



Hanna Paavilainen

Laulaminen tienä parempaan itse- tuntoon

Miten laulunopettaja voi auttaa laulunopiskelijaa
ylittämään mielen esteitä

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Musiikkipedagogi (AMK)

Musiikin tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

15.05.2023

Tiivistelmä

Tekijä:	Hanna Paavilainen
Otsikko:	Laulaminen tienä parempaan itsetuntoon – Miten laulunopettaja voi auttaa laulunopiskelijaa ylittämään mielen esteitä
Sivumäärä:	29 sivua + 5 liitettä
Aika:	15.05.2023
Tutkinto:	Musiikkipedagogi (AMK)
Tutkinto-ohjelma:	Musiikin tutkinto
Suuntautumisvaihtoehto:	Soiton- ja laulunopetus
Ohjaaja:	Annu Tuovila, MuT
Arviointi:	Johanna Talasniemi, MuL

Opinnäytetyöni tärkein tavoite on löytää laulunopettajille konkreettisia keinoja ohjata oppilasta, jonka ajattelu omasta osaamisesta estää häntä saavuttamasta täyttä potentiaaliaan laulajana. Pohdin työssäni myös omaa suhdettani itsetuntoon ja sen kehitykseen laulajana sekä laulunopettajana. Työni tarkoitus on antaa laulunopettajille keinoja auttaa oppilaita, joilla on heikko itsetunto. Opinnäytetyön tietoperusta muodostuu omista kokemuksistani, kirjallisesta lähdeaineistosta sekä kahden opettajan haastattelusta. Haastattelut toteutettiin anonyymeina teemahaastatteluina helmikuussa 2023.

Tärkeimmiksi kokemani keinot, joiden avulla laulunopettaja voi tukea oppilastaan laulutunnilla, ovat pyrkimys ymmärtävään, selkeään ja tasa-arvoiseen vuorovaikutukseen, sensitiivinen ohjaus kehon ja mielen hahmottamiseen psykofyysisenä kokonaisuutena ja positiivinen kannustus sekä vahvuuksien korostaminen.

Konkreettiset harjoitukset löysin haastatteluista. Löytämäni harjoitteet on tarkoitettu nimenomaan itsetuntoa parantaviksi ja mielen esteiden ylittämiseksi. Harjoitteet ovat pääasiassa positiiviseen pedagogiikkaan nojaavia keho- ja mielikuvaharjoitteita.

Laulamisen ja itsetunnon yhteydestä on kirjoitettu opinnäytetöitä, väitöskirjoja ja artikkeleita erilaisista näkökulmista. Se osoittaa, että aihe on ilmeisen tärkeä. Itselleni tärkeintä opinnäytetyössä oli oman ammattitaitoni sekä itsetuntoni kehittäminen. Mitä paremmin ymmärrän laulamisen ja itsetunnon suhdetta, sitä paremmat mahdollisuudet minulla on opettajana auttaa oppilaitani, joita heikko itsetunto estää pääsemästä täyteen potentiaaliinsa laulajina.

Avainsanat: Itsetunto, minäkäsitys, musiikillinen minäkäsitys, vokaalinen minäkäsitys, laulaminen, laulunopetus, hyvinvointi, positiivinen pedagogiikka

Tämän opinnäytetyön alkuperä on tarkastettu Turnitin Originality Check -ohjelmalla.

Abstract

Author: Hanna Paavilainen
Title: Singing as a Pathway to Higher Self-esteem – How a Singing Teacher Can Help her Students to Overcome the Obstacles of their Mind
Number of Pages: 30 pages + 5 appendices
Date: 15 May 2023

Degree: Bachelor of Culture and Arts
Degree Programme: Music
Specialisation Option: Vocal Pedagogy
Instructor: Annu Tuovila, DMus
Examiner: Johanna Talasniemi, LMus

The main objective of my thesis is to find concrete ways for singing teachers to guide students whose thoughts about their own competence prevent them from achieving their full potential as a singer. In my work, I also considered my own relationship with self-esteem and its development as a singer and a singing teacher. The purpose of my work is to give singing teachers the tools to help students with low self-esteem. The knowledge base of the thesis consists of my own experiences, a written source, and an interview with two teachers. The interviews were conducted as anonymous semi-structured interviews in February 2023.

During the study, I discovered that the most important tools to support students in singing class are 1) understanding, clear and equal interaction, 2) a sensitive guidance towards of the body and mind as a psychophysical whole, 3) a positive encouragement, and 4) an emphasis on strengths.

The exercises for supporting students were collected from the interviews. They are designed specifically to improve self-esteem and overcome mental barriers. The exercises are mainly mental image training based on positive pedagogy and they relax the body. Numerous theses, doctoral dissertations and articles have been written about the connection between singing and self-esteem from different perspectives. It shows that the subject is obviously important. The most valuable part of my thesis was to improve my professional skills and my self-esteem. I think that the better I understand the relationship between singing and self-esteem, the better I am equipped as a teacher to help my students, who are prevented by low self-esteem from reaching their full potential as singers.

Keywords: Self-esteem, self-conception, musical self-conception, vocal self-conception, singing, teaching, well-being, positive pedagogy

The originality of this thesis has been checked using Turnitin Originality Check service.

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Tutkimuskysymykset, opinnäytetyön tavoitteet ja työmenetelmät	3
2.1	Opinnäytetyön lähdeaineisto	3
2.2	Haastattelut	4
3	Itsetunto – mitä se on?	5
3.1	Itsetunnon muotoutuminen	6
3.2	Musiikillinen ja vokaalinen minäkäsitys	7
4	Laulajan itsetunto ja ilmaisuun vaikuttavat tekijät	8
4.1	Keho-mieli -yhteys	9
4.2	Uskomukset	10
5	Positiivinen pedagogiikka osana laulajan hyvinvointia	11
6	Haastattelut	14
6.1	Laulun opiskelijan kohtaaminen laulutunnilla	16
6.2	Harjoitteet laulunopetuksen tukena	18
6.3	Havaintoja harjoitteiden tehosta	21
6.4	Laulun opiskelijan tukeminen laulutunnilla	21
6.5	Opettajan hyvinvointi	22
7	Harjoituksia	23
7.1	Kehollisia rentoutusmenetelmiä	23
7.1.1	Kehon jännitystiloja poistava ja aisteja virittävä hengitysharjoitus	23
7.1.2	Progressiivinen rentoutusmenetelmä	23
7.2	Mielikuvaharjoituksia	24
7.2.1	Positiivisen laulajakuvan vahvistaminen	24
7.2.2	Sisäisen puheen muuttaminen positiiviseksi ja kannustavaksi	24
7.2.3	Ahdistavan esiintymiskokemuksen poisherjistäminen	25
7.2.4	Itseluottamuksen vahvistaminen	25
8	Pohdinta	26
	Lähteet	28

1 Johdanto

Ajatus opinnäytetyöni aiheesta lähti omasta tarpeestani tutkia itsetuntoani, sen kehityskaarta ja yhteyttä laulamiseen. Opettajana koen aiheen tärkeäksi myös siksi, että voin auttaa oppilaitani kehittämään itsetuntoaan laulun opiskelun mahdollistajana ja helpottajana. Halusin myös tutkia aihetta siksi, koska aloittaessani musiikkipedagogi -opinnot, vastaan tuli muutamia lauluoppilaita, joita heikko itsetunto esti heittäytymästä laulamiseen. Koin samaistumista ja halusin selvittää, miten voisin auttaa heitä ja samalla itseäni.

Omalla kohdallani olin tehnyt havainnon, että laulun opiskelu oli muuttanut elämäni vahvasti parempaan suuntaan. Tämä suunnan muutos toi mukanaan vahvan motivaation oppia lisää ja halun esiintyä. En aiemmin ajatellut, että minusta olisi esiintymään, enkä siksi erityisemmin haaveillut siitä. En oikeastaan halunnut itselleni suurta huomiota siksi, etten uskaltanut haaveilla siitä. Käsitän asian niin, että oikeasti halusin kyllä tulla nähdyksi ja kuulluksi omana itsenäni, mutta vähäinen itsetuntemukseni ja heikko itsetuntoni estivät minua ilmaisemasta itseäni. Koin ristiriitaa siitä, että halusin toteuttaa itseäni vapaasti, tulla nähdyksi ja hyväksytyksi, mutta en uskaltanut näkyä. Heikko itsetunto näkyi omalla kohdallani uskaltamattomuutena haaveilla, itseni pienentämisenä sekä vertailuna muihin. Havahduin siihen, miten vahvasti ja nimenomaan positiivisesti laulaminen vaikutti itsetuntooni. Siitä lähti käyntiin henkinen työni, jota jatkan edelleen.

Aiemmin ajattelin, että itsetunto on ihmisen pysyvä ominaisuus ja että omani on heikohko. Vuosi sitten koin vahvan tietoisien oivalluksien siitä, että voin vaikuttaa elämäni kokonaisvaltaisesti ajatuksillani, ja että itsetuntoni voi kehittyä paremmaksi. Omalla kohdallani uskon, että oivallus syntyi pitkän ajattelutyön, pedagogiikkaopintojen, intensiivisen psykoterapian ja oman äänen harjoittamisen tuloksena. Syvennyin työssäni käsittelemään juuri laulamisen vaikutusta itsetuntoon.

Opinnäytetyöni koostuu käsitteiden koonnista ja esittelystä, lähteiden ja omien ajatuksieni pohjalta. Esittelen työssäni itsetuntoa käsitteenä, sen muotoutumiseen vaikuttavia tekijöitä ja positiivista pedagogiikkaa lähdeaineiston pohjalta. Lisäksi esittelen positiivisen pedagogiikan keinoja laulunopetuksessa sekä konkreettisia keinoja laulunopettajille, joita löysin haastattelemalla kahta laulunopettajaa sekä lähdeaineistoista.

Aihe on mielestäni tärkeä, koska terve itsetunto tukee laulun opiskelijan hyvinvointia ja antaa vankan perustan laulajan kehitykselle. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos (THL) jakaa hyvinvoinnin osatekijät kolmeen ulottuvuuteen; terveyteen (psykkinen ja fyysinen), materiaaliseen hyvinvointiin ja koettuun hyvinvointiin eli elämänlaatuun. Itsetunto hyvinvoinnin osana on terveystieteiden alla ja tarkemmin psykkinen terveyttä tukeva minäkäsityksen osa. Hyvinvointi kokonaisuutena on henkilön subjektiivinen kokemus omasta voinnistaan. (THL, 2022) Käsitän, että hyvinvointi ja terve itsetunto heijastuvat laulajan ilmaisuun ja esiintymiseen ulkoisesti itsevarmana ja määrätietoisena olemuksena, mutta myös uskalluksena paljastaa itsestä jotain henkilökohtaista laulun kautta.

Ajattelen, että laulaminen on itseilmaisun keino, joka tarjoaa ihmiselle kanavan tulla näkyväksi. Nähdä, arvostetuksi ja hyväksytyksi tuleminen on ihmisen psykologinen perustarve (Sahimaa, 2017) ja siksi laulaminen lisää mielestäni hyvinvointia. Sahimaa tarkastelee pro gradussaan ihmisen psykologisia perustarpeita Decin ja Ryanin (2002) itseohjautuvuusteorian pohjalta, joka jakaa ihmisen psykologiset perustarpeet kolmeen osaan: autonomiaan, kompetenssiin ja yhteenkuuluvuuteen. Itse käsitän, että näkyväksi tuleminen on hyväksytyksi tulemistä ja osa yhteenkuuluvuuden tarvetta. Terve itsetunto auttaa laulajaa tarkastelemaan omaa ilmaisuaan realistisesta ja positiivisesta näkökulmasta. Omalla kohdallani koen, että näin juuri on tapahtunut.

2 Tutkimuskysymykset, opinnäytetyön tavoitteet ja työmenetelmät

Työn keskiössä ovat laulaminen ja itsetunto. Sekä laulamista että itsetunnon nosta on tehty paljon tutkimuksia, väitöskirjoja ja opinnäytetöitä erilaisista näkökulmista (Kiviruusu, 2017; Annala, 2014; Tulamo, 1993).

Laulamisen on todettu vaikuttavan positiivisella tavalla itsetuntoon (Annala, 2014, s. 36). Opinnäytetyössäni pohdin, mikä on laulunopettajan rooli oppilaan itsetunnon tukijana. Tavoitteeni on löytää opettajalle keinoja tukea laulunopiskelijan itsetuntoa. Lisäksi keskityn pääasiassa mielikuvaharjoitteluun ja henkiseen kehitykseen. Muita tutkimuskysymyksiä ovat: Miten ajattelua itsestä tulee muuttaa, jotta itsetunto voi kasvaa? Miten se tapahtuu? Millainen ajattelu, tai millaiset uskomukset tukevat laulunopiskelijan hyvää itsetuntoa? Miten laulunopettaja voi tukea laulunopiskelijan itsetuntoa ja ajattelun muutosprosessia?

Opinnäytetyön päätavoite on löytää konkreettisia keinoja laulunopettajille, jotta he voisivat tukea laulunopiskelijan itsetuntoa parhaalla mahdollisella tavalla. Tahdon myös syventää omaa taitoani kohdata oppilaita, joiden laulullista kehitystä hidastaa heikko itsetunto. Ajatukseni on, että mitä syvällisemmin itse tutkin ja sisäistän aihetta, sitä paremmin se heijastuu omaan opetukseeni ja itsetuntooni.

Hankin tietoa aiheesta kirjoitetuista lähdeaineistosta ja haastattelin kahta laulunopettajaa heidän kokemuksistaan opettajan roolissa laulunopiskelijoiden itsetunnon tukijana. Selvitän, onko tällaisia hyväksi havaittuja keinoja ja toimintamalleja olemassa ja miten ne toimivat.

2.1 Opinnäytetyön lähdeaineisto

Käsittelen opinnäytetyöni tietopohjana itsetuntoon, laulamiseen, minäkäsitykseen ja positiiviseen pedagogiikkaan liittyviä artikkeleita, väitöskirjoja, tutkimuksia ja kirjoja. Opinnäytetyön ensimmäisissä luvuissa käsittelen aiheeseen liitty-

viä käsitteitä lähteisiin nojaten. Kolmannessa luvussa tärkeimpänä lähde- teok- sena toimivat Liisa Keltikangas-Järvisen kirja *Hyvä itsetunto* (1994) ja Olli Kivi- ruusun 26 vuoden seurantatutkimus, *Itsetunnon kehitys nuoruudesta aikuisuu- teen ja siihen vaikuttavat tekijät* (2017) Lisäksi käsittelen positiivista pedagogiik- kaa ja sen keinoja luvussa viisi. Viittaan positiivisen pedagogiikan kontekstissa muun muassa Pauliina Auvolan ja Viivi Pentikäisen *Kukoistava kasvatus: Posi- tiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirjaan* (2019) Näissä teoksissa puhutaan yleisellä tasolla itsetunnosta ja positiivisen pedago- giikan keinoista. Olen hyödyntänyt tätä yleistä tietopohjaa juuri laulunopiskele- misen näkökulmasta opinnäytetyössäni.

Aineistoa aiheesta on tarjolla paljon, mikä on hyvä asia. Lähdeaineistojen suuri saatavuus aiheutti haastetta rajata aihetta ja karsia joukosta ei niin tarpeelliset aineistot. Käytän myös lähdeaineistoja osittain Harjoituksia -luvun sisältönä.

2.2 Haastattelut

Haastattelin opinnäytetyötäni varten kahta laulunopettajaa anonymisti. Haas- tattelut toteutettiin teemahaastatteluina Metropolian Zoom-videoviestintäpalve- lussa. Haastattelut sisälsivät keskustelevaa ja vuorovaikutuksellista pohdintaa, lähtökohtaisesti tarkoitukseni saada haastateltavilta laulunopettajilta aineistoa opinnäytetyöhöni.

Saaranen-Kauppinen ja Puusniekan mukaan teemahaastattelu on puolistruktu- roitu haastattelun muoto, joka asettuu strukturoidun ja avoimen haastattelun vä- liin. Se sisältää haastattelijan ennalta laatimat teemat, joiden mukaan haastat- telu etenee. Haastattelutilanne on kuitenkin keskusteleva ja vapaampi, kuin täy- sin strukturoitu haastattelu. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006)

Haastattelun runkona käytettiin sitä varten laadittuja haastattelukysymyksiä. Pohdimme laadittujen kysymysten yhteydessä itsetunnon suhdetta laulamiseen

opettajan näkökulmasta. Lisäksi keräsin myös tietoa konkreettisista harjoituksista, joita haastateltavana olleet laulunopettajat käyttävät omassa opetuksessaan. Avaan konkreettisia keinoja lisää Harjoituksia-luvussa.

Haastattelu luvussa käsittelen laulunopettajien vastauksia haastattelukysymyksiin ja kysymykset käydään läpi järjestelmällisesti. Molemmat laulunopettajat painottivat vuorovaikutuksen tärkeyttä turvallisen tilan ja luottamuksen luomisen kannalta. Ensimmäinen haastateltava painotti opetuksessaan vahvasti positiivisen pedagogian keinoja ja toinen suoraa ja avointa kommunikaatiota opettajan taholta.

3 Itsetunto – mitä se on?

Tulamon mukaan (1993) itsetunto on moniosainen ja muuttuva osa minäkäsitystä. Minäkäsitys on ihmisen tiedostettu näkemys itsestä. Minä käsitteenä on ihmisen persoonallisuuden ydin. Se käsittää sekä tiedostetun, että tiedostamattoman ajattelun itsestä. (Tulamo, 1993, s. 13–14.) Minäkäsitystä ja minäkuvaa käsitellään joissakin lähteissä synonyymeinä, ja toisissa erilaisina minän näkökulmina. Käytän itse työssäni selkeyden vuoksi termiä minäkäsitys.

Kiviruusun mukaan (2017) itsetunto vastaa kysymykseen olenko hyvä, onnistunut, arvokas tai hyväksyttävä. Itsetunto koostuu erilaisista osa-alueista, mutta yleensä itsetunnolla tarkoitetaan kokonaisvaltaisempaa, itseen kohdistuvaa asennetta. Itsetuntoa voi määritellä useilla erilaisilla tavoilla. Yksi tapa määrittää itsetunnon käsitettä on kuvata sitä ideaaliminän ja todellisen minän suhteena. Jos ideaaliminä on liian kaukana yksilön todellisesta minästä, tai siitä, miten yksilö itsensä näkee, on itsetunto heikompi. (Kiviruusu, 2017, s. 14.)

Keltikangas-Järvinen (1994) määrittelee itsetunnon itseluottamukseksi ja itsensä arvostamiseksi. Se on persoonallisuuden osa, joka käsittää itseä realistisesti. Se ei tarkoita yltiöpositiivista, epärealistista näkemystä itsestä. Hyvä itsetunto on totuudenmukainen näkemys itsestä ja siinä on enemmän positiivista,

kuin negatiivista. Se tunnistaa heikkoudet, mutta ei romutu niistä. (Keltikangas-Järvinen, 1994, s. 18.)

Keltikangas-Järvinen (1994) kirjoittaa, että itsetunto on armollisuutta ja itsensä hyväksymistä sellaisena kuin on. Itsetunto on myös toisten hyväksymistä. Silloin kun antaa itselleen luvan olla oma itsensä, antaa saman hyväksynnän myös muille. Jos ihminen kompensoi heikkoa itsetuntoaan, hän saattaa näyttäytyä yli-mielisenä, hyökkäävänä tai muita arvostelevana. Heikko itsetunto voi näkyä myös välttelemisenä, itsensä pienentämisenä ja itsestä negatiiviseen sävyyn puhumisena, kun taas terveen itsetunnon omaava henkilö ei arvota itseään virheistä käsin ja sietää pettymyksiä. Keltikangas painottaa, että itsetunto on lopulta ihmisen sisällä oleva tunne, jota ei voi ulkoisen käyttäytymisen perusteella täysin arvioida. (Keltikangas-Järvinen, 1994, s. 19–23.)

Käsitän, että terveeseen ja hyvään itsetuntoon liittyy myös kokemus minän pystyvyydestä. Albert Banduran teoria minäpystyvyydestä on yksi käytetyimmistä minäpystyvyyttä määrittelevistä tutkimuksista. Bandura määrittelee minäpystyvyyden kirjassaan *Self-Efficacy: The Exercise of Control* yksilön subjektiiviseksi uskomukseksi omasta mahdollisuudestaan päästä haluttuun lopputulokseen. (Bandura, 1997, s. 3.) Minäpystyvyys on ihmisen sisäinen kokemus omasta pystyvyydestä ja vaikuttaa vahvasti ihmisen motivaatioon ja sinnikkyytteen. Minäpystyvyys on yhteydessä muun muassa itsetuntoon, minäkäsitykseen ja muihin kognitiivisiin taitoihin. (Bandura, 1997, s. 79.)

3.1 Itsetunnon muotoutuminen

Keltikangas-Järvinen (1994) kirjoittaa, että lapsen itsetunto alkaa kehittyä jo vauvaiässä ja lähtee perusluottamuksesta. Perusluottamus syntyy vanhempien hoi- vasta. Kun lapsi saa hoivaa, hän kokee olevansa tärkeä. Lapsen kasvaessa itse- tuntoon vaikuttavat tekijät lisääntyvät. Niitä ovat muun muassa koulu, kaverit, har- rastukset, vanhempien kasvatuskäytännöt, kulttuuri ja vallitsevat asenteet. Myös lapsen omat persoonallisuuden piirteet vaikuttavat itsetunnon muotoutumiseen. (Keltikangas-Järvinen, 1994, s. 125, s. 162–189.)

Itsetunto kehittyy Kiviruisun 26 (2017) vuoden seurantatutkimuksen mukaan vahvasti juuri nuoruudessa, kun ihmisen elinkaarella on eniten psyykkisiä, fyysisiä ja sosiaalisia muutoksia. Tutkimuksen mukaan itsetunnon katsotaan kehittyvän 30–40-vuotiaaksi asti. Sen jälkeen itsetunto pysyy melko stabiilina. (Kiviruisu, 2017, s. 4.)

Ajattelen itse, että ihminen on koko elämänsä ajan kehittyvä olento, jonka on milloin tahansa mahdollista vaikuttaa omaan itsetuntoonsa, hyvinvointiinsa ja elämänlaatuunsa. Ihmisen on kuitenkin oltava tietoinen siitä, että omaan itsetuntoon voi vaikuttaa omien ajatusten kautta ja niitä muuttamalla. Huomion arvoista kuitenkin on, että ajatustyö ja asenteiden muuttaminen vaatii aikaa. Käsitän niin, että ajattelutyö on verrattavissa kuntosalitreeniin; kun treenaa säännöllisesti, kehitystä tapahtuu.

3.2 Musiikillinen ja vokaalinen minäkäsitys

Tulamon (1993) mukaan musiikillinen minäkäsitys on osa minäkäsitystä, joka sivuaa yksilön subjektiivista käsitystä omista musikaalisista piirteistään, omaksumiskyvystään ja vuorovaikutteisuudestaan musiikissa. Musiikillinen minäkäsitys käsittää kaikki musiikkiin liittyvät kokemukset ja minän suhteen musiikkiin. (Tulamo, 1993, s.51.) Musiikillinen minäkäsitys onkin siis kokonaisuus, joka käsittää erilaisia spesifejä musiikillisia minäkäsityksiä, kuten muun muassa vokaalisen minäkäsityksen.

Annala (2014) kirjoittaa, että vokaalinen minäkäsitys on yksi musiikillisen minäkäsityksen osista, joka on laulajan suhde omaan laulamiseen. Se vastaa kysymykseen, millainen laulaja minä olen. Vokaalinen minäkäsitys koostuu kaikista aiemmista laulamisen kokemuksista ja siihen liittyvästä omasta arvioinnista. (Annala, 2014, s. 10.)

Lindebergin (2009) mukaan vokaalinen minäkäsitys syntyy, kun ihminen alkaa dialogiin itsensä kanssa, eli pohtimaan omaa laulamistaan. Dialogin osapuolina ovat subjektiivinen ja objektiivinen minä ja dialogin kohteena oma laulaminen.

Vokaalisen minäkäsityksen kontekstissa laulaja astuu tietoisesti tähän dialogiin, jossa itse tarkastelee omaa lauluaan. (Lindeberg, 2009, s. 234–235.)

Tulamo (1993) kertoo, että musiikilliset minäkäsitykset voivat olla myönteisiä tai kielteisiä. (Tulamo, 1993, s.53.) Kielteisen musiikillisen minäkäsityksen omaava laulunopiskelija voi kokea olevansa musiikillisesti kelpaamaton. Myönteisen musiikillisen minäkäsityksen omaava laulunopiskelija voi kokea itsensä kelpaavana ja luottaa omiin mahdollisuuksiinsa musiikillisesti. Musiikillisen minäkäsityksen myönteisyys tai kielteisyys voivat vaikuttaa laulunopiskelijan musiikilliseen toimintaan ratkaisevasti. Ajattelen, että laulutaidon kehittämisen kannalta olisi hyödyllistä, että laulunopiskelijan musiikillinen minäkäsitys ja vokaalinen minäkäsitys olisivat myönteisiä.

4 Laulajan itsetunto ja ilmaisuun vaikuttavat tekijät

Ennen lauluharrastuksen aloittamista mieleeni ei tullut, että voisin olla tulevaisuudessa musiikkialan ammattilainen. Minulla oli vahva uskomus siitä, että musiikkia olisi pitänyt harrastaa jo lapsuudessa, että sitä olisi voinut myöhemmin oppia ja ymmärtää. Pystyin kuitenkin murtamaan tämän uskomuksen. Uskomuksen murtumiseen vaikuttavat tekijät olivat aluksi ulkoista kannustusta, joka lopulta johti siihen, että aloin itsekin uskoa omiin mahdollisuuksiini ja taitooni. Tämä ei kuitenkaan tapahtunut yhdessä yössä, vaan on monen vuoden ajatus-työn ja itsetutkiskelun tulos. Laulun opiskelu on ollut minulle osa itsetutkiskelua ja matka omaan ääneen, kehoon ja mieleen. Siksi näen laulamisen isona osana itsetutkiskelua ja nimenomaan väylänä itseäni tutustumiselle.

Näen omassa elämässäni laulamisen vaikutuksen itsetuntoon selkeästi myönteisenä. Sain ensimmäisen laulutuntini jälkeen valtavan minäpystyvyyden kokemuksen. Minäpystyvyys nosti itsetuntoani, kun sain kokemuksen siitä, että laulaminen on sen nautittavuuden lisäksi myös kehitettävissä oleva taito. Ja että minulla on mahdollisuus kehittää sitä. Aloitin laulun opiskelun harrastuksena aikuisiällä, joka vakiintui lopulta ammatikseni.

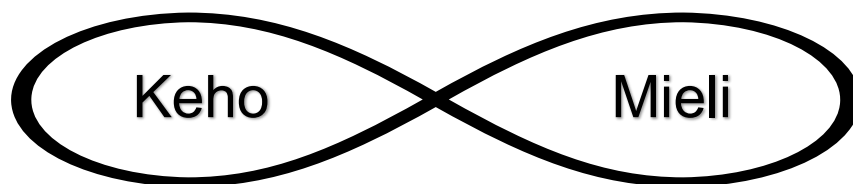
Meltoranta (2017) kirjoittaa, että se, onko laulajan itsetunto hyvä vai heikko, ei välttämättä ole ulkoisesti havaittavissa. Hyvä valmistautuminen ja tekninen osaaminen kantavat jo pitkälle. Hyvästä itsetunnosta on silti hyötyä laulajalle. Jokainen kohtaa pettymyksiä väistämättä elämässään ja hyvä itsetunto auttaa selviytymään niistä paremmin. Hyvä itsetunto auttaa laulajaa näkemään positii- vista myös epäonnistumisissa, mutta heikkokaan itsetunto ei estä etenemästä laulajana. Laulaja, jolla on hyvä itsetunto, luottaa itseensä ja arvostaa itseään epäonnistumisista huolimatta. (Meltoranta, 2017, s. 3.)

4.1 Keho-mieli-yhteys

Rantala (2012) kirjoittaa, että laulaminen on hyvin fyysinen tapahtuma, jossa käytämme kehoamme äänen tuottamiseksi ja ääni värähtelee kehossamme. Se ei silti ole vain fyysinen, vaan myös psykologinen tapahtuma. Psykologiseen ulottuvuuteen vaikuttavat ajatuksemme ja tunteemme. (Rantala, 2012, s. 13.) Lauluopettajana ajattelen, että on hyvä tiedostaa fyysisten ominaisuuksien vai- kutuksen lisäksi se, että laulajan toimintaan vaikuttaa vahvasti myös mieli.

Mieli käsittää kaiken ajattelun, muun muassa tietoisuuden ja tunteet. Tunteet vaikuttavat kehoamme, eikä tätä tunteisiin liittyvää kehon reagoitua voi estää, koska sen aiheuttajana on autonominen eli tahdosta riippumaton hermosto. (Svennevig, 2005, s. 20.) Tästä voin tehdä päätelmän, että tunteet, kuten muu- kin ajattelu, vaikuttavat myös äänentuottoon. Käsitän itse, että vaikka tunteisiin emme voi vaikuttaa, voimme niiden tiedostamisen myötä vaikuttaa tunnereak- tion voimakkuuteen tulemalla tietoiseksi omista tunteistamme. Tiedostaminen ja omien tunnereaktioiden ymmärtäminen yleensä pienentää reaktion voimak- kuutta. Ajattelen, että omien tunteiden tiedostaminen on osa laulajan itsetunte- muksen kehitystä, joita kutsun mielen harjoittamiseksi.

Oman kokemukseni mukaan joissain tapauksissa laulunopiskelijan voi olla vai- keaa nähdä yhteyttä ajattelusta aiheutuvien kokonaisvaltaisten reaktioiden vai- kutuksesta kehon tasolla. Seuraavalla kuvalla haluan painottaa kehon ja mielen yhteyttä ja sitä, ettei niitä oikeastaan voida erottaa toisistaan.



Kuva 1. Kuva havainnollistaa kehon ja mielen yhteyttä, sekä niiden välitöntä vaikutusta toisiinsa. Hanna Paavilainen.

Lammi (2021) kertoo Metropolia Ammattikorkeakoulun julkaisussa, että itsetuntemus ja kehon sekä mielen hahmottaminen ovat laulajalle tärkeitä taitoja, sillä ne tukevat laulutaidon ja laulajuuden kehittymistä. Lammi kertoo myös psyko fyysisen lähestymistavan huomioimisen laulunopetuksessa tuoneen hänen opetukseensa lisää syvyyttä. Lauluoppilaille kehonhahmotusta tukeva opetus voi antaa keinoja säädellä jännityksen tasoa, ymmärtää hermoston ja kehon toimintaa. Se myös auttaa ymmärtämään omaa kehoa ja mitkä menetelmät toimivat juuri sille. (Lammi, 2021, s. 24, s. 26.)

Käsitykseni mukaan, itsetuntemus ja kehon sekä mielen hahmottaminen ovat taitoja, joita myös laulutunnilla voidaan harjoittaa. Esimerkiksi keskustelu, opettajan kysymykset, positiivisen pedagogiikan näkökulma ja vahvuusajattelu voivat auttaa oppilasta itsetuntemuksen, kehon ja mielen hahmottamisessa.

4.2 Uskomukset

Lammi (2021) kirjoittaa, että laulunopiskelijan jatkuvaan kehitykseen kuuluu vapautuminen omista haitallisista tottumuksista tai uskomuksista, jotka estävät laulajaa käyttämästä kehoaan vapaasti. Negatiivisista uskomuksista irti päästäminen on välttämätöntä, jotta oppiminen on mahdollista. (Lammi, 2021, s. 27.)

Ajattelen, että negatiiviset uskomukset omasta äänestä vaikeuttavat laulajan kehittymistä. Niitä voivat olla esimerkiksi: ”En ikinä pysty laulamaan tuota korkeaa nuottia”, ”olen huono rytmisesti” tai ”ääneni ei kuulosta tuossa rekisterissä hyvältä”. Ne voivat hidastaa kehitystä, aiheuttaa katastrofiajattelua omasta esiintymisestä, motivaatiokatoa ja pahimmillaan lopettaa laulamisen. Esiintymisen katastrofiajattelu ja ylijännittäminen voivat saada kehon jännittymään niin, ettei ilmaisu halutulla tavalla ole mahdollista. Tällöin lihakset jännittyvät, kun kehon olisi optimaalista olla rento, mutta laulamisen vaatiman energian puitteissa tarpeeksi aktiivinen.

5 Positiivinen pedagogiikka osana laulajan hyvinvointia

Avolan ja Pentikäisen mukaan (2019) positiivinen pedagogiikka on suhteellisen uusi pedagoginen suuntaus, joka perustuu positiiviseen psykologiaan. Positiivisen psykologia tieteenä on saanut alkunsa 2000-luvun taitteessa. Perinteinen psykologian suuntaus tutkii myös mielenterveyttä, mutta eri näkökulmasta. Se keskittyy mielen varjopuoliin ja sairauksiin. Positiivinen psykologia kehitettiin, koska haluttiin löytää uusia mahdollisuuksia tukea ihmisten hyvinvointia ja onnellisuutta. Positiivinen psykologia tähtää perinteisen psykologian tutkimien mielen ongelmien ennaltaehkäisemiseen. (Avola & Pentikäinen, 2019, s. 24–25.) Tämä luku perustuu Avolan ja Pentikäisen (2019) kirjaan ja omiin pohdintoihini.

Positiivinen pedagogiikan tarkoituksena on lisätä oppilaiden ja oppimisympäristöjen hyvinvointia ja sitä kautta kukoistusta. Positiivisen pedagogiikan keskiössä on havainto, että hyvinvoinnilla ja toiminnalla on yhteys, ja kaikilla on sitä kautta mahdollisuus menestyä. Positiivisessa pedagogiikassa hyvinvointi tulee ennen oppimista, joka toimii oppimisen mahdollistajana. (Avola & Pentikäinen, 2019, s. 30.)

Ihminen näkee helposti elämän kehityskohteet ja negatiiviset puolet. Tämä ominaisuus onkin auttanut ihmislajia selviytymään. Positiivisella psykologialla ja pedagogiikalla ei tarkoiteta päälle liimattua iloa ja kiitollisuutta, eikä sen tarkoitus

ole kieltää elämän epämiellyttäviä puolia. Liian pinnallinen perehtyminen positiivisen pedagogiikan tarkoitukseen voi antaa vaikutelman negatiivisen paikkaamisesta positiivisella. Näin ei kuitenkaan ole. Tärkeää on merkityksellisyys ja hyvän vahvistaminen. Positiivisten ajatusmallien vahvistaminen tutkitusti kasvattaa resilienssiä (psykologista palautumiskykyä, muutoksista selviytymistä ja positiivista sisäistä puhetta), joka liitetään myös terveeseen itsetuntoon. (Avola & Pentikäinen, 2019, s. 35–38.)

Ajattelen, että hyvinvoinnin ollessa keskiössä positiivisessa pedagogiikassa, on tästä pedagogiikan suuntauksesta hyötyä myös laulunopetuksessa. Positiivinen pedagogiikka voi tukea laulajan hyvinvointia niin, että laulaja alkaa kohdentaa katsettaan hyvään, jo osattuun. Tämä vahvistaa riittävyyden tunnetta. Liian usein katseemme on kehityskohdissa, joka voi itsestään saada mielen nyrjähtämään negatiivisen ajatteluun. Tämä taas voi aiheuttaa suorituskeskeisyyttä, joka vie toiminnalta merkityksen.

Mielestäni positiivinen pedagogiikka tarjoaa oivia työkaluja myös laulunopettamisen tueksi ja ajattelen, että laulunopetuksessa tärkeiksi positiivisen pedagogiikan teemoiksi nousevat vahvuusajattelu, laulamisen merkityksellisyys, positiiviseen itsereflektioon ohjaus, tunnetaidot, läsnäolo ja vuorovaikutus.

Oman kokemukseni mukaan, edellisessä kappaleessa mainitsemiani teemoja on mahdollista kehittää itsereflektiolla, esimerkiksi kysymällä itseltään: Mitkä ovat vahvuuksiani? Mikä laulamisesa on minulle tärkeää ja merkityksellistä? Mitkä asiat vaikuttavat toiminnan lopputulokseen laulaessa? Miten ilmaisen itseäni ja miksi? Ajattelen, että laulajan ohjaaminen itsereflektioon ja oman toiminnan tiedostamiseen on hyvä keino reflektoinnin kehittymiseen ja oman instrumentin kehitykseen.

Mielestäni vahvuudet ja niiden tunnistaminen ovat laulajan hyvinvoinnin pohja. Avolan ja Pentikäisen mukaan (2019) vahvuuksien tunnistaminen vahvistaa myönteistä ajattelua itsestä, mikä lisää pystyvyyden tunnetta. Vahvuuksien huomaaminen ei kuitenkaan poista eikä sen ole tarkoitus poistaa heikkouksia.

(Avola & Pentikäinen, 2019, s.109–110.) Heikkouden eivät siis lamauta laulajaa, kun hän tiedostaa vahvuutensa. Vahvuuksia korostava laulunopetus vaatii sen, että opettaja itse tiedostaa omat vahvuutensa ja osaa sanoittaa niitä. Näin sisäistetty vahvuusajattelu tarttuu myös oppilaisiin. Laulunopettajan kannattaa myös aktiivisesti tuoda tietoiseksi ja sanallistaa oppilaan vahvuuksia. Tiedostamiseen ohjaaminen auttaa myös opiskelijaa itse löytämään omatoimisesti vahvuuksiaan.

Siinä vaiheessa, kun itse aloin tunnistaa omia vahvuuksiani laulajana, huomasin, miten suuri vaikutus vahvuuksien tiedostamisella on toimintaan. Huomasin, että vahvuuksieni tunnistaminen ei tarkoittanut sitä, että kehityskohtani olisivat mystisesti kadonneet tai olisin ummistanut silmäni niiltä. Vahvuuksien tunnistaminen auttoi minua kehittymään laulajana. Koin enemmän myönteisiä tunteita omaa itseäni, omaa toimintaani ja ääntäni kohtaan. Voimavaroihini keskittyyttäni, laulamisen merkityksellisyys ja laulamisen ilo kasvoivat.

Avolan ja Pentikäisen mukaan (2019) merkityksellisyys on tärkeää kaikessa oppimisessa, koska se vahvistaa opiskelumotivaatiota ja sitoutumista opiskeluun. Laulamisen merkityksellisyyden vahvistaminen pedagogiikan keinona antaa syyntä laulaa. Merkityksellisyys vahvistaa resilienssiä ja sisäistä motivaatiota. Merkityksellisyyden kokemus on myös perusta laulajan itsetunnolle ja hyvinvoinnille. (Avola & Pentikäinen, 2019, s. 248–249.)

Koska laulaminen on henkilön subjektiivinen kokemus, on tärkeää, että laulajaa ohjataan itsereflektioon eli itsensä johtamiseen. Avolan ja Pentikäisen mukaan itsereflektio on opittavissa oleva taito, joka lisää itsetuntemusta. (Avola & Pentikäinen, 2019, s. 275.) Kokemukseni mukaan, opettaja voi tehdä johtopäätöksiä tuotettavasta äänestä, mutta hän ei voi tietää tarkalleen, miltä laulaminen laulunopiskelijasta tuntuu. Lopulta laulunopiskelija on itse oman äänensä ammattilainen. Kukaan muu ei voi täysin tietää, miten toisen lauluinstrumentti toimii. Käsitänkin siksi, että laulunopettajan on hyvä ohjata laulunopiskelijaa itsereflekti-

oon, jotta opiskelija voi alkaa itse tehdä havaintoja omasta laulutaidostaan. Itse-reflektiota voi opettaa johdattelevasti kysymällä esimerkiksi, millaisia havaintoja laulunopiskelija teki omasta laulustaan.

Positiivisessa pedagogiikassa on olennaista, että itsereflektio on realistista, vahvuuksiin nojaavaa ja positiivissävytteistä. Jotta oppilas oppii rakentavaan ja positiiviseen itsereflektioon, on opettajan luonnollisesti annettava palautetta samaan tyyliin. Tärkeää itsereflektiossa on hyvän huomaaminen ja sen vahvistaminen. Jo osatun huomioiminen opetuksessa tuo itsevarmuutta ja antaa motivaatiota uuden opettelulle. (Avola & Pentikäinen, 2019, s. 275, s. 284.) Laulunopetuksessa ohjaus pyrkii siihen, että laulunopiskelija tulee tietoiseksi omista tavoistaan toimia eli laulaa.

Oman kokemukseni mukaan, tunteiden käsittely laulutunnilla on hyvin tavallista ja luonnollista mm. kappaleen tulkinnassa. Laulun tunneilmapiirejä voivat ilmentää myös muut musiikilliset ilmiöt, kuten harmoniat, rytmit, säestävät elementit ja melodian motiivit. Uskon, että omien tunteiden tutkiminen osana laulunopiskelua on vienyt itseäni kohti parempaa itsetuntemusta ja sitä kautta kohti parempaa itsetuntoa. Tunnetaitojen oppiminen on osaltaan ehkäisevää mielenterveytyötä, sillä tunnetilojen säätelyn vaikeudet liittyvät usein mielenterveyden häiriötiloihin. Tunnetaitoja voi opettaa laulutunnilla esimerkiksi ohjaamalla oppilasta kertomaan, mitä tunteita jokin laulu laulunopiskelijassa herättää tai mitä laulaja haluaisi kertoa tällä laululla ja kenelle.

6 Haastattelut

Haastattelin kahta laulunopettajaa Zoom -videoviestintäpalvelussa. Haastattelut taltioitiin videolle, jotka litteroin auki tekstiksi. Haastattelin laulunopettajia anonymisti aiheen herkkyyden vuoksi. Otin molempiin haastateltaviin laulunopettajiin yhteyttä joulukuussa 2022, jolloin sovimme alustavasti haastatteluista. Olin uudelleen yhteydessä haastateltaviin tammikuussa ja haastattelut toteutettiin helmikuun 2023 alussa. Molemmat haastattelut ovat kestoaltaan noin tunnin pituisia.

Haastattelut toteutettiin teemahaastatteluina. Teemahaastattelu on puolistrukturoitua haastattelun muoto, joka on välimuoto täysin strukturoidun ja avoimen haastattelun välillä. Teemahaastattelu rakentuu haastattelijan laatimiin tutkimusteemoihin, mutta se etenee vapaammin, kuin esimerkiksi strukturoitu haastattelu. Teemahaastattelu ei kuitenkaan ole yhtä vapaa kuin avoin haastattelu, jossa ei rajata aihetta teemoin. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006). Haastatteluissani teemoina toimivat etukäteen laaditut haastattelukysymykset, jotka esittelen tässä luvussa.

Tarkoitukseni oli haastatella laulunopettajakollegoita, koska tutkimukseni kohdistuu juuri laulunopettajien käyttämien metodien etsimiseen sekä opettajan ja oppilaan välisen vuorovaikutuksen tutkimiseen, liittyen laulamisen itsetuntoa kasvattavaan vaikutukseen ammattilaulajilla. Juuri nämä haastateltavat valikoituivat aiemmin tekemieni havaintojen perusteella, liittyen heidän opetusmetodeihinsa ja opettaja etiikkaansa. Havaintoni haastattelemini laulunopettajien opetuksesta olin tehnyt laulunopetukseen liittyvien internet-sivujen ja -materiaalin perusteella. Toki laulamisen opettamiseen liittyvä sensitiivisyys on läsnä monen laulunopettajan opetuksessa. Joten uskon, että mahdollisia haastateltavia olisi löytynyt paljon enemmänkin.

Haastattelukysymykset koskivat opettajan näkökulmaa: Miten opettaja kohtaa itsetunnon heikon oppilaan ja miten hän voi auttaa oppilasta kasvamaan täyteen potentiaaliinsa? Pilkoin tätä ydinkysymystä pienempiin osiin haastatteluissa. Haastattelut sujuivat rennossa ja keskusteleavassa tunnelmassa kun pohdimme yhdessä opettajan vastuuta ja heikon itsetunnon ilmenemisen muotoja lauluoppilaille ja miten kohdata tällainen laulaja ja auttaa häntä. Välillä keskustelu sai uusia suuntia ja harhautui hieman kysymyksistä, mutta se oli mielestäni vain iloinen asia, että aihe synnyttää keskustelua. Molemmat laulunopettajan kokivat aiheen tärkeänä.

Haastattelukysymykset olivat seuraavat:

1. Mitkä asiat koet tunnilla tärkeäksi, kun kohtaat ihmisen, jonka ajattelu itsestä/omasta laulamisesta estää itseilmaisua?
2. Onko sinulle muodostunut käytäntöä tukevia harjoitteita/tapoja, jotka voivat vaikuttaa oppilaaseen itsetuntoa kohottavalla tavalla?
3. Millaisia nämä harjoitteet ovat?
4. Millaisia havaintoja olet tehnyt harjoitteiden tehosta?
5. Miten mielestäsi olisi hyvä tukea laulunopiskelijaa, jonka ajattelu omasta laulamisesta estää itseilmaisua?

6.1 Laulun opiskelijan kohtaaminen laulutunnilla

Molemmissa haastatteluissa tärkeänä asiana nousi ensimmäisen kysymyksen kohdalla vuorovaikutus. Vuorovaikutuksen olisi hyvä olla armollista, kuuntelevaa ja läsnä olevaa. Vuorovaikutuksen pyrkimys on ymmärtää oppilasta ja miten oppilas hahmottaa omaa ääntään ja itseään sen tuottajana. Opettaja voi konkreettisesti pyrkiä keskustelemaan vuorovaikutukseen kysymyksin. Tärkeää kysymysten kohdalla on, että niihin vastaaminen tapahtuu oppilaan ehdoilla ja hänelle annetaan mahdollisuus kertoa, mitä hän haluaa. Kysymykseen ”mitä kuuluu?” voi esimerkiksi vastata lyhyen neutraalisti tai parhaimmillaan oppilas saa mahdollisuuden kertoa, jos jokin asia painaa häntä. Ikävien tunteiden sanallistaminen voi vähentää tunteen voimakkuutta. Haastateltava ilmaisi asian seuraavasti:

Ni sen ei tarvii kertoa mikä painaa mieltä, vaan se kohdataan se ihminen niinku joku kaveri, joka tulee vaikka sua moikkaamaan. Se ensimmäinen kohtaamis -tilanne ois semmonen aito ja avoin.

Toinen haastateltava mainitsi turvallisen ilmapiirin luomisen, jotta luottamus opettajan ja oppilaan välillä voi syntyä. Tämäkin liittyy vuorovaikutukseen. Opettajan on hyvä alkaa rakentaa turvallista ja luotettavaa ilmapiiriä ensimmäisestä kohtamisesta lähtien. Opettajan ymmärtävä, positiivinen ja empaattinen ote luo

luottamusta oppilaan ja opettajan välille. Opettaja ohjaa oppilasta positiiviseen itsereflektioon. Haastateltava kertoi seuraavasti:

Pitää kasvattaa ihminen näkemään niitä positiivisia juttuja. Että sen on vähän niinku sanottava itsestään jotakin hyvää.

Toinen haastateltava painotti vuorovaikutuksen avoimuutta ja kohtaavuutta. On tärkeää, että laulaja kokee tulevansa kuulluksi ja ymmärretyksi. Koska katson maailmaa subjektiivisesti omasta näkökulmastamme, on opettajan siksi hyvä pyrkiä mahdollisimman selkeään kommunikaatioon. Mikään ei lopulta ole itsestäänselvyys, koska käsitämme maailmaa eri tavoilla. Kun puhutaan uskomuksista, jotka rajoittavat laulajan itseilmaisua, opettajan on hyvä normalisoida oppilaan ajattelua siitä, että uskomukset omasta äänestä ja itsestä ovat yleisiä ja niitä on meillä kaikilla. Niitä olisikin hyvä oppia tiedostamaan ja ymmärtämään, jotta ilmaisuun voidaan vaikuttaa positiivisella tavalla. Haastateltava avasi asiaa näin:

On se nuori tai sitte vanha tai aikuinen se ihminen, niin se kaipaa sellasta kohtaamista. Ja kuulluksi tulemista ja ymmärrystä. Itseasiassa musta tuntuu, että on paljon yleisempää, että ihmisillä on niitä uskomuksia ja ajatuksia, jotka estää laulamasta vapaasti, ku se, että ei ois minkäänlaisia uskomuksia.

Haastatteluissa ilmeni, että laulajan heikko itsetunto laulutunnilla voi näyttäytyä monella tavalla. Esimerkiksi välttelynä, arkana olemuksena, uskaltamattomuutena kokeilla uutta, kompensoimisena eli yli-itsevarmuutena tai jopa hyökkäävänä käytöksenä. Toinen haastateltavista oli kohdannut laulutunnilla myös hyökkäävää käytöstä oppilaan taholta. Hän painottaa tällaisessa tilanteessa sensitiivistä, mutta avointa otetta opettajan taholta. Tilanteessa, jossa oppilas reagoi hyökkäävästi, haastateltava kysyi suoraan oppilaaltaan, herättikö jokin käsiteltävässä aiheessa hankalia tuntemuksia. Oppilas halusi avata omia ajatuksiaan ja tilanne raukesi. Kerran haastateltavan eteen oli tullut tilanne, jossa oppilas ei ole halunnut keskustella aiheesta, joka herätti vahvan negatiivisen ja

hyökkäävän tunteen. Opettaja käytti tilanteessa hengitysharjoituksen ja mielikuvaharjoituksen yhdistelmää kehon rentoutumiseksi ja ajatusten harhauttamiseksi. Harjoituksen jälkeen ja tunteen tuoman vahvan reaktion hellitettyä oppilas pystyi puhumaan aiheesta rakentavasti.

Opettajan tuen lisäksi toinen haastateltava mainitsi vertaistuen tärkeyden. Omien ajatusten ja jopa epävarmuuksien jakaminen muiden laulunopiskelijoiden kanssa voi realisoida laulunopiskelijan suhtautumista omaan ääneensä. Tärkeää on tietysti se, että myös laulunopiskelijat keskenään kohtaavat toisensa lempeydellä. Haastateltava painotti vertaistuen tärkeyttä seuraavasti:

Se vertaistuki on kaikista tärkein itsetunnon ja itsevarmuuden kasvattaja, et sä kohtaat samassa tilassa olevia ja kuulet, että niitäki jännittää ja niilläki on epävarmuutta siitä omasta laulamisesta ja pääset keskustelemaan niistä syistä toisen ihmisen kanssa, et minkä takia se on epävarma. Sit sä hoksaat et se on sun mielestä aivan absurdi se syy sillä toisella, mut sitte sä voit kertoa myös sen oman syyn ja vähä jopa nauraa sille, että ei vitsit et onpa hassua. Mutta tämmösiä me ihmiset ollaan näköjään.

6.2 Harjoitteet laulunopetuksen tukena

Haastateltavien mainitsemissa konkreettisia keinoja mielen esteitä kokevien laulunopiskelijoiden auttamiseksi olivat muun muassa hengitysharjoitukset, oman esiintymisen tutkiminen videolta vahvuuksien kautta, positiivinen kannustaminen, laulajan ohjaus oman äänen kuvailuun, sisäisen puheen muuttaminen negatiivisesta positiiviseen sekä ilmeiden ja kehon asentojen tutkiminen peilin ja kehon tuntemusten kautta.

Haastattelussa mainittujen hengitysharjoitusten tarkoitus on rentouttaa kehoa. Laulaja, jonka itsetunto on heikko, saattaa jännittää sitä, onnistuuko vai epäonnistuuko. Tämä aiheuttaa mielen jännityksen lisäksi myös kehollisia jännityksiä, joita käsiteltiin kehon ja mielen yhteyttä käsittelevässä alaluvussa 4.1 aiemmin. Videolta tai peilistä itsensä ja oman toiminnan tarkastelu taas antaa laulunopiskelijalle katsojan perspektiivin omaan toimintaan. Koska heikon itsetunnon omaavan laulunopiskelijan ajatukset omasta äänestä ja laulamisesta ovat

yleensä negatiivisesti sävyttyneitä, on opettajan ohjattava laulajaa löytämään videolta ensin asioita, joissa laulaja kokee onnistuneensa. Silloin kehityskohteita on helpompi tarkastella tutkivasti, ei lamauttavasti. Jos opettaja huomaa, että oppilas alkaa puhua omasta äänestään negatiiviseen sävyyn, opettajan kannattaa tarttua siihen heti ja pyrkiä antamaan laulajalle ehdotuksia vaihtoehtoisista, realistisemmista ja positiivisemmista ajattelutavoista. Esimerkkinä vaikkapa oppilaan mielestä ”liian kova ja terävä ääni” voisi muuntua ”kantavaksi ja voimakkaaksi ääneksi.”

Toinen haastateltava kertoi esimerkin, jossa ohjasi oppilasta tarkastelemaan kehonkieltään esiintymistallenteelta. Oppilas kuvasi näyttävänsä hyökkävältä ja valmiilta mottaamaan jotakuta. Haastateltava päätteli, että oppilaan epävarmuus näkyy puolustusmekanismina esiintymistilanteessa. Katsoessaan ja analysoidessaan itse esiintymistään videolta, oppilas tekee oivalluksia omasta tavastaan esiintyä. Oppilaan itse tekemät havainnot ja oivallukset omasta esiintymisestä auttavat häntä ymmärtämään itseään paremmin ja muokkaamaan toimintaansa asetetun tavoitteen vaatimaan suuntaan.

Ensimmäisen haastateltavan opettajuudessa näkyvät voimakkaasti positiivisen pedagogiikan keinot. Haastattelussa hän painotti vahvuuksien löytämistä ja onnistumisten huomaamista. Olisi tärkeää, että palaute lähtee aina siitä, mikä onnistui, jotta on helpompi vastaanottaa rankentavaa palautetta. Hän kiteyttääkin asian seuraavasti:

Positiivinen rohkaiseminen ja kannustus, se on kyllä ihan jotenki työmme ytimessä.

Ensimmäinen haastateltavista mainitsee konkreettisenä positiiviseen pedagogiikkaan nojaavana rentoutuskeinona esimerkiksi kasvojen ja kaulan lihaksien hieronnan yhdistettynä lempeiden ja itseä kohottavien asioiden ajatteluun tai ääneen lausumiseen. Kohottavia asioita voivat olla esimerkiksi; olen riittävä, olen arvokas, osaan tämän asian hyvin, tästä asiasta pidän omassa äänessäni ym.

Toinen haastateltavista kertoo, että ilmeiden ja kehon asentojen tutkiminen ja tunnustelu peiliä apuna käyttäen on myös yksi konkreettinen keino lisätä tietoisuutta kehon, ilmeiden ja tunteiden vaikutuksesta ääneen. Laulaminen on tunteiden ilmaisua. Joskus tunteen ilmaiseminen toisille voi jännittää tai jopa pelottaa. Pelko tunteen ilmaisemisesta ja toisten arvostelun kohteena olosta voi aiheuttaa kehollista suojautumista, eli lihasjännityksiä. Lihasjännityksiä voi helpottaa hengitysharjoituksilla ja toinen opettaja käyttääkin niitä työssään paljon itsetuottamuksen puutteesta syntyvien kehollisten jännitysten purkamiseen. Hengitysharjoitukseen voi lisätä eri elementtejä (ääntä, mielikuvia, liikettä), jolloin se saa uusia ulottuvuuksia ja virittää aisteja monipuolisesti. Opettajan mukaan se toimii näin parhaiten rentouttavana ja siten itsevarmuutta lisäävänä harjoituksena.

Haastatellut opettajat kokivat tärkeänä muuttaa negatiiviset ajatukset ja uskomukset positiivisempaan suuntaan, ja ennen kaikkea niiden muuttaminen realistiseksi. Siihen liittyy ohjaus oman äänen kuvailuun ja omien vahvuuksien löytämiseen. Negatiiviset ajatukset omasta äänestä opitaan muuttamaan positiiviseksi, kun ymmärretään, että jokaisella äänellä on tarkoituksensa. Toinen opettaja antoi esimerkin oppilaasta, joka kokeili *twang*-soundista ääntä ensimmäistä kertaa. *Twang*-soundi tarkoittaa sitä, että ääntäessä kurkunkansi kallistuu taaksepäin ja kannurustot lähentyvät toisiaan. Tämä ääniväylän kavennus tekee äänestä terävän kuuluisen. *Twang*-soundinen ääni herätti oppilaassa vahvan negatiivisen fyysisen reaktion. Opettaja ja oppilas keskustelivat äänen kvaliteetista ja millaisia tunteita se laulajassa herättää. Opettaja ohjasi oppilasta suhtautumaan äänen eri laatuihin neutraalisti, sillä ajatuksella, että jokaisella äänellä on tarkoituksensa ja negatiiviset mielikuvat pyrittiin muuttamaan realistisiksi. Esimerkiksi ruma ja terävä ääni voisi olla vahva ja kantava. Tällaisen vahvan, terävän ja läpituntevan *twang*-soundisen äänen tarkoitus on kuulua. Kuuluvaa ääntä tarvitaan, kun esimerkiksi varoitetaan toista lähestyvistä vaarasta. Kun taas hiljaisen ja huokoisen äänen tarkoitus on olla miellyttävä, siksi se sopii esimerkiksi kehtolauluun. Haastateltava tiivistää asian seuraavasti:

Pointtinahan on se, että me hoksataan, et se ääni on käytännön systä meillä olemassa. Niinku kaikki saundit.

6.3 Havaintoja harjoitteiden tehosta

Harjoitteiden tehosta tehtiin havaintoja, että etenkin pidemmässä ja intensiivisemmässä opetussuhteessa olleiden oppilaiden itsetunnon koettiin nousseen. Silloin kehitystä on luonnollisesti helpoin arvioida, koska opettaja ja oppilas oppivat tuntemaan toisensa ja luomaan syvemmän ja luottamuksellisemman suhteen. He myös käyttivät yhdessä laulun tutkimiseen enemmän aikaa. Haastateltavat kokivat tämän havainnon myös oman työn kannalta suuresti motivoivana asiana. Havainnot harjoitteiden tehoista näkyvät muun muassa rohkeampana ilmaisuna, positiivisena palautteena oppilaalta opettajalle ja esiintymisjännityksen hallintana.

Selvänä merkinä harjoitteiden tehokkuudesta koettiin myös tavoitteiden saavuttaminen. Haastateltavat kertovat, että opettajan on tärkeää ohjata oppilasta itsereflektion kautta löytämään itselle sopivat tavoitteet ja sanoittamaan ne. Niitä kohti on myös harjoiteltava ja itsetuntotyöskentely laulutunneilla vaikuttaisi parantavan mahdollisuuksia saavuttaa asetettuja tavoitteita. Tavoitteita voivat olla esimerkiksi jokin tekninen osaaminen, heittäytyminen, jonkin musiikillisen ilmiön sisäistäminen, laulun tulkinta, oman laulamisen katsominen videolta, esiintyminen yms. Se voi olla mitä vain lauluun, esiintymiseen ja musiikin hahmotukseen liittyvää, missä oppilas haluaa kehittyä.

6.4 Laulun opiskelijan tukeminen laulutunnilla

Ensimmäisen haastateltava sanoi, että kaikki, mitä opettaja tekee, liittyy tähän. Kaikki lähtee ydinajatuksesta, että jokainen ihminen, ja tässä tapauksessa laulunopiskelija, on arvokas. Opettajan on tärkeää pohtia, miten ihmisen kohtaa ylipäätään. Asenteet ja ajatukset vaikuttavat käyttäytymiseemme ja olemukseemme. Tämä edellyttää opettajalta hyviä tunne- ja itsereflektiotaitoja. Haastateltava muotoilee asian seuraavasti:

Ei se aina oo siis helppo juttu, jos vaikka ite jonku oppilaan kanssa kokee, että ei tiäkkö ihan mätsää tai et joku on tosi raskas tyyppi

itelle, ni eihän se oo helppoo sit olla sillee et ”Jee ihanaa, tervetuloa.”

Toinen haastateltava ajatteli kysymystä esimerkkitilanteen kautta, jossa oppilaan on vaikea tuottaa tiettyä ääntä, koska ei itse usko pystyvänsä tuottamaan sitä. Haastateltava painotti avointa kommunikaatiota ja äänen muodostuksen selittämistä fysiologian kautta. Äänentuoton fysiologisen ymmärtämisen kautta laulajan voi olla helpompi ajatella ääntä soittimena. Fysiologiasta puhuminen antaa keinoja hallita ääntä ja voi viedä ajatusta pois ”omasta osaamattomuudesta” tai siitä, että epäonnistuminen olisi oma syy. Avoin kommunikaatio auttaa ymmärtämään laulajan ajattelun vaikutusta hänen äänentuottoonsa.

6.5 Opettajan hyvinvointi

Tämän opinnäytetyön keskiössä on laulajan itsetunnon vahvistaminen, ja se edellyttää opettajalta hyviä vuorovaikutus- ja itsereflektiotaitoja. Jatkuva itsereflektio ja ihmisten kohtaaminen voivat kuitenkin uuvuttaa ja vaikuttaa negatiivisesti opettajan jaksamiseen. Siksi opettajan on tärkeää kiinnittää huomiota omaan jaksamiseen ja esimerkiksi siihen, kuinka paljon jaksaa opettaa. Kukaan muu ei voi määrittää sitä, mitä toinen jaksaa. Opettajan jaksamisen kulmakivi on levon ja työn tasapaino. Vaikka työ on innostavaa ja se voi viedä mukanaan, tulisi oman terveyden tulla kuitenkin aina ensin.

Ensimmäinen haastateltavista kertoi, että hänelle tärkeää oman jaksamisen kannalta on pitää huolta omista rajoista. Hän tarkoittaa tällä, että hän on kokemuksen kautta oppinut, kuinka montaa oppilasta jaksaa esimerkiksi opettaa päivässä. Haastateltava painotti myös taukojen merkitystä sekä tasapainoa työn ja vapaa-ajanvälillä.

Toinen haastateltava kertoi, että opettajan on tärkeää olla yrittämättä liikaa ja ymmärtää olevansa itsekin keskeneräinen. Opettajan on hyvä myös pitää huolta omista tunteistaan ja varoa yliempaattisuutta. Yliempaattisuudella hän tarkoittaa, että opettaja menee liiksi mukaan oppilaansa tunnemaailmaan. Oli tunne sitten negatiivinen tai positiivinen, liika samaistuminen voi kuormittaa opettajaa.

Ensimmäinen haastateltava painottaa, että opettajana on tärkeää olla empaattinen, ymmärtää ja kuulla toista, mutta myös turvata oma jaksaminen, ettei reagoi turhan voimakkaasti oppilaan tunteisiin.

7 Harjoituksia

Luvun harjoitukset olen kerännyt haastatteluista sekä opinnäytetyön lähdeaineistosta. Olen jakanut harjoitukset kehoa rentouttaviin harjoituksiin ja ajatuksia positiivisempaan suuntaan muuttaviin mielikuvaharjoitteisiin.

7.1 Kehollisia rentoutusmenetelmiä

7.1.1 Kehon jännitystiloja poistava ja aisteja virittävä hengitysharjoitus

Tämä harjoitus on peräisin haastattelusta ja se perustuu tietoisien hengityksen rentouttavaan vaikutukseen ja erilaisten aistien virittämisen on tarkoitus auttaa hahmottamaan ääntä, kehoa ja mieltä sekä niiden yhteyttä. Harjoituksella voi myös harhauttaa opiskelijan negatiivisilta ajatuksilta.

Hengitä syvään nenän kautta, mutta rennosti. Uloshengitys tapahtuu suun kautta ja siihen lisätään jokin ääni, esimerkiksi mikä tahansa vokaali (a, e, i, o, u yms.), jotta ääni on tasainen, uloshengityksen mittainen. Liitä uloshengitykseen ja ääneen jokin rauhoittava mielikuva, esimerkiksi tiimalasin alaspäin valuvasta hiekka, veden virtausta ym. Lisätään liike, esimerkiksi käsi/kädet nousee sisäänhengityksellä ja laskee uloshengityksellä. Tätä toistetaan rauhallisesti ja yritetään keskittyä mielikuvaan.

7.1.2 Progressiivinen rentoutusmenetelmä

Tämä harjoitus on peräisin haastattelusta ja sen tarkoitus on kehon ja lihaksiston hahmottaminen sekä lihasten tietoinen rentoutus. Joskus kehon hahmottaminen tai sen jännitystilojen paikantaminen voi olla vaikeaa. Tämä harjoitus auttaa havainnollistamaan, miltä tuntuu, kun lihas on jännittynyt ja miltä tuntuu, kun

se on rentoutunut. Tätä harjoitusta voi käyttää minkä tahansa lihaksen tai lihasryhmän kanssa.

Purista kädet nyrkkiin, levitä jännitys käsivarsiin koko pituudelta ja rentoutetaan. Jännittäessä lihaksia kiinnitä huomiota siihen, että hengitys virtaa mahdollisimman vapaasti. Lihasten aktivoitumisen ja rentoutumisen on tarkoitus tapahtua nopeasti, tämä vie ylimääräistä jännitystä kehon lihaksista. Huomion arvoista on myös muistaa rentouttaa lihakset jännitysten välillä.

7.2 Mielikuvaharjoituksia

7.2.1 Positiivisen laulajakuvan vahvistaminen

Tämä harjoitus on kirjasta *Nuotin vierellä – rautalankaa laulamisesta*. (Sipinen, Kelloniemi, 2020, s. 244) Sen tarkoitus on vahvistaa positiivista ja hyväksyvää ajattelua itsestä laulajana.

Tähänkin harjoitukseen liitetään hengitys, sillä se on erittäin tehokas kehollinen rentoutumiskeino. Keskitytään siihen, että hengitys kulkee vapaasti ja rauhallisesti ja ulos. Tässä harjoituksessa hengitetään suun kautta. Liitetään sisäänhengitykseen sana ”Minä” ja uloshengitykselle esimerkiksi lauseenjatko ”osaan laulaa” tai ”olen kehittyvä laulaja” tai jokin muu positiivisesti itseä tukeva lause.

7.2.2 Sisäisen puheen muuttaminen positiiviseksi ja kannustavaksi

Tämä harjoitus on kirjasta *Nuotin vierellä – rautalankaa laulamisesta*. (Sipinen, Kelloniemi, 2020, s. 244) Harjoituksessa kirjoitetaan itselle jokin kannustava ja myönteinen iskulause esimerkiksi nuotin kulmaan tai minne tahansa, mistä sen näkee usein ja helposti. Olen käyttänyt itse samaa harjoitetta omassa elämässäni myös muunkinlaisen sisäisen puheen muuttamiseen ja positiivisen vahvistamiseen. Laulajaidentiteettiä vahvistaessa myönteinen lause voisi olla esimerkiksi ”olen hyvä esiintyjä” tai olen hyvä tulkitsija” tai oikeastaan ihan mikä tahansa, mikä kertoo laulajalle omasta vahvuudesta positiivisessa hengessä.

7.2.3 Ahdistavan esiintymiskokemuksen poisherkestäminen

Tämä harjoite on kirjasta *Psyykkinen vahvuus – mielen taitojen harjoituskirja*. (Liukkonen, 2017, s. 96) Olen muokannut sitä aiheeseen sopivaksi.

Laita silmät kiinni ja ajattele olevasi rauhallisessa paikassa, jossa sinun on hyvä olla. Hengitä sisään ja ulos muutaman kerran, rauhallisesti ja pitkään. Kuvittele mielessäsi esiintymiskokemus, joka saa sinut tuntemaan itsesi huonoksi ja taidottomaksi. Kuvittele kokemuksen näkyvän kaukana, mutta mahdollisimman yksityiskohtaisena. Katsot itseäsi tilanteessa kolmannesta perspektiivistä. Hengitä taas muutaman kerran syvään ja vahvista kehon rentoutta sekä turvallisuuden tunnetta. Tuo ajatus kokemuksesta lähemmäs itseäsi ja hengitä uudestaan. Katso itseäsi ja kerro, mitä tunnet, kun katsot tätä esiintyjää. Mitä hyvää hänessä näet. Missä hän onnistui. Päätä harjoitus onnistumisen tunteeseen.

7.2.4 Itseluottamuksen vahvistaminen

Tämä harjoite on kirjasta *Psyykkinen vahvuus – mielen taitojen harjoituskirja*. (Liukkonen, 2017, s. 96) Olen muokannut sitä aiheeseen sopivaksi.

Kirjoita itsellesi omaan elämään sopiva myönteinen teksti. Rentouta itsesi hengittämällä rauhallisesti sisään ja ulos hetken aikaa. Lue teksti rauhassa. Harjoituksen tarkoitus on muokata sisäistä puhetta positiivisempaan ja kannustavampaan suuntaan. Lue teksti usein, esimerkiksi kerran päivässä tai muutaman kerran viikossa, samalla rentoutuen. Tekstin usein lukeminen juurruttaa tekstin sisältämiä positiivisia ja vahvistavia ajatuksia omaan ajatteluun. Laulajan itseluottamusta vahvistava teksti voisi olla vaikkapa tällainen:

”Päivä päivältä tulen paremmaksi laulajaksi, voin fyysisesti paremmin ja tunnen itseni kokonaisvaltaisesti hyvinvoivaksi. Tulen innokkaammaksi ja uteliaammaksi ja keskittymiskyyni on huipussaan. Kaikki mihin ryhdyn kiinnostaa minua enemmän. Kiinnitän enemmän huomiota siihen, missä onnistuin.

Päivä päivältä tulen enemmän sinuiksi oman ääneni kanssa. Aiemmat pelkoni muuttuvat haasteiksi ja epäluulot itsevarmuudeksi. Mieleni muuttuu selkeämmäksi, positiivisemmaksi, tynemmäksi ja rauhallisemmaksi. Pystyn ilmaisemaan itseäni helpommin ja tuomaan itseni näkyväksi haluamalla tavalla.

Koska näin tulee tapahtumaan, koen joka päivä lisääntyvää itsevarmuutta. Huomaan, että olen luottavaisempi oman ääneni ja omaksumiskykyni suhteen. Tulen pystymään kaikkeen, johon minun tuleekin pystyä. Tunnen, kuinka seison omilla jaloillani ja ääneni virtaa helpon tuntuisesti, koska luotan itseeni, kykyihini, ajatuksiini ja arvostan omaa ääntäni. Olen tasapainoisempi ja osaan suhtautua ääneeni rakentavalla tavalla. Näen selkeästi, kuinka tulen oppimaan uusia asioita.”

8 Pohdinta

Työni tärkein tavoite oli tutkia laulamisen vaikutusta itsetuntoon sitä positiivisesti tukevana tekijänä ja löytää konkreettisia keinoja laulunopettajille tukea oppilaitaan ja kasvattaa heidän itsetuntoaan. Koen, että työlle asettamani tavoitteet ovat toteutuneet ja olen aiheita tutkiessani päässyt oppimaan uutta opettamisesta ja oppilaiden kohtaamisesta. Lisäksi olen tutkinut syvemmin oman itsetuntoni suhdetta ääneeni, joka on vaikuttanut positiivisella tavalla omaan laulajuuteeni. Etsiessäni keinoja laulunopettajille, oma itsetuntoni on saanut positiivista vahvistusta ja keinoja kehittyä. Uskon, että oman itsetuntoni kehittäminen on myös tärkeä voimavara auttaessani oppilaitani löytämään omaa laulajuuttaan.

Konkreettiset keinot laulunopettajien avuksi olivat yksi isoin osa työn tarkoitusta. Halusin koostaa laulunopettajille sekä laulunopettajaksi opiskeleville selkeitä keinoja, joita käyttää opetuksessa. Aloin itse pohtia tätä kysymystä, miten voisin auttaa oppilaitani, joita matala itsetunto estää heittäytymästä lauluun ja onnistumasta heidän haluamallaan tavalla. Aiemmin kohdatessani heikon itsetunnon omaavia laulajia koin, että keinoni eivät olleet riittäviä heitä auttamaan. Nyt koen, että olen saanut työstä paljon ajattelemisen aiheita ja uusia näkökulmia.

Koen, että minulla on paremmat mahdollisuudet auttaa oppilaitani. Yksi keskeisimmistä asioista on sen ymmärtäminen, että olen itsekin keskeneräinen. On hyvä, että oppilaani näkevät sen. Olen silti opettaja ja ammattilainen. Keskenräisyyden hyväksyminen ei vie ammattilaisuutta pois.

Teemahaastattelut olivat antoisia ja haastattelemani opettajat olivat molemmat sitä mieltä, että aihe on tärkeä ja siinä on paljon pohdittavaa. Teemahaastattelu toimi aiheeseen nähden hyvin, sillä ennalta laaditut kysymykset tekivät helposti polveilevasta keskustelusta strukturoidumman. Luulen, että avoin haastattelu olisi ollut vaikeampi myös ajoittaa tietyn mittaiseksi, sillä kysymyksiä olisi tullut lennossa lisää. Toki uusia kysymyksiä pulpahteli mieleeni haastatteluja tutkiesani jälkeenpäin.

Työni eteni pitkälti suunnitellusti, joskin aluksi minulla oli tarkoitus sisällyttää työhön myös dokumentointia omasta harjoittelustani. Kevään edetessä kuitenkin jouduin jättämään harjoituspäiväkirjan ja päätin keskittyä tiedon keruuseen teemahaastatteluiden ja lähdeaineiston turvin. Mielestäni niiden anti onkin ollut varsin riittävää.

Opinnäytetyön kirjoittaminen on ollut matka omaan opettajuuteen sekä itsetuntoon ja laulamiseen. Olen käyttänyt tekemiäni harjoitteita myös oman harjoitteluni tukena. Harjoitteet ovat vaikuttaneet omaan harjoitteluuni positiivisesti, sillä sisäinen puheeni on muuttunut. Tähän ovat vaikuttaneet positiivisen pedagogiikan keinot ja vahvuusajattelu. Siksi ajattelen, ettei positiivista ja vahvuuksia painottavaa pedagogiikkaa voi painottaa liikaa. Itse koen, että juuri armollisuus ja hyvän löytäminen omasta tekemisestä ovat tehostaneet oppimista ja tehneet siitä mielekkäämpää ja motivoivampaa.

Lähteet

- Annala, J. (2014). *Psyyken ja itsetunnon merkitys laulunopetuksessa* Pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto.
- Avola, P. & Pentikäinen, V. (2019). *Kukoistava kasvatus*. BEEhappy Publishing.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. Freeman cop.
- Keltikangas-Järvinen, L. (1994). *Hyvä itsetunto*. WSOY.
- Kiviruusu, O. (2017). *Itsetunnon kehitys nuoruudesta aikuisuuteen ja siihen vaikuttavat tekijät, 26 vuoden seurantatutkimus*. Helsingin yliopisto.
- Lammi, H. (2021). *Miksi psykofyysisyys laulunopetuksessa?* Teoksessa Kivinen, M., Lammi, H., Unkari-Virtanen, L. (toim.) *Laulajan keho ja mieli - psykofyysisyys, vuorovaikutus ja luovat toimintatavat laulunopetuksessa*. (s.24–51). Metropolia Ammattikorkeakoulu.
- Lindeberg, A-M. (2009). Opiskelijan vokaalinen minäkuva. Teoksessa Louhivuori, J., Paananen, P., Väkevä, L. (toim.) *Musiikkikasvatus – Näkökulmia kasvatukseseen*. (s.233–244). Suomen musiikkikasvatusseura – FISME ry.
- Liukkonen, J. (2017). *Psyykinen vahvuus – Mielen taitojen harjoituskirja*. PS-Kustannus.
- Meltoranta, A. (2017). *Itsetunnon vaikutus laulunopiskelijoiden esiintymiseen*. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Rantala, J. (2012). *Psykofyysinen näkökulma laulamiseen – Itsetunto, vokaalinen minäkuva ja laulaminen*. Jyväskylän yliopisto.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2006). *KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto* [verkkójulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietovarasto.

Sahimaa, J. (2017). *Psykologiset perustarpeet ja työn merkityksellisyys työtyytyväisyyden, työpaikkaan sitoutumisen, työtahokkuuden ja työpaikalla tapahtuvan vapaaehtoisuuden selittäjinä?* Helsingin yliopisto.

Sipinen K., Kelloniemi K. (2020). *Nuotin vierellä – Rautalankaa laulamisesta.* Aviador.

Svennevig, H. (2005). *Kehon mieli – Kehontuntemuksesta itsetuntemukseen.* WSOY.

THL 2022. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, THL (4.5.2022). *Hyvinvointi.*

Tulamo, K. (1993). *Koululaisen musiikillinen minäkäsitys, sen rakenne ja siihen yhteydessä olevia tekijöitä – Tutkimus peruskoulun neljännellä luokalla.* Sibelius-Akatemia.

Liitteet



Suostumus tutkimukseen osallistumisesta

Tutkimuksen nimi: Laulajan itsetunnon tukeminen opettajan näkökulmasta
Tutkimuksen toteuttaja: Metropolia Ammattikorkeakoulu Oy, **Tutkija:** Hanna Paavilainen
Opinnäytetyönohjaaja: Annu Tuovila.

Minua _____ on pyydetty osallistumaan yllämainittuun tutkimukseen, jonka tarkoituksena on löytää keinoja tukea laulajan itsetuntoa laulunopettajan näkökulmasta.

Olen saanut tutkimustiedotteen ja ymmärtänyt sen. Tiedotteesta olen saanut riittävän selvityksen tutkimuksesta, sen tarkoituksesta ja toteutuksesta, oikeuksistani sekä tutkimuksen mahdollisesti liittyvistä hyödyistä ja riskeistä. Minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin tutkimusta koskeviin kysymyksiini.

Olen saanut tiedot tutkimukseen mahdollisesti liittyvästä henkilötietojen keräämisestä, käsittelystä ja luovuttamisesta ja minun on ollut mahdollista tutustua tutkimukseen liittyvään tietosuojaselosteeseen.

Minua ei ole painostettu eikä houkuteltu osallistumaan tutkimukseen.

Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita osallistumistani tutkimukseen.

Ymmärrän, että osallistumiseni on vapaaehtoista ja että voin peruuttaa tämän suostumukseni koska tahansa syytä ilmoittamatta. Olen tietoinen siitä, että mikäli keskeytän tutkimuksen tai peruutan suostumukseni, minusta keskeyttämiseen ja suostumukseni peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja ja näytteitä voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

Allekirjoituksellani vahvistan osallistumiseni tähän tutkimukseen.

Jos tutkimukseen liittyvien henkilötietojen käsittelyperusteena on suostumus, vahvistan allekirjoituksellani suostumukseni myös henkilötietojeni käsittelyyn. Minulla on oikeus peruuttaa suostumukseni tietosuojaselosteessa kuvatulla tavalla.

Allekirjoitus: _____

Nimenselvennys: _____

Alkuperäinen allekirjoitettu tutkittavan suostumus sekä kopio tutkimustiedotteesta liitteineen jäävät tutkijan arkistoon. Tutkimustiedote liitteineen ja kopio allekirjoitetusta suostumuksesta annetaan tutkittavalle.

TIEDOTE TUTKIMUKSESTA**Laulajan itsetunto opettajan näkökulmasta****Pyyntö osallistua tutkimukseen**

Teitä pyydetään mukaan tutkimukseen, jossa tutkitaan laulajan itsetuntoa ja sen kehittämistä laulunopettajan näkökulmasta. Olemme arvioineet, että sovellutte tutkimukseen, koska opetuksenne nojaa mielestäni hyvin positiiviseen itsetunnon tukemiseen. Tämä tiedote kuvaa tutkimusta ja teidän osuuttanne siinä. Porehdyttyänne tähän tiedotteeseen teille järjestetään mahdollisuus esittää kysymyksiä tutkimuksesta, jonka jälkeen teiltä pyydetään suostumus tutkimukseen osallistumisesta.

Vapaaehtoisuus

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Voitte myös keskeyttää tutkimuksen koska tahansa syytä ilmoittamatta. Mikäli keskeytätte tutkimuksen tai peruutatte suostumuksen, teistä keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja ja näyttöjä voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

Tutkimuksen tarkoitus

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on löytää keinoja tukea laulajan itsetuntoa laulunopettajan näkökulmasta.

Tutkimuksen toteuttajat

Tutkimus on osa Metropolian opinnäytetyötäni (Musiikkipedagogi AMK). Työ käsittää anonyymit haastattelut, kirjallisuutta ja omaa pohdintaa aiheesta. Tutkimuksen toteutan minä Metropolian opiskelijana ja olen vastuussa siitä.

Tutkimusmenetelmät ja toimenpiteet

Tutkimus toteutetaan haastatteluna Metropolian ZOOM-palvelussa. Haastattelu kestää n. 1h.

Kustannukset ja niiden korvaaminen

Tutkimukseen osallistuminen ei maksa teille mitään. Osallistumisesta ei myöskään makseta erillistä korvausta.

Tutkimustuloksista tiedottaminen

Tutkimuksen sisältävä opinnäytetyö julkaistaan avoimesti Theseus-tietokannassa sen valmistuttua.

Tutkimuksen päättäminen

Myös tutkimuksen suorittaja voi keskeyttää tutkimuksen Metropolia Ammattikorkeakoulun hyväksymästä syystä.

Lisätiedot

Pyydämme teitä tarvittaessa esittämään tutkimukseen liittyviä kysymyksiä tutkijalle/tutkimuksesta vastaavalle henkilölle.

Tutkijoiden yhteystiedot

Tutkija / opinnäytetyöntekijä

Nimi: Hanna Paavilainen

Tutkimuksesta vastaa / opinnäytetyön ohjaaja

Titteli: MuT, Lehtori

Nimi: Annu Tuovila

Metropolia Ammattikorkeakoulu Oy / yksikkö

Tutkimuksen tietosuojaseloste: Henkilötietojen käsittely tutkimuksessa

Tässä tutkimuksessa käsitellään teitä koskevia henkilötietoja voimassa olevan tietosuojalainsäädännön (EU:n yleinen tietosuoja-astus, 679/2016, ja voimassa oleva kansallinen lainsäädäntö) mukaisesti. Seuraavassa kuvataan henkilötietojen käsittelyyn liittyvät asiat.

Tutkimuksen rekisterinpitäjä

Tässä tutkimuksessa henkilötietojen rekisterinpitäjä on opinnäytetyön tekijä ja Metropolia Ammattikorkeakoulu.

Voitte kysyä lisätietoja henkilötietojenne käsittelystä rekisteripitäjän yhteyshenkilöltä

Rekisterinpitäjän yhteyshenkilön nimi: Hanna Paavilainen
Organisaatio: Metropolia

Tutkimuksessa teistä kerätään seuraavia henkilötietoja

Nimi, sähköpostiosoite, tallennettu haastatteluaineisto (video-tallenne).
Teillä ei ole sopimukseen tai lakisääteiseen tehtävään perustuvaa velvollisuutta toimittaa henkilötietoja vaan osallistuminen on täysin vapaaehtoista.

Henkilötietojenne suojausperiaatteet

Haastattelun toteuttamiseen käytetään Metropolian ZOOM:ia, joka on Metropolian hyväksymä haastattelun tapa. Metropolian ZOOM:issa tehdyt haastattelut tallennetaan tietoturvallisesti Metropolian henkilökohtaiselle Z-verkkolevyasemalle, johon tarvitaan käyttäjätunnus ja salasana.

Henkilötietojenne käsittelyn tarkoitus

Henkilötietojenne käsittelyn tarkoitus on tutkia itsetunnon ja laulamisen välistä suhdetta opettajan näkökulmasta.

Henkilötietojenne käsittelyperuste

Käsittelyperusteena on antamanne suostumus.

Tutkimuksen kesto-aika (henkilötietojenne käsittelyaika)

1.2.-31.5.2023

Mitä henkilötiedoillenne tapahtuu tutkimuksen päätyttyä?

Tutkimuksessa kerätty tieto tuhoetaan Metropolia Ammattikorkeakoulun edellyttämällä tavalla, kun opinnäytetyö on valmis.

Rekisteröitynä teillä on oikeus

Koska henkilötietojanne käsitellään tässä tutkimuksessa, niin olette rekisteröity tutkimuksen aikana muodostuvassa henkilörekisterissä. Rekisteröitynä teillä on oikeus:

- saada informaatiota henkilötietojen käsittelystä
- tarkastaa itseänne koskevat tiedot
- oikaista tietojanne
- poistaa tietonne (esim. jos peruutatte antamanne suostumuksen)

- peruuttaa antamanne henkilötietojen käsittelyä koskeva suostumus
- rajoittaa tietojenne käsittelyä
- rekisterinpitäjän ilmoitusvelvollisuus henkilötietojen oikaisusta, poistosta tai käsittelyn rajoittamisesta
- siirtää tietonne järjestelmästä toiseen
- sallia automaattinen päätöksenteko nimenomaisella suostumuksellanne
- tehdä valitus tietosuojavaltuutetun toimistoon, jos katsotte, että henkilötietojanne on käsitelty tietosuojalainsäädännön vastaisesti

Voitte käyttää oikeuksianne ottamalla yhteyttä rekisterinpitäjään.

Henkilötietojen käsittely aineistoa analysoitaessa ja tutkimuksen tuloksia raportoitaessa

Teistä kerättyä tietoa ja tutkimusaineistoa käsitellään luottamuksellisesti lainsäädännön edellyttämällä tavalla. Aineisto analysoidaan ja tulokset raportoidaan anonymisti, jolloin yksittäinen henkilö ei ole tunnistettavissa.