

Jenni Ahonen

Miksi soitonopettajaa väsyttää?

Kuormittuminen soitonopettajan työssä

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Musiikkipedagogi YAMK

Musiikin koulutusohjelma

Opinnäytetyö

29.5.2013

Tekijä Otsikko	Jenni Ahonen Miksi soitonopettajaa väsyttää? Kuormittuminen soitonopettajan työssä
Sivumäärä Aika	74 sivua 29.5.2013
Tutkinto	Musiikkipedagogi (YAMK)
Koulutusohjelma	Musiikki
Suuntautumisvaihtoehto	Musiikkipedagogi
Ohjaaja	MuT Annu Tuovila
<p>Tutkin opinnäytetyössäni toimintatutkimuksen menetelmin soitonopettajan työssä kuormittumista ja kehitin omaa soitonopettajan työtäni vähemmän kuormittavaksi. Opinnäytetyön lähtökohtana oli omassa työssä ja kollegojen kanssa käytyjen keskustelujen kautta havaittu haitallinen työssä kuormittuminen. Kielteiseksi koetun kuormituksen vähentäminen on tärkeää paitsi opettajan oman työhyvinvoinnin myös oppilaiden hyvinvoinnin ja oppimisen kannalta.</p> <p>Tarkastelen kirjallisuuden ja tutkimuksen aikana kertyneen toiminnallisen aineiston pohjalta soitonopettajan työn erilaisia kuormitustekijöitä sekä mahdollisuuksia vähentää haitallista kuormitusta. Merkittävimmän aineiston muodostaa kahden kuukauden ajan pidetty työpäiväkirja, jonka mukaan soitonopettajan työn kuormittavuuteen vaikuttavia tekijöitä olivat: työn rytmittäminen, väsyneenä työskentely, työn ennakoitavuus ja suunnittelu, työn määrä, yksittäisiin työtehtäviin liittyvä kuormittavuus, työhön liittyvät kontaktit työajan ulkopuolella sekä levosta ja ravinnosta huolehtiminen.</p> <p>Työpäiväkirjan lisäksi toteutin erilaisia interventioita, joilla myös pyrittiin vähentämään työn kielteistä kuormittavuutta. Huiluoppilaille ja puhallinorkesterille luoduilla Internet-sivustoilla keskitettiin viestintä yhteen, kaikille saavutettavaan paikkaan ja vähennettiin oppilaiden ja vanhempien riippuvuutta opettajan saavutettavuudesta. Tutkimuksen aikana myös kehitettiin viestintään liittyvää yhteistyötä.</p> <p>Opinnäytetyön tuloksena saatiin tietoa siitä, mitkä tekijät vaikuttavat kielteiseen kuormittumiseen soitonopettajan työssä. Opettaja voi itsekin vaikuttaa kuormittumisensa hallintaan monin, melko pieninkin toimenpitein. Toteuttamani toimintatutkimus voi antaa käytännöllisiä vinkkejä muille työnsä kuormitusta pohtiville soitonopettajille ja ideoita uusiin tutkimuksiin. Tekijälleen opinnäytetyö antoi hyviä työvälineitä kuormituksen hallintaan, lisäksi käsitys työhön liittyvästä kuormituksesta monipuolistui.</p>	
Avainsanat	musiikkioppilaitokset, musiikinopettajat, toimintatutkimus, reflektio, kehittäminen, työnkuva, työtavat, työhyvinvointi, työn kuormittavuus, palautuminen, vuorovaikutus, soitonopettajat

Author Title Number of Pages Date	Jenni Ahonen Why Do Instrument Teachers Feel Tired? Reduction of Stress in Instrument Teaching. 74 pages 29 May 2013
Degree	Master's Degree in Culture and Arts
Degree Programme	Music
Specialisation option	Music Pedagogy
Instructor	Annu Tuovila, DMus
<p>This study investigates the stress in instrument teaching through action research and finds ways to control stress. The starting point was the much discussed harmful stress in the work of an instrument teacher. The reduction of stress is important not only for the work well-being of the teacher, but also for the well-being and learning of the students.</p> <p>The different stress factors of instrument teaching and the possibilities to reduce harmful stress are examined with the help of literature and data collected during the study. The most important material in the study is the work journal the author kept for two months. The journal showed that the stress factors in instrument teaching were: pacing of the work, working when tired, predictability and planning of work, amount of work, stressfulness of individual tasks, work-related duties outside working hours and the amount of rest and nutrition.</p> <p>In addition to work journal, different interventions were conducted during the study in order to reduce stress. Communication between the teacher, flute students and a wind orchestra was channeled on a website that was created during the project, which reduced the dependency of the students and parents on teacher. Communication was also developed through collaboration with administrative staff and colleagues.</p> <p>As a result of the study, information about stress factors was discovered and it became apparent that teachers can control the stress by making a number of big and small changes. The study might give practical tips for other instrument teachers who are striving to reduce stress in their work or some ideas for new investigations. For the author, the project gave good tools for controlling stress, as well as an insight into the reasons for exhaustion and stress.</p>	
Keywords	music school, music teacher, action research, reflection, development, job description, work method/practice, work well-being, stressfulness of work, recovery, interaction, instrument teacher

Sisällys

1	Soitonopetus – helppo työ ja pitkät lomat?	1
2	Mikä soitonopettajan työssä kuormittaa?	3
2.1	Kuormittuminen ja palautuminen	3
2.1.1	Myönteinen ja kielteinen kuormitus	3
2.1.2	Pitkäkestoinen ja lyhytkestoinen kuormitus	4
2.1.3	Palautuminen	5
2.1.4	Kuormitus- ja voimavaratekijät	8
2.2	Muuttuva soitonopettajuus	12
2.2.1	Työympäristö ja työajat	12
2.2.2	Työtehtävät	15
3	”Hei laukkaa ratsu reima...” – oman työn kuvausta	18
3.1	Arjen palapeli	18
3.2	Kiireellä tekstiviestejä eri suuntiin	19
3.3	Toimipisteestä toiseen	20
3.4	Mitä kaikkea pitikään ehtiä?	22
3.5	Kärsivällisyys ennen kaikkea	23
3.6	Kävelevä nuotisto	24
3.7	Pitkää päivää	25
3.8	Kiirejaksot soitonopettajan työssä	26
4	Häiriöt pois, kohti flow’ta – kehittämisprosessin kuvaus	28
4.1	Toimintatutkimuksen periaatteet työn ohjenuorana	28
4.2	Prosessin vaiheet	30
4.2.1	Tapaus Väsynyt Soitonopettaja	30
4.2.2	Aineiston keruu ja havaintoja kentältä	36
4.2.3	Terveisiä kaaoksen keskeltä	40
4.2.4	Kuvio alkaa kirkastua	41
5	Kohti kevyempää arkea – työpäiväkirjan kertomaa	44
5.1	Työn määrä tunteina	44
5.2	Soitonopettajan työn kuormittavuuteen vaikuttavia tekijöitä	45
5.2.1	Työn rytmittäminen	47

5.2.2	Väsyneenä työskentely	50
5.2.3	Työn ennakoitavuus ja suunnittelu	52
5.2.4	Työn määrä	53
5.2.5	Yksittäisiin työtehtäviin liittyvä kuormitus	55
5.2.6	Työhön liittyvät kontaktit työajan ulkopuolella	56
5.2.7	Levosta ja ravinnosta huolehtiminen	57
6	Interventiot apuna työn kuormituksen vähentämisessä	57
6.1	Huilistien ja puhallinorkesterin omat Internetsivustot	58
6.1.1	Huilistien sivusto	59
6.1.2	Puhallinorkesterin sivusto	62
6.2	Muut kokeilut	63
7	Miten soitonopettajan työn haitallista kuormittumista voisi vähentää?	66
7.1	Muista pitää taukoja	66
7.2	Vaadi työhön ennakoitavuutta	66
7.3	Harkitse opetuksetonta päivää	67
7.4	Rajaa työtäsi	68
7.5	Ehdota ylitöiden kompensoimista	69
7.6	Pyydä lisäkorvausta tehtävien vaativuuden mukaan	70
7.7	Jaa työtä toisille ja tee yhteistyötä muiden kanssa	71
7.8	Luo opetustyötä tukeva viestintäjärjestelmä	71
8	Pohdinta	72
	Lähteet	75

1 Soitonopetus – helppo työ ja pitkät lomat?

Kokemukseni mukaan läheskään kaikki ihmiset eivät hahmota soitonopetusta ylipäättään työksi ja tämän vapaaehtoiseen harrastamiseen rinnastuvan työn kuormittavuuden ruotiminen on heidän mielestään varmasti absurdia. Myös itse tunnen jonkinlaista epämääräistä häpeää siitä, että kehtaan todeta kuormittuvani työstä, johon sentään kuuluu pitkät lomat sekä suhteellisen lyhyet työpäivät – ainakin, jos asiaa tarkastellaan opetustuntien kannalta.

Omassa työssäni musiikkiopiston huilusoitonopettajana vaikuttaa olevan jotain kuormittavaa, kun se kerran kaikesta innostavuudestaan huolimatta vielä useamman vuodenkin jälkeen tuntuu vievän niin paljon aikaa ja energiaa. Rohkeuttani tarttua aiheeseen on lisännyt se, että olen huomannut myös useiden samaa työtä tekevien kollegoideni kärsivän samantyyppisestä, epämääräisestä kuormittumisesta. Jotta jaksaisin tehdä itselleni hyvin rakasta työtä eläkkeelle saakka täysin palkein, päätin tarttua tähän tärkeäksi kokemaani aiheeseen. Kun suomalaisten työurien kerran toivotaan pidentyvän ja lisäksi lukuisat tutkimukset (ks. esim. Onnismaa 2010) osoittavat, että opettajien hyvinvointi heijastuu oppilaisiin ja heidän oppimiseensa, on kysymys yksittäisen opettajan hyvinvointia laajemmasta ja myös ajankohtaisesta aiheesta.

Soitonopetusta on pitkään tutkittu opetuksen ja kasvatuksen näkökulmasta, mutta työhyvinvoinnin kysymykset ovat saaneet vähemmän huomiota, vaikka opettajien työhyvinvointi on muuten paljon tutkittu aihe (ks. esim. Launis & Koli 2005; Onnismaa 2010; Hakanen 2004). Työhyvinvoinnin teemoista lähden pureutumaan nimenomaan kuormittumiseen ja sen syihin sekä mahdollisuuksiin hallita sitä. Kuormittumisella viitataan työssä koettuun kielteiseen kuormittumiseen (ks. esim. Waris 2001; Kantolahti & Tikander 2010). Lisäksi tarkastelen kuormittumisen ja palautumisen suhdetta.

Itse viihdyn työssäni ja se sisältää paljon kuormittumiselta suojaavia ja työhyvinvointia lisääviä voimavaratekijöitä: vuorovaikutus oppilaiden kanssa on palkitsevaa, voin vaikuttaa työhöni ja saan tukea sekä rehtorilta että kollegoiltani. Työni sisältää kuitenkin myös kielteiseksi kokemaani kuormitusta ja usein palautuminen jää vaillinaiseksi – toisinaan olen yksinkertaisesti hyvin väsynyt.

Haluan työtäni tutkimalla ja kehittämällä varmistaa, että tämä haitalliseksi kokemani kuormitus ei ala liiallisessa määrin uhata työhyvinvointiani. Haitallisen kuormituksen tunnistaminen ja valmius edistää omaa terveyttä ja turvallisuutta työssä ovat työntekijälle tarpeellisia taitoja (Kantolahti & Tikander 2010, 13). Omassa tutkimuksessani keskityn erityisesti niihin keinoihin, joilla voin itse vaikuttaa haitalliseen kuormitukseen, mutta pohdin myös musiikkioppilaitoksen osuutta kuormituksen säätelyssä.

Opinnäytetyössä olen toimintatutkimuksen menetelmin tutkinut soitonopetustyössä koetun kuormituksen ilmenemistä ja syitä sekä kehittänyt työtä vähemmän kuormittavaksi. Tutkimustehtävinä asian voi ilmaista näin:

- 1) Minkälaista kuormitusta soitonopettaja työssään kokee?**
- 2) Mistä koettu kuormitus johtuu?**
- 3) Miten soitonopettajan työssä koettua kuormitusta voisi vähentää?**

Seuraavassa luvussa esittelen kuormitukseen liittyviä käsitteitä ja käyn läpi muutosten vaikutusta soitonopettajan työn kuormittavuuteen. Luvussa 3 kuvaan tutkimuksen tulosten taustaksi omaa soitonopetustyötäni sekä faktoina että fiktiivisen alter egoni Anni M. Jehosen tarinan kautta. Luvussa 4 analysoin kehittämis- ja tutkimusprosessini vaiheita toimintatutkimuksen näkökulmasta. Viidennessä ja kuudessa luvussa kerron, kuinka tutkin ja kehitin omaa työtäni ja minkälaisia tuloksia sain. Tarkkailin työn tekemisen tapojani työpäiväkirjan avulla, ja tein kokeiluja vähemmän kuormittavien käytänteiden luomiseksi. Luvuissa 7 ja 8 esittelen työni johtopäätökset.

Kuvaan soitonopettajan työssä kuormittumista myös luomani fiktiivisen alter ego -hahmon Anni M. Jehosen avulla. Syrjälä (1994, 49–50) kuvailee laadullisen tutkimuksen raportoinnissa tarvittavan elämän laatujen ja sävyjen havaitsemista sekä kokemista ja elämyksellistä ymmärtämistä: ”raportin tulisi välittää tunnelma menneestä niille, jotka eivät olleet läsnä”. Loin raporttiini fiktiivisen Jehosen hahmon, koska koin, että pelkillä luvuilla ja taulukoilla tai edes referoimalla on vaikea välittää työssä kuormittumisen tunteja ja niitä perimmäisiä syitä, joiden takia lähdin tätä aihetta tutkimaan ja kehittämään.

2 Mikä soitonopettajan työssä kuormittaa?

Tässä luvussa erittelen työssä kuormittumiseen liittyviä käsitteitä ja esittelen aiheeseen liittyviä tutkimuksia. Koska soitonopettajan työssä kuormittumista ei ole juurikaan tutkittu, käsittelen aihetta erilaisten työhyvinvointitutkimusten sekä muiden opettajammattien työn kuormittavuuden tutkimusten kautta ja vertaan niiden tuloksia omaan kokemuksiini soitonopettajan työstä.

2.1 Kuormittuminen ja palautuminen

Työhyvinvointia voidaan tutkia useista eri näkökulmista ja kuormittuminen on yksi niistä. Opettajan työhyvinvointitutkimuksissa on käytetty esimerkiksi maallikko-, kuormitus-, kehittävän työntutkimuksen sekä työelämäsuhteen näkökulmia tai ”ikkunoita”. (Onnismaa 2010, 5.)

Maallikkoikkunan kautta voidaan tarkastella asiaa työntekijöiden omien työkokemusten kuvauksen avulla. Kuormitusikkunan kautta työhyvinvointia tutkitaan enemmän työpahoinvoinnin kautta, jolloin asiaa käsitteellistetään kuormitustekijöiden avulla. Kehittävän työntutkimuksen ikkunassa näkökulma on laajempi ja se ottaa huomioon työn muutoksen ja sen ristiriidat. Työelämäsuhteen ikkunan läpi hahmotetaan ihmisten ajatuksia työn ja työelämän muutoksista. Onnismaan raportissa valtaosa hänen läpikäymistään tutkimuksista edustaa kahta ensimmäistä tyyppiä ja lopuista kahdesta löytyy vain hajanaisia esimerkkejä. (Onnismaa 2010, 5.)

Opinnäytetyössäni keskityn omien, työhön liittyvien kuormitus- ja palautumisprosessieni tutkimiseen. Mukana on myös kahteen jälkimmäiseen ”ikkunaan” liittyvä ajatus muutosten vaikutuksista työhyvinvointiin. Koska kysymys on ensisijaisesti oman työni kehittämisestä ja omien vaikutusmahdollisuuksieni etsimisestä, ovat tutkimuksen keskiössä omat kokemukseni. Seuraavissa alaluvuissa paneudun tarkemmin kuormittumiseen ja palautumiseen liittyviin käsitteisiin.

2.1.1 Myönteinen ja kielteinen kuormitus

Kuormitusta tutkittaessa voidaan käyttää esimerkiksi työpsykologiassa käytettyjä käsitteitä kuormitustekijä, kuormitus, kuormittuminen ja kuormittuneisuus. Tässä jaottelussa **kuormittuminen** nähdään **kuormitustekijöiden** aiheuttamana

psykofyysisenä prosessina, josta seuraa **kuormittuneisuuden** tila, joka voi olla myönteinen tai kielteinen. Terveystieteissä puhutaan myös hyvästä ja huonosta stressistä. (Waris 2001, 15.)

Työkuormituksella tarkoitetaan työolosuhteisiin, työnsisältöön, työjärjestelyihin ja työssä tapahtuvaan vuorovaikutukseen liittyviä tekijöitä, jotka vaikuttavat työtä tekevään ihmiseen. Silloin kun vaikutukset ovat kielteisiä, puhutaan epäedullisesta työkuormituksesta, joka ajan myötä saattaa ilmetä myös työn sujuvuuden ja tuottavuuden heikentymisenä sekä terveysongelmina. (Ahola ym. 2010, 30.)

Viime aikoina on myös tiedotusvälineissä ryhdytty stressin sijaan keskustelemaan kuormittavuudesta (ks. Työaikojen kuormittavuus halutaan tehokkaampaan syyniin 2013). Ehkä stressi on sanana niin voimakkaasti yhdistynyt kielteiseen stressiin, että kuormitus tuntuu neutraalimmalta vaihtoehdolta.

Kielteisen kuormittuneisuuden tila vaikuttaa ihmisen mahdollisuuteen säädellä kuormitustekijöiden häneen kohdistamaa kuormitusta ja siten omaa kuormittumistaan. Voimavarojen ehtyessä ei jaksa vastata työn haasteisiin eikä säädellä niitä itselleen sopivaksi. (Waris 2001, 15.) Yksinkertaistaen voi todeta, että kuormittuessaan työssään liikaa, on ihmisen entistä vaikeampi suojella itseään lisäkuormittumiselta.

2.1.2 Pitkäkestoinen ja lyhytkestoinen kuormitus

Sen lisäksi, että kuormitus voi olla myönteistä tai kielteistä, se voi olla joko pitkäkestoista tai lyhytkestoista. Lyhytkestoinen kuormitus on työpäivän aikana kertynyttä kuormitusta, joka myönteisessä muodossa ilmenee kokemuksena työn sujumisesta ja kielteisenä esimerkiksi työhön liittyvänä väsymyksen tai ärtymyksen tunteena. Myös pitkäkestoinen myönteinen kuormitus ilmenee usein paitsi kokemuksena työn sujumisesta, myös kehittymisenä ja itsearvostuksen kasvuna. Se myös lisää työkykyä ja terveyttä. (Waris 2001, 27–29.)

Pitkäkestoinen kielteinen kuormitus syntyy, kun ihminen työskentelee pitkään epäterveellisissä työoloissa. Tämä ilmenee esimerkiksi loppuun palamisena ja kykyjen köyhtymisenä, josta helposti seuraa kierre, jossa alentunut työkyky entisestään heikentää mahdollisuuksia selvittää työn haasteista. (Waris 2001, 27–29.)

Kuten Olavi Parvikko toteaa, liiallinen tai hallitsematon kuormitus on terveysriski. Hän myös viittaa työturvallisuuslakiin, joka ohjeistaa erityisesti työnantajia, mutta myös työntekijöitä joko poistamaan terveydelle haitallisen kuormituksen tai ainakin opettelemaan sen hallitsemista. Sopiva kuormitus puolestaan voi olla monenlaisen hyvän, oppimisen ja työssä kehittymisen lähde ja se rytmittää työpäivää, innostaa tavoitteiden saavuttamisessa ja edistää hyvinvointia. (Parvikko 2010, 15.)

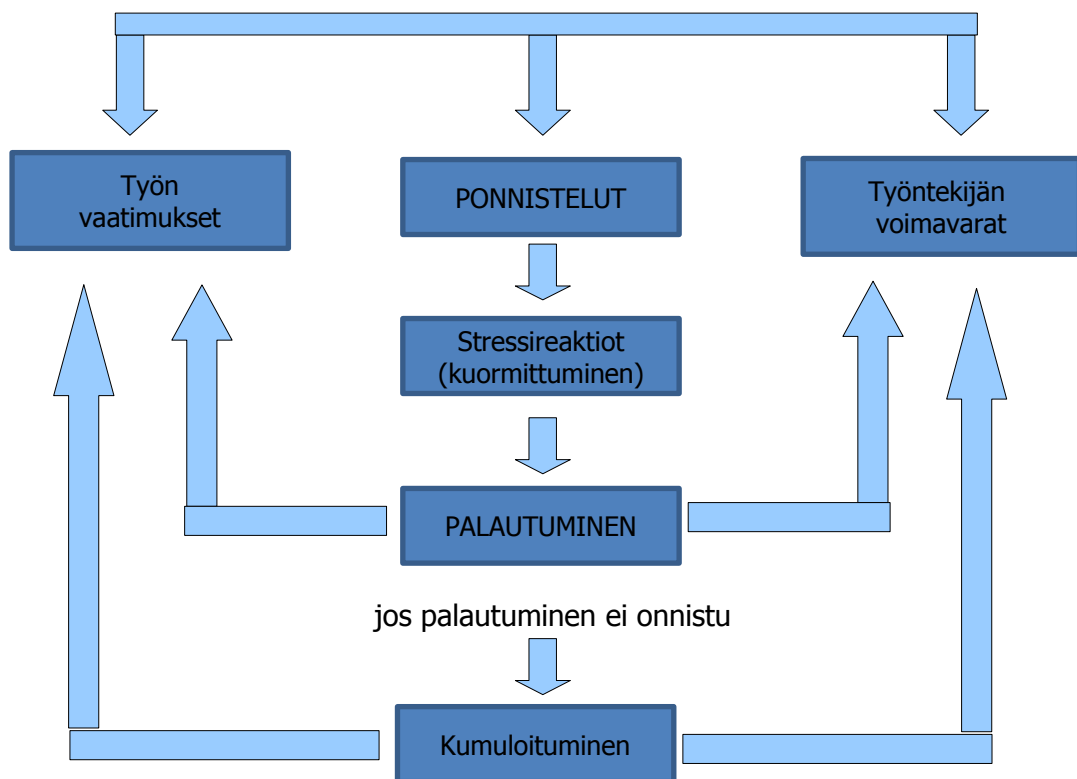
2.1.3 Palautuminen

Kuormittumisprosessi ja siihen liittyvät tekijät ovat perinteisesti olleet merkittävässä roolissa työhyvintutkimuksissa. Kuormittumisen ja sen säätelyn lisäksi toinen työhyvinvointiin keskeisesti liittyvä prosessi on palautuminen. Palautumista on tutkittu huomattavasti vähemmän, mutta työn muuttuessa henkisesti ja vaativammaksi, se on saanut yhä enemmän jalansijaa tutkimuksessa ja sitä on käsitelty kansainvälisissä aikakauslehdissä. (Kinnunen & Mauno 2009, 3.)

Palautuminen tapahtuu sen jälkeen, kun kuormittava tilanne tai stressireaktio on ohi. Palautuminen korjaa kuormituksen aiheuttamia kielteisiä vaikutuksia yksilössä ja hänen elimistössään. Psykologisesta näkökulmasta katsottuna palautumista voi työntekijä arvioida itse pohtimalla, kokeeko itsensä valmiiksi kohtaamaan uusia vaatimuksia työssään. Fysiologisen palautumisen mittaamiseen taas tarvitaan itsearviointin ohelle erilaisia mittauksia. (Kinnunen & Feldt 2009, 7.)

Kuormituksen ja palautumisen välistä suhdetta on kuvattu *ponnistelujen ja palautumisen mallissa* (Effort-Recovery-Model; Meijman & Mulder 1998). Ensin työntekijä ponnistelee työpäivän aikana ja koettaa sen hetkisten voimavarojensa avulla vastata työhön liittyviin vaatimuksiin. Voimavarat muodostuvat psykologista taidoista ja reagoitaitapumuksista (esim. tunne-elämän tasapainoisuus) sekä psykofysiologisesta tilasta. Näistä ponnisteluista seuraa kuormitusreaktioita, jotka ilmenevät fysiologisina reaktioina sekä työntekijän käyttäytymisenä ja kokemuksina. Lähtökohtana on, että palautuminen käynnistyy, kun työn vaatimustekijä ei ole enää läsnä. (Emt. 2009, 8–9.)

Alla ponnistelujen ja palautumisen malli on esitetty kuviona:



kuvio 1. Ponnistelujen ja palautumisen malli (Meijman & Mulder 1998/Kinnunen & Feldt 2009, 9)

Ponnistelujen ja palautumisen välillä vallitsee tasapaino, jos työntekijä ehtii palautua aiemmasta kuormituksesta ennen seuraavaa työn vaatimuksista johtuvaa ponnistelua. Epäsuhta ponnistelujen ja palautumisen välille syntyy, jos palautuminen ei ole onnistunut tai se ei ole ollut riittävää suhteessa ponnistuksiin. Tällöin työntekijä joutuu kohtaamaan työn vaatimukset väsyneenä ja jos vaatimustaso on pysynyt samana, joutuu hän ponnistelemaan entistä enemmän suoriutuakseen työstään. (Kinnunen & Feldt 2009, 9–10.)

Palautusprosessin käynnistyminen edellyttää riittävää lepoa työjaksojen välillä. Fysiologiselta kannalta palautuminen on onnistunut, kun elimistö kuormittumisen aiheuttaman virittymisen jälkeen on palautunut takaisin perustasolle riittävän pitkäksi aikaa. Psykologiselta kannalta palautuminen on onnistunut, kun työntekijä itse kokee olevansa taas kyvykäs ja valmis jatkamaan työtehtävien parissa. (Emt. 2010, 8)

Vaikka opettajien psykofysiologinen stressi on tutkimusten mukaan selkeästi alhaisemmalla tasolla kesälomalla (ks. esim. Ritvanen 2005, 53–54), lomien palauttavat vaikutukset on todettu lyhytaikaisiksi – ne katoavat muutamassa viikossa. Lomat ovat toki tarpeen, mutta hyvinvoinnin kannalta tärkeämpää on päivittäinen, työpäivän jälkeen tapahtuva palautuminen. Tämä ratkaisee sen, kuinka hyvin työntekijä kykenee seuraavana päivänä vastaamaan työn vaatimuksiin. (Kinnunen & Feldt 2009, 3 ja 10.)

Vapaa-ajan lisäksi myös työpäivän aikaisella palautumisella voidaan hallita kielteistä kuormittumista. Ritvanen suosittelee opettajien psykofysiologista kuormittumista tutkivassa väitöskirjassaan taukojen sijoittamista työpäivään. Ylipäätään hän pitää tärkeänä, että asianmukainen levon ja työn vaihtelu otetaan huomioon työjärjestystä suunniteltaessa. (Ritvanen 2005, 61–64.)

Tutkimuksissa on havaittu, että palautumista tapahtuu ainakin neljän psykologisen mekanismin avulla: psykologinen irrottautuminen, rentoutuminen, taidon hallintakokemukset ja kontrolli vapaa-ajalla. Psykologinen irrottautuminen tarkoittaa yksilön kokemusta olla psyykkisesti irti työstään. Tuolloin hän ei mieti työhön liittyviä tehtäviään tai velvollisuuksiaan, vaan työasiat on suljettu pois mielestä. Rentotunut olotilaa kuvaa alhaisen virittymisen tasoa ja myönteistä tunnetilaa, joka voidaan saada aikaan tarkoituksellisesti (esim. meditaatiolla) tai vapaa-ajan toimintojen yhteydessä (esim. musiikin kuuntelu, kävely luonnossa). (Kinnunen & Feldt 2009, 18–19.)

Taidon hallintakokemukset tarkoittavat vapaa-ajan toimintoja, joiden kautta voidaan hankkia uusia sisäisiä voimavaroja, kuten taitoja ja myönteistä mielialaa. Kontrolli vapaa-ajalla tarkoittaa yksilön mahdollisuutta itse päättää vapaa-ajan toiminnoistaan ja se toimii ulkoisena, työstä palauttavana voimavarana. Näissä mekanismeissa on kyse strategioista, joilla yksilöt täydentävät ehtyneitä voimavarojaan. (Emt. 2009, 18–19.)

Fysiologiselta kannalta pelkkä lepotilaan palautuminen työn jälkeen ei riitä, vaan lepotilan on kestävä riittävän kauan ja sen aikana ei saa kohdata liian paljon muita stressitilanteita. Unen aikainen palautuminen on juuri tästä syystä niin tärkeää. Valveillaolon aikaiset stressireaktiot eivät välttämättä uhkaa elimistöä, jos palautuminen unen aikana on riittävää. Lepotilan aikana elimistö täydentää voimavarojaan. (Kinnunen & Rusko 2009, 29.)

2.1.4 Kuormitus- ja voimavaratekijät

Jotta kuormittumisen ja palautumisen suhde pysyisi hyvinvoinnin kannalta optimaalisena, on työn ominaisuuksien eli kuormitustekijöiden oltava tasapainossa voimavaratekijöiden kanssa.

Tärkeää on huomata, mitkä käsitteet kuvaavat työhön liittyviä tekijöitä ja mitkä työntekijän ominaisuuksia. Työkuormitus viittaa työn piirteisiin eli kuormitustekijöihin, joista työnantaja on vastuussa ja joita voidaan sekä havainnoida että mitata. Waris (2001, 15) kuvaa kuormittumista prosessina, kun taas Ahola ja kumppanit kuvaavat, että kuormittuminen on sitä, mikä ilmenee työntekijässä kuormittumisen seurauksena. Tähän kuormittumiseen vaikuttavat paitsi työ myös työntekijän ominaisuudet, toimintatavat ja mahdollisuudet palautua. (Ahola ym. 2010, 30–31.) Itse tulkitsen, että Aholan ja kumppaneiden kuormittuminen tarkoittaa samaa kuin Wariksen kuormittuneisuus.

Kuormitustekijöitä voidaan luokitella yleisesti työhön ja työympäristöön, organisaation toimintakäytäntöihin sekä vuorovaikutukseen liittyviin tekijöihin. Lisäksi on muistettava työpaikan ulkopuoliset tekijät, kuten esimerkiksi talouslamasta aiheutuva epävarmuus (Ahola ym. 2010, 31.)

Soitonopettajan työhön perinteisesti liittyviä fyysisiä kuormitustekijöitä ovat itse soittimeen liittyvät tekijät eli staattista jännitystä aiheuttava soittimen kannattelu sekä joidenkin soittimien voimakas ääni. Yleisesti työaikoihin liittyviksi kuormitustekijöiksi luokitellaan esimerkiksi viikkotuntimäärä, viikonlopputyö, epäsäännöllinen työ sekä työ- ja vapaa-ajan jaksottaminen (Valtionvarainministeriö 2011, 4–5). Nämä kaikki ovat myös soitonopettajan työssä tuttuja seikkoja.

Parhaimmillaan soitonopettajan arki rullaa melko ennalta-arvattavasti ja on mahdollista palautua töiden välillä, mutta varsinkin lukukausien lopussa on jaksoja, joihin kuuluu sekä ylitunteja, aivan liian pitkiä työpäiviä, viikonlopputyötä että ylipäättään epäsäännöllisyyttä. Asiantuntija-ammateille tyypillinen haaste on myös osa soitonopettajan arkea: kaiken voi aina tehdä paremmin, vain kunnianhimo on rajana (Pyöriä 2010, 51 – 52). Soitonopettajan työssä joutuu jatkuvasti pohtimaan, paljonko pitää ja kannattaa käyttää aikaa esimerkiksi opetuksen suunnitteluun ja valmisteluun.

Maaseudulla oman haasteensa soitonopettajan työhön tuo toimipisteestä toiseen kulkeminen: pitkät ajomatkat vaihtelevissa keleissä ja tarkassa aikataulussa kuormittavat niin lihaksia, tarkkaavaisuutta kuin psyykettä ja yksinkertaisesti pidentävät työpäiviä. Soitonopettajan työssä onkin paljon samanlaisia kuormitustekijöitä kuin ns. mobiilissa työssä: jatkuva matkustaminen, työpisteen kokoaminen ja purkaminen moneen kertaan päivän aikana sekä työskentely paikoissa, joita ei ole tarkoitettu soitonopetukseen (Koroma, Hyrkkänen & Rauramo 2011).

Kun soitonopettajan työjärjestys rakentuu toimipisteestä toiseen liikkumisen ja oppilaiden aikataulujen takia melko tiukkojen raamien sisällä, on riittävien taukojen järjestäminen todellinen haaste. Vaikka opettajalla periaatteessa on melko vapaat kädet aikataulujensa laatimiseen, vaatii tauoista kiinni pitäminen melkoista itsekuria ja myös päättäväisyyttä. On vaikea rauhassa jatkaa taukoaan esimerkiksi sivutoimipisteessä – jossa ei ole taukotilaa – kun oppilas tulee paikalle sovittua aiemmin.

Työn vaatimusten ja voimavarojen mallin mukaan työn ominaisuudet voidaan jakaa työn vaatimuksiin ja työn voimavaroihin. Vaatimuksilla tarkoitetaan tässä mallissa työn työn fyysisiä, psyykkisiä, sosiaalisia tai organisatorisia piirteitä, jotka vaativat työntekijältä ponnisteluja ja siksi kuluttavat häntä – eli samaa kuin aiemmin mainituilla kuormitustekijöillä. Vaatimukset itsessään eivät ole kielteisiä, mutta ne voivat muuttua kielteiseksi kuormittumiseksi, jos ne vaativat paljon ponnisteluja ja palautuminen jää vajavaiseksi. (Kinnunen, Siltaloppi & Mauno 2009, 42.)

Voimavaroilla tarkoitetaan tekijöitä, jotka auttavat saavuttamaan työlle asetettuja tavoitteita, vähentävät työn kuormitustekijöitä ja niiden kielteisiä seurauksia tai edistävät yksilön työssä kasvua, kehitystä ja oppimista. Voimavaroilla on siis työn vaatimusten vähentämisen lisäksi aivan oma merkityksensä. Voimavaroja voivat olla esimerkiksi esimiehen ja työtovereiden sosiaalinen tuki, vaikutusmahdollisuudet ja palaute työstä. (Emt. 2009, 42.) Toisaalta näiden samojen tekijöiden puute muodostuu helposti merkittäväksi kuormitustekijäksi.

Räikeiden epäkohtien puuttuminen on vasta työhyvinvoinnin minimivaatimus. Työolosuhteisiin, työhön, organisointiin ja vuorovaikutukseen liittyvien voimavaratekijöiden avulla edistetään myös hyvinvointia ja näiden avulla voidaan lieventää kuormitustekijöiden haitallisia vaikutuksia. Usein kuormitustekijän kääntöpuoli

voikin toimia voimavaratekijänä – jako voimavaroihin ja vaatimuksiin ei ole yksiselitteinen. Lisäksi kannattaa muistaa, että yksittäinen tekijä on kuormittavampi silloin, kun voimavaroja on vähän. Samoin on tärkeää arvioida kuormitustekijöiden esiintymisen lisäksi sitä, miten kyseistä tekijää voidaan säädellä. (Ahola ym. 2010, 31.)

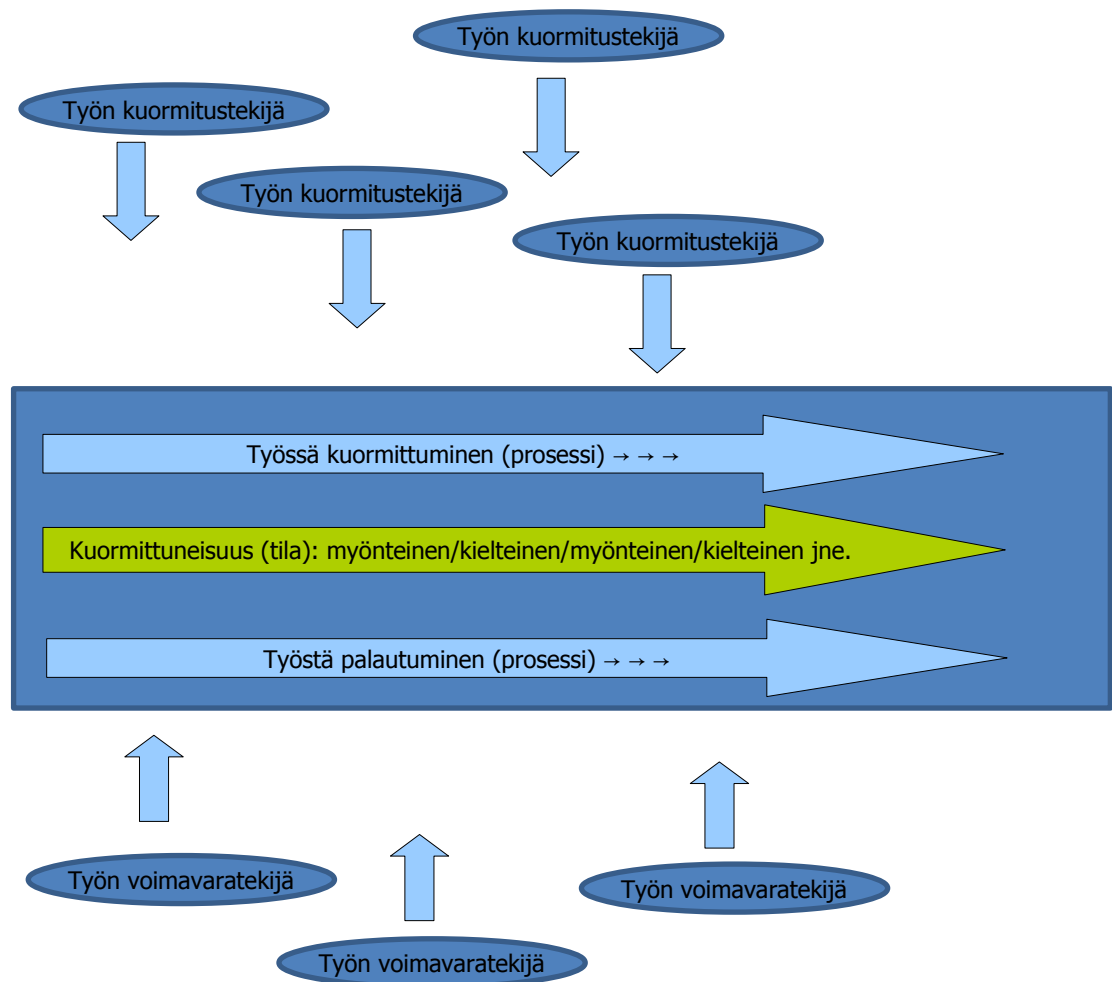
Soitonopettajan työssä on paljon sellaisia tekijöitä, jotka voivat olla sekä voimavaroja että kuormitustekijöitä. Opettajien työssä on yksi suuri tekijä, joka tilanteesta riippuen voi olla sekä työuupumuksen päälähde että tärkein syy ammatin nautittavuuteen ja palkitsevuuteen: oppilaat (Hakanen 2005, 253). Oppilaisiin sekä työhön kuuluvaan vuorovaikutukseen liittyvät myös monet muut, lähinnä sosiaaliset ja psyykkiset kuormitus- tai voimavaratekijät: tiedon saanti, yhteistyö työpaikalla, johtaminen, tuki työtovereilta ja esimieheltä, jatkuva muutos, kehittyminen, vastuu sekä palaute. Nämä kaikki voivat vaikuttaa kuormitukseen niin myönteisesti kuin kielteisesti. Myös soitonopetukseen oleellisesti kuuluva tunteiden ja koko persoonan käyttö voi olla niin voimavara kuin kuormittava tekijä.

Tekniset muutokset ovat tehneet viestinnästä aikaan ja paikkaan sitoutumatonta, mikä nostaa odotuksia jatkuvasta saavutettavuudesta. Innovatiivisten organisaatioiden tapaan soitonopetuksessakin on korostunut horisontaalisen koordinoinnin tarve (Alasoini 2010, 66–67) eli yhteyttä pidetään tiiviisti niin työtovereihin, oppilaisiin ja vanhempiin sekä oppilaitoksen ulkopuolisiin yhteistyökumppaneihin. Kaukana ovat ajat, jolloin soitonopettaja oli yhteydessä oppilaisiinsa lähinnä soittotunnin ja läksyvihon muodossa tai kollegoihinsa vain kokouksissa. Tämä kaikki yhdessä tekee viestinnästä merkittävän kuormitustekijän. Se voi olla voimavaratekijä, jos ja kun viestinnän pelisäännöt ovat kunnossa ja yhteydenpitomahdollisuus auttaa työssä pärjäämisessä. Se voi myös estää palautumisen esimerkiksi vapaa-aikana tulevien viestin ja puheluiden muodossa.

Hakanen toteaaakin, että opettajien työhyvinvoinnissa pitäisi tutkia yhtä aikaa kahta mahdollista ja rinnakkaista, joskin osittain erillistä polkua. Hän käyttää sairastuvuuteen ja työkyvyn alenemiseen mahdollisesti johtavasta prosessista nimeä loppuunkulumisen energiaprosessi ja työhön sitoutumista mahdollisesti lisäävästä prosessista nimeä motivaatioprosessi. (Hakanen 2005, 254.) Opettajan työssä voi olla yhtä aikaa sekä voimavaratekijöitä että haitallista kuormittumista, koettu tila riippuu näiden tekijöiden suhteesta.

Opettajien työhyvinvointitutkimuksia koonneen raportin esipuheessa todetaan, että opetushenkilöstön työkyky ja koettu terveys ovat keskimääräistä parempia, mutta koettu stressi on yleisempää kuin muilla aloilla. (Onnismaa 2010, 4). Eurooppalaisten lukio-opettajien työoloja ja hyvinvointia kartoittaneessa tutkimuksessa kävi ilmi, että huolimatta eurooppalaisia kollegoitaan suuremmasta työmäärästä suomalaiset opettajat olivat tyytyväisempiä työoloihinsa ja heidän hyvinvointinsa oli samalla tasolla kuin kollegoillaan (Rasku & Kinnunen 1999). Opettajien työssä täytyy siis väistämättä olla paljon voimavaratekijöitä, koska kuormituksesta huolimatta työkyky ja terveys ovat melko hyvällä tolalla.

Alla olevassa kuviossa olen kuvannut tässä luvussa mainittujen käsitteiden suhdetta toisiinsa:



Kuvio 2 Kuormitusprosessi, kuormittuneisuus sekä kuormitus- ja voimavaratekijät

2.2 Muuttuva soitonopettajuus

Seuraavaksi lähestyn soitonopettajan kuormittumista työn muutosten näkökulmasta. Työelämän muutosten taustalta löytyy aina toimintaympäristön muutoksia: teknologiset muutokset ja innovaatiot, taloudellisen ja poliittisen sekä sosiaalisen ympäristön muutokset. Toimintaympäristöjen muutoksista puolestaan seuraa työn luonteen muuttumista, töiden uudelleen organisointia sekä organisaatorakenteen muuttumista. Lopulta nämä seuraukset asettavat haasteita yksilön kehittämiselle erilaisten taitoalueiden osalta. (Ruohotie 2000, 28.) Muutokset sekä työn sisällöissä että rakenteissa aiheuttavat aina soitonopettajalle tietynlaisia vaatimuksia. Nämä vaatimukset voivat olla innostavia haasteita, mutta voimavaroihin ja palautumiseen nähden liiallisina ne voivat aiheuttaa ajan myötä haitallista kuormittumista.

Muutokset tuovat opettajien työhön paitsi positiivisia asioita ja kehitystä, myös aiheuttavat usein monenlaisia häiriöitä ja opetustyön arkipäivän sujumattomuutta (Launis & Koli 2005, 352). Rautiokin (2010, 25) toteaa, että kuormittaviksi koetuissa tilanteissa on usein taustalla muutos joko työssä itsessään, työmenetelmissä, työn organisoinnissa tai työn organisoimattomuudessa.

Muutosprosessit etenevät organisaation eri osissa usein eri tahtiin ja saavat aikaan häiriöitä ja ristiriitaisuuksia, joita voidaan kutsua epäsynkroineiksi. Kuormittumisen kannalta tätä voidaan nimittää häiriökuormitukseksi. Tätä on vaikea hallita perinteisellä työnmuotoilun tyyppisillä kuormituksen hallintakeinoilla, kun kysymys on muutoksen hallinnasta. Tämä asettaa esimiehen työlle suuria haasteita. (Alasoini 2010, 73.)

2.2.1 Työympäristö ja työajat

Pohjannoro (2010, 71) toteaa musiikkiopistojen olevan määrällisen ja rakenteellisen kehittämisen jälkeisessä tilassa ja hänen arvionsa mukaan huomio näyttää suuntautuneen sisällölliseen ja pedagogiseen kehittämiseen sekä monimuotoiseen ja -alaiseen yhteistyöhön yli sektorirajojen. Myös Tuula Siitonen kuvailee pro gradu-tutkielmassaan soitonopetuksen tulevaisuudenkuvia otsikolla ”monialaistuva yritys”. Hän pohtii, kuinka tulevaisuudessa sekä monialaisuus, uuden opiskelu että soitonopetuksen kokonaisvaltaisuus ja vuorovaikutuksellisuus tulevat olemaan soitonopettajan työssä keskeisiä. (Siitonen 2005.)

Pohjannoro kuvaa, kuinka musiikkiopistot ovat alkaneet mieltää itsensä paitsi soitonopetusta tarjoavaksi oppilaitokseksi, myös osaksi kunnallista palveluverkostoa, jossa ne edustavat taidealan ja kasvattamisen asiantuntijuutta – onhan niillä sekä taiteellisesti että pedagogisesti pitkälle koulutettu opettajakunta. Yhteistyötä on alettu tehdä paitsi muiden taidelajien, myös opetus- ja sosiaalitoimen kanssa.

Musiikkiopistojen toimintaa kuuluvat opetuksen ja perinteisten konserttien lisäksi muun muassa oopperaproduktiot, levytykset, festivaalit ja musiikkileirit. Tällä monipuolisella kuntalaisten palvelulla musiikkiopistot osaltaan pyrkivät ansaitsemaan paikkansa verovaroin tuettuna toimintana. (Pohjannoro 2010, 71–72.)

Toive-hankkeen puitteissa haastateltiin musiikkiopistojen rehtoreita, joilta selvitettiin heidän näkemyksiään opettajien musiikillisesta, soveltavasta musiikillisesta ja ulkomusiikillisesta osaamisesta. Haastatteluista kävi ilmi, että musiikkiopistoissa on tarvetta paitsi musiikilliselle kaksoisosaamiselle (esim. pääinstrumentin lisäksi osaamista toisen soittimen alkeisopetuksesta tai musiikin perusteiden opettamisesta), myös yhä lisääntyvässä määrin erilaiselle ulkomusiikilliselle osaamiselle, koska hankkeistettu ja projektiluontoinen toiminta tulee rehtoreiden mukaan lisääntymään. Projektinhallinnan ja tuottamisen sekä markkinoinnin ja viestinnän osaamiselle siis riittää kysyntää. (Pohjannoro 2010, 64.)

Opettajan toimenkuva on ulkomusiikillisen osaamisen alueella laajenemassa myös vuorovaikutuksen osalta, koska taiteellis-pedagogisen ”soittotuntiviestinnän” lisäksi yhteydenpito kollegojen ja erityisesti vanhempien kanssa on tiivistynyt:

opetussuunnitelmasta ja soitonopiskelun vaatimasta työskentelystä viestitään koko perheelle. Lisäksi yhteydenpito muun yhteiskunnan kanssa on tullut mukaan musiikkiopistotyöhön ja opettajan toivotaan osaavan edustaa työpaikkaansa myönteisesti musiikkiin ja koulutukseen liittyvissä asioissa. (Pohjannoro 2010, 64.)

Myös rehtoreiden haastatteluja edeltäneessä kyselyssä tiedottaminen ja markkinointi nousivat ulkomusiikillisen osaamisen tärkeimmäksi alueeksi (Pohjannoro & Pesonen 2009).

Yhteistyö musiikkiopistojen ulkopuolisten tahojen kanssa on siis tullut osaksi soitonopettajan työtä. Muutenkin soitonopettajien odotetaan nykyään osaavan ja tekevän monenlaisia tehtäviä myös varsinaisten soittotuntien ja siihen perinteisestikin liittyvien tehtävien, kuten oppilaskonserttien ja tasosuoritusten lisäksi. Soitonopettajien arkipäivään kuuluvat nykyään esimerkiksi koulukonsertit, opettajien esiintyminen

konserteissa, soitinesittelyt sekä erilaiset yhteistyöhankkeet ja projektit. On hienoa, että soitonopettajat pääsevät näiden hankkeiden myötä esimerkiksi itse soittamaan ja ylläpitämään esiintymistaitojaan, mutta samanaikainen oman soittotaidon riittävä ylläpito oppilaiden ohjaamisen ja muun koordinoinnin ohella on melko haastavaa ja aiheuttaa usein lisäkuormitusta.

Musiikkioppilaitoksille ovat hyvin tuttuja myös erilaiset hankkeet ja projektit, jotka ovat tiukan talouden aikoina hyviä tapoja hankkia lisärahoitusta. Hyvä puoli on se, että hankkeiden kautta voidaan toteuttaa jotain sellaista, mikä ei normaalin budjetin puitteissa olisi mahdollista, mutta käytännössä kaikki hankkeet tehdään yleensä normaalin opetustyön päälle.

Virkistykseen ja uusien näkökulmien lisäksi runsas yhteistyö musiikkioppilaitoksen ulkopuolella voikin lisätä soitonopettajien haitallista kuormittumista monin tavoin. Yhteistyö eri alojen ihmisten tai edes toisen oppilaitoksen kollegojen kanssa asettaa haasteita niin käytettävän kielen kuin toimintapojen yhteen sovittamisessa. Pohjannonokin (2010, 56) toteaa tämän opettajan kannalta tarkoittavan lisääntyviä vaatimuksia vuorovaikutusosaamisessa ja jos hallinnollista henkilökuntaa ei voida lisätä, myös enemmän organisatorista ja hallinnollista työtä. Lisäksi opetustuntien ulkopuolinen työ on aina riski työpäivien venymiselle ja huonolle palautumiselle.

Uudenlaiset tehtävät vaikuttavat paitsi soitonopettajien, myös toimistotyötä tekevien sihteerien ja rehtoreiden arkeen. Oppilaitoksissa tyypillinen henkilökunnan riittämättömyys (ks. esim. Järnefelt & Lehto 2002, 24–25) näkyy erityisesti toimistotyössä, jota on monissa paikoissa karsittu kovalla kädellä, tai sama sihteeri tekee useamman oppilaitoksen töitä. Yhdessä työpaikoistani musiikkiopistolla on yhteinen sihteeri lukion kanssa ja toisessa sama sihteeri hoitaa musiikkiopiston lisäksi yhden kunnan koulusihteerin työt. Molemmat näistä musiikkiopistoista ovat 4-5 kunnan musiikkiopistoja. Tällöin on selvää, että sihteerinä ei viitsi vaivata jokaisella pikkuasialla. Myös osa toimistotöistä on siirretty opettajien omalle vastuulle: yhdessä opistossa opettajat esimerkiksi täyttävät itse matkalaskunsa matkalaskuohjelmassa.

Kun rehtorilla ja sihteerillä on koko ajan paljon töitä, ei aikaa jää asioiden kehittämiselle, mikä puolestaan saattaa välillisesti lisätä opettajien työtä ja kuormittumista. Yhdessä työpaikoistani esimerkiksi oli pitkään käytössä lomakkeen käyttäjän kannalta erittäin työläs arviointilomake. Kaikessa arjen kiireessä kukaan ei

kuitenkaan ehtinyt tilannetta korjata ja lomakkeen tekninen kömpelyys teetti turhaa työtä ensin sitä täyttävälle opettajille ja lopulta tulostusvaiheessa sihteerille.

2.2.2 Työtehtävät

Työympäristön, yhteistyökumppaneiden ja opetuksen ulkopuolisen työn lisäksi soitonopettajan työ on laajentunut myös opetusmuotojen ja opetustyön sisältöjen kautta.

Musiikkioppilaitoksille tuttu kehittämistoiminta on myös tutkimusten (Järnefelt & Lehto 2002, 28) mukaan yksi työkuormituksen syistä. Ensinnäkin soitonopetukseen kuuluu nykyään oppilaiden aiempaa monipuolisempi arviointi, usein sanallisessa muodossa. Lisäksi monissa oppilaitoksissa laaditaan myös soitonopetukseen vuosittain erilaisia henkilökohtaisia opintosuunnitelmia yhdessä oppilaiden kanssa. Näiden suunnitelmien toteutumista sitten tarkastellaan yhdessä vuoden lopussa. Kaikella tällä arvoinnilla on tietenkin erittäin hyvät perusteet ja siihen myös ohjataan opetussuunnitelman perusteissa (Opetushallitus 2002), mutta tosiasia on myös se, että sanallinen arviointi erityisesti kirjallisessa muodossa vie runsaasti aikaa, jos oppilaita on paljon. Henkilökohtaisten opintosuunnitelmien laatimisesta saattaakin tulla yksi ns. lisäsisältö samoille määrältään rajoitetuille oppitunneille.

Ulkomusiikillisten taitojen lisäksi pedagogisten taitojen osuus näyttää tulevaisuudessa levittäytyvän instrumenttipedagogiikasta eli soitonopettamisesta enemmän yleisen kasvattamisen suuntaan. Pohjannon tekemissä haastatteluissa tuli voimakkaasti ilmi kasvatuksellisen asenteen ja kokonaisnäkemysnäköisen tärkeys musiikkiopistossa. Hän arvelee, että pedagogisen osaamisen vaatimus tulee tulevaisuudessa olemaan pelkkää soitinpedagogiikkaa syvempi ja opettajan tulee yhä enemmän ottaa huomioon lapsen koko persoona ja elämänpiiri musiikkimakuineen sekä yleiset kasvamiseen liittyvät kysymykset ja vaiheet. (Pohjannonoro 2010, 43 ja 65).

Myös Hanna ja Sami Ihajoen (2013, 34–37) opinnäytetyössä nousi esiin kasvattamisen ja ohjaamisen tavoite ja vaatimus instrumentin hallintaan keskittyvän soitonopetuksen ohella. Sama kasvatuksen osuuden korostuminen koskee yleisesti opettajan työtä. Opetuksen ja kasvatuksen suhteen on tapahtunut selkeä painotus kasvatuksen suuntaan, mikä on hämmentänyt monia opettajia. Opettaja on alettu nähdä kasvattajana ja rohkaisijana, jonka ensimmäinen tehtävä on kasvattaa yhteiskunnan

rakentamiseen osallistuvia, tasapainoisia, elämän- ja opinhaluisia ihmisiä. (Luukkainen 2004, 85.) Soitonopetuksessa aiheeseen on herätty enemmän vasta viime vuosina (ks. esim. Kaikkonen & Unkari-Virtanen 2007), mutta oletan, että keskustelu tulee vilkastumaan ja yleistymään.

Yksi selkeä suunta on myös oppilaskeskeisyyden korostuminen. Lasten musiikin harjoittamista ja musiikkiopisto-opiskelua käsittelevässä väitöskirjassaan Annu Tuovila (2003, 249) esittää muutamia havaintoja siitä, minkälaisia uusia haasteita lapsilähtöisempi soitonopiskelu opettajalle asettaa. Ensinnäkin opettajan olisi otettava oppilailta musiikkia vastaan ja työstettävä sitä yhdessä lapsen kanssa sekä kuulonvaraisesti että nuoteista. Muutenkin lasten kuulonvaraiset musiikkikäytänteet tulisi ottaa huomioon. Opettajan olisi tunnettava lapsen muutakin musiikin opiskelua ja tunnettava länsimaisen taidemusiikin lisäksi muita musiikkityylejä, esimerkiksi nykypäivän populaarimusiikkia. Tuovila myös nostaa esiin toverisuhteisiin perustuvan musisoinnin merkityksellisyyden lapsille ja toteaa, että tämä tulisi ottaa opetuksessa huomioon. (Tuovila 2003, 249–250.)

Muutokset kuvastuvat taiteen perusopetuksen musiikin opetussuunnitelman perusteissa vuosina 2002 (laaja oppimäärä) ja 2005 (yleinen oppimäärä). Nämä uudet opetussuunnitelman perusteet toivat kaikkien soitonopettajien tietoisuuteen sen seikan, että ainakin paperilla soitonopetus oli muuttunut – ja paljon. Aikaisemmassa vuoden 1995 opetussuunnitelman perusteissa oli keskitytty ammatillisten valmiuksien saavuttamiseen, kun taas uudet opetussuunnitelman perusteet olivat paljon monisanaisemmat ja korostivat enemmän oppilaan ja oppimisen yksilöllistä näkökulmaa (Pohjannoro 2010, 5).

Osa uusista opetussisällöistä on enemmän suosituksen kaltaisia, mutta toisaalta esimerkiksi vapaan säestyksen opetus on sikäli pakollista, että sen osaaminen pitää osoittaa myös tasosuorituksessa. Opetussuunnitelman perusteiden uudistus antoi periaatteessa opettajille vapaammat kädet opetuksen toteuttamiseksi, mutta käytännössä kävi niin, että kun uudet sisällöt tulivat mukaan, vanhoista ei juurikaan luovuttu.

Soitonopettajin työssä erittäin merkittävä psyykinen kuormitustekijä onkin työn rajattomuus, jonka Hanna ja Sami Ihajokikin tutkimuksessaan havaitsivat (2013, 37). Työn rajattomuus ilmenee sekä aiemmin mainituilla tavoilla ajallisessa mielessä että

vaikeutena määritellä riittävän hyvä. Opetuksen sisällöt ovat lisääntyneet ja toisaalta työ on laajentunut kasvatuksen vaatimuksella, kuten edellä todettiin. Tämä johtaa helposti työn liialliseen määrään opetustuntien ulkopuolella ja palautumisen vaikeuteen. Toisaalta työ muiden naisvaltaisten alojen tapaan intensivoituu (Järnefelt & Lehto 2002, 23), kun samojen oppituntien sisällä pyritään tekemään aiempaa enemmän töitä.

Vuonna 2012 valmistunut arviointi taiteen perusopetuksen opetussuunitelman perusteista ja pedagogiikasta antaa aiheen olettaa, että soitonopettajien työ tulee tulevaisuudessakin muuttumaan. Raportin koonneen työryhmän kehittämisehdotuksissa ehdotetaan muun muassa laajan ja yleisen oppimäärän yhdistämistä sekä opetuksen saatavuuden turvaamista yhdenvertaisesti kaikille lapsille ja nuorille. Nämä molemmat ehdotukset tarkoittaisivat toteutuessaan sitä, että oppilasaines tulisi olemaan aiempaa kirjavampaa ja erilaisten oppijoiden huomioiminen tulisi soitonopettajan työssäkin aiempaa keskeisemmäksi. (Tiainen ym. 2012, 100.) Tämä aiheuttaisi väistämättä uusia vaatimuksia soitonopettajien osaamiselle.

Soitonopetuksessa vaikuttaa siis ainakin kaksi keskeistä kehityssuuntausta. Ensinnäkin soitonopetuksen tavoitteet ja sisällöt ovat laajentuneet ja sitä kautta osaamisvaatimukset ovat lisääntyneet. Tämän lisäksi yhteiskunnalliset muutokset ovat uusien vaatimusten muodossa laajentaneet soitonopettajan työtä: soitonopettajien odotetaan nykyään myös kasvattavan opettamisen lisäksi sekä tekevän monenlaisia työtehtäviä myös oppituntien lisäksi ja musiikkioppilaitoksen ulkopuolella.

Eli muutos ilmenee soitonopettajien työssä jatkuvasti lisääntyvinä osaamisvaatimuksina ja odotuksina, jotka jo sinällään ovat yksi psyykkisistä kuormitustekijöistä. Lisäksi näihin odotuksiin vastaaminen edellyttää yleensä jonkinlaista lisäkoulutusta – usein työn ohella – mikä antoisuutensa lisäksi lisää riskiä haitalliseen kuormittumiseen. Musiikkioppilaitoksissa tutuksi tulleet kehittämiskeskustelut sekä pikku hiljaa jalansijaa saanut opettajien työnohjaus tulevat varmasti tulevaisuudessa olemaan nykyistä tärkeämpiä työmuotoja, koska työn rajattomuus ja sen aiheuttama kuormitus ei näytä ainakaan vähentyvän.

3 ”Hei laukkaa ratsu reima...” – oman työn kuvausta

Tässä luvussa kuvaan työtäni soitonopettajana. Tavoitteeni on kuvata, kuinka edellisissä luvuissa esiin tuodut soitonopettajan työn muutokset ja uudet vaatimukset ilmenevät omassa työssäni ja kuinka musiikkioppilaitosten rakenteiden ja prosessien kautta tuleva kuormitus käytännössä näyttäytyy omassa soitonopettajan työssäni.

Syrjälä (1994, 17) toteaa, että lukija voi yleistää ja soveltaa tapaustutkimusta omaan käyttöönsä vertailemalla omaa tilannettaan tutkittuun tilanteeseen, mutta tämä edellyttää, että tapaus on kuvattu riittävän yksityiskohtaisesti, jolloin lukijan on mahdollista arvioida tulosten uskottavuutta.

Tutkimus- ja kehittämistyön lähtökohdan kirkastamiseksi kuvailen työtäni myös fiktiivisen alter egoni Anni M. Jehosen kautta. Kehyskertomuksella toivon voivani tiiviisti, mutta elävästi kuvata soitonopettajan arkea vuonna 2013. Todettakoon kuitenkin, että tosielämäyhteyksistään huolimatta värittämistä on tehty reippaalla kädellä ja alter egoni arki on omaani verrattuna aikamoista kamppailua!

3.1 Arjen palapeli

Jotta arki kaikkine yksityiskohtineen ja kokemuksineen välittyisi lukijalle mahdollisimman värikylläisesti, päästän antisankarittaremmeni A. Jehosen vauhtiin. Luokkaamme nyt ensimmäinen silmäys Jehosen arkeen:

Opettajahenkilömme herää aamuisin kello yhdeksän tienoilla. Tavallisesti puuron ohella alkaa tekemättömien töiden kuumeinen skannaus ja totta puhuen aika usein hän myös herätessään muistaa ensimmäiseksi jonkun työhön liittyvän asian, ja jos ei muista, puhelimeen tullut viesti opistolta tai lapsukaisilta yleensä hoitaa muistutuksen. Mutta Jehonen ei siitä masennu (eikä siihen olisi aikaakaan), vaan ryhtyy purkamaan hoidettavien asioiden sumaa. Hän tutkii kalenteriaan ja arpoo viiden työpaikkansa välillä, että mihinkäs sitä tänään ylipäätään piti mennä.

Myös omassa elämässäni joudun toisinaan tarkistamaan kalenteristani, mihin suuntaan pitäisi aamulla lähteä. Oman työni suurin yksittäinen kokonaisuus on päätoiminen opettajuus Panula-opistossa, jossa opetan huilunsoittoa Kauhajoella ja sivutoimipisteessä Teuvalla, lisäksi johdan Panula-opiston puhallinorkesteria. Tässä opinnäytetyössäkin käsittelen suurimmaksi osaksi työtäni juuri Panula-opistossa. Tämän lisäksi opetan yhtä Legato-opiston oppilasta Jurvassa ja kuluneena lukuvuotena olen tehnyt yhden opetuspäivän verran sijaisuutta Härmänmaan

musiikkiopistossa, Kauhavan toimipisteessä. Kaikissa näissä oppilaitoksissa opetetaan musiikkia laajan oppimäärän mukaisesti.

Musiikkiopistotöiden lisäksi olen tänä vuonna johtanut kahta kansalaisopiston puhallinorkesteria: koko lukuvuoden ajan Suupohjan puhallinorkesteria Kauhajoella ja syksyn ajan Teuvan soittokuntaa. Lisäksi minulla on ollut kaksi yksityistä oppilasta.

Vaikka työskentely eri-ikäisten soittajien kanssa on erittäin antoisaa, on opettaminen useassa hyvin erityyppisessä opistossa jo paperitöiden ja muiden järjestelyjen osalta monin verroin työlästä. Tulevaisuudessa toivon saavani painettua opetustuntimäärääni pienemmäksi ja aion keskittää työni musiikkiopistoon. Opettajan kannalta on hankalaa, kun musiikkiopiston ja kansalaisopiston tunteja ei voi yhdistää samaan päätoimisuuteen. Toisessa opistomuodossa on siis oltava tunteja vähintään päätoimisuuden verran ja toisen opistomuodon tunnit ovat tietynlaista ”sivubisnestä”, josta tulee tuntipalkka, mutta joka ei näy päätoimisuuden viikkotuntien kokonaispotissa ja sitä kautta esimerkiksi kesäloman palkassa. Sivutoimiselle opettajallehan ei loma-ajoilta mitään makseta.

3.2 Kiireellä tekstiviestejä eri suuntiin

Viestintäteknologian kehitys on johtanut siihen, että työt tunkeutuvat opettajan elämään muulloinkin kuin työaikana, esimerkiksi sähköpostin ja puhelimen kautta.

Perehdytäänpäs taas tilanteeseen Jehosen arkea tarkkailemalla:

Mitäs sitten, nopea muuntautuminen sihteeriksi ja matkalaskuja ja palkantilauksia rustaamaan. Henkilömme todellakin on rehtoreiden visioima moniosaaja, sinne vilahti bittiavaruuteen monta sivua lappuja, joista jokaiseen varmuuden vuoksi kirjoitetaan aina uudelleen nimen lisäksi osoite, tilinumero, paino, pituus ja horoskooppimerkki – ja tietenkin allekirjoitus, eihän se ole muuten ole Oikea Lomake.

Työpuhelinta ei ole, joten jonkinlaisen rajan vetämiseksi Jehonen on ohjeistanut käyttämään tekstiviestejä puhelujen sijaan. Ja viestiä todellakin pukkaa: yksi vanhemmista haluaa varmistaa, mitä tarkoittaa ohjeistus siististä, tummasta asusta (”onko raidallinen ok”). Yksi oppilas ei pääse tunnille, kun on jäänyt kokeisiin lukeminen viime tippaan – Opettajahenkilömme nuhtelee vanhempaa ja lasta heppoisesta poissaolosuystä. Neiti 13 vee haluaa tietää, että mikä keikka ja missä – Opettajahenkilö selvittää ”lue tunti sitten lähettämäni viesti, loppuun saakka”. Neiti 13 vee jatkaa ”mä poistin sen jo!”. Opettajahenkilö puree kynsiään ja jättää vastaamatta, pakko lähteä opettamaan.

Ai niin, meneillään olevan yhteissoittoviikon aikataulut pitäisi varmistaa vanhemmille viestinä. Suuri osa oppilaista ei muista toimittaa paperisia lappuja perille ja kotiin postitettunakin paperit jäävät usein lukematta. Jos haluaa, että kvartetissa todellakin on neljä henkilöä paikalla, aika ja paikka on syytä varmentaa useasti. Jehonen on

todennut, että yliopiston viestintätieteiden opeista voimansa käytännössä on parhaiten näyttänyt Wiion laki: viestintä yleensä epäonnistuu, paitsi sattumalta.

Ryhmäopetuksen ja erilaisten yhteisprojektien tultua voimakkaasti osaksi soitonopetusta, on opettajalta vaadittava viestinnällinen osaaminen ja sitä kautta viestintään käytetyt työtunnit lisääntyneet. Vaikka itselleni viestintä on periaatteessa mielekäs ja luonteva osa työtä, tuntuu se usein turhauttavalta ja aikaa vievältä. Jatkuvan informaatiotulvan keskellä moni aikuinen ja lapsi tuntuu menettäneen keskittymiskykynsä ja taidon poimia viesteistä oleelliset tiedot, ja lisäksi tekniikka asettaa aikuisille haasteita. Aikatauluista sopiminen ei myöskään suju samalla tavalla kuin ennen informaatioteknologian tuloa: moni luottaa mahdollisuuteen tarkistaa asia soittamalla, viestillä tai netistä, jolloin asioita ei kerralla paineta mieleen. Jatkuvasta viestinnän kehittämisyrityksistä ja käytetystä ajasta huolimatta viestini eivät tunnukaan usein menevän perille.

Suurin osa soitonopettajista joutuu käyttämään omaa puhelintaan työpuhelimenä, jolloin puhelimen sulkeminen oman vapaa-aikansa ja palautumisensa suojelemiseksi ei ole vaihtoehto. Ainakin itse koen tämän toisinaan yhtenä suurimpana kuormituksen aiheuttajana. Tässä on varmasti eroja ihmisten välillä, mutta koen hyvin häiritseväni sen, että saan esimerkiksi viikonloppuna tai varhain aamulla työhön liittyviä viestejä. Jonkin verran olen saanut tasoitettua tilannetta delegoimalla osan viestinnästä toimiston kautta, mutta silti koen, että erillinen työpuhelin olisi tarpeen.

3.3 Toimipisteestä toiseen

Soitonopettajan työhön saattaa kuulua huomattavan paljon omalla autolla liikkumista. Esimerkiksi kuluneena lukuvuotena itselläni toimipisteitä oli musiikkiopistoissa viisi ja kansalaisopistoissa kaksi. Lisää kulkemista aiheuttaa se, että valmisteluja (esim. kopiointi) täytyy tehdä usein eri paikassa kuin varsinainen opetus tapahtuu ja mahdolliset ruokailupaikat sijaitsevat myös opetuspaikoista jonkin matkan päässä.

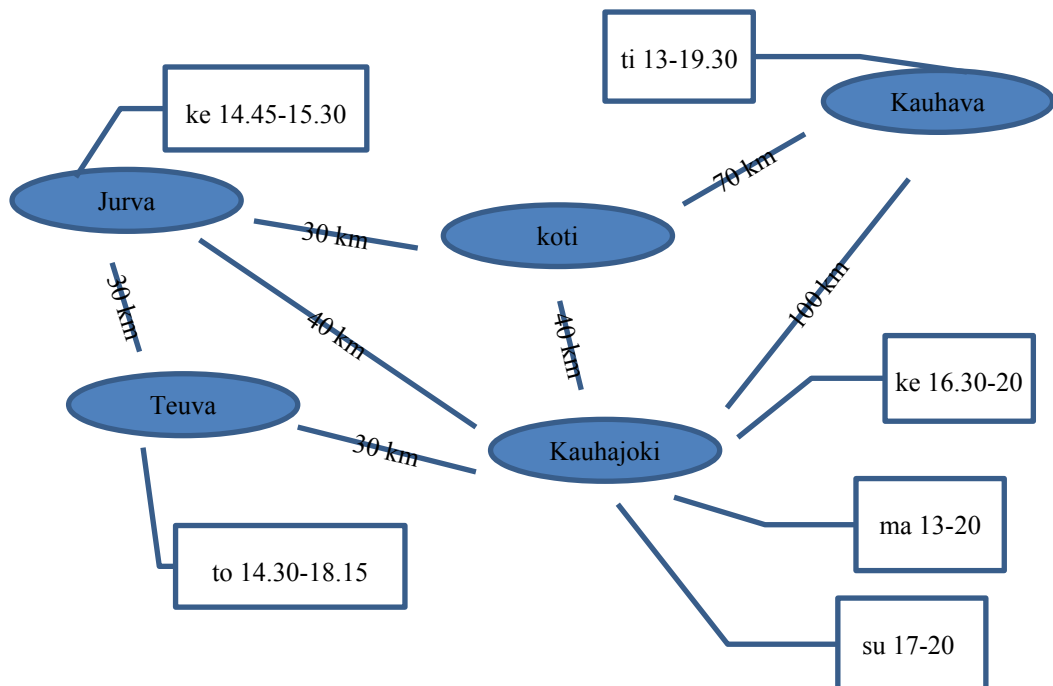
Suurin osa opetuspaikoista sijaitsee peruskoulujen tiloissa, jolloin siellä ei välttämättä ole mahdollista tehdä mitään muuta kuin käyttää luokkaa opetukseen. Toisaalta kouluilla opettaminen on kätevää ja on mukavaa helpottaa oppilaiden arkea tuomalla soitonopetus lähikoululle. Käytännössä järjestelyt kuitenkin aiheuttavat usein melkoisen määrän lisätyötä verrattuna opiston tiloissa ja omassa luokassa opettamiseen.

Opettajan kuormituksen kokemuksen kannalta on merkityksellistä, voiko esimerkiksi luottaa siihen, että pääsee aina ajallaan sisään luokkaan ja opettamaan, vai pitääkö aina jännittää ja varata aikaa yllättävien tilanteiden hoitamiseksi. Katsotaanpas taas tilannetta Jehosen silmin:

Bensa loppu, niin kuin aina. Auto täytyy tankata pari kertaa viikossa, sen verran paljon saa Opettajahenkilömme maakuntamatkailla työn puitteissa. Tunnin työmatkan aika ehtiikin vaarantaa liikenneturvallisuuksi monin tavoin: tulikivenkatkuinen viesti Neiti 13 veulle, kräväysviestit konsertti-ilmoittautumisesta vanhemmille, kysymys säestysajasta kollegalle ja puhelu Rehtori nro 2:lle.

Ensimmäinen etappi on yksi Maalaiskaupungin ala-asteista, jossa Jehonen pitää kaksi soittotuntia. Tunnit pidetään oppilaiden omalla koululla, jotta opetus voidaan aloittaa aikaisemmin ja Henkilömme ehtii hoitaa päivittäisen sarkansa säälliseen kellonaikaan. Tämähän on periaatteessa kätevää, mutta käytännössä kuitenkin usein hankalaa. Soitonopetukselle varatussa luokassa saattaa joskus olla muuta opetusta ja Jehonen vaeltaa koululla vapaata keidasta etsien. Toisinaan on telineet ryöväyty tai koulun retki venyy soittotunnin ajan päälle. Toisinaan ei pääse sisään, koska ulko-ovet on turvallisuusstrategian mukaisesti lukittu oppituntien ajaksi ja opettaja-parka hölkkää ympäri koulua etsien avaimellisia henkilöitä. Mutta aikaansa seuraava Opetushenkilö muistaa, että kysymys on asiakaspalvelusta: oppilaan paras on myös opiston parasta! Ja tosiasiaa hän tapaa lapsukaisia mieluummin virkeänä heti koulun jälkeen, kuin illalla nuokkuvana.

Seuraavassa kuviossa esittelen työviikon aikaista toimipisteiden välillä liikkumistani. Kuviossa näkyvät niin välimatkat kuin työpäivän opetustunnit:



Kuvio 3 Toimipisteet, opetustunnit, ajomatkat

Oman lisähaasteensa edellistä kuviosta ilmenevälle matkustamiselle antaa se, että kahdessa musiikkiopistossa (Härmänmaa ja Legato) en käy ollenkaan opettamassa päätoimipisteissä (=Alahärmä ja Närpiö), joten kokoukset, toimistohenkilökunnan kanssa asiointi, lomakkeiden toimittaminen ja vastaavat toiminnot tuovat tähän maakuntamatkailuun vielä pari muuta paikkakuntaa. Käytännössä hoidankin yhteyden näihin opistoihin lähinnä puhelimen, postin ja sähköpostin välityksellä ja käyn korkeintaan yhdessä kokouksessa lukukauden aikana, mikä on kollegoilta saatavan tuen kannalta menetys.

Yhteensä olen siis tänä vuonna tehnyt syksyllä 28,66 vt ja keväällä 27 vt, joka ei kuitenkaan orkesterityön osalta jakaudu läheskään tasaisesti viikottain (harjoituksia ei ole joka viikko). Työmäärän hahmotusongelmat ovat koko työurani ajan olleet yksi keskeisistä liialliseen kuormittumiseen johtaneista syistä. Kun työn jakautuminen viikottain vaihtelee, työsopimukset eivät joko ole olleet vakinaisia tai niissä ei ole ollut vakinaista tuntimäärää ja työtarjouksetkin tulevat vähän koska sattuu (usein vielä elokuussakin tulee pyyntöjä), on vaikea ennakoida työmäärää. Lisäksi työhön kuuluvien esiintymisten määrää ja sijoittumista on joskus vaikea ennakoida. Se minkälainen kokonaisuus kullekin vuodelle muodostuu, on selvinnyt yleensä vasta syksyn kuluessa.

3.4 Mitä kaikkea pitikään ehtiä?

Kuten edellisissä luvuissa kävi ilmi, soitonopettajan työtehtävät ovat määrällisesti lisääntyneet ja toisaalta tehtävien sisällöissä on tapahtunut muutoksia, lähinnä laajentumisen muodossa. Työtehtävien lisääntyessä työn kokonaisuus on laajentunut, kun käytännössä vanhoja tehtäviä ei juurikaan ole jäänyt pois ja niihin menee sama aika kuin ennenkin. Hypätäänpä siis Jehosen matkaan:

Työmatka taittuu reipasta ylinopeutta ajaen, koska ennen naapurioipiston kanssa pidettävän orkesterihankkeen palaveria klo 12 pitää ehtiä vielä hakea kirjastosta materiaalia oppilaan kummitäidin synttäreitä varten. Opettajahenkilön laajasta musiikillisesta sivistyksestä huolimatta Metallica Master of the Puppets ei taitu ulkomuistista kovin hyvin ja muutenkin rasittuneilla hermoilla ei jaksaa opetella meluisaa kappaletta kuuntelun perusteella. Pitäisi varmaan opetella lukemaan tabulatuureja tai mennä jollekin kurssille, jotta pystyisi kätevämmiin etsimään oppilaiden toivomia kappaleita. Ai niin, pakko ehtiä syömäänkin! Jehonen laukkaa kilpaa kellon kanssa, ja ehtii lähes ajoissa ensimmäiselle soittotunnille klo 13.

Kuten edellisestä kuvauksesta käy ilmi, soitonopettajan työkuormaa lisäävät erityisesti soittotuntien ulkopuoliset työtehtävät, jotka eivät välttämättä kiinteästi liity opetukseen. Nämä uudet tehtävät, kuten erilaiset hankkeet, yhteistyöprojektit, säännölliset koulukonsertit ja soitinesittelytehtävät sekä vanhempaintapaamiset ovat tulleet lähinnä entisten tehtävien lisäksi, eivät niiden tilalle.

Itse koen, että juuri soittotuntien ulkopuoliset työtehtävät vaikeuttavat oman ajankäytöni hahmottamista. Kun tämä osa työtä ei ole säännöllistä ja ennalta arvattavaa, on sen määrän arviointi vaikeaa ja omaa kuormittumistaan on vaikea ennakoita.

Alle olen listannut itselleni tyypillisiä soittotuntien ulkopuolisia työtehtäviä:

- toimipisteiden konsertit, tasosuorituspäivät,
- kokoukset, kehityskeskustelut, suunnittelupalaverit
- koulukonsertit, soitinesittelyt ym. tutustuttamiskierrokset, opettajien esiintymiset kulttuuritapahtumissa
- viestintä ja muu vuorovaikutus oppilaiden, vanhempien ja kollegoiden kanssa (puhelimitse ja ryhmätekstiviesteillä, tapaamiset, vanhempainillat, infotilaisuudet, infolaput, Internetsivut)
- materiaalin valmistelu eli etsiminen, muokkaus, kopiointi sekä muu suunnittelu
- orkesterin nuotistonhoito
- soitinhuolto ja opetustilojen järjestely

Soitonopetuksen sisällöllinen laajeneminen esimerkiksi improvisaation ja tyylillisen monipuolisuuden muodossa ei yleensä lisää opettajien työtä viikkotunteina, koska oppimäärän mukainen opetustuntimäärä ei yleensä muutu, mutta – yleensä palkattomien – koulutus- ja itseopiskelutuntien määrä väistämättä lisääntyy, jos haluaa pysyä työssään ajantasalla. Lisäksi kuormitus kasvaa soittotuntien lisääntyvänä kiireen tuntuna.

3.5 Kärsivällisyys ennen kaikkea

Kuten edellisissä luvuissa todettiin, on vaatimus soitonopetuksen kasvatuksellisuudesta kasvanut viimeisten vuosien aikana ja soitonopettajan odotetaan paitsi opettavan soittoa ja musiikkia, myös osallistuvan lapsen tai nuoren kasvun ja

kehityksen yleiseen tukemiseen. Itselleni tämä on erittäin mieleinen ja luontevakin tehtävä, mutta kieltämättä tähän myös kuluu aikaa, kun asioista täytyy usein neuvotella hyvinkin hartaasti. Soittoharrastuksen vaatima pitkäjänteinen ponnistelu ei moneltakaan nykylapselta onnistu ja harrastuksessa edistyminen vaatii opettajalta hyvin monenlaisia pedagogisia taitoja ja runsaasti kärsivällisyyttä. Vilkaistaanpas taas tilannetta Jehosen näkökulmasta:

Henkilömme pakkaa laukkunsa tänään toisen kerran ja suunnistaa opetusluokkaansa Musiikkiopistolle. Vuorossa Neiti 12 vee ja säännöllinen keskustelu aiheesta ”äitini-pakottaa-minut-soittamaan-huilua-mutta-kyllä-toisaalta-tykkään-soittaa-mutta-mä-en-jaksa-harjoitella-enkä-ainakaan-käydä-teoriassa!”. Onneksi myös huilua ehditään soittaa ja yhteisymmärrys harrastuksen valoisasta tulevaisuudesta löytyy.

Itse pidän etuoikeutena sitä, että saan viettää oppilaan kanssa niin paljon aikaa kahdestaan ja tutustua näihin mielenkiintoisiin ja fiksuihin persooniin – varmasti Jehonenkin ajattelee näin. Vuosien mittaan syntyvä opetussuhde on opettajalle antoisa, mutta kieltämättä tiivis suhde myös toisinaan kuormittaa, kun joutuu ja pääsee läheltä seuraamaan oppilaiden ponnistelua oman elämänsä vaikeuksien keskellä ja myötäelämään niitä. Vaikuttaa siltä, että nykypäivän soitonopettajalle on aiempaa tärkeämpää miettiä omaa rooliaan auktoriteetin ja rinnallakulkijan välimaastossa. Soittaminen on aina hyvin henkilökohtaista itseilmaisua ja vaatii opettaja-oppilassuhteelta hyvää luottamusta ja tietynlaista läheisyyttä. Opettajan pitää osata olla aikuinen asiantuntija ja kasvattaja olematta silti liian etäinen.

3.6 Kävelevä nuotisto

Omassa työssäni yksi krooninen kuormituksen aihe on taistelu opiskelumateriaaleista huolehtimisesta. Kuten edellä mainitsin, liikun jatkuvasti toimipisteestä toiseen . En siis voi mitenkään kantaa koko nuotistoa mukani ja joka paikassa ei pääse mahdollisesti tarvittavia kopioita ottamaan, joten nuottien kotiin jääminen aiheuttaa aina kohtuullisen paljon päänvaivaa ja ärtymystä soittotunnille sekä hankaloittaa myös harjoitteluohjeiden muistiinkirjaamista. Jehosen arjesta löytyy tähänkin esimerkki:

Nuori herra 10 vee on kyllä harjoitellut, mutta vääriä kappaleita, koska 1) ”oho, unohdin lukea vihkoa” 2) kopiot on kadonneet. Henkilömme keskittyy positiiviseen ajatteluun ja mieltii virkistysikö oppilaan muisti Kepillä vai Porkkanalla. Pakko ainakin kopioida kappaleet uudestaan. Mutta eteenpäin elävän mieli!

Sitten opiston ”kirjastoon” eli varaston hyllyjä kaivamaan. Tadaa! Ei tarvi kuin siirtää patarummut ja marimba pois hyllyn edestä ja johan pääsee kätevästi selailemaan nuotteja. Jehonen käy läpi nuottikasoja ja koska ne eivät ole aakkos- tai missään muussakaan

järjestyksessä, aikaa kuluu aina mahtavan paljon. Sitten vain plaraamaan muistiinpanoja, että mitkähän nuotit orkesterin Anonyymiltä Kadottajalta olivat viimeksi kadonneet. Kyllähän tässä kopiosormi ja arkistointitaidot kuitenkin kehittyvät, Jehonen miettii.

Soittotunneilta kiireen vilkkaa orkesteriin. Aina yhtä ponteva nuorisomme nuokkuu käytävällä, mutta on kuitenkin ajoissa paikalla ja kolmannen kehotuksen jälkeen soittajat lähtevät saliin järjestäytymään ja kokoamaan soittimiaan. Yhdessä sektiossa kenelläkään ei ole nuotteja ja yksi soittajista on poissa viidettätoista kertaa. Ilmeisesti Jehosen ja Rehtorin keskustelu vanhempien kanssa opiskeluun kuuluvista asioista ei ole tuottanut mitään tulosta. No, laitetaan hoidettavien asioiden listalle. Kärsivällisyys on hyve, Jehonen muistuttaa itseään. Mutta toteaa myös, että seuraavassa neuvottelussa on otettava käyttöön ikävä välttämättömyys eli ”tämä on pakollista” -vaihe.

Sujuva orkesterityö musiikkiopistossa vaatii paljon panostamista sekä nuotiston että soitinlogistiikan organisoimiseen ja keskeinen kysymys on tietenkin se, kuka nämä tehtävät hoitaa. Itse olen onneksi saanut ajettua musiikkiopiston orkesterissani läpi systeemin, jossa oppilaat hyvin itsenäisesti hoitavat soittimien ja välineiden järjestelyt harjoituksissa sekä auttavat myös konserttien roudauksissa, mutta nuotistonhoitoon en ole itse vielä löytänyt järkevää helpotusta.

3.7 Pitkää päivää

Omassa työssäni yksi keskeinen kuormitustekijä on työpäivän kokonaispituus, kun mukaan lasketaan kaikki matkat sekä opetuksen valmistelut, suunnittelut ja muut työtehtävät. Itselläni on tänäkin vuonna ollut äsken kuvatun kaltaisia usean siirtymisen ja työtehtävän päiviä, ja vaikka vaihtelu virkistää, on jatkuva tarkan aikataulun mukaan paikasta toiseen siirtyminen henkisesti melko kuormittavaa, varsinkin huonojen ajo-olosuhteiden aikana. Lisäksi jatkuva tavaroiden kantaminen alkaa pidemmän päälle käydä hermoille – en ajatellut opiskellessani, että työni keskeisen osan muodostaisi soittovälineiden kuljettaminen autolla! Jehosenkin päivät ovat pitkiä ja täynnä erilaisten asioiden järjestelyä:

Iltautisten jo päätyttyä Henkilömme on saanut muistiinpanonsa valmiiksi, käynyt läpi kalenterinsa ja tekemättömien töiden listansa, keksinyt siihen tuplasti uusia töitä, siivonnut luokkansa, kopioinut lisää puuttuvia orkesterinuotteja ja pakannut kaapistaan laukkuun muissa toimipisteissä tarvittavaa materiaalia. Vielä täytyy ryystää pikaiset teet ja jyrsiä hieman riisikakkua, jottei kone sammu. Vaikka väsyttää, Jehonen skarppaa parhaansa mukaan, koska jos nyt ei muista ottaa tarvittavia asioita, seuraava mahdollisuus on melkein viikon päästä, jolloin seuraavan kerran tunnit ovat opiston tiloissa, omassa luokassa.

Itsekin joudun usein Jehosen tapaan pohtia: Kuinka monena päivävä viikossa kussakin toimipisteessä voi käydä? Koska tilat ovat vapaana? Miten se sopii oppilaiden aikatauluihin? Entä ruokailu?

Mahdollisuus rauhalliseen ruokataukoon on soitonopettajan työssä melko harvinaista ja yksi todennäköinen syy koettuun kuormitukseen, jo aivan fyysiseltä kannalta. Päivällä täytyy ajoittaa lounas mahdollisimman myöhään, jotta sillä ja kevyellä välipalalla pärjäisi mahdollisimman pitkään. Tässäkin asiassa jatkuva matkustaminen ja taukotilojen puute aiheuttavat omat haasteensa – sitä syödään, mikä laukussa kulkee ja säilyy, ja se on harvoin mitään erityisen ruokaisaa ja ravitsevaa. Päästetään nyt kuitenkin Jehonen viimeinkin kotiin:

Kotiin ajaessaan Opettajahenkilömme jälleen vaaraantaa liikenneturvallisuuksi kirjoittamalla ja lähettämällä tekstiviestejä sekä nauttimalla samalla iltapalaksi ns. matkabanaanin eli laukussa liiskaantuneen, banaania kaukaisesti muistuttavan asian. Hän pysähtyy kotipihaan klo 21.45 ja havahtuu hetken kuluttua huomaamaan, että auto ei tosiaan enää liiku, vaan huojunta onkin päänsisäistä. Ei tarvitse huolehtia, menisikö töiden jälkeen Zumbaan vai kuntosalille: aina saa mennä suoraan nukkumaan.

3.8 Kiirejaksot soitonopettajan työssä

Soitonopettajan paperilla kevyeltä näyttävä arki – muutama opetustunti päivässä ja pitkät lomamatkat – on siis todellisuudessa sekä Jehosella että myös omalla kohdallani melkoisen työntäyteistä ja toisinaan uuvuttavaakin. Onneksi kuitenkin soitonopettajan työssä on enemmän hyviä hetkiä ja valoisia puolia kuin kurjuutta ja kärsimystä. Suorastaan valtaosa työstä on erittäin antoisaa ja inspiroivaa, enkä itse haluaisi tehdä mitään muuta työtä.

Toisinaan antoisuutta vähentävät työn varsin kuormittavat kiirejaksot. Tyypillisin esimerkki soitonopettajien uuvuttavasta päivästä syntyy syys-, joului- tai talvi- tai kesälomaa edeltävällä viikolla, jolloin aamulla mennään tasosuorituksiin – joko lautakuntaan työskentelemään tai omien oppilaiden kanssa soittamaan – päivällä hoidetaan normaali opetus ja illalla sitten osallistutaan päätöskonsertteihin. Parhaimmillaan paikkakunnat vaihtelevat päivän aikana. Kun tämä kuvio toistetaan useampana päivänä, on melko varmaa, että yöunet jäävät lyhyiksi, ruokailut ovat hunningolla ja opettajanhuoneen ilmapiiriinkin saattaa kiristyä väsyneiden opettajien tehdessä töitä haasteellisissa olosuhteissa.

Tarkkaillaanpa vielä hetkisen A. Jehosen, tuon kärsimysten kuningattaren arkea ja kohdistetaan huomio työn kiireisiin jaksoihin aina ennen neljänneslukukauden päättäviä lomiamme:

Edellä seurasimme Opettajaystävämme arkipäivää, ja olihan siinä kylliksi, noin niin kuin yhdelle päivälle. Ei ihme, että hän tarvitsee vähintään yhdeksän tunnin yöunet ja nestemäistä rautaa säännöllisinä kuureina. Arjen lisäksi on kuitenkin Ne Viimeiset viikot. Jos opettajien lomina kadehtiva saisi omilla nahoissaan kokea, minkälaisia ovat ns. pedagogisten kvartaaleiden huipentumat eli ”kellonympäry ei piisaa” -viikot, marina saattaisi hiljaksen hiipua. Luokaamme katsaus Maalaiskaupungin musiikkiopiston hiihtolomaa edeltävälle viikolle ja Päähenkilömme liikkeisiin maakunnassa.

Maanantaina hän starttaa kello kahdeksalta, nukuttuaan aivan liian vähän, ja ajaa 90 kilometrin päähän, kuuntelee lautakunnassa kaksi tasosuoritusta, käynnistää taas auton ja ajaa toiseen päähän maakuntaa, 140 km suuntaansa, opettamaan normaalisti. **Päivän saldo** töissä tai työmatkalla **klo 8-21**.

Tiistaina aamunavauksena on toisen opiston tutkintopäivä, josta pääsee onneksi jatkamaan opetusta samalla paikkakunnalla. Loppupäässä päivä jatkuu normaalia pidempään, oppilaskonsertin merkeissä. **Saldo klo 9-22**.

Keskiviikkona ei ole aamuuskareita, mikä antaa opettajalle mahdollisuuden urakoida jo myöhässä olevat tasosuoritusohjelmistot ja -lomakkeet kuntoon ennen päivän opetusta. Ilta kuluu toisen toimipisteen oppilaskonsertissa ja hyvistä esityksistä huolimatta Opettajahenkilömme huomaa katseensa lasittuvan jo puolen tunnin jälkeen. **Saldo 10-21.30**.

Torstai on työtä täynnä, kun aamulla on hoidettava kuntoon loman jälkeen alkavan projektin aikataulusuunnitelma ja tiedotus, palautettava matkalaskut ja palkantilaukset sekä harjoitettava opettajien konserttia varten. Lisäksi päivään kuuluu normaali opetus ja toisen sivutoimipisteen konsertti illalla. Sivutoimipisteiden opetus kannattaa luonnollisesti pitää konserttipäivänä, joten aikataulusuunnitelmaa on harrastettu jo edellisestä viikosta alkaen. Henkilömme puhelin piippaileekin koko päivän, kun oppilaat kyselevät (vihkoihinsa jo kirjoitettuja ja viestillä jo varmistettuja) aikojaan. Kaikesta huolimatta Jehonen iloitsee vilpittömästi oppilaidensa onnistumisesta – konsertit todellakin ovat työn suola – ja onnistuu itse säästämään suojattejaan suunnilleen sopimuksen mukaisesti sekä tavarat pakattuaan vielä muistaa toivottaa hyvät lomat sun muut. Hyvästä tunnelmasta huolimatta on todettava, että jos pääsisimme mukaan Opetushenkilömme autoon, voisimme nähdä, että samalla, kun auton ovi paukahtaa kiinni, tyhjyys asettuu taloksi ja kotiin ajaa auto ilman aivoja, sen verran alkaa viikon aherrus tuntua. **Saldo 10-22.30**.

Perjantaina jäljellä ovat tämän kvartaalin aikana kertyneet, konsertteihin ja muihin menoihin liittyneiden rästintuntien paikkaukset sekä illalla opettajien konsertti. Kello 21.30 Jehonen palaa kotiin, heittäytyy sohvalle kissan seuraksi ja avaa television. Muiden palautteen perusteella konsertti meni hyvin, mutta Opettajahenkilömme ei siitä mitään tiedä, hän on täydessä unessa.

Mielestäni ikävin puoli kiirejaksojen aiheuttamassa väsymyksessä on se, että väsyneenä keskittyminen ja myötäelämisen kyky heikentyvät. Oppilaan kannalta on olennaisen tärkeää, että opettaja on valppaana esityksen aikana, auttaa ja rauhoittaa hädän tullen sekä antaa ensikäden palautteen heti esityksen jälkeen, jolloin tilanne on tuoreena mielessä. Jos nämä kullannarvoiset hetket jäävät käyttämättä, menetetään paljon arvokkaita oppeja ja esimerkiksi mahdollisuuksia itseluottamuksen tukemiseen. Lisäksi opettajat itse esiintyvät usein konsertin aikana ja esiintyminen väsyneenä on monin tavoin stressaavaa.

Kiirejaksojen aikana tavallista on myös tiedotustyön merkittävä lisääntyminen. Eri paikkakunnilla järjestettävät, normaalista työjärjestyksestä poikkeavat toiminnot sekoittavat melko tehokkaasti näiden ajanjaksojen lukujärjestykset ja tämä vaatii opettajalta huolellista ennakkosuunnittelua ja selvittämistä niin aikataulujen kuin esimerkiksi tilavarausten osalta ja sitten näiden seikkojen eteenpäin tiedottamista.

Seuraavassa luvussa kuvaan oman kehittämisprosessini vaiheita. Sitä ennen kiitämme A. Jehosta mahdollisuudesta tutustua hänen arkeensa ja päästämme hänet viettämään ansaittua lomaansa. Toivomme myös, että hänellekin tarjoutuisi joskus mahdollisuus oman työnsä kehittämiseen vähemmän kuormittavaksi – aihetta näyttäisi olevan!

4 Häiriöt pois, kohti flow'ta – kehittämisprosessin kuvaus

Opinnäytetyöni on toteutettu *toimintatutkimuksen* menetelmiin perustuen.

Toimintatutkimuksessa periaatteena on muuttaa todellisuutta sitä tutkimalla ja toisaalta tutkia todellisuutta sitä muuttamalla (Heikkinen 2007, 15–16). Tavoitteenani on siis muuttaa työtodellisuuttani tutkimalla työssäni kokemaa kuormitusta ja samalla tutkia tätä työtodellisuutta kuormituksen vähentämiseen pyrkivillä muutoksilla työni arjessa.

Toimintatutkimusta tehdessä painotetaan sitä, että jotain työtä kehitettäessä itse työn tekijät eivät saa olla passiivisia muiden tuottamien ratkaisujen vastaanottajia, vaan heidän on itse oltava aktiivisesti mukana kehittämisprosessissa. Näin asia määriteltiin englantilaisessa tutkiva opettaja -liikkeessä jo 1960- ja -70-lukujen vaihteessa. Liikkeen keskeinen henkilö Lawrence Stenhouse uskoi, että oman toiminnan pohdinta ja asiasta käytävä keskustelu auttavat opettajaa selkiyttämään ja tiedostamaan sekä muuntamaan heidän arkityötään ohjaavia teorioita. (Syrjälä 1994, 27–28.)

4.1 Toimintatutkimuksen periaatteet työn ohjenuorana

Toimintatutkimus kannattaa nähdä lähestymistapana tai asenteena, jossa tutkimus kytkeytyy toiminnan kehittämiseen, ei niinkään laadullisena tutkimusmenetelmänä, joksi se usein luokitellaan (Heikkinen 2007, 36–37). Toki toimintatutkimuksessa käytetään usein laadullisia menetelmiä, kuten tässä työssä käytetty työpäiväkirja ja sen analysointi, mutta menetelmien sijaan tärkeämpää on tutkivan ja kehittävän otteen samanaikainen käyttö.

Toimintatutkimuksessa keskeistä on syklisyys, joka tarkoittaa sitä, että suunnitelmien ja kokeilujen jälkeen toimintaa hiotaan peräkkäisten suunnittelu- ja kokeilusykliden avulla. Kokeilut ja tutkimus etenevät siis vuorovaikutuksessa ja tutkijan ymmärrys lisääntyy vähitellen, hermeneuttisen kehän tapaan. (Heikkinen 2007, 18–20.)

Suunnitteluvaiheessa ja kokeilun arvioinnissa painottuvat ajatustyö ja keskustelu, kenttätöissä taas käytännön toiminta. Syklistä on myös toimintatutkimuksessa vaihtelevien konstruoivien ja rekonstruoivien vaiheiden vuorottelu. Konstruoivia eli uutta luovia vaiheita ovat suunnittelu ja toiminta, rekonstruoivia taas havainnointi ja reflektointi. Tutkimuksen sykli voi alkaa mistä vaiheesta tahansa ja usein on vaikea määrittellä sen alkua. (Heikkinen, Rovio & Kiilakoski 2007, 78–81.)

Heikkinen ja kumppanit kuitenkin huomauttavat, että todellisuudessa suunnittelu, toiminta ja arviointi lomittuvat, ja niitä ei voi erottaa toisistaan. Jotkut ovat sitä mieltä, että yksi suunnittelun, toteutuksen ja arvioinnin kierros riittää, mutta toisten mielestä vasta useampi sykli tekee työn kehittämiseksi toimintatutkimusta. (emt. 2007, 81–82.) Itse olisin taipuvainen em. kirjoittajien tapaan painottamaan työn tutkivaa otetta syklien määrän sijasta, koska jo syklin määrittelemisen on melko tulkinnanvarainen asia, saati niiden määrän laskeminen.

Jos toimintatutkimusta tarkastellaan tapaustutkimuksena, sitä voidaan Syrjälän ehdotuksen mukaisesti hahmotella mukaisesti Merriamin (1988, 11–21) analysoimien ominaisuuksien pohjalta: partikularistisuus, deskriptiivisyys, heuristisuus ja induktiivinen päättely.

Partikularistisuus tarkoittaa keskittymistä tiettyyn tilanteeseen, tapahtumaan tai ilmiöön, joka sitten voi kertoa jotain merkittävää myös siitä laajemmasta kokonaisuudesta, jonka osa se on. Tiettyyn kohteeseen keskittyminen tekee tapaustutkimuksesta hyvän keinon käytännön ongelmien ratkaisemisessa, kuten Syrjälä huomauttaa. (Syrjälä 1994, 15–17.) Oman tutkimukseni osalta toivon, että se voisi kertoa jotain paitsi minun työstäni ja kuormituksestani soitonopettajana, myös yleisemmin vastaavassa työssä olevien soitonopettajien tilanteesta.

Deskriptiivisyydellä tarkoitetaan kuvauksen tiheyttä, jolloin se sisältää dokumentteja tapahtumista, lainauksia henkilöiden lausumista, näytteitä tekemisistään ja heidän

tekemisiään kuvaavia tuotteita. Heuristisuus puolestaan viittaa siihen, että tapaustutkimuksen pitäisi lisätä lukijan ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä. (Syrjälä 1994, 15–17.) Omassa tutkimuksessani pyrin lisäämään kuvauksen tiheyttä käyttämällä aineistona niin työpäiväkirjaa kuin muita havaintoja työstäni. Myös fiktiivinen alter ego-hahmo on luotu juurikin kuvauksen monipuolisuuden lisäämiseksi. Tällä kaikella toivon voivani lisätä lukijan ymmärrystä opettajan työn kuormittavuuden eri puolista.

Viimeisenä ominaisuutena mainittu induktiivinen päättely viittaa tutkimusprosessiin, jossa ei pyritä tarkkojen, ennalta asetettujen hypoteesien testaamiseen, vaan aineiston käsittely saattaa nostaa esiin esimerkiksi uusia hypoteeseja ja käsitteitä. (Syrjälä 1994, 15–17.) Tutkimuksessani induktiivinen eteneminen on ollut koko ajan periaatteena ja ymmärryksen lisääntyessä työn tarkempi kohde on muuttunut moneen kertaan, samoin kuin keskiössä olevat käsitteet.

4.2 Prosessin vaiheet

Toimintatutkimuksessa keskeistä on tutkijan omien ajatteluprosessien ja oppimisen kuvaus (Heikkinen 2007, 18–20). Seuraavaksi kuvaankin opinnäytetyöprosessiani toimintatutkimuksen näkökulmasta, kronologisessa järjestyksessä. Tätä kuvausta olen pyrkinyt avaamaan lukijaa varten läpi koko työn, mutta tässä luvussa huomio on nimenomaan oman oppimiseni kuvaamisessa.

4.2.1 Tapaus Väsynyt Soitonopettaja

Lähtiessäni vuosi sitten keväällä suunnittelemaan tätä opinnäytetyönä, oli ajatuksenani alun perin tutkia ja kehittää orkesteritoimintaa osana työtäni. Koin orkesteritoiminnan vievän valtavasti aikaa ja muutenkin olevan raskain osa työtäni. Arvelin sen johtuvan ennen kaikkea kokemattomuudestani, mutta myös omien orkestereideni tietynlaisesta murrosvaiheesta ja toiminnan selkiytymättömyydestä. Tästä puolestaan päätelin, että orkesteritoimintaa kehittämällä voisin paitsi muokata toimintaa soittajille antoisammaksi ja opiston kannalta toimivammaksi, myös itselleni vähemmän kuormittavaksi.

Syrjälä (1994, 17) tiivistää toimintatutkimuksen käytännössä toimivien henkilöiden, kuten opettajien suorittamaksi oman työnsä tutkimiseksi ja kehittämiseksi, jossa lähtökohtana on jokin työhön liittyvä ristiriita tai käytännön ongelma, jota pyritään ratkaisemaan. Omassa tapauksessani oli alusta saakka kysymys epämääräisestä

kuormittumisen kokemuksesta, mutta aluksi luulin kuormittumisen liittyvän lähinnä orkesterityöhön – pikku hiljaa kokonaisuus alkoi kuitenkin valjeta.

Kesän aikana työtilanteeni muuttui opinnäytetyön kannalta ratkaisevasti, kun päätin luopua kaikista johtamistani kansalaisopistojen orkestereista seuraavan lukuvuoden jälkeen. Syksyn tultua jatkoin silti aloittamastani aiheesta, koska jatkan orkestereiden johtamista musiikkiopistossa ja arvelin kehitystyön olevan hyödyksi niin itselleni kuin muille.

Syksyn aikana kuitenkin kävi ilmi, että orkesteritoiminnan kannalta keskeisissä oppilaitoksissa olisi odotettavissa monenlaisia muutoksia – lähinnä yhdistymisten muodossa – parin vuoden sisällä. Kehittämistyöni kohteena olleiden orkestereiden taustaorganisaatioiden tulevaisuus oli yhtäkkiä aivan avoin. Tarkempaa tietoa yhdistymisen tai yhdistymisten vaikutuksista esimerkiksi virkarakenteeseen (joka oli keskeinen osa suunnitelmaani) ei tietenkään heti ollut saatavissa, joten tuolloinen opinnäytetyöni suunnitelma jäi melko lailla tyhjän päälle.

Samaan aikaan näiden muutosten kanssa alkoi paljastua että kokemassani kuormituksessa oli kyse paljon muustakin. Haastattellessani tutkimustani varten YAMK-opintoja tekeviä kollegoitan kävi ilmi, että muut eivät kokeneet ollenkaan samanlaista kuormitusta orkesterityössä ja aloin aavistella, että kyse ei ehkä olekaan pelkästä orkesterista. Toisaalta tunsin aivan yleisesti ja konkreettisesti nääntyväni arkipäivän opetustyön velvoitteiden alle. Vaikka koetin olla järjestelmällinen ja ekonominen, koin, että työ täytti kaiken ajan – ja myös ajatukseni.

Eräässä marraskuisessa ohjaustapaamisessa sitten purin tätä vyyhtiä: tilanne organisaatiotasolla oli muuttunut melko paljon ja aloin kokea työn toteuttamisen paitsi työlääksi, myös turhaksi. Vaikka muutostilanteet toisaalta ovat hedelmällisiä kohtia kehittää asioita, koin, että oman opinnäytetyöni puitteissa en pystyisi saamaan aikaan mitään kovin merkittävää näin avoimessa tilanteessa. Lisäksi päivittäinen opetustyö vei kohtuuttoman paljon energiaa. Tulimme ohjaajan kanssa siihen tulokseen, että ensinnäkin opinnäytetyön suuntaa on muutettava ja toisekseen työssäni kokemalle rasitukselle voisi koettaa tehdä jotain juurikin opinnäytetyön puitteissa. Suuntaa antavana ajatuksena oli ”häiriöt pois, kohti flowta”.

Tuon iltapäivän aikana koettu helpotuksen tunne on ollut koko YAMK-vuoden merkittävimpiä kokemuksia ja se sysäsi liikkeelle jotain sellaista, jonka merkitys ei itselläni jää pelkästään valmiiseen opinnäytetyöhön. Se, että lähdin kehittämään ja ennen kaikkea työpäiväkirjan kautta tutkimaan työtäni, on antanut minulle ensimmäistä kertaa elämässäni kokemuksen siitä, että voin oikeasti hallita työtäni ja sen osuutta elämässäni.

Näiden tuntemuksien ja oivalluksien lisäksi tutkimukseni suuntaan vaikuttivat lukuisat keskustelut liittyen soitonopetukseen työnä. YAMK-opintojen puitteissa puhuttiin Jukka Ahosen kurssilla muun muassa ammattirooleista ja yhdessä työpaikoistani käytiin läpi lyhyehkö työnohjausprosessi, joka myös herätti pohtimaan työnkuvaa ja ydintehtävää, sekä ylipäätään työn tekemisen ja töissä olemisen tapoja. Tuolloin jo pohdin työhyvinvointia runsaasti, mutta ikään kuin omaksi ilokseni, ilman sen kummempia tutkimustavoitteita. Jälkeenpäin tarkasteltuna tutkimukseni lähti jo tuolloin suuntautumaan nykyiselle uralleen – itse vain en vielä tiennyt sitä!

Lopulta sitten joulukuussa jätin orkesteritoiminnan taakseni ja siirryin tutkimaan omaa soitonopettajan työtäni hyvin käytännölliseltä kannalta, mikä myöhemmin tarkentui soitonopettajan työn kuormittavuuden tutkimiseksi ja kehittämiseksi työpäiväkirjan ja interventioiden avulla. Aiheen tarkentuminen tapahtui lopulta vasta huhtikuussa, mutta toimintutkimuksessa ei Syrjälän mukaan tarvitakaan lähtökohdaksi selkeää ongelmaa, vaan ennen kaikkea nykyisen käytännön ja sen ongelmien pohtimista. Hänen näkemyksensä mukaan tutkimus on alannut siinä vaiheessa, kun opettaja ryhtyy pohtimaan ja kehittämään työtään. (Syrjälä 1994, 18–19.)

Omassa tapauksessa tutkimustehtävän muotoilussa oli kyse paitsi työssä koetusta kuormituksesta, myös oikeastaan koko elämän kestäneestä kiinnostuksesta aikaan ja yrityksiin hallita sitä. Lisäksi opettajan työhyvinvointi on ollut koko opetusurani ajan runsaan julkisen keskustelun alaisena ja aiheesta on paljon puhuttu kollegoiden kanssa, joten arvelin aiheen herättävän myös toisten soitonopettajien kiinnostuksen.

Aiheen täsmentymisen hitaudesta huolimatta toimintatutkimus interventioineen valikoitui työtavaksi heti tässä vaiheessa. Käänteentekevä ohjaajatapaamisen jälkeen ryhdyin välittömästi pohtimaan työssäni kokemia ongelmia ja käytännöllisiä ratkaisuehdotuksia. Jotta jatkuvasti kokemalleni rasiukselle voitaisiin tehdä jotain heti ja konkreettisesti, oli toimintatutkimus melko luonteva valinta. Toimintatutkimus sopii

hyvin oman työn kehittämisen apuvälineeksi, koska siinä tietoa tuotetaan käytäntöjen kehittämiseksi – ei pelkästään akateemisen maailman käyttöön (Heikkinen 2007, 19).

Myös YAMK-opintojen aikatauluilla oli merkitystä asiaan. Toimintatutkimukselle luonteenomaista on ajallisesti rajattu tutkimus- tai kehittämisprojekti, jossa ensin suunnitellaan ja sitten kokeillaan uusia toimintatapoja (Heikkinen 2007, 17), joten se sopi hyvin omiin tarkoituksiini. YAMK-opintojen vuoden mittainen opiskeluaika muodosti melko selvät rajat valittaville työtavoille – varsinkin kun niin myöhään muutin työn suuntaa melko radikaalisti – ja valitsin tietoisesti sellaisia kehittämiskohteita, joita voisin tutkia ja kehittää mahdollisimman itsenäisesti. Suunniteltavien kehittämistekojen tuli olla sellaisia, että ehtisin joulun jälkeen muutaman kuukauden aikana ne toteuttaa ja pääsisin kirjoittamaan raporttia hiihtoloman yhteyteen suunnitellun kahden viikon virkavapaan aikana.

Syrjälän artikkelissa esitellään John Smythin (1989) kysymyssarja opettajan työn rajoittavien – omassa tapauksessani kuormittavien – tekijöiden hahmottamiseksi:

- 1) Mitä teen käytännössä?
- 2) Mitä teorioita käytäntö kuvastaa?
- 3) Mitkä ovat toimintani taustalla olevat syyt?
- 4) Miten voisin muuttua?

Itse lähdin heti alussa pohtimaan ensimmäistä kysymystä eli työni toistuvia tapahtumia ja ristiriitatilanteita. Kirjasin aluksi kaikenlaisia ongelmia, joita työssäni koin ja mahdollisia ratkaisuehdotuksia. Ensimmäinen ongelmalistani sisälsi niin tiedotusta, tavaroiden järjestystä, reaktiivista toimintakulttuuria, keskittymiskyvyn puutetta kuin sopimuksista kiinni pitämisen puutetta. Tästä listasta jalostui kolmen väitteen tai otsikon lista, joiden perusteella lähdin kehittelemään työkuormitusta helpottavia interventioita: 1) opettaja ei ole kalenteri 2) opettaja ei ole kirjasto 3) opettaja ei ole roudari. Tämän jälkeen keskityin niihin ongelmiin, joihin voisin käytettävissä olevan ajan puitteissa itse vaikuttaa interventioilla ja joita sitten voisin havainnoida ja raportoida opinnäytetyössäni.

Smythin listan viimeinen kohta eli käytännön muutokset olivat myös heti alusta alkaen mukana omassa pohdinnassani, mutta teorioiden ja toimintojen taustan pohtiminen tuli mukaan kuvioihin vasta työpäiväkirjan pohdintojen myötä ja raportin kirjoittamisen

alettua. Jos olisin heti alussa tarttunut hanakammin työn kuormittavuutta käsitteleviin teksteihin, olisi työ edennyt varmasti toiseen tapaan ja raportin rakenne olisi varmasti muodostunut helpommin.

Sisälläni kuitenkin tikitti voimakkaasti kello, joka sanoi, että käytännön tutkiminen ja kokeilut on pakko priorisoida, teorioita ehtii tutkia myöhemminkin. Minulla oli hyvin vahva halu pureutua olennaiseen juuri omassa työssäni ja paraskaan toisen tekemä tutkimus ei voi antaa sitä, mitä paneutunut oma reflektointi. Kun toimintatutkimus nimenomaan mahdollistaa tutkijan omien havaintojen ja kokemuksien käyttämisen muun aineiston lisäksi tai jopa sen sijasta (Heikkinen 2007, 20), halusin ottaa tästä mahdollisuudesta kaiken irti.

Olin jo aikaisemmin kehittänyt työtäni monin tavoin, mutta suurin osa kehitystyöstä oli suuntautunut opetuksen kehittämiseen ja oma hyvinvointi työntekijänä oli jäänyt syrjään. Olin toki pohtinut paljon työssä jaksamista ja viihtymistä, mutta konkreettiset toimet tilanteen kohentamiseksi olivat usein jääneet pedagogisten ponnistelujen tai yleisen kiireen jalkoihin. Joka syksy olin saanut huomata, että työn kokonaisuus oli taas sittenkin liian suuri, mutta vahinko oli jo tapahtunut ja sitten taas kärvisteltiin kevääseen saakka.

Lisäksi työssä tuntui työhyvinvoinnin kannalta olevan niin monenlaisia kehitettäviä asioita, että oli vaikea hahmottaa, mikä olisi oleellisinta ja vaikuttavinta. Olin kyllä lukenut paljon yleiseen työhyvinvointiin liittyvää kirjallisuutta ja esimerkiksi ammattilehtiä, mutta opettajan työn kuormitukseen liittyvistä teksteistä puuttui yleensä näkemys siitä, miten parannuksia käytännössä tulisi toteuttaa. Muutenkin soitonopetus on siinä määrin opettaja-ammatin erikoislaji, että saatavilla oleva tieto ei ollut kovin hyvin sovellettavissa omaan työhöni.

Tapaustutkimus on luonteva lähestymistapa opetuksen ja oppimisen tutkimuksessa silloin, kun kyseessä on käytännön ongelmien kokonaisvaltainen tarkastelu ja kuvaus, jota ei voi irrottaa yksittäisestä tilanteesta tai tapahtumaketjusta. Kuten Syrjälä toteaa, tapaustutkimus on toisaalta kuvailevaa, toisaalta siinä pyritään löytämään ilmiölle selityksiä. (Syrjälä 1994, 10–11.)

Itse lähdin pohtimaan musiikkioppilaitoksen opettajan työn kokonaisuutta: minkälaisista tehtävistä ja rooleista se muodostuu. Tärkeänä pohdinnan kohteena oli myös oman

työn sanoittaminen niin, että se innostaisi itseäni – ja toivottavasti vaikuttaisi positiivisesti muihinkin. Toimintatutkimusta tehdessään opettaja saa käyttöönsä uusia ajatuksia ja käsitteitä sekä taitoja muutoksen kohtaamiseen ja voi tiedostaa ja muotoilla uudelleen käytännön kokemukseen pohjautuvia teorioitaan, Syrjälä (1994, 25–26) toteaa. Myöhemmässä vaiheessa juuri tämä työn sanoittaminen oli seikka, joka sai innostumaan esimerkiksi intensivoitumisen ja huokoistamisen kaltaisista käsitteistä, joiden avulla voisin paremmin hahmottaa oman työni kuormittavuuden syitä ja sen perusteella taas etsiä ratkaisuja ongelmiin.

Heikkinen (2007, 31) nostaa ammattikielen ja akateemisen kielenkäytön välisen rakentavan vuoropuhelun yhdeksi toimintatutkimuksen osa-alueeksi. Omassa työssäni haluan juurikin sanoittaa arkisia asioita käsitteillä, jotka auttaisivat keskustelemaan opettajan työn kuormittavuudesta täsmällisemmin ja analyttisemmin. Esimerkiksi kuormituksen synonyymi stressi on saanut yleisessä kielenkäytössä monia vakiintuneita miellelyhtymiä ja se yhdistyy hyvin nopeasti psyykkiseen, erityisesti negatiiviseen stressiin. Itse puhun mieluummin neutraalimmin kuormituksesta, jolloin on helpompi puhua niin fyysisestä, psyykkisestä kuin sosiaalisesta puolesta ja toisaalta kuormituksen vastapainosta eli palautumisesta.

Tällainen oman tietoisuuden ja käytännön teorioiden tiedostaminen ja kehittäminen on tyypillistä toimintatutkimuksen praktiselle suuntautumiselle. Toinen toimintatutkimuksen lähestymistavoista eli kriittinen toimintatutkimus puolestaan näkee tutkimuksen yhteiskunnallisena toimintana, jolla voidaan lisätä esimerkiksi osallistujien itsenäistymistä ja tasa-arvoa sekä edistää demokratiaa ja oikeudenmukaisemman maailman syntyä. Tätä voidaan kutsua myös emansipatoriseksi toimintatutkimukseksi. Teknisessä suuntautumisessa tavoitteena on ennen kaikkea toiminnan tehokkuus ja ammatillinen kehittyminen. (Syrjälä 1994, 32–33; Heikkinen, Kontinen & Häkkinen 2007, 43–48.)

Näen omassa opinnäytetyössäni kriittisen tutkimuksen piirteitä siinä mielessä, että haluan kehittää opettajan mahdollisuuksia hallita omaa työkokonaisuuttaan eli voimaannuttaa soitonopettajaa ottamaan työnsä kokonaisuus haltuun – ainakin omalla kohdallani! Haluan myös kyseenalaistaa sekä opettajiin kohdistuvia moninaisia, osin ristiriitaisia vaatimuksia että vanhoja työn tekemisen tapoja. Toivon voivani herättää keskustelua siitä, olisiko soitonopettajien syytä lähteä itse aktiivisemmin

ponnistelemaan oman työhyvinvointinsa puolesta, eikä vaan passiivisena seurata, kun maailma muuttuu ja joka tapauksessa muuttaa soitonopetustakin.

Tässä vaiheessa prosessiani keskityin siis käytännön ongelmiin ja niiden ratkaisemiseksi kehittämiini toimintatapojen muutoksiin, joita olin jo viime vuosien aikana ehtinyt muutenkin pohtia. Koska en oikein tiennyt minkälaisen otsikon alle käytännölliset kehittämistekoni menisivät, lähdin varmuuden vuoksi liikkeelle laajalla rintamalla ja arvelin, että ajan myötä ja kirjallisuuteen tutustumalla kyllä selviäisi, mitä voisin lopulta käyttää opinnäytetyössäni ja mistä tässä kaikessa oikeastaan oli kyse.

4.2.2 Aineiston keruu ja havaintoja kentältä

Tammi- ja helmikuun ajan tein sitten kiivaasti töitä joulukuussa kehittämiäni interventioiden eli käytännön toimenpiteiden parissa ja kirjasin samalla ylös työpäiväkirjaan sekä ajatuksiani että työhön käyttämäni tuntimäärän sisältöineen. Tavoitteena oli kehittää työtä paremmaksi sekä opettajan työnkuvan että oppilaiden oppimisen kannalta.

Joulukuussa tekemiäni ongelmallistaukseni perusteella arvelin, että työn rasittavuuden takana ovat lukuisat soittotuntien ulkopuoliset tehtävät, erityisesti yhteydenpito niin oppilaiden vanhempiin kuin lukuisiin muihin yhteistyökumppaneihin ja tähän kaikkeen kuluva aika. Olin jo syksyllä pitänyt kirjaa opetustuntien ulkopuolisesta työstä orkestereiden osalta ja saanut tulokseksi keskimäärin 10 tuntia (palkatonta) työtä/orkesteri/kuukausi, sisältäen niin yhteydenpitoa, nuotiston hoitoa kuin muita järjestelytehtäviä. Tämän perusteella päätin kirjata hyvin tarkkaan aivan kaiken tekemäni työn, sekä määrällisesti että sisällöllisesti ja pidin siis työpäiväkirjaa tammi- ja helmikuun ajan. Työpäiväkirjan avulla voisin myös toteuttaa toimintatutkimukseen keskeisesti kuuluvaa reflektiivistä ajattelua.

Reflektiivisellä ajattelulla pyritään kehittämään toimintaa, opettajien tapauksessa ammattikäytäntöjä, kuten Heikkinen kuvaa. Reflektiivinen ajattelu nähdään ammatillisen kasvun edistäjänä, koska siinä totuttuja käytänteitä ja ajattelutapoja tarkastellaan uudessa valossa ja voidaan omaksua uusia tapoja ajatella, keskustella tai kehittää toimintaa. (Heikkinen 2007, 34.)

Kyky reflektiiviseen ajatteluun on edellytys esimerkiksi hiljaisen tiedon sanallistamiselle ja jakamiselle. Heikkinen kirjoittaa, että reflektiivisessä prosessissa liikutaan sanattoman ja sanallisen tiedon välimaastossa siten, että toiminnasta opitaan uutta. Reflektiivinen praktikko (reflective practitioner) pohtii toimintakäytänteitään sekä toiminnan aikana että sen ulkopuolella. Toimintatutkimuksessa edetään juuri samaan tapaan, havainnoimalla toimintaa sekä käytännön aikana että sen päätyttyä, jonka pohjalta suunnitellaan entistä parempi toimintatapa. (Heikkinen 2007, 35)

Syrjälän (1994, 22) mukaan aineistosta käsin lähdettäessäkin on hyvä lukea mahdollisimman laajasti kirjallisuutta. Hän kuitenkin huomauttaa, että aineiston koonti ja analyysi voivat edeltää kirjallisuuden lukemista, jolloin keskustelu aineiston, sen pohjalta muotoutuneen teorian ja aiempien julkaisujen kanssa käydään kaikessa rauhassa vasta tämän jälkeen.

Omassa tutkimuksessani aineiston koonti edelsi syvällisempää kirjallisuuteen tutustumista ja jossain mielessä se oli eduksi, koska pystyin havainnoimaan omaa työskentelyäni melko avoimin mielin, enkä juuttunut etsimään jonkun tietyn teoreettisen mallin mukaisia asioita. Toisaalta tämä aineistolähtöinen etenemistapa oli melko työläs ja usein ahdistavakin, kun en aina oikein tiennyt, mitä olin etsimässä. Lisäksi aikaa meni jonkin verran hukkaan, kun luin ja referoin melko paljon sellaista kirjallisuutta, jota en voinut tässä raportissa lopulta käyttää ollenkaan.

Omassa tapauksessani luulin aluksi, että opinnäytetyössäni on kysymys opetuksesta ja kasvatuksesta: miten opetetaan ja mitä opetuksella ja kasvatuksella tavoitellaan. Taustalla oli ajatus, että nämä tavoitteet itsessään ovat kuormittavia ja lisäävät työmäärää. Tästä johtuen luin lähinnä kasvatukseen ja opetukseen liittyvää materiaalia ja vaikka työn kuormittavuus jo tuolloin oli oman mielen perukoilla yhtenä tärkeänä näkökulmana, tein melko pitkän harharetken musiikkipedagogiikan ja esimerkiksi oppimisympäristöjen puolelle. Opetussuunnitelman tavoitteilla toki on merkityksensä opettajan kuormituksen kokemuksessa, mutta se on kuitenkin lopulta vain pisara meressä.

Arvelin myös, että tietyt tehtävät, kuten orkesterinjohto aiheuttavat kroonisesti tuntien ulkopuolista työtä – mikä tietysti pitääkin paikkaansa – ja pidin jatkuvia ylitunteja ja soittotuntien ulkopuolisen työn hahmottomuutta kuormituksen keskeisenä syynä. Tämän takia keskityin työpäiväkirjassa soittotuntien ulkopuoliseen työhön, sekä

määrällisesti että sisällöisesti. Melko pian kuitenkin huomasin, että työn määrää ja sisältöä suurempi kuormituksen aiheuttaja oli taukojen puute ja huono laatu. Ryhdyin heti panostamaan taukoihin, joiden aikana ensin rauhoitin yksinkertaisten keskittymisharjoitusten avulla ja sen jälkeen söin eväät kaikessa rauhassa. Jos luin lehteä tauon aikana, tein sen vasta sitten, kun mieleni oli tarpeeksi rauhallinen. Periaatteena oli yrittää tauon aikana rauhoittaa koneisto edes hetkeksi.

Heikkinen (2007, 20) korostaa voimaannuttamisen ja valtuttamisen osuutta toimintatutkimuksessa eli tavoitteena on antaa ihmisille uskoa omiin kykyihinsä ja toimintamahdollisuuksiinsa. Omassa tapauksessani pidän tätä tavoitetta myös hyvin merkittävänä: kun työ tuntuu hallitsemattomasti vyöryvän opettajan päälle joka suunnasta, on tärkeää löytää ratkaisuja ja keinoja itse ja itsestään. Silloin voi paremmin tuntea hallitsevansa omaa elämäänsä. Itselleni on ollut merkittävää, että kuormituksen tutkimisen lisäksi olen jo tutkimusprosessin aikana löytänyt kuormitusta konkreettisesti helpottavia keinoja, kuten em. taukojen laadusta huolehtiminen.

Keskustelu aiheesta sekä työ- että opiskelukavereiden kanssa on myös jatkuvasti kannustanut käytäntöjen ja tapojen kehittämisessä. Olen useammankin ihmisen kanssa puhunut positiivisen asenteen merkityksestä hyvinvoinnille ja itseni kaltaiselle velvollisuudentuntoiselle ihmiselle on ollut merkittävää ajatella, että omalla käytökselläni olen vastuussa myös työpaikkani muiden ihmisten hyvinvoinnista. Oma hyvinvointi on valitettavasti jotain sellaista, joka on helpompi sivuuttaa, kun tulee kiire. Toisten ihmisten hyvinvointia minun on vaikeampi laiminlyödä.

Olen tämän vuoden aikana päättänyt toimia niin, että voisin omalta osaltani toteuttaa kohtuullisen työnteon mallia, sopimusten kunnioittamista ja positiivista ajattelua. Usein olen myös tässä ilokseni onnistunut. Näkemykset positiivisen ajattelun voimasta ovat olleet minulle tuttuja toki entuudestakin ja olen aina ollut niistä kiinnostunut, mutta työelämän haasteet ovat tuntuneet liian kaikennieleviltä, jotta niiden ohessa olisi mitään mahdollisuuksia positiivisen asenteen toteuttamiseen.

Oman työni tarkkailun lisäksi tein myös erilaisia käytännön kokeiluja. Tyypillinen osa toimintatutkimusta on tarkoituksellinen, *muutokseen tähtäävä väliintulo eli interventio*. Heikkinen kuvaa muutoksen ja tutkimuksen edustavan kolikon kahta puolta. Tämä perustuu ajatuksen, että sosiaalista todellisuutta muuttamalla siitä alkaa näkyä jotain uutta, Lewinin sanoin ”jos haluat ymmärtää jotain, yritä muuttaa sitä”. Interventiot

saattavat paljastaa esimerkiksi tiedostamattomia toimintatapoja tai sosiaalisia rakenteita. (Heikkinen 2007, 28.)

Tammikuussa siis käynnistin myös interventiot pääasiallisen työpaikkani Panula-opiston huiluoppilaiden ja puhallinorkesterin kanssa. YAMK-opintoihin liittyvällä ePortfolio-kurssilla olimme harjoitelleet oman sivuston tekemistä blogi-työkalu Bloggerilla ja toteutin tällä työkalulla oman sivuston sekä huilisteille että puhallinorkesterille. Näiden sivustojen lisäksi tein pienempiä kokeiluja oppilaiden kanssa mm. selkeämmän kansioinnin parissa.

Näiden sivustojen ensisijainen tarkoitus oli kohentaa omaa tiedotusta oppilaiden ja vanhempien suuntaan luomalla yksi kiinteä paikka kaikelle tiedotukselle, jolloin tiedonvälitys ei olisi katoavien paperilappujen ja puhelimesta poistettujen tekstiviestin varassa. Lisäksi tarkoituksena oli vähentää omaa kuormitustani liittyen jatkuviin tekstiviestikyselyihin aikatauluista ja toisaalta jatkuvaan huoleen oppilaiden ja vanhempien tiedonsaannista. Tämän lisäksi toivoin, että oma sivusto voisi luoda jonkinlaista luokkahenkeä erityisesti toisistaan kaukana asuvien huilistien kesken.

Muutoksen ja tutkimuksen vuorottelulla on mahdollista vaikuttaa rakenteistuneeseen toimintaan. Kun yhteisön toiminta rakenteistuu eli muuttuu rutiineiksi ja käytänteiksi, se toki helpottuu, mutta ongelmiakin voi syntyä. Rutiinit ja rakenteet ovat ehkä toimineet alkuperäisissä oloissa, mutta ajan myötä tilanne on muuttunut ja käytänteet eivät enää toimi parhaalla mahdollisella tavalla. (Heikkinen 2007, 28).

Työhän muodostuu hyvin pitkälti erilaisista rutiininomaisista käytänteistä ja itse näen, että oman työntekoni ongelmassa on hyvin pitkälti kysymys juuri tällaisista toimimattomista rutiineista: alunperin yhteen putkeen opettaminen onnistui, koska opetin vain parina päivänä ja välimatkojen takia se oli lähes pakollista. Tuolloin oli myös mahdollista huolehtia jokaisen oppilaan aikatauluista vaikka henkilökohtaisella yhteydenotolla. Nykyään opetustunteja on enemmän ja ilman taukoja opettaminen alkaa käydä voimille. Kun huiluoppilaiden lisäksi vuorovaikutuksen piiriin kuuluvat kaikki orkesterisoittajat, on uuvuttavaa olla jatkuvasti se taho, jonka vastuulla aikataulut ja muistettavat asiat ovat.

Tämän tutkimusprosessin interventiot ovat oikeastaan jatkumoa sille oman opetukseni kehittämistyölle, jota olen alusta asti tehnyt. Käytän melko paljon aikaa oman

opetukseni käytänteiden hiomiseen ja vaikka nykyään suhtaudun työn kehittämiseen paljon maltillisemmin kuin urani alussa, jaksan edelleen kovasti innostua opetuksen käytänteiden hiomisesta. On ollut hienoa huomata, että YAMK-tutkintoa suorittaessa tästä kaikesta on ollut hyötyä opiskelun tukena ja lopulta opinnäytetyön osana.

4.2.3 Terveisiä kaaoksen keskeltä

Maaliskuun alussa pidin ennalta sopimani kahden viikon opintovapaan hiihtoloman jälkeen. Näiden kolmen viikon aikana tarkoitus oli intensiivisesti perehtyä taustakirjallisuuteen ja laittaa raportin kirjoitus hyvään vauhtiin. Tavoitteena oli jonkinlaisen version kasaaminen maaliskuun opponointia varten.

Reilun kahden viikon mittainen opintovapaani oli tiivistä työtä alusta loppuun saakka ja sain aikaan jonkinlaisen hahmotelman raportin rakenteesta ja sisällöstä. Käytännössä paljon aikaa kului taustakirjallisuuden lukemiseen ja referointiin ja ylipäätään työn punaisen langan etsimiseen. Tuolloin seikkailin itsepäisesti kasvatuksen ja opetuksen maailmassa ja tuskailin, kun en saanut yhdistettyä aineistoni kertomia asioita taustakirjallisuuden kanssa ja oponoitu versio olikin melkoinen sillisalaatti. Viimeisenä yrityksenä pedagogiikan maailmassa oli oppimisympäristöajattelun näkökulma, jolla yritin punoa yhteen toisaalta opetustunteja ja niiden ulkopuolista työtä, toisaalta opettajan ja oppilaan yhteisiä etuja hyvissä työjärjestelyissä.

Opponoinnin jälkeen jäin ihmettelemään ja odottamaan jonkinlaista kirkastumista, joka kertoisi, että mistä opinnäytetyössäni lopulta olisi kyse. Syrjälä (1994, 46) toteaa, että tutkimusongelmien selkiytyminen tapahtuu usein samanaikaisesti aineiston analyysin kanssa. Juuri näin itsellenikin kävi. Työnsä suuntaa epätoivoisesti etsivälle toimintatutkijalle tämä tutkimustehtävien avoinaisuus saattaa olla ahdistavaa, kun pitää jaksaa uskoa, että punainen lanka vielä löytyy, vaikka tulevaisuus näyttäisi kuinka sumealta.

Toimintatutkimuksen alussa ongelmanasettelu on usein melko väljä, mutta myöhemmin on tarpeen tarkentaa sitä, jotta toiminnan vaikutusten tarkkailu osattaisiin kohdistaa kehittämisen kannalta merkittäviin asioihin (Syrjälä 1994, 41). Omassa tutkimuksessani oli alussa selvää vain se, että haluan havainnoida omaa työskentelyäni mahdollisimman tarkasti ja minulla ei ollut erityistä oletusta siitä, mitä työpäiväkirja saattaisi paljastaa.

Toimintatutkimuksessa on kuitenkin luonnollista, että aineistoa hankkiessa ja kokeiluja tehdessä syntyy uutta informaatiota, joka muokkaa tutkijan ajatuksia työn suunnasta. Tutkimuksen aikana saattaa löytyä uusia kysymyksiä ja tutkimustehtäviä, joita ei alussa huomattu. Heikkinen ja kumppanit muistuttavat, että uusi ei ole aina tunnistettavissa tai ennakoitavissa ja usein tutkija saa huomata oletuksensa tutkimastaan ilmiöstä vääräksi. Tutkimusongelmat siis kehittyvät vähitellen ja kirjoittajat huomauttavat, että tätä ei tarvitse lukijalta piilottaa. (Heikkinen, Rovio & Kiilakoski 2007, 86.)

Maaliskuun kaoottisen joka suuntaan ryntäilyn jälkeen pääsin huhtikuun aikana lopulta parempaan vauhtiin päiväkirjan analysoinnissa ja sieltä saadut tulokset auttoivat huomattavasti tutkimustehtävien tarkentamisessa ja sitä kautta puolestaan interventioiden vaikutuksien analysoinnissa. Tulin siihen tulokseen, että minun pitäisi suhtautua soitonopetukseen työnä ja tutkia asiaa työnteon näkökulmasta ja unohtaa itselleni sinänsä hyvin rakas pedagoginen näkökulma.

Perehtyminen työhyvinvointiin ja yleensä työhön liittyvään kirjallisuuteen auttoi työpäiväkirjan havaintojen ja intervention vaikutuksien luokittelussa. Itselläni kuormittumiseen liittyvät käsitteet ja tarkemmat tutkimustehtävät selkiytyivät huomattavan paljon aivan viime metreillä, kun luin työelämään liittyvää kirjallisuutta. Vasta tällöin mahdollistui esimerkiksi työpäiväkirjan tarkempi analyysi. Alunperinhän tosiaan luulin, että kyse on soittotuntien ulkopuolisen työn lisääntymisestä tai ylipäättään työn määrästä, mutta kysymys olikin työn intensiivisyydestä ja taukojen puutteesta. Jälkikäteen ajateltuna tämä on melko helposti nähtävissä. Prosessin aikana sitä oli kuitenkin vaikea hahmottaa, kun vertasi opettajan työtuntien määrää muiden alojen työmääriin.

4.2.4 Kuvio alkaa kirkastua

Huhtikuun rimpuilun jälkeen tutkimustehtävät alkoivat viimein selkiytyä ja työn rakenne alkoi muodostua nykyisen kaltaiseksi. Jälkeenpäin ajateltuna aihepiirin rajaus ja ongelman määrittely tuntuu niin itsestäänselvältä, että on vaikea ymmärtää, miten sen hahmottamisessa kesti niin kauan. Joka tapauksessa työn takkuinen eteneminen sai aikaan sen, että opinnäytetöiden alkuperäisestä palautuspäivästä oli pakko luopua ja jouduin siirtämään valmistumiseni seuraavaan ”erään” kesäkuun puolella.

Tämä viivästyminen oli itselleni paitsi suuri pettymys, myös melkoinen ongelma loppukevään aikatauluille. Olinhan alun perin kuvitellut vapautuvani kirjoitustyöstä toukokuun alussa ja olin sijoittanut kaikki oppilaiden tasosuoritukset ja muut isommat projektit toukokuun puolelle. Nyt siis jouduin paitsi jatkamaan kirjoitustyötä täyttä vauhtia, myös samalla rimpuilemaan lukukauden loppukiireiden parissa.

Kirjoitustyö siis helpottui tässä vaiheessa huomattavasti, mutta aikatauluhaasteet pahenivat entisestään. Koko toukokuun kirjoitinkin kaikki mahdolliset hetket ja vaikka suunta oli nyt selvä, tuntui kirjoittamista olevan aivan loputtoman paljon. Tämä on ollut ensimmäinen opinnäytetyö, jonka olen tehnyt täysipäiväisen työn ohella ja sillä on ollut enemmän merkitystä, kuin osasin aluksi aavistaa. Alunperin kuvittelin, että ongelmaksi muodostuisi aikapula. Totta kai ajastakin on ollut pulaa, varsinkin lokakuun ja helmikuun välisenä aikana, mutta kevättalvella aikaa on ollut aivan kohtuullisesti, kun olin sitä pystynyt varaamaan. Olisin myös voinut kuvitella, että väsymys aiheuttaisi motivaatiopulaa ja aloittamisen vaikeutta, mutta juuri missään vaiheessa en ole kokenut näitä ongelmia. Opinnäytetyö on alusta saakka ollut mielenkiintoinen ja virkistävä, vaikkakin monesti hieman ahdistava projekti ja olen koko ajan tehnyt töitä omassa mittakaavassani hyvin ponnekkaasti.

Sen sijaan yllättävä ongelma oli jatkuvan väsymyksen aiheuttama jonkin sortin älyllinen hitaus. Useasti jouduin toisten tekstejä omaksuessani tai itse työtä kirjoittaessani ponnistelemaan huomattavan paljon saadakseni aikaan haluamani lopputuloksen. Ilman ohjaajani tukea en olisi saanut työtä ajoissa valmiiksi edes myöhempään palautuspäivämäärään mennessä. Tämä oli melko hämmentävää, koska olen aina ollut melko nopea omaksumaan uusia asioita ja toisaalta kirjoittaminen on aina ollut itselleni helppoa ja aiemmat opinnäytetyöni ovat syntyneet melko itsenäisesti. Toisaalta oli hyvä, että työn palautus hieman viivästy, koska sain muutaman viikon lisäaikaa tulosten pureskelemiseksi.

Heikkinen (2007, 28–29) kuvaa intervention kautta saavutettavia muutoksia kolmen vaiheen kautta: sulattaminen, muutokset ja pakastaminen. Sulatusvaiheessa (unfreezing) toimintaa tarkastellaan ja perusteita pohditaan. Muutosvaiheessa tehdään varsinaiset interventiot eli kokeilut. Lopulta pakastusvaiheessa (freezing) kehitetyt käytänteet vakiinnutetaan.

Omassa tapauksessani sulatusvaiheen tehtävänä oli työnkuvan purkaminen ja interventioiden kohteiden valinta. Muutosvaiheessa toteutin suunnitellut interventiot, joita nyt tässä kirjallisessa raportissa arvioin sekä tein työpäiväkirjan perusteella muita muutoksia. Pakastusvaiheen vakiinnuttaminen tapahtuu ainakin osaksi vasta tämän työn jälkeen, vaikka olenkin jo joitain käytänteitä omaksunut osaksi rutiineja. Kuten Heikkinen (2007, 29) huomauttaa, parempi käytäntö on toki aina tilapäinen ja kehittämisen sykleillä ei ole päätepistettä – tutkijan on vain jossain vaiheessa päätettävä työnsä. Hän toteaa, että onnistuneessakin hankkeessa kehitetty käytäntö saattaa muuttua projektin päätyttyä.

Toimintatutkimuksessa ei ole tavoitteena toteuttaa ulkopuolisten suunnittelemaa muutosta, vaan aktivoida kentällä toimivia itse suorittamaan työnsä analyysiä ja kehittämistä. Tavoitteena on ongelmien tiedostaminen ja tilanteen muuttaminen yhteisessä oppimisprosessissa. Toimintatutkimukseen sisältyy ajatus ammatillisen kehityksen jatkumosta läpi koko uran, jolloin peruskoulutus on vain lähtölaukaus tälle jatkuvalla ammatilliselle kasvulle. (Syrjälä 1994, 35.) Samalla tavalla näen oman opinnäytetyöni olevan lähtölaukaus työni kuormittavuuden vähentämisessä ja palautumisen paremmassa huomioimisessa.

Opettajan työssä oman työn pohdinta ja kehittäminen (esim. opetusmenetelmät, koulun käytänteet) on yleistä ja se herättää kysymyksen, miten toimintatutkimus eroaa muusta työn kehittämisestä. Heikkinen (2007, 30) toteaa rajan olevan liukuva ja nostaa erottelukriteereiksi uuden tiedon tuottamisen ja julkiselle arvioinnille asettumisen. Syrjälä puolestaan pitää kriteereinä pohdinnan syvällisyyttä ja strategista harkintaa (Syrjälä 1994, 37). Itselleni tiedon julkaisemisen vaatimus on tärkeä muun muassa sen takia, että kehittämistoimenpiteitä ei voi lykätä tai jättää kesken ajan puutteen takia. Pohdintaan myös paneutuu aivan toisella tapaa, kun tietää, että koko prosessi tulee julkisesti luettavaksi. Omaksi iloksi tehty kehittämistyö jää helposti pinnallisemmaksi tai keskeneräiseksi.

Toimintatutkimusta on kritisoitu muun muassa siksi, ettei opettajilla ole siihen aikaa, eikä energiaa (Syrjälä 1994, 52). Uskon, että tämä on aivan vakavasti otettava huoli, koska esimerkiksi aineiston keruuseen ja reflektointiin on varsinaisen, kehittämisen kohteena olevan työn lisäksi varattava paljon aikaa ja jos aikaa ei löydy, jää aineisto helposti puutteelliseksi tai sen avulla ei voida ratkaista haluttuja tutkimusongelmia.

Itsekin huomaisin, kuinka ns. rutiininomaisten viikkojen aikana oli suhteellisen kivutonta täyttää työpäiväkirjaa ja pohdinnat olivat monipuolisia. Sen sijaan kiireisinä aikoina aineistoon kertyi lähinnä luetteloita tuntimääristä ja sisällöistä, jolloin voisi kritisoida pohdinnan ja reflektoinnin laatua näinä päivinä. Toisaalta työpäiväkirja kertoo näiden kiireisten päivien lukukauteen sijoittumisen kautta myös jotain merkittävää soitonopettajan työstä ja se on myös yksi tutkimuksen tuloksista: lomaa edeltävinä viikkoina vauhti kiihtyy. Toimintatutkimuksen hyvä puoli työn kehittämisen välineenä onkin mielestäni sen loputtomassa joustavuudessa. Se sopii silloin, kun on mahdollista antaa aineiston johdattaa.

Kuten Heikkinen ja kumppanit muistuttavat, aito tieteellinen tutkimus suuntautuu kohti sellaista, jota ei vielä ole olemassa. Eli jos tutkimuksen alussa tiedetään lopputulos, se ei ole mihinkään uuteen johtanutta tutkimusta, vaan ennalta tiedetyn uudelleen kertomista. Jo pelkästään oleellisten kysymysten löytäminen saattaa vaatia paljon työtä. Kuten samat kirjoittajat osuvasti toteavat, oikean tutkimuskysymyksen löytäminen saattaa olla tutkimuksen merkittävin löytö. He myös painottavat tutkimusprosessin intensiivisyyttä – suuret aineisto tai hankkeen pituus eivät ratkaise (Heikkinen ym. 2007, 85 ja 87.) Tämä on helpottavaa, kun ajattelee, minkälaista harhailua oma tutkimusprosessini on välillä ollut.

5 Kohti kevyempää arkea – työpäiväkirjan kertomaa

Seuraavissa luvuissa kuvaan, miten opinnäytetyöprosessin aikana pyrin kehittämään omaa opetustyötäni vähemmän kuormittavaksi sekä vuorovaikutukseen keskittyvillä interventiolla että pitämällä työpäiväkirjaa. Tässä luvussa kuvaan ensin työpäiväkirjan analyysin tuloksia ja jatkan seuraavassa luvussa 6 interventioiden tulosten käsittelyllä.

Pidin siis tammi- ja helmikuun ajan työpäiväkirjaa, johon merkitsin työtunnit ja opetustuntien ulkopuolisesta työstä kuvailin myös työn sisällön. Tämän lisäksi kirjasin yleisesti ja vapaasti tuntemuksiani ja havaintojani liittyen kuormituksen kokemiseen. Tuolloin en vielä tarkasti tiennyt, mitä etsin, mutta melko nopeasti päiväkirjasta alkoi nousta toistuvia asioita ja toisaalta yksittäisiä mielenkiintoisia havaintoja.

5.1 Työn määrä tunteina

Opinnäytetyöprosessin alusta alkaen olin kiinnostunut opetustyön ulkopuolisen työn merkityksestä kuormituksen kokemukselle ja siksi päätin keskittyä sen tutkimiseen myös työpäiväkirjassani. Koska koin tekeväni määrällisesti paljon töitä opetustuntien ulkopuolella, halusin selvittää asiaa tarkemmin. Halusin ensinnäkin selvittää, paljonko tein opetuksen ulkopuolista työtä ja minkälaisessa suhteessa tämä tuntimäärä on siihen, miten opettajan laskennallisesti odotetaan käyttävän aikaa opetukseen suunnitteluun ja valmisteluun.

Joissain opettaja-ammateissa on erikseen varattu tietty aika suunnittelutyölle. Esimerkiksi lastentarhanopettajien työajasta 8% eli reilu kolme tuntia viikossa on kunnallisen työ- ja virkaehtosopimuksen mukaan varattava suunnitteluun (KVTES). Suurimmaksi osaksi opettajien suunnittelusta ja valmistelusta todetaan vain, että siitä ei makseta erikseen ja että se on huomioitu palkassa. Mitään tarkempia lukuja ei siis ole olemassa. Myös Suomen musiikinopettajien liitosta vahvistettiin, että mitään laskennallista suunnittelu- tai valmisteluaikaa ei ole määritelty.

Työpäiväkirjani perusteella oma viikottainen, opetustuntien ulkopuolinen työni vaihteli 5– 14 tunnin välillä, keskiarvon ollessa noin 10 tuntia. Keskimäärin siis neljäsosa työhön käyttämästäni ajasta on opetustyön ulkopuolista työtä. Periaatteessa tämä on suhteessa melko paljon ja myös tunteina kohtuullinen määrä, mutta oman väsymykseni perusteella olisin voinut odottaa vieläkin suurempaa tuntimäärää. Kuormittumiseni ei siis mitä ilmeisemmin johtunut pelkästään työtuntien määrästä, joten lähdin tutkimaan työn sisältöä ja työolosuhteita.

5.2 Soitonopettajan työn kuormittavuuteen vaikuttavia tekijöitä

Näiden määrällisten tietojen ja niistä tehtävien johtopäätösten lisäksi ryhdyin selvittämään, kertoisivatko muistiinpanoni jotain muuta soitonopettajan työn kuormituksesta ja erityisesti sen vähentämisestä, joka on itselleni ollut koko opinnäytetyön johtotähtenä.

Menetelmänä käytin laadullisen aineiston analyysissä tyypillistä sisällönanalyysiä, jota voidaan toteuttaa hyvin monin tavoin. Kuten Tuomi ja Sarajarvi (2002, 6) toteavat,

kirjallisuuden perusteella sisällönanalyysiksi voidaan nimittää kaikkea tutkimusaineiston tiivistämistä ja luokkiin tai kategorioihin järjestämistä.

Omassa analyysissäni etenin aluksi aineistolähtöisesti, mutta loppuvaiheessa myös teorian ohjaamana, lähinnä käsitteitä valitessani. Aloitin muokkaamalla omasta päiväkirjatekstistäni pelkistettyjä ilmauksia, joita sitten ryhmittelin useiksi alateemoiksi. Etsin päiväkirjastani sellaisia kohtia, jotka kertoisivat jotain soitonopettajan työn kuormittavuudesta ja koko ajan esitin aineistolle kysymystä ”millä asioilla voidaan vaikuttaa soitonopettajan kuormituksen kokemiseen?” .

Näistä alateemoista sitten muodostin seitsemän teemaa, jotka jokainen esitellään tässä raportissa omassa alaluvussaan. Teemat kokoava pääluokka tai käsite on ”soitonopettajan työn kuormitustekijöitä”. Koetin etsiä useampiakin pääluokkia, mutta kun niitä ei luontevasti löytynyt, tyydyin tähän yhteen pääluokkaan. (vrt. Tuomi & Sarajärvi 2002, 109 – 113.)

Seuraavaksi esittelen teemat ja aineiston pelkistetyistä ilmaisuista muodostetut alateemat taulukkomuodossa:

Taulukko 1 Soitonopettajan työn kuormitukseen vaikuttavia tekijöitä

1) Työn rytmittäminen	
Riittävän pitkä ja laadukas tauko on avainsana hyvinvoinnille	Suunnittelu- ja valmistelutyön keskittäminen tuo mielenrauhaa
Liian intensiivinen työtahti kuormittaa	Yksityiskohtainen viikkorutiini antaa tukea
2) Väsyneenä työskentely	
Työnteko väsyneenä on tehotonta	Väsyneenä työskentely ajaa pahoinvoinnin kierteeseen
3) Työn ennakoitavuus ja suunnittelu	
Suunnittelun lyhytjänteisyys kuormittaa	Tehtävien priorisointi vähentää kuormitusta
Huono tiedotus vaikeuttaa suunnittelua	
4) Työn määrä	
Lomia edeltävät viikot kuormittavat työn määrällä ja intensiivisyydellä	Innostuminen lisää hyvinvointia
Kohtuullisen työmäärän määrittely antaa tukea	
5) Yksittäisiin työtehtäviin liittyvät kuormitus	
Nuotistotyöt kuormittavat	Työtavoilla voi sujuvoittaa työtä
Eri työtehtävät kuormittavat eri lailla	
6) Työhön liittyvät kontaktit työajan ulkopuolella	
7) Levosta ja ravinnosta huolehtiminen	

Kuten taulukosta käy ilmi, monien teemojen alta löytyy yksi tai useampia teeman sisältöä kiteyttävää alateemaa. Käsittelen ensiksi merkittävimmät teemat eli sellaiset, joihin liittyen on määrällisesti eniten mainintoja päiväkirjassa tai jotka muuten ovat muita merkittävämpiä.

5.2.1 Työn rytmittäminen

Kuten olen jo aiemminkin todennut, työpäiväkirjan itselleni merkittävin paljastus oli työni intensiivisyys ja siksi aloitan tästä rytmittämisen teemasta. Jo itse opetustyöhän on luonteeltaan hyvin intensiivistä ja varsinkin yksilöopetus vaatii opettajalta jatkuvaa

reagoitua – soitto-oppilasta ei voi laittaa soittamaan itsekseen ja samalla täytellä matkalaskuja. Päiväkirjani kuitenkin paljasti, että tämä ei vielä ole itsessään kuormittavaa, jos välissä on tarpeeksi pitkä ja oikeasti palauttava tauko eli työn rytmittämällä voidaan parantaa opettajan hyvinvointia.

Työpäiväkirjan perusteella omaan ihannepäivääni kuuluu tarpeeksi pitkä tauko opetuksesta, jonka aikana ehtii sekä täydentää muistiinpanoja että pitää varsinaisen palauttavan tauon. Käytännössä tämä tarkoittaa, että opetustuntien välissä täytyisi olla vähintään 60 minuutin mittainen tauko, jotta varsinaiselle palautumiselle jää aikaa. Lyhyt tauko kuluu helposti juoksevien asioiden hoitamiseen, vessassa käyntiin, mahdollisesti venyneiden soittotuntien aikataulun kiinni ottamiseen ja muuhun vastaavaan välttämättömään toimintaan.

Tauon pituuden lisäksi oleellista on tauon laatu. Jotta tauko palauttaisi ja estäisi kuormittumista, pitäisi tauon aikana pystyä rauhoittumaan ja silloin ei kannata tehdä asioita, jotka rasittavat samoja asioita kuin opetustyö. Itselläni tämä tarkoitti sitä, että havaittuani taukojen puutteen ja huonon laadun, ryhdyin viettämään taukoja yksin ja ilman visuaalisia ja kognitiivisia ärsykeitä – musiikin kuuntelusta nyt puhumattakaan! Ensinnäkin aloitin tauot usein rauhoittumisella eli laitoin silmät kiinni ja keskityin vain kuuntelemaan ympärillä kuuluvia ääniä. Kun tunsin, että opetuksen myötä nousut syke ja ajatusten laukka alkoi rauhoittua, söin evääni tai join teetä. Jos olo oli rauhallinen, saatoinkin lukea lehtä, mutta jos päässä tuntui surisevan, en lukenut mitään. Toisinaan lähdin tietoisesti viettämään taukoa esimerkiksi kahvilaan tai keväällä söin eväitä joskus ulkona, mutta en siis hakeutunut toisten seuraan, vaan olin yksikseni.

Työpäiväkirjan myötä havaitsin, että ennen töihin lähtöä ei myöskään kannata rasittaa itseään em. opetustyön kaltaisilla seikoilla. Niinä päivinä, jolloin olin aamulla tehnyt kognitiivisia tai visuaalisia ponnisteluja vaativia aivoaskareita eli käytännössä työskennellyt opinnäytetyön tai muiden opintojen parissa, olin huomattavasti keskittymiskyvyttömämpi myös työpäivän aikana. Jos aamupäivällä tekee ajatustyötä, pitäisi välissä olla em. vähintään 60 minuutin mittainen palauttava tauko ja se tauko ei voi olla työmatka, niin kuin itselleni toisinaan kävi.

Työpäiväkirjan pidon aikana löysin erinäisten sattumien myötä itselleni optimaalisen rytmin: 2x60 min opetusta, jonka jälkeen 60 min tauko opetuksesta ja sen jälkeen toinen 2x60 min opetusjakso. Tällaisessa rytmissä tunnelma opetuksen aikana pysyy

rauhallisena, mutta tehokkaana, opettaja jaksaa keskittyä ja havainnoida laaja-alaisesti ja väsymyksen aiheuttamaa ”näkökentän kapeutumista” ei synny. Työpäiväkirjajakson alkaessa lukujärjestyksessäni ei tällaisia optimaalisia päiviä ollut, mutta kun muista syistä johtuen jouduin – onneksi – muuttamaan lukujärjestyksiä, oli minulla mahdollisuus saada yhteen päivään lähes tämänkaltainen rytmi ja se osoittautui erittäin toimivaksi.

Tauko päivätasolla osoittautui siis oleellisen tärkeäksi keinoksi kuormittumisen kokemisessa. Tämän lisäksi myös tarpeeksi pitkä ja laadukas tauko viikkotasolla on aivan yhtä tärkeä. Itselläni tämä tarkoittaa sitä, että tarvitsen kaksi peräkkäistä vapaapäivää, jolloin en ole millään tavalla tekemisissä töiden kanssa. Käytännössä tämä ei työpäiväkirjajakson aikana toteutunut kertaakaan, koska kansalaisopiston orkesteri harjoittelee n. joka toinen sunnuntai, huilisteilla oli konsertti ja lisäksi rakensin huilistien ja orkesterin sivustoja, mihin aika löytyi parhaiten viikonloppuna. Ylipäätään täysin vapaita päiviä oli vain muutama. On toki myönnettävä, että osaksi olin itse syyppää sähköpostin tai muistiinpanojen avaamiseen viikonloppuna, mutta puolustukseksi on sanottava, että tiiviiden työpäivieni aikana on vaikea jaksaa hoitaa näitä asioita.

Mielestäni huomionarvoisinta tässä teemassa on se, että ilman laadukasta taukoa on mahdotonta säilyttää keskittymistä, tarkkaavaisuutta ja hetkessä elämistä – kaikki opettajan olennaisia työkaluja. Ilman näitä on hyvin vaikea huomioida oppilasta täysipainoisesti.

Työpäiväkirja jakson aikana ehdin kokeilla useampaan otteeseen suunnitelu- ja valmistelutöiden keskittämistä yhteen päivään ja hetkeen ja tulokset olivat monin tavoin positiivisia. Vaikka aika ei tietenkään ikinä riittänyt kaikkeen suunnittelemaani, se toi mielenrauhaa, kun pystyin paremmin viemään eteenpäin keskittymistä vaativia, isompia suunnittelutöitä ja ehdin rauhassa käydä läpi tekemättömien töiden listaa ja harkita, mitä siitä juuri sillä hetkellä voisin hoitaa.

Edellä mainitulle alateemalle hyvin läheinen oli myös yksityiskohtaisen viikkorutiinin teema. Työpäiväkirjajakson aikana huomasin, että opetuksen lisäksi myös muut viikkorutiinit kannattaa hyvin yksityiskohtaisesti ja realistisesti kirjata lukujärjestykseen. Aikaa kannattaa varata paitsi suunnitteluun ja valmisteluun, myös kahvittelemiseen työkavereiden kanssa ja yleensäkin ruokailuun. Se, että ajattelee, että ”suunnilleen

tuossa kohtaa voin käydä syömässä” on eri asia kuin se, että käy joka viikko samaan aikaan ja samassa paikassa syömässä.

Soitonopettajan työssä on matkustamisen ja siirtymisten myötä jatkuvasti läsnä riski aikataulujen pettämisestä. Toisaalta työ on luonteeltaan tarkasti aikataulutettua ja lukujärjestysmuotoista ja vaatii aikataulussa pysymistä, joten erityisen suureen spontaaniuteen ei mielestäni kannata heittäytyä. Aikataulujen tarkka määrittely myös vähentää kuormituksen tunnetta. Suunnitelmistahan voi tarpeen tullen joustaa, mutta jatkuva spontaani toiminta ei välttämättä sovi soitonopettajan arkeen, vaan aiheuttaa helposti jatkuvaa kiireen tunnetta ja sitä kautta kuormitusta.

Jälkeenpäin tarkasteltuna olen työvuosieni aikana kuormittunut sekä liian intensiivisistä työpäivistä että liian intensiivistä työviikoista. Työhöni on useamman vuoden ajan kuulunut paljon viikonloppuisin pidettyjä orkesteriharjoituksia ja erilaisia konsertteja sekä itse soittaen että oppilaiden ja orkestereiden kanssa. Lisäksi olen viime vuotta lukuunottamatta jatkuvasti opiskellut työn ohella eli ns. vapaa-ajallani. Tätä kaikkea räsitystä en ole voinut viikkotasolla mitenkään kompensoida ja tämä on varmaan osaltaan vaikuttanut ennen lomia koettuun kuormittumisen tunteeseen. Kun menee useampi viikko ilman kunnon vapaita, on aika luonnollista, että väsymys alkaa kumuloitua.

Tästä johtuen olenkin olenkin tänä vuonna luopunut kahdesta kansalaisopiston orkesterista, jotka ovat eniten aiheuttaneet viikonlopputöitä. Totta kai myös musiikkiopiston erilaiset projektit aiheuttavat toisinaan viikonlopputöitä, mutta yksittäisinä poikkeuksina se ei vielä aiheuta suurempia vahinkoja.

5.2.2 Väsyneenä työskentely

Toisena teemana esittelen väsyneenä työskentelyn teeman. Pidän tätä hyvin merkittävänä teemana, koska se toistui päiväkirjoissani koko kahden kuukauden ajan. En suinkaan työskennellyt koko aikaa väsyneenä, vaan suurimmaksi osaksi olin hyvässä työvireessä ja virkeä. Ehkä juuri siksi väsyneenä työskentelyn erillaisuus ja tehottomuus nousi niin selkeästi esiin. Itselläni on toki kokemusta myös siitäkin, että jos pitkään työskentelee väsyneenä, alkaa siihen tottua ja lopulta ei enää muista muunlaista olotilaa koskaan olleenkaan, mutta tässä tapauksessa kysymys oli erosta verrattuna hyvään normaalitilaan.

Väsyneenä työskentely ei kuitenkaan jäänyt yhteen tai edes kahteen havaintoon, vaan lähes viikoittain oli joku päivä, jolloin kirjasin ylös väsyneenä työskentelyn tuntemuksia tai seurauksia – yleensä tietynlaisen jankkaamisen lisääntymistä suhteessa oppilaisiin tai hidastumista älyä ja luovuutta vaativissa tehtävissä.

Ensimmäisessä alateemassa ovat havainnot liittyen väsyneenä työskentelyn tehottomuuteen. Omissa muistiinpanoissani oli useampia iltoja, jolloin yritin pitkän opetuspäivän jälkeen, melko myöhään eli iltakahdeksan jälkeen hoitaa jotain ”aivan välttämätöntä” tehtävää, kuten materiaalin etsimistä tai valmistelua. Lähes poikkeuksetta sain tuolloin raportoida, että työ sujui huonosti ja oli kaikinpuolin ahdistavaa. Päiväkirjani kertoi hyvin selkeästi, että ainakin itselläni väsyneenä metsä katoaa puilta ja jään helposti junnaamaan johonkin asiaan, vaikka viisautta olisi pitää tauko tai jatkaa myöhemmin. Väsyneenä mieli kuhisee liikaa ja on vaikea ylipäättään keskittyä ja harkita.

Pidän useasti toistuvaa väsyneenä työskentelyä suurena riskinä kuormittumiselle, koska se todellakin on tehotonta ja sitä kautta pidentää työpäivää ja -viikkoa. Lisäksi väsyneenä on vaikea ylläpitää hyvää ilmapiiriä opetustilanteessa ja ankea tunnelma tekee aina opettamisesta raskaampaa, kun oppilaat eivät jaksa samalla lailla yrittää parastaan ja jopa saattavat pelätä käreän ja väsyneen tuntuista opettajaansa. Väsyneenä on myös vaikeampi pitää kiinni roolistaan opettajana ja saattaa esimerkiksi loukkaantua ns. omana persoonanaan, vaikka olisi pitänyt ottaa asia opettajan roolin kautta. Väsyneenä opettaessaan on siis loistava mahdollisuus luoda todellinen pahan mielen kehä.

Lisäksi kuormituksen riskiä kasvattaa toisen alateemaan huomio väsymyksen ja huonosti voimisen kierteestä. Tarkkailujakson kiireisinä viikkoina saattoi selvästi havaita, kuinka väsyneenä ei jaksa huolehtia omasta hyvinvoinnistaan eli riittävästä ravinnosta, levosta, liikunnasta ja mielenvirkistyksestä ja tämä tietenkin johtaa väsymyksen lisääntymiseen. Tässä valossa riittävän pitkät tauot sekä viikko- että päivätasolla ovat äärimmäisen tärkeitä, koska ne ovat myös mahdollisuuksia katkaista mahdollinen väsyneenä työskentelyn huono kehä.

5.2.3 Työn ennakoitavuus ja suunnittelu

Seuraavat kaksi teemaa olivat merkitykseltään ja yleisyydeltään omassa aineistossani melko lailla tasaveroisia, mutta esittelen niistä ensin työn ennakoitavuuden ja suunnittelun teeman. Työn ennakoitavuudella ja suunnittelulla on paljon merkitystä kuormituksen kokemuksessa ja se näkyi myös omassa työpäiväkirjassani.

Kuten jo ennakkoltakin arvelin, toisinaan työssäni kuormitusta aiheuttaa suunnittelun lyhytjänteisyys ja huono tiedotus koko musiikkiopiston tasolla, joka puolestaan vaikeuttaa yksittäisen opettajan omaa suunnittelua ja lisää kuormitusta. Toisissa työpaikoissani tämä on kroonisempaa, toisissa taas satunnaisempaa.

Kun asiat eivät ole ajoissa tiedossa, esimerkiksi isompien projektien, kuten konserttijärjestelyiden työnjako roudauksineen ja tiedotuksineen ontuu. Tällöin se tekee työt, joka sattuu paikalle tai jonka velvollisuudentunto on vahvin. Tämä taas puolestaan aiheuttaa osalle opettajista ylityötunteja ja sitä kautta kuormitusta. Myös itse jouduin työpäiväkirjajakson aikana hoitamaan sellaisia tehtäviä, joita olisi mielestäni pitänyt jakaa useamman ihmisen kesken tai työn olisi voinut tehdä joku muu.

Konserttien roudaustehtävät ovat klassinen esimerkki tällaisesta tilanteesta. Roudausta varten voidaan tilata paikalle talonmies tai vahtimestari, apuna voidaan käyttää konsertissa soittavia oppilaita tai roudaus voidaan hoitaa opettajien yhteistyönä. Näissä kaikissa vaihtoehdoissa välttäänsä siltä, että yksi tai kaksi opettajaa roudaa kaikki orkesterin lyömäsoittimet tai nuottitelineet, mihin kuluu äärettömän paljon (palkatonta) aikaa. Tämä kaikki kuitenkin vaatii ennakkosuunnittelua ja lisäksi tehokasta tiedotusta.

Työpäiväkirjani vahvisti käsitykseni siitä, että lukukauden alussa pidettävä perusteellinen ja hyvin valmisteltu yhteinen kokous, jossa annetaan tarkat tiedot ja päivämäärät soittotuntien ulkopuolisesta työstä, on erinomainen tilaisuus. Tällaisessa aloituskokouksessa asiat voidaan kertoa kaikille yhtä aikaa ja opettajien on mahdollista kysyä mahdollisista epäselvistä seikoista. Se vähentää opettajan huolia ja mahdollistaa työmäärän ennakkoinnin. Työpäiväkirjani näytti hyvin selkeästi, että niissä opistoissa, joissa oli tällainen aloituskokous, oma työni sujui opettajan kannalta monin tavoin stressittömämmin ja horisontti oli paljon selkeämpi. Tähän stressittömyyteen kuuluu tietysti myös se, että sovituista päivämääristä pidetään kiinni.

Ajoissa toimimiseen vaikuttaa keskeisesti tiedotus ja sen pitäisi olla paitsi oikea-aikaista, myös tavoittaa kaikki asianosaiset yhtäaikaan. Tuntiopettajat, jotka eivät käy kokouksissa – koska siitä ei kuitenkaan makseta – jäävät toisissa opistoissa paitsioon asioista, riippuen siitä, miten tarkasti muistioita ja tiedotteita toimitetaan opettajille. Toisissa opistoissa on käytössä säännöllinen viikkotiedote ja se onkin erinomainen tapa pitää opettajakunta tasapuolisesti tietoisena asioista. Kun suurin osa asioista on ennakolta tiedossa, on paremmin pelivaraa yllättävien tehtävien tai tilanteiden hoitamiseksi. Kun näkee kauas, on helppo valita paras reitti.

Työpäiväkirja myös näytti käytännössä todeksi vanhan viisauden: usein on mahdollista jättää joku asia tekemättä tai siirtää se myöhemmäksi ilman että kukaan kärsii asiasta. Eli tehtävien priorisoinnilla voi todellakin vähentää kuormittumisen kokemusta. Reflektoidessani omaa toimintaani, huomasin, että oli tilanteita, jolloin koko päivän opetukseen ei olisi kannattanut järjestää paniikin makua kiirehtimällä jotain lisätyötä väkisin valmiiksi kesken päivän. Työpäiväkirja myös muistutti siitä, että kannattaa aina harkita, mitä lupaa tai ainakin pitää avoimena mahdollisuus delegoida tehtävä jollekin toiselle, koska pienen näköinen tehtävä saattaa todellisuudessa ollakin arvioitua isompi.

5.2.4 Työn määrä

Kuten jo totesin, tekemäni työn määrää ei tunteina ole kovin kaukana ns. laskennallisesta määrästä eli opetustuntien ja siihen liittyvän muun työn määrä pysyy pääosin kohtuullisissa rajoissa. Toki isompien konserttien kaltaiset erityiset projektit aiheuttavat aina ylitöitä ja tämänkin tutkimusjakson aikana huilistien konsertti oli tällainen ylitöitä teettävä hanke, vaikka kaikki harjoitukset pystyttiin kiitettävän hyvin hoitamaan normaalien opetustuntien puitteissa. Myöskin työn sisältö pysyi tutkimusjakson aikana kohtuullisen hyvin oleellisessa eli pääosa myös opetustuntien ulkopuolisesta työstä liittyi kiinteästi opetukseen ja ne maksettiin ylitunteina tai mahtuivat suunnilleen laskennalliseen tuntien ulkopuolisen työn määrään.

Oletusten mukaisesti myös tämän työpäiväkirjajakson aikana talvilomaa edeltävällä viikolla oli huomattavan paljon ylimääräistä työtä, päivät venyivät pitkäksi ja laadukkaista tauoista ei ollut puhettakaan. Eli työtä tehtiin sekä intensiivisesti että määrällisesti paljon. Musiikkiopistojen lukuvuoden rytmisissä konsertit ja tasosuoritukset kasautuvat yleensä neljännesvuosittain, lomaa edeltäville viikoille ja tämä on

periaatteessa järkevää, koska silloin oppilaat ovat yleensä parhaassa soittokunnossa, kun takana on useamman viikon jakso yhtäjaksoista opetusta ja harjoittelua. Tuolloin esiintyminen on yleensä mielekästä ja esiintymisen jälkeen on mukava jäädä lomalle.

Kääntöpuoli asiassa on se, että opettajat joutuvat aina melkoiseen mankeliin näiden viikkojen aikana. Vaikka sen jälkeen onkin loma, ei liiallinen rasitus ole tervedeydenn kannalta koskaan hyväksyttävää. Pedagogiselta kannalta opettajien liiallinen väsymys on myös huono asia. Uupunut opettaja ei välttämättä jaksa parhaalla mahdollisella tavalla kannustaa ja valmentaa suojattejaan konserteissa ja tasosuorituksissa.

Tämän kuormitustekijän purkamiseen tarvittaisiin rehtoreiden ja opettajien yhteistyötä ja todennäköisesti jonkinlaista kompensointia. Käytännössä soittotunnit voisivat näinä sesonkiviikkoina olla lyhyempiä niiden oppilaiden kohdalla, jotka osallistuvat konsertteihin tai muihin rientoihin. Ylituntipalkkiot ovat perinteinen ratkaisu ylimääräiseen työhön, mutta ne eivät ensinnäkään palauta voimia ja toisekseen olisi mietittävä, onko viimeisten viikkojen pyöritys mielekästä oppilaillekaan.

Toinen tärkeä tulos liittyen työn määrään oli se, että tieto opetustuntien ulkopuolisen työn laskennallisesta ajasta ja siitä, että oma työni pysyi suunnilleen näissä rajoissa rauhoitti suuresti omia hermojani ja sitä kautta vähensi kuormituksen kokemustani. On aivan eri asia tehdä paljon töitä ja todeta, että ”tämä kuuluu työhöni, tästä minulle maksetaan”, kuin että ”teen tätä vapaa-ajallani, ilmaiseksi”. Kyse on samasta asiasta, kuin ylituntien maksamisessa. Periaatteessa minuutit ovat samoja niin työssä kuin vapaa-ajalla, mutta kuormituksen kokemisen kannalta näissä minuuteissa on eroa. Aika on kuitenkin se, josta työntekijälle lopulta maksetaan ja sitä ei pidä myydä liian halvalla.

Itselleni hyvin tärkeä, vaikkakin yksittäinen muistiinpano oli innostumisen merkitys kuormittumisen kokemukselle ja siksi otin sen mukaan omaksi alateemakseen. Vaikka on tärkeää pitää kiinni työnsä rajoista, toisinaan on tärkeää innostua ja urakoida työnsä äärellä, vaikka vapaa-aikansa kustannuksella. Sekin voi kohtuullisina annoksina lisätä hyvinvointia!

5.2.5 Yksittäisiin työtehtäviin liittyvä kuormitus

Edellä esiteltyjen, melko yhtenäisten teemojen lisäksi aineistosta löytyi useampia mainintoja liittyen erilaisten työtehtävien erilaiseen kuormittavuuteen.

Jo aivan ensimmäisissä ongelmalistoissani nuotistotöiden kuormittavuus oli mukana listalla, joten ei ole mikään yllätys, että se löytyy myös työpäiväkirjasta. Tämä kuormitus liittyy lähinnä orkesterinjohtotyöhön. Äkkiseltään voisi kuvitella, että johtaja kopioi stemmat ja jakaa ne harjoituksissa, siinä se.

Käytännössä kuitenkin kyseessä on loputtoman pitkä, pikkutarkkuutta vaativa projekti. Kun kaikkia soittimia ei ole ja sitä kautta kaikissa stemmoissa ei ole soittajaa, johtajan täytyy tarkasti pohtia, miten puuttuvat stemmat mahdollisesti korvataan, miten stemmat jaetaan niin, että kaikki oleelliset äänet tulevat esiin ja miten kaikki saavat sopivaa soitettavaa. Usein johtaja joutuu myös muokkaamaan ja kirjoittamaan uudestaan joitain stemmoja. Sen jälkeen alkaa varsinainen kopiointi, jonka jälkeen pitää olla jonkinlainen kirjanpito siitä, kenelle nuotti on jo jaettu, jotta muistaa taas jakaa nuotit poissaolijoille. Lisäksi täytyy olla varastemmoja nuottinsa kotiin unohtaneille ja ne täytyy taas muistaa pyytää takaisin. Nuotit ovat orkesterin toiminnalle aivan välttämättömät ja niiden puute sotkee harjoitusta pahasti. Siksi tämä työtehtävä on johtajalle usein jatkuvan huolen ja stressin aihe, jos käytettävissä ei ole erikseen nuotistonhoitajaa.

Juurikin nuottien välttämättömyyteen harjoituksen onnistumiselle liittyy toinen huomio nuotistotyön kuormittavuudesta. Itselleni oppilaiden nuottien unohtelu aiheuttaa lähes väistämättä ärtymystä ja sitä kautta heikentää harjoituksen ilmapiiriä sekä vie työstä ilon. Tämän ongelman ratkaisemiseksi toteutin oppilaiden kanssa pienimuotoisen kansiointiprojektin ja sen tulokset olivat kaikin puolin positiivisia. Käsittelen tätä erikseen seuraavan luvun 6 lopussa.

Toinen alateema nostaa esiin saman seikan, josta oikeastaan koko opinnäytetyöprojektini on lähtenyt liikkeelle: ryhmäopetus on kuormittavampaa kuin yksilöopetus. Ensinnäkin ryhmäopetus vaatii huomattavasti enemmän suunnittelu- ja valmistelutyötä. Olen toki harjoittanut orkesteria ilman tarkkaa suunnitelmaa ja toisinaan niin voi tehdä, mutta pidemmän päälle on vaikeaa kehittää orkesteria, jos harjoituksia ei suunnittele. Iso ryhmä on jo sosiaalisesti sen verran monimutkaisempi tilanne kuin yksilöopetustunti, että siihen on syytä valmistautua jo etukäteen.

Toisekseen ryhmäopetus ainakin orkesterin tai isomman soitinryhmän tapauksessa vaatii opettajalta sataa silmää, viittä korvaa ja kolmea sydäntä, jotta ehtii huomioida kaiken ja pitää harjoituksen kaikille mielenkiintoisena ja tehokkaana. Eli työn intensiivisyys on orkesterissa aivan toisenlainen kuin yksilötunnilla. Jos kysymys olisi kynä ja vihko- tyyppisestä työskentelystä, voisi opettaja laittaa kunkin työskentelemään itseksensä ja kiertää kunkin luona vuorotellen, mutta orkesterissa täytyy kaikki tapahtua optimaalisessa rytmissä, jotta kukaan ei nukahda odottaessaan ja toisaalta kaikki tarvittava ehditään tarpeeksi huolellisesti opetella. Melkoista tasapainoilua siis.

Viimeinen alateema on työtapojen merkitys työn sujuvoittamisessa ja kuormituksen vähentämisessä. Itselläni merkittävin ja konkreettisin esimerkki työtapojen vaikutuksesta oli siirtyminen tietokoneen käyttöön soittotuntimuistiinpanojen kirjoittamisessa. Koneella kirjoittaminen on muuttanut muistiinpanotekniikkaani huomattavasti tehokkaammaksi: koneella ehdin kirjoittaa enemmän ja tarkemmin tunnin aikana, joten vaikka en ehtisi tunnin jälkeen täydentää muistiinpanojani, minulla on nykyään paljon monipuolisempia muistiinpanot heti soittotunnin jälkeen ja pääsen paljon sujuvammin jatkamaan siitä, mihin edellisellä kerralla jäimme. Tämä puolestaan tekee tunneista rauhallisempia, kun pääsemme nopeammin kiinni asiaan ja tunnin alussa ei siis mene aikaa hukkaan.

5.2.6 Työhön liittyvät kontaktit työajan ulkopuolella

Ennakkoaavistusten mukaisesti soitonopettajan työn runsaat sosiaaliset kontaktit ja yhteydenpitovelvollisuus useiden tahojen kanssa oli yksi kuormituksen aiheuttajista. Tälle teemalle ei löytynyt mitään alateemoja.

Huomattavaa tässä teemassa on kuitenkin se, että kuormituksen kokemusta kyllä aiheuttivat työhön liittyvät kontaktit, mutta vain työajan ulkopuolella. Alunperin ajattelin, että jatkuva yhteydenpito sekä työpäivän aikana että sen ulkopuolella on nimenomaan yksi merkittävimmistä kuormituksen syistä, mutta tarkemmin tutkittuna kuormituksen kokemus liittyi lähinnä työajan ulkopuolella tuleviin, työhön liittyviin tekstiviesteihin ja puheluihin, joita on vaikea paeta, kun oma puhelin toimii työpuhelimena. Vaikka yrittäisi pitää tietyn linjan omasta tavoitettavuudestaan, eikä vastaisi puhelimeen tietyn ajan jälkeen, viestin muodossa tulleet kysymykset ja muut akuuttia reagointia vaativat tiedot

jäävät mieleen ja häiritsevät ainakin omaa vapaa-aikaani ja palautumistani. Vapaa-aikanani en haluaisi ajatella töitä mielellään ollenkaan ja se olisikin palautumisen kannalta viisasta, kuten jo luvussa 2 on käynyt ilmi.

Työaikana sen sijaan on nimenomaan antoisaa esimerkiksi tavata paitsi oppilaita, myös vanhempia kasvokkain. Toki työpäivän aikana tulevat viestit, joissa tiedustellaan asioista, joista olen jo pariin otteeseen ja eri kanavien kautta oppilaille ja vanhemmille tiedottanut, saattavat välillä turhauttaa ja aiheuttaa itselleni lisätyötä, mutta se ei mitenkään lisää kuormituksen kokemusta, jos pystyn hoitamaan asian työpäivän aikana.

5.2.7 Levosta ja ravinnosta huolehtiminen

Viimeinen teema liittyy kaikkien varmasti tuntemaan faktaan elintapojen merkityksestä jaksamille. Eli omassa työpäiväkirjassanikin kävi selkeästi ilmi, että riittävä yöuni ja oikea-aikaiset ruokailut ovat paitsi yleisen terveyden, myös työnteon kannalta oleellisen tärkeitä. Paitsi nukkumisella, myös syömisellä on suuri merkitys virkeydelle ja työteholle ja näistä huolta pitämällä voi myös hyvin tehokkaasti torjua kuormituksen kokemuksia.

Näiden perustarpeiden laiminlyönti esimerkiksi pitkien tai intensiivisten työpäivien takia ajaa helposti tässä luvussa aiemmin käsiteltyn pahoinvoinnin kierteeseen. Ajan säästäminen omassta nukkumisesta ja syömisestä on yleensä äärimmäisen typerää ja työn kannalta myös pitkässä juoksussa tehotonta, koska väsyneenä ja huonosti ravittuna työn jälki on helposti heikompaa ja aikaa saattaa kulua jälkien korjaamiseen.

Seuraavassa luvussa käsittelen muiden kehittämistekojeni tuloksia eli lähinnä viestinnän parantamiseksi kehittämiäni interventioita.

6 Interventiot apuna työn kuormituksen vähentämisessä

Tässä luvussa kuvaan suunnittelemini interventioiden käytännön toteutusta ja tuloksia. Alkuperäisen ongelmalistan mukaisesti ryhdyin etsimään keinoja kuormittaviksi kokemiini viestintä- ja nuotistoasioihin. Suuritoisin interventio oli oman

Internetsivuston luominen sekä huilistien että puhallinorkesterin käyttöön. Lisäksi raportoin muista kokeilusta liittyen sekä viestintään että nuotiston hoitoon.

Toteuttamani interventiot ovat melko pienimuotoisia kokeiluja, mutta tutkimuksienkin mukaan kehittämishankkeiden onnistumisen mahdollisuudet näyttävät paranevan, kun kehittämiskohteiksi otetaan riittävän pieniä asioita, jotta ne voidaan toteuttaa (Onnismaa 2010, 56).

6.1 Huilistien ja puhallinorkesterin omat Internetsivustot

Tähän kevääseen saakka olen käyttänyt sekä huiluoppilaiden että orkesterin kanssa melko paljon paperisia tiedotteita, joita olen jakanut joko tunnilla tai harjoituksissa sekä postittanut kotiin. Lisäksi olen pitänyt välillä vanhemmille lyhyitä tapaamisia ja tiedotustilaisuuksia. Akuuteimmista asioista olen sitten tiedottanut ryhmätekstiviesteillä ja lisännyt yleisluontoisia tietoja ja aikatauluja opiston Internetsivustolle.

Koska tiedonkulku on kuitenkin jatkuvasti kangerrellut, päätin, että nyt opinnäytetyön puitteissa voisin koettaa kehittää asiaa. Huonosta tiedonkulusta johtuvat tarkistuviestit ovat työllistäneet minua viime vuosina paljon, lisäksi tiedon perillemeno on itselleni krooninen stressin aihe. Vähentääkseni näistä syistä johtuvaa kuormitusta, koetin miettiä, miten voisin luoda paremmin häiriöitä kestävän viestintäsystemin, joka ei kuitenkaan veisi ainakaan enempää aikaa ja joka ei ryömisi vapaa-ajalleni viestien tapaan.

Paperilappujen aika näyttää olevan siinä mielessä ohi, että jatkuvasti ajantasaista tietoa odottavassa nykymaailmassa ne ovat aivan liian jäykkä tiedotustapa. Sen lisäksi, että liian monet tiedotteet eivät koskaan päädy vanhemmille saakka, niiden sisältöä on vaikea päivittää. Kun lappu on jaettu ja parhaassa tapauksessa laitettu jääkaapin oveen, sen päivittäminen ei kovin helpolla onnistu. Lappu on hyvä yksittäisten tapahtumien muistettavien asioiden listana, mutta esimerkiksi koko lukukauden mittaiseen aikataulutiedottamiseen se on hieman kankea – ja myös helposti katoava.

Ryhmätekstiviestit ovat periaatteessa nopea ja helppo tapa informoida, mutta niillä on rajoituksensa. Ensinnäkin viesteillä voi ilmoittaa käytännössä yhden asian ja senkin hyvin lyhyesti. Hyvin yleinen ongelma on, että vastaanottaja ei yksinkertaisesti lue

viestiä loppuun. Toisekseen viestipalvelun kautta lähetetyt ryhmäviestit ovat teknisesti hyvin epäluotettavia ja melko säännöllisesti osa viesteistä vaan häviää johonkin. Akuuteissa tilanteissa viestit kuitenkin toimivat.

Kaikissa musiikkiopistoissa, joissa opetan, on olemassa omat Internetsivut, mutta käytännössä olen todennut niiden käytön opettajan kannalta hankalaksi. Aikatauluihin ja muihin ajankohtaisiin asioihin liittyy paljon yksityiskohtaisia tietoja, joiden kirjaaminen koko opiston yhteiselle sivustolle on vaikea toteuttaa niin, että kaikki tarvittava löytyisi, mutta yleisilme pysyisi selkeänä. Melkein kaikilla työpaikoillani sivusto on osa kaupungin sivustoa ja sivujen monitasoinen hiarkia tekee tiedon etsimisestä painajaismaisen vaikeaa. Kun toistuvasti olin taistellut tämän monipolvisen sivustorakenteen – ja teknisesti kankean ohjelman kanssa – aloin miettiä vaihtoehtoja.

Päivänselvää oli, että tarvitsisin jonkinlaisen Internetissä toimivan alustan, johon voisin säännöllisesti päivittää aikatauluja. Sivuston tulisi olla helppokäyttöinen sekä minulle että käyttäjille ja sinne pitäisi olla vapaa pääsy, mutta se ei saisi olla liian julkinen, jotta voisin käyttää ainakin etunimiä ynnä muita tunnistamisen mahdollistavia tietoja.

YAMK-opintoihin kuuluneen kurssin aikana opettelimme tekemään Internetsivut blogityyppisellä työkalulla. Muutama opiskelijakollegani toteutti kurssin puitteissa oppilaille ja vanhemmille suuntautuvan viestintänsä avuksi mukavannäköiset sivustot ja kopioinkin hyvän idean välittömästi. Tammikuussa sitten toteutin sekä huiluoppilaiden että musiikkiopiston puhallinorkesterin tarpeisiin oman sivuston. Molemmat sivustot ovat periaatteessa kaikille avoimia, mutta niitä ei löydä esimerkiksi Googlen kautta, vaan osoite täytyy tietää. Linkki sivustoille löytyy myös musiikkiopiston sivuilta.

6.1.1 Huilistien sivusto

Huiluoppilaiden sivusto toimii osoitteessa huiluluokka.blogspot.com. Tähän mennessä sivusto on ollut käytössä pääasiallisen työpaikkani Panula-opiston huilistien yhteydenpitovälineenä, mutta tulevaisuudessa on toki mahdollista laajentaa sitä muidenkin opistojen huiluviestintään.

Sivuston tärkein tehtävä on toimia paitsi viestintäkanavana huilistien suuntaan, myös jatkuvasti päivittyvänä, opetuspistekohtaisena kalenterina. Tämän kevään aikana olen tehnyt alustavat päivitykset ensin tammikuusta hiihtolomaan, sen jälkeen maaliskuusta

pääsiäiseen ja lopuksi huhti-toukokuulle. Erityisen huomion kohteena on aina tuleva viikko, jonka päivitän niin, että se on jo sunnuntaina luettavissa. Teen siis päivitykset viikottain ja olen ohjeistanut lukemaan viikon päivitykset heti sunnuntaina. Tällä pyrin antamaan perheille mahdollisuuden jo ajoissa valmistautua pidemmällä tähtäimellä esiintymisiin ja muihin erityistilaisuuksiin, mutta myös tarjoamaan tuoreimman tiedon aina viikkotasolla.

Käytännössä vanhemmat eivät ole vielä kovin hyvin omaksuneet sivustoa ja olen joutunut melko usein toimittamaan samat tiedot myös muilla tavoilla, vaikka alunperin olen toivonut tiedon tavoittavan sivuston kautta. Ilmeisesti nettisivujen käyttö on osalle vanhemmista yksinkertaisesti hankalaa ja varmasti myös visuaalisessa ilmeessä ja muussa selkeydessä on vielä parannettavaa. Monen on myös ollut hankala hahmottaa sitä, että todellakin päivitän tiedot viikottain, joten sivusto pitää viikoittain tarkistaa ja että alustavaa aikataulua ei ole tarkoitus esimerkiksi tulostaa itselleen. Olen siis oppinut sen, että epävarmoja tietoja ei kannata liian aikaisin laittaa näkyviin tai tehdä kovin isoja muutoksia – tai sitten tarjolla pitäisi erikseen olla jonkinlainen tulostusversio, jossa ei olisi niin yksityiskohtaisia tietoja.

Toinen havainto on ollut, että monet käyvät vain lukemassa kalenteriosan, mutta eivät etusivulle tekemääni päivitystä, jolloin sen viikon ajankohtainen viesti saattaa mennä ohi. Lanseerasin sivustot vanhemmille järjestämässäni pienessä esittelytilaisuudessa, jossa näytin videotykin avulla, kuinka sivustoja käytetään, mutta todennäköisesti tämä koulutus täytyy toteuttaa tulevaisuudessa jotenkin perusteellisemmin tai niin, että jokainen pääsee kokeilemaan sivustoja ohjauksen alaisena.

Lisäksi minun täytynee vieläkin enemmän painottaa jokaisen omaa vastuuta tiedonhankkimisessa. Olen todennäköisesti opettanut huilistit liian hyvään palveluun ja koen, että oppilaat ja vanhemmat nojautuvat liikaa minuun kaikessa tiedonsaantiin liittyvässä. Käsittelen tiedonvälitystehtävien delegointia erikseen tämän luvun viimeisessä alaluvussa.

Olen käyttänyt sivustoa hyväkseni myös huilistien viestintää koskevien pelisääntöjen tietäväksi tekemisessä ja tuossa sivuston osiossa kerron, mitkä ovat omat viestintävälineeni ja kuinka olen itse tavoitettavissa. Olen esitellut asian jo kerran nettisivujen esittelyn yhteydessä, mutta luulen, että se on jo osittain unohtunut, sen verran usein joku on yrittänyt soittaa minulle esimerkiksi varhain aamulla.

Viestintäohjeistuksen lisäksi sivusto tarjoaa hyvät mahdollisuudet muuhunkin musiikkiopiston pelisääntöjen esittelyyn ja aivan puhtaasti tiedonvälitykseen, kuten tasosuoritusten ja muiden vanhemmille usein vieraiden toimintojen esittelyyn sekä kaikenlaiseen oppimateriaalin esittelyyn. Ajanpuutteen vuoksi mitään edellä mainituista aiheista ei vielä sivustolta löydy, mutta aion ottaa ne käyttöön heti ensi syksynä.

Koska olen halunnut käyttää sivustoa hyvin yksityiskohtaisten tietojen välityspaikkana, on tietojen esittämistavan hierarkiaa vielä kehitettävä. Tällä hetkellä kirjaan ylös toimipisteittäin kaikki normaalista soittotuntiajasta poikkeavat ajat ja asiat, ja se tekee kalenterista toisinaan melko sekavan. Tulevaisuudessa olisi siis mietittävä, miten sivusto voisi vielä paremmin palvella yksittäistä käyttäjää, joita koskevia tarkempia tietoja voisi osaksi piilottaa linkkien tai alisivujen alle.

Osaltaan käyttäjien passiivisuus saattaa johtua siitä, että tällä hetkellä sivusto on melko passivoiva eli toimii minun yksisuuntaisena tiedotusvälineenäni. Halusin rauhassa opetella käyttämään palvelua sujuvasti ja vasta sitten laajentaa toimintoja. Myöhemmin suunnitelmassa on lisätä sivuston vuorovaikutteisuutta eli lisätä mahdollisuuksia kommentointiin tai sisältöjen lisäämiseen. Toiveenani on, että sivusto voisi osaltaan luoda huilistien yhteishenkeä ja toimia huilistien välisenä kohtaamispaikkana sekä ylipäättään positiivisen harrastusmielialan virittäjänä. Toinen vaihtoehto on sivuston yhdistäminen huilistien omaan Facebook-ryhmään, jota varten olen jo tehnyt alustavat valmistelut.

Lisäksi haluaisin tulevaisuudessa käyttää sivustoa huilistien taidonnäytteiden esittelupaikkana samaan tapaan kuin aiemmin mainitut opiskelijakollegani: videopätkiä soittamisesta niin tunnilla kuin konsertissa, valokuvia esiintymisistä ja arkisemmista hetkistä huilun parissa.

Näistä kehittämistarpeista huolimatta olen saanut sivustosta positiivista palautetta sekä suoraan vanhemmilta että rehtorin kautta. Lisäksi on todettava, että loppukevällä sivujen käyttö on taas pienen hiljaiselon jälkeen aktivoitunut ja olen toiveikas tulevaisuuden suhteen. Olen myös tyytyväinen siihen, että olen pystynyt läpi kevään päivittämään sivuston lupaukseni mukaisesti ja vaikka kukaan muu ei päivityksiä lukisi, toimii se itselleni hyvänä suunnittelutyökaluna.

Yhtenä tavoitteena oli löytää sellainen viestintätapa, joka ei veisi ainakaan enempää aikaa ja tämä tavoite on toteutunut. Päivitykseen menee normaalisti viikossa aikaa puolesta tunnista tuntiin, mikä tavallaan on paljon, mutta kun oppilaat ja vanhemmat omaksuvat sivuston käytön paremmin, uskon, että se pitkällä tähtäimellä säästää aikaa ja hermoja, kun en niin usein joudu vastaamaan yksittäisiin viesteihin. Tulevaisuudessa tavoitteena on myös linkittää sivustolle mahdollisuus äänitteiden kuunteluun ja nuottien tulostamiseen esimerkiksi Dropboxin kaltaisten työkalujen avulla, joten aikaa ja hermoja voi säästyä myös näillä alueilla.

6.1.2 Puhallinorkesterin sivusto

Myös puhallinorkesterin sivuston (puhallinorkesteripapu.blogspot.com) tärkein osio on kalenteri, joka huilistien sivuston tapaan on päivitetty alustavasti neljänneslukuvuoden ajaksi ja tarkemmin viikoittain. Myös tässä sivustolla on etusivulla pieni viesti ajankohtaisista asioista.

Orkesterin kalenterin päivittäminen on ollut ajallisesti nopeaa puuhaa, koska viikossa on vain yksi harjoitus ja vaikka harjoituksia pitäisi siirtää, sitä ei voi, eikä tarvitse kysellä jokaiselta erikseen, vaan minä voin itse määritellä ajat. Orkesterin osalta suuri osa viestintään kuluva ajasta liittyy kyselyihin osallistumisesta esiintymisiin, mutta kevään aikana olen onnistunut vähentämään tähän työhön kuluva aikaa yhteistyöllä toimiston kanssa.

Orkesteritoiminnan luonteesta johtuen olen ottanut tavaksi kirjata ylös paitsi tulevat harjoitukset ja menot, myös viimeisimmän harjoituksen soitettut kappaleet, jolloin poissaolijoilla on halutessaan mahdollisuus tarkistaa asia ja harjoitella kappaleita. Alunperin tavoitteenani oli linkittää tämä viimeisin harjoitus Dropboxin-tapaiseen palveluun, jossa olisivat olleet saatavilla kaikki nuotit, mutta ajanpuutteen takia tämä jäi vielä toteuttamatta. Tulevaisuudessa haluaisin myös lisätä sivuille orkesterin soittoa ja kuvia sekä muuta me-henkeä kohottavaa materiaalia. Tämä kuitenkin vaatii julkaisulupien kysymistä ja olen siirtänyt tämänkin kehitysidean toteuttamisen tulevaan syksyyn.

Yleisesti ottaen nämä kaksi Internetkokeilua ovat olleet onnistuneita ja olen ylpeä siitä, että vajavaisista tietoteknisistä taidoistani huolimatta olen onnistunut luomaan toimivat ja visuaalisestikin mukavat sivustot ja omalta osaltani viemään musiikkiopiston

viestintää 2000-luvulle. Vaikka paljon löytyy vielä kehitettävää, on minulla nyt hyvä pohja tulevalle työlle.

Oman kuormitukseni vähentämisen lisäksi itselläni on tämän kokeilun alusta asti ollut tavoitteena lisätä oppilaiden itseohjautuvuutta tiedonhankinnassa ja kohentaa vastuun ottamista aikatauluista. Monien oppilaiden kohdalla tämä onkin hienosti toteutunut.

Sivustojen perustamisen tavoite oli luoda kaikelle tiedotukselleni yksi kiinteä, oma paikka, koska perinteiset läksyvihot ja tiedotteet joutuivat toistuvasti hukkaan ja sekä oppilaat että vanhemmat lähestyivät minua puhelimella pienemmissäkin asioissa, koska mitään muuta paikkaa tai tapaa tiedon hankkimiseksi ei ole totuttu käyttämään tai sitä ei ole ollut saatavilla. Sivustojen käyttäminen on ollut kaikin puolin positiivinen kokemus ja se on paitsi siirtänyt oman opetukseen liittyvän viestintäni nykypäivään, myös jonkin verran vähentänyt oppilaiden ja vanhempien riippuvuutta minusta ja sitä kautta vähentänyt työni kuormittavuutta. Sivustojen käytettävyyden parantaminen ja erityisesti käyttäjien opastaminen kuitenkin kaipaa jatkuvaa kehittämistä myös tulevaisuudessa.

6.2 Muut kokeilut

Edellä kuvattujen sivustojen lisäksi toteutin muutaman kokeilun liittyen sekä yhteistyöhön viestintätehtävissä että oppilaiden nuottimateriaaleihin.

Kuten äskeisessä luvussa totesin, tajusin tätä opinnäytetyötä aloittaessani, että olen opettanut oppilaani aivan liian riippuvaiseksi itsestäni mitä tulee musiikkiharrastukseen liittyvään tiedonhankintaan. Sekä vanhemmat että oppilaat ovat hyvin hanakasti kysyneet asioita minulta ja kiltteyttäni olen heille vastannut – enhän toki ole halunnut jättää heitä pulaan. Oppilasmäärän kasvaessa ja varsinkin orkesterinjohtamisen tultua kuvioihin, olen huomannut, että aiempi kädestä pitäen -tyyli on aivan kestämaton.

Ensinnäkään se ei opeta oppilaita pitämään huolta omista aikatauluistaan tai musiikkiharrastukseen liittyvästä tiedonhankinnasta. Toisekseen itselleni on aivan liian kuormittavaa, jos useampi kymmenen ihmistä jatkuvasti kyselee asioita minulta, kun suurimman osan työajasta kuitenkin opetan, jolloin en ehdi, enkä halua vastata ja vapaa-ajallani taas en halua hoitaa työasioita. Arvelin, että voisin enemmän käyttää

hyväkseni musiikkiopiston toimistosihteerin työpanosta ja ammattitaitoa sekä hänen tavoitettavuuttaan.

Neuvottelin siis asiasta rehtorin ja sihteerin kanssa. Saatuani asialle siunauksen aloin ensiksi kehittää ryhmäviestisysteemiämme. Loin valmiiksi erilaisia, aiempaa tarkemmin kohdennettuja viestilistoja, joiden avulla saatoin kätevästi lähettää sihteerille toimitettavan viestin ja vastaanottajat ilman että minun tai sihteerin tarvitsi erikseen poimia numeroita puhelimesta tai oppilashallinto-ohjelmasta.

Tämän lisäksi luovuin tavasta ilmoittaa oma numeroni ryhmäviestissä esimerkiksi silloin, kun pyysin soittajia ilmoittamaan osallistumisestaan esiintymiseen. Sen sijaan pyysin ilmoittautumaan toimistoon ja ohjasin myös mahdolliset tiedustelut toimistolle – toki niin, että olin kertonut toimistoon tarpeelliset faktat. Tämä kokeilu osoitti, että kaikki ensinnäkin vastasivat paljon säntillisemmin ja paremmin ajallaan – ilmeisesti toimiston käsky on vakavammin otettava! - ja toisekseen säästyin itse ottamasta viikonloppuna vastaan lukuisia ilmoittautumisia, mikä olisi ollut odotettavissa, kun viesti lähetettiin perjantaina. Olen ollut hyvin kiitollinen sihteerimme myötämielisestä suhtautumisesta asiaan ja aion ehdottomasti jatkaa tätä käytäntöä ainakin orkesterin viestinnässä.

Säästääkseni hermojeni ja vähentääkseni nuottien etsiskelyyn kuluva ajanhukkaa, toteutin sekä orkesterissa että huilistien kanssa kansiointiprojektit.

Panula-opisto hankki orkesterille uudet kansiot, joihin sitten kerättiin kaikki tähänastinen materiaali ja aakkostettiin se nimen mukaan yhden harjoituksen aikana. Kansiot koottiin sitä silmällä pitäen, että niistä tulee opiston omaisuutta, jolloin tulevaisuudessa voidaan säästää jonkin verran kopiointia. Jokaisella soittajalla on siis oma kansio, mutta se on enemmän kyseisen soitinryhmän kansio kuin hänen oma, henkilökohtainen kansionsa. Tämä kansiointiprojekti oli yksinkertainen, mutta erittäin onnistunut ja harjoituksissa on käytetty huomattavan paljon vähemmän aikaa nuottien etsimiseen. Toki toisinaan koko kansio unohtuu kotiin ja joltain puuttuu jotain, mutta jo se helpottaa, että nuotit eivät ole sekavina pinoina tai kansiossa missä sattuu järjestyksessä.

Hankin itse huilisteille kansiot, jotka sitten yhdellä tunnilla koottiin oppilaiden etsittyä kaikki mahdolliset tämän vuoden irtonuottinsa sekä myös vanhat arvioinnit ja konserttien käsiohjelmat, jos niitä löytyi. Kansiot on varustettu kestäväillä paljetaskuilla,

joihin voi laittaa sekä läksyvihon että soittovihot. Nyt siis kaikki huilumateriaali on samassa kansiossa ja kotona ei tarvitse arpoa, mitä otetaan mukaan. Lisäksi kansioiden kannessa on taskut, joihin voi tarvittaessa laittaa muistilappuja ja muita ajankohtaisia papereita. Kansio on pehmeäkantinen ja sen verran ohut, että se mahtuu myös pienempää laukkuun.

Kansioita kootessa keskustelimme, minkälaisia välilehtiä olisi tarpeen olla ja teimme niitä sitten tarpeen mukaan. Tämä oli hyvä tilaisuus tuoda esiin ja ikään kuin hahmotella oppilaalle huilun opiskelun ja ohjelmiston perinteisiä osa-alueita. Monen kansio on jaettu asteikkoihin ja harjoituksiin, kappaleisiin, yhteissoittokappaleisiin sekä arviointeihin ja konserttiohjelmiin. Näiden osastojen sisällä kappaleet on järjestetty aakkosittain ja soittotuntikäytössä parhaillaan olevat nuotit löytyvät kansion alusta.

Huulistien kansiointi onnistui erinomaisesti siinä mielessä, että materiaalit ovat yleisesti ottaen olleet koko kevään hyvin mukana tunneilla ja se vähentää sekä yleistä harmistumista että myös säästää aikaa, kun irtonuotit pysyvät paremmin tallessa. Kansiointia voi tulevaisuudessa kehittää monin tavoin esimerkiksi portfoliotyypiseen suuntaan, ja välilehtien otsikoinnilla ja muulla voi jatkossakin kehittää huulistien ymmärrystä soitonopiskelun osa-alueista.

Toteuttamani interventiot onnistuivat monella tapaa hyvin, mutta mitään niin mullistavia tuloksia niiden kautta ei syntynyt kuin työpäiväkirjan liikkeelle laittamien toimintatapojen muutosten myötä. Kaikki interventiot kuitenkin vähensivät kuormituksen kokemustani sitä kautta, että koen nyt paremmin hallitsevani työni osa-alueita. Lisäksi monenlainen turha työ on vähentynyt. Parin vuoden päästä voi paremmin arvioida kehitystyön pidempiaikaisia tuloksia, mutta olen melko tyytyväinen näihin pienellä rahalla ja lyhyessä ajassa toteutettujen muutosten tuloksiin.

Työpäiväkirjan ja interventioiden vaiheiden ja tulosten esittelyn jälkeen kokoan seuraavassa luvussa yhteen opinnäytetyöni erilaiset aineistot ja teen niiden perusteella johtopäätökset siitä, mitä sain selville tutkimustehtävästäni eli soitonopetuksen kuormittavuudesta ja sen vähentämisestä.

7 Miten soitonopettajan työn haitallista kuormittumista voisi vähentää?

Opinnäytetyöni tarkoitus on ollut selvittää, miten soitonopettajan työn haitallista kuormittumista voisi vähentää ja olen käsitellyt aihetta aiempien tutkimuksien ja omien kokemuksieni kautta. Asiaa on pohdittu sekä kuormituksen ja palautumisen että kuormitus- ja voimavaratekijöiden tasapainon kannalta. Kuten useaan kertaan on todettu, kuormitus on luonnollinen osa antoisaa työtä ja siinä kehittymistä, tärkeää on vain pitää huolta em. tasapainosta. Tässä luvussa keräänkin nyt yhteen johtopäätöksiä ja kehittämissuhteita ohjeiden muodossa, toisia soitonopettajia silmällä pitäen.

7.1 Muista pitää taukoja

Ehdottomasti silmiinpistävin seikka omassa työpäiväkirjassani oli taukojen pieni määrä suhteessa tehtyyn työhön ja myös taukojen huono laatu. Itse ehdin kehittämistyöni aikana korjata tätä seikkaa huomattavasti: koetin järjestää enemmän taukoja, otin rentoutumisharjoitukset osaksi taukoa ja välttelin työssä muutenkin kuormittuvien osa-alueiden, kuten näköaistin ja vuorovaikutustaitojen kuormittamista.

Omien kokemuksieni perusteella tämä on vaikuttanut työpäivän aikaiseen jaksamiseen todella paljon ja luvussa 2 (s.6) esitellyn ponnistelujen ja palautumisen kuviossa olevaa kumuloitumista ei ole entiseen tapaan tapahtunut. Samat keinot sopivat myös palautumiseen työelämän ulkopuolella.

Mielestäni taukojen tärkeys tulisi nostaa esiin myös oppilaitos- ja ammattiliittotasolla, koska tällä melko pienellä ja periaatteessa ilmaisella keinolla voitaisiin huomattavasti vähentää soitonopettajien haitallista työssä kuormittumista ja sitä kautta parantaa opetuksen laatua. Työtä huokoistamalla (ks. esim. Waris 2001, 20) työtä tauotetaan niin, että elpymiselle jää riittävästi aikaa joka vaiheessa. Soitonopetus on itsessään hyvin intensiivistä ja itse opetustyötä on vaikea olennaisesti keventää. Sen takia taukojen merkitys on erittäin suuri.

7.2 Vaadi työhön ennakoitavuutta

Yksi omista jatkuvista haitallisen kuormittumisen aiheuttajista oli työn ennakoimattomuus, erityisesti liittyen soittotuntien ja musiikkiopiston ulkopuolisiin töihin. Toisissa oppilaitoksissa tilanne on parempi, toisissa on enemmän kehitettävää.

Soitonopetukseen toki kuuluu aina tietty määrä työtä, jota ei voi ennakoida, kuten äkilliset esiintymistoiveet tai tasosuoritusten siirtymiset, mutta suuri osa töistä voitaisiin suunnitella ja lyödä aikataulujen osalta lukkoon huomattavasti aiemmin.

Soittotunnithan pyörivät lukujärjestyksen mukaan ja oppilaskonsertitkin on usein määritelty jo ajoissa. Sen sijaan muut opettajien kannalta ylimääräistä työtä tarkoittavat tehtävät, kuten koulukierrokset ja soitinesittelyt, opiston ulkopuoliset konsertit ja muut esiintymiset saattavat pudota opettajan syliin aivan yllättäen.

Ylipäättään kaikki työt, jotka vaativat joko opettajan tai sekä opettajan että oppilaan ennakkovalmistelua voisi mielestäni sopia jo huomattavasti aiemmin. Tämä olisi tärkeää erityisesti useassa paikassa työskentelevien opettajien kannalta. Jos tilanne vaatii lukujärjestyksen säätämistä, se on paljon helpompaa tehdä hyvissä ajoin ja säästää siten sekä opettajan että perheiden hermoja.

Koko opettajakunnan yhteiset suunnittelukokoukset lukukauden alussa ovat myös hyväksi todettu keino helpottaa ennakoivaa suunnittelua. Tällöin pitää toki varata rahaa tuntiopettajien matkakulujen ja paikallaolon korvaamiseen, mutta mielestäni sama raha säästetään myöhemmin, kun vältetään jatkuvalta aikataulujen säätämiseltä ja hermojen kiristymiseltä.

7.3 Harkitse opetuksetonta päivää

Soitonopettajan työhön kuuluu nykyään paljon erilaista soittotuntien ulkopuolista työtä, jota tehdään yhteistyössä toisten opettajien tai muiden tahojen kanssa. Jotta tämä aikataulullisesti onnistuisi helpommin, pitäisin kokeilun arvoisena yhteisen opetuksettoman päivän sopimista. Tällaista järjestelyä käytetään esimerkiksi Eiran aikuislukiossa (ks. Tikkanen 2013, 34), jossa perjantai on varattu kokouksille, suunnittelulle ja muulle vastaavalle työlle.

Jos kokonaisen päivän varaaminen on mahdotonta, joku päivä voitaisiin sopia opetukseltaan kevyemmäksi ja siihen varata tietty aika yhteisiä toimintoja ja tehtäviä varten esimerkiksi aamupäivällä. Samalla voitaisiin sopia, että edelliselle illalle ei pääsääntöisesti sovita työopäivää illasta pidentäviä tehtäviä, kuten konserteja. Joka tapauksessa tämä auttaisi edellisessä luvussa mainittuun ennakoimattomuuden kuormittavuuteen ja myös tarjoaisi opettajille paremmin mahdollisuuksia nähdä

toisiaan, sopia asioista ja yleensäkin tehdä yhteistyötä. Tähän päivään voitaisiin sijoittaa niin yhteiset kokoukset, koulutukset, tasosuoritukset kuin suunnittelu- ja valmistelutyö.

Suunnittelun ja valmistelun keskittäminen yhdelle päivälle olisi myös siltä kannalta järkevää, että näille keskittymistä ja luovuutta vaativille tehtäville olisi hyvää keskeytymätöntä aikaa.

7.4 Rajaa työtäsi

Kuten tämän tutkimuksen alussa kävi ilmi, soitonopettajan työn rajattomuus on yksi keskeinen kuormitusta aiheuttava tekijä. Tätä haastetta opettajat eivät oki yksin voi ratkaista, mutta olen sitä mieltä, että jokainen soitonopettaja voi itsekin asettaa työnsä enemmän rajoja.

Ensinnäkin työtä voi rajata paikan suhteen. Opettaja voi päättää, että kotimatkan jälkeen hän ei enää vastaa työhön liittyviin viesteihin tai puheluihin ja myös ilmoittaa sen oppilailleen ja vanhemmille sekä työkavereilleen. Opettaja voi myös päättää tehdä valmistelutyön pääosin työpaikalla ja tällä tavalla työstä irrottautumalla edistää omaa palautumistaan.

Lisäksi työn voi rajata tarkemmin ennakolta sovittuihin työtunteihin. Monet soitonopettajat pitävät ylimääräisiä tunteja tasosuoritusten tai kilpailujen lähestyessä. Monesti tällainen intensiiviopetus onkin tarpeen ja pienissä määrin kaikkien etu, mutta vaarallista on, jos siitä tulee tapa. Olen sitä mieltä, että konserttien ja muiden esiintymisten valmistelu kuuluu opetukseen ja sen pitäisi siten sopia tuntikehykseen. Jos ennen konserttia on tarpeen pitää muistinvirkistystunti, se on mielestäni otettava huomioon lukukauden tuntikiintiössä ja kompensoitava etu- tai jälkikäteen sen sijaan, että se korvattaisiin ylituntina.

Ylitunnit ovat joskus tarpeen, mutta liiallisessa määrin ne kertovat mielestäni työn rajojen puutteesta sekä perustehtävän epäselvyydestä ja altistavat voimakkaasti haitalliselle kuormittumiselle. Opetuksessa tehtävien lisääntymistä ei juurikaan voi kompensoida nopeudella, joten työn rajattomuus alkaa yleensä aina näkyä työpäivien pituudessa.

Työn sisältöä ja äsken mainittua perustehtävää onkin syytä jatkuvasti pohtia yhdessä kollegoiden ja esimiehen kanssa. Mitä selkeämpi kuva ihmisellä on työstään ja sen suorittamiseen tarvittavista eri vaiheista, sitä paremmin hän pystyy tekemään työtään (Waris 2001, 18). Tieto odotetusta työmäärästä rauhoittaisi hermoja ja auttaisi rajaamaan työtään, kun voisi todeta: nyt menee yli rajan, tämä täytyy kompensoida jotenkin.

Nykyinen tilanne, jossa soitonopettaja toisinaan kokee, että mikään ei riitä, on suuri riski liialliselle kuormittumiselle. Tämän seikan havaitseminen ja ristiriidan ratkaiseminen olisi soitonopettajien työhyvinvoinnin kannalta oleellisen tärkeää. Jokaisella pitäisi olla mahdollisuus suoriutua odotetuista tehtävistä työaikanaan, kohtuullisella työtahdilla, muuten on turha kuvitella, että opettajat jaksaisivat kehittää työtään ja ammattitaitoaan. Erityisesti selventämistä vaatisi opetuksen ja siihen kiinteästi liittyvän työn tai toisaalta taas muun, soitonopettajan työhön kuuluvan työn erittely.

Mielestäni työn kokonaisuuden hahmottamisen tärkeyttä ei tarpeeksi arvosteta musiikkiopistoissa tai yleensäkin opettajan työssä. Onneksi tulevaisuus vaikuttaa valoisammalta: muun muassa Kuopiossa ja Vantaalla on meneillään erityisopettajien vuosityöaikakokeilu (Rutonen 2013, 6), jolla pyritään nimenomaan saamaan paremmin näkyviin kaikki opettajan tekemä työ. Lisäksi toivon, että ryhmämuotoinen työnohjaus tulisi musiikkioppilaitoksissakin työn kehittämisen välineeksi, koska yksin on melko mahdotonta vaikuttaa näiden kuormitustekijöiden hallintaan.

7.5 Ehdota ylitöiden kompensoimista

Tasosuoritusten ja konserttien maksaminen ylitunteina tai virkaopettajien muuna työnä on tähän asti ollut pääasiallinen tapa musiikkioppilaitoksissa, mutta itse suosisin mieluummin näiden tuntien kompensoimista. Rahapulassa painivat kunnat ja sitä kautta musiikkiopistot eivät tulevaisuudessakaan ole todennäköisesti kykeneviä korvaamaan rahallisesti kaikkea opetustuntien ulkopuolella tehtyä työtä – varsinkaan tuntiopettajille – joten mielestäni olisi syytä miettiä tarkemmin, voitaisiinko joidenkin opetukseen kiinteästi liittyvien tehtävien korvaaminen hoitaa kompensoimalla. Tällöin tehty ylimääräinen työ kompensoitaisiin keventämällä aina tilapäisesti varsinaisten opetustuntien pituutta.

Esimerkiksi oppilaiden esiintymiset ja tasosuoritukset ovat nähdäkseni samaa pedagogista kokonaisuutta soittotuntien kanssa. Mielestäni nämä ovat erilaisia työvälineitä saman tavoitteen eli soittotaidon saavuttamiseksi ja hyvän musiikkisuhteen luomiseksi, ei ylimääräisiä lisäkkeitä soittotuntien kyljessä. Itse haluaisin rahallisen korvauksen sijaan mieluummin huojentaa kyseisen päivän opetusta jonkin verran – esimerkiksi 15 min/esiintyvä oppilas – ja sitä kautta vaikuttaa kuormittumiseeni.

Satunnaisen ryhmäopetuksen valmistelusta ja yhteydenpidosta johtuvaa suurempaa työmäärää taas voisi kompensoida esimerkiksi mahdollisuudella korvata tietty määrä yksilötunteja pienemmällä määrällä ryhmätunteja. Erilaiset kokoukset ja lautakuntakuntyöskentelu sekä muut vastaavat opetustyötä tukevat tehtävät taas voisivat entiseen malliin olla erikseen maksettavia ylitunteja eli oikea muuta työtä: kuvauksensa mukaisesti ”oppituntiin välittömästi liittymätöntä työtä” (Musiikinopettajan työmarkkinasanasto 2008).

Tällä tavalla voitaisiin vähentää liiallisen kuormittumisen riskiä ja todennäköisesti myös parantaa opetuksen laatua, kun opettajat eivät joutuisi niin usein tekemään töitä väsyneenä ja jaksaisivat konserteissa paremmin tukea oppilaitaan. Eihän väsymystä ja kuormittumista pelkillä työjärjestelyillä poisteta, mutta turha niitä on järjestelyillä myöskään ylläpitää.

7.6 Pyydä lisäkorvausta tehtävien vaativuuden mukaan

Itse olen asian selkeästi perusteltuani saanut neuvoteltua musiikkiopiston orkesterin palkkaan pienen lisän juuri järjestely- ja yhteydenpitotehtävien korvauksena ja olen tästä myönnytyksestä hyvin iloinen. Vaikka se ei lisää vapaa-aikaani, eikä erityisen paljoa palkkaani, sen merkitys on symbolinen ja jaksan paremmin tehdä työtäni, kun tiedän, että ajoittain raskasta orkesterityötäni arvostetaan.

Päättyökseen ryhmiä opettavien, kuten musiikin perusteiden, orkestereiden ja musiikkileikkikoulun opettajien työssä voisi olla jopa aivan erilainen kerroin – eli heidän opetusvelvollisuutensa viikkotuntimäärä voisi olla pienempi. Myös Hanna-Maija Salon ryhmäopetuksen kuormittavuutta käsitelleessä opinnäytetyössä (2012) haastetellut opettajat toivoivat ryhmäopetuksesta enemmän palkkaa tai pienempää opetusvelvollisuutta. Mielestäni rehtoreiden tulisi ottaa tämä toive vakavasti, jos ja kun pätevistä ja innokkaista ryhmäopettajista on muutenkin pulaa.

7.7 Jaa työtä toisille ja tee yhteistyötä muiden kanssa

Soitonopettajan työssä on paljon sellaisia osa-alueita, joita voi mahdollisuuksien mukaan koettaa jakaa myös oppilaitoksen muulle henkilökunnalle. Tämä vaatii lähinnä asioiden ennakkointia ja suunnittelua. Suurimman osan raskaista roudaustöistä voi delegoida talonmiehille ja vahtimestareille, kunhan vain on ajoissa liikkeellä ja hoitaa ohjeistamisen. Ja kuten itse huomasin, on yhteistyöllä mahdollista vähentää kuormittumista myös viestinnässä ja tiedottamisessa, sekin vaatii lähinnä suunnittelua ja yhteistyöhaluista työkaveria.

Onnistuin tänä keväänä siis delegoimaan osan viestinnästä toimistolle ja se on ollut sekä tavoitteisuuden kannalta käytännöllistä – itsehän en juuri koskaan ehdi vastata puhelimeen – että vähentänyt minulle vapaa-ajalla tulevien yhteydenottojen määrää. Tästä tietenkin kuuluu suuri kiitos toimistosihteerille, jonka kanssa olen hyvässä yhteistyössä voinut asiaa kehittää.

Henkilökunnan lisäksi työtä voi sopivassa määrin jakaa myös oppilaille. Oppilaat pystyvät aivan hyvin hoitamaan itse esimerkiksi orkesteriharjoituksen tai konsertin tilojen järjestelyn, kunhan heidät vain siihen totutetaan. Osan oppilaista voi myös opettaa käyttämään kopiokonetta ja auttamaan nuotiston hoidossa. Aion itse tulevaisuudessa kokeilla myös sitä, että orkesteri- ja yhteissoittonuotit löytyvät Dropboxin kaltaisen palvelun kautta ja jokainen tulostaa sieltä tarvittaessa itse kadonneet nuottinsa. Ylipäättään on suositeltavaa auttaa oppilaita itseohjautuvuuden harjoittelussa, siitä on heille aina hyötyä.

7.8 Luo opetustyötä tukeva viestintäjärjestelmä

Kuten työpäiväkirjastani käy ilmi, vapaa-aikaan osuvat yhteydenotot ovat yksi soitonopettajan työn tavallisista kuormitustekijöistä, jotka saattavat häiritä pahasti työstä irrottautumista ja sitä kautta palautumista. Työpuhelinhan olisi soitonopettajillekin ehdoton työväline, mutta valitettavasti taloudelliset seikat yleensä estävät työpaikan kustantaman puhelimen ja opettajat ovat sen verran kilttejä, että eivät ole vielä nostaneet meteliä asiasta. Jos ja kun työssä joutuu käyttämään omaa puhelintaan, on omat yhteydenpitoperiaatteensa hyvä selvittää sekä oppilaille että vanhemmille.

Selkeiden viestintäperiaatteiden lisäksi soitonopettajan kannattaa ottaa kaikki irti toimistotyöntekijöiden osaamisesta ja välineistä, kuten jo edellisessä alaluvussa mainitsin. Osan tiedottamisesta ja myös tiedusteluista voi aivan hyvin ohjata toimiston kautta, kunhan järjestelmän vain suunnittelee systemaattiseksi ja selkeäksi ja sekä opettajan että sihteerin kannalta toimivaksi. Se, että oppilaat osaavat kysyä opiston asioista sihteeriltä tai rehtorilta, antaa ensinnäkin toimiston suuntaan paremmin viestiä yleisesti epäselvistä asioista, toisekseen em. tahot on usein helpompi tavoittaa puhelimella ja kolmanneksi se säästää opettajaa turhana välikätenä oloita.

Tämän kaiken lisäksi ei voi liiaksi korostaa panostamista oppilaitoksen Internet-sivuston käytettävyyteen ja selkeyteen. Mikäli sivusto toimii ja se pidetään ajantasalla, säästyvät sekä toimistotyöntekijät että opettajat monelta turhalta – usein ärtyneeltä – yhteydenotolta.

8 Pohdinta

Opinnäytetyöni ensimmäinen tutkimustehtävä oli selvittää minkälaista kuormitusta soitonopettaja työssään kokee ja mistä koettu kuormitus johtuu. Tämän lisäksi selvitin, miten työssä koettua kuormitusta voisi vähentää.

Omassa työssäni koettu kuormitus liittyi erityisesti palautumisen ja kuormittumisen huonoon tasapainoon, josta seurasi muun muassa väsyneenä työskentelyä ja oman hyvinvoinnin laiminlyömistä. Kiinnittämällä huomiota riittävän usein pidettyihin palauttaviin taukoihin pystyin jo tämän tutkimuksen aikana – aivan omin toimin – vähentämään kokemaani kuormittumista. Kun palautuminen oli riittävää, ei työ tuntunut enää niin kuormittavalta. Opin myös hallitsemaan yhteydenpidosta johtuvaa kuormittumista paitsi kehittämällä viestintätapoja, myös esimerkiksi jakamalla työtä toimistosihteerin kanssa.

Oppilaitoksen rakenteisiin liittyviä erityisen kuormittavia seikkoja olivat työhön liittyvät kiirejaksot sekä työn huono ennakoitavuus. Näiden seikkojen hallitsemiseen ei ymmärrettävästi näin lyhyessä ajassa löytynyt nopeaa ratkaisuja. Olen kuitenkin ottanut asian puheeksi työpaikoillani ja uskon, että pikku hiljaa ja yhteistyössä näitäkin seikkoja voidaan kehittää vähemmän kuormittaviksi. Kyse on lopulta kuitenkin kaikille tärkeästä asiasta eli opettajien optimaalisesta työkyvystä.

Opinnäytetyöprosessini aikana toteutin Internet-sivut oppilaille ja vanhemmille suuntautuvan viestinnän helpottamiseksi. Tämä kokeilu oli kaikinpuolin mielenkiintoinen ja jatkan ehdottomasti sivustojen käyttöä ja kehittämistä aiemmin esittämieni havaintojen pohjalta – erityisenä huomion kohteena on käyttäjien parempi opastus. Samoin aion jatkaa toimiston kanssa aloitettua tiiviimpää yhteistyötä tiedottamisessa. Myös oppilaiden kanssa toteutettu kansiointiprojekti oli kaikessa yksinkertaisuudessaan mukava ja tuloksekas kokeilu. Senkin kehittäminen jatkuu tulevaisuudessa aivan varmasti.

Työpäiväkirjan havaintojen pohjalta tehdyt muutokset ja kokeilut olivat kaikki melko pienimuotoisia projekteja, mutta tulokset olivat sitäkin merkittävämpiä. Yllättävintä itselleni koko opinnäytetyön tuloksissa oli taukoihin panostamisen merkitys työpäivän aikaiselle ja sen jälkeiselle palautumiselle. Kevään aikana onnistuin hämmästyttävän pienin muutoksin kohentamaan työhyvinvointiani merkittävän paljon. Toinen tärkeä huomio oli väsyneenä työskentelyn yleisyys ja sen haitallisuuden ymmärtäminen. Uskon, että nämä kokemukseräiset tiedot taukojen ja väsyneenä työskentelyn merkityksestä ovat muuttaneet omia työtapojani pysyvästi. Aina toisinaan lipsahdan takaisin vanhaan ja teen töitä ilman taukoja, mutta ainakin teen sen tietoisena riskeistä.

Kaiken kaikkiaan opinnäytetyöni tulokset oman työni kehittämisessä kannustavat jatkamaan tulevaisuudessakin tällaisten käytännön kehittelyjen parissa. Työn kehittämiseen ei välttämättä tarvita kalliita hankkeita, vaan ensisijaisesti oman työn rehellistä pohtimista.

Opinnäytetyön aikana hankittu tieto työhön liittyvästä kuormittumisesta ja palautumisesta on myös hieno pääoma ja oman työn kehittämisen väline, josta olen jo nyt päässyt nauttimaan. Varmasti jatkan kuormittumisen ja palautumisen tasapainon tutkimista tulevaisuudessakin. Tämä on ensimmäinen kerta, kun olen näin pitkäjänteisesti tutkinut omaa työtäni ja se on ollut paitsi hyödyllistä, myös kiehtovaa ja täynnä mukavia ahaa-elämyksiä.

Soitonopettajan työn haasteet eivät todennäköisesti tule vähenemään ja uskon, että pikku hiljaa myös tutkijat alkavat kiinnostua tästä aiheesta. Soitonopettajien työ on muuttunut niin nopeasti viimeisen parinkymmenen vuoden aikana, että se kaipaisi sekä työnkuvan että työhön liittyvän kuormituksen perusteellista tutkimista. Jotta tutkimus

tarjoaisi opettajien työn suunnittelun ja kehittämisen kannalta yleispäteviä tuloksia, olisi kuormitusta hyvä tutkia sekä omaan tapaan kokemusperäisesti että samaan aikaan fysiologisin mittauksin.

Lähteet

Ahola, K., Hakola, T., Hopsu, L., Leino, T., Leskinen, T., Oksa, J., Takala, E., Vorne, J. & Vuokko, A. 2010. ”Työkuormitusta arvioimalla ja säätelemällä voidaan edistää hyvinvointia työssä”. Teoksessa Kantolahti, T. & Tikander, T. (toim.) *Puheenvuoroja työn kuormittavuudesta*. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2010:17. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö, 30–35.

Alasoini, T. 2010. ”Työn kuormittavuuden hallinta innovatiivisessa organisaatiossa”. Teoksessa Kantolahti, T. & Tikander, T. (toim.) *Puheenvuoroja työn kuormittavuudesta*. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2010:17. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö, 68–76.

Hakanen, J. 2005. Työuupumuksesta työn imuun: työhyvinvointitutkimuksen ytimessä ja reuna-alueilla. Työ ja ihminen raportti 27. Helsinki: Työterveyslaitos.

Heikkinen, H. 2007. ”Toimintatutkimuksen lähtökohdat”. Teoksessa Heikkinen, H., Rovio E. & Syrjälä, L. (toim.) *Toiminnasta tietoon*. Helsinki: Kansanvalistusseura, 16–38.

Heikkinen, H., Kontinen, T. & Häkkinen, P. 2007. ”Toiminnan tutkimisen suuntaukset”. Teoksessa Heikkinen, H., Rovio E. & Syrjälä, L. (toim.) *Toiminnasta tietoon*. Helsinki: Kansanvalistusseura, 39–76.

Heikkinen, H., Rovio E. & Kiilakoski, T. 2007. ”Toimintatutkimus prosessina”. Teoksessa Heikkinen, H., Rovio E. & Syrjälä, L. (toim.) *Toiminnasta tietoon*. Helsinki: Kansanvalistusseura, 78–93.

Ihajoki, H. & Ihajoki, S. 2013. Soitonopettajan työtyytyväisyyden haasteita – haasteista mahdollisuuksiksi. Opinnäytetyö. Metropolia ammattikorkeakoulu.

Järnefelt, N. & Lehto, A. 2002. Työhulluja vai hulluja töitä? Tutkimus kiirekokemuksista työpaikoilla. Helsinki: Tilastokeskus.

Järvensivu, A. 2010. Tapaus työelämä ja voiko sitä muuttaa? Tampere: Tampere university press.

Kantolahti, T. & Tikander, T. (toim.) 2010. Puheenvuoroja työn kuormittavuudesta. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2010:17. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Kinnunen, U. & Feldt, T. 2009. ”Työkuormituksesta palautuminen. Psykologinen näkökulma”. Teoksessa Kinnunen, U. & Mauno S. (toim.) 2009. *Irtiottoja työstä: työkuormituksesta palautumisen psykologia*. Tampere: Tampereen yliopiston psykologian laitos, 7–27.

Kinnunen, M. & Rusko, H. 2009. ”Työkuormituksesta palautuminen. Fysiologinen näkökulma”. Teoksessa Kinnunen, U. & Mauno S. (toim.) 2009. *Irtiottoja työstä: työkuormituksesta palautumisen psykologia*. Tampere: Tampereen yliopiston psykologian laitos, 29–40.

- Kinnunen, U. & Mauno S. (toim.) 2009. Irtiottoja työstä: työkuormituksesta palautumisen psykologia. Tampere: Tampereen yliopiston psykologian laitos.
- Kinnunen, U., Siltaloppi M. & Mauno, S. 2009. ”Työ ja palautuminen”. Teoksessa Kinnunen, U. & Mauno S. (toim.) 2009. *Irtiottoja työstä: työkuormituksesta palautumisen psykologia*. Tampere: Tampereen yliopiston psykologian laitos, 41–66.
- Koroma, J., Hyrkkänen, U. & Rauramo, P. 2012. Mobiili työ. Työhyvinvointi liikkuvassa ja monipaikkaisessa tietotyössä. Helsinki: Työturvallisuuskeskus, palveluryhmä & Työterveyslaitos.
- Launis, K. & Koli, A. 2005. ”Opettajien työhyvinvointi muutoksessa”. *Työ ja ihminen* 19 (2005) 3: 350–366.
- Luukkainen, O. 2004. Opettajuus – ajassa elämistä vai suunnan näyttämistä? Väitöskirja. Tampereen yliopisto. Acta Universitatis Tamperensis.
- Meijman, T. F. & Mulder, G. 1998. Psychological aspects of workload. Teoksessa P. K. Drenth & H. Thierry (toim.) *Handbook of work and organizational psychology: Vol. 2. Work psychology*, 5–33. Hove, England: Psychology Press.
- Merriam, S. B. 1988. Case study reasearch in education. A Qualitative Approach. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Musiikinopettajan työmarkkinasanasto. 2008. Suomen musiikinopettajien liitto SMOL.
- Onnismaa, J. 2010. Opettajien työhyvinvointi. Katsaus opettajien työhyvinvointitutkimuksiin 2004-2009. Helsinki: Opetushallitus. Raportit ja selvitykset 2010: 1.
- Opetushallitus. 2002. Taiteen perusopetuksen musiikin laajan oppimäärän opetus suunnitelman perusteet. Opetushallituksen määräys 41/011/2002.
- Parvikko, O. 2010. ”Työn psykososiaalisen kuormittavuuden hallinta”. Teoksessa Kantolahti, T. & Tikander, T. (toim.) *Puheenvuoroja työn kuormittavuudesta*. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2010:17. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö, 15–21.
- Pohjannoro, U. 2010. Soitonopiskelua joustavasti ja yhteisöllisesti. Musiikkioppilaitosten kehitysnäkymiä rehtoreiden arvioimana – Toive-hankkeen osaraportti 6. Sibelius-Akatemian selvityksiä ja raportteja 5/2010. Helsinki: Sibelius-Akatemia.
- Pohjannoro, U. & Pesonen, M. 2009. Musiikkialan ammattilaisten ja harrastajien kouluttajat 2008. Musiikkialan toimintaympäristöt ja osaamistarve – Toive-hankkeen osaraportti 1. Sibelius-Akatemian selvityksiä ja raportteja 2/2009. Helsinki: Sibelius-Akatemia.
- Pyöriä, P. 2010. ”Tietotyön sietämätön keveys”. Teoksessa Kantolahti, T. & Tikander, T. (toim.) *Puheenvuoroja työn kuormittavuudesta*. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2010:17. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö, 46–52.
- Rasku, A. & Kinnunen, U. 1999. Lukion opettajien työolot ja hyvinvointi: Vertaileva tutkimus Euroopan eri maissa. (Job conditions and well-being among upper secondary school teachers: A comparative study across Europe). Jyväskylän

yliopiston psykologian laitoksen julkaisuja 341.

Rautio, M. 2010. ”Arvioinnin moniulotteisuus ja työhyvinvoinnin hallintamahdollisuudet”. Teoksessa Kantolahti, T. & Tikander, T. (toim.) *Puheenvuoroja työn kuormittavuudesta*. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2010:17. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö, 22–29.

Ritvanen, T. 2006. Seasonal psychophysiological stress of teachers related to age and aerobic fitness. Väitöskirja. Kuopion yliopiston julkaisuja D. Lääketiede 379.

Ruohotie, P. 2000. Oppiminen ja ammatillinen kasvu. Porvoo, Helsinki, Juva: WSOY.

Rutonen, M. 2013. ”Kokemuskeruuta työaikakokeiluista”. *Opettaja* 20/2013, 6.

Salo, H. 2012. Kuinka jaksan ryhmäopettajana? Opettajan ja oppilaitoksen keinoja ryhmäopetuksen kuormittavuuden vähentämiseen musiikkioppilaitoksissa. Opinnäytetyö. Metropolia ammattikorkeakoulu.

Siitonen, T. 2005. Soitonopettajan ammatillinen kasvu – opettajuuden ulottuvuudet. Musiikkitieteen Pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Smyth, J. 1989. A critical pedagogy of classroom practice. In *Journal Curriculum Studies* 21, 483–502.

Syrjälä, L. 1994. ”Tapaustutkimus opettajan ja tutkijan työvälteenä”. Julkaisussa *Laadullisen tutkimuksen työtapoja*. Helsinki: Kirjayhtymä, 10–66.

Tiainen, H., Heikkinen M, ym. 2012. Taiteen perusopetuksen opetussuunnitelmien perusteiden ja pedagogiikan toimivuus. Koulutuksen arviointineuvoston julkaisuja 57. Jyväskylä

Tikkanen, T. 2013. ”Virtaa koulutuksesta”. *Opettaja* 16/2013, 34–35.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Tuovila, A. 2003. ”Mä soitan ihan omasta ilosta!”. Pitkittäinen tutkimus 7-13-vuotiaiden lasten musiikin harjoittamisesta ja musiikkiopisto-opiskelusta. Väitöskirja. Helsinki: Sibelius-Akatemia, DocMus-yksikkö.

”Työaikojen kuormittavuus halutaan tehokkaampaan syyniin”. 2013. Yleisradio 2.4.2013.
http://yle.fi/uutiset/tyoaikojen_kuormittavuus_halutaan_tehokkaampaan_syyniin/6561964. Luettu 23.5.2013.

Unkari-Virtanen L. & Kaikkonen, M. 2007. ”Läsnäolon, huomion ja kunnioituksen musiikkipedagogiikka”. *Musiikkikasvatus* 10 (2007)1-2, 23–33. Helsinki: Sibelius-Akatemia.

Valtionvarainministeriö. 2013. Keveyttä työhön. Työstressi ja kuormitus haltuun. Valtionvarainministeriö.

Waris, K. 2001. Näköaloja työelämään. Kuormittuminen voimavaraksi. Helsinki: Työterveyslaitos.