suoranaisesti koeta vaikuttaa tai testata toimintaa edellä määritetyn hypoteesin tai teorian kautta. Opinnäytetyön luonne on kartoittava ja sen on tarkoitus antaa tietoperustaa tulevaa kehitystyötä varten.

## **4 Toteutus**

### **4.1 Opinnäytetyön eettisyys**

Tutkijalla ei ole todettu esteellisyyttä tämän opinnäytetyön toteuttamiseen. Opinnäytetyön aiheeseen on perehdytt ja työn toteuttamiseen vaadittavia resursseja on arvioitu työn edellyttämällä vakavuudella. Työ on toteutettu tutkimuseettisten ohjeistuksien mukaan. Työn luonteen vuoksi työtä varten ei ole tarvinnut hakea tutkimuslupaa. Haastateltavien osallistuminen tutkimukseen on ollut vapaaehtoista ja heitä on informoitu tutkimusaineistoa koskevista tietosuojakäytännöistä lähettämällä heille tutkimukseen liittyvä tietosuojaseloste kirjallisena etukäteen. Työn tekijä ja tutkimukseen osallistuneet henkilöt ymmärtävät tämän opinnäytetyön olevan julkinen asiakirja ja hyväksyvät tietosuojaselosteessa mainittujen tietojen julkaisemisen tämän opinnäytetyön julkaisun yhteydessä.

### **4.2 Menetelmät**

Opinnäytetyö on toteutettu laadullisena tutkimuksena, koska tutkittava ilmiö vaatii mahdollisimman syvää ymmärrystä kohderyhmän edustajien kokemuksista suhteessa tutkittavaan ilmiöön. Laadullinen tutkimus on saanut paljon vaikutteita muun muassa fenomenologiasta ja hermeneutiikasta. Puusa ja Juuti (2020) kuvaavat fenomenologiaa ilmiöihin liittyvien kokemusten tutkimisena. Fenomenologiassa halutaan selvittää, kuinka ihmiset kokevat ilmiöt, joiden sisällä he elävät. (Puusa & Juuti, 2020.) Fenomenologiset menetelmät palvelevat siis parhaiten tätä tutkimusta, auttaen määrittämään keinot sen toteuttamiseen sekä tarkentamaan tutkimuksen päämäärää. Laadullisen tutkimuksen tämänhetkiseen valtavirtaan kuuluvat hermeneuttiset näkemykset puolestaan antavat pohjan opinnäytetyön ja tutkimuksen teoreettisen viitekehyksen luomiselle sekä tutkimuskysymyksen asettelulle. Tässäkin opinnäytetyössä on nojaututtu aineiston hankinnassa ja tulkinnassa alan perinteisiin. (Puusa & Juuti 2020). Tiedon – aiemman ja uuden – vuoropuhelu tutkimusta toteuttaessa on mahdollistanut tarvittavan syventymisen tutkittavaan ilmiöön. Näin on saavutettu tuore perspektiivi tutkittavaan ilmiöön, ja saavutettu mahdollisesti jatkotutkimuksen kannalta hyödyllisiä näkökulmia ilmiöön liittyviin ongelmiin.

Tarve ymmärtää paremmin tutkittavaan ilmiöön liittyviä subjektiivisia kokemuksia on ohjannut tutkimusstrategian valintaa etnografian suuntaan (Puusa & Juuti 2020). Tätä kautta tutkimuksessa on päädytty käyttämään tapaustutkimusmenetelmää. Vilka ja muut (2018) korostavat tapaustutkimuksessa tapauksien valinnassa käytännöllisyyden tai teoreettisuuden kannalta perusteltavissa olevia valintoja. Valinnan tulee olla relevantti tavoiteltavan tiedon kanssa. Viitaten aiempiin teoksiin (Eriksson & Koistinen 2014, 26-27; Eskola & Suoranta 1998, 65) he listaavat useamman mahdollisuuden tutkimuskohteen valinnalle. Näistä omaa tutkimustani ajatellen osuvimpia ovat a) mahdollisimman tyypillinen tapaus (yleistettävyyys) ja c) ainutkertainen, poikkeuksellinen tai opettava (opitaan tuntemaan ilmiön yleisiä piirteitä). (Vilka, Saarela & Eskola, 2018, 161-163.)

Muusikon työ on lukuisista yhtäläisyyksistä ja yleistettävyyksistään huolimatta kuitenkin aina yksilöllistä ja riippuu paljolti yksilön omasta kunnianhimosta, mieltymyksistä ja resursseista. Tämän vuoksi opinnäytetyön menetelmät ja aineistoanalyysi seuraa idiograafista subjektiivisesti koetun todellisuuden kuvailua, mutta pyrkii nomoteettiseen yleisesti pätevien lainalaisuuksien tuottamiseen, joka mahdollistaa tieteellisen selittämisen (Tieteen termipankki 2015).

### **4.3 Kohderyhmä ja kohderyhmän valinnan perustelu**

Tutkimuksen kohderyhmänä olivat oopperalaulajat. Tutkimuskirjallisuudesta löytyy laajasti tietoa urheilijoiden työn — urheilusuoritusten — psykologisista ja fyysisistä vaatimuksista ja urheilijoiden kokemasta stressistä, sen vaikutuksista suorituksiin ja urheilijoiden saamasta psyykkisestä valmennuksesta. Tätä nykyä on vastaavanlaisia tutkimuksia tehty myös muusikoiden osalta ja psyykkisen valmennuksen tarpeet on tunnistettu myös muusikoiden keskuudessa. Tutkimuksellani haluan kartoittaa työn luomien psyykkisten vaatimusten ilmenemistä stressin ja sen hallitsemisen kautta. Kohderyhmäksi valikoitui oopperalaulajat, sillä tutkimuskirjallisuudessa muusikoiden stressiä on paljolti käsitelty instrumentalistien kautta. Laulajien osalta kirjallisuus painottuu joko näyttelijöihin, musiikkiteatterilaulajiin tai populäärimusiikin esiintyjiin. Kuitenkin oopperalaulajat ovat lauluinstrumentin harjoittajien keskuudessa verrattavissa huippu-urheilijoihin, sillä klassisen musiikin genre asettaa instrumentin hallinnalle ja siihen liittyvälle fysiikalle äärimmäisen haastavia vaatimuksia. Siinä missä urheilijoiden verkostoihin kuuluvat arkipäiväisenä osana urheilupsykologit ja psyykkinen valmennus, ei näitä aspekteja muusikoiden, etenkin oopperalaulajien, koulutuksessa ja ammatinharjoittamisessa vielä olla otettu riittäväällä tavalla huomioon.

Tutkimuksen tapaukset on valittu edustamaan kolmea ammatillista pääryhmää oopperalaulajien ammattikunnan sisältä. Tapauksien pääryhmien väliset erot työsuhteen laadussa ja henkilökohtaisissa resursseissa antavat monipuolisen perspektiivin opinnäytetyön tutkimuskysymyksen tarkasteluun, kuitenkin myös yhdistäen nämä perspektiivit yleistettäväksi kohderyhmän alle.

#### **4.4 Aineiston keruu ja menetelmät**

Aineiston keruu toteutettiin puolistrukturoidulla teemahaastattelulla. Haastatteluja varten luotiin lista haastattelukysymyksistä, joiden koettiin olevan merkityksellisiä tutkimuskysymyksen tarkastelua varten. Teoriapohjaan nojaten kysymykset jaettiin teemoihin. Näiden teemojen sisällä kysymysten relevanttisuutta tarkasteltiin uudelleen suhteessa tutkimuskysymykseen. Näin saatiin tulokseksi tarkennettu kysymyspatteristo, josta oli karsittu pois tutkimuskysymyksen kannalta epäolennainen tutkittavaan ilmiöön liittyvä tieto.

Haastattelut toteutettiin sekä kasvotusten että tietotekniikkaa hyödyntäen etätapaamisina. Haastattelun tuloksia kerättiin sekä ääninauhalle että tutkijan omiin muistiinpanoihin. Ääninauhat litteroitiin, jonka jälkeen litteroinnit käytiin läpi uudelleen kirjaamalla vastaukset analyysitaulukkoon. Samalla vastaukset tiivistettiin muotoon, jossa tutkimuskysymyksen kannalta olennainen tieto oli helposti luettavissa. Tästä tiedosta poimittiin analyysiä varten alaluokkia, joita tarkastelemalla voitiin luoda tutkittavaa ilmiötä koskevia yläluokkia. Yläluokkien kautta pyrittiin selittämään tutkimuskysymyksen kannalta tärkeitä ilmiöitä ja löytää yhteyksiä tutkittavan ilmiön ja tietoperustaan sisältyvien aiempien tutkimusten välillä.

Haastateltavat rekrytoitiin tutkijan ammattiverkostoa hyödyntäen. Rekrytoinnissa pyrittiin mahdollisimman hyvin ottamaan huomioon riittävän monipuolinen otanta kansainvälisyyden, ikäjakauman sekä työsuhteen laadun kannalta. Vaikka tutkimuskysymyksen kannalta sukupuolten tasapuolinen edustus ei ollut olennaista, pyrittiin tähän silti kiinnittämään rekrytointeja suorittaessa huomiota. Rekrytointi- ja haastatteluvaihe oli suhteessa tutkimuksen kokonaisaikatauluun erittäin kompakti. Teoriapohjan ja kysymyspatteriston laatimisen jälkeen haastattelu- ja rekrytoinnin suunnittelu, itse rekrytointi ja haastattelujen toteuttaminen ajoittuivat kaikki kahden viikon ajalle marraskuun 2024 puolenvälin paikkeille.

## 4.5 Aineiston analyysi ja luotettavuus

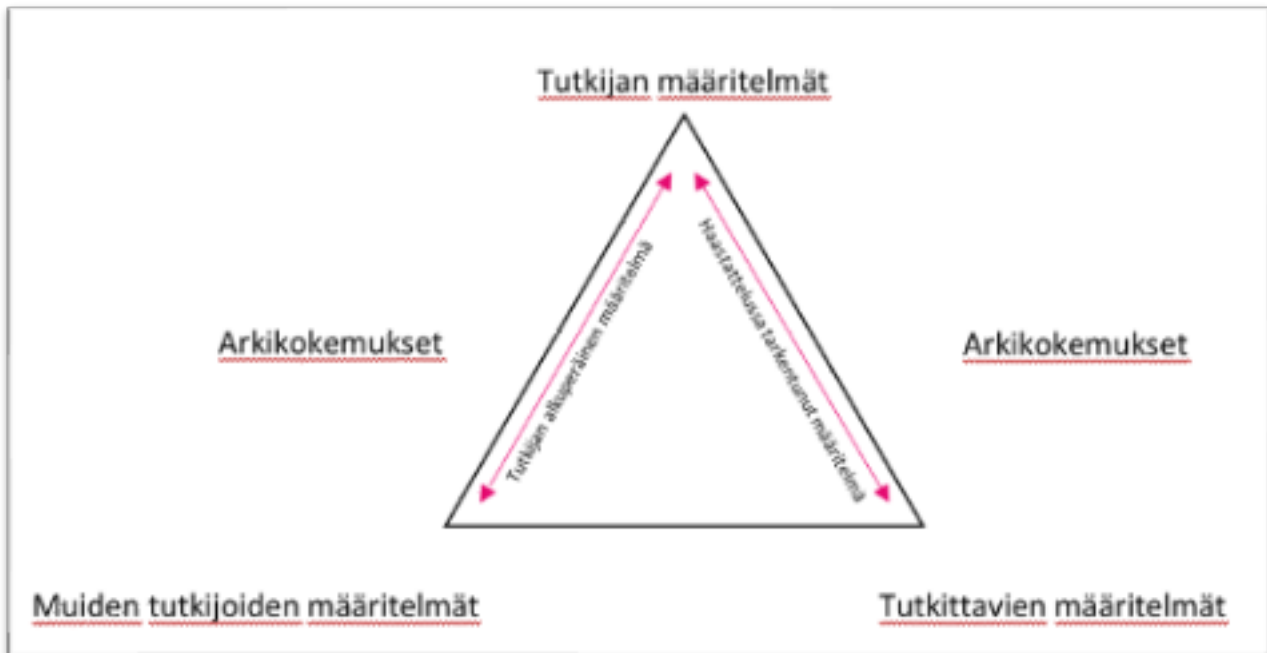
Kuten Hirsjärvi ja Hurme (2000, 191-192) toteavat, kvalitatiivisen tutkimuksen aineistoanalyysin rakennevalidiudella tarkastellaan käsitteiden osuvuutta suhteessa tutkittavaan ilmiöön.

Tutkimuksen aineistossa ilmenevät, ilmiöitä kuvaavat käsitteet ovat tutkimuskysymyksen ja teoriapohjan kannalta mielestäni osuvasti valittuja ja rakennevalidiuden kannalta tarpeeksi yksiselitteisesti määriteltyjä. Vaikka tutkimusaihe sisältääkin paljon subjektiivisesti poikkeavia käsitteitä ja kokemuksia, tutkimusaineisto osoittaa, että tästä huolimatta käsitteillä on enemmän intersubjektiveisia yhtymäkohtia kuin eroavaisuuksia.

*Yhteiskunta- ja käyttäytymistieteiden tutkija lähtee yleensä liikkeelle kolmenlaisesta eri käsitteitä koskevasta tiedosta: arkikokemuksistaan, jotka saattavat olla yhteisiä tutkittavien ja muiden tutkijoiden kanssa; muiden tutkijoiden määritelmistä; tutkittavien määritelmistä. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 191-192.)*

Myös tässä tutkimuksessa on lähdetty muodostamaan käsitteistöä edellä mainitulla tavalla.

Painopiste käsitteiden määrittämisellä on ollut selkeästi tutkijan omissa arkikokemuksissa sekä teoriapohjaan tukeutuvissa muiden tutkijoiden määritelmissä. Haastattelujen aikana käsitteet ovat tarkentuneet ja muuttaneet muotoaan haastateltavien omien määritelmien kautta, jotka eivät kuitenkaan suuresti poikenneet tutkijan ennalta määritelmistä käsitteistä. Hirsjärven ja Hurmeen kuvio (kuvio 1) havainnollistaa näiden kolmen käsitelmääritelmän vuorovaikutusta tutkimukseen valmistauduttaessa ja sen aikana.



Kuvio 1, tutkijan muunnella alkuperäisestä kuviosta havainnollistamaan käsitteistön määritelmien vuorovaikutusta tutkimusprosessissa. (Hirsjärvi & Hurme 2000)

Tutkimuksen *sisäistä validiutta* tarkasteltaessa ei olla lähdetty etsimään kausaalisuhteita ilmiöiden ja tutkimushaastattelun välillä. Haastateltavien käyttäytymisen kontekstius kuitenkin myönnetään ja aineistoa analysoidessa on riittävässä määrin otettu huomioon haastattelutilanteen vaikutus vastauksiin. Niin ollen myöskään tutkimuksen *ulkoista validiutta* ei olla lähdetty todistamaan, vaan tutkittava ilmiö ja sen käsitteet ovat pitkälti riippuvaisia tutkittavan yksilön persoonasta, maailmankatsomuksesta ja henkilöhistoriallisista sekä kulttuurisista tekijöistä.

Kuten Hirsjärvi & Hurme (2000) toteavat, tutkimuksen luotettavuus (relaabelius) nojaa siihen, että tutkimus pyrkii mahdollisimman hyvin paljastamaan tutkittavien käsityksiä ja ajatusmaailmaa liittyen tutkittavaan ilmiöön. Tässä tutkimuksessa, kuten kvalitatiivisessa haastattelututkimuksessa täytyy, on myös otettu huomioon tutkijan vaikutus haastattelijoihin, sekä tunnustetaan ja tunnustetaan, että tutkimustulokset ovat tutkijan tulkintoja haastateltavien vastausten pohjalta. Tämä toteutuu tässä tutkimuksessa siinä, että haastateltavat on valittu saman ammattiryhmän edustajista, jotka työskentelevät ammatin sisällä eri luonteisissa työuhteissa. Tutkijan tulkintojen ja tulosten validiuden tueksi haastateltavien antamia vastauksia verrattiin toisiinsa.

## 4.6 Yleistettävyys

Tämän tutkimuksen tulosten yleistettävyys nojaa perusteelliseen tutkimuskysymyksen kuvaukseen sekä käsitteiden tarkkaan määrittelyyn. Kuten Eskola & Suoranta (1998) tuovat esille, tutkimuksen tulosten vertailu mahdollistaa niiden laajentamisen hyödyntämisen sekä siirrettävyyden hyödynnettäväksi jatkotutkimuksessa.

## 5 Tulokset

### 5.1 Työtyytyväisyys

#### 5.1.1 Palkkaus

Analyysi haastattelujen aineistosta osoitti, että vaikka vakituinen työ luokkin taloudellista turvallisuutta, ei vakituiseina solistina työskentelevän laulajan palkkaa koettu yhdessäkään tapauksessa riittäväksi. Tämä johtui pääosin siitä, ettei palkasta pystynyt kerryttämään säästöjä, mutta myös siitä, ettei palkkaa koettu yhdessä tapauksessa riittäväksi suhteessa työtehtävien subjektiiviseen vaativuuteen ja niiden aiheuttamiin paineisiin. Toisaalta kuorolaulajan vakituinen työ koettiin palkkaukseltaan paljon tyydyttävämmäksi, sillä palkka koettiin riittäväksi säästöjen kerryttämiseksi. Freelance solistien ja kiinnityksellä laulavien solistien tehtävät havaittiin vastaavan toisiaan vaativuustasoltaan, mutta palkkaus koettiin freelance-laulajien keskuudessa työtehtävien vaativuus huomioon ottaen paremmaksi. Haastateltava 2 oli myös kokenut epärehellisyyttä ja epäselvyyttä työnantajan puolelta liittyen palkkaukseen:

*— after the, the singers representative found a flaw that was happening and they went and spoke to the HR the personnel and they told them that this is wrong and you are basically cheating in some way just duping us off our money and they have to compensate. — (Haastateltava 2)*

Freelancerina toisaalta parempi palkka kontrastoituu töiden jatkuvuuden epävarmuuden ja toimeentulohuolien kanssa.

#### 5.1.2 Työtehtävät ja työpaikan ilmapiiri

Solistit, kiinnityksellä ja freelancerina, kokivat työnsä itsessään tyydyttäväksi ja innostavaksi. Tähän vaikuttivat positiivisesti vapaus tehdä itsenäisiä päätöksiä työn luovaan prosessiin liittyen,

työssäoppimisen ja urakehityksen mahdollisuudet, työsuhteen vakaus sekä yhdessä tapauksessa työnantajalta saatu arvostus työntekijänä. Negatiivisesti työn tyydyttävyyteen vaikuttivat työnantajalta saadun arvostuksen kokemisen puute, olemattomat mahdollisuudet vaikuttaa työaikatauluihin ja työtehtävien valintaan sekä työnantajan työtehtävien jakamisesta koettu epäoikeudenmukaisuus. Kuorolaulajat puolestaan kokivat työnsä vakituisen luonteen tyydyttävänä. Itse työtä ei koettu tyydyttävän luovuuden tarpeita. Negatiivisesti työn tyydyttävyyteen kuorolaulajilla vaikuttivat myös olemattomat mahdollisuudet vaikuttaa itsenäisillä päätöksillä työn luovaan prosessiin sekä olemattomat mahdollisuudet vaikuttaa työaikatauluihin. Positiivisesti työn tyydyttävyyteen vaikutti työssäoppimisen mahdollisuus ja työn paineettomuus.

Työntantajan suhde työntekijöihin koettiin neljässä viidestä tapauksesta huonoksi. Negatiivisesti työntekijöiden kuvaan työnantajan suhtautumisesta heihin vaikutti työnantajan etäisyys ja epäystävällisyys, työnantajan kontrolloiva toimintatapa sekä yhdessä tapauksessa työnantajan epämääräisyys. Yhdessä tapauksessa viidestä työnantaja koettiin ystävälliseksi, läheiseksi ja reiluksi. Työpaikan ilmapiiriin positiivisesti vaikuttavana tekijänä koettiin kaikissa tapauksissa hyvät läheiset kollegat. Työilmapiiriin negatiivisesti vaikuttivat edellä mainittujen työnantajan ja työntekijöiden välisten ongelmien lisäksi yhdessä tapauksessa viidestä työpaikan hierarkisuus.

### 5.1.3 Työaikataulut ja työn kuormittavuus

Sekä kiinnitetty solistit, että kuorolaulajat kokivat työnantajalähtöisten työaikataulujen vaikuttavan muuhun elämäänsä negatiivisesti. Teatterityön aikataulut sijoittuvat niin päivätasolla kuin paljolti myös viikko- kuukausi- ja vuositasolla ajankohtiin, jolloin muu yhteiskunta viettää vapaa-aikaansa. Tämä vaikuttaa negatiivisesti laulajien mahdollisuuteen elää työn ulkopuolista elämää. Työtä tehdään teatterikauden aikana etenkin kuorossa lähes taukoamatta, lukuunottamatta ajoittaisia vapaapäiviä. Tähän liittyy usein myös työn perässä muuttaminen vieraille paikkakunnalle tai jopa vieraaseen maahan. Haastateltava 3 arvioi kokeneensa lähes koko työuransa ajan lievää masennusta, koska on joutunut olemaan erossa läheisistään:

*—the other thing that's hard to, what makes it difficult is I don't really have a social, since I moved [away from my home country], I haven't had much of a social life outside of work. — And there's the low level depression of being lonely. —*  
(Haastateltava 3)

Oman haasteensa työaikatauluihin tuo etenkin solisteilla aikataulujen nopeat muutokset. Elämää on haasteellista suunnitella pitkiä jaksoja eteenpäin, kun seuraavan työpäivän tarkka aikataulu tulee vasta edellisenä iltapäivänä. Freelance-laulajat eivät koe työn ulkopuolisen elämän suunnittelua yhtä haastavaksi, sillä vapaa-aikaa saattaa olla kauden aikana useampi pidempi jakso. Toisaalta freelance laulajat kokivat olevansa enemmän tai vähemmän työtarjoustensa armoilla kalenterisuunnittelussaan.

Kolmessa tapauksessa viidestä työnantajan määrittelemät aikataulut ja työnantajan tarjoama tuki koettiin riittäväksi työtehtäviin valmistautumisen kannalta. Kahdessa tapauksessa viidestä aikataulut koettiin liian kiireisiksi suhteessa työtehtävien määrään. Tähän liittyi myös yhdessä tapauksessa työtehtävien teettämistä työntekijällä, joka ei äänityyppinsä vuoksi olisi soveltunut työtehtäviin.

Työn fyysinen kuormittavuus oli asteikolla mitattuna kiinnitetyillä solisteilla vaihdellen 1 – 10 / 10 keskiarvon olevan 6 / 10 (Haastatteluasteikko 1) riippuen tapauksittain työperiodin kiireellisyydestä ja työtehtävien haasteellisuudesta. Kolmella neljästä solistitapauksesta työaikataulut eivät ajoittain sallineet riittävää palautumista. Freelance-solistilla työn kuormittavuus oli asteikolla 5 / 10, koska feelancerin kauteen mahtui ajoittain myös pidempiä lepoaikoja. Kuorolaisten työn fyysinen kuormittavuus vaihteli tapauksittain 4 – 7 / 10 ja oli keskiarvoltaan 6 / 10. Työ arvioitiin haastavuudeltaan helpommaksi kuin solisteilla, mutta kuorolaiset totesivat työtuntiansa määrän olevan paljon enemmän kuin solisteilla. Psykkinen kuormittavuus oli puolestaan kiinnitetyillä solisteilla ja freelancereilla lähes samaa luokkaa 6 – 9 / 10 keskiarvolla 7,5/10 työn haastavuuden vuoksi. Erona kiinnitettyihin solisteihin freelancerit kokivat enemmän paineita työn laadusta, koska sillä oli heidän tapauksessaan suurempi yhteys työn jatkuvuuteen. Kolme neljästä kiinnityksellä toimivasta solistista koki myös paineita oman työnsä laadun riittävydestä sekä stressiä työn laadun tarkkailusta. Kuorolaisten työn psykkinen kuormittavuus oli tapauskohtaisesti vaihdellen 2 – 3 / 10 keskiarvolla 3 / 10 työn paineettomuuden ja subjektiivisen helppouden sekä ryhmän tuoman turvan vuoksi.

## 5.2 Henkilökohtaiset resurssit stressinhallinnassa

### 5.2.1 Liikunta ja palautuminen

Kolme viidestä tapauksesta liikkui enemmän tai vähemmän säännöllisesti. Eniten tutkittavat harrastivat voimaharjoittelua ja kehonhuoltoa. Osa yhdisti pääasiassa kestävyysharjoittelun ja kehonhuollon. Vain yksi tapaus viidestä ei harrastanut säännöllistä liikuntaa lainkaan. Liikunnalla on vastausten perusteella suora yhteys riittävään palautumiseen, vaikka liikunnan ja unen laadun välillä ei näiden haastattelujen perusteella havaittu olevan korrelointia. Tapaukset, jotka harrastivat säännöllisesti tai melko säännöllisesti liikuntaa kokivat kokonaisuudessaan palautuvansa myös riittävästi, vaikka joidenkin kohdalla unen laatu on arvioitu vaihtelevaksi ja unirytmiksi epäsäännölliseksi. Kävely ja säännöllinen ulkona liikkuminen oli tärkeä osa palautumista kolmella viidestä tapauksesta. Iltaisin kierrosten laskemiseksi kaksi tapausta viidestä kertoi kävelevänsä kotimatkan tai pidemmän osan kotimatkaa kuin normaalisti.

Haastattelujen perusteella kolme viidestä hyödynsivät päiväunia palautumisessaan työpäivän aikana. Kahdella kolmesta päiväunet paikkasivat ajoittain huonoja yöunia, kun taas yhdellä näistä kahdesta liian pitkät päiväunet saattoivat myös vaikuttaa negatiivisesti yöuniin. Tapauksista kaikki yhtä lukuunottamatta hajoittivat kehonhuoltoa joogan, pilateksen tai venyttelyn muodossa. Vain yksi tapauksista listasi kuumat kylvyt tai suihkut palautumiskeinoksi työpäivän jälkeen. Alkoholi ei ollut palautumiskeinona kuin yhdellä tapauksista, ja vain tämä tapaus arvioi myös palautumisensa olevan riittämätöntä.

### 5.2.2 Ruokailutottumukset ja uni

Ruokailutottumukset olivat ravinnon puolesta kaikilla tapauksista terveelliset. Ruoka osoittautui myös palauttavaksi tekijäksi niin fyysisestä kuin psyykkisestä näkökulmasta. Kolme viidestä haastateltavasta reagoi stressiin syömällä. Samat kolme tapausta ovat elämänsä kokeneet myös vaikeuksia ruokailutottumusten kanssa. Yksi viidestä tapauksesta toteaa hyvän ruoan auttavan häntä palautumaan, muttei koe varsinaisesti reagoivansa stressiin syömällä. Stressiin reagoivat tapaukset arvioivat myös ruokailutottumustensa olevan ravinnon puolesta aika-ajoin epäterveelliset. Haastateltava 1 kuvasi kehonsa reagoivan stressiin vaatimalla sokeria:

— *stressi näkyy siinä, mä oon silleen, ah, sokeria tai jotain, mä tarvitse jonkilaista tasotusta johonkin, se jotenkin rahoittaa en tiiä,mutta, joo, ruokailuihin se vaikuttaa*  
 — (Haastateltava 1

Kaikki tapauksista painottivat epäsäännöllisten ja iltapainoitteisten työaikojen vaikeuttavan hyvän ruokailurytmin ylläpitoa. Epäsäännöllinen ja iltapainoitteinen syöminen oli ongelmana kolmella viidestä tapauksesta.

Kaksi viidestä tapauksesta ilmoitti unirytmensä olevan säännöllinen. Samat tapaukset kokivat unen määrän ja laadun riittäväksi. Vaikka kolme viidestä tapauksesta kertoivat unirytmensä olevan epäsäännöllinen, kaksi näistä kolmesta tapauksesta ilmoittivat unen laadun kuitenkin olevan vaihtelevaa tai ei kommentoinut unen laadun riittävyttä. Kun nämä samat kaksi tapausta ilmoittivat myös harrastavansa säännöllisesti monipuolista liikuntaa, voidaan arvioiden todeta, että liikunta tukee positiivisesti unen laatua epäsäännöllisestä unirytmistä huolimatta. Yhdellä viidestä tapauksesta kumppanin läsnäolo vaikutti positiivisesti unirytmien ylläpitämiseen.

Unen laatuun negatiivisesti vaikuttavia tekijöitä olivat kahdella tapauksista pitkittynyt ruutu-aika päivän aikana tai ennen nukkumaanmenoa, kolmella tapauksista iltapainoitteinen syöminen sekä lisäksi yhdellä näistä kolmesta alkoholin nauttiminen iltaisin. Positiivisesti unen laatuun vaikuttivat kahdella tapauksista lukeminen iltaisin ennen nukkumaanmenoa sekä kahdella tapauksista iltatöiden jälkeinen lyhyt kävely ulkoilmassa.

### 5.2.3 Sosiaalisuus ja henkinen hyvinvointi

Kaikki tapauksista olivat yhteyksissä läheisiinsä pääsääntöisesti etäyhteyksien kautta. Kaikki heistä kokivat saavansa tukea läheisiltään ja suurin osa heistä tunnisti myös yhteyden ja tuen tärkeyden mielenterveytensä kannalta. Haastateltava 2 pohti laajan ja vahvan sosiaalisen tukiverkostonsa tärkeyttä seuraavanlaisesti:

— *Like, I have a very good support system in that sense I'm blessed — —So I feel like I have a blessing of a lot of older people who help me and support me, and take care of me, and push me. So it's, I think it's, that keeps me sane very well* — (Haastateltava 2)

Neljä viidestä tapauksista puhuu elämänsä vaikeistakin asioista läheistensä kanssa. Kolme näistä neljästä ei hyödynnä tai ei ole aiemmin hyödyntänyt mielenterveyden ammattilaisten palveluita. Yksi edellä mainituista neljästä saa työnantajan puolesta laulajille suunnattua henkistä valmennusta osana tutkimusta. Vain yksi viidestä tapauksista reagoi stressiin vetäytymällä sosiaalisista tilanteista. Tämä sama tapaus kertoo stressin vaikuttavan myös mielialan vaihteluihin, muttei koe stressiä ongelmaksi.

Henkisen hyvinvointia parantavia omahoidollisia keinoja olivat sosiaalisuuden lisäksi meditaatio kolmella viidestä tapauksesta, mindfulness-harjoitukset kahdella viidestä tapauksesta sekä yksittäistapauksilla itsetutkiskelun ja itsemyötätunnon harjoittaminen. Työn ulkopuolisten harrastusten ja elämän tärkeys henkisen hyvinvoinnin kannalta nousi esiin kaikilla tapauksista. Vain yksi tapauksista mainitsi konkreettisesti työn ulkopuoliset harrastukset hyvinvointiaan parantavana asiana.

#### **5.2.4 Stressin ilmeneminen**

Stressi ilmeni yksilöllisesti vaihtelevilla tavoilla tutkimuksen tapauksissa. Kuitenkin kolmella viidestä se vaikutti ruokailutottumuksiin. Yhdellä tapauksella viidestä stressi ilmeni kipulina ja tulehdustiloina kehossa. Vain yhdellä tapauksella viidestä stressi vaikutti suoraan yöuniin yöllisen bruksismin (hampaiden narskuttelun) muodossa. Muuten yöuniin kohdistuvat vaikutukset tulevat epäsuorasti iltapainoitteisesta tai muuten stressiin liittyvästä epäterveellisestä syömisestä.

## **6 Pohdintaa**

### **Työn stressitekijät ja työsuhteiden laatujen erot**

Suurin osa tutkimukseen osallistuneista oopperalaulajista olivat uransa alkuvaiheessa ja edustivat uutta laulajien sukupolvea. Vaikka opintojen rakenne ja siirtyminen opinnoista ammattiin sukupolvien välillä näyttäytyikin tämän tutkimuksen valossa yhä samanlaiselta, nuoren sukupolven kohdalla lopullinen läpimurto etenkin solistin ammattiin on tapahtunut korostuneesti enemmän kilpailumenestyksen kautta. Paljolti uravalintoja ovat ohjailleet kaikilla tapauksista työmahdollisuudet, eli toisinsanoen musiikkikentän työnantajat. Työmahdollisuudet ja työn jatkuvuus koettiin etenkin freelance-laulajien keskuudessa yhtenä suurista stressin aiheista. Kuorolaulajien keskuudessa ei työsuhteen vakituisen luonteen vuoksi koettu stressiä työn

jatkuvuudesta, mutta toisaalta itse työn luonne ei täyttänyt laulajien luovuuden tarpeita, joka saattoi esiintyä työhön kohdistuneena turhautumisena (Willis ja muut, 2024).

Kuten tämän opinnäytetyön tietoperustassakin osoitettiin, klassisen musiikin työntekijöiden — tässä tapauksessa oopperalaulajien — keskuudessa on viimeaikoina alettu nostamaan esiin musiikkialan infrastruktuurin voimasuhteiden aiheuttamaa painetta ja hyväksikäyttöä. Työnantajan epärehellisyys, epäselvyys, tämän suhtautuminen työntekijöihin ja tämän työntekijöille osoittaman arvostuksen puute koettiin yhdeksi työtyytyväisyyttä alentavaksi ja stressiä aiheuttavaksi tekijäksi (Willis ja muut, 2024). Vaikka työnantajan tekemä työn laadun tarkkailu kuuluukin olennaisen osana oopperalaulaja arkeen, epäystävällinen tapa, jolla työnantaja kohtaa työntekijänsä asettaa tälle turhia lisäpaineita.

Työajat koettiin työn ulkopuolista elämää rajoittavaksi sekä oopperataloon kiinnitettyjen solistien kuin kuorolaulajien keskuudessa. Freelance-laulajilla työmahdollisuuksien epäsäännöllisyys mahdollisti pidemmät vapaa-ajan jaksot oopperakauden aikana, jolloin näille saattoi tarjoutua mahdollisuus nähdä läheisiään. Pääasiassa työn ulkopuolinen elämä koettiin poikkeuksetta lähes mahdottomaksi, joka myös rajoitti laulajien sosiaalisen verkoston kattamaan vain heidän lähimpiä kollegojaan.

Palkkaus ja taloudellinen toimeentulo on yksi suuri stressin aihe etenkin solistien keskuudessa. Freelance-laulajilla paineet oman työn laadun suorasta suhteesta työn jatkuvuuteen ja tätä kautta myös toimeentuloon aiheutti pääasiallisen psyykkisen kuormituksen laulajan työstä. (Allison, 2021; Scech, 2021). Kiinnitetyillä solisteilla huoli toimeentulosta ei ollut yhtä korostunutta vaikka työn laatuvaatimukset olivatkin verrattavissa freelancer-laulajiin. Kiinnitettyjen solistien keskuudessa esiin nousi tyytymättömyys palkkaukseen, sillä vakaista tuloista huolimatta ei solistin palkasta koettu jäävän elämisen jälkeen käteen tarpeeksi säästöjen kerryttämistä varten. Kuorolaulajat olivat tässä suhteessa kaikista tyytyväisimpiä palkkaukseensa.

### **Henkilökohtaiset resurssit stressinhallinnassa ja niiden hyödyntäminen**

Kaikkien haastateltujen kohdalla yhteys läheisiin toteutui pääasiallisesti etäyhteyksiä hyödyntäen. Sosiaaliset suhteet rajoittuivat muutenkin yhtä haastateltavaa lukuunottamatta lähimpiin kollegoihin. Usean haastateltavan kohdalla hyvät sosiaaliset tukiverkostot tunnistettiin tärkeäksi

osaksi henkistä hyvinvointia ja mielenterveyden ylläpitämistä. Tietoperustassakin nousi esiin samat sosiaalisen tuen positiiviset vaikutukset stressinhallintaan ja mielenterveyteen (McEwen, 2006). Perheestä ja työn ulkopuolisista läheisistä erossa oleminen koettiin kuluttavaksi ja stressiä aiheuttavaksi etenkin henkilöillä, jotka ovat muuttaneet työn perässä toiseen maahan. Vaikka vain kaksi viidestä haastatellusta on aiemmin hyödyntänyt tai hyödyntää säännöllisesti mielenterveyden ammattilaisten tarjoamia palveluja, lähes kaikki haastatelluista korostivat asioista puhumista tärkeänä osana mielenterveytensä ylläpitämistä. Muita keinoja parantaa tai ylläpitää henkistä hyvinvointia olivat meditaatio, työn ulkopuoliset harrastukset sekä erilaiset mindfulness-harjoitukset. Tämä tulos nousi selvästi esiin myös useissa tutkimuksissa. (Migliaccio ja muut, 2024; Shuai ja muut, 2020; Keng & Tan, 2018; Golding & Gross 2010).

Liikuntaa säännöllisesti tai melko säännöllisesti harrasti neljä viidestä haastatellusta. Liikuntamuotoja olivat monipuolisesti tapauskohtaisesti lihas- ja kestävyyskuntoa kehittävä liikunta sekä erilaiset kehonhuollolliset harrastukset ja toimet kuten jooga, pilates, venyttely ja hieronta. Yleisesti haastateltujen keskuudessa fyysisestä kunnosta huolehtiminen yhdistettiin myös parempaan henkiseen hyvinvointiin ja parantuneeseen unen laatuun. (Migliaccio ja muut, 2024).

Unirytmä oli säännöllistä vain kahdella viidestä haastatellusta, mutta koettu unen laatu ja palauttava uni koettiin riittäväksi neljällä viidestä haastatellusta. Unta häiritsevinä tekijöinä nousi selkeimpinä esiin epäsäännöllinen iltapainoitteinen työ kaikilla haastatelluista, kahdella liiallinen ruutuaika päivän aikana tai juuri ennen nukkumaanmenoa (Christensen ja muut, 2016) sekä yhdellä haastatelluista alkoholin käyttö rentoutumiseen työpäivän jälkeen. Yhtenä uneen vaikuttavana negatiivisena tekijänä havaittiin kolmella haastateltavista epäsäännöllinen sekä iltapainoitteinen syöminen työaikataulujen vuoksi. Kuten useissa tutkimuksissakin osoitettiin (McEwen, 2006), syöminen oli yleinen tapa reagoida stressiin — kolmella viidestä haastatellusta stressi johti epäterveelliseen syömiseen. Positiivisesti palautumiseen vaikuttavina rentoutumiskeinoina osa haastateltavista hyödynsi lukemista (Finucane ja muut, 2021), kuumia kylpyjä tai suihkuja (Migliaccio ja muut, 2024) sekä palauttavaa liikuntaa iltatöiden jälkeen kävelyn muodossa.

Kokonaisuudessaan tämän opinnäytetyön tulosten pohjalta voidaan arvioida, että oopperalaulajien keskuudessa ollaan herkkiä havainnoimaan stressin aiheuttamia ilmiöitä arjessa ja käyttäytymisessä. Henkilökohtaiset resurssit stressinhallintaan ovat monipuoliset ja useimmissa tapauksista riittävät, ja niitä osataan arvioida kriittisesti sekä käyttää oikein. Laulajien urheilopsykologiseen valmennukseen verrattavan henkisen valmennuksen tarve on havaittu tutkimuskirjallisuudessa. Tämä samainen tarve on tunnistettu kentällä myös tämän opinnäytetyön tulosten perusteella. Suurin kehitystarve on tämän työn tulosten tulkinnan perusteella kuitenkin klassisen musiikin alan infrastruktuurissa sekä työntekijän ja työnantajan hierarkisissa voimasuhteissa. Työn käytänteitä tulisi pyrkiä muuttamaan suuntaan, jossa valmiiksi kilpailuluonteisella alalla työntekijöiden hyväksikäyttämisen sijaan henkilöressurssien hyödyntämisestä tehtäisiin inhimillisempää, työhyvinvointiin kiinnitettäisiin enemmän huomiota, näin kenties myös pidentäen työntekijöiden työuria.

## Lähteet

Allison, B. W. 2021. Voice-in-the-World: An exploration of mid-career operasingers' non-musical stressors and coping strategies. Doctoral Thesis University of Toronto. viitattu 8.12.2024.

<https://utoronto.scholaris.ca/server/api/core/bitstreams/56738b02-4d29-400e-b573-8cc650d19cd2/content>.

Arch, J. J. & Graskie, M. G. 2006. Mechanisms of mindfulness: Emotion regulation following a focused breathing induction. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 12, 1849-1858. Viitattu

6.11.2024. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.12.007>.

De Calheiros Velozo, J., Vaessen, T., Lafit, G., Claes, S., Myin-Germeys, I. 2023. Is daily-life stress reactivity a measure of stress recovery? An investigation of laboratory and daily-life stress. *Stress & Health* 2023, 39, 3, 638-650. Viitattu 26.10.2024.

<https://doi.org/10.1002/smi.3213>.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Vastapaino. Viitattu

08.12.2024.

Finucane, E., O'Brien, A., Treweek, S., Newell, J., Das, K., Chapman, S., Wicks, P., Galvin, S., Healy, P., Biesty, L., Gillies, K., Noel-Storr, A., Gardner, H., O'Reilly, MF., Devane, D. 2021. Does reading a book in bed make a difference to sleep in comparison to not reading a book in bed? The People's Trial-an online, pragmatic, randomised trial. *Trials*, 2021; 22, 1, 873.

<https://doi:10.1186/s13063-021-05831-3>.

Golding, P. R. & Gross, J. J. 2010. Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation on social anxiety disorder. *Emotion*, 10, 1, 83-91. Viitattu 6.11.2024.

<https://doi.org/10.1037/a0018441>.

Henshaw, A. & Collyer, S. 2022. Under pressure: reports of performance anxiety across multiple singing genres. *Journal of Singing*, 2022, 78, 5, 583-590. Viitattu 04.11.2024.

[https://www.nats.org/Library/JOS\\_On\\_Point/JOS\\_078\\_5\\_2022\\_583.pdf](https://www.nats.org/Library/JOS_On_Point/JOS_078_5_2022_583.pdf).

Holst, G. J., Paarup, H. M., Baelum, J. 2011. A cross-sectional study of psychological work environment and stress in the Danish symphony orchestras. *International Archive of Occupational*

Environmental Health, 2012, 85, 639-649. Viitattu 14.11.2024. <https://doi.org/10.1007/s00420-011-0710-z>

Krasnodębska, P., Szkiefłowska, A., Pollak, A., Romaniszyn-Kania, P., Bugdol, M. N., Bugdol, M. D. & Mitas, A. 2024. Analysis of the relationship between emotion intensity and electrophysiology parameters during a voice examination of opera singers. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 37, 1, 84–97. Viitattu 29.10.2024. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10959272/>

Keng, S.-L. & Tan, H. H. 2018. Effects of brief mindfulness and loving-kindness meditation inductions on emotional and behavioral responses to social rejection among individuals with high borderline personality traits. *Behaviour Research and Therapy*, 100, 44-53. Viitattu 6.11.2024. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2017.11.005>.

Laine, M., Lamberg, J. & Jokinen, P. 2007. Tapaustutkimuksen taito. *Gaudeamus*. Viitattu 08.12.2024.

Mattila, A. Stressi. Lääkärikirja Duodecim 01.04.2022. Viitattu 03.11.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00976>.

McEwn BS, Protective and damaging effects of stress mediators: central role of the brain, *Dialogues Clin Neurosci*. 2006;8:367-381. Viitattu 25.10.2024. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3181832/>

Migliaccio, G.M., Di Filippo, G., Sancassiani, F., Padulo, J., Russo, L. 2024. Boost Your Brainpower: 24 Daily Sleep Hacks for Active Lifestyles. *Applied Sciences*, 2024, 14 , 6701. Viitattu 15.11.2024. <https://doi.org/10.3390/app1415670>

Miller AH, Maletic V, Raison CL. Inflammation and its discontents: the role of cytokines in the pathophysiology of major depression. *Biol Psychiatry*. 2009, 65, 9, 732-741. Viitattu 26.10.2024. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2680424/pdf/nihms-106144.pdf>

Mitä ovat sytokiinit. 2022. Uutinen Pfizerin sivustolla. Julkaistu 19.01.2022. Viitattu 03.11.2024.

<https://www.pfizer.fi/ajankohtaista/uutiset/mita-ovat-sytokiinit>

Pentinpuro, A. 2017. Stressi, stressihormonit ja niiden vaikutus ihmisen kehoon. Kandidaatin työ.

Oulun yliopisto, biologian laitos. Viitattu 15.10.2024.

<https://oulurepo.oulu.fi/bitstream/handle/10024/8138/nbnfioulu-201705312265.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Prebil, N., Hočevár Boltežar, I., Šereg Bahar, M. 2020. Risk factors for voice problems in professional actors and singers. Zdr Varst., 59, 2, 92-98. Viitattu 31.10.2024.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7478078/>

Puusa, A. & Juuti, P. 2020. Laadullisen tutkimuksen keinot ja menetelmät. Gaudeamus. Viitattu 08.12.2024

Sandage, M. & Hoch, M. 2018. Exercise physiology: perspective for vocal training. Journal of singing, 74, 4, 419-425. Viitattu 04.11.2024. <https://janet.finna.fi/>, Proquest.

Scech, M. 2021. Emotional stress as a risk factor of voice disorders in professional singers. Doctoral Thesis, Pomeranian Medical University in Szczecin. Viitattu 3.12.2024.

<https://sciendo.com/article/10.21164/pomilifesci.753?tab=abstract>

Shuai, R., Bakou, A., Hardy, L., Hogarth, L. 2020. Ultra-brief breath counting (mindfulness) training promotes recovery from stress-induced alcohol-seeking in student drinkers. Viitattu 6.11.2024.

<https://janet.finna.fi/>, Elsevier.

Vervainioti, A. & Alexopoulos, E. C. 2015. Job-related stressors of classical instrumental musicians: a systematic qualitative review. Science & Medicine. Viitattu 27.11.2024.

<https://doi.org/10.21091/mppa.2015.4037>

Vilkka, H., Saarela, M. & Eskola, J. 2018. Riittääkö yksi? Tapaustutkimus kuvaajana ja selittäjänä. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1 – Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. toim. Valli, R. 2018. PS-kustannus, 161-171. Viitattu 06.04.2021.

Willis, S., Mellick, M., Neil, R. & Wasley, D. 2024. I feel like a fish out of water: interpreting the occupational stress and well-being experiences of professional classical musicians. *Frontiers in Psychology*, 15:1374773. Viitattu 15.10.2024.

<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2024.1374773/full>.

## Liitteet

### Liite 1. Opinnäytetyön haastattelukysymykset

1. Taustaa
  1. Milloin aloitti musiikkiopintosi ja mikä innoitti sinut alalle?
  2. Millainen haastateltavan polku oli opinnoista työelämään? Mitkä tekijät vaikuttivat uravalintoihisi?
  
2. Työtilanne ja tulevaisuuden näkymät
  1. Kuinka kauan haastateltava on työskennellyt nykyisessä ammatissa? Entä työpaikassa?
  2. Kokeeko haastateltava työtilanteensa tyydyttäväksi? Jos ei, miksi? (freelance, ensemble, kuoro)
  3. Miten hallitset työaikataulujasi, ja koetko sen riittäväksi työtehtäviisi valmistautumisen kannalta?
  4. Miten työaikataulut vaikuttavat kalenterisuunnitteluusi? (positiivisesti/negatiivisesti/ei vaikutusta)
  5. Miten kuormittavana haastateltava kokee työn fyysisesti / psyykkisesti (asteikolla 1-10)?
  6. Koetko taloudellisen tilanteesi vakaaksi nykyisen työtilanteesi ansiosta?
  7. Kokeeko haastateltava paineita työnsä laadun riittävydestä?
  8. Millaisena haastateltava kokee työilmapiirin työpaikallaan? Miksi? (3-5 asiaa)
  
3. Fyysinen hyvinvointi
  1. Liikkuuko haastateltava säännöllisesti? (2-3 kertaa viikossa) Miten?
    - kestävyyskunto
    - lihasvoima
    - kehonhuolto
  2. Nukkuuko haastateltava säännöllisesti ja saako tämä tarpeeksi unta? (keskimäärin 7 tuntia yössä)
  3. Millaiset elämäntavat, kuten ruokailutottumukset, päihteiden käyttö ja lepo vaikuttavat haastateltavan elämäntapoihin negatiivisesti tai positiivisesti?
  
4. Henkinen hyvinvointi
  1. Miten pidät yhteyttä läheisiisi? Koetko saavasi heiltä tukea?
  2. Kokeeko haastateltava stressiä työssään tai arjessaan? Miten tämä ilmenee?
  3. Miten pidät huolta henkisestä hyvinvoinnistasi?  
(Stressinhallinta, ajatusmallit, itsetutkiskelu, arjenhallinta, hengitysharjoitukset, mielikuvaharjoitukset)
  4. Hyödyntääkö haastateltava tai onko tämä aiemmin hyödyntänyt mielenterveyden ammattilaisten palveluja (psykologi, psykoterapeutti, kuraattori, opintopsykologi)?
  
5. Palautuminen
  1. Miten huolehdit fyysisestä ja henkisestä palautumisestasi työpäivän jälkeen?
  2. Miten työn kuormituksesta palautumisesi onnistuu?
  3. Millaisia kehonhuoltomenetelmiä käytät? (jooga, meditaatio, venyttely, taiji)

## Liite 2. Thesis interview questions

### Background

1. When did you start your music studies and what brought you into singing?
2. How was your transition from studies to work life? What factors affected your career choices?

### 2. Worklife

1. How long have you been working in your current profession? How about your current work place?
2. Do you feel satisfied about your current state of employment? If not, why?
3. How do you handle your work schedule? Do you feel it is sufficient in preparing to your work assignments?
4. How do work schedules affect your calendar planning? Why? (positively, negatively, no affect)
5. How great do you experience workload to be physically / mentally (on a scale from 1 to 10, one being very little and 10 being too much)
6. Are you satisfied in your financial situation in regard to your work?
7. Do you feel pressure about the quality of your work?
8. What is the working conditions and atmosphere like in your current workplace? Why? 3 to 5 things

### 3. Physical well-being

1. Do you exercise regularly (2-3 times a week)
  - endurance training
  - strength training
  - body care
2. Is your sleep rhythm regular and do you feel you get enough sleep? (average being 7 hours a night)
3. Which of your life habits affect your wellbeing? (positive and negative things about nutrition, use of intoxicants, rest)

### 4. Mental well-being

1. How do you keep contact to your family and loved ones? Do you feel supported by them?
2. Do you experience stress at work or in everyday life? How does this manifest itself?
3. How do you take care of your mental wellbeing? Where have you acquired these techniques? (stressmanagement, thought exercises, introspection, management of everyday, breathing exercises, visualization exercises)
4. Do you use or have you used mental health services provided by professionals before?

### 5. Recovery from work

1. How do you take care of physical and mental recovery after your work day?
2. How do you feel you succeed in recovering? (sufficient, average, insufficient)
3. What kind of exercises do you have for taking care of recovery from physical strain?

### Liite 3. Esimerkki opinnäytetyön tietosuojaselosteesta

Tietosuojaselosteen laatimispäivä: 18.11.2024

#### 1. Rekisterinpitäjä

Rekisterin pitäjä, puhelinnumero, sähköposti

#### 2. Tietosuojavastaavan yhteystiedot

Jyväskylän ammattikorkeakoulun tietosuojavastaava tietosuoja@jamk.fi

#### 3. Yhteyshenkilö rekisteriä koskevissa asioissa (opinnäytetyön ohjaaja)

Opinnäytetyön ohjaajan yhteystiedot

#### 4. Rekisterin nimi, luonne ja tutkimuksen kestoaika

Opinnäytetyön nimi: Katsaus ammatissa toimivien oopperalaulajien työn stressitekijöihin sekä stressinhallintakeinoihin.

Rekisterin nimi: Opinnäytetyö *Katsaus ammatissa toimivien oopperalaulajien työn stressitekijöihin sekä stressinhallintakeinoihin*:in liittyvä henkilötietorekisteri

Tutkimuksen suorittaja: Henri Tikkanen

Tutkimuksen luonne: Kertatutkimus

Tutkimuksen kestoaika: Aineiston keruu 18.11.-25.11.2024, opinnäytetyön valmistuminen viim. 12/2024

Henkilötietojen käsittely tutkimuksen päättymisen jälkeen:

Henkilötietoja sisältävä tutkimusaineisto hävitetään

#### 5. Henkilötietojen käsittelyn tarkoitus ja oikeusperuste

Henkilötietojen käsittelyn tarkoitus on opinnäytetyötutkimus.

Opinnäytetyössä selvitetään seuraavia asioita: haastateltavien terveystottumukset (uni, lepo, ruokailu, päihteiden käyttö, sosiaalisuus ja mielenterveyspalvelut)

Opinnäytetyön tavoitteena on kartoittaa oopperalaulajien kokemaa työperäistä stressiä ja stressinhallintakeinoja

Opinnäytetyöhön liittyvä henkilötietojen käsittely perustuu EU:n yleiseen tietosuoja-asetukseen (2016/679, artikla 6), Ammattikorkeakoululakiin (932/2014), Valtioneuvoston asetukseen ammattikorkeakouluista (1129/2014), opiskelijoiden oikeutettuun etuun suorittaa opintojaan sekä rekisteröidyn suostumukseen. Rekisterillä mahdollistetaan opetuksen tavoitteisiin pääsy.

#### 6. Mitä henkilötietoja tutkimusaineisto sisältää?

Tutkittavan suostumuksesta käy ilmi seuraavat henkilötiedot: ikä, sukupuoli, työsuhteen laatu ja työtehtävät.

Tutkimusaineistossa kerätään seuraavia henkilötietoja ja tunnisteita: ikä, sukupuoli, työsuhteen laatu ja työtehtävät sekä terveystottumukset (uni, lepo, ruokailu, päihteiden käyttö, sosiaalisuus ja mahdollinen mielenterveyspalveluiden hyödyntäminen).

## 7. Mistä lähteistä henkilötietoja kerätään?

Henkilötietoja kerätään tutkimukseen seuraavista lähteistä:

Suoraan tutkimukseen osallistuvilta haastattelulla.

Tutkittavalla ei ole velvollisuutta toimittaa tarvittavia henkilötietoja, osallistuminen on vapaaehtoista

## 8. Tietojen siirto tai luovuttaminen tutkimusryhmän ulkopuolelle

- Tietoja ei siirretä tai luovuteta tutkimusryhmän ulkopuolelle.
- Tietoja siirretään ja luovutetaan tutkimusryhmän ulkopuolelle. Mikäli käytetään ulkopuolista litterointipalvelua, laaditaan tietosuojasopimus ja ohjeistetaan henkilötietojen käsittely. Muita ulkopuolisia tahoja ei käytetä eikä tietoja siirretä tai luovuteta opinnäytetyön tekijän lisäksi kenellekään muulle.

## 9. Tietojen siirto tai luovuttaminen EU:n tai Euroopan talousalueen ulkopuolelle

- Tietoja ei siirretä EU:n tai ETA:n ulkopuolelle
- Tietoja siirretään EU:n tai ETA:n ulkopuolelle

## 10. Automatisoitu päätöksenteko

Automatisoidulla päätöksenteolla tarkoitetaan henkilön tiettyjen ominaisuuksien arviointiin tarkoitettua päätöstä, joka tehdään ainoastaan automaattisen tietojenkäsittelyn avulla ja josta aiheutuu rekisteröidylle (=henkilö, jonka henkilötietoja kerätään, säilytetään tai käsitellään) oikeudellisia vaikutuksia tai joka muuten vaikuttaa häneen merkittäväällä tavalla. Esimerkkejä automatisoidusta päätöksenteosta ovat mm. luottokelpoisuuspäätökset ja profilointi. Rekisteröidyllä on oikeus olla joutumatta automatisoidun päätöksenteon kohteeksi.

Tieteellisessä tutkimuksessa ja opinnäytetyössä henkilötietojen käsittelyä ei käytetä osallistujia koskevaan päätöksentekoon.

## 11. Henkilötietojen suojauksen periaatteet

Tietojärjestelmissä käsiteltävät tiedot on suojattu seuraavasti:

- käyttäjätunnuksella  salasanalla  käytön rekisteröinnillä
- kulunvalvonnalla (fyysinen tila)

muulla tavoin, miten:

Tiedot ovat  julkisia  salassapidettäviä (Laki viranomaisen toiminnan julkisuudesta 621/1999, § 24)

Pseudonymisointi ja anonymisointi:

Tutkimusaineistot anonymisoidaan tai pseudonymisoidaan aina, kun se on mahdollista. Tutkimustulokset julkaistaan siinä muodossa, ettei yksittäinen henkilö ole yleisesti tunnistettavissa.

Tässä tutkimuksessa aineisto anonymisoidaan aineiston perustamisvaiheessa (kaikki tunnistetiedot poistetaan täydellisesti, jotta paluuta tunnisteteelliseen tietoon ei ole eikä aineistoon voida yhdistää uusia tietoja)

## **12. Rekisteröidyn oikeudet**

Rekisteröidyllä (=henkilö, jonka henkilötietoja kerätään, säilytetään tai käsitellään) on oikeus saada tarkistaa itseään koskevat tiedot, oikeus vaatia virheellisen tiedon oikaisua, oikeus kieltää antamiensa tietojen käyttö suoramarkkinointi- tms. tarkoitukseen sekä muutoinkin turvautua tietosuojalainsäädännössä turvattuihin oikeuksiinsa.

Rekisteröidyllä on oikeus peruuttaa antamansa suostumus, mikäli henkilötietojen käsittely perustuu suostumukseen.

Rekisteröidyllä on oikeus tehdä valitus Tietosuojavaltuutetun toimistoon, mikäli rekisteröity katsoo, että häntä koskevien henkilötietojen käsittelyssä on rikottu voimassa olevaa tietosuojalainsäädäntöä.

Yhteyshenkilö tutkittavan oikeuksiin liittyvissä asioissa on tässä tietosuojaselosteessa ilmoitettu opinnäytetyötä ohjaava opettaja.