

PSYYKEN JA ITSETUNNON MERKITYS LAULUNOPETUKSESSA

Johanna Annala
Maisterintutkielma
Musiikkikasvatus
Musiikin laitos
Syksy 2014
Jyväskylän yliopisto

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Tiedekunta – Faculty Humanistinen tiedekunta	Laitos – Department Musiikin laitos
Tekijä – Author Johanna Emilia Annala	
Työn nimi – Title Psykyen ja itsetunnon merkitys laulunopetuksessa	
Oppiaine – Subject Musiikkikasvatus	Työn laji – Level Maisterintutkielma
Aika – Month and year Elokuu 2014	Sivumäärä – Number of pages 72
Tiivistelmä – Abstract <p>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>Itsetunto, psyyke ja henkinen hyvinvointi vaikuttavat merkittävästi laulamiseen. Ne voivat vaikuttaa 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>Tutkimuksen tavoitteena oli kartoittaa laulunopiskelijoiden kokemuksia itsetunnon ja psyyken merkityksestä laulunopetuksessa. Tutkimus oli laadullinen ja se toteutettiin teemahaastatteluiden muodossa. Tutkimukseen haastateltiin neljää opettajaksi opiskelevaa laulajaa. Tutkimuksessa keskityttiin erityisesti laulunopettajan ja oppilaan suhteeseen ja opettajan rooliin oppilaan itsetunnon ja psyyken tukijana.</p> <p>Tutkimus osoitti, että itsetunnon ja psyyken merkitys laulamiseksi on suuri. Haastateltavat kokivat itsetunnon ja psyyken vaikuttavan laulamisen kaikkiin osa-alueisiin. Erityisesti itsetunnon merkitys korostuu teknisissä haasteissa ja heittäytymisessä. Huono itsetunto saattaa olla este kehitykselle. Tutkimus osoitti myös, että laulunopettajalla on suuri rooli laulajan itsetunnon ja psyyken tukemisessa. Laulunopettajan ja oppilaan vuorovaikutus, laulutuntien ilmapiiri sekä palautteenanto ovat tärkeitä itsetunnon rakennuselementtejä laulajalle. 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 yliopisto, Musiikin laitos	
Muita tietoja – Additional information	

SISÄLLYSLUETTELO

1 JOHDANTO	1
2 MINÄN MONET KASVOT.....	4
2.1 Minä.....	4
2.2 Minäkuva.....	5
2.3 Itsetunto	8
3 MINÄKUVAN JA ITSETUNNON SUHDE LAULAMISEEN	10
3.1 Vokaalinen minäkuva.....	10
3.2 Laulaminen ja itsetunto	11
3.3 Minä, tunteet ja tulkinta	16
3.4 Henkisen hyvinvoinnin vaikutus laulajan tekniikkaan.....	17
4 LAULUNOPETTAJA VOKAALISEN MINÄKUVAN JA LAULAJAN ITSETUNNON TUKIJANA.....	19
4.1 Opettajaksi kasvaminen – Psykologinen näkökulma	19
4.2 Laulunopettajan ja oppilaan suhde	21
4.3 Laulamisen terapeuttisuudesta	23
4.4 Laulutuntien ilmapiiri	23
4.5 Palautteen antaminen	24
4.6 Vapauttava laulopedagogiikka	25
5 TUTKIMUSASETELMA.....	28
5.1 Tutkimuskysymykset	28
5.2 Tutkimuksen luonne ja haastattelut	28
5.3 Haastateltavat	30
5.4 Aineiston analyysi.....	31
5.5 Tutkimuksen luotettavuus.....	33

6 TUTKIMUSTULOKSET	36
6.1 Laulun opiskelun ulottuvuudet itsetunnon ja psyykeen näkökulmasta	36
6.1.1 Itsetunto ja laulaminen	36
6.1.2 Psyyken vaikutus laulamiseen ja tekniikkaan	39
6.1.3 Laulunopiskelun haasteellisuus psyyken ja hyvinvoinnin näkökulmasta	42
6.2 Laulunopettajan rooli	44
6.2.1 Opettajan vaikutus oppilaan psyykeeseen ja itsetuntoon	45
6.2.2 Mukautuminen tilanteisiin	47
6.2.3 Harrastelija vai ammattiin opiskeleva laulaja	48
6.3 Opettajan ja oppilaan suhde	49
6.3.1 Laulutuntien ilmapiiri	49
6.3.2 Luottamus ja vuorovaikutus	50
6.3.3 Rohkaisu, tunteet ja tulkinta	52
6.3.4 Palautteen antaminen	53
6.3.5 Erilaiset opettajat	55
6.4 Koulu laulunopiskelijan hyvinvoinnin tukijana	57
6.4.1 Psyyke ja itsetunto opinnoissa	57
6.4.2 Opiskeluympäristö ja koulu henkisen hyvinvoinnin tukijana	58
7 PÄÄTÄNTÖ	60
8 LÄHTEET	68
LIITTEET	72
Liite 1. Haastattelurunko	72

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 persoonaa ja ääntä käytetään usein persoonalle 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. Laulaessaan 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 kyetäkseen heittäytyä tulkintaan.

Olen opiskellut pop/jazz- muusikoksi Jyväskylän ammattiopistossa ja tällä hetkellä opiskelen pop/jazz- laulun instrumenttiopettajaksi Jyväskylän Ammattikorkeakoulussa. Olen esiintynyt paljon sekä minulla on myös paljon kokemusta laulunopettajana toimimisesta. Kiinnostuin aiheesta, sillä olen omien kokemusten kautta huomannut, kuinka suuri vaikutus itsetunnolla ja psyykellä on laulamiseen. Olen keskustellut paljon asioista myös laulajatovereiden kanssa ja koen, että psyykeen vaikutuksista laulamiseen puhutaan opinnoissa liian vähän. Kaikki laulajat painiskelevat enemmän tai vähemmän samojen asioiden kanssa ja koenkin, että erityisesti opettajien tulisi tukea enemmän myös oppilaidensa itsetuntoa ja henkistä hyvinvointia. Laulunopettajana olen huomannut, että laulutunneilla sekä fyysisen että henkisen puolen huomioiminen opetuksessa on erittäin tärkeää. Tartuinkin aiheeseen myös

siksi, että laulunopettajaopinnoissa ei anneta mielestäni tarpeeksi työkaluja oppilaiden tunne-elämän kohtaamiseen ja välineitä erilaisista tilanteista selviämiseen.

”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. Musiikkialalla tapahtuu jatkuvaa vertailua ja kilpailua, mikä nakertaa laulajan itsetuntoa ja voi olla esteenä myös kehitykselle. 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 maisterintutkielmassa laulamisen eri ulottuvuuksia ja selvittää, mitkä yksilön sisäiset tekijät vaikuttavat laulamiseen ja kuinka nämä tekijät muodostuvat. Sen lisäksi halusin tutkia laulunopiskelijoiden kokemuksia siitä, kuinka laulunopettajat ovat tukeneet heidän itsetuntoaan ja henkistä hyvinvointiaan.

Teoriaosiossa määrittelen laulamiseen liittyviä minän käsitteitä, kuten itsetunto ja vokaalinen minäkuva. Edellä mainittujen käsitteiden pohjalta tarkastelen syvemmin laulunopettajan ja laulajan suhdetta ja sen vaikutusta laulajaan. Kirjallisuutta etsiessäni huomasin, että 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: lauluäänen ei juuri pääse pureutumaan teoksen rakenteelliseen visualisointiin pyrkivillä analyysimeteodeilla. (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 lukoista 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 suomenkielisten 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) tutkimus itsetunnon ja laulutekniikan välisistä yhteyksistä oli lähimpänä aiheitani. Svanin (2011) Pro gradu- tutkielma vapauttavasta laulopedagogiikasta antoi kattavaa tietoa laulun psykofyysisyydestä.

Tutkimuksessa halusin selvittää laulunopiskelijoiden kokemuksia itsetunnon ja psyykeen vaikutuksista laulamiseen. Haastattelin neljää ammattikorkeakouluopiskelijaa. Halusin tietää, miten laulunopiskelijat kokevat opettajien vaikuttaneen itsetuntoon ja psyykeeseen. Haastateltavat pohtivat esittämiäni kysymyksiä sekä oppilaan että opettajan näkökulmasta, sillä valitsin haastateltaviksi laulajia, joilla oli myös opetuskokemusta. Valitsin tutkimukseen laadullisen lähestymistavan ja metodiksi teemahaastattelun, koska aihe on erittäin henkilökohtainen. Koin, että teemahaastattelun avulla pääsemme pureutumaan syvälle opiskelijoiden kokemuksiin ja haastattelutilanteessa voi aueta myös uusia teemoja. Halusin, että haastattelutilanne on rento ja avoin ja haastateltavilla on tilaa pohtia ja kertoa omista kokemuksistaan.

Koen, että tutkimusaiheeni on tärkeä sekä laulunopiskelijoiden että laulunopettajien näkökulmasta. Musiikinopiskeluympäristö on erittäin haastava ja opiskelijat elävät usein suurien paineiden keskellä. Jatkuva paine kehittyä, kerätä ohjelmistoa ja suorittaa tutkintoja voi ajaa opiskelijan helposti liikaan suorittamiseen. Ei ole harvinaista, että opiskelijat palavat loppuun. Sen vuoksi koenkin aiheeni erittäin tärkeäksi ja toivon, että tutkimukseni herättäisi keskustelua henkisen hyvinvoinnin tärkeydestä.

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 (1993) 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.)

Ojaseen 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 jälkeinpäin laulamistani, asetan itseni subjekti-objekti suhteeseen. Tätä analyttistä 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 1997, 10–11.) Toisin sanoen minäkuva on yksilön kokemus itsestä aktiivisena ja sosiaalisena persoonana, joka toimimalla päivittäin elinympäristössään rakentaa minäkuvaansa. Tapahtumat, konteksti ja kokemukset muokkaavat minäkuva-aikaa 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. Minäkuviamme 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.)

Musiikillisesta minäkäsityksestä on tehty Suomessa tutkimuksia varsin vähän. Lähes kaikissa suomenkielisissä 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 liikoja 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 voi huomata, 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; laulamisaalla 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 laulamisaan liittyvistä minän aspekteista. Se on yksi ihmisen monista minäkuvista ja sen voidaan ajatella olevan osa musiikillista minäkuvaa. 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 minäkuvaa 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 väitä, 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 ongelmavyöhydin 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 oletustani 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.

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 käsitellyt 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. Merkittävimmit esiintymisjännitystä selittäviksi yksilöllisiksi tekijöiksi osoittautuivat itsetunto ja perfektionismin ulottuvuus epävarmuus omasta toiminnasta sekä henkilökohtainen vaatimustaso. Huono itsetunto vaikutti erityisesti sooloesiintymistilanteessa, kun taas ryhmäesiintymistilanteessa esiintymisjännitykseen vaikuttivat 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 oletustani siitä, että muusikon ja laulajan itsetunnon vahvistaminen ja sen huomioiminen olisi elintärkeää musiikinopinnoissa. Musiikin ammattilaisille työ ja harrastus nivoutuvat yhteen, mikä 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 toteaaakin, 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 sellaisten tunteiden ilmaisuun, jotka arkielämässä eivät välttämättä tule ilmi. Ääni voi tavallaan ohittaa järjen ja pystyy näin laukaisemaan piilossa olleita tunteita pintaan. (Chong 2000, 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 esiintymistilanteessa 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 kyyneleet 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 jännitystiloista, jotta oikean lauluasennon löytäminen on mahdollista. Rentous tulisi löytää erityisesti rintakehään, kurkunpähän, 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 kylkivälilihasten 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 jännitystiloja vartalossa ja vaikeuttavat äänen tuottoa. Pienetkin virheliikkeet, esimerkiksi leuan eteenpäin työntäminen, tai virheasennot voivat pitkällä aikavälillä aiheuttaa vaikeita ääniongelmia. Jännittyneisyys ilmenee usein hengityksessä. Numminen toteaa, että 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 säätelmissä 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 vapinana. (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 laulamista 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 mielestäni tärkein tiedonlähde 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. Laulettaessa 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

kurkunpään 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 laulamista 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 2000, 204.)

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

omasta perimmäisestä arvosta. Minän kypsyyks 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. Åman-Hirvelä (2003) tiivistää opinnäytetyössään osuvasti laulunopettajan ja oppilaan vuorovaikutuksen osatekijät.

”On löydettävä kommunikaatioväylä, jossa molemmilla on tilaa toimia ja voida hyvin. --- Oppiakseen hänen (oppilaan) täytyy avautua, paljastaa fyysiset ominaisuudet ja puutteet, joista hän itsekään ei siihen asti tiennyt mitään. Tapaaminen on intiimi, usein työtilana on pieni ja karu huone. Siellä kaksi toisilleen vierasta ihmistä yrittää löytää yhteistä päämäärää, yhteistä kieltä ja luontevaa kunnioitusta toisiaan kohtaan.” (Åman-Hirvelä 2003, 28.)

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 laulamisesta tule mitään. (Lindeberg 2005, 135.) Kokemukseni mukaan 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.

Olen havainnut sekä oppilaana että opettajana, että 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 kehitymisestään. 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.) Improvisatioharjoitusten 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 terapeuttista musiikkikasvatusta” muutamia musiikinopettajia, jotka painottivat vastauksissaan erityisesti sitä, että he eivät halua määrittää opetustaan terapeuttiseksi, mutta tähdensivät, että terapeuttisia asioita kuitenkin tapahtuu tunteilla. Musiikintunneilla terapeuttisuus 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 terapeuttisesti merkittävä. (Ahonen 2003, 208–209.) Psykkistä 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 tuleekin pitää palautteenannossaan huolta siitä, että oppilas osaa erottaa palautteenannon persoonansa kritisoinnista. (Svan 2011, 26.)

Tärkeää palautteenannossa on se, että palaute ei ole pelkästään suoritukseen liittyvää. Jos oppilaan suoritusta jatkuvasti kritisoidaan, saattaa oppilas mennä lukkoon ja pyrkii jatkuvasti vain parempaan suoritukseen. Arjaksen (1997) mukaan hyvä musiikkisuhde syntyy, kun soittaminen ja esittäminen eivät muutu liian suorituspainotteiseksi (Arjas 1997, 38). Johnston tiivistääkin (1996) seuraavasti: ”Kun olen inspiroitunut, kaikki menee hyvin, mutta kun yritän menetellä oikein, seurauksena on katastrofi” (Johnston 1996, 21).

4.6 Vapauttava laulopedagogiikka

Svan (2011) 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, 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 tutkimuksen 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 kokien itsensä silti erittäin huonoksi laulajaksi. Laulunopettaja, joka kiinnitti huomiota vain epäviireisiin 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 oppimispolkunsä 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 laulopedagogiikassaan 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 laulamisesta nauttimiseen laulamisen vuoksi. (Svan 2011, 27;33–35.)

Vapaaseen laulopedagogiikkaan 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 TUTKIMUSASETELMA

Tutkimukseni tarkoituksena oli selvittää kokemuksia itsetunnon ja psyyken vaikutuksesta laulamiseen. Halusin tutkimuksessani painottaa myös laulunopettajan roolia lauluoppilaan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemisessa. Tarkoitukseni ei ollut kerätä tilastollista tietoa aiheesta, vaan syventyä aiheeseen henkilökohtaisemmalla tasolla haastatteluiden muodossa, koska halusin työssäni luoda syvällistä, yksityiskohtaista, kokonaisvaltaista ja tutkittavien henkilökohtaisiin kokemuksiin perustuvaa ymmärrystä laulunopiskeluun liittyvistä psyykkisistä tekijöistä. Tutkimukseni on siis luonteeltaan täysin laadullinen.

5.1 Tutkimuskysymykset

Halusin selvittää tutkimuksessani muun muassa seuraavia asioita:

1. Kokemuksia itsetunnon ja psyyken vaikutuksesta laulamiseen
2. Itsetunnon ja psyyken vaikutusten näkyminen laulajan tekniikassa
3. Menneisyyden ja vaikeiden elämäntilanteiden vaikutus laulamiseen
4. Opettajan mahdollisuudet ja keinot vaikuttaa oppilaan psyykeeseen ja itsetuntoon
5. Opettajan ja oppilaan suhteen ja laulutuntien ilmapiirin merkitys laulunopiskelussa
6. Oppilaan kokonaisvaltainen kohtaaminen
7. Palautteenantamisessa huomioitavat asiat
8. Itsetunnon ja psyyken huomioiminen ammattikorkeakouluopinnoissa

5.2 Tutkimuksen luonne ja haastattelut

Halusin kuulla laulunopiskelijoiden henkilökohtaisia kuvauksia ja tunteita psyyken ja itsetunnon vaikutuksista laulamiseen. Kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa lähtökohtana on ihmisen henkilökohtainen kokemusmaailma, jossa todellisuus on moninainen (Hirsijärvi ym. 1997, 152). Ihmisen kokemusmaailmassa kaikki muodostuu merkityksistä, joita ihmiset ovat antaneet tapahtumille ja ilmiöille. Merkitykset kietoutuvat toisiinsa ja ovat hyvin moninaisia. Laadullisessa tutkimuksessa pyritäänkin löytämään monensuuntaisia

suhteita ja kohdetta pyritään tukimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. (Varto 1992, 14.) Aiheeni kannalta oli tärkeää löytää juuri laadulliselle tutkimukselle ominaisesti monensuuntaisia suhteita. Halusin selvittää miten opiskelijat olivat kokeneet psyyken ja itsetunnon vaikutukset laulamiseen, mutta selvittää myös, miten laulunopettaja voi vaikuttaa psyykeeseen ja itsetuntoon.

Haastattelu perustuu vuorovaikutukseen ja keskustelunomaisissa haastatteluissa vuorovaikutus korostuu. Haastattelussa tukija voi lähestyä vaikeitakin asioita, kuten sitä, miten ihmiset ymmärtävät maailmaa ja elämäänsä ja mitä merkityksiä he antavat kokemilleen tapahtumille. (Hirsijärvi & Hurme 2000, 11.) Haastattelu tuntui sopivimmalta vaihtoehdolta tutkimukseni aineistonkeruumenetelmäksi, sillä haastattelemalla pääsee syvälle ihmisen kokemusmaailmaan. Kysely tuntui liian pinnalliselta, kun kyseessä on tunnemaailmaa käsittelevä aihe.

Haastattelu on toimiva, kun haastateltavalle annetaan riittävästi tilaa ja vapautta ilmaista itseään ja omia ajatuksiaan. Haastattelutilanteessa voi myös tarkentaa kysymyksiä ja korjata mahdollisia väärinymmärryksiä. Vastauksia on myös mahdollista tarkentaa ja teemoja voi syventää tarvittaessa. (Hirsijärvi & Hurme 2000, 35.) Haastattelussa haastateltava nähdään toimivana subjektina, jonka vuoksi päädyin haastattelututkimukseen. Tutkimukseni kannalta oli tärkeää pureutua laulunopiskelijoiden kokemus- ja toimintamaailmaan ja selvittää, miten kukin yksilö oli henkilökohtaisessa elämässään aiheen kokenut.

Suoritin haastattelun puolistrukturoituna teemahaastatteluna. Lähestymistapa sopi erinomaisesti tutkimukseeni, sillä haastattelu ei ollut liian ohjattu ja haastateltavilla oli tilaa kertoa omista kokemuksistaan ennalta valittujen teemojen pohjalta. Hirsijärvi ym. (2000) toteavat, että puolistrukturoidulle teemahaastattelulle on ominaista, että keskustelu etenee ennalta valittujen teemojen pohjalta, jotka ovat kaikille samat. Kuitenkaan kaikkia haastattelun näkökulmia ei ole lyöty lukkoon, joten haastateltavilla on mahdollisuus myös poiketa teemoista, jolloin syntyy aivan uusia teemoja. Näin tutkittavien ääni saadaan kuuluville ja huomioidaan se, että ihmisten tulkinnat asioista ja heidän antamat merkitykset ovat myös keskeisiä. (Hirsijärvi ym. 2000, 47–48.)

Valitsin teemat haastatteluun sen hetkisen teorianäytökseni ja mieltäni askarruttavien kysymysten pohjalta. Pyrin tekemään teemoista mahdollisimman selkeitä, jotta haastateltavien olisi helppo syventyä kuhunkin teemaan. Laadin teemoihin myös apukysymyksiä, joilla pystyin haastatteluissa syventämään teemoja. Haastatteluiden edetessä korjailin ja muokkailin teemoja ja apukysymyksiä tarvittaessa. Teemat tulivat jokaisessa haastattelussa hieman eri järjestyksessä, sillä halusin, että jokainen haastattelu saa edetä omalla painollaan. Annoin haastateltaville tilaa myös viedä keskustelua haluamaansa suuntaan kuitenkin pitäen ohjat omissa käsissäni.

Toteutin kaksi haastattelua Helsingissä ja kaksi Jyväskylässä joulukuun 2013 ja maaliskuun 2014 välisenä aikana. Haastattelut nauhoitin zoom-merkkisellä nauhurilla ja haastattelut kestivät n. 50–70 minuuttia. Halusin toteuttaa haastattelut mukavassa ja rauhallisessa ympäristössä. Kaksi haastattelua toteutettiin haastateltavien kotona ja yksi haastattelijan kotona. Yksi haastatteluista toteutettiin haastateltavalle tutussa luokahuoneessa ammattikorkeakoululla. Halusin, että keskusteluympäristö olisi mahdollisimman rento ja ilmapiiri vapaa.

5.3 Haastateltavat

Valitsin haastateltaviksi neljä laulunopettajaopiskelijaa. Alun perin olin ajatellut tekeväni viisi haastattelua, mutta haastatteluiden edetessä huomasin aineiston kylläntymistä ja päätin jättää viidennen haastattelun tekemättä. Kaikki haastatteluiden vastaukset tukivat vahvasti toisiaan ja koin, että viidennestä haastattelusta ei olisi ollut enää merkittävää hyötyä tutkimukseni kannalta. Valitsin haastateltavat kahdesta eri ammattikorkeakoulusta, sillä halusin selvittää, ovatko kouluympäristö ja toimintatavat erilaisia eri kouluissa. Halusin haastateltavaksi sekä naisia että miehiä, sillä ennako-oletukseni oli, että naisten ja miesten kokemus- ja tunnemaailmat saattavat olla hieman erilaisia. Halusin selvittää, onko naisilla ja miehillä erilaisia näkökulmia aiheeseen. Mieshaastateltavien löytäminen oli hieman vaikeampaa, sillä laulunopettajaksi opiskelevista suurin osa on naisia. Löysin kuitenkin miespuolisen haastateltavan Metropolian ammattikorkeakoulusta.

Suojatakseni haastateltavien henkilöllisyyden, olen muuttanut heidän nimensä. Riina on 28-vuotias nainen, joka on valmistunut vastikään musiikkipedagogiksi Jyväskylän ammattikorkeakoulusta pääaineenaan pop/jazz-laulu. Riina on opiskellut laulua 14-vuotiaasta

ja on suorittanut myös muusikon tutkinnon konservatoriossa. Tällä hetkellä Riina toimii laulunopettajan yksityisessä musiikkiopistossa.

Aino on 28-vuotias ja hän on valmistumassa pop/jazz-laulun instrumenttipedagogiksi Jyväskylän ammattikorkeakoulusta. Aino on käynyt laulutunneilla nuoresta lähtien ja on myös suorittanut pop/jazz-muusikon tutkinnon konservatoriossa. Aino on myös filosofian maisteri pääaineenaan musiikkikasvatus. Aino on toiminut laulunopettajana jo vuosia ja työskentelee tällä hetkellä kolmessa eri oppilaitoksessa.

Kaisa on 28-vuotias laulunopiskelija Helsingistä. Kaisa opiskelee toista vuotta Metropolian ammattikorkeakoulussa pop/jazz-laulun instrumenttipedagogilinjalla. Kaisalla on myös muusikon koulutus konservatoriosta. Kaisa on käynyt laulutunneilla 18-vuotiaasta lähtien. Hän opettaa tällä hetkellä yksityisessä musiikkiopistossa.

Petri on 35-vuotias mies Helsingistä. Petri on suorittanut noin kymmenen vuotta sitten muusikon tutkinnon konservatoriossaan pääaineena basso. Petri on laulanut aina ja esiintynyt ahkerasti eri kokoonpanoissa ja musikaaleissa laulajana. Toissa keväänä hän päätti hakea opiskelemaan laulunopettajaksi. Tällä hetkellä hän opiskelee toista vuotta Metropolian ammattikorkeakoulussa pop/jazz-laulun instrumenttipedagogilinjalla. Petrillä on opetuskokemusta muutamasta lauluoppilaasta.

5.4 Aineiston analyysi

Kvalitatiivisen aineiston analyysin tarkoituksena on aineiston selkeyttäminen ja sen myötä uuden tiedon tuottaminen tutkittavasta asiasta (Eskola & Suoranta 1996, 104). Sisällön analyysissä prosessi jaetaan osiin ja analyysia tapahtuu tutkimuksen jokaisessa vaiheessa. Saatu materiaali hajotetaan pienempiin palasiin tutkinnan ja analyysin helpottamiseksi. Prosessin vaiheita ovat *aineiston pelkistäminen*, *aineiston ryhmittely* sekä *käsitteiden luominen*. (Tuomi & Sarajärvi, 2009.)

Kuuntelin haastattelut useaan kertaan ja kirjoitin haastattelut auki sana sanalta, jonka jälkeen purin haastattelut teema-alueisiin. Sana sanalta litteroiminen tuntui sopivalta tarkkuudelta tutkimukseni luonteen huomioon ottaen. Saaranen-Kauppinen & Puusniekka (2006) toteavat, että litterointitarkkuus riippuu tutkimusongelmasta ja siitä, miten kieleen suhtaudutaan. Jos

tutkimuksessa analyysin kohteena ei ole kieli, kielenkäyttö tai hienosyinen vuorovaikutus, ei litterointia välttämättä tarvitse suorittaa erikoismerkkejä käyttäen. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006.) Tutkimuksessa tarkastelun kohteena olivat haastateltavien kokemukset ja tarinat, joten tärkeintä oli, että sain puhutut lauseet ja virkkeet kirjoitettua ylös. Äänenpainolla ja äännähdyksillä ei ollut niinkään merkitystä tutkimukseni kannalta. Hirsijärvi & Hurmeen (2000) mukaan tutkijan analyysi alkaa jo litterointivaiheessa, sillä tutkijan on löydettävä haastatteluiden olennainen sisältö. Tutkijan on pääteltävä, milloin haastateltava puhuu teema-alueesta, mikä voi olla välillä tulkinnanvaraista. (Hirsijärvi & Hurme, 2000, 142–143.) Kun aloin jakaa aineistoa teema-alueisiin, huomasin, että oli vaikea rajata, missä vaiheessa teema vaihtuu. Haastateltavilla saattoi puhe välillä palata edelliseen teemaan tai sivuta jo seuraavaa. Aineiston purkamisen jälkeen aineistoa tuleekin lukea läpi useaan kertaan, jotta vastaukset selkeytyvät ja aineistosta voi poimia kaiken olennaisen. Huomasin myös, että monet teema-alueeni sivuavat toisiaan. Tämä johti siihen, että eri teema-alueiden vastaukset saattavat sopia molempiin teemoihin. Luokittelussa pyörittelin vastauksia useasta näkökulmasta, jonka avulla sain jaoteltua vastaukset luonteviin teema-alueisiin.

Laadullisessa sisällönanalyysissä on monia eri vaiheita. *Aineiston kuvailu*-vaiheessa pyritään kartoittamaan kohteiden, henkilöiden piirteitä tai ominaisuuksia. *Aineiston luokittelu* on myös olennainen osa prosessia, sillä se luo kehyksen, jonka varassa aineistoa voi myöhemmin tulkita. Luokittelu- vaiheessa aineiston osia vertaillaan toisiinsa ja näin pyritään jäsentämään tutkittavaa ilmiötä. Kun aineisto on luokiteltu, tapahtuu *aineiston yhdistely*, jossa luokkien esiintymisen välille pyritään löytämään säännönmukaisuuksia tai samankaltaisuuksia. (Hirsijärvi & Hurme, 2000, 143–150.) Tutkimuksessani ennalta määrätyt teemat toimivat alustavina luokkina. Haastatteluiden edetessä koin kuitenkin tarpeelliseksi tarkastaa ja muuttaa joitakin luokituksia. Yhdistin joitakin pienempiä teemoja ja jätin joitakin teemoja pois, jotka eivät tuntuneet tutkimukseni kannalta tarpeellisilta. Alkuperäisessä haastattelurungossa yhtenä teemana oli psyyken vaikutus esiintymistilanteissa. Tutkimuksen edetessä koin, että teema ei enää istunut tutkimukseeni ja aihe olisi jo isompi erillinen tutkimuksen kohde, joten jätin teeman suosiolla pois. Haastatteluista nousi myös muutama uusi pienempi teema, joka muokkasi tutkimukseni runkoa. Erilaisia opettajia käsittelevä luku syntyi vasta analyysivaiheessa, kun huomasin haastateltavien rikkaat ja erilaiset kokemukset opettajien suhteen. Laulunopiskelun haasteellisuus psyyken ja hyvinvoinnin näkökulmasta ei

sisältynyt myöskään alkuperäiseen haastattelurunkoon, mutta aihe osoittautui haastatteluiden aikana erittäin tärkeäksi.

Analysoinnin jälkeen tulokset täytyy tulkita. Tulkintaa tapahtuu koko tutkimusprosessin ajan, mutta syvempien merkitysten ja yhteyksien tulkitseminen tapahtuu usein analysoinnin jälkeen. (Hirsijärvi & Hurme, 2000.) Pyrinkin jo haastattelutilanteessa pääsemään syvälle haastateltavien kokemusmaailmaan ja halusin ymmärtää haastateltavien tulkintoja aiheesta. Oli suhteellisen helppo ymmärtää haastateltavien kokemuksia ja tunteita, sillä olen itse käynyt läpi samoja asioita. Hirsijärvi ym. (1997) painottaa, että tutkijan on kuitenkin tärkeä muistaa myös kyseenalaistamisen mahdollisuus, sillä aiheen ollessa henkilökohtainen, saattaa tapahtua hätiköityä johtopäätöksen tekemistä omien ennakko-olettamusten ja -kokemusten pohjalta. Tutkimuksesta voidaankin tehdä monenlaisia tulkintoja, sillä tutkija, tutkittava ja lukija tekevät johtopäätöksensä omalla tavallaan. On tärkeää, että tutkija harkitsee useampia tulkintoja pohtiessaan tuloksia ja tekee sen kokonaisvaltaisesti. (Hirsijärvi ym., 1997, 214.)

Analyysin jälkeen tutkimustuloksista laaditaan synteesejä. Synteetit kokoavat yhteen pääasiat ja antavat vastauksia kysymyksiin. Synteesejä tehdessä tutkija pohtii tutkimusta myös laajemmassa merkityksessä. (Hirsijärvi ym., 1997, 214–215.)

5.5 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan usein käsitteillä *reliaabelius* ja *validius*. Reliaabelius tarkoittaa sitä, että tutkimus voidaan toistaa. Validiteetilla tarkoitetaan tutkimuksen pätevyyttä, eli onko tutkimuksessa tutkittu sitä, mitä on ollut tarkoitus tutkia. Käsitteiden käyttö on kuitenkin ongelmallista laadullisen tutkimuksen piirissä, sillä ne ovat syntyneet määrällisen tutkimuksen piirissä ja vastaavat määrällisen tutkimuksen tarpeisiin. (Tuomi ym., 2011, 136.)

Haastattelututkimuksen luotettavuus riippuu tutkimuksen laadusta. Aineistoa ei voida sanoa luotettavaksi, jos esimerkiksi tallenteiden kuuluvuus on huonoa tai jos litterointi noudattaa eri sääntöjä litteroinnin alussa ja lopussa. Hyvä haastattelurunko parantaa myös tutkimuksen luotettavuutta. (Hirsijärvi ym., 2000, 185.) Pyrin alusta asti pitämään haastattelurungon mahdollisimman selkeänä. Haastatteluiden edetessä huomasin, että jotkut kysymykset on hyvä esittää eri muodossa ja muokkasinkin haastattelurunkoa. Halusin myös syventää joitakin

kysymyksiä. Pidin huolen tallenteiden hyvästä laadusta tekemällä äänitykset hyvällä nauhurilla ja tekemällä haastattelut rauhallisessa ympäristössä, missä ei ole häiriötekijöitä.

Koska kaikki laadullinen tutkimus tapahtuu ihmisen kokemusmaailmassa, on tutkija osa sitä merkityssuhdetta, jota hän tutkii. Ihminen ei voi päästä elämismaailman ulkopuolelle, joten hänen oma tapansa ymmärtää kysymykset, joita hän tutkii, vaikuttaa ratkaisevasti koko ajan hänen tutkimukseensa. Ihmistä tutkivalle ei ole mahdollisuutta toimia ulkoisena tarkkailijana. (Varto, 2005, 34.) Laadullista tutkimusta tehdessä tutkijan onkin jatkuvasti pohdittava omia valintojaan, otettava kantaa analyysin kattavuuteen ja työnsä luotettavuuteen (Eskola & Suoranta, 1998, 208–201). Haastatteluita tehdessäni huomasin, että keskustelun ollessa intensiivistä, voi huomaamattaan syventyä keskusteluun niin, että tutkijan rooli saattaa helposti unohtua. Keskustelut olivat niin intensiivisiä ja syvällisiä ja ajoittain huomasin tempautuvani keskusteluun liiaksikin mukaan. Minulla on itselläni niin paljon ajatuksia aiheesta, että olisi helposti voinut käydä niin, että laitan itse sanoja haastateltavien suuhun. Huomasin kuitenkin tilanteen ja korjasin asian ja pystyin pitämään tutkijan roolin päällä. Toisaalta intensiivinen keskustelu avasi kuitenkin ovia mielenkiintoisiin ulottuvuuksiin ja toi parempia tutkimustuloksia.

Tutkimuksen kohdallisuuden kaikessa tutkimustyössä ratkaisevat ensisijaisesti tutkijan ennakkokäsitykset, tutkijan tapa ymmärtää kohteensa ennen tutkimusta ja tutkijan kyky saattaa ennakkokäsityksensä tutkimuksena osaksi. Tutkija ja tutkittava ovat samassa maailmassa ja he ovat kietoutuneet pääasiassa samoihin, mutta myös erilaisiin merkityskokonaisuuksiin, joiden perusteella he ymmärtävät maailmansa. (Varto, 2005, 35.) Haastattelututkimuksen ongelmaksi saattaakin nousta itse haastattelijan. Haastattelijan saattaa suodattaa vastauksia oman maailmansa läpi. Siihen vaikuttavat esimerkiksi tutkijan ikä, sukupuoli, uskonto jne. (Hirsijärvi & Hurme, 2000, 35.) Itse pyrin tutkimusta tehdessäni jatkuvasti pohtimaan omien kokemusteni ja ajatusmaailmani vaikutusta tutkimukseen. Pyrin ottamaan haastateltavien vastaukset vastaan mahdollisimman neutraalisti. Analyysivaiheessa pyrin lähestymään aineistoa mahdollisimman objektiivisesti.

Haastattelututkimuksen ongelmaksi voi muodostua myös haastateltava. Haastateltavalla saattaa olla taipumus antaa sosiaalisesti suotavia vastauksia, joka saattaa heikentää tutkimuksen luotettavuutta. Haastateltavan anonymisuus saattaa vaikuttaa myös vastauksiin.

Jos haastateltavan anonymiutta ei voida taata, saattaa hän jättää joitakin asioita vastauksissaan pois. (Hirsijärvi ym. 2000, 36.) Haastattelut onnistuivat mielestäni erittäin hyvin, eikä kenelläkään haastateltavista ollut vaikeuksia puhua aiheesta, vaikka kyseessä on arka ja henkilökohtainen aihe. En kokenut, että mitkään edellä mainituista ongelmista olisivat vaikuttaneet haastateltavien vastauksiin. Keskustelut olivat erittäin intensiivisiä ja pääsimme pureutumaan syvälle haastateltavien kokemusmaailmaan. Haastateltavat avasivat myös erittäin arkoja kohtia henkilökohtaisesta elämästään, mikä kertoi minulle tutkijana, että haastateltavat luottivat minuun ja kokivat haastattelutilanteen ja – ilmapiirin hyvänä ja turvallisena.

6 TUTKIMUSTULOKSET

Haastatteluissani haastateltavat pohtivat kokemuksiaan psyykeen ja itsetunnon vaikutuksesta laulamiseen sekä oppilaan että opettajan roolissa. Näiden kahden näkökulman mukaan olen jakanut tämän luvun kahteen isompaan alalukuun. Alaluvut noudattavat pääosin haastatteluni teemoja. Haastattelujen aikana nousi esiin myös muutamia uusia teemoja, joita olen yhdistänyt alkuperäisiin teemoihin. Joitakin teemoja, joiden en kokenut enää haastattelujen jälkeen olevan tarpeellisia tutkimuksen kannalta, olen jättänyt harkiten pois.

6.1 Laulun opiskelun ulottuvuudet itsetunnon ja psyykeen näkökulmasta

6.1.1 Itsetunto ja laulaminen

Haastatteluissa ilmeni, että kaikki haastateltavat kokivat itsetunnon vaikutuksen laulamiseen olevan suuri. Haastatteluja tehdessäni huomasin kuitenkin, että kukaan haastateltavista ei ollut pohtinut aiemmin itsetunnon vaikutuksia konkreettisella tasolla. Myöskään itsetunnon käsite ei ollut kaikille aivan selvä, jonka vuoksi haastateltavat käyttivät välillä psyyke- sanaa itsetunto- sanan sijaan. Olen haastatteluista analysoidessani pyrkinyt erottelemaan selkeästi, mistä asiasta milloinkin puhutaan.

Kaikki haastateltavat olivat kokeneet laulajan uransa aikana eriasteisia itsetunto-ongelmia. Aino kertoi, että hänen itsetuntonsa laulamiseen liittyen on muuttunut paljon vuosien saatossa. Hän koki nuorempana olevansa erittäin hyvä laulaja ja koulun juhlissa sai laulaa usein sooloja. Ammattiopintojen alkaessa käsitys itsestä laulajana koki suuren kolauksen, kun ympärillä olikin todella taitavia laulajia, joihin helposti vertaili itseään. Silloin hän ymmärsi, ettei olekaan vielä aivan niin hyvä, kuin oli kuvitellut. Moni muu on kuvaillut samanlaisen heräämisen tapahtuvan ammattiopintoihin mentäessä. Aino kokee, että hänen itsetuntonsa kaipaa jatkuvaa kannustusta. Mitä pidemmälle opiskelija etenee lauluopinnoissa, sitä paremmin hän tiedostaa kaikki asiat, joita ei osaa. Sen vuoksi on erittäin tärkeää, että koko ajan muistuttaa itseään myös omista vahvuuksistaan. Riina kokee, että hänen itsetuntonsa on aina ollut hyvä. Hänellä on ollut paljon vastoinkäymisiä laulajan urallaan ja hän kokee, että

jos hänellä ei olisi todella vahva itsetunto, hän ei olisi opiskelemassa laulua. Kaisa kertoo, että hän on ollut nuorempana erittäin ujo, eikä luottanut omiin taitoihinsa. Hän on aina rakastanut laulamista, mutta uskalsi esiintyä ensimmäistä kertaa yleisön edessä vasta 17-vuotiaana. Ammattiopinnoissa hänen itseluottamuksensa on kuitenkin kasvanut ja nykyään usko itseensä laulajana ja usko omaan tekemiseen on erittäin vahva. Haastattelussa ilmeni, että Kaisa ei enää välitä muiden mielipiteistä vaan tekee sitä, mikä itsestä tuntuu parhaalta. Rivien välistä voi lukea, että Kaisalla on loppujen lopuksi aika hyvä itsetunto. Naisista poiketen, Petri kuvaili itsetuntonsa laulamiseen liittyen olevan välillä liiankin vahva. Hän kertoi, että häntä ei hävetä epäonnistua muiden edessä ja näyttää, ettei osaa jotain.

Itsetunnon vaikutukset laulamiseen ilmenevät monilla eri laulamisen alueilla. Yksi tärkeimmistä haastatteluissa esiin nousseista asioista oli itsetunnon vaikutus uskallukseen ja heittäytymiseen. Haastatteluissa itsetunnon ja laulamisen välisestä suhteesta ilmeni samanlaisia tuloksia, kuin Chongin (2000) tutkimuksessa. Äänen voimakkuus ja laajuus olivat haastateltavien mielestä voimakkaasti sidoksissa itsetuntoon. Hyvällä itsetunnolla varustettu laulaja uskaltaa haastateltavien mielestä heittäytyä laulusuoritukseen kokonaisvaltaisemmin. Kiinteän soundin muodostamiseen tarvitsee volyyymia, joka vaatii taas uskallusta. Huono itsetunto heijastuu myös vartalon käyttöön ja -hallintaan laulamissa.

”Jotenki musta tuntuu, et se kiinteempi soundi just jotenki vaatii uskallusta ja volyyymia äänenkäytöllisesti. Ja sit jotenki tavallaan ei oo uskaltanut ehkä jotenki kroppaakaan käyttää. Koska sehän vaatii kuitenkin enemmän sellasta tukee.” (Riina)

”Siis ehdottomasti siinä on hirvee yhteys siis laulamisen ja sit itsetunnon kehittymisen välillä. Että tota se vaatii niin suurta vahvuutta omassa itsessään antautuu sellaseen estottomaan esiintymiseen.” (Kaisa)

Kaisa muisteli, että nuorempana, kun hän oli erittäin ujo ja epävarma, hänen esiintymisensä oli yksitoikkoista ja tylsää, eikä hän uskaltanut päästää tunteitaan ulos itsestään.

”Se, että ei pääse sitten niinku siihen musaan itte niinku fyysisesti mukaan. Kun ujustutti niin paljon, niin mähän olin käytännössä ihan niinku paikallani. Mä en ilmentäny sitä musaa niinku millään tavalla. Et mä lauloin sen ja mä tunsin sen niinku sisällä, mut mä olin niinku kivi ulkoisesti. Minkä mä sitten myöhemmin opin konsalla niinku liikkumaan.” (Kaisa)

”Se rajottaa sitä ilmasua. Se tavallaan mitä musiikillisesti tavallaan itte kokee. Kun joku muu on kattomassa. Niin jos on sillä lailla lukossa, eli ujo ja itsetietonen, niin se musiikki ei pääse sieltä läpi. Kun on niin rajottunut. Pelkää niin paljon sitä, että mitä noi ajattelee.” (Kaisa)

Huono itsetunto ja epävarmuus itsestä luovat esteitä laulajan ja kuulijan välille. Laulaja ei pysty heittäytymään laulamiseen ja välittämään musiikin kautta tunteita, joka on yksi laulamisen tärkeistä ulottuvuuksista.

Teoriaosiossa käsitteelin itsetunnon eri osa-alueita. Erittelin Keltikangas-Järvisen (2000) mukaan itsetunnon kolmeen osa-alueeseen, joista suoritusitsetunto vaikuttaa eniten laulamiseen. Suoritusitsetunto on yksilön luottamista omiin kykyihinsä, osaamiseensa ja selviytymiseensä erilaisissa tehtävissä. Suoritusitsetunto sisältää myös kyvyn asettaa itselleen tavoitteita, jotka on mahdollista saavuttaa. (Keltikangas-Järvinen 2000, 26–29.) Petrin mielestä itsetunto näkyy laulamissa erityisesti juuri uskossa omaan kehittymiseen. Hän oli kokenut, että itsetunnolla on suuri vaikutus harjoitteluilmapiiriin. Hän kuvaili, kuinka laulaja luo itse oman harjoitteluilmapiirinsä. Jos itsetunto on huono, ilmapiiri voi olla ahdistava ja laulaja luo itse itsellensä esteitä kehittymiselle. Laulaja saattaa asettaa tavoitteet liian korkealle, jonka vuoksi ne tuntuvat mahdottomilta saavuttaa. Tämän vuoksi laulaminen voi tuntua hankalalta ja kroppa on lukossa. Jos taas ilmapiiri on hyvä ja tavoitteet ovat saavutettavia, laulaja näkee suurempana todennäköisyytenä onnistua ja kehittyä.

”Kyllä se nimenomaan teknisestikin vaikuttaa tosi paljon siihen, et minkälaiset lähitulevaisuuden näkymät itselleen luo oppilaana. Et jos uskoo siihen, et ne on ne kehityskohteet saavutettavissa, niin sit niihin jaksaa yrittääkin ja uskaltaa yrittää niitä kohti.” (Petri)

Huono itsetunto näkyy laulamissa myös epäonnistumisen pelkona ja epävarmuutena. Eräs Ainin oppilaista kritisoi jatkuvasti itseään. Hän kommentoi joka välissä epäonnistumistaan ja huonouttaan. Hän pelkäsi niin paljon etukäteen epäonnistumista, että teki siitä omalle kehittymiselleen esteen. Hän ruokki jatkuvasti epäonnistumisen ilmapiiriä ja siitä tuli Ainin sanojen mukaan kierre. Aino kuvailee, että ei laulamissa voi onnistua, jos ajattelee jo etukäteen, ettei onnistu. Sama oppilas alkoi tunnilla usein myös itkeä, koska turhautui itseensä niin paljon. Perfektionistisilla ihmisillä ilmenee usein tällaista käytöstä. Perfektionismi onkin yksi laulajien vitsauksista, sillä jos laulamissa haluaa kehittyä, on pakko uskaltaa jatkuvasti myös epäonnistua. Aino kertoo, että kyseisellä oppilaalla oli luultavasti paljon itsetunto-ongelmia myös muilla elämän osa-alueilla ja hän koki koulunkäynnin erittäin stressaavana. Kaisalla on myös kokemuksia samanlaisista oppilaista. Eräällä hänen oppilaallaan epävarmuus ja huono itsetunto ilmenivät jatkuvana anteeksi pyytelynä ja selittelynä. Samalla oppilas kuitenkin yrittää olla erittäin itsevarma ja kaikkietävä. Kaisa kokee kyseisen oppilaan kohdalla, että opettaminen on erittäin vaikeaa, sillä oppilas lopettaa hänen lauseitaan

ja esittää tietävänsä enemmän, kuin oikeasti tietää. Hän ei uskalla nöyryyä opettajan edessä, eikä uskalla antaa opettajan ottaa auktoriteettiasemaa ja näyttää, kuinka asiat oikeasti menevät.

Omaan ulkonäköön liittyvä itsetunto ja epävarmuus omasta vartalosta ja peilikuvasta voi myös heijastua negatiivisesti laulunopiskeluun. Laulaessa oma vartalo on työväline, jonka kanssa tulisi olla sinut. Laulutunneilla opettaja saattaa välillä käskää katsomaan itseä peilistä tai laulutunti saatetaan nauhoittaa myöhempää tarkastelua ja analyysia varten. Joskus on hyvä nähdä itsensä laulutilanteessa, jotta huomaa tarkalleen esimerkiksi missä kappaleen kohdassa leuka tai vartalo jännittyy. Tällainen itsensä analysoiminen saattaa olla joillekin liikaa. Eräs Kaisan oppilaista koki itsensä katsomisen nauhalta niin ahdistavana, että alkoi itkeä. Reaktio tuli Kaisalle yllätyksenä, sillä oppilas oli kuitenkin suostunut kuvaamiseen. Kaisan kokemuksesta huomaa, että laulunopettajan tulee olla valmis käsittelemään monenlaisia reaktioita ja tunnetiloja ja sopeutua tilanteeseen kuin tilanteeseen. Kaisa toivoo, että oppilaat voisivat herkemmin kertoa hänelle tunnetiloistaan, jotta välttyttäisiin vastaavilta tilanteilta. Petrillä on myös kokemus oppilaasta, jolla oli vaikeuksia katsoa itseään. Petrin oppilaan epävarmuus ilmeni nauramisena, kun piti katsoa itseä peilistä laulaessa. Kaisan ja Petrin kokemuksista voi huomata, että huono itsetunto ja epävarmuus itsestä voi ilmetä monella eri tavalla. Laulunopettajan tehtävänä on analysoida oppilaan reaktio ja löytää syy käytöksen takana.

6.1.2 Psykyen vaikutus laulamiseen ja tekniikkaan

Riina on kokenut psyyken vaikutuksen laulamiseen ja tekniikkaan erittäin voimakkaasti laulajan uransa aikana. Viimeinen opiskeluvuosi ammattikorkeakoulussa oli henkisesti rankka ja työmäärä kasvoi liian suureksi. Riina ei osannut enää kieltäytyä asioista ja auttoi omien töiden keskellä myös muita. Riina koki viimeisen opiskeluvuotensa aikana burn outin, joka kulminoitui hänen päättötutkintokonserttiinsa. Riina koki epäonnistuneensa tutkinnossaan burnoutin vuoksi. Tutkinnossa Riina voi jo niin huonosti, että hänen äänensä ei yksinkertaisesti enää toiminut.

Riina oli huomannut joitakin merkkejä burnoutista jo ennen tutkintoa, mutta ajatteli, että hänen voimansa kyllä aina riittävät. Ääni oli tuntunut väsyneeltä. Huono ruokahalu, unettomuus ja sykkeen nousu öisin olivat myös selkeästi burn outin oireita, mutta Riina oli

päättänyt jatkaa tutkintoon asti. Riinan tapaus kertoo hyvin sen, mitä vartalolle ja äänelle voi tapahtua, kun psyyke ja hyvinvointi pettävät.

”Siis olin mä huomannu, et se on...että..ei ehkä sillälaila vapaasti kulje ääni. Tai et täytyy tehdä hommia. Mut jotenki se kuitenkin meni asteittain niin pahaks se tilanne. Että nyten vasta kun mä kuuntelen äänitteitä nauhalta jälkikäteen, kun nyt syksyllä oon tavallaan keriny sitä solmua auki ja kattonu et mitä kaikkee siihen liittyy. Niin kyllä sen niistä treeneistäkin kuulee, että ääni on tosi väsyny eikä soi sillain ku vois.” (Riina)

”Siis tavallaan se, että kun oli ylikerroksilla ni ei saanu nukuttua, jolloin sit kroppa ei toiminu niinku normaalisti. Ja sitten jotenki se, että meni sellaseen putkeen ja jotenki epätodelliseen tilaan. Ni jotenki sit sen takia ei jotenki ees tajunnu just ees sitä, että missä kunnossa on ja miltä se ääni kuulostaa. Ja tottu siihen, et se ääni kuulostaa väsyneeltä. Oli jo monta viikkoo menny liian vähillä yöunilla ni ei tajunnutkaan, et ainiin on mulla joskus paremminki ääni soinu” (Riina)

Riina koki, että psyyke ja henkinen hyvinvointi vaikuttivat viimeisenä opiskelukeväänä huomattavasti hänen tekniseen kehittymiseensä. Hän on jälkeenpäin äänitteitä kuunnellessaan huomannut, että kevään aikana hän ikään kuin taantui entiselle tasolleen ja alkoi huomaamattaan käyttää vanhempaa tekniikkaansa. Hän kuvaili, että huonovointisena ja väsyneenä hän ei ikään kuin jaksanut yrittää käyttää uudempaa tekniikkaa, sillä se vaatii fyysisesti jaksamista ja henkisellä tasolla heittäytymistä ja uskoa itseän. Tutkinnon jälkeen Riina koki romahtamisen, sillä hän oli epäonnistunut kaikkien nähden. Riinan mukaan hän menetti noin puoleksi vuodeksi kaiken, mitä oli oppinut, koska ei shokin takia edes kunnolla muistanut, miten oli laulanut ennen tutkintoa.

Kaisalla oli myös samankaltaisia kokemuksia, kuin Riinalla. Kaisalla todettiin stressaavan ajanjakson jälkeen tulehduksellinen suolistosairaus. Sairaus puhkesi pikkuhiljaa, eikä Kaisa huomannut varoitussignaaleja.

”Mut kyl se mun vatsa rupes pikkuhiljaa menee koko ajan huonompaan ja huonompaan suuntaan. Mut mä vähän niinku plockasin senkin asian. Mut mä oon aina vaan laulanut siitä huolimatta. Ja mun äänikin on vähän sellanen, et mä oon aatellu, et se kestää mitä vaan. Ja sit jossain vaiheessa oon huomannu, et se ei kestä mitä vaan.” (Kaisa)

Sairaus ajoi Kaisan vuodepotilaaksi pariaksi viikoksi ja lääkkeet sekä sairaus vaikuttivat negatiivisesti hänen laulamiseensa. Kaisan mieli oli matalalla ja hän nukkui ja söi huonosti. Pahimman jakson jälkeen Kaisa kuitenkin jatkoi opiskelua normaalisti, mutta huomasi väsymyksen ja psyyken vaikutukset laulamisessaan. Äänen kanssa oli paljon vaikeuksia. Kaisa on aina ajatellut, että hänen äänensä kestää mitä vaan, mutta sairauden puhjettua hän on huomannut, että ääni ei olekaan niin vahva kuin hän luuli. Kaisa ei ole silti missään vaiheessa

lakannut laulamasta, sillä hän kokee, että laulaminen on pitänyt hänet järjissään kaiken tämän keskellä.

Myös Petrilla ja Ainolla oli vahvoja kokemuksia psyyken vaikutuksista laulamiseen ja tekniikkaan. Petri koki, että psyyke ja mielentila vaikuttavat seisomaryhtiin ja hengityselimistöön valmiusaktiivisuuteen laulaessa. Tämä on tärkeä huomio sekä oppilaan että opettajan näkökulmasta. Kun opettaja oppii tunnistamaan jo ulkoisista signaaleista oppilaan mielentilan, on helpompi kohdata oppilas henkilökohtaisella tasolla ja miettiä, mikä toimintatapa sopii mihinkin tilanteeseen. Jos opettaja huomaa jo seisomaryhdistä, että tänään ei ole hyvä päivä, voi hän miettiä, voisiko tunnin kulkua muuttaa oppilaan tilanteeseen sopivaksi. Laulunopiskelija voi taas oppia huomaamaan omasta kehostaan ja sen toiminnasta väsymyksen ja loppuun palamisen merkit ja näin ennaltaehkäistä ajoissa tilanteen etenemisen pahemmaksi.

”Mut mun mielestä sen näkee siitä seisomaryhdistä jo ja siitä hengityselimistöön valmiusaktiivisuudesta. Siitä näkee aika hyvin sen itseluottamuksen tilan. Et sillon kun on se hyvä päivä, niin se näkyy jo siinä seisomaryhdistä valmiina, että on selkä suorana ja on paljon sitä reserviä ikään kuin siinä korpassa. Vaikka laulaistkin sit niinkun ihan hiljaa. Mut et siellä on koko ajan olemassa se valmius, et täältä pesee. Ja sitten taas toisin päin, et sit kun sitä ei löydy sitä itseluottamuksen tunnetta, niin musta ainakin näyttää siltä, että oppilaat ei saa rintakehää auki ja näitä hengityksen apulihaksia aktiiviseksi, kaikkia kylkivälilihaksia sun muita. Siinä ei tuu sitä oloa.” (Petri)

Ainon kokemusten mukaan stressaava elämäntilanne ja psyyken epätasapaino voi vaikuttaa suoraan lihaksistoon. Stressi voi aiheuttaa unettomuutta, jonka vuoksi ei jaksakaan kannatella itseään laulaessa eikä muutenkaan arkiaskareissa. Tämä johtaa siihen, että vartalo menee jumiin ja tulee lihaskireyksiä. Lihaskireys taas vaikuttaa siihen, että ylävatsa voi jännittyä ja on vaikea saada laulettua ja hengitettyä rennosti. Myös kaulaa ja leukaa voi olla vaikea saada rennoksi. Aino on huomannut myös psyyken tilan vaikuttavan laulusuoritukseen. Kun on innostunut ja positiivinen olo, laulu kulkee paremmin ja tulee enemmän flow-kokemuksia sekä onnistumisen kokemuksia. Kun taas on huono mieli, raskas olo ja vaikea elämäntilanne, niin silloin laulaminenkin tuntuu raskaalta. Aino kuvaili, että riippuu paljon päivästä, miten laulu kulkee. Asennoituminen laulamiseen vaikuttaa myös olennaisesti siihen, kulkeeko laulu vai ei.

Haastatteluissa tuli myös ilmi, että laulajan ollessa psyykkisesti herkässä tilassa ja kun elämässä on meneillään vaikeita asioita, saattaa olla vaikea laulaa tiettyjä kappaleita. Joskus

kappaleen sanat tai musiikki itsessään saattaa herättää vahvoja tunteita. Laulaminen voi laukaista tunteet pintaan ja tunnevyöry saattaa tulla ulos itkuna. Aino kertoi, että tällaisen tilanteen jälkeen voi olla jopa mahdotonta jatkaa laulamista, sillä tunteet saattavat olla niin pinnalla. Petri oli ollut seuraamassa opiskelukaverinsa tuntia, jolla oppilas alkoi itkeä. Opettaja oli pyytännyt oppilasta laittamaan sanat pois ja ajattelemaan laulun tarinaa sekä keskittymään siihen, mitä lauloi. Tämä oli kuitenkin herkässä mielentilassa olevalle oppilaalle liikaa. Hän lauloi kaksi riviä ja purskahti itkuun. Hän sanoi opettajalle, että opettaja ei voi vaatia häntä miettimään, mitä hän laulaa. Laulaminen voi siis koskettaa tunteita todella syvällisellä tasolla ja laukaista monenlaisia tunteita. Toisaalta laulamiseen voi myös purkaa tunteita ja laulamisen kautta voi myös käsitellä vaikeita asioita.

Kaikkien haastateltavien kuvailemat kokemukset ja tapahtumat puoltavat ennakkokäsitystäni siitä, että psyykellä on todella suuri vaikutus laulamiseen. Oikeastaan voisi sanoa, että laulamista ja psyykettä ei voi erottaa toisistaan, koska laulu on psykofyysinen instrumentti. Aino kuvaili osuvasti sitä, kuinka hankala elämäntilanne ja esimerkiksi masennus voi vaikuttaa laulamiseen. Laulaminen voi tuntua vaikealta ja kehitystä ei tapahdu, koska on vaikea saada onnistumisen kokemuksia ja sitä kautta uskaltaa yrittää kehittää omaa instrumenttiaan. Petri koki psyyken tilan vaikuttavan suoraan lauluasentoon ja hengitykseen. Riinalla ja Kaisalla oli taas syväluotaavampi kokemus psyyken vaikutuksista laulamiseen.

6.1.3 Laulunopiskelun haasteellisuus psyyken ja hyvinvoinnin näkökulmasta

Laulajan tärkein työväline on hän itse. Laulamiseen tarvitsee mieltä ja kehoa; molempia yhtäaikaan. Lisäksi musiikin- ja varsinkin laulunopiskelu on henkisesti uuvuttavaa. Minuus ja oma henkilökohtainen ääni on koko ajan arvioinnin alaisena. Ääntä on vaikeaa erottaa erilliseksi osaksi itsestä. Siksi koin tärkeäksi kysyä haastateltavilta heidän kokemuksiaan laulajan kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista.

Kaikki haastateltavat olivat yhtä mieltä siitä, että laulun opiskelu on henkisesti rankkaa. Kehitystä on tapahduttava koko ajan ja sitä arvioidaan tutkinnoissa ja keikoilla. Riina kertoi, että hän koki opiskeluaikana workshop-keikat ahdistavina. Keikkoja oli pari kertaa vuodessa ja silloin paikalla oli kaikki koulukaverit, kollegat ja opettajat. Keikat olivat näytön paikkoja, joissa piti näyttää osaamisensa koko koululle. Viimeisenä opiskelukeväänä hän koki, että

kaikki muutkin hänen opiskelutovereistaan suorittivat opintoja viimeisillä voimillaan. Kaikilla oli kovat paineet. Riinan kohdalla sattunut burn out ei varmasti siis ole ainutkertainen tapaus. Riina pohti, että yksi syy hänen loppuun palamiseensa oli se, että hän yritti viimeisillä voimillaan auttaa vielä opiskelukavereitaan, jotka pyysivät häneltä apua. Häneltä jäi oma hyvinvointi muiden auttamisen varjoon. Mieleeni nousee kysymys: voisiko koulu tukea opiskelijoiden hyvinvointia jollain tavalla, jotta vältyttäisiin loppuun palamisilta? Onko järkevää, että opiskelijat valmistuvat liukuhihnalta ja viettävät seuraavan vuoden yrittäen palautua stressistä ja loppuun palamisesta?

Vertailu ja kriittisyys ovat läsnä musiikkiopinnoissa koko ajan. Yleensä opiskelijan on itse vaikea huomata ja muistaa asiat, joita jo osaa. Helposti tuntuu siltä, että kaikki muut ovat paljon edistyneempiä kuin itse. Ainolla on kokemusta ammattikorkeakouluopinnoista sekä opettajana että oppilaana. Hän sanoi, että lähes kaikki laulun opiskelijat vertaavat itseään toisiin, vaikka eivät haluaisi verrata. Ammattikorkeakoulussa panokset kovenevat ja kehitystä on tapahduttava koko ajan. Opiskelijat ajattelevat helposti, että pitäisi osata paljon enemmän kuin mitä osaa ja pitäisi olla paljon enemmän esiintymis- ja opetuskokemusta. Tällainen vertailu on henkisesti todella uuvuttavaa ja saattaa ajaa opiskelijan suorittamaan liikaa. Liika suorittaminen voi johtaa loppuun palamiseen ja jopa rakentua esteeksi omalle kehitykselle. Aino tiivistää, että tämän vuoksi ammattikorkeakouluopiskelijat tarvitsevat paljon tukea ja kannustusta. Aino toivoisi, että laulajia kannustettaisiin olemaan tyytyväisiä jo siihen mitä osaavat ja hallitsevat. Hän kokee, että kenellekään ei ole hyväksi koko ajan haluta jotain, mitä itsellä ei ole ja koko ajan toivoa olevansa parempi. Hän huomautti myös, että lauluääniä ei pitäisi koskaan verrata toisiinsa, koska ääni on aina sidoksissa persoonaan ja siihen fyysiseen kehoon, minkä on syntyessä saanut. Jokainen ääni on yksilöllinen ja toista samanlaista ei ole olemassa.

Kaisa on myös huomannut vertailun ja kilpailun opinnoissaan. Hän on huomannut, kuinka vertailua tapahtuu jopa lähimpien ystävien keskuudessa. Kaikki laulajat stressaavat omasta osaamisestaan ja siitä puhutaan myös ääneen. Kaisasta onkin tullut hänen opiskelutovereidensa keskuudessa ns. äitihahmo, joka yrittää laannuttaa ja rauhoittaa stressin ja opinnoista ahdistumisen määrää. Kaisa ei koe mielestään opiskeluissa niin suurta painetta, kuin hänen nuoremmat opiskelukaverinsa. Kaisa kokee huonoksi sen, että yritetään peitellä omaa epävarmuutta sillä, että niin sanotusti ”buustataan” omaa itsetuntoa ja omaa osaamista

kertomalla kaikesta mitä tekee ja missä on mukana. Sellainen luo huonoa ja ahdistavaa ilmapiiriä. Kaisa toivookin, että aitous nousisi kunniaan musiikinopiskelijoiden keskuudessa ja omista epävarmuuksista puhuttaisiin ääneen. Tärkeää olisi myös toisten kannustaminen ja hyvien asioiden ääneen sanominen.

Myös Petri, Riina ja Aino kokevat tärkeäksi sen, että musiikkialan paineista ja omista tuntemuksista puhuttaisiin avoimemmin. Riina ja Aino kokevat, että opiskeluaikana tärkeää oli laulajaryhmän tuki. Heillä molemmilla oli laulajaopiskelukavereissa sellaisia henkilöitä, joiden kanssa pystyi jakamaan asioita ja joiden kanssa pystyi avoimesti keskustelemaan omista tuntemuksistaan ja epävarmuuksistaan. Heille oli elintärkeää, että ei jäänyt asioiden kanssa yksin. Aino kuitenkin täsmentää, että kaikilla ei ole samanlaista tilannetta. Jollakin ei ole ketään, kenelle puhua. Petrille on osoittautunut tärkeäksi toisen hänen vuosikurssillaan olevan miespuolisen laulajan kanssa keskustelu ja avoin ilmapiiri.

Petri on kokenut musiikin opiskelun välillä raskaana. Hän esiintyy ahkerasti opiskeluiden ohella ja kokee yhtälön raskaaksi. Välillä väsymys meinaa ottaa vallan ja ei edes jaksaa yrittää. Hän kokee ajoittain lannistuvansa pelkän väsymyksen vuoksi. Rankan keikkaviikonlopun jälkeen pitäisi jaksaa taas opiskella ahkerasti koko viikko. Monet musiikin opiskelijat esiintyvät opiskeluiden ohessa. Tämän lisäksi monet myös opettavat. Musiikin opiskelijalla voi olla vaikeuksia erottaa opiskelua, työtä ja vapaa-aikaa toisistaan. Monilla rakkaasta harrastuksesta on tullut työ ja vapaa-ajallakaan ei osaa tehdä muuta kuin musiikkia. Musiikin opiskelijat ovatkin herkästi ylityöllistettyjä, kun työtilaisuuksista on vaikea kieltäytyä. Sen vuoksi musiikin opiskelijan hyvinvointi tulisi ottaa opinnoissa huomioon ja asioista tulisi puhua avoimesti. Erityisesti laulajan on tärkeä oppia tiedostamaan omat rajansa, sillä työvälineen ollessa oma vartalo, siitä tulisi muistaa pitää erityisen hyvää huolta.

6.2 Laulunopettajan rooli

Teoriaosiossa käsittelemme laulunopettajan ja oppilaan suhdetta. Laulun opiskelijan kehittymisen kannalta on elintärkeää, että kemiat kohtaavat opettajan kanssa. Oppilaalla tulisi olla opettajaan syvä luottamus ja vuorovaikutus, jotta oppilas uskaltaa heittäytyä ja epäonnistua opettajan nähden. Pesonen-Leinosen (2004) laulunopettajan ammattitaitovaatimusten viisi osa-aluetta kuvaa erinomaisesti laulunopettajan roolia laulajan tukemisessa: pedagoginen osaaminen, vuorovaikutustaidot, muusikkous, elinikäinen oppiminen ja rinnalla kulkeminen

(Pesonen-Leinonen 2004, 23–28). Pyysin haastateltavia pohtimaan laulunopettajan roolia sekä opettajan että oppilaan kannalta. Koin, että aihe oli haastateltaville tärkeä, sillä haastatteluista nousi suuri määrä kokemuksia ja ajatuksia.

6.2.1 Opettajan vaikutus oppilaan psyykeeseen ja itsetuntoon

Haastatteluissa ilmeni, että laulunopettajan vaikutus oppilaan psyykeeseen ja itsetuntoon on suuri. Opettaja on kuin peili, jota vasten oppilas peilaa itseään. Oppilas rakentaa omaa laulajuuttaan myös opettajan kautta. Kaikilla haastateltavilla oli sekä hyviä että huonoja kokemuksia laulunopettajien toiminnasta. Kaikki ovat kulkeneet pitkän matkan laulajana ja monen opettajan opin kautta.

Riinalla on vahva kokemus siitä, että laulunopettaja voi väärillä toimintatavoilla saada oppilaan pahasti lukkoon. Erään opettajan opissa Riinasta tuntui, että hän meni huomaamattaan vain takapakkia teknisesti. Riina koki erittäin tärkeäksi sen, että laulunopettaja yrittää selvittää, mistä oppilaan ongelmat teknisissä asioissa johtuu. Riinan mielestä on väärin, jos opettaja yrittää jatkuvasti korjata oppilaan ulosantia, mutta ei selvitä ongelman alkuperäistä syytä. Eräs toinen opettaja sanoikin Riinalle, että siinä vaiheessa kun ääni tulee ulos, on jo liian myöhäistä. Ongelmaan pitäisi tarttua jo aikaisemmassa vaiheessa.

”Ja se oli sit semmosta: ”juuuu”. ”Alavireinen, alavireinen, uudestaan”. ”Juu”. Sit se soitti kovempaa pianosta. Ni, niinku ja totuus oli se, et mulla oli ääni tosi takana. Vielä sitä klassista aatetta. Ni se et ei mulla oikeesti niinku oo vireen kuulemisessa mitään vikaa eikä musikaalisuudessa mitään vikaa. Se ei vaan osannu tarttua siihen oikeeseen ongelmaan vaan mä menin niinku jotenki pahemmin vaan jääkiin siitä.” (Riina)

Ainolla on samankaltainen kokemus kuin Riinalla. Aino kokee, että hän ei saanut olla oma itsensä konservatoriossa häntä opettaneen opettajan tunneilla. Hän koki, että opettaja vaati liikaa, eikä Aino pystynyt täyttämään vaatimuksia. Aino muistelee, että hän pelkäsi ja jännitti opettajan tunnille menoa niin paljon, että sai eräällä tunnilla paniikkikohtauksen. Pahemmaksi tilanteen teki se, että opettaja ei huomioinut tilannetta millään tavalla. Ainolla oli tuohon aikaan elämässä muutenkin rankka vaihe meneillään ja hän koki, että opettaja pahensi tilannetta. Hän ei tuntenut oloaan turvalliseksi tunneilla, eikä hän saanut tarvitsemaansa tukea. Hän kävi puhumassa psykologille asiasta, joka helpotti ja avasi tilannetta.

”Oli tota sellanen, että tota sain paniikkikohtauksen, kun olin menossa tunnille. Ja en tiedä, mistä se johtu. Varmaan jotenki stressas se tunnille meno niin paljon, että sain siitä sellasen kohtauksen ja se

opettaja ei huomionnut sitä millään lailla. Niin se kyllä ehkä oli aika niinku karu kokemus. Että siinä vaiheessa ois kyllä todellakin kaivannut sellasta emotionaalista niinkun empaattista puolta niinkun opettajalta. Mutta kaikki opettajat ei oo samanlaisia. Kaikki on erilaisia niin..” (Aino)

Kaisa muisteli, että musiikkiopistossa hän sai opettajaltaan paljon rohkaisua, joka vaikutti hänen musiikkialalle hakeutumiseensa. Kaisa kertoi, että eräälle tunnille hän meni innoissaan, kun oli löytänyt itsestään uusia korkeita ääniä ja kysyi opettajalta, että voiko näin laulaa. Opettaja vastasi: ”Wau mitä ääniä, totta kai voi!”. Opettajan rohkaisu sai Kaisan uskomaan omaan ääneensä ja seuraamaan omaa polkuansa.

Kaisan mielestä on erittäin tärkeää, että opettaja voi myöntää oppilaalle, että joku asia on ollut hänelle hankala tai että opettaja ei hallitse kaikkea täydellisesti. Tällöin oppilas kokee, että ei ole yksin ongelmiansa kanssa ja niiden yli voi päästä. Kaisa ei ollut kuitenkaan aivan varma, onko hänen toimintatapansa oppikirjojen mukaan oikein. Hän oli kuitenkin kokenut sen hyväksi omien oppilaidensa kanssa. Petri toteuttaa samanlaista pedagogiikkaa, kuin Kaisa. Petri sanoi, että hän saattaa demonstroida oppilaalle jonkun vaikean kohdan ja se saattaa epäonnistua. Mutta Petrin mielestä se ei haittaa, jos opettaja epäonnistuu oppilaan edessä, sillä se voi poistaa jännittyneisyyttä ja rohkaisee oppilasta heittäytymään täysillä, vaikka suoritus epäonnistuisikin.

Kaikkien haastateltavien mielestä on tärkeää oppilaan psyyken kannalta, että oppilas voi kertoa opettajalle, jos mieltä painaa joku asia tai elämässä on raskas vaihe meneillään. Kaikki kuitenkin tarkensivat, että laulunopettaja ei ole terapeutti, eikä asioita tulisi jäädä märehtimään. Petrin mielestä oppilaan psyykeeseen liittyvät asiat tulisi käsitellä sellaisella tasolla, että ne eivät ole laulamiseksi esteenä.

”Mun mielestä sillain, et ne asiat saatais sillä tavalla esiin, et ne ei oo enää esteinä. Mä voisin ottaa esimerkiksi just tän mun miesoppilaan, joka tunnustaa, että hän on arka. Sillä ei oo loppujen lopuks niin hirveesti väliä, et miks hän on arka mulle. Et sille saattaa olla jotkut syyt ja hän tietää ehkä sen itse sitten. Mut sit mä voin siinä aina muistuttaa että hei nyt sä luot tässä itse itselles tän kynnyksen... Mut ehkä sitten muuten, et mikä se on se mielenterveys, niin ei sitä kannata siinä sen enempää pohtia, kun että miten se vaikuttaa siihen itse laulamiseen.” (Petri)

Petri huomauttaa, että jos oppilaalla on tosi paha tilanne meneillään ja laulaminen ei yksinkertaisesti onnistu, silloin voisi olla hyvä käyttää yksi laulutunti vaikka vain puhumiseen. Opettajana Petri haluaisi pyrkiä kuitenkin pitämään jutustelun kaveripohjalla, jotta pystytään keskittymään olennaiseen, eli laulamiseen.

Riina toivoo, että hänen oppilaansa pystyisivät kertomaan, jos kaikki ei ole hyvin. Hän painottaa, että laulunopettajana hänen velvollisuutensa on kuunnella oppilasta ja kertoa esimerkiksi, kuinka väsymys vaikuttaa lauluun. On hyvä todeta, että koska oppilas on väsynyt, tänään voi tuntua vaikealta laulaa. Tällöin molemmat hyväksyvät tilanteen, eikä siitä muodostu muuria opettajan ja oppilaan välille. Riina vertaa psyykeen ja vartalon tilaa sairauteen, eikä tee siitä suurempaa estettä.

”Et suhtautuis siihen tavallaan sillain kun mihin tahansa niin kun sairauteen tai johonkin sellaseen poikkeamaan, että sulla on nyt toi jalka kipsissä, että sä et nyt voi vaikka tehdä nytten tätä venyttelyjuttua, mitä me nyt ehkä muuten tehtäis täällä laulutunnin alkuun. Et tavallaan huomioi ne rajoitukset.” (Riina)

Riina kuitenkin täsmentää, että ei koe kuitenkaan tehtäväkseen alkaa ”terapoimaan” oppilasta, koska hänellä ei ole siihen koulutusta. Hän uskoo myös, että oppilaatkin haluavat loppujen lopuksi kuitenkin keskittyä laulamiseen ja puhua asioista syvemmin jonkun muun, kuin laulunopettajan kanssa. Asiat on hyvä todeta ääneen ja käydä läpi niiden vaikutukset laulamiseen, mutta sitten on hyvä jatkaa normaalia toimintaa. Myös Kaisan ja Ainon mielestä on tärkeää, että oppilas pystyy kertomaan heille, jos on väsynyt tai mieltä painaa joku asia. Heidän mielestään se luo oppilaan ja opettajan välille luottamuksen ja antaa oppilaalle luvan olla oma itsensä.

6.2.2 Mukautuminen tilanteisiin

Keskustelimme haastateltavien kanssa laulunopettajan monipuolisuudesta ja siitä, kuinka opettajan tulisi kohdata jokainen oppilas persoonan mukaan ja mukauttaa opetus kuhunkin tilanteeseen sopivaksi. Haastateltavilla oli hyvin erilaisia kokemuksia opettajien toiminnasta asiaan liittyen.

Ainon mielestä laulunopettajan tulee lukea oppilastaan tarkasti ja huomioida kunkin oppilaan yksilölliset tarpeet. Tutustuessaan kuhunkin oppilaaseen paremmin, oppii huomaamaan, mitä kannattaa sanoa ja mitä ei ja minkälainen lähestymistapa kullekin oppilaalle toimii. Aino palaa edellisessä luvussa mainittuihin kokemuksiin ja toteaa, että hänen omat opettajansa eivät ole aina osanneet toimia niin, kuin hän olisi itse kaivannut. Jos oppilaalla on hätä ja hän alkaa esimerkiksi itkeä, on laulunopettajan tehtävä jollain tavalla lohduttaa oppilasta, eikä vain ohittaa asiaa ja mennä eteenpäin. Tällainen toiminta voi jättää oppilaalle syvät traumat. Aino muistelee, että tilanteessa, jossa laulutunnilla tunteet ovat nousseet pintaan, suurin osa hänen opettajistaan on osannut toimia oikein ja ovat tulleet esimerkiksi halaamaan. Tällainen

toiminta on luonut Ainon mielestä hänelle turvallisen olon. Tavallaan hänelle on toiminut ns. äidillinen toiminta laulunopettajalta. Aino kuitenkin tarkentaa, että kaikki oppilaat ovat yksilöitä ja jollekin esimerkiksi halaaminen saattaa olla liikaa. Kaisa pyrkii myös mukauttamaan opetuksensa niin, että oppilaalla olisi hyvä ja turvallinen olo hänen tunneillaan.

Haastateltavien mielestä erilaisille oppilaille sopii erilaiset lähestymistavat laulamiseen. Ainon mukaan jotkut löytävät rennon ja vapaan olo tunneilla mielikuvien ja tunteiden kautta. Jotkut taas haluavat tietää tarkasti, mitä heidän vartalossaan tapahtuu fysiologisesti. Opettajan tulee oppia tuntemaan oppilaansa kokonaisvaltaisesti, jotta voi mukauttaa opetuksensa kunkin oppilaan tarpeita vastaavaksi. Petri kokee, että opetuksen pitäisi aina vastata oppilaan tarpeita. Opetus tulee mukauttaa sen mukaan, mitä oppilas on tullut laulutunneilta hakemaan. Petrin mielestä laulunopettajan tulee olla aina valmiina muutoksiin tunnin kulussa. Sopeutumis- ja mukautumistarve toteutuu jo yhden oppilaan kohdalla, kun saattaa riippua päivästä, kuinka oppilaan laulu kulkee.

Riinalla on ollut monta opettajaa, jotka eivät osanneet soveltaa opetustaan hänen tarpeidensa mukaan. Itse hän haluaa opettajana toimia niin, että kokeilee oppilaidensa monia eri vaihtoehtoja esimerkiksi teknisissä asioissa, kunnes löytää ratkaisun oppilaan ongelmaan. Opettajan tehtävä on Riinan mielestä auttaa oppilasta ratkaisemaan laulamiseen liittyvät ongelmat ja antaa välineitä tämän saavuttamiseksi.

6.2.3 Harrastelija vai ammattiin opiskeleva laulaja

Haastatteluissa ilmeni, että laulun opettajan rooli riippuu siitä, onko oppilas harrastelija vai ammattiin opiskeleva laulaja. Riina opettaa tällä hetkellä pitkälti aloittelijoita ja hän kokee, että auttaa oppilaitaan erityisesti haasteellisten paikkojen voittamisessa. Aloittelijoilla ei ole Riinan mukaan vielä teknisiä valmiuksia tuoda laulamiseen niin paljoa omaa tulkintaa ja persoonaa.

Ainolla on kokemusta sekä harrastelijoista että ammattiin opiskelevista laulajista. Hänen mielestään harrastelijoiden kanssa voi keskittyä pääosin laulamisen iloon ja rentouden löytämiseen. Ammattiin opiskelevien kanssa usein on tiukka aikataulu tutkintovaatimusten takia ja pitää lyhyessä ajassa omaksua suuri määrä tyylejä ja kappaleita. Ammattiin

opiskelevien kanssa tahti on tiukka ja opetuksenkin tulee olla vaativaa ja päämäärät asetetaan korkealle.

Kaisan ja Petrin mielestä opettajan ja oppilaan on tärkeä selvittää, mitä oppilas on tullut tunneilta hakemaan. Petrin mielestä heti opetuksen alkaessa tulee selvittää oppilaan tavoitteet ja kysyä, miksi hän on tullut laulutunneille. Kun opettaja tietää, mitä oppilas haluaa, hän pystyy mukauttamaan opetuksensa oppilaan tarpeiden mukaisesti. Kaisa sanookin, että harrastelijoiden kanssa hän pyrkii keskittymään positiivisten asioiden löytämiseen ja siihen, että oppilaille on hyvä olla hänen tunneillaan. Jos taas oppilas tähtää ammattilaulajaksi, opetuskin on tiukempaa ja vaativampaa.

6.3 Opettajan ja oppilaan suhde

6.3.1 Laulutuntien ilmapiiri

Laulutuntien ilmapiiri on elintärkeää oppilaan kehittymisen kannalta. Edellisissä luvuissa olemme jo sivunneet ilmapiiriin vaikuttavia tekijöitä, kuten oppilaan ja opettajan välinen kemia, turvallisuuden tunne, avoimuus ja luottamus. Avaimet hyvän ilmapiirin luomisessa on kuitenkin laulunopettajalla. Niin kuin teoriaosiossa selvisi, ilmapiiri määrittää pitkälti sen, mitä oppilas uskaltaa tunnilla tehdä. Haastateltavat painottivat myös hyvän ilmapiirin tärkeyttä laulutunneilla.

Hyvän ilmapiirin luomisessa Riina painotti luottamuksen ja turvallisuuden tunteen tärkeyttä. Oppilaan on tärkeää tietää, että voi tarvittaessa puhua opettajalle, jos mieltä painaa jokin asia. Tieto siitä, että opettaja kuuntelee tarvittaessa, voi jo vaikuttaa ratkaisevasti ilmapiiriin. Riina kuitenkin edelleen täsmentää, että monille oppilaille on kuitenkin tärkeää, että laulutunneilla voi keskittyä laulamiseen, eikä tarvitse miettiä mitään muuta. Aino oli samaa mieltä Riinan kanssa. Hän koki, että oppilaat voivat tarpeen tullessa kertoa hänelle taustoistaan ja elämäntilanteistaan, mutta se ei ole välttämätöntä. Kunhan asiat eivät ole esteenä laulamiseksi. Jos hän tietää, että jollain oppilaalla on vaikeuksia elämässä, hän yrittää olla erityisen kannustava ja puskea oppilasta eteenpäin. Kannustaminen on muutenkin tärkeää Ainon mielestä hyvän ilmapiirin kannalta. Opettajan tulee löytää pienimmätkin positiiviset asiat oppilaan laulamiseksi ja kannustaa niiden kautta oppilasta eteenpäin ja tämän kautta myös luoda positiivista ilmapiiriä.

Kaisa kokee, että hän on yleisesti ottaen erittäin mukautuvainen ihminen ja haluaa, että hänen ympärillään olevilla ihmisillä on hyvä olla. Tämä näkyy myös hänen opetuksessaan. Kaisa pyrkii luomaan tunneillaan sellaisen ilmapiirin, että oppilaalla olisi mahdollisimman turvallinen ja hyvä olo. Kaisan toiminta opettajana on hyvä esimerkki opettajan mukautumisesta ja hyvän ilmapiirin luomisesta.

”Et jos mä vaikka huomaan, et tää ihminen on vaikka epävarma, niin silloin musta tulee varmempi. Mä oon tosi itsevarman olonen. Mä näytän sille, et sä voit olla ihan iisisti, et mä otan tässä niinkun homman haltuun. Jos se on tosi ylienerginen tai semmonen aktiivinen, niin vaik sekin tuntuis johtuvan epävarmuudesta, niin sit mä huomaan, et mä rauhotun. Et mä yritän tasottaa sitä tilannetta. Ja sit jos se on tosi passiivinen vaikka, niin sit mä heitän läppää ja oon vähän semmonen pelle. Niinku et no, ei oo niin vakavaa ja sillee. Et mä huomaan, et se menee aika usein niinkun niin. Et yritän tavallaan kutsuu sitä ihmistä sieltä kuorestaan niinku ulos.” (Kaisa)

Petrin mielestä laulutunnin ilmapiirin kannalta on tärkeä selventää oppilaan ja opettajan välillä, että mitä he ovat tekemässä laulutunnilla. Petri haluaa opettajan tietää, miksi oppilas on hakeutunut laulutunneille ja mitkä hänen tavoitteensa ovat. Hän on kokenut, että monet saattavat opiskella laulua ilman, että ovat tarkkaan edes miettineet miksi.

6.3.2 Luottamus ja vuorovaikutus

Oppilaan ja opettajan välisen luottamuksen tason voi aistia laulutunnin ilmapiiristä. Jos oppilaan ja opettajan välillä vallitsee keskinäinen luottamus ja vuorovaikutus toimivat, on ilmapiiri luultavasti myös hyvä. Kuvio toimii myös toisinpäin. Jos opettaja pystyy luomaan turvallisen ilmapiirin laulutunnille, oppilas uskaltaa heittäytyä laulamiseen ja luottaa opettajaan ja näin ollen vuorovaikutus on myös hyvää.

Kuten teoriaosiossa ilmeni, opettajan ja oppilaan välinen luottamus näkyy erityisesti luovuudessa ja improvisoinnissa. Luovassa toiminnassa luottamuksellinen ja turvallinen ilmapiiri ovat kaiken lähtökohta. Epäonnistumisen pelko on suurin este luovalle toiminnalle. Jo edellisissä luvuissa tuli ilmi, että oppilaan kannalta on tärkeää, että opettaja voi myös epäonnistua oppilaan edessä. Petri kertoo, että hänelle saattoi aiemmin tulla selittämisen tarve, kun hän epäonnistui opettajansa edessä. Häntä on kuitenkin auttanut sen näkeminen, että myös opettaja voi epäonnistua oppilaan edessä ja näin rohkaista myös oppilasta.

”No mua on ainakin helpottanu se, että on nähny miten se opettaja itte mokaa siinä. Et se itse yrittää jotain vaikeeta, eikä onnistu siinä. Voi olla et se onnistuu siinä toisella yrityksellä, mut se ei oo että...tai siinä syntyy molemmat luottamukset siitä, että se uskaltaa epäonnistua mun edessä ja sit toisaalta se

tietää mitä puhuu, koska sit se näyttää, et nyt kun se onnistu, niin nyt se soundas tältä. Se on mun mielestä isoin, mitä opettajat on mulle tehny” (Petri)

Kaisa oli samaa mieltä Petrin kanssa. Kaisa mainitsi jo edellisessä luvussa, että haluaa kertoa oppilailleen myös omista epävarmuuksistaan ja kamppailuistaan. Hän koki, että tämä auttaa oppilasta luottamaan häneen ja uskomaan myös omiin kykyihinsä. Kaisa toivoisi samanlaista toimintaa myös omalta opettajaltaan.

Aino ja Petri ottivat luottamuksesta ja ilmapiiristä puhuttaessa esiin oppilaan koskemisen. Laulua opettaessa opettajalle on joskus tavanomaista tarkistaa hengitys esimerkiksi laittamalla kädet oppilaan alaselän päälle tai tunnustella kyljistä hengityksen suuntaa. Aino kertoo, että hän on nykyään erityisen varovainen kosketuksen suhteen. Hän pyrkii esittämään hengitysasiat oman esimerkin kautta. Aino kokee, että joillekin kosketus voi olla erittäin arka ja yksityinen asia, toisille asialla ei ole väliä. Jos opettaja päätyy koskemaan oppilasta, Ainon mielestä täytyy ensiksi tuntea oppilas hyvin ja luoda turvallinen ilmapiiri ja luottamus. Petri kokee oppilaan koskemisen myös hankalaksi. Miesoppilaansa kanssa hän kokee, että heillä on hyvä vuorovaikutus ja luottamus ja hän voi korjata oppilaan asentoa ja opettaa hengitystä koskemalla. Nuoren naisoppilaansa kanssa asia on taas hankala ja hän kokee, että oppilas voisi tuntea olonsa epä mukavaksi, jos hän käyttäisi kosketusta opetusvälineenä. Oppilaan lähelle meneminen ja koskeminen vaativat täyden luottamuksen ja turvallisen ilmapiirin.

Oppilaan ja opettajan välinen luottamus koostuu monesta tekijästä. Aino kokee, että jo edellä mainitseman laulunopettajan kohdalla opettaja ei kyennyt luomaan turvallisuuden tunnetta laulutunneille. Tämä johti siihen, että Aino ei luottanut opettajaan ja hänestä tuntui, että opettaja ei välitä hänestä tai hänen tuntemuksistaan. Aino koki, että häneltä vaadittiin liikaa ja paineet olivat suuret. Aino pelkäsi jatkuvasti epäonnistumista opettajan läsnä ollessa, joten laulutuntien ilmapiiri oli ahdistava. Tällaiset olosuhteet ovat varmasti pahimmat mahdolliset laulun opiskelun suhteen. Luottamus lähtee erityisesti oppilaan ja opettajan välisestä henkilökohtaisesta suhteesta, jossa opettaja haluaa tuntea oppilaansa kokonaisvaltaisesti. Riinan aikaisemmin mainitsema opettaja toimi samankaltaisesti. Opettaja keskittyi vain lopputulokseen ja sanoi kommentteja kuten ”Laula puhtaammin”, ”Laula paremmin” tai ”Kauheen epä vireistä”. Tällaisista kommentteista Riina koki menevänsä lukkoon. Tällaiset kommentit eivät myöskään luo luottamusta opettajan ja oppilaan välille vaan synnyttävät turvattoman ilmapiirin ja oppilaalle epävarman olon.

Niin kuin Åman-Hirvelä (2003) opinnäytetyössään tiivistää, laulunopettajan ja oppilaan tulee löytää kommunikaatioväylä, jossa molemmilla on tilaa toimia ja voida hyvin (Åman-Hirvelä 2003, 28). Kaisa kertoi jo aiemmin, että hän pyrkii opetuksessaan siihen, että oppilaalla olisi mahdollisimman hyvä olla. Mielestäni tällainen lähestymistapa on paras tie oppilaan ja opettajan välisen luottamuksen syntymiseksi. Kun oppilaalla on hyvä olla opettajan läsnä ollessa, hän myös luottaa opettajaan.

6.3.3 Rohkaisu, tunteet ja tulkinta

Laulunopettajan yksi tärkeä rooli on oppilaan tukeminen, kannustaminen ja rohkaisu. Opettajan tulee auttaa oppilastaan löytämään oman äänensä ulottuvuudet ja rohkaista käyttämään ääntään monipuolisesti. Opettajan on tärkeää rohkaista oppilastaan myös oman ”soundin” löytämiseen ja henkilökohtaiseen tulkintaan. Tulkintaan on tärkeä löytää ulottuvuus omien tunteiden kautta.

Laulutunneilla harjoitellaan paljon tekniikkaa. Varsinkin korkeakouluopinnoissa tahti on tiukka ja tiettyjä teknisiä valmiuksia täytyy saavuttaa lyhyessä ajassa. Usein on kuitenkin tilanteita, joissa oppilas saattaa ”junnata” teknisesti paikallaan. Tällaisen tilanteen ratkaisu saattaa usein olla tulkinnassa. Riina kertoi, että hän meni teknisesti lukkoon ammattikorkeakouluopintojen alkaessa, koska opettaja keskittyi pelkästään tekniikkaan. Hänestä tuntui, että häntä yritettiin laittaa tiettyyn muottiin eikä omalle äänelle ja tulkinnalle annettu tilaa. Hän löysi kuitenkin uusia ulottuvuuksia toisen opettajan kanssa, jonka kanssa tekniikkaan haettiin apuvälineitä improvisoinnin kautta. Tunnetiloja haettiin eläytymällä erilaisiin rooleihin, joka auttoi Riinaa vapautumaan. Riina muistelee erästä tuntia, kun hän oli pitkästä ajasta tulkinnut erään kappaleen ja sekä opettaja että hän alkoivat itkeä. Riina sai jälleen kosketuksen tunteiden kautta laulamiseen ja muisti jälleen, miksi alun perin rakastaa laulamista.

”Niin ja just et sillain et ainiin, tällainhan mä laulan ja täähän olikin tää, et minkä takia mä laulan. et pystyy näitä tunteita ilmaisemaan ja välittämään. En mä niinku laula intervaleja enkä mä laula yksittäisiä ääniä vaan niinku musiikkia ja tarinoita.” (Riina)

Toisin kuin Riina, Kaisa on kokenut, että häntä on tuettu oman ”soundin” löytämisessä ja ohjattu sitä kohti. Kaisalle oman ”soundin” löytäminen ja sen rikastuttaminen on ollut aina tärkeää. Kaisa on kuullut monesti, että hänellä on erikoinen ja persoonallinen ääni. Opettajat eivät ole kuitenkaan yrittäneet ohjata häntä mihinkään muottiin vaan ovat rohkaisseet häntä

eteenpäin. Petrin opettajat ovat myös aina tukeneet häntä oman äänen rikastuttamisessa ja oman polun löytämisessä. Hän muisteli, että erityisesti hänelle jäi mieleen hänen lukioaikainen opettajansa. Opettaja sanoi heti ensimmäisellä laulutunnilla: ”sulla on tosi hyvä rokkisoundi”. Tämä yksi lause rohkaisi Petriä paljon ja on vienyt häntä laulajana eteenpäin.

Ainon mielestä lauluääneen liittyy koko ihminen ja koko elämä; mieli, sielu ja ruumis. Hänen mielestään on tärkeää muistuttaa oppilasta siitä, miten hänen äänensä vaikuttaa esimerkiksi kuulijaan. Tekniikkaharjoitusten lomassa on välillä hyvä palata laulamisen juurille: kun laulamme, välitämme tunteita ja tarinoita. Monesti joku pitkään harjoiteltu tekninen asia saattaa aueta oppilaalle yhtäkkiä, kun ei mietitäkään enää tekniikkaa vaan lähestytään asiaa tulkinnan ja tunteiden kautta. Aino kuitenkin täsmentää, että riippuu todella paljon oppilaasta, mikä auttaa häntä pääsemään haluttuun lopputulokseen. Joku haluaa tietää tarkalleen, mitä hänen vartalossaan tapahtuu fysiologisesti. Toista auttaa taas esimerkiksi ajatus onnellisuudesta tai innostuneisuudesta. Tässä pääsemme taas siihen, kuinka laulunopettajan on jatkuvasti etsittävä uusia keinoja kunkin oppilaan kohdalla ratkaisujen löytämiseksi.

Kun kysyin Kaisalta tunteista ja tulkinnasta, hän muisteli lauluopintojensa alkuvaiheita. Tuolloin hän koki, että oli ujo ja lukossa, eikä pystynyt ilmentämään laulun kautta tunteita eikä näyttämään niitä toisille. Ujous ilmeni niin, että hänen opettajansa luuli, että hänellä oli asenneongelma. Opettaja kuitenkin ymmärsi jossain vaiheessa, että Kaisa olikin ujo ja alkoi rohkaista ja kannustaa häntä kohti aitoa ilmaisua. Opettajalla oli Kaisan mukaan välillä aika kovatkin otteet ja opettaja tavallaan pakotti Kaisaa murtumaan tunnilla, jotta hän pääsisi käsiksi tunteisiinsa ja voisi ammentaa niistä välineitä tulkintaan. Eräällä tunnilla Kaisa murtui ja alkoi itkeä ja tunti oli käänteentekevä Kaisan ilmaisussa ja tulkinnassa. Vaikka opettaja ikään kuin puristi Kaisasta tunteet ulos, Kaisa on opettajalle erittäin kiitollinen. Opettaja osasi lukea Kaisaa ja uskoi, että hän kykenee parempaan ilmaisuun. Hän osasi hoitaa tilanteen hienosti ja ammattimaisesti ja murtumisen jälkeen myös rohkaisi Kaisaa eteenpäin.

6.3.4 Palautteen antaminen

Palautteen antaminen on yksi laulunopettajan tärkeimpiä tehtäviä. Palautteenannon laatu vaikuttaa olennaisesti opettajan ja oppilaan suhteeseen. Kun opettaja oppii tuntemaan oppilastaan, hän oppii samalla huomaamaan, minkälainen palautteenantotyyli oppilaalle sopii.

Myös palautteen antamisessa laulunopettajalta vaaditaan taitoa mukauttaa palaute kullekin oppilaalle sopivaksi.

Kaikkien haastateltavien mielestä palautteen annossa on ensisijaisen tärkeää, että muistaa antaa palautetta aina kehujen kautta. Haastateltavat ovat kokeneet tämän mallin hyväksi sekä opettajana että oppilaana. Aino pitää sellaisesta palautteen antamisesta, että ensiksi sanotaan se mikä on hyvää ja sitten mihin voisi vielä kiinnittää huomiota. Hänen mielestään koskaan ei voi kehua liikaa. Oppilaana hän kokee, että kun on saanut ensiksi kuulla jotain hyvää omasta laulamisestaan, itsetunto on kohdillaan ja pystyy paremmin positiivisiin mielin ottamaan vastaan myös kritiikkiä. Aino on huomannut, että usein opettaja saattaa jättää sanomatta positiivisia asioita oppilaalle, koska pitää niitä itsestäänselvyytenä. Aino saattaa joskus pyytää itse opettajaa kertomaan, mitkä hänen vahvuutensa ovat ja mitä hän jo osaa, jos hän kokee, että ei ole saanut tarpeeksi positiivista palautetta. Kaisan mielestä opettajan tulee jatkuvasti löytää oppilaansa laulamisesta jotain positiivista ja kannustaa näin häntä eteenpäin. Riina kertoo, että on huomannut sekä opettajana ja oppilaana, että liian harvoin tulee sanottua ääneen niitä asioita, mitä oppilas jo osaa. Usein keskitytään vain siihen, mikä on kehitettävä asia.

Petrin mielestä palautteen antaminen on yhtäaikaan realistista ja hyvien asioiden tunnistamista ja tunnustamista. Hän kokee, että palautteen antaminen on henkilökohtainen asia ja liittyy aina opettajan ja oppilaan väliseen suhteeseen ja sen laatuun. Petrillä on tällä hetkellä toisena harjoitteluoppilaana ammattikorkeakouluopinnoissa miesoppilas. Petrin kokee, että heillä on ikään kuin sanaton sopimus siitä, että tunneilla keskitytään täysillä laulamiseen ja opetus on tiukkaa. Toisen oppilaan kanssa opetus on taas erilaista.

Aino on huomannut opettajan uransa aikana, että ihmisille pitää antaa palautetta hyvin erilaisilla tavoilla. Suurin osa haluaa palautteen kehujen kautta, mutta jotkut kaipaavat tiukkaakin palautetta. Jotkut oppilaat haluavat tietää heti, mikä on pielessä omassa laulamaisessa ja kaipaavat kriittistä arviointia ja suoraa puhetta. Palautteen annon tapa riippuu haastateltavien mukaan myös siitä, mitä oppilas on tullut tunneilta hakemaan. Jos oppilas haluaa lauleskella omaksi ilokseen, Kaisan mielestä palautteen tulisi olla pääosin positiivista ja kannustavaa. On turha ruoskia oppilasta ja tarttua epäoleellisuuksiin, jos oppilas ei halua ammattilaulajaksi. Jos oppilas taas haluaa laulaa ammatikseen, niin palaute annetaan Kaisan

mielestä suoraan mutta ystävällisesti. Silloin tehdään selväksi, mitä oppilaan tulisi vielä osata ja kuinka paljon työtä se vaatii, jotta voi päästä tavoitteisiinsa.

Petrin mielestä palaute on aina yhden opettajan näkemys asiasta. Hän kokeekin, että ammattiopiskelun tasolla laulaja on myös itse vastuussa kehityksestään ja hänellä on myös kyseenalaistamisen mahdollisuus. Pitkään opiskellut laulaja tuntee jo oman äänensä ja tietää, mihin suuntaan haluaa sitä viedä. Opiskelijan tulee ikään kuin punnita opettajan antama palaute ja miettiä, onko opettaja kuullut ja ymmärtänyt asian oikein ja onko opettaja viemässä häntä oikeaan suuntaan. Petrin mielestä opettajan sanaan ei tulisi aina luottaa sataprosenttisesti. Laulunopettajan tulisi ammattitasolla pystyä myöntämään, jos hänellä ei ole suoraa ratkaisua johonkin ongelmaan.

6.3.5 Erilaiset opettajat

Haastatteluiden jälkeen totesin, että kaikki laulunopettajat toimivat loppujen lopuksi omaan persoonaan sopivalla tavalla. Haastateltavilla oli kaikilla kokemuksia hyvin erilaisista opettajista. Monet olivat kohdanneet myös huonoa kohtelua opettajiensa taholta. Päätin ottaa tähän lukuun esimerkiksi Riinan, sillä Riina puhui haastattelussa kuudesta eri laulunopettajasta, jotka kaikki olivat hyvin erilaisia.

Konservatoriossa Riinalla oli hänen mielestään hyvä opettaja. Konservatorio-opintojensa aikana Riina kävi läpi vaikeita juttuja elämässään ja he juttelivat paljon asioista laulunopettajan kanssa. Riina koki kuitenkin, että välillä laulutunnit saattoivat mennä liikaa puhumiseen ja laulaminen jäi vähäiseksi. Laulunopettaja toimi tavallaan Riinan psykologina.

Konservatoriossa Riina pääsi erään jazz-mestarin oppiin hetkeksi. Riina oli aivan alussa lauluopinnoissaan ja lauloi ensimmäistä kertaa bluesia. Kun Riina lauloi ensimmäisen kappaleen, opettaja haukkui Riinan aivan lyttyyn. Hän kävi läpi kaiken, mikä oli pielessä hänen laulamissaan ja kaikkien muiden nähden. Sen jälkeen tunnista ei tullut Riinan osalta enää mitään.

Niin kuin aikaisemmin olen kertonut, ammattikorkeakoulun ensimmäinen opettaja ei osannut auttaa Riinaa hänen lauluun liittyvissä ongelmissaan. Riina etsikin toisen opettajan koulun ulkopuolelta, joka osasi tarttua oikeisiin ongelmiin. Opettaja sai Riinan jälleen tulkitsemaan

tunteidensa kautta ja Riina löysi jälleen laulamisen ilon. Opettaja rohkaisi Riinaa aitoon tulkintaan ja eläytymiseen, eikä keskittynyt pelkästään teknisiin asioihin.

Toinen opettaja taas sai aukaistua Riinassa lukkoja. Hänen asennoitumisensa oli tavallaan aika kylmä, mutta se ei haitannut Riinaa. Opettaja osasi kuitenkin ohjata Riina eteenpäin ja Riina kehittyi opettajan tunneilla todella paljon.

”Tän opettaja persoona on semmonen...no hyvä esimerkki, että kun mun isoisä oli kuollut ja mä sanoin, että mä saatan olla vähän herkillä et mun Taata just kuoli. Niin tää opettaja sanoi, että no hyvä. Tässä kun on tää ”kukat kuolevat rakkauteen” niin nyt käytät tätä tässä tulkinnassa (nauraa).” (Riina)

”Mut en koskaan oo itkenyt tän opettajan takia. Et se kyllä sanoo, et tämä ei kyllä kuulostanut yhtään jazzilta. Mut ei seniinku, mä en kokenut sitä pahana. Et jos mä oisin tarvinnut jotain psyykkistä apua, niin sitä ei ois sieltä tullut. Mut sieltä ei tullut myöskään sellaisia epäselviä signaaleja.” (Riina)

Kolmas opettaja ammattikorkeakoulussa oli myös ammattitaitoinen ja Riina koki kehittyvänsä paljon hänen opissaan. Riina kuitenkin pettyi hänen toimintaansa, kun Riinalla oli vaikeaa elämässään. Hän ei kokenut saavansa opettajalta minkäänlaista tukea. Kun Riina paloi loppuun, hän olisi kaivannut opettajalta jonkinlaista jälkihoitoa.

Ammattikorkeakouluopintojensa jälkeen Riina on käynyt myös laulutunneilla. Riina kokee, että kyseinen opettaja on eniten hänen opettajistaan sellainen pedagogi, minkälainen Riina itse on. Opettaja oli sanonut Riinalle, että laulutuntien aikana hän haluaa tehdä kaikkensa oppilaidensa eteen, mutta jättää asiat työhuoneeseen päivän päätyttyä. Riinan mielestä kyseisellä opettajalla on erittäin tasapainoinen näkemys laulunopettajana toimimisesta.

Riinan kokemuksista voi huomata, kuinka erilaisia kaikki laulunopettajat ovatkaan. Kaikilla on erilainen elämänhistoria ja erilaiset taidot kohdata oppilaita. Toisilla ei ehkä ole kykyä kohdata oppilaidensa tunne-elämän ongelmia, joten he pitävät opetuksen ja tunne-elämän kylmästi erillään. Opettajillahan saattaa itselläänkin olla ongelmia psyykeen ja itsetunnon kanssa. Teoriaosiossa mainitsin tutkimuksesta, jossa monet laulunopettajat olivat kokeneet oppilaidensa tunne-elämän näyttäytymisen raskaana ja halusivat pitää opetuksen siitä erillään. Mielestäni laulunopetusta ja tunne-elämää ei kuitenkaan voi erottaa toisistaan ja jokaisella opettajalla on persoonastaan riippumatta vastuu kohdata jokainen oppilas henkilökohtaisella tasolla. Jokaisella opettajalla on myös vastuu ohjata oppilastaan eteenpäin ja esimerkiksi avun piiriin, jos huomaa, että oppilaalla on suurempia ongelmia tunne-elämässään.

6.4 Koulu laulunopiskelijan hyvinvoinnin tukijana

6.4.1 Psyyke ja itsetunto opinnoissa

Kaikkien haastateltavien mielestä psyykestä ja henkisestä hyvinvoinnista puhutaan ammattikorkeakouluopinnoissa liian vähän. Haastateltavilla oli kuitenkin eriäviä mielipiteitä siitä, kuinka se tulisi opintoihin sisällyttää.

Riina ja Aino opiskelivat Jyväskylän ammattikorkeakoulussa. Riinan mukaan psyykestä ja sen vaikutuksista laulamiseen ei puhuttu juurikaan opintojen aikana. Didaktiikassa sivuttiin äänihäiriöitä ja hormonaalisen toiminnan vaikutuksia laulamiseen, mutta psyykettä tai itsetuntoa ei ole käsitelty. Riina kommentoi, että opinnoissa varmaan oletetaan, että jokainen toimii opettajana persoonansa mukaisesti. Riinan mielestä siihen ei kuitenkaan saisi liikaa luottaa. Ainokaan ei muista, että asiaa olisi käsitelty opinnoissa. Hän muistelee, että oma opettaja on saattanut mainita jotain asiaan liittyvää. Aino kertoi, että didaktiikassa käsiteltiin esimerkiksi hyvän ilmapiirin ja turvallisuuden tunteen luomista ja palautteen antamisen tärkeyttä, mutta psyykestä ei puhuttu. Riina ja Aino eivät kumpikaan muistaneet, että aiheesta olisi ollut mitään kurssia tarjolla.

Petri ja Kaisa opiskelevat Metropolia ammattikorkeakoulussa. Haastatteluissa ilmeni, että Metropoliaassa on tarjolla joitakin aihetta sivuavia kursseja. Petri muistelee, että heillä on joitain kursseja, jossa lähestytään asiaa itsetutkiskelun kautta. Hän ei ole kuitenkaan varma, käsitelläänkö aihetta tarpeeksi. Petri pohtii, että henkisten asioiden käsittelemistä ei tulisi kuitenkaan painottaa liikaa. Petrin mielestä aihe on arka ja hän kokee, että jokaisen tulee löytää luonteelleen ja oppilaalleen sopiva tapa käsitellä asiaa. Jos asiaa käsiteltäisiin kurssimuotoisesti, Petrin mielestä nuorelle opettajalle saattaisi tulla liikaa paineita ja hän alkaisi vaatia oppilasta avautumaan henkilökohtaisista asioista. Kaisan mielestä asiaa käsitellään liian vähän. Kaisa kertoo, että Metropoliaassa on joitain ilmaisutaidon kursseja, joissa keskitytään myös ns. ”henkimailman” asioihin. Kaisa kokee kuitenkin, että tulevia laulunopettajia pitäisi valmistaa enemmän oppilaiden kohtaamiseen. Erilaisten oppilaiden kohtaamisesta on puhuttu, mutta opinnoissa tulisi pureutua myös siihen, mitä laulutunnilla voi tapahtua oppilaan psyydessä ja kuinka tulisi toimia erilaisissa tilanteissa. Kaisa kokee, että ei ole saanut riittäviä työkaluja didaktisissa opinnoissa.

”Niin kyllä se ois ihan hyvä, että laulunopettajia ja tulevia laulunopettajia niinku valmistettais siihen. Vähän pureuduttais siihen just, et mitä ihmisen psyykessä tapahtuu joskus, tai voi tapahtua laulutunneilla. Koska kyllä se on niin tuttua varmasti niille meidän ohjaaville opettajille. Et jengi hajoo siellä tunneilla. Et ois kyllä kiva tietää, mitä ne ajattelee niistä tilanteesta. Et miten ne sit hoitaa ne.”
(Kaisa)

Haastateltavien mielestä psyyken käsittely tulisi ehdottomasti sisältyä didaktisiin opintoihin. Haastateltavat uskovat, että suuri syy, miksi asia on sivuutettu opinnoissa, on resurssien puute. Aihe on laaja ja vaatisi aikaa ja paneutumista. Aino sanookin, että aihetta varmasti käsiteltäisi, jos olisi aikaa. Didaktisten opintojen tulisi kestää neljä vuotta, mutta resurssipulan vuoksi ne on mahdutettu kahteen vuoteen. Laulutunneillakaan ei asiaan ehditä paneutua, sillä on kiire kasata ohjelmistoa ja suorittaa tutkintoja. Riinan mielestä didaktiikassa asioiden käsittely on muutenkin nopeaa ja pintapuolista ja sisältö on liian iso pienelle tuntimäärälle.

Haastateltavat kokevat tärkeänä, että asiasta kuitenkin puhuttaisiin. Kaikille on ollut tärkeää omien laulajatovereiden tuki. Petri kokee, että heillä on laulajien kesken hyvä ja avoin ilmapiiri ja hän pystyy kertomaan tuntemuksistaan heille. Aino on kokenut myös tärkeäksi opiskelukavereiden tuen. Aino peräänkuuluttaa kuitenkin myös opettajien vastuuta asiasta. Hänen mielestään asiasta voisi puhua avoimemmin myös oppilaiden ja opettajien kesken. Aihe on kuitenkin tuttu kaikille, joten olisi tärkeää, että kukaan ei jäisi yksin asian kanssa. Avoimempi ilmapiiri voisi myös vaikuttaa kouluympäristön ilmapiiriin positiivisesti ja vähentää kilpailuhenkisyyttä.

6.4.2 Opiskeluympäristö ja koulu henkisen hyvinvoinnin tukijana

Haastateltavien mielestä olisi hyvä, jos koulu jotenkin tukisi opiskelijoiden hyvinvointia. Jos kouluympäristössä huomataan, että jollain opiskelijalla ei ole kaikki hyvin, tulisi myös opettajien kantaa vastuuta opiskelijan hyvinvoinnista ja auttaa häntä eteenpäin.

Riinan kohdalla koulun tuki olisi ollut erittäin tärkeää. Riina kokee, että hänet jätettiin aivan yksin asian kanssa. Riina olisi halunnut puhua pieleen menneestä tutkinnostaan opettajien kanssa, mutta kukaan opettajista ei suostunut puhumaan hänen kanssaan. Syksymmällä Riina oli ottanut yhteyttä opinto-ohjaajaan ja ehdotti, että hän voisi esimerkiksi tulla puhumaan asiasta koululle, jotta voitaisiin välttyä vastaavilta loppuun palamisilta. Opettajalla ei kuitenkaan ollut aikaa tavata Riinaa tai järjestää aikaa, jotta hän olisi voinut kertoa asiasta muille opiskelijoille. Riina kokee, että häntä kohdeltiin väärin. Kaisan ollessa sairas, hän koki

erityisen tärkeäksi, että koulussa tiedettiin hänen tilanteensa. Hänellä ja hänen opettajallaan oli avoin ja lämmin suhde ja tarpeen vaatiessa Kaisa pystyi puhumaan opettajalle tilanteestaan. Tuntui, että opettaja tuki häntä ja opettajalla oli tilanne hallussa.

Ainon mielestä opettajien ja oppilaiden tulisi puhua henkisestä hyvinvoinnista yhdessä. Näin koulu voisi tukea opiskelijoiden hyvinvointia. Yhdessä puhuminen voisi tehdä opiskeluympäristöstä mukavamman ja paineettomamman. Olisi hyvä todeta, että kaikki ovat painiskelleet joskus samojen asioiden kanssa. Aino mielestä olisi tärkeää, että kaikki voisivat olla oma itsensä, eikä tarvitsisi esittää mitään. Kaikki ovat kuitenkin erilaisia. Opiskelijoiden joukossa on eri-ikäisiä ja eritasoisia oppilaita. Joillakin on 15 vuotta opetus- ja esiintymiskokemusta, jotkut ovat tulleet opiskelemaan suoraan lukiosta. Kaikilla on omat vahvuutensa ja heikkoutensa. Jos asioita voitaisiin tunnustaa enemmän ääneen, välttyttäisiin jatkuvalta vertailulta ja kilpailulta ja voitaisiin myös estää loppuun palamisia.

7 PÄÄTÄNTÖ

Tutkielmani käsittelee laulamisen henkistä ulottuvuutta ja psykologista puolta. Tutkimus onnistui mielestäni hyvin ja sain erittäin hyödyllisiä tuloksia laulunopettajan työn kannalta. Tutkimukseni tuloksia voi tietyllä tasolla soveltaa myös koulun musiikin opetukseen. Suurin osa tutkimukseni tuloksista tuki ennako-oletustani siitä, että itsetunnon, psyykeen ja henkisen hyvinvoinnin vaikutukset laulamiseen tulisi ottaa huomioon paremmin laulun opiskelussa. Työn kirjoittaminen on ollut itsellenikin terapeuttinen matka minän rakentumisesta minäkuvan ja itsetunnon kautta laulajuuteen ja omaan opettajuuteen. Kirjoittaessani pohdin paljon omia kokemuksiani ja tuntemuksiani laulamisesta ja koin saavani ainakin itselleni uusia työkaluja laulamisen psykologiseen puoleen ja laulun opetukseen. Toivon, että työstäni olisi hyötyä myös muille laulajille ja laulunopettajille sekä laulamisesta kiinnostuneille.

Lähtiessäni kirjoittamaan teoriaosaa 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 määrittellessäni 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.

Haastattelujen tekeminen oli erittäin mielenkiintoista. Koska aihe on itselleni niin läheinen ja ajankohtainen, oli mielenkiintoista kuulla toisten laulajien kokemuksia aiheesta. Haastattelut olivat syvällisiä ja olin tyytyväinen, että haastateltavat pystyivät kertomaan minulle myös erittäin arkoja asioita omasta elämästään. Se, että haastateltavat olivat erittäin avoimia, auttoi minua saamaan vielä mielenkiintoisempia ja parempia tuloksia, kuin mitä olin osannut

odottaa. Keskustelu oli kaikkien kanssa syvällistä alusta alkaen. Haastateltavien avoimuus kertoi mielestäni myös siitä, että laulajat ovat usein erittäin tietoisia tunteistaan ja pystyvät helposti pureutumaan niihin, koska laulaessa ollaan koko ajan kosketuksissa tunne-elämään. Petri sanoikin haastattelussa, että muut musiikinopiskelijat saattavat nauraa laulajille, kun laulajat istuvat omassa piirissään kahviossa ja pyyhkivät kyyneleitään. Niin kuin olen aikaisemmin sanonut, laulaessa on pakko käsitellä omaa tunne-elämää ja se saattaa välillä näyttäytyä raskaallakin tavalla. Toisaalta siitä saa myös voimaa.

Koska laulaessa ollaan lähellä tunteita, on siihen liitoksissa koko minuus; sekä fyysinen että psyykkinen puoli ihmisestä. Kaikki ihmiset kamppailevat jossain vaiheessa elämäänsä itsetuntonsa kanssa. Tärkeä tulos tutkimuksessani oli, että erityisesti musiikkialalla itsetunto on jatkuvasti koetuksella. Kaikki haastateltavat kuvailivat, että alalla on paljon paineita ja vertailua, joka saattaa johtaa ylisuorittamiseen. Laulaja tarvitsee kannustusta ja rohkaisua jatkuvasti ja tarve kasvaa, mitä pidemmälle opinnoissa edetään. Kaikki haastateltavat kokivat myös itsetunnon vaikutukset laulamiseen voimakkaina. Laulaminen vaatii uskallusta ja heittäytymistä estottomaan esiintymiseen ja vapautumiseen. Jos itsetunto on huono, on heittäytyminen vaikeaa. Haastateltavat kertoivat tärkeitä asioita, mistä opettaja voi huomata oppilaan huonon itsetunnon. Näitä asioita olivat uskalluksen ja heittäytymisen lisäksi esimerkiksi huono seisomaryhti, jatkuva anteeksi pyytäminen ja selittämisen tarve, jatkuva nauraminen, itsensä haukkuminen ja itkeminen suorituksen jälkeen.

Tutkimukseni tulokset tukevat Chongin (2000) tutkimusta siinä, että itsetunto vaikuttaa laulusuoritukseen merkittävästi. Jos itsetunto on huono, ei välttämättä edes jaksa yrittää, ja se taas vaikuttaa harjoitteluun. Jos laulaja ei uskalla ottaa riskejä, ei tapahdu myöskään kehitystä. Kaikki mainitsemani asiat tukevat esioletustani siitä, että itsetunnon vaikutukset laulamiseen ovat suuret. Sen vuoksi itsetunto tulisi ottaa myös huomioon opetuksessa. Itsetuntoon vaikuttavat kuitenkin monet asiat ja perusitsetunto rakentuu jo lapsuudessa. Itsetuntoon ja sen vahvistumiseen voi vaikuttaa kuitenkin myös myöhemmällä iällä onnistumisen kokemusten vahvistaessa sitä. Laulajan itsetunnon rakentumisessa laulunopettajalla on iso rooli.

Tärkeä tutkimustulos oli myös se, että itsetunnon ja psyykeen tila vaikuttavat suoraan myös laulusuoritukseen ja tekniikkaan. Riina koki, että huono psyykkinen tila vaikutti hänen

lauluääneensä merkittävästi. Hänen äänensä oli väsynyt ja huokoinen, eikä kuulostanut normaalilta. Myös Kaisa oli huomannut samat vaikutukset kuin Riina. Aino oli huomannut, että stressi ja psyykeen epätasapaino vaikuttaa lihaksistoon ja seisomaryhtiin, jotka taas vaikuttavat merkittävästi laulamiseen. Chong (2000) painottaa tutkimuksessaan äänen ja mielen erottamattomuutta. Psykkinen epätasapaino vaikuttaa usein ääneen, joka taas vaikuttaa negatiivisesti psyykeeseen ja niin edelleen. Psykyen vaikutukset laulamiseen ovat siis huomattavat. Itselläni on aivan samanlaisia kokemuksia kuin haastateltavilla. Psykyen epätasapaino heijastuu suoraan laulamiseen, tehden siitä raskasta ja uuvuttavaa. Kun keho ei toimi, ei laulukaan kulje.

Ava Numminen (2005) tutki aikuisten laululukkoja ja niiden aukaisemista. Vaikka Numminen tutki aloittelevia laulajia, tutkimuksemme tukevat silti toisiaan. Mielestäni aloittelevalla laulajalla ongelmat voivat olla hyvin samanlaisia, kuin ammattilaulajallakin. Nummisen tutkimuksessa tutkittavat kokivat itseluottamuksen olevan erittäin tärkeässä roolissa laulamissa. Yksi haastateltavista koki itseluottamuksen puutteen kiristyksenä pallassa. Samanlaisia kokemuksia oli myös tämän tutkimuksen haastateltavilla. Vaikka ammattilaulajalla laulajan itsetunto on kehittynyt vuosia ja perusitsetunto laulamiseen liittyen on hyvä, itseluottamuksen puute voi ilmetä samalla tavalla kuin aloittelijoilla.

Riinan tarina sai minut erityisesti pohtimaan psyykeen ja henkisen hyvinvoinnin tärkeyttä laulamissa. Opinnot ja ylisuorittaminen ajoi Riinan loppuun. Riina koki jatkuvaa tarvetta kehittyä ja mikään ei tuntunut riittävän. Olisiko Riinan loppuun palaminen voitu estää, jos opinnoissa puhuttaisiin asiasta? Ehkä, ehkä ei. Kaikki haastateltavat olivat kuitenkin sitä mieltä, että asia on erittäin tärkeä ja siitä tulisi puhua enemmän. Nyky-yhteiskunnassa on tietenkin vaikea myöntää toisille, että on heikko. Täytyy jatkuvasti pitää yllä tiettyä roolia ja olla menestynyt. Kaikilla voisi olla kuitenkin paljon helpompaa, jos pystyttäisiin myöntämään, että meillä kaikilla on välillä epävarma olo. Kaisa sanoi haastattelussa, että olisi hienoa, jos aitous nousisi kunniaan. Musiikkialalla on vaikea erottaa työtä ja vapaa-aikaa toisistaan. Paineet ovat suuret ja aina tuntuu, että muut ovat parempia. Musiikinopiskelijalla minäkuva saattaa helposti vääristyä paineiden alla. Lindberg (2005) toteaa, että näin voi käydä, jos minäkuva musiikkiin liittyen on liian toiveikas tai liian aliarvioiva (Lindberg, 2005, 15). Jos paineista ja epävarmuuksista oltaisiin avoimempia, se voisi vähentää paineita ja vaikuttaa positiivisesti harjoitteluun ja kehittymiseen.

Tulamon (1993) teorian mukaan musiikillinen minäkäsitys on vahvasti sidoksissa opiskeluminäkäsitykseen. Tulamon teoria soveltuu musiikin ammattiopiskelijan rooliin erinomaisesti. Ammattiopiskelijan musiikillinen minäkäsitys on jatkuvassa muutoksen tilassa positiivisten kokemusten parantaessa ja negatiivisten kokemusten heikentäessä sitä. Ammattiopiskelijalla todellisen musiikillisen minäkuvan ja ihanneminäkuvan suhde on äärimmäisen tärkeä. Tulamon teoria ei kuitenkaan istu yhtä hyvin sellaisen yksilön musiikilliseen minäkäsitykseen, jonka elämässä musiikilla ei ole tärkeä rooli. Musiikin ammattiopiskelijan ja ”maallikon” musiikillinen minäkuva on luultavasti rakentunut hyvin erilaisissa olosuhteissa. ”Maallikolla” saattaa olla suhteellisen hyvä musiikillinen minäkäsitys, vaikka hän ei kokisikaan olevansa erityisen lahjakas musiikillisesti. Hänellä on saattanut olla lapsuudessa hyviä musiikillisia kokemuksia ja näin hänen musiikillinen minäkäsityksensä on saanut rakentua positiiviseen suuntaan. Hänellä saattaa olla esimerkiksi kuoroharrastus vapaa-ajalla, joka antaa hänelle jatkuvasti positiivisia kokemuksia musiikista. Musiikkia ammatikseen opiskelevalla voi toisaalta olla joissakin tilanteissa huonompi musiikillinen minäkuva, kuin musiikin harrastajalla. ”Maallikolla” musiikillinen minäkäsitys ei myöskään välttämättä liity opiskeluminäkäsitykseen, jos musiikki on tärkeää jossain muussa kuin opiskeluympäristössä. Tämä olisi mielestäni tärkeä jatkotutkimuksen aihe, sillä Tulamon tutkimus ei anna tarpeeksi syvää kuvaa yksilön musiikillisesta minäkäsityksestä.

Olen keskustellut muiden laulunopiskelijoiden kanssa paljon eri opettajilta saamastamme laulunopetuksesta, ja kirjoittaessani työtä huomasin entisestään, kuinka suuri vaikutus heillä on ollut meidän itsetuntoomme opiskelijoina. Parhaita kokemuksia opettajien kanssa ovat olleet hetket, joina yhteisymmärrys ja vuorovaikutus kohtaavat. Luottamuksen toimiessa olemme uskaltaneet heittäytyä ja kokeilla rajojamme, jonka seurauksena olemme saaneet itsetuntoa rakentavia oppimiskokemuksia. Vastaan on kuitenkin tullut myös hyvin voimakkaita kokemuksia aivan toisenlaisista tilanteista. Näissä kokemuksissa opettaja on ollut äärimmäisen vaativa ja palautteenanto on ollut hyvin negatiivista. Tuntien ilmapiiri on riippunut täysin opettajan mielialasta ja sen ollessa huono oppilaat ovat saaneet tuntea sen nahoissaan. Opettaja ei ole osannut kohdata oppilaitaan henkilökohtaisella tasolla eikä kyennyt olemaan empaattinen. Opiskelijat ovat menneet näille tunneille pelon vallassa ja jännittäen, mikä on johtanut suorituskeskeiseen ja auktoriteettipelkoiseen oppimiseen. Vaikka tällaiselta opettajalta olisi tullut välillä hyvääkin palautetta, ei se ole merkinnyt mitään opetusilmapiirin ollessa ahdistava. Pahimpia nämä kokemukset ovat olleet silloin, kun

opiskelijan oma elämäntilanne on samanaikaisesti ollut epävakaa, eikä opettajalta ole liennyt myötätuntoa tai kiinnostusta opiskelijan elämäntilannetta kohtaan. Silloin laulutunneille meno on koettu erityisen ahdistavana. Laulajan identiteetin on koettu olevan hukassa, eikä siihen ole koettu saatavan tukea mistään. Tämä on johtanut siihen, että kuva omasta äänestä on vääristynyt ja itsetunto hyvin alhainen. Yksi syy kiinnostukseeni tutkielmani aiheeseen tuleekin juuri näistä kokemuksista, enkä haluaisi kenenkään joutuvan kokemaan tällaista opetusta. En väitä, ettei tällaisissakin tilanteissa voisi oppia jotain ja kehittyä laulajana, mutta jotain olennaista opetuksesta silloin puuttuu. Pahimmillaan opiskelijan toipuminen ja oman laulajan identiteetin uudelleen löytyminen voi viedä vuosia.

Tutkimuksessa löysin näitä kokemuksiani tukevia tuloksia. Tulokset vahvistivat käsitystäni siitä, kuinka tärkeä rooli laulunopettajalla on oppilaan kokonaisvaltaisessa tukemisessa. Haastateltavilla oli monenlaisia kokemuksia laulunopettajien toiminnasta. Parhaimmiksi opettajiksi haastateltavat kuvailivat opettajan, joka on pystynyt kohtaamaan heidät kokonaisvaltaisesti. Opettajan on kohdattava oppilas myös henkisesti tasolla. Jos opettaja keskittyy pelkästään tekniikkaan, saattaa tunnepuoli jäädä kokonaan varjoon ja oppilas voi mennä teknisesti lukkoon. Jotkut tekniset asiat avautuvat, kun asiaa lähestytäänkin tunteiden ja tulkinnan kautta. Opettajan mukautuvuus eri tilanteisiin osoittautui myös tärkeäksi asiaksi. Opettajan on sovellettava opetustaan jokaisen oppilaan kohdalla. Erilaisille ihmisille sopii erilaiset lähestymistavat asiaan. Toinen tarvitsee yksityiskohtaisia fysiologisia neuvoja, kun taas toinen oppii mielikuvien kautta.

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.

Laulutunneilla oppilaiden tunne-elämä saattaa näyttäytyä monella tavalla. Sen vuoksi laulunopettajan tulee osata suhtautua inhimillisellä ja empaattisella tavalla oppilaan reaktioihin. Jos oppilaalla on vaikea elämäntilanne, voi olla hyvä käyttää yksi laulutunti pelkästään puhumiseen. Haastateltavat olivat kuitenkin sitä mieltä, että laulutunnille ei kuitenkaan tulla puhumaan ja laulamaan. He kokivat asian haastavana. Toisaalta tunteista on osattava puhua, koska ne vaikuttavat laulamiseen. Toisaalta niistä ei saa puhua liikaa, sillä laulunopettaja ei kuitenkaan ole terapeutti. Oppilaiden tunne-elämää ei voi kuitenkaan sivuttaa. Jotkut opettajat ovat tehneet niin ja haastateltavien kokemuksista voi päätellä, että siitä ei seuraa mitään hyvää. Ahonen (2003) toteaa, että laulaminen on kiinteässä suhteessa koko ihmiseen ja laulamalla ihminen voi säilyttää ja parantaa psykofyysistä hyvinvointiaan. Vaikka laulutunneilla tärkein päämäärä olisi tulosten saavuttaminen, voi prosessi itsessään olla terapeutisesti merkittävä. Psykkistä työtä tapahtuu laulun opiskelussa koko ajan, ollaan siitä tietoisia tai ei. Jokaisen opettajan tulisi löytää tasapaino ja itselleen sopiva keino asian käsittelemiseksi. Laulunopettajan tärkeä ominaisuus on hyvä itsetuntemus, jotta pystyy ymmärtämään syvällisesti myös oppilaidensa ongelmia.

Laulunopettajan tärkeä tehtävä on myös voittaa oppilaan luottamus ja luoda hyvä vuorovaikutussuhde jokaisen oppilaan kanssa. Opettajan tulee myös luoda turvallinen ja lämmin ilmapiiri, jotta oppilaan on hyvä olla ja laulaminen onnistuu. Kaisan näkökulma asiaan oli mielestäni hieno, sillä hän sanoi muuttavansa omaa käytöstä aina oppilaan mukaan niin, että oppilaalla olisi mahdollisimman hyvä olla. Tämä onkin laulunopettajan tärkein tehtävä; olla opettaja oppilasta varten. Oppilaalla ei tulisi koskaan olla sellainen olo, että hänen täytyy miellyttää opettajaa tai harjoitella ja suorittaa häntä varten. Kun ilmapiiri on turvallinen ja lämmin, uskaltaa oppilas heittäytyä ja myös epäonnistua ja kehitystä tapahtuu.

Palautteenanto osoittautui tutkimuksessa tärkeäksi ulottuvuudeksi laulunopetuksessa. Palautetta annetaan laulutunnilla jatkuvasti ja ratkaisevaa on, miten se annetaan. Palaute tulee antaa myös jokaiselle oppilaalle eri tavalla. Toiset haluavat heti tietää mikä laulamissa on vialla. Toiset taas kaipaavat paljon positiivista palautetta, jonka jälkeen annetaan rakentavaa kritiikkiä. Suurin osa kuitenkin kaipaa jatkuvasti positiivista ja kannustavaa palautetta.

Tutkimuksessa selvisi, että rohkaisevaa ja kannustavaa palautetta ei voi koskaan antaa liikaa. Kun on kuullut ensin jotain positiivista laulamisestaan, on helpompi ottaa vastaan myös kritiikkiä. Tutkimukseni tärkein tulos oli mielestäni se, että kokonaisvaltainen henkinen hyvinvointi on erittäin tärkeä osa laulunopiskelua. Laulajalla työvälina on oma vartalo ja oma mieli, joista tulisi pitää jatkuvasti hyvää huolta. Kouluympäristö ei valitettavasti anna siihen riittävästi tilaa. Haastateltavat olivat kaikki sitä mieltä, että psyyke ja henkinen puoli tulisi ottaa huomioon opinnoissa. Siitä ei puhuta juurikaan. Haastateltavien lisäksi tiedän monta laulajaa, jotka ovat uupumuksen ja psyyken epätasapainon vuoksi joutuneet keskeyttämään hetkeksi opintonsa. Stressi ja henkinen epätasapaino voi laukaista erilaisia sairauksia, jotka vaikuttavat ääneen. Onko opiskeluympäristö terve, jos näin käy monelle? Mielestäni tämä on tärkeä tutkimustulos ja toivoisinkin, että tutkimuksestani voisi olla hyötyä myös tämän hetken opettajille ja koulu yhteisöille. Toivoisin, että asia otettaisiin huomioon jo opintojen alkuvaiheessa, jotta loppuun palamisilta välttyttäisiin.

Musiikki on musiikinopiskelijalle koko elämä. Jos paineet kasvavat liian suureksi, siitä voi tulla kuitenkin suuri taakka. Musiikin ilo ja rikkaus saattaa kadota ja samalla syy, miksi on alun perin lähtenyt opiskelemaan alaa. Tärkeä jatkotutkimusaihe voisikin olla musiikkialan tutkiminen paineiden ja vertailun kannalta. Aihetta voisi syventää ja pohtia, kuinka paineet ja vertailu vaikuttavat opiskelijaan. Toisaalta tutkimuksena voisi myös kehittää musiikkialan kouluille opetuspaketin henkisestä hyvinvoinnista ja miten sen voisi sisällyttää opetukseen. Aihettani voisi tutkia vielä laajentamalla sitä koskemaan kaikkia musiikinopiskelijoita. Uskon, että muut musiikinopiskelijat kokevat samanlaisia paineita, kuin laulajat. Laulajilla ne näyttäytyvät hieman konkreettisemmin.

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.

8 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.
- Arjas, P. 1997. *Iloa esiintymiseen- muusikon psyykkinen valmennus*. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.
- 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.
- Eskola, J. & Suoranta, J. (1996). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen* (Lapin yliopiston kasvatustieteellisiä julkaisuja C13. Lapin yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta.
- Hapuoja, M. (2012). Henkilökohtainen tiedonanto
- Hirsijärvi, S. & Remes, P. & Sajavaara, P. (1997). *Tutki ja kirjoita* (12. Painos). Helsinki: Tammi
- Hirsijärvi, S. & Hurme, H. (2000). *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: yliopistopaino
- 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.
- Johnstone, K. 1996. *Impro – improvisoinnista iloa elämään ja esiintymiseen*. Helsinki: Yliopistopaino.
- 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 tunne merkitykset 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.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2006). *KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto*. [verkkajulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja]. Verkkosivu: <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>. (Viitattu 21.8.2014.)

- 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.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2009). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* (7., uudistettu painos). Helsinki: Tammi
- Turunen, E. (2009). *Kohti terapeutista musiikkikasvatusta*. Pro gradu. Jyväskylän yliopisto. Musiikkikasvatus.
- Vaaliö, K. (1999). *Ääni- instrumentti ja sen rakenne*. Teoksessa T. Hautamäki (Toim.) *Laulajan opas*. Tampereen yliopistopaino: Rytmii-instituutin julkaisuja A4.
- Varto, J. (2005). *Laadullisen tutkimuksen metodologia*. Elan vital
- Vuoskoski, J. & Eerola, T. (2011). *Itsetunnon ja persoonallisuuden merkitys muusikon esiintymisjännityksessä*. Musiikki. Toim. Eerola, T. Helsinki: Suomen musiikkitieteellinen seura 41.
- Åman-Hirvelä, T. 2003. Anita Vålkki - laulopedagogi. *Laulopedagogi 2003*, 24-35.

LIITTEET

Liite 1. Haastattelurunko

Psyyken ja itsetunnon merkitys laulunopetuksessa

Kuinka opettaja voi vaikuttaa oppilaan psyykeeseen?

- kuinka opettaja voi tukea oppilaan psyykettä ja itsetuntoa?
- oman opettajuuden pohtiminen ja reflektointi?
- ovatko omat opettajat tukeneet?

Miten oppilas on kokenut psyyken vaikutuksen oppitunneilla?

- vuorovaikutus
- laulutuntien ilmapiirin vaikutus
- opettajan ja oppilaan välinen luottamus

Palautteen antaminen

- miten laulunopettajan tulisi antaa oppilaalle palautetta?
- kuinka huomioida erilaiset persoonat ja itsetunto palautteenannossa?

Puhutaanko psyykeen vaikutuksesta laulamiseen opinnoissa?

- opetussuunnitelma
- onko oma opettaja ohjeistanut?

Kuinka menneisyys ja nykyisyys vaikuttavat psyykeeseen ja laulamiseen?

- miten opettajan tulisi ottaa huomioon oppilaan vaikeat elämäntilanteet ja kriisit?
- laulamisesta voimavara vaikeisiin elämäntilanteisiin?
- Kuinka välttää liikaa ”terapoimista”?

Psyyken vaikutus tekniikkaan

- suoranaisia vaikutuksia? missä näkyy erityisesti?
- kuinka oma vartalo toimii ja tekniikka? onko eroa eri elämäntilanteissa?

Kuinka psyyke vaikuttaa esiintymistilanteissa?

- itsetunto ja esiintymisjännitys
- oppilaan rohkaiseminen

Laulajan persoona

- oman äänen ja soundin löytäminen, vapautuminen
- omien vahvuuksien löytäminen
- opettajan rohkaisu