

**PSYKOFYYSINEN NÄKÖKULMA LAULAMISEEN – ITSETUNTO,
VOKAALINEN MINÄKUVA JA LAULAMINEN**

Johanna Rantala
Proseminarityö
Musiikkikasvatus
30.5.2012
Jyväskylän yliopisto

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Tiedekunta – Faculty Humanistinen tiedekunta	Laitos – Department Musiikin laitos
Tekijä – Author Johanna Emilia Rantala	
Työn nimi – Title Psykofyysinen näkökulma laulamiseen – Itsetunto, vokaalinen minäkuva ja laulaminen	
Oppiaine – Subject Musiikkikasvatus	Työn laji – Level Kandidaatintutkielma
Aika – Month and year Huhtikuu 2012	Sivumäärä – Number of pages 36
<p>Tiivistelmä – Abstract</p> <p>Tutkin tässä kandidaatintutkielmassani laulamisen psykofyysistä ulottuvuutta. Laulaminen on sekä fyysinen että psyykinen toiminto, jossa ihmisen minä on vahvasti läsnä. Laulaessaan ihminen antaa kuulijalle aina palan itsestään. Laulaessa menneisyys, nykyisyys ja tunteet kietoutuvat toisiinsa ja määrittävät laulajan tulkintaa. Kun ihminen laulaa, hän altistaa oman äänensä ja itsensä arvioitavaksi ja ehkä myös arvosteltavaksi.</p> <p>Vokaalinen minäkuva ja itsetunto vaikuttavat merkittävästi laulamiseen. Ne vaikuttavat suoranaisesti tekniikkaan, heittäytymiseen ja tulkintaan. Suoritusitsetunto ja minäpystyvyys ovat tärkeitä lauluun liittyviä itsetunnon alueita. Laulajan itsetunto ja vokaalinen minäkuva vahvistuu onnistumisen kokemuksista, kun suorituksella on laulajalle tärkeä merkitys.</p> <p>Laulunopettajalla on suuri rooli laulajan itsetunnon ja vokaalisen minäkuvan tukemisessa. Laulunopettajan ja oppilaan vuorovaikutus, laulutuntien ilmapiiri sekä palautteenanto ovat tärkeitä itsetunnon ja vokaalisen minäkuvan rakennuselementtejä. Laulunopettajan on tärkeä kohdata oppilaansa kokonaisvaltaisesti ja henkilökohtaisella tasolla, jotta opettajan ja oppilaan välille syntyy luottamus.</p>	
Asiasanat – Keywords Laulaminen, minä, itsetunto, vokaalinen minäkuva, psykofyysinen näkökulma	
Säilytyspaikka – Depository Jyväskylän yliopiston, Musiikin laitos	
Muita tietoja – Additional information	

SISÄLLYSLUETTELO

1 JOHDANTO	4
2 MINÄN MONET KASVOT.....	7
2.1 Minä.....	7
2.2 Minäkuva.....	8
2.2.1 <i>Musiikillinen minäkäsitys</i>	9
2.3 Itsetunto	11
3 MINÄKUVAN JA ITSETUNNON SUHDE LAULAMISEEN	13
3.1 Vokaalinen minäkuva.....	13
3.2 Laulaminen ja itsetunto	14
3.2.1 <i>Itsetunto ja esiintymisjännitys</i>	17
3.3 Minä, tunteet ja tulkinta	19
3.4 Henkisen hyvinvoinnin vaikutus laulajan tekniikkaan.....	20
4 LAULUNOPETTAJA VOKAALISEN MINÄKUVAN JA LAULAJAN ITSETUNNON TUKIJANA.....	22
4.1 Opettajaksi kasvaminen – Psykologinen näkökulma	22
4.2 Laulunopettajan ja oppilaan suhde	24
4.3 Laulamisen terapeuttisuudesta	25
4.4 Laulutuntien ilmapiiri	26
4.5 Palautteenantaminen	27
4.6 Vapauttava laulopedagogiikka	28
5 POHDINTA	31
6 LÄHTEET.....	34

1 JOHDANTO

Meillä kaikilla on oma erilainen ääni, jota käytämme päivittäin. Toiset ovat luonnostaan kovaäänisiä, eivätkä pelkää päästää ääntään vapaaksi. Toiset taas ovat hiljaisempia syystä tai toisesta. Ääni on suuri osa persoonaamme ja käytämme usein ääntämme persoonallemme sopivalla tavalla. Ihminen, kuten myös ääni, on psykofyysinen kokonaisuus, joka rakentuu jokaisella ihmisellä eri tavalla. ”Ääni on kokonaisuus, joka asuu meissä jokaisessa. Ääni on koko ihminen. Me tarvitsemme koko kehomme, tunteitamme, ajatuksiamme, mieltämme ja sieluamme voidaksemme äännellä (Koistinen 2003, 8).”

Äänen psykofyysisen ulottuvuuden vuoksi laulaminen on erilainen ja haastava instrumentti. Kun soittaja näppäilee kitaraa, ääni tulee soittimesta, joka on hänen sylissään. Kitaran äänen sointiin vaikuttavat mm. kitaran rakenne, soittajan tekniikka ja tulkinta. Samat asiat vaikuttavat myös laulajan äänen sointiin, mutta laulajan instrumentti on hän itse. Laulaessa laulaja antaa kuulijalle palan itsestään ja sisimmästään, oli kuulijoita yleisössä sitten yksi tai sata. Tunteet, elämäntilanteet ja ajatukset kuuluvat laulajan äänessä. Laulajan täytyy luottaa omaan ääneensä, vartalonsa ja ennen kaikkea itseensä voidakseen käyttää instrumenttiaan oikealla ja terveellä tavalla sekä voidakseen heittäytyä tulkintaan.

”Sinulle laulaminen on niin helppoa, luontaista ja vaivatonta. Sinä kun olet tuollainen laulaja ja tuosta vaan laulaa luikautat laulun jos toisenkin.” Tämän tapaisten kommenttien jälkeen tekisi mieli sanoa, että tietäisitpä vain mitä sisälläni tapahtuu. Olen ehkä ulkoisesti katsottuna itsevarma ja luonteva laulaja, jota esiintyminen ja heittäytyminen eivät jännitä. Totuus on kuitenkin aivan toinen. Jokapäiväinen kamppailu oman äänen ja itsetunnon kanssa on välillä kaikkea muuta kuin helppoa. Kuitenkin ne hetket, jolloin pääsee irti kaikista oman mielen lukoista ja epävarmuudesta ja heittäytyy kokonaisvaltaisesti laulun vietäväksi, ovat syy miksi laulan ja miksi rakastan laulamista. Mitkä ovat ne tekijät, jotka saavat mielen vapautumaan ja lukot auki?

Äänen harjoittaminen, kehittyminen ja usko omiin kykyihin ovat laulajalla välillä vaakalaudalla. Matkan varrella ympärilläni on kuitenkin ollut kannustavia ja rohkaisevia ihmisiä ja opettajia, joiden tukemana olen päässyt tähän pisteeseen. Heidän vaikutuksensa laulajan itsetuntooni ja identiteettiini sekä vokaaliseen minäkuvaani on ollut ensiarvoisen tärkeää. Henkilökohtaisten kokemuksieni, sekä hyvien että huonojen, innoittamana halusin tutkia kandidaatintutkielmassani laulamisen eri ulottuvuuksia ja selvittää, mitkä yksilön sisäiset tekijät vaikuttavat laulamiseen ja kuinka nämä tekijät muodostuvat.

Laulua on tutkittu solistisesta näkökulmasta hyvin vähän. Varsinkin kevyen laulun puolelta oli vaikeaa löytää aineistoa. Aho ja Tarvainen toteavatkin artikkelissaan ”Laulu Irenelle”, että lauluääni on jäänyt musiikintutkimuskohteena jossain määrin marginaaliin. Syyksi he arvelevat lauluäänen tutkimisen vaikeuden perinteisillä tutkimusmenetelmillä: lauluääneen ei juuri pääse pureutumaan teoksen rakenteelliseen visualisointiin pyrkivillä analyysimetoodeilla. (Aho & Tarvainen 2005, 10.) Tarvainen on kirjoittamassa väitöskirjaa laulajan ilmaisusta ja sen kuuntelemisesta Tampereen yliopiston musiikintutkimuksen laitoksella. Yhdeksi tärkeäksi tutkimukseksi työni kannalta osoittautui Ava Nummisen (2005) tutkimus aikuisen laulutaidon ja niiden aukaisemisesta. Sain tutkimuksesta paljon hyödyllistä tietoa laulamisen kokonaisvaltaisuuteen liittyen. Musiikillista minäkuvasta ja vokaalisesta minäkuvasta on tehty jonkin verran tutkimusta. Tulamon (1993) väitöskirja ”Koululaisen musiikillinen minäkäsitys, sen rakenne ja siihen yhteydessä olevia tekijöitä” toimii lähes kaikkien musiikillista minäkäsitystä käsittelevien tutkimuksien pohjana. Lindeberg (2005) tutki opettajaksi opiskelevien vokaalista minäkuvaa väitöskirjassaan ”Millainen laulaja olen. Opettajaksi opiskelevan vokaalinen minäkuva”. Itsetunnon vaikutuksesta laulamiseen löytyi tietoa monista eri lähteistä. Kattavaa teosta aiheesta ei kuitenkaan löytynyt Chongin (2002) tutkimuksen itsetunnon ja laulutekniikan välisistä yhteyksistä ollessa lähimpänä aiheitani. Svanin (2011) Pro gradu- tutkielma vapauttavasta laulopedagogiikasta antoi kattavaa tietoa laulun psykofyysisyydestä.

Tässä tutkimuksessa teen kirjallisuuskatsauksen ja määrittelen laulamiseen liittyviä minän käsitteitä, kuten itsetunto ja vokaalinen minäkuva. Edellä mainittujen käsitteiden pohjalta tarkastelen syvemmin laulunopettajan ja laulajan suhdetta ja sen vaikutusta laulajaan. Kiinnostukseni kohteenani ovat erityisesti kevyen musiikin ammattilaulajat tai ammattilaulajiksi opiskelevat, joiden tutkimista aion jatkaa syvemmin Pro gradu-

tutkielmassani. Uskon ja toivon, että tutkielmastani on kuitenkin hyötyä kaikenlaisille laulajille; niin ammatti- kuin harrastajalaulajille genrestä riippumatta.

2 MINÄN MONET KASVOT

Ennen kuin tarkastelen lähemmin laulamista ja sen psykofyysistä ulottuvuutta, on syytä selventää muutamia tutkimukseeni liittyviä avainkäsitteitä. Jokaisessa hetkessä, jossa ihminen laulaa, hänen minänsä on läsnä. Laulajan äänen pohja on hänen minuutensa, jonka kautta hän tulkitsee ja luo uutta. Jotta voisimme nähdä syvemmin laulajan äänen taakse, meidän tulee tuntee ja tietää, mitä minä tarkoittaa ja kuinka se rakentuu. Minäkuva ja itsetunto sekä identiteetti ovat itsenäisiä käsitteitä, mutta liittyvät kaikki toisiinsa ja muodostavat pohjan ihmisen minuudelle.

Monet tutkijat ovat todenneet, että minään liittyvä käsitteistö on melko sekava. Persoonallisuus, identiteetti, minä, minäkäsitys, minäkuva, itsearvostus, itsevarmuus, itsensä tiedostaminen, itsetunto ja itseluottamus ovat käsitteitä, jotka ovat aiheuttaneet ristiriitoja tutkijoiden keskuudessa. (Aho 2005, 21.) Tulamon mukaan ristiriitaisuudet ja käsitteiden päällekkäisyydet johtuvat siitä, että käsitteitä voi lähestyä niin monesta eri näkökulmasta. Minää on lähestytty esimerkiksi sosiaalipsykologisesta, psykoanalyttisesta ja kognitiivisesta näkökulmasta (Tulamo 1993, 17- 18.)

2.1 Minä

Ojasen (1994) mukaan minä on yksilön omiin tulkintoihin perustuva kokemus itsestään. Ojasen määritelmässä minä paikallistuu kehon sisään, täyttää koko kehon ja on elämyksellisesti kaiken keskipiste. (Ojanen 1994, 25–26.) Minää pidetään persoonallisuuden ytimenä ja keskeisenä elementtinä (Tulamo 1993, 13). Minä on myös kokemus, joka erottaa minut erilleen kaikista muista maailman olennoista. Se on usein myös jotain hyvin epämääräistä, mutta kuitenkin pysyvää. Minän tiedostaminen kuitenkin vaihtelee eri hetkinä. Ihmisen minä syntyy ja kehittyy sosiaalisessa vuorovaikutuksessa lapsuuden ollessa tärkeää aikaa ehjän minän muodostumisessa. (Ojanen 1994, 25–26.)

Ojasen mukaan on tärkeää, että minä voi olla sekä subjekti että objekti. Kun teen jotain, esimerkiksi laulan, olen subjekti. Laulaessa minä on aktiivinen toimija minussa. Kun

tarkastelen jälkepäin laulamistani, asetan itseni subjekti-objekti suhteeseen. Tätä analyttista suhdetta kutsutaan dialogiseksi subjekti-objekti suhteeksi. (Ojanen 1994, 23-25.) Tällaista minän (self) jakoa subjektiminäksi (I) ja objektiminäksi (Me) käytetään sosiaalipsykologisessa minäteoriassa, jonka näkökulmasta musiikkiin liittyviä minäteorioita usein lähestytään. Sosiaalipsykologisessa teoriassa korostuvat yksilön ja ympäristön väliset vaikutukset ihmisen minäkäsitykseen ja nämä seikat ovat olennaisia yksilön musiikillista minää tutkiessa. (Tulamo 1993, 18,50.)

Minään sisältyy menneisyys, nykyisyys ja tulevaisuus sekä kaikki yksilön kokemukset, tiedot, taidot, mielipiteet, asenteet ja arvot. Näiden pohjalta muodostuvat minäkuva ja itsetunto.

2.2 Minäkuva

Minäkäsityksestä ja minäkuvasta on persoonallisuuspsykologian kirjallisuudessa ja tutkimuksissa monia eri määritelmiä. Osa tutkijoista erottaa minäkäsityksen ja minäkuvan toisistaan; osa käyttää niitä synonyymeinä. Työssäni käytän termejä rinnakkain.

Etsiessä vastausta kysymykseen ”Millainen minä olen?”, ihminen pohtii omaa minäkuvaansa. Vastausta pohtiessaan ihminen asettuu dialogiseen subjekti-objektisuhteeseen itsensä kanssa ja rakentaa kuvan itsestään ulkopuolisen silmin katsottuna. Minäkuva on yksilön näkemys itsestä, joka muotoutuu suorassa vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa ja tässä vuorovaikutuksessa saadun suoran tai epäsuoran palautteen pohjalta. (Bandura, 10-11.) Toisin sanoen minäkuva on yksilön kokemus itsestä aktiivisena ja sosiaalisena persoonana, joka toimimalla päivittäin elinympäristössään rakentaa minäkuvaansa. Tapahtumat, konteksti ja kokemukset muokkaavat minäkuvaa ajan kuluessa, tuoden siihen uusia piirteitä minäkuvan ytimen pysyessä kuitenkin tunnistettavana. (Lindeberg 2005, 13.)

Minäkuvia voi olla monia ja ne ovat aikaan ja paikkaan sidottuja. Lindberg (2005) toteaa, että ihmisen erilaiset minäkuvat ovat minän eri aspekteja; yksilön näkökulmia minään eri tilanteissa. Yksi näistä erilaisista minäkuvista on vokaalinen minäkuva, johon syvennyn tarkemmin hieman myöhemmin. Nämä erilaiset minäkuvat voivat muotoutua joko suorasti tai epäsuorasti. Yleisesti erilaiset minäkuvat muovautuvat keskellä arkipäivän askareita eli

epäsuorasti. Kun fokusoin pohdintani itseeni tietoisesti ja reflektoin tekemääni, muovautuu minäkuvani suorasti. (Lindberg 2005, 16.)

Minäkäsityksen voidaan ajatella olevan myös yksilön erilaisia asenteita itseään kohtaan. Burns (1982) jakaa nämä asenteet kolmeen osaan: tiedetty minä (yksilön käsitys siitä millainen hän on), ihanneminä (millainen haluaisi olla) sekä toveriminä (millaisena uskoo muiden havaitsevan hänet) (Burns 1982, 25). Tulamo (1993) jakaa yleisen minäkäsityksen kolmeen osa-alueeseen: fyysiseen, emotionaaliseen ja sosiaaliseen minäkäsitykseen. Fyysinen minäkäsitys tarkoittaa yksilön arviota omista fyysisistä kyvyistään ja mahdollisuuksistaan erilaisissa tilanteissa. Yksilön käsityksen omista tunteistaan ja temperamentistaan erilaisissa tilanteissa Tulamo määrittelee emotionaaliseksi minäkäsitykseksi. Sosiaalinen minäkäsitys on yksilön arvio sosiaalisista taidoistaan vuorovaikutusta sisältävissä tilanteissa. Minäkäsityksen erilaisia alueita ovat myös suoritusminäkäsitys ja opiskeluminäkäsitys. (Tulamo 1993, 16-17.) Ihmisen minäkuvat voivat olla myös vääriä, liian toiveikkaita tai liian aliarvioivia. Toiveet, haaveet ja kuvitelmat voivat vääristää minäkuvaa. (Lindeberg 2005, 15.)

Minäkuvat ohjaavat toimintaamme vaikuttaen siihen, kuinka tulkitsemme menneisyyttämme, ymmärrämme kehollisuutemme, kuinka toimimme toisten ihmisten kanssa ja kuinka suunnittelemme tulevaisuuttamme. Minäkuviemme kautta tulkitsemme maailmaa ja annamme merkityksiä kokemallemme. (Lindeberg 2005, 17.) Minäkuvien kautta ihminen pitää itseään psyykkisesti tasapainossa. Ihminen myös luontaisesti puolustaa minäkuvaansa eli pyrkii sen avulla pitämään yllä tietynlaista kuvaa itsestään. Tämä vaikuttaa siihen, mitä informaatiota yksilö ottaa vastaanottaa ympäristöstään eli mitä hän oppii. (Aho 1996, 11.)

2.2.1 Musiikillinen minäkäsitys

Musiikillisesta minäkäsityksestä on tehty Suomessa tutkimuksia varsin vähän. Lähes kaikissa musiikillista minäkäsitystä käsittelevissä tutkimuksissa ja Pro graduissa teorian pohjana on käytetty Tulamon (1993) väitöskirjaa ”Koululaisen musiikillinen minäkäsitys, sen rakenne ja siihen yhteydessä olevia tekijöitä”, jossa Tulamo rakentaa teoriapohjan musiikilliselle minäkäsitykselle. Tulamon lähtökohta musiikillisen minäkäsityksen määrittelylle on oletus siitä, että se on opiskeluminäkäsityksen ja edelleen yleisen minäkäsityksen osa. (Tulamo 1993, 2.)

Tulamon (1993) määritelmän mukaan musiikillinen minäkäsitys on yksilön tietoinen ja subjektiivinen käsitys omista musiikillisista taidoistaan ja mahdollisuuksistaan. Se muodostuu koko elämän ajan erilaisissa musiikkiin liittyvissä vuorovaikutustilanteissa, joissa yksilö kerää informaatiota omista kyvyistään. (Tulamo 1993, 2;51.) Musiikillinen minäkäsitys toimii niin sanottuna suodattimena, joka estää tai mahdollistaa uuden informaation tai kokemusten pääsyn musiikilliseen minäkäsitysrakenteeseen. Musiikillisella minäkäsityksellä on muuttuva ja kehittyvä luonne. Siihen kuuluvien eri osa-alueiden välillä vallitsee vuorovaikutussuhde jatkuvassa kokemusmaailman pohjalta tapahtuvassa prosessissa. (Juvonen 2000, 72.) Yksilö, jolla on myönteinen musiikillinen minäkäsitys, pitää itseään hyväksyttävänä ja kelpaavana sekä luottaa itseensä ja omiin mahdollisuuksiinsa erilaisissa musiikillista vuorovaikutusta sisältävissä tilanteissa. Yksilö, jolla on kielteinen musiikillinen minäkäsitys, kokee olevansa ei-hyväksyttävä ja kelpaamaton eikä usko mahdollisuuksiinsa musiikin opiskelijana. (Tulamo 1993, 53.)

Tulamo (1993) jakaa Burns'n minäkäsitysteorian mukaan musiikillisen minäkäsityksen kolmeen näkökulmaan: tiedostettu musiikillinen minäkäsitys (millainen uskoo olevansa), musiikillinen ihanneminäkäsitys (millainen haluaisi olla) ja musiikillinen toveriminäkäsitys (millaisena uskoo muiden havaitsevan hänet). Musiikin opiskelussa musiikillisen ihanneminäkäsityksen ja tiedostetun musiikillisen minäkäsityksen suhde on tärkeä. Juvonen (2000) toteaa, että näiden välinen ristiriita voi vaikuttaa ratkaisevalla tavalla yksilön toimintaan musiikin parissa: jos ristiriita on suuri, yksilö saattaa asettaa itselleen liian korkeat tavoitteet, mikä saattaa vaikeuttaa musiikillista toimintaa ja etenkin opiskelua. (Juvonen 2000, 71.) Tämä ristiriita on yleistä musiikin ammattiopiskelijoilla niin Yliopistossa kuin Ammattikorkeakoulussakin. Musiikillinen ihanneminäkäsitys asetetaan jo opiskelujen alkuvaiheessa hyvin korkealle: opiskelijan tulee hallita kaikki vaaditut instrumentit hyvin sekä kehittyä jatkuvasti muillakin musiikillisilla alueilla. Aikaa ei ole kuitenkaan kehittyä ja harjoitella niin paljon kuin vaaditaan ja varsinkaan niin paljon kuin ihanneminäkäsityksen saavuttaminen vaatisi ja tuloksena on jatkuva riittämättömyyden tunne. Sama ongelma on havaittavissa myös ammattiin opiskelevilla laulajilla. Opettajilla onkin suuri merkitys tämän ristiriidan syntymisen ehkäisemisessä.

Lapsuus ja nuoruus ovat tärkeää aikaa musiikillisen minäkäsityksen kehittymiselle. Tämän vuoksi koulun musiikinopetus on avainasemassa lapsen myönteisen musiikillisen

minäkäsityksen muodostumisessa. Musiikin opiskeluun liittyvien mielekkyykokemusten lisäksi musiikilliseen minäkuvaan yhteydessä olevia tekijöitä ovat myös asenteet, vanhempien suhtautuminen ja musikaalisuus. (Tulamo 1993, 2;51-53.) Voimme todeta, että musiikillisen minäkäsityksen syntytausta on laaja ja kokemukset niin kotona, päiväkodissa kuin toveripiirissäkin vaikuttavat sen kehittymiseen. (Juvonen 2000, 72).

2.3 Itsetunto

Minäkuvan rinnalla itsetunto on tutkimuksessani tärkeä käsite, sillä mielenkiintoni kohdistuu erityisesti laulajan itsetuntoon ja sitä määrittäviin tekijöihin. Laulamisen kannalta on tärkeä määrittellä itsetunnon eri osa-alueet ja selvittää, mitkä niistä vaikuttavat erityisesti laulajaan.

Itsetunto on yksilön omasta minästä ja sen arvosta tekemä arvio, joka voi olla hyväksyvä tai hylkäävä. (Tulamo 1993, 38). Itsetunto on minäkuvan osa ja hyvällä itsetunnolla varustetun yksilön minäkuva on totuudenmukainen. Hän havaitsee ja myöntää hyvien ominaisuuksiensa lisäksi heikkoutensa, mutta ei korosta niitä. Ne eivät myöskään romuta hänen itsetuntoaan, eikä hän elä niiden varjossa tai puolusta niillä käytöstään. Hyvä itsetunto on myös kykyä kestää pettymyksiä niiden vaurioittamatta itsetuntoa. Itseensä luottava ihminen uskaltaa ottaa haasteita vastaan, asettaa päämääriä ja tavoitteita ja uskoo siihen, että suoriutuu niistä ja kykenee viemään tehtävän loppuun. Hän kuitenkin näkee elämänsä ja itsensä ainutkertaisena ja arvokkaana suorituksista riippumatta. (Keltikangas-Järvinen 2000, 17-23.)

Itsetunnon voidaan ajatella syntyvän hankitun ja annetun itsetunnon kautta. Hankittu itsetunto koostuu niistä kokemuksista, joita ihminen saa ympäristöstään ja muista ihmisistä. Se rakentuu niin onnistumisen elämyksistä kuin myös koetuista pettymyksistä. Lapsuudessa itsetunto lähtee kehittymään siitä, miten vanhemmat vastaavat lapsen tarpeisiin olla hoivattu ja rakastettu. Tämä on niin sanottu annettu itsetunto. Itsetunnon perusta luodaan lapsuudessa ja nuoruudessa. Aikuisiässä oma minuus löytyy ja itsetunto vakiintuu. Aikuisenkin itsetunto voi kuitenkin murentua työelämän paineiden alla tai epäonnistuneen ihmissuhteen seurauksena. (Keltikangas-Järvinen 2000, 17-23.)

Keltikangas-Järvinen (2000) jakaa itsetunnon kolmeen osa-alueeseen. Suoritusitsetunto on yksilön luottamista omiin kykyihinsä, osaamiseensa ja selviytymiseensä erilaisissa tehtävissä.

Suoritusitsetunto sisältää kyvyn asettaa itselleen vaatimustaso, joka on mahdollista saavuttaa. Sosiaalinen itsetunto on tunne sosiaalisesta suosiosta ja selviytymisestä sosiaalisissa tilanteissa. Kotiin, vanhempiin ja läheisiin liittyvä itsetunto on varmuus siitä, että he rakastavat, välittävät eivätkä vaadi liikaa. Itsetunto rakentuu monista eri elämän alueilla tunnetusta itseluottamuksesta. Itsetunto voi muodostua näistä eri osa-alueista monilla eri tavoilla ja hyvän itsetunnon voi saavuttaa monia eri teitä. Toinen itsetunnon alue voi olla vahvempi kuin toinen ja yhden alueen heikkous voi tasapainottaa toista. (Keltikangas-Järvinen 2000, 26-29.) Opiskelijalla saattaa olla hyvä itsetunto akateemisiin suorituksiin liittyen, mutta sosiaalisissa taidoissa hän saattaa kokea epävarmuutta. Toiset asettavat standardit ja päämäärät korkealle ja vaativat itseltään paljon antamatta saavutetuista suorituksista itselleen kiitosta vaan standardit vain nousevat. Toisilla on hyvä itsetunto, koska he eivät vaadi itseltään liikoa ja rakentavat itsetuntonsa muihin kuin saavutuksiin perustuen. (Bandura 1997, 11–12.)

Jonkun tietyn suorituksen vaikutusta itsetuntoon voidaan lähestyä seuraavalla tavalla: kun jokin tavoite on yksilölle tärkeä ja hän saavuttaa sen, hänen minuutensa kiinnittyy tavoitteeseen (Ego involvement in the event). Saavuttaessaan tavoitteen hän on ylpeä itsestään ja kokee itseluottamuksensa kasvavan. Jos taas tärkeää tavoitetta ei saavuteta, itsetunto voi saada kolauksen ja ihminen voi suuttua ja ahdistua. (Oatley & Jenkins 1996, 100–101.) Suorituksen vaikutus yksilön itsetuntoon riippuu siis siitä, kuinka suuri merkitys sillä on hänelle ja kuinka paljon siihen on investoitu itseä (Self-worth). (Bandura 1997, 11–12).

3 MINÄKUVAN JA ITSETUNNON SUHDE LAULAMISEEN

Kuten edellä huomasimme, minään liittyvä käsitteistö on psykologiassa laaja ja käsitteiden määrittelemisen riippuu siitä, millaisesta näkökulmasta niitä tarkastellaan. Myös laulamiseen liittyviä minän аспекteja on monia, mutta päätin tutkimuksessani keskittyä vain muutamaaan olennaisimpaan, jotka mielestäni vaikuttavat eniten laulajaan ja laulamiseen pohdittaessa laulamisen psykofyysistä ulottuvuutta.

Laulaminen on musiikin erityinen ulottuvuus, sillä laulaessa ihmisen vartalo on sekä soittaja että instrumentti. (Adler 2002, 6). Kun puhun laulamisen psykofyysisyydestä, tarkoitan sillä laulamisen moniulotteisuutta. Laulamisen voidaan ajatella olevan hyvin fyysinen tapahtuma, jossa käytämme lihaksiamme ja tunnemme äänen värähtelyn kehossamme. Toisaalta se on kuitenkin myös henkinen ja psykologinen kokemus, jossa ihminen kaikkine psykologisine ulottuvuuksineen on läsnä. Laulaminen on samalla erittäin yksilöllistä mutta myös yhteisöllistä ja jaettua; laulamisaella on myös kulttuurinen ulottuvuus. (Lindeberg 2005, 30.) Minuuden yksityisyydestä ja yhteisöllisyydestä puhuttaessa siteeraan Bruneria: ”Minuus, samalla kun se on sisäinen ja yksityinen, ulottuu välttämättä asioihin, toimintoihin ja paikkoihin itsen ulkopuolella” (Bruner 1996, 36).

3.1 Vokaalinen minäkuva

Vokaalinen minäkuva on yksi tärkeimmistä laulamiseen liittyvistä minän aspekteista. Se on yksi ihmisen monista minäkuvista ja sen voidaan ajatella olevan osa musiikillista minäkuva. Kun ihminen laulaa, on vokaalinen minäkuva koko ajan läsnä. Vokaalisen minäkuvan voisikin ajatella olevan kaikkien laulamiskokemusten summa. Yksilön vokaalinen minäkuva syntyy laulamisen kokemuksista ja sen jälkeen tapahtuvasta arvioinnista omasta laulamisaesta. Vokaalinen minäkuva on vastaus kysymykseen: millainen laulaja olen? (Lindeberg 2005, 48.)

Lindeberg (2005) toteaa väitöskirjassaan, että tärkeimmät kontekstit vokaalisen minäkuvan rakentumiselle ovat lapsuuden koti ja koulu. Tutkiessaan opettajiksi opiskelevien vokaalista minäkuva hän huomasi, että niissä syntyneet kokemukset vaihtelivat kannustuksesta

rohkaisun puutteeseen vanhemman ja opettajan roolin tullessa selkeästi esiin. Erityisesti kokemukset koulussa laulamista olivat monilla tutkimukseen osallistuneista edelleen vahvasti mielessä. Monet olivat hyvien kokemusten myötä saaneet rohkaisua ja kannustusta laulunopiskeluun ja pitivät näitä tilanteita yhtenä tärkeimpänä syynä hyvään laulusuhteeseen myös myöhemmällä iällä. Muutamilla oli huonojen kokemusten ja palautteen myötä vokaalinen minäkuva saanut niin suuren kolauksen, että eivät edelleenkään pitäneet laulamista miellyttävänä ja kokivat olevansa huonoja laulajia. (Lindeberg 2005, 134–138.)

Vokaalinen minäkuvan perusta rakentuu jo varhaislapsuudessa koulun, perheen ja kavereiden ollessa sen tärkeimpiä vaikuttajia. Pohdittaessa laulunopiskelijan vokaalista minäkuvaa, voitaisiin olettaa, että varsinkin ammattiin opiskelevalla laulajalla on jo valmiiksi hyvä vokaalinen minäkuva. Luultavasti hän on laulanut koko ikänsä ja saanut kannustavaa palautetta kotona ja koulussa sekä saanut rohkaisua laulunopiskelun jatkamiseen. Tietoinen asettuminen suhteeseen omaan laulamisen kanssa antaa kuitenkin uusia näkökulmia omaan laulajan identiteettiin. Liian usein tulee mietittyä, mitä muut ajattelevat minusta laulajana. Tällöin suhde muodostuu hyvin kriittiseksi, arvostelevaksi ja yksipuoliseksi. Uskallan väittää, että monen laulajan vokaalinen minäkuva on heikompi, kuin mitä laulutaito todellisuudessa on. Tämän vuoksi jokaiselle laulajalle tekisi hyvää välillä pysähtyä ja miettiä omaa vokaalista minäkuvaansa ja pohtia sen rakennuselementtejä: mitkä elementit ovat minun vokaalisen minäkuvani perusta? mitkä ovat vahvoja osia ja mitkä heikkoja? missä olen oikeasti todella hyvä? On tärkeää myös pohtia vokaalisen minäkuvan kolmea ulottuvuutta: realistinen minäkuva (millainen laulaja todellisuudessa olen), ihanne minäkuva (millainen haluaisin olla) ja toveriminäkuva (millaisena laulajana ajattelen muiden näkevän minut). Tällaisen ajoittaisen realistisen tarkastelun myötä vokaalinen minäkuva voi vahvistua ja saada lisää positiivisia puolia.

3.2 Laulaminen ja itsetunto

Itsetunnon vaikutusta laulamiseen ei voi korostaa liikaa. Hyvä itsetunto on mielestäni laulamisen perusta. En sano, ettei huonolla itsetunnolla varustettu ihminen voisi laulaa, mutta ammattilaisen näkökulmasta huono itsetunto vaikeuttaa kaikkea laulamiseen liittyvää. Itsetunto määrittää vokaalisen minäkuvan rinnalla suuresti sitä, mihin laulaja ryhtyy ja mitä hän uskaltaa laulajana tehdä. Itsetunto voi vaikuttaa suoranaisesti myös tekniikkaan.

Numminen (2005) tutki väitöskirjassaan ”Laulutaidottomasta kehittyväksi laulajaksi” aikuisten laululukkoja ja niiden aukaisemista. Tutkimukseen osallistuneiden haastatteluista kävi ilmi, että itseluottamus oli yksi tärkeimmistä ulottuvuuksista laulamissa. Eräs haastateltava kuvailee kokemustaan seuraavasti:

”Psykofyysisesti tunnen mainitun laulamisen ja itsetuntoon liittyvän ongelma-alueen laulussani pallean yläosan ja rintalastan alapään alueella tietynlaisena jännityksenä. Joskus, kun tuo jännitys poistuu, tuntuu, että on huomattavan helppo laulaa.” (Numminen 2005, 85).

Laiho (2005) on tutkinut musiikin tunnemerksyksiä nuorten elämässä. Laihon tutkiessa nuorten kokemuksia soittamisesta ja laulamisesta selvisi, että nuoret jännittivät epäonnistumisia ja kokivat, että soittaminen ja erityisesti laulaminen vaatii hyvää itsetuntoa. Itsensä likoon laittaminen oli tärkeä tekijä onnistumisen ilossa ja itsetunnon vahvistumisessa. (Laiho 2005, 64.) Toisin sanoen nuorten mielestä jo pelkkä soitto- tai lauluharrastuksen aloittaminen vaatii hyvää itsetuntoa. Yksilö, joka hakeutuu harrastamaan tai opiskelemaan laulua tavoitteellisesti haluaa luonnollisesti myös esiintyä. Laulajan itsetunto vahvistuu juuri esiintymisten tuomista onnistumisen kokemuksista. Suorituksen ollessa tärkeä ja merkityksellinen ihmiselle ja kun siihen on investoitu itseä, on sillä suuri vaikutus itsetuntoon (Bandura 1997, 12). Suoritusitsetunto onkin laulaessa merkittävin itsetunnon osa-alue. Kun laulaja uskaltaa laittaa itsensä likoon ja heittäytyä kerta toisensa jälkeen onnistuen suorituksessa, saa hän lisää itsevarmuutta ja uskallusta. Jokainen laulaja tietää sen mahtavan tunteen esiintymisen jälkeen, kun tuntee onnistuneensa ja palaute on hyvää ja kannustavaa. Silloin itsevarmuuden tunne on huipussaan ja tuntuu, että pystyn mihin vain. Nämä kokemukset rakentavat laulajan itsetuntoa laulajan palatessa epävarmuuden hetkinä noihin tunteisiin.

Amerikkalainen tutkija Chong (2000) on tehnyt tutkimuksen itsetunnon ja äänen välisestä yhteydestä. Tutkimukseen osallistui 26 miestä ja 59 naista, joilla ei ollut ammattilaulajan koulutusta, mutta jotka olivat jonkin verran laulaneet. Itsetuntoa ja äänenkäyttöä tutkittiin neljällä eri laadullisella ja määrällisellä datankeruumenetelmällä. Tietoa kerättiin moniulotteisella itsetunnon mittauksella (Multidimensional self-esteem inventory), puhemittauksilla, laulumittauksilla sekä osallistujien kirjoittamista raporteista omista tuntemuksistaan. Chongin tutkimuskohteena oli erityisesti itsetunnon ja laulu/puheäänien laajuuden ja voimakkuuden suhde, itsetunnon ja säveltarkkuuden ja hengityksen suhde,

itsetunnon vaikutus oman lauluäänen arviointiin sekä itsetunnon vaikutus laulamiseen nauttimiseen yleisesti. Tuloksien pohjalta Chong tulkitsi muun muassa, että itsetunnon ja oman lauluäänen arvioinnin välillä on selkeä suhde sen heijastuessa selkeästi heikompaan äänenkäyttöön. Äänen ja äänenkäytön todettiin heijastavan myös laulajan minäkäsitystä. Laulajan energiataso laulusuorituksen aikana näytti ennustavan myös itsetunnon määrää. (Chong 2000, 95.) Toisin sanoen hyvällä itsetunnolla varustettu laulaja uskaltaa laulaa energisemmin ja heittäytyä laulusuoritukseen enemmän, kuin heikomman itsetunnon omaava laulaja. Tutkimukseni kannalta yksi merkittävimmistä tuloksista Chongin tutkimuksessa oli, että äänen voimakkuus ja laajuus olivat voimakkaasti sidoksissa itsetuntoon. Myös varmuus omasta vartalosta näytti olevan liitoksissa lauluvarmuuteen. (Chong 2000, 96.) Chongin tulokset vahvistavat hypoteesiani siitä, että monipuolinen ja vahva laulaja hyötyy hyvästä itsetunnosta suuresti myös teknisissä asioissa. Laaja ääniala sekä äänen monipuolinen ja vahva äänenkäyttö vaatii hyvää hengitystekniikkaa, vartalonhallintaa ja vahvaa minäpystyvyyden tunnetta. Esimerkiksi soul- musiikissa korkeiden äänien vahvasti laulaminen ja uskottava tulkitseminen ovat haastavia ja vaativat laulajalta juuri noita edellä mainitsemiani asioita. Potter (2000) toteaa, että itseluottamuksen puute näkyy herkästi juuri korkeiden äänien laulamissa. Itsetunnon vaikutus tekniikan kehittymiseen voi olla esteenä menestyksekkään uran saavuttamiselle. (Potter 2000, 204.)

Laulajaa kannattelee ja vie eteenpäin vahva minäpystyvyyden tunne. Laulaminen on itseluottamuksen ja pystyvyyden kannalta erittäin paljastava tilanne. (Chong 2000, 19). Laulusuorituksessa laulaja haluaa näyttää pystyvänsä suoritukseen, eikä näyttää olevansa heikko. Jos laulajan heikkous paljastuisi lavalle noustessa, hän paljastaisi haavoittuvuutensa kaikille. Lavalle noustessa minäpystyvyyden tunne on suurimmillaan, kun yleisö odottaa esityksen alkamista hiljaisena. Pieni ääni kuiskaa laulajan sisällä: ”minä pystyn tähän.” Laulaessa jotain yksityisestä minästä ilmentyy muille äänen kautta ja itseys on alttiina muiden arvioimiselle ja ehkä myös arvostelulle. (Numminen 2005, 70).

Lauluääni on aina laulajan ilmaisu omasta persoonastaan (Chong 2000, 19.) Laulua opiskellessa oma persoona voi kuitenkin aika ajoin olla hukassa. Eri tyyllilajeja harjoitellessa, esimerkkejä kuunnellessa ja niitä kohti pyrkiessä voi laulajan oma persoona hukkaa ja laulaja voi huomata yrittävänsä jatkuvasti olla joku muu. Laulajan tulisi muistaa oman äänen rikkaat puolet ja mitkä asiat tekevät juuri siitä niin ainutlaatuisen. Aina ei tarvitse kuulostaa joltain

muulta. Usein laulajat hakevat ja treenaavat jotain tiettyä soundia, mutta totuus on, että jokaisen äänenväri on henkilökohtainen ja riippuu pitkälti äänielimestön ja luuston rakenteesta.

Ammattilaulajan tulee olla aktiivinen, rohkea ja oma-aloitekykyinen. Jotta voi menestyä laulajana, on kyettävä näyttämään itsestään parhaat puolet, oltava esillä jatkuvasti ja mainostaa itseään aina mahdollisuuden tullen. On myös rohkeasti kyettävä luomaan kontakteja, lähteä mukaan uusiin projekteihin ja laittaa myös itse käyntiin omia ideoita ja projekteja. Kaikki edellä mainitsemani vaatii paljon uskallusta ja rohkeutta eli itseluottamusta. Monen aloittelevan laulajan ura voi lopahtaa siihen, ettei uskalla tai halua olla jatkuvasti mainostamassa itseään. Musiikkimaailma voi välillä olla julma ja kova. Jatkuva vertailu muiden laulajien kesken ja jatkuva kehittymisen tarve nakertaa monen laulajan itsetuntoa. Tällainen vertailu on hiljaista ja omassa mielessä tapahtuvaa, mutta koko ajan läsnä olevaa. Tämän vuoksi mielestäni olisi tärkeää, että laulunopinnoissa otettaisiin huomioon paremmin tämä laulamisen psykologinen puoli. Laulajien ja muidenkin muusikoiden henkisen hyvinvoinnin kannalta olisi elintärkeää, että itsetunnosta, epävarmuudesta ja vertailusta keskusteltaisiin avoimesti ja ääneen. Tällaisen avoimen ilmapiirin myötä jokainen voisi huomata, ettei ole yksin epävarmuutensa kanssa ja näin ollen ryhmän jäsenet voisivat auttaa toinen toistaan epävarmuuden hetkillä.

3.2.1 Itsetunto ja esiintymisjännitys

Huonon itsetunnon voidaan olettaa muusikon työssä vaikuttavan erityisesti esiintymiseen. Juuri esiintymistilanne on aina muusikolle näytön paikka, jossa harjoitellut taidot ja tiedot tuodaan julki kaikkien kuultavaksi ja ehkä arvosteltavaksi. Olen edellä käsitellytkin tekijöitä, jotka tekevät esiintymistilanteesta laulajalle paljastavan ja haavoittuvaisen tilanteen.

Vuoskoski ja Eerola (2011) ovat tehneet tutkimuksen itsetunnon ja persoonallisuuden merkityksestä muusikon esiintymisjännityksessä. He toteavat tutkimuksensa aluksi, että esiintymistä tulee edeltää aina jonkinasteinen vireytyminen hyvän ja mielenkiintoisen esityksen aikaansaamiseksi. Voimakas esiintymisjännitys voi kuitenkin pahimmillaan lamauttaa muusikon, ja estää häntä esiintymästä osaamistaan vastaavalla tasolla. Vuoskoski ja Eerola tähdentävät, että esiintymisjännitystä voidaan pitää melko yleisenä ongelmana, sillä

arviolta noin kolmannes kaikista muusikoista kärsii voimakkaasta esiintymisjännityksestä. Näin ollen he tuovat esille esiintymisjännityksen tutkimisen tarpeellisuuden (Vuoskoski & Eerola 2011, 24.)

Yksi tärkeistä tuloksista Vuoskosken ja Eerolan (2011) tutkimuksessa oli itsetunnon ja esiintymisjännityksen negatiivinen suhde: huono itsetunto oli yhteydessä esiintymisjännitykseen. Perfektionismin tiettyjen osa-alueiden todettiin vaikuttavan esiintymisjännitykseen. Näitä olivat korkea huoli virheistä, korkea epävarmuus omasta toiminnasta, sekä henkilökohtainen vaatimustaso. Merkittävimmitse esiintymisjännitystä selittäviksi yksilöllisiksi tekijöiksi osoittautui itsetunto ja perfektionismin ulottuvuus epävarmuus omasta toiminnasta sekä henkilökohtainen vaatimustaso. Huono itsetunto vaikutti erityisesti sooloesiintymistilanteessa, kun taas ryhmäesiintymistilanteessa esiintymisjännitykseen vaikutti perfektionismin ulottuvuudet. (Vuoskoski & Eerola 2011, 30–32.)

Vuoskoski ja Eerola viittaavat Dewsiin ja Williamsiin (1989), jotka havaitsivat, että 79 % musiikinopiskelijoista koki itsetuntonsa olevan suoraan yhteydessä siihen, kuinka hyvin he suoriutuivat opinnoistaan ja esiintymisistään. Muusikoilla siis näyttää olevan muita ryhmiä suurempia vaikeuksia erottaa itseään taiteestaan/työstään. (Vuoskoski & Eerola 2011, 25; Dews & Williams 1989, 45.) Tämä tukee hypoteesiani siitä, että muusikon ja laulajan itsetunnon vahvistaminen ja sen huomioiminen olisi elintärkeää musiikinopinnoissa. Musiikin ammattilaisille työ ja harrastus nivoutuvat yhteen, joka voi olla sekä rikkaus että taakka. Ainainen harjoittelu ja parempaan pyrkiminen voi viedä entisestä rakkaasta harrastuksesta ilon ja luovuuden; syyn miksi alun perin on hakeutunut opiskelemaan musiikkia.

Vuoskoski ja Eerola kirjoittavat, että musiikinopiskelijoilla voidaan esiintymisjännityksen, esiintymisissä ja musiikkiopinnoissa menestymisen, ja itsetunnon välillä nähdä eräänlainen toistuva sykli: huono menestys esiintymisissä ja opinnoissa voi aiheuttaa huonoa itsetuntoa, joka puolestaan aiheuttaa voimakasta esiintymisjännitystä sen voidessa vaikuttaa taas negatiivisesti esiintymisissä ja tutkinnoissa suoriutumiseen, mikä vaikuttaa taas negatiivisesti opiskelijan itsetuntoon. Vuoskoski ja Eerola nostavatkin esiin onnistumisen kokemusten sekä

opiskelijan kannustamisen ja rohkaisemisen tärkeyden musiikin alan koulutuksessa. (Vuoskoski & Eerola 2011, 32.)

3.3 Minä, tunteet ja tulkinta

Kuten jo edellä mainitsin, laulamistilanteessa ihmisen minuus on kokonaisuudessaan läsnä. Menneisyys ja nykyisyys kietoutuvat toisiinsa ja yhdessä määrittävät laulajan tulkintaa. Laulaessa yksi päätavoitteista on välittää laulettavan kappaleen tunne, teksti ja tarina kuuntelijalle. Jotta tunteen välittyminen onnistuu hyvin, on laulajan itse tehtävä tekstistä henkilökohtainen ja tulkita se itselleen oman elämän kautta. Tämä vaatii laulajalta hyvää itseluottamusta, itsetuntemusta ja uskallusta investoida itseään laulutilanteessa.

Laulaminen paljastaa ihmisestä paljon muutakin kuin pelkän äänen ja tulkittavan tekstin. "Laulu on ihmiselle ikään kuin toinen kieli, jolla alkaa sydämensä liikutuksia ilmoitella, koska tavallinen kieli ei löydä sanoja tarpeeksensa" (Elias Lönnrot) Laulaessa välittyy tunteita, asenteita, eleitä, halusimme tai emme. Kehonkieli, kasvojen liikkeet, hienovaraiset variaatiot tavujen pituuksissa ja painotuksissa sekä hengityksessä välittävät informaatiota yli sanojen. Tähän kaikkeen laulajan tunnetilalla on suuri merkitys. (Aho & Tarvainen 2005, 10.) Tarvainen toteaa, että ilmaisu on laulamissa hyvin hienovarainen asia. Hän painottaa, että se toimii kategorisia tunteita (suru, ilo jne.) hienosyisemmällä tasolla. (Tarvainen, 2011.) Kuulija voi siis näin ollen laulajan kautta päästä käsiksi hänen tunnetilaansa ja kaikkeen siihen mitä laulajan äänen takana on.

Laulamisen ajatellaan usein olevan vahvasti sidoksissa tunteisiin. Usein laulamista kutsutaankin tunteiden kieleksi (Language of emotions). Laulaminen antaa mahdollisuuden sellaisen tunteiden ilmaisuun, jotka arkielämässä eivät välttämättä tule ilmi. Ääni voi tavallaan ohittaa järjen ja pystyy näin laukaisemaan piilossa olleita tunteita pintaan. (Chong 16.) Tällaisten syvien tunteiden pinnalle nouseminen laulaessa voi aiheuttaa hyvinkin vahvoja reaktioita, joilla voi olla suuri vaikutus sekä laulajaan että kuulijaan. Tällaisina hetkinä laulajan ei tule kuitenkaan antaa tunteelle liikaa valtaa, niin että se turmelee lauluesityksen. Laulajan tulee olla tietoinen esiintymistilanteesta tunteistaan ja kyettävä hallitsemaan niitä sillä tavoin, että ne ovat tulkinnan väline mutta eivät saa laulajaa hallintaansa. Itsetuntemus on siis laulajan tärkeä työväline. Muistan erään opetustilanteen, jossa laulunopettajaopiskelijat seurasivat toisen opiskelijan opetusta. Oppilas, joka oli n.30-vuotias, esitti meille heidän

harjoittelemansa laulelman nimeltään ”Mitä siitä”. Oppilas oli niin vahvasti sisällä tekstissä ja tulkinnassa, että sai vedettyä meidät kaikki luokassa olevat mukaan tunteeseen ja tarinaan ja kappaleen loputtua tunnelma luokassa oli käsin kosketeltavissa. Kaikilta valui kyneleet silmistä oppilasta mukaan lukien. Tuollaiset hetket muistuttavat siitä, kuinka syvällä ihmisessä lauluääni on ja kuinka uskomattoman vahvasti äänen kautta voi välittää tunteen kuulijalle.

3.4 Henkisen hyvinvoinnin vaikutus laulajan tekniikkaan

Fyysinen ja henkinen hyvinvointi ovat elintärkeitä terveen äänen tuottamiselle. Jotta laulaessa ääni voi virrata vapaasti ja terveesti, on löydettävä fyysinen ja henkinen rentous. Laulajan on kyettävä vapauttamaan vartalo jännitystiloihin, jotta oikean laulusenon löytäminen on mahdollista. Rentous tulisi löytää erityisesti rintakehään, kurkunpään, kurkkuun ja kasvojen lihaksiin, jotta miellyttävän ja terveen äänen tuottaminen olisi mahdollista (Chong 2000, 5-6). Tärkein äänen rentouteen liittyvä tekijä on syvä hengitys, joka on yhteydessä kurkunpään laskeutumiseen. (Numminen 2005, 114.) Syvähengityksen toimiessa pallea laskeutuu ja työntää yhdessä uloimpien kylkiväliilihasten kanssa kylkiluita ulospäin. Tällöin rintakehä laajenee ja nielu avautuu kurkunpään laskeutuessa laululle edulliseen asentoon.

Chong kertoo tutkimuksessaan laulamisen ja äänenkäytön aikaisemmista tutkimuksista, joissa painotetaan ihmisen psyykeen suurta vaikutusta äänenkäyttöön. Ääni ja psyykinen tila vaikuttavat toinen toisiinsa. Psyykinen epätasapaino voi vaikuttaa ääneen, joka taas vaikuttaa negatiivisesti psyykeeseen ja niin edelleen. (Chong 2000, 19.) Yksilön henkinen tila ja hyvinvointi vaikuttavat suoranaisesti laulutekniikkaan. Hankalat elämäntilanteet, hermostuneisuus, stressi ja väsymys ovat muutamia niistä tekijöistä, jotka voivat aiheuttaa jännitystiloina vartalossa ja vaikeuttavat äänen tuottoa. Pienetkin virheliikkeet, esimerkiksi leuan eteenpäin työntäminen, tai virheasennot voivat pitkällä aikavälillä aiheuttaa suurta tuhoa esimerkiksi äänihuulissa. Jännittyneisyys ilmenee usein hengityksessä. Vartalon ollessa jännittynyt, pallea usein kiristyy, ja näin ollen syvähengitys ei ole mahdollista, vaan hengitys ilmenee pinnallisena solisluuhengityksenä. Syvähengityksen puuttuessa kurkunpää ei pysty laskeutumaan ja laulutekniikka ei pysty toimimaan oikein. (Numminen 2005, 114.)

Tunteilla on perustansa autonomisen hermoston säätelemissä kehon reaktioissa. Tunnetilat voivat ilmetä esimerkiksi emotionaalisenä ylilatautumisena. Tämä voi ilmetä epämiellyttävänä sydämentykytyksenä ja syljen erityksen tai hengitysteiden liman erityksen vähenemisenä niiden aiheuttaessa suun kuivuutta tai äkillistä äänen kähenemistä. Lihaksissa voi esiintyä vapinaa, joka voi ilmetä kurkunpäässä äänen vapisena. (Numminen 2005, 124.) Laukkanen & Leino (1999) toteavat teoksessa ”Ihmeellinen ihmisääni”, että positiivisten elämysten ja mielihyvän tunteiden on havaittu aiheuttavan väljyyttä tietyissä kehon osissa, kuten nielussa. Negatiiviset tunteet taas tuotetaan ahtaammalla nielulla. (Laukkanen & Leino, 1999, 98.) Myös Smedbergin (2007) mukaan jännittäminen ja negatiiviset tunteet voivat kuulua äänessä mm. vuotoisuutena, katkeilevuutena tai voimattomuutena. Rohkeus ja tyytyväisyys taas voivat ilmetä voimallisen ja värikkään äänenkäytön kautta. (Smedberg 2007, 29.) Näin ollen pitänee paikkansa, että masentuneisuuden ja surullisuuden on todettu aiheuttavan alavireisyyttä ja äänialan kapenemista. Masennusoireet saattavat ilmentyä fysiologisina oireina jo ennen mielialanmuutosta. (Svan 2011, 28.) Myös äänen käheys voi olla yhteydessä negatiivisiin tunteisiin, uupumukseen ja jännittyneisyyteen. (Chong 2000, 4)

Edellä pohdittujen ajatusten myötä voidaan todeta, että laulaja on kuin ohut lasi, joka pienestäkin töytäisystä voi hajota palasiksi. Elämäntilanteen ollessa vaikea tai masennuksen vallitessa voi olla vaikeaa jaksaa uskoa itseensä ja omaan ääneensä, varsinkin kun edistyminen on usein hidasta ja vaikeasti havaittavissa. Tiedän tapauksia, joissa masentunut laulaja on joutunut pitämään tauon laulamisesta ja treenaamisesta, koska laulaminen laukaisi aina vaikeita tunnetiloja tai tuli liian lähelle tunteita, joita laulaja käsitteli. Toisaalta joissakin tilanteissa masentuneelle ja ahdistuneelle laulajalle laulaminen voi olla terapeutin väline laulamisen ollessa ainut tilanne, jossa pystyy vapautumaan ahdistuksesta ja päästämään tunteet ulos.

4 LAULUNOPETTAJA VOKAALISEN MINÄKUVAN JA LAULAJAN ITSETUNNON TUKIJANA

Laulunopettajalta saatu kannustus ja palaute ovat tärkein tiedon lähde laulajan itsetunnon ja vokaalisen minäkuvan rakentamisessa. Jauhiainen toteaa Pro gradussaan ”Opettajan ja oppilaan välinen vuorovaikutus klassisessa laulunopetuksessa”, että erityisesti aloittelevilla laulajilla omaan ääneen ja sen käyttöön voi liittyä epävarmuutta ja itsetuntokysymyksiä. Jauhiainen tähdentää, että surullisen moni on lopettanut laulamisen kokonaan murentuneesta itsetunnosta johtuen. Sen vuoksi onkin tärkeää, että laulaja löytää itselleen sopivan opettajan ja että opettajan ja oppilaan kemiat kohtaavat. (Jauhianen 2011, 4.) Mielestäni epävarmuus omasta äänestä ja itsetuntokysymykset ulottuvat myös jo pidempään laulua opiskelleisiin, sillä ammattitasolla vaatimukset kasvavat ja itsetunto on yhä enemmän koetuksella. Epävarmuus ja itsetuntokysymykset ovat ammattilaulajilla kuitenkin hyvin erilaisia, kuin aloittelevilla laulajilla.

4.1 Opettajaksi kasvaminen – Psykologinen näkökulma

Pesonen-Leinonen (2004) kirjaa opinnäytetyössään soiton- ja laulunopettajan ammattitaitovaatimusten viisi osa-alueita: pedagoginen osaaminen, vuorovaikutustaidot, muusikkous, elinikäinen oppiminen sekä rinnalla kulkeminen. (Pesonen-Leinonen 2004, 23–28). Näistä viidestä osa-alueesta tärkeimmät tutkimukseni kannalta ovat vuorovaikutustaidot ja rinnalla kulkeminen. Hyvä laulunopettaja pyrkii tuntemaan oppilaansa henkilökohtaisella tasolla, ei vain laulajana. Laulunopettajan rooli on tavattoman monitahoinen. Olenkin joskus kuullut sanottavan, että laulunopettaja on usein sekä taikuri, noita, ylipappi, hyvä ystävä että psykoterapeutti, sen lisäksi että hän on taiteilija ja opettaja.

Opetustilanteessa laulunopettajan tulee tunnistaa oppilaan sisällä tapahtuvat fysiologiset asiat näkemättä niitä konkreettisesti. Lauletaessa ulospäin näkyy vain hengityselimistön ja osittain ääntöväylän toiminta. Laulunopettaja voi puuttua ulkoisesti ryhtiin, kehossa näkyviin hengitysliikkeisiin, leuan, kasvojen ja jossain määrin kielen ja nielun liikkeisiin. Hermoston ja

kurkunkpään toimivuutta voi arvioida ainoastaan kuulon perusteella. (Vaalio 1999, 10.) Hänen tulee kyetä huomioimaan myös laulajan henkinen tila ja tunnistaa sen vaikutus fysiologiseen puoleen ja tekniikkaan. Näiden huomioiden kautta laulunopettaja pyrkii viemään oppilastaan eteenpäin erilaisten mielikuvien ja neuvojen avulla. Laulunopettaja ei voi konkreettisesti näyttää mitä oppilas tekee tekniikassaan väärin, vaan hänen täytyy löytää jokaiselle oppilaalle henkilökohtaisesti sopivat mielikuvat ja neuvot, joiden kautta oppilas oppii ymmärtämään ja aistimaan vartalossaan tapahtuvia asioita.

Laulunopettajan ja oppilaan vuorovaikutuksen laatu riippuu paljon myös opettajan omasta itsetuntemuksesta. Laulunopettajan ollessa sekä opettaja, ystävä ja joskus myös terapeutti, on hänen pidettävä huoli myös omista tunteistaan ja jaksamisestaan. Oppilaan elämään ei saa mennä liiksi mukaan eikä laittaa omia tunteitaan liikaa peliin. Henkilökohtaisen elämän tunteet on hyvä jättää taka-alalle opetustilanteessa. Opettajan on hyvä olla kuitenkin tietoinen omista tunteistaan niin, että opettaja ei pura omia vihan tai surun tunteita oppilaisiin. (Salminen 2008, 20.)

Moni laulupedagogi on kertonut kokevansa vastenmieliseksi ja raskaaksi oppilaidensa tunne-elämän näyttäytymisen. Laulupedagogin koulutuksessa ei anneta juurikaan välineitä laulamisen psykofyysiseen käsittelyyn. Jotkut opettajat saattavatkin pitää opetuksensa tieteen tahtoen hyvin mekaanisena. (Svan 2011, 30). Tällöin laulamisesta jää kuitenkin puuttumaan laulamisen olennaisin ulottuvuus, jonka avulla opetuksessa saadaan hyviä tuloksia aikaan. Potter (2000) kannustaa laulunopettajia ottamaan opetukseensa enemmän näkökulmaa, jossa tekniikkaa lähestytään tulkinnan ja tunteiden kautta. Hän toteaa, että usein tekniset asiat alkavat toimimaan tunteiden ja tulkinnan myötä. Hän kuitenkin myöntää, että jokaisen laulajan tulee tietenkin työskennellä myös yksinomaan tekniikkaa harjoitellen, mutta täsmentää, että usein vasta tunteiden ja tulkinnan mukaan tullessa äänen värit tulevat esiin ja ääni syttyy täysin. Tällaisessa opetustavassa opettajan tärkein tehtävä on kannustaa oppilastaan psyykkisesti päästämään irti itsestään, äänestään ja vapautumaan. (Potter 200, 204.)

Lilja-Viherlammen (2007) mukaan opettajan oma itsetunto ja oman minän riittävä kypsyyys ovat tärkeässä roolissa oppilaan henkisessä tukemisessa. Tällaisella opettajalla on oma kokemus olemassaolonsa perusturvallisuudesta ja jatkuvuudesta, hyväksyttynä olemisesta ja

omasta perimmäisestä arvosta. Minän kypsyys sisältää esim. omien vahvuuksien ja heikkouksien tunnistamisen sekä valmiuden kasvaa ja kehittyä. (Lilja-Viherlampi 2007, 279–280.) Tietoisuus omista tunteista ja hyvä itsetuntemus ovat myös tärkeitä laulunopettajan ominaisuuksia. Lehtonen (2004) painottaa, että itsetuntemus asettaa rajat sille, kuinka laajasti ja syvältä opettaja voi ymmärtää oppilaidensa ongelmia. (Lehtonen 2004, 14). Kun laulunopettaja on tietoinen laulun ulottuvuuksista omassa elämässään ja sen psyykkisestä puolesta, pystyy hän myös ymmärtämään mitä oppilaiden tunne-elämässä tapahtuu.

4.2 Laulunopettajan ja oppilaan suhde

Suhde laulunopettajaan on usein läheinen ja henkilökohtainen. Nuorelle laulunopiskelijalle opettaja merkitsee tärkeää aikuissuhdetta. Laulamisen opiskelu näyttää lisäävän suorituspaineita ja jännittämistä. Kun tieto, taito ja kokemukset kasvavat, samalla myös pelko epäonnistumiseen ja alisuoriutumiseen kasvaa. Laulaminen vaatii myös rohkeutta ja sen puuttuessa ei laulamista tule mitään. (Lindeberg 2005, 135.) Tärkein rohkaisija näissä tilanteissa on laulunopettaja. Laulunopettajan rooli kasvaa suuremmaksi erityisesti silloin, kun laulunopiskelu etenee pidemmälle. Laulunopiskelun edetessä ammattitasolle, siitä tulee yhä henkilökohtaisempaa ja tärkeämpää itsetunnon kannalta.

Laulunopettajan ja oppilaan suhteessa tärkein tekijä on luottamus. Kun opettajan ja oppilaan välillä vallitsee luottamus, oppilas uskaltaa antaa äänensä, minuutensa ja itsetuntonsa opettajan käsiin. Hän tuntee, että opettaja kohtelee häntä yksilönä ja persoonana ja on kiinnostunut hänen kehittymisestään. Luottamus näkyy laulutunnilla opettajan ja oppilaan välisenä intensiivisenä vuorovaikutuksena, jossa oppilas imee itseensä opettajan neuvoja luottaessaan siihen, että opettaja tietää mitä hän tekee. Luottamuksen saavuttamiseksi laulunopettajan tulee olla kiinnostunut oppilaastaan kokonaisvaltaisesti. Laulunopettajan tietoisuus oppilaan elämäntilanteista ja henkisestä hyvinvoinnista on erittäin tärkeä niiden vaikuttaessa suoranaisesti laulutekniikkaan. Oppilaan tulee tuntea, että hän voi olla laulutunnilla oma itsensä kaikkine tunteineen ja elämäntilanteineen. Elämäntilanteen ollessa vaikea oppilaan tulee pystyä kertomaan siitä laulunopettajalle opettajan ollessa tukena ja ymmärtäjänä vaikeuksienkin keskellä.

Laulunopettajan ja oppilaan välinen luottamus tulee esiin erityisesti luovuudessa ja improvisoinnissa, joka on sidoksissa vahvasti laulajan itsetuntoon ja vokaaliseen minäkuvaan. Jaakkonen (2010) kertoo pedagogisessa opinnäytetyössään ”*Lukoista luovuuteen – improvisointi osana laulunopetusta*”, että luottamuksellinen ja turvallinen ilmapiiri on improvisaatio-opetuksen onnistumisen lähtökohta. Epäonnistumisen pelko onkin usein suurin este kaikelle luovalle toiminnalle. Improvisoinnissa ja sen opettelussa ns. väärin äänien laulaminen on välttämätöntä, jotta laulaja oppii kuuntelemaan harmonian liikkeen ja improvisoimaan sen pohjalta. Improvisoinnissa stressin sietokyky kasvaa ja epäonnistumisen pelko vähenee, kun uskallamme heittäytyä tilanteisiin spontaanisti. Tämän seurauksena ihminen tuntee itsensä myös rohkeammaksi. (Jaakkonen 2010, 8–10.) Improvisaatioharjoitusten myötä oppilaan itsetunto voi myös kasvaa ja hän saa rohkeutta heittäytymiseen ja omaan tulkintaan. Opettajan rohkaiseva asenne, mokailu ja esimerkkinä oleminen auttaa myös oppilasta vapautumaan ja eläytymään (Hapuoja 2012). Improvisoinnin harjoittelussa laulunopettajan tulee olla hienovarainen sanoissaan ja muistuttaa uskalluksesta ja epäonnistumisien tarpeellisuudesta. Improvisointi on lisäksi erittäin henkilökohtaista ja persoonallista, joka opettajan tulee erityisesti ottaa huomioon. Improvisoidessa laulaja laittaa erityisen paljon itseään likoon ja kaikki tuotettu ääni perustuu omille ideoille ja luovuudelle. Jos laulunopettaja näissä tilanteissa ei tue ja rohkaise tai antaa palautteen väärällä tavalla, voi oppilaan luottamus sekä itseään että opettajaa kohtaan merkittävästi heiketä.

Tärkeä ulottuvuus laulunopettamisessa ja opettaja-oppilassuhteessa on myös jokaisen oppilaan henkilökohtaisten vahvuuksien löytäminen. Toinen laulaja voi olla korkealla tasolla teknisesti, mutta ei osaa tulkita ja laittaa tunteitaan peliin. Toinen taas on tekniikassa heikompi, mutta pääsee tulkinnallaan koskettamaan kuulijoita. Tärkeää onkin, ettei laulutuntien lähtökohtana olisi ”opetellaan tätä mitä sinä et nyt yhtään osaa”, jolloin opiskelu voi käydä raskaaksi ja ahdistavaksi. Laulunopetuksessa tulisi välillä palata jo opittuihin asioihin ja keskustella kaikesta siitä, mitä oppilas onkaan jo oppinut ja näin ollen rakentaa uutta jo opitun asian päälle konstruktivistisessä hengessä. (Svan 2011, 44.)

4.3 Laulamisen terapeuttisuudesta

Laulamisen psykologisesta ja terapeuttisesta näkökulmasta puhuttaessa tulee muistaa laulutuntien alkuperäinen merkitys eli laulamaan oppiminen. Laulunopettajan ensisijainen

tehtävä on auttaa oppilasta kehittymään laulajana ja tämän kautta tietenkin myös oppimaan tuntemaan itseänsä paremmin. Turunen (2009) haastatteli Pro gradussaan ”Kohti terapeutista musiikkikasvatusta” muutamia musiikinopettajia, jotka painottivat vastauksissaan erityisesti sitä, että he eivät halua määrittää opetustaan terapeutiseksi, mutta tähdensivät, että terapeutisia asioita kuitenkin tapahtuu tunteilla. Musiikintunneilla terapeutisuus näyttää tapahtuvan luonnollisesti, osana muuta musiikinopetusta. (Turunen 2009, 57.) Tämä pätee myös laulutunteihin.

Laulaminen on kiinteässä yhteydessä koko ihmiseen ja laulamalla ihminen voi säilyttää ja parantaa psykofyysistä hyvinvointiaan. Vaikka laulutunneilla toiminnan tarkoituksena olisikin tuloksen saavuttaminen, niin itse prosessi voi olla terapeutisesti merkittävä. (Ahonen 2003, 208–209.) Psykykkistä työtä tapahtuu koko ajan laulunopiskelun yhteydessä, ollaan siitä tietoisia tai ei. Jos opettajan asenne tukee ilmapiiriä, jossa oppilas voi hyväksyä omat tunteensa, voi niiden kautta päästä myös parempiin oppimistuloksiin. Terapeuttinen kohtaaminen ei tarkoita välttämättä neuvojen antamista, vaan tärkeämpää on hyväksyvä läsnäolo ja oppilaan kuuntelu. (Svan 2011, 28.)

4.4 Laulutuntien ilmapiiri

Musiikinopiskelun kannalta opetustilanteen ilmapiiri on avaintekijä oppilaan kehittymisen kannalta. Ilmapiiri on tärkeä niin ryhmä- kuin yksilöopetuksessa, mutta erityisesti laulamissa sen ollessa tiukasti sidoksissa yksilön minään ja tunteisiin. Anttilan (2002) tutkimuksessa luokanopettajien pianonsoitonopiskelun motivaatiosta ja soittotuntien tunneilmapiiristä hän toteaa, että ilmapiiri on moniulotteinen ja vaikeasti määriteltävä käsite. Hän tähdentää, että käytännön opetustyötä tekevät ihmiset puhuvat kuitenkin usein luokan tai koulun henkisestä tai sosiaalisesta ilmapiiristä, jota he pitävät sekä omalle työlleen että oppilaiden työskentelylle tärkeänä. Opiskelutilanteen ilmapiiri on yhteydessä sekä emotionaaliseen tukeen että tehtävien suorittamisen tukeen sen edistäessä tai haitatessa sosiaalista vuorovaikutusta, yksilön tai ryhmän jäsenten identiteettiä ja henkilöiden välisiä tarpeita. (Anttila 2000, 47.)

Anttilan tutkimuksessa ilmeni, että soitonopiskelijan motivaatio oli kiinteästi yhteydessä soittotuntien tunneilmapiiriin. Kun oppilas piti opettajasta, hän koki soittotunnin

tunneilmapiirin myönteiseksi, välittömäksi ja lämpimäksi. Hyvä, läheinen ja myönteinen vuorovaikutussuhde oli hyvän ilmapiirin avaintekijä. Opettajan ja opiskelija persoonan täytyi kohdata ja heidän täytyi hyväksyä toisensa ihmisenä, viihtyä toistensa seurassa ja kunnioittaa toinen toistaan opiskelija suorituksen tasosta riippumatta. Ahdistuneisuus ja jännittyneisyys tunnilla sekä liian korkea vaatimustaso aiheuttivat mm. kiinnostuksen vähenemistä tehtävää kohtaan ja matalaa kyvykkyyden tunnetta. Liian alhainen vaatimustaso ei taas motivoinut oppilasta riittävästi. (Anttila 2000, 47.)

Auvinen (2009) tutki Pro gradussaan laulunopetusta Jyväskylän yliopiston musiikkikasvatuksen opinnoissa. Tutkimuksessa haastatellut opiskelijat kuvailivat laulutunnin hyvää ilmapiiriä seuraavilla sanoilla: turvallinen, rento, kannustava, luotettava, rento, siellä ei tarvitse jännittää, miellyttävä, välitön, innostava, mukava mennä vaikei olisi harjoitellut. Henkilökemiat vaikuttivat olennaisesti laulutuntien ilmapiiriin sekä opiskelumotivaatioon. Rento ja välitön ilmapiiri oli opiskelijoiden mielestä pitkälti laulunopettajan ansiota, jonka vuoksi laulunopiskelu koettiin yleisesti positiiviseksi laulutuntien ollessa hauskoja ja rentouttavia hetkiä muun opiskelun lomassa. Tutkimuksessa jännittäminen ja pelkääminen laulutunneilla liitettiin huonoon opiskelumotivaatioon ja innostuksen laantumiseen. (Auvinen 2009,38.)

4.5 Palautteen antaminen

Palautteenantaminen on laulutunnin myönteisen ilmapiirin luomisen kannalta tärkeässä osassa. Aloittelevan laulajan itsetunnon kehittyminen ja vokaalinen minäkuva ovat pelkästään laulunopettajalta tulevan palautteen varassa. Palautteen antaminen on myös välttämätöntä oppimiselle.

Nummisen (2005) tutkimuksessa ilmeni, että palautteen laatu ja kuinka se annetaan, vaikuttaa vastaanottamiseen, motivaatioon ja itsetuntoon. Taitamattomasta palautteesta on enemmän haittaa kuin hyötyä, joten palaute on annettava rakentavasti ja hyvässä ilmapiirissä. Nummisen mukaan palautteella voi valaa ihmiseen uskoa hänen kykyihinsä, jos samalla tuetaan tavoitteen saavuttamismahdollisuuksia. Palautetilanteessa oppilaan itsetunto ja vokaalinen minäkuva vastaanottaa rakennusaineita. Jokaisessa palautetilanteessa on maksettava tunnehinta siitä, että joutuu kokemaan omaa keskeneräisyyttään ja

haavoittuvuuttaan. Vääränlaisen palautteenannon seurauksena oppilas saattaa keskittyä säilyttämään kasvonsa ja suojaamaan itsetuntoaan sen sijaan, että pyrkisi kehittämään parempia toimintatapoja. Palautteenanto- ja oppimistilanteen tulisikin olla sellainen, jossa oppilaan ei tarvitse käyttää energiaa itsen suojelemiseen. (Numminen 2005, 85.) Defensiivinen käyttäytyminen tai sisäisen puolustusreaktion tunnekokemus ei ole vieras ilmiö tilanteessa, jossa laulunopettaja puuttuu oppilaan kehon- ja äänenkäyttöön. Opettajan tulee pitää palautteenannossaan huolta siitä, että oppilas osaa erottaa palautteenannon persoonansa kritisoinnista. (Svan 2011, 26.)

4.6 Vapauttava laulopedagogiikka

Svan lähestyi Pro gradu- tutkielmassaan ”Vapauttava laulopedagogiikka” laulunopetusta psykofyysisestä näkökulmasta. Tutkimus käsittelee holistista laulopedagogista suuntausta, jossa laulutekniikkaa ja laulajan identiteettiä pyritään kehittämään vapautumalla oppimisen esteistä ja siirtämällä oppimisprosessin vastuu oppilaalle. Vapauttavan laulopedagogiikan ytimessä on tavoite laulajan kasvusta itseään kunnioittavana ja omaa hyvinvointiaan edistävänä yksilönä. (Svan 2011, 6,65.) Svan teki tutkimuksensa kriittiseen ja vapauttavaan pedagogiaan pohjautuen analysoimalla yhdeksän laulutunnin videoaineistoa, oppilaan tuottamia omaelämäkerrallisia tekstejä sekä näiden pohjalta tekemiään tutkivan opettajan pedagogisia ratkaisuja. Vaikka tutkimuksessa oli vain yksi oppilas, tulokset ovat oman tutkimukseni kannalta huomion ja mielenkiinnon arvoisia.

Oppilaana Svanilla oli Wilhelmiina, jonka lähtökohtana oli laulajan identiteetin ja motivaation löytäminen. Wilhelmiina oli laulanut koko elämänsä ja opiskellut pop/jazz-konservatoriossa laulajaksi, jonka jälkeen hän koki laulajan itsetuntonsa olleensa hukassa. Hän koki ajautuneensa laulajaksi ns. vahingossa eikä arvostanut taitojaan ja kykyjään. Hän pääsi kuitenkin jatkamaan lauluopintojaan Ammattikorkeakouluun kokiensa itsensä silti erittäin huonoksi laulajaksi. Laulunopettaja, joka kiinnitti huomiota vain epäviereisiin ääniin ja niiden korjaamiseen, ei parantanut tilannetta. Wilhelmiina ei kokenut ammattikorkeakoulun opettajan opetustyylin sopivan hänelle, koska jatkuva kriittinen arvioiminen sai hänet ylikontrolloimaan laulamistaan. (Svan 2011,27)

Kriittisessä pedagogiassa opettaja suhtautuu omaan opetukseensa ja auktoriteetti-asemaansa kriittisesti ja kunnioittaa oppilaansa autonomiaa. Svan lähti opettamaan Wilhelmiinaa korostetun oppilaslähtöisesti, jotta oppilaalla ei olisi mahdollisuutta ”ajelehtia oppimaan asioita” ja jotta oppilas saa kokemuksen siitä, että hän on itse aktiivinen subjekti omassa elämässään ja oman oppimispolkunsu tallajana. Tärkeää Svanin opetuksessa oli auttaa oppilasta kohtaamaan mahdolliset lauluun liittyvät epävarmuustekijät ja niiden syyt sekä turvallisen työskentely-ympäristön tarjoaminen olemalla läsnä ja kuuntelemalla oppilasta. Hän yritti pitäytyä kuuntelijana, tilanteen, äänen ja ajatusmaailman puolueettomana peilinä ja esikyselijänä. Tärkeänä elementtinä opetuksessa toimi omien tunteiden ja tuntemuksien analysointi ja niiden tunnistaminen. Vapauttavassa laulupedagogiikassaan Svan pyrkii saamaan oppimistuloksia mielen ja vartalon rentouden, oman kehon aistimisen ja omien tunteiden kautta. Svan piti opetuksessaan positiivista palautetta tärkeänä, mutta vältti antamasta sitä liikaa ohjaten oppilastaan itseohjaavuuteen ja laulamiseen nauttimiseen laulamisen vuoksi. (Svan 2011, 27, 33–35.)

Vapaaseen laulupedagogiikkaan pohjautuvan opetusprosessin päätteeksi Wilhelmiinan asenteessa omaan laulamiseen oli tapahtunut selkeitä muutoksia. Palautekeskustelussa oli selkeästi havaittavissa, että arvostus omaa osaamista kohtaan oli kasvanut. Myös omien heikkouksien hyväksyminen ja rohkeampi kyky heittäytyä kehittämään niitä oli nähtävissä. Hän koki myös laulutekniikkansa selkeytyneen ja oppi käyttämään tunteitaan ja kokonaisvaltaista läsnäoloa hyödyksi myös tekniikkaharjoittelussa. Hänen puhe- ja lauluäänensä muuttui myös sävykkäämmäksi ja helpommin tuotetun kuuloiseksi. Wilhelmiina vaikutti eheytyneen, löytäneen uudelleen mielihyvän laulamiseen ja tiedostaa laulukriisiin johtaneet syyt. (Svan 2011, 56–58.) Wilhelmiinan tuntemuksia opetusprosessin jälkeen:

”Laulajana kaikki vaikuttaa kaikkeen. Paljon on kiinni tunne-elämästä. Aiemmin tänä vuonna iloni oli hiipunut. Olin jo unohtanut itseni ja omat valttini. Nyt olen löytänyt itseni uudestaan. Olen uusi ja vahvempi ihminen. Uskallan kokeilla. Ehken vieläkään ole selvillä kaikenlaisista teknisistä asioista, mutta pelkoni on vähentynyt.”

”Erityisesti laulujen tekeminen improvisoiden on antanut minulle paljon. Olen löytänyt itsestäni uusia ulottuvuuksia ja terapoinut itseäni kertomalla välillisesti elämäntarinaani. Olen saanut itsevarmuutta myös tällä taidealalla. Olen erittäin kiitollinen opettajalleni, joka ei niinkään ”opettanut minua”, vaan auttanut minua oppimaan itsestäni.”

”Tästedes aion aina pitää mielessä oman ainutlaatuisuuteni. Sen, että vain minulla on tällainen ääni ja instrumentti ja sitä käyttämällä voin antaa itselleni ja toisille uniikkeja kokemuksia. Yritän vähentää pelkoani virheiden tekemisestä ja keskittyä olennaiseen. Muistaa, että virheitä saa ja pitääkin välillä

tulla, että pahinta on jättää jotain tekemättä ja samalla olla saavuttamatta onnistuneita hetkiä.” (Svan 2011, 60.)

Wilhelmiinan prosessi laulukriisin keskeltä jälleen ehjäksi laulajaksi on mielestäni mielenkiintoinen ja tukee ajatuksiani siitä, mitä hyvä, monipuolinen ja lauluajan henkistä kasvua tukeva laulunopettaja voi saada aikaan. En toki tarkoita, että laulunopetuksen tulisi olla täysin oppilaan tunteisiin perustuvaa, niin kuin Svan ehdottaa. Erilaiset persoonat myös vaativat hieman erilaista lähestymistapaa laulunopetuksessa. Svanin tutkimus kuitenkin todisti ainakin Wilhelmiinan kohdalla sen, että laulunopettajan rooli oppilaan henkisen kasvun tukijana ja eheyttäjänä on äärimmäisen tärkeä ja myös sen, että laulunopettajan tulee ymmärtää laulamisen psykofyysinen ulottuvuus ja sitä tukevat opetusmenetelmät.

5 POHDINTA

Tutkielmani käsittelee laulamisen henkistä ulottuvuutta ja psykologista puolta. Työn kirjoittaminen on ollut itsellenikin terapeutinen matka minän rakentumisesta minäkuvan ja itsetunnon kautta laulajuuteen ja omaan opettajuuteen. Kirjoittaessani pohdin paljon omia kokemuksiani ja tuntemuksiani laulamista ja koin saavani ainakin itselleni uusia työkaluja laulamisen psykologiseen puoleen ja laulun opetukseen. Toivon, että työstäni olisi hyötyä myös muille laulajille ja laulunopettajille sekä laulamista kiinnostuneille.

Lähtiessäni kirjoittamaan tutkielmaani mielessäni ei ollut aivan selkeää kuvaa työni rakenteesta ja olin työni kanssa hieman hukassa. Erilaiset psykologiset käsitteet minään liittyen sekoittuivat päässäni ja koin vaikeaksi päättää, mitkä käsitteet olisivat tärkeitä työni kannalta. Käsitteitä määritellessäni huomasin, että työni voisi helposti paisua liian suureksi ja tein radikaalin aiheenrajauksen ja jätin suosiolla esimerkiksi identiteetin käsittelemättä tässä tutkimuksessa. Tämän seurauksena tutkimukseni alkoi hahmottua ja selkeytyä. Aineistoa kerätessä minut yllätti yksinlaulamista koskevien tutkimuksien vähyys. Varsinkaan itsetuntoa ja erityisesti pop/jazz- laulamista koskevia tutkimuksia ei tuntunut löytyvän. Uskon tutkimuksen puutteen johtuvan siitä, että pop/jazz- laulun ammattiopetuksen kenttä on vasta viimevuosina kasvanut sekä saanut jalansijaa ja uskottavuutta klassisen opetuksen rinnalla. Näenkin tässä alueen, joka voisi tarvita lisää tutkimusta ja aikomukseni on jatkaa työtäni Pro graduun. Pro graduani muodosta minulla ei ole vielä selkeää kuvaa. Yhtenä vaihtoehtona voisin syventää itsetunnon käsitettä ja haastatella laulunopiskelijoita ja heidän kokemuksiaan itsetunnon vaikutuksesta laulamiseen ja opettajan vaikutuksesta itsetuntoon. Toisaalta voisin pitäytyä laulamisen psykofyysisyydessä ja haastatella laulunopettajia ja kartoittaa, kuinka he ottavat psykofyysisyyden huomioon opetuksessaan.

Tutkimuksen kirjoittaminen vahvisti käsityksiäni siitä, kuinka suuressa roolissa henkinen hyvinvointi on laulamissa. Olen jo vuosien ajan pohtinut omaa henkistä hyvinvointiani ja itsetuntoani laulamiseen liittyen ja kokenut sen aika-ajoin olevan hukassa. Laulajaystävien tuki on ollut näinä hetkinä äärimmäisen tärkeä oikeanlaisen opettajan puuttuessa. Tutkimuksen myötä ymmärsin, kuinka paljon itsetunto vaikuttaa myös tekniikkaan ja koin henkilökohtaisia valaistumisen hetkiä etsiessäni rentoutta laulamiseen ja kokeillessani uusia metodeja myös opetuksessani.

Olen saanut opetusta hyvin erilaisilta laulunopettajilta ja kirjoittaessani työtä huomasin entisestään, kuinka suuri vaikutus heillä on ollut itsetuntooni. Parhaita kokemuksia opettajien kanssa ovat olleet hetket, joina yhteisymmärrys ja vuorovaikutus kohtaavat. Luottamuksen toimiessa olen uskaltanut heittäytyä ja kokeilla rajojani, jonka seurauksena olen saanut itsetuntoani rakentavia oppimiskokemuksia. Yksi pitkäaikaisimmista opettajistani oli äärimmäisen vaativa ja palautteenanto oli usein hyvin negatiivista. Tuntien ilmapiiri riippui täysin opettajan mielialasta ja sen ollessa huono oppilaat saivat tuntea sen nahoissaan. Opettaja ei osannut kohdata oppilaitaan henkilökohtaisella tasolla eikä kyennyt olemaan empaattinen. Tunneille menin aina pelon vallassa ja jännitin, joka johti suorituskeskeiseen ja auktoriteettipelkoiseen oppimiseen. Vaikka opettajalta tuli hyvääkin palautetta, ei se merkinnyt mitään opetusilmapiirin ollessa ahdistava. Oma elämäntilanteeni oli tuohon aikaan epävakaata, eikä opettajaltani liennyt myötätuntoa tai kiinnostusta elämäntilannettani kohtaan. Koin laulutunneille menon hyvin ahdistavana. Laulajan identiteettini oli hukassa, enkä kokenut saavani siihen tukea mistään. Tämä johti siihen, että kuvani omasta äänestäni oli melko vääristynyt ja itsetuntoni hyvin alhainen. Yksi syy kiinnostukseeni tutkielmani aiheeseen tulee juuri tuosta kokemuksesta, enkä haluaisi kenenkään joutuvan kokemaan samanlaista opetusta. En väitä, etten oppinut noina laulunopiskeluvuosina mitään. Kehityin paljon laulajana teknisesti, mutta jotain olennaista puuttui. Olen kuitenkin päässyt kokemuksestani yli ja se on kasvattanut minua laulajana ja osaan nähdä kaikki kokemukseni rikkautena ja rakennusaineena omaan opettajuuteeni.

Liian usein laulunopetus on tekniikkalähtöistä ja tunneilla yritetään etsiä oikeaa leuan ja nielun asentoa tai hakemalla haetaan tietynlaista soundia. Lähestymällä laulamista tunteiden ja henkilökohtaisten kokemusten kautta tekniset asiat voivat loksahda paikoilleen kuin itsestään rentouden löytyessä. Omien oppilaideni kanssa olen huomannut, että liika tekninen yrittäminen ja monta kertaa saman harjoituksen toistaminen saa monet fyysiseen ja henkiseen lukkoon. Kun harjoitus ei onnistu kerta kerran jälkeen, usko omiin kykyihin ja onnistumiseen heikkenee. Tutkimusta kirjoittaessani olen kokeillut lähestyä tekniikkaharjoituksia tekemällä tunnin aluksi mielen ja ruumiin rentoutusharjoituksia, jonka jälkeen edetään saman rentouden vallitessa tekniikkaharjoituksiin. Monen oppilaan kohdalla tämä on johtanut nopeampaan oppimiseen ja oppilaat ovat kokeneet valaistumisen hetkiä tekniikassaan rentouden kautta.

Olen kokenut tämän rentouden löytyvän hyväksyvän ja lämpimän opetusilmapiirin vallitessa, jossa oppilas saa kertoa omista tuntemuksistaan, sekä hyvistä että huonoista.

Musiikin alalla toimiminen ja muusikon työ on henkisesti hyvin haastavaa. Jatkuva kilpailu ja arvostelu laittavat itsetunnon koetukselle. Hiljaisuudessa tapahtuva vertailu ja kateus syövät itsetuntoa sisältäpäin. Kaikki musiikin alalla toimivat kokevat varmasti samanlaista riittämättömyyden tunnetta, itsetunnon alenemista ja minäpystyvyyden puutetta aika ajoin, mutta siltikään siitä ei puhuta. Tutkimukseni myötä koen, että sekä konservatoriotason että ammattikorkeakoulun laulunopetus suunnitelmissa tulisi näkyä vahvemmin myös laulamisen sekä yleisesti musiikin ja muusikkona toimimisen psykologinen puoli. Tällä hetkellä edellä mainitsemani asiat eivät näy opetuksessa millään tavalla. Konservatoriossa opiskellessani mainitsin opinto-ohjaajalle havaitsemani puutteen. Opinto-ohjaaja oli kanssani samaa mieltä, mutta kilpailu-, suoritus- ja tavoitekeskeinen yhteiskunta ei anna tilaa opetus suunnitelmissa henkisen hyvinvoinnin pohdinnalle ja parantamiselle. Ammattikorkeakoulun didaktiikan opinnoissa keskitytään teknisien asioiden opettamiseen, mutta psykofyysisyydestä en ole kuullut mainintaakaan.

Tulevana laulun ja musiikinopettajana haluan olla sellainen opettaja, joka kohtaa oppilaansa yksilönä henkilökohtaisella tasolla. Laulamisen ollessa sidoksissa vahvasti ihmisen minään ja itsetuntoon, haluan opetukseni olevan oppilaslähtöistä niin, että oppilaan on hyvä olla tunneillani. Hyvä olo tarkoittaa rentoutta, luottamusta ja hyväksytyksi tulemisen tunnetta. Hyvä olo ei kuitenkaan tarkoita ettei tavoitteita olisi tai että tunneilla vain ”hengailaan”. Tavoitteet asetetaan yhdessä oppilaan kanssa luottamuksesta käsin ja oppimista tapahtuu, koska oppilas itse haluaa sitä. Opettajana koen tavoitteisiin pääsyn kanssa yhtä tärkeänä oppilaan henkisen kasvun, itsetunnon ja vokaalisen minäkuvan tukemisen. Vokaalisen minäkuvan tukemisessa koen tärkeäksi erityisesti ihanne minäkuvan ja realistisen minäkuvan suhteen. Tärkeimpänä kaiken ytimessä on laulamisesta koettu mielihyvä laulamisen vuoksi, ei suoritusten vuoksi.

6 LÄHTEET

- Adler, A. (2002). *A case study of boys` experiences of singing in school*. University of Toronto. Graduate Department of Music.
- Aho, S. (1996). *Lapsen minäkäsitys ja itsetunto*. Opetus ja kasvatus. Helsinki: Oy Edita Ab.
- Aho, M. & Tarvainen, A. (2005). *Laulu Irenelle*. Teoksessa : Suomen musiikintutkijoiden symposiumin satoa. Toim. Eerola, T. & Toiviainen, P.
- Ahonen, H. (2003). *Musiikki, sanaton kieli: musiikkiterapian perusteet*. Loimaa: Finn Lectura.
- Anttila, M. (2000). *Luokanopettajaopiskelijoiden pianonsoiton opiskelumotivaatio ja soittotuntien ilmapiiri Joensuussa, Jyväskylässä ja Petroskoissa*. Joensuun yliopisto. Kasvatustieteellisiä julkaisuja no. 58.
- Auvinen, S. (2009). *Laulunopetus Jyväskylän yliopiston musiikkikasvatuksen koulutusohjelmassa ja sen suhde työelämään*. Pro gradu. Jyväskylän yliopiston
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W.H Freeman and Company. USA.
- Bruner, J. (1996). *The Culture of Education*. Harvard University Press. USA.
- Burns, R.B. (1982). *Self-Concept Development and Education*. London: Holt, Rinehart and Winston.
- Chong, H.J. (2000). *Relationships between vocal characteristics and self-esteem: quantitative and qualitative studies*. University of Kansas. Music and Dance.
- Dews, C.L.B & Williams, M.S. (1989). *Student musicians` personality styles, stresses, and coping patterns*. Psychology of Music 17.

Hapuoja, M. (2012). Henkilökohtainen tiedonanto

Jaakkonen, M. (2010). *Lukoista luovuuteen – improvisointi osana laulunopetusta*.
Pedagoginen opinnäytetyö. Jyväskylän Ammattikorkeakoulu.

Jauhiainen, T. (2011). *Opettajan ja oppilaan välinen vuorovaikutus klassisessa laulunopetuksessa*. Pro gradu. Jyväskylän yliopisto. Musiikin laitos.

Juvonen, A. (2000). *...Johnnyllakin on univormu, heimovaatteet ja –kampaus...Musiikillisen erityisorientaation polku musiikkiminän, maailmankuvan ja musiikkimaun heijastamina*. Jyväskylän Yliopisto. Jyväskylä studies in the arts 70.

Koistinen, M. (1993). *Tunne kehosi, vapauta äänesi: äänitimpurin käsikirja*. Sulasol.
Helsinki: Vammalan kirjapaino oy.

Laiho, S. (2005). *Musiikin tunnemerkit nuoruudessa*. Teoksessa: Suomen musiikintutkijoiden symposiumin satoa. Toim. Eerola, T. & Toiviainen, P.

Laukkanen, A-M. & Leino, T. (1999). *Ihmeellinen ihmisääni*. Gaudeamus. Helsinki.

Lehtonen K. (2004). *Maan korvessa kulkevi...Johdatus postmoderniin musiikkipedagogiikkaan*. Turku: Turun yliopiston kasvatustieteiden laitos.

Lilja-Viherlampi, L-M. (2007). *“Minunkin sisällä soi!” – musiikin ja sen parissa toimimisen terapeuttisia merkityksiä ja mahdollisuuksia musiikkikasvatuksessa*. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Lindberg, A-M. (2005). *Millainen laulaja olen. Opettajaksi opiskelevan vokaalinen minäkuva*. Joensuun Yliopisto. Kasvatustieteellisiä julkaisuja n:o 104. Väitöskirja.

- Lappalainen H. (2002). *Toiminnallista teoriaa: haastattelututkimus musiikinteorian ja säveltapailun elämyksellisistä opetustavoista*. Jyväskylän yliopisto. Musiikin laitos. Pro gradu.
- Numminen, A. (2005). *Laulutaidottomasta kehittyväksi laulajaksi. Tutkimus aikuisen laulutaidon lukoista ja niiden aukaisemisesta*. Sibelius-Akatemia. DocMus-yksikkö. *Studia Musica* 25. Väitöskirja.
- Oatley, K. & Jenkins. J.M. (1996). *Understanding Emotions*. Blackwell Publishers, Great Britain
- Potter, J. (2000). *The Cambridge Companion to singing*. Cambridge University Press. United Kingdom.
- Smedberg, T. (2007). *Seitsemäsluokkalaisten kokemuksia laulamisesta*. Pro gradu. Jyväskylän yliopisto.
- Svan, M. (2011). *Vapauttava laulopedagogiikka. Kriittinen toimintatutkimus oppilaslähtöistä laulunopetusmallia luomassa*. Pro gradu. Jyväskylän yliopisto.
- Tarvainen, A. (2011). *Anne Tarvainen/tutkimus*. (WWW-dokumentti) <http://www.annetarvainen.fi/tutkimus.html>. Viitattu 30.5.2012.
- Tulamo, K. (1993). *Musiikillinen minäkäsitys, sen rakenne ja siihen yhteydessä olevia tekijöitä. Tutkimus peruskoulun neljännellä luokalla*. Sibelius-Akatemia. *Studia musica* 2.
- Turunen, E. (2009). *Kohti terapeutista musiikkikasvatusta*. Pro gradu. Jyväskylän yliopisto. Musiikkikasvatus.
- Vaalio, K. (1999). *Ääni- instrumentti ja sen rakenne*. Teoksessa T. Hautamäki (Toim.) *Laulajan opas*. Tampereen yliopistopaino: Rytmii-instituutin julkaisuja A4.

Vuoskoski, J. & Eerola, T. (2011). *Itsetunnon ja persoonallisuuden merkitys muusikon esiintymisjännityksessä*. Musiikki. Toim. Eerola, T. Helsinki: Suomen musiikkitieteellinen seura 41.