



TAMPEREEN
AMMATTIKORKEAKOULU

KANNATTAAKO ENÄÄ?

Myöhäisiän laulunopetuksen suuntaviivoja

Viivi Tulkki

Opinnäytetyö
Marraskuu 2018
Musiikkipedagogi (ylempi AMK)



TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Musiikkipedagogi YAMK

TULKKI, VIIVI
Kannattaako enää?
Myöhäisiän laulunopetuksen suuntaviivoja

Opinnäytetyö 47 sivua, joista liitteitä 3 sivua
Marraskuu 2018

Elinikäisen oppimisen periaatteen mukaan ihmisen elinkaareen kuuluu uusien asioiden oppimista niin muodollisissa kuin epämuodollisissakin yhteyksissä. Tavoitteellisen musiikin harrastamisen mahdollisuuksia tarjotaan pääsääntöisesti lapsille ja nuorille. Eläkekäikäinen väestö pysyy terveenä ja elinvoimaisena aiempaa pidempään, ja monet haluavat aloittaa musiikkiharrastuksen ja laulutunneilla käymisen eläkevuosinaan.

Tässä opinnäytetyössä tarkasteltiin myöhäisiän laulunopetuksen erityispiirteitä. Teoreettisessa osuudessa esitellään myöhäisiän musiikkikasvatukseen liittyviä tutkimustuloksia. Työssä kuvataan myös kehon ja äänen ikääntymiseen liittyviä prosesseja. Toiminnallisesta osuudesta raportoidaan ja esitellään havaintoja yli 60-vuotiaille oppijoille yleisessä kirjastossa järjestetyltä laulukurssilta. Myös osallistujien omia kokemuksia oppimisprosessista nostetaan esiin. Yhteenvedossa esitellään huomioon otettavia seikkoja ikääntyneiden laulunopetuksessa. Työssä sivutaan lyhyesti myös muutosta yleisten kirjastojen musiikkitoiminnassa.

Työtä voivat hyödyntää kaikki myöhäisikäisten kanssa työtä tekevät musiikkipedagogit ja erityisesti laulunopettajat.

.

Asiasanat: laulaminen, laulunopetus, ikääntyneet, myöhäisiän musiikkikasvatus, yleiset kirjastot

ABSTRACT

Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Music
Option of Music Pedagogy

TULKKI, VIIVI

Is it still worth it?

Singing lessons in late adulthood

Master's thesis 47 pages, appendices 3 pages
November 2018

Traditionally goal-orientated music learning opportunities are offered mainly to children and young students. Nowadays the retired population stays healthy and willing to learn longer than ever before and many want to start engaging themselves in musical hobbies and singing lessons after the retirement age.

This thesis is exploring the specific characteristics of the learning process of singing in later adulthood. The theoretical part of the thesis introduces research results which relate to music education in later adulthood. The thesis also describes the effects of aging of the body and voice in particular.

The practical part of the thesis introduces the observations from singing classes arranged to over 60s in a public library. The participants' own experiences of the learning process are introduced. Specific considerations on vocal training for ageing people are introduced in the summary. This thesis can be utilized by those involved in later adulthood music education, especially singing teachers.

Key words: singing, voice, aging, later adulthood music education.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	TEOREETTINEN TAUSTA	7
2.1	Ikääntyminen ja yhteiskunta	7
2.2	Elinikäinen oppiminen	7
2.3	Myöhäisiän musiikkikasvatus	9
2.4	Lauluinstrumentin opiskelun peruseriaatteita	13
2.5	Ikääntymisen vaikutukset kognitiivisiin kykyihin	14
2.6	Kehon muutokset ikääntyessä.....	15
2.7	Ääni ja ikääntyminen	17
3	LAULUN INTENSIIVIKURSSI YLI 60-VUOTIAILLE ESPOON KAUPUNGINKIRJASTOSSA	20
3.1	Taustaa	20
3.2	Toteutus	21
3.2.1	Tutkimustehtävä, tutkimusmenetelmät ja etiikka	22
3.2.2	Osallistujat, odotukset ja musiikilliset taustat.....	24
3.2.3	Ryhmätunnit	25
3.2.4	Yksilötunnit.....	28
3.2.5	Loppukysely ja haastattelu	32
4	POHDINTA.....	38
	LÄHTEET.....	42
	LIITTEET	45
	Liite 1. Kurssi-ilmoitus.....	45
	Liite 2. Saatekirje ja alkukysely 1 (2).....	46
	Liite 2. 2 (2)	47
	Liite 3. Loppukysely.....	48

1 JOHDANTO

Eräs hyvin iäkäs herra törmäsi ystäväänsä miesten vaateliikkeessä. Ystävä kysyi: ”Mitä kuuluu?” Iäkäs herra vastasi: ”Ajattelin ostaa uudet housut. Vai mitä luulet, kannattaako enää?”

Elinikäisen oppimisen periaatteen mukaan kaikilla tulisi olla mahdollisuus itsensä kehittämiseen kaikissa elämänvaiheissaan. Voidaan kuitenkin kysyä, onko musiikin opiskelun mahdollisuuksia tarpeeksi tarjolla myös muille kuin lapsille ja nuorille. Onko musiikin ja laulun opiskelumahdollisuuksissa rakenteellista ikäsyrajintää?

Tämän opinnäytetyö kartoittaa myöhäisikäisten oppijoiden laulunopetuksen erityispiirteitä sekä teoreettisen tiedon että käytännön opetustyön avulla. Tavoitteena on yhtäältä tarjota myöhäisikäisille tavoitteellisen musiikinopiskelun mahdollisuuksia ja toisaalta avata uusia työmahdollisuuksia musiikkipedagogeille musiikkioppilaitosten ulkopuolelle. Yhtenä, tärkeänä tavoitteenani on myös henkilökohtainen ammatillinen kehittyminen.

Musiikin harrastamisen ja laulamisen terveys- ja hyvinvointivaikutuksista on nykyään runsaasti tutkimustietoa. Tässä työssä en kuitenkaan keskity esittelemään sitä, vaan laulamisen ja musiikin kautta saatava ilo ja hyöty sisältyvät jo työni motiiveihin. Tässä työssä en myöskään käsittele musiikin elementtien opetusta. Työn keskiössä on lauluäännekehittäminen.

Työn teoreettisessa osuudessa tarkastelen ikääntymisen roolia yhteiskunnassa. Eläkeikäiset suomalaiset ovat yhä kasvava ja heterogeeninen joukko ihmisiä, joista useat ovat työelämän taakse jäätyä halukkaita panostamaan tavoitteelliseen opiskeluun ja itsensä kehittämiseen. Esittelen myös MuT Tuulikki Laeksen luomaa myöhäisiän musiikkikasvatuksen käsitettä ja esittelen lyhyesti aiheeseen liittyviä tutkimuksia.

Biologiseen vanhenemiseen liittyy muutoksia, jotka vaikuttavat siihen, että musiikin tai instrumentin opiskelu on erilaista kuin lapsena tai nuorena. Tarkastelen työssäni ikääntymiseen liittyviä kehollisia ja kognitiivisia muutoksia, jotka vaikuttavat laulun opiskeluun.

Työni toiminnallisena osuutena järjestin laulukurssin yli 60-vuotiaille oppijoille Espoon kaupunginkirjastossa. Kurssi järjestettiin toukokuussa 2018, ja sille osallistui kahdeksan henkilöä. Havainnoin osallistujia ja omaa opetustani kurssin ajan. Lisäksi osallistujat vastasivat kyselyihin ja haastattelukysymyksiin. Esittelen työssäni kurssilla tekemiäni havaintoja laulun opettamisesta valitsemalleni ikäryhmälle. Kiinnitän huomiota erityisesti niihin seikkoihin, jotka poikkeavat oman kokemukseni mukaan nuorempien henkilöiden opettamisesta.

Toivon, että työstäni on hyötyä kaikille laulunopettajille ja musiikkipedagogeille, jotka työskentelevät tai haluavat ryhtyä työskentelemään myöhäisikäisten oppijoiden kanssa. Toivon myös, että yleisten kirjastojen kaltaiset toimijat ryhtyvät tarjoamaan musiikin elinikäisen oppimisen mahdollisuuksia myös työelämän jälkeiselle ajalle.

2 TEOREETTINEN TAUSTA

2.1 Ikääntyminen ja yhteiskunta

Suomen väestörakenne on muuttumassa. Yli 65-vuotiaiden osuus väestöstä tulee ennusteen mukaan kasvamaan huomattavasti lähivuosina. Vuonna 2020 yli 65-vuotiaiden osuuden suomalaisista arvioidaan olevan 22,6 % ja vuonna 2030 jo 25,6 %. (SVT 2018) Väestörakenteessa on alueellista vaihtelua. Muuttotappioalueilla kuten Itä- ja Pohjois-Suomessa yli 65-vuotiaiden osuus väestöstä on suurempi kuin Suomen etelä- ja lounaisosissa. (Martelin, Koskinen & Sihvonen 2013, 33.) Väestörakenteen muutostrendi on maailmanlaajuinen; yli 60-vuotiaita arvellaan vuonna 2050 olevan kaksinkertainen määrä nykyiseen verrattuna ja jopa kolminkertaisesti vuonna 2100. Yli 60-vuotiaiden ikäryhmä on maailman laajuisesti nopeimmin kasvava ikäryhmä. (United Nations, 2018.)

Suomalaisten elinajanodote on noussut 1940-luvulla syntyneiden noin 60 vuodesta 2000-luvulla syntyneiden noin 80 vuoteen. Tällä hetkellä yli puolet ihmisistä elää yli 10 vuotta elinajanodotetta pidempään. (Tilastokeskus, 2018.) Elinajanodote on mahdollista jakaa terveiden ja toimintakykyisten ja toimintarajoitteisien vuosien odotteisiin. Viimeksi kuluneiden vuosikymmenien aikana 65-vuotiaiden suomalaisten toimintakykyiset vuodet ovat lisääntyneet. Tämän voidaan katsoa johtuvan sekä sairastavuuden vähenemisestä että hoitomahdollisuuksien paranemisesta. Muita tärkeitä tekijöitä myönteisessä muutoksessa ovat olleet muun muassa elintapojen muutokset, vähemmän kuormittava työ ja koulutuksen pidentyminen. (Sihvonen ym. 2013, 66–70.)

2.2 Elinikäinen oppiminen

Tilastokeskus määrittelee elinikäisen oppimisen seuraavasti:

Elinikäisellä oppimisella tarkoitetaan kaikkea elämän aikana tapahtuvaa oppimista, jonka tarkoituksena on kehittää yksilön tietoja, taitoja ja kykyjä henkilökohtaisessa, yhteiskunnallisessa tai sosiaalisessa elämässä ja/tai työelämässä. (Tilastokeskus 2018.)

Euroopan unionin neuvosto on määritellyt elinikäiseen oppimiseen liittyen kahdeksan avaintaitoa, joita ovat lukutaito, monikielitaito, matematiikan taidot sekä luonnontietei-

den, teknologian ja insinööritieteiden alan taidot, digitaalitaidot, henkilökohtaiset, sosiaaliset ja oppimistaidot, kansalaistaidot, yrittäjäystaidot ja kulttuuritietoisuuteen ja kulttuurin ilmaisumuotoihin liittyvät taidot. Euroopan neuvoston mukaan näitä avaintaitoja tarvitaan muun muassa itsensä toteuttamiseen ja kehittämiseen, sosiaaliseen osallisuuteen, terveystietoiseen elämänhallintaan ja aktiiviseen kansalaisuuteen. Avaintaitoja kehitetään läpi koko elämän niin virallisissa kuin epävirallisissakin oppimisympäristöissä. (Euroopan unionin neuvosto 2018.)

Elinikäistä oppimista voidaan tarkastella yksilön näkökulmasta ja koulutuspoliittisesta näkökulmasta. Yksilön kannalta elinikäinen tai elämänlaajuinen oppiminen käsittää niin virallisen, tutkintoihin tähtäävän koulutuksen kuin epävirallisen koulutuksenkin, johon kuuluu esimerkiksi itseopiskelu ja arkioppiminen. Elinikäisen oppimisen kautta yksilön on mahdollista kehittää henkilökohtaisia, sivistyksellisiä ja yhteiskunnallisia taitojaan kaikissa elämänvaiheissaan. Koulutuspolitiikkaa määrittävänä tekijänä elinikäisen oppimisen periaate tähtää muun muassa työurien ja kansantalouden edistämiseen ja syrjäytymisen ehkäisemiseen. Koulutuspolitiikalla muovataan koulutustarjontaa siten, että ihmisen eri elämänvaiheet on huomioitu kouluttautumisen mahdollisuuksissa. Suomessa ollaan pitkällä elinikäisen koulutusmahdollisuuksien tarjoamisessa. Esteinä mahdollisuuksien hyödyntämiselle nähdään muun muassa matala pohjakoulutus ja erilaiset asenteet kouluttautumista kohtaan. (Tikkanen 2013, 509–511.)

Tuorein aikuiskoulutukseen osallistumisesta kertova tilasto osoittaa, että aikuiskoulutukseen osallistui vuonna 2017 48 % prosenttia 18-64-vuotiaista suomalaisista. Muuhun kuin työhön tai ammattiin liittyvään koulutukseen osallistui 19 % tutkimukseen osallistuneista. Harrastustavoitteisessa aikuiskoulutuksessa suosituin sisältö olivat taideaineet. Taideaineiden opiskelijoista 51 % opiskeli musiikkia tai esittäviä taiteita (SVT 2017, Aikuiskoulutukseen osallistuminen). Valitettavasti aikuiskoulutustilastot mittaavat vain työikäisen suomalaisten koulutusaktiivisuutta.

Työelämän jälkeiselle ajalle koulutusta tarjoavat aktiivisimmin vapaan sivistystyön toimijat kuten kesäyliopistot, ikääntyvien yliopistot, työväen- ja kansalaisopistot sekä kansanopistot. Koulutustarjonta ikääntyneille voi olla sekä integroitua, jolloin kaiken ikäiset oppijat opiskelevat samassa ryhmässä, tai eriytettyä, jolloin myöhäisikäiset opiskelevat omana ryhmänään. Tarja Tikkasen mukaan ikääntyneet opiskelijat opiskelevat mieluiten oman ikäryhmänsä parissa. (Tikkanen 2013, 520.)

2.3 Myöhäisiän musiikkikasvatus

Musiikin opiskelu ja instrumenttiopinnot aloitetaan yleensä jo varhaisella iällä. Sen vuoksi vallalla on käsitys, että musiikin, laulun tai soiton opiskelun aloittaminen olisi myöhemmällä iällä jo lähes mahdotonta. Kuitenkin terveen ihmisen oppimiskyky ja luovuus säilyvät koko elämän ajan. (Siirola 2009, 171.) Aikuisiällä musiikin opiskelun aloittaville tulisi tarjota samanlaiset mahdollisuudet tavoitteelliseen musiikkikasvatukseen kuin lapsille ja nuorille. Vaikka suomalaiset kasvatusalan instituutiot ovat sitoutuneet koulutuspoliittisesti edistämään elinikäisen oppimisen mahdollisuuksia, niin musiikin perusopetuksen mahdollisuuksia alkeistasolla on ikääntyneille tarjolla hyvin rajoitetusti. (Laes 2013a, 311.)

Myöhäisiän musiikkikasvatuksen käsitteen on esitellyt Suomessa Tuulikki Laes. Se toimii vastaparina käsitteelle ”varhaisiän musiikkikasvatus” ja sillä tarkoitetaan iäkkäämille aikuisille suunnattua musiikkikasvatusta. Myöhäisiän voidaan katsoa olevan terminä neutraali verrattuna moniin ikää arvottavasti kuvaaviin termeihin kuten seniori, vanhus tai ikäihminen. Myöhäisiän musiikkikasvatuksen keskiössä tulisi olla sosiokulttuuriselle ihmiskäsitykselle perustuva musiikillisen toimijuuden vahvistaminen. Toimiessaan myöhäisikäisten oppijoiden kanssa pedagogin on kiinnitettävä huomiota siihen, miten hän pystyy tukemaan oppijan musiikillisen toimijuuden kehittymistä, miten hän suhtautuu vallalla olevaan ikäkeskusteluun ja miten hän ymmärtää ikääntymistä. (Laes 2013b, 13.)

Ihmisten oikeus saada taidekasvatusta iästä riippumatta on huomioitu myös Soulin agendassa, jonka laativat Unescon vuonna 2010 koolle kutsumat asiantuntijat 95 eri maasta. Agendassa esitellään taidekasvatuksen maailmanlaajuiset kehittämistavoitteet ja toimitasuunnitelma tavoitteiden saavuttamiseksi. Yksi toimitasuunnitelman kohdista on luoda elinikäisen ja sukupolvien välisen oppimisen järjestelmiä osana taidekasvatusta sekä varmistaa, että eri ikäryhmillä on erilaisista sosiaalisista lähtökohdistaan huolimatta mahdollisuus saada taidekasvatuskokemuksia. Oppijoilla tulee myös olla elinikäinen pääsy taidekasvatukseen monenlaisissa yhteisöllisissä ja institutionaalisissa puitteissa. (Unesco 2010.)

Suomen Akatemian rahoittamassa ArtEsqual -hankkeessa tutkimusryhmä haluaa selvittää, voisiko taiteen ymmärtää julkisena palveluna, jonka lähtökohtana on tasa-arvo, ja millaiset taidekasvatuksen palvelut vastaisivat tasa-arvon, osallisuuden ja hyvinvoinnin vaatimuksiin. Yhtenä hankkeen tavoitteena on myös vakiinnuttaa myöhäisikäisten oppijoiden näkökulma osaksi taiteen perusopetusta. (Westerlund, ym. 2016.)

Musiikkikasvatus ja sitä koskeva tutkimus on pitkään painottunut lasten ja nuorten musiikintuontiin (Creech 2014, 65) (Laes 2013b, 7). Ikääntyneemmän väestön kulttuuriharrastuksista ja opiskelusta puhuttaessa fokus on usein toiminnan hyvinvointi- ja terveysvaikutuksissa. Taideharrastuksia oikeutetaan hyötynäkökulmalla. Taide-, taideopetus- ja kulttuuritarjontaa perustellaan taloudellisilla syillä siitä näkökulmasta, että kulttuuria harrastava tai opiskeleva seniori elää pidempään terveenä ja aiheuttaa näin vähemmän kustannuksia yhteiskunnalle. Ikääntyvät kansalaiset lähes velvoitetaan osallistumaan elvyttäviin ja tervehdyttäviin harrastuksiin, jotta he eivät olisi niin suureksi taakaksi veronmaksajille. (Laes & Rautiainen 2018, 135-136.)

Musiikin harrastamisen hyvinvointi- ja terveysvaikutuksia väheksymättä on huomiota kiinnitettävä kuitenkin myös myöhäisiässä musiikkia opiskelevien omiin kokemuksiin. Andrea Creech (2014) kertoo kirjassaan tutkimuksista (Darrough & Boswell 1992, Jutras 2006, Creech 2014), joiden mukaan myöhäisikäiset musiikinopiskelijat mainitsivat tärkeimmiksi motivaation lähteikseen musiikilliset kokemukset sekä musiikillisten taitojen hankkimisen ja parantamisen sekä taidoissa edistymisen. Ne koettiin tärkeämmiksi kuin esim. stressin vähentäminen, hauskuus, uudet ystävät ja yhteenkuuluvuuden tunne. (Creech 2014, 71–72.)

Elina Sirolan (2009) tutkimuksessa aiheena oli senioreille suunnattu pianonsoitonopetus ja sen merkitys oppijoille. Tutkimus osoittaa, että myöhäisemmälläkin iällä on mahdollista oppia soittamaan pianoa, kun opetus on kiireetöntä ja opettaja on sekä kannustava että turvallinen. Toimivalla vuorovaikutuksella opettajan kanssa on suuri merkitys. Tutkimukseen osallistujat korostivat myös ryhmän merkitystä soitonopiskelun tukena. Ryhmään kuulumisen sekä innosti että motivoi harjoittelemaan. Soitonopiskelu vaikutti tutkittavien elämänlaatuun monin tavoin: ilo uuden oppimisesta, yhteismusiisointi ja aivo- ja

sormivoimistelu vaikuttivat mielialaa kohottavasti. Tutkimuksessa todettiin myös, että aikaa harjoitteluun on oltava tarpeeksi ja oppimisen hitaampi tahti nuoruusvuosiin verrattuna on hyväksyttävä. (Sirola 2009, 180–181.)

Laes (2013b) on tutkinut myöhäisikäisten musiikinoppijoiden musiikillisen toimijuuden kehittymistä bändikontekstissa. Tutkimukseen osallistui viisi henkilöä, jotka perehtyivät eritysmusiikkikasvatukseen keskittyneen musiikkikoulu Resonaarin opettajien ohjauksessa bändi-instrumenttien soittoon ja yhtyesoittoon. Ryhmästä kehittyi lopulta keikkailleva Riskiryhmä-niminen yhtye. Bändin jäsenet kokivat projektin avulla selvää musiikillisen toimijuuden vahvistumista. Bänditoiminnan myötä he saavuttivat myönteisiä kokemuksia muun muassa uuden oppimisessa ja uudenaikaisessa hallinnan tunteessa. Toiminta vaikutti myös osallistujien identiteettiin, ja he kokivat voivansa haastaa vallalla olevat ikäkäsitykset omalla esimerkillään ja saavuttaa siten laajentunutta toimijuutta. Oppimisen tavoitteellisuus ja opettajan rooli olivat myös tässä projektissa keskeisessä asemassa (Laes 2013b, 14). Myöhäisikäisen oppijan kohtaamisessa tulee ottaa huomioon, että vaikka hänen instrumenttiosaamisensa olisi alkeistasolla, niin hän on voinut elämänsä aikana hankkia laajan musiikillisen yleissivistyksen. Lisäksi opettajan ja oppilaan suhde on erityislaatuinen johtuen oppijan iästä, koulutuksesta ja elämäkokemuksesta. (Laes 2013a, 312.)

Myöhäisiän musiikkikasvatus tulee erottaa ikääntyneille suunnatusta terapeutisesta tai hoivaavasta musiikkitoiminnasta ja yhteisömusiikkitoiminnasta, jossa näkökulma on sosiaalinen. Myöhäisiän musiikkikasvatuksessa tulee korostaa opiskelun tavoitteellisuutta ja musiikillisen toimijuuden rakentumista. (Laes 2013b, 8)

Minnesotan yliopistossa David E. Myersin vuonna 1988 tekemässä tutkimuksessa eri ikäisille, musiikkia harrastamattomille aikuisille opetettiin musiikin perusteita vähintään 16 oppituntia. Tutkittavina oli kolme ikäryhmää: 22–37-, 50–59- ja 60–76-vuotiaat. Opetukseen sisältyi kuulon erottelukyvyn kehittämistä, laulamista, kitaran, nokkahuilun ja sointusitran soittamista sekä liikkumista. Osallistujien musiikillisia taitoja arvioitiin ennen ja jälkeen musiikin opetuksen. Tutkimus osoitti, että kaikki osallistujat edistyivät

opetuksen myötä eikä ikä selittänyt mitään eroja oppimistuloksissa nuorempien ikäryhmien eduksi. Itse asiassa iäkkäämmät menestyivät nuorempia paremmin nuoteista laulamissa. (Creech 2014, 67.)

Ikääntymiseen liittyviä, musiikin ja soittamisen tai laulamisen oppimiseen ja harjoittamiseen vaikuttavia fyysisiä ja psyykkisiä tekijöitä ei voi kuitenkaan kieltää tai ohittaa. Heiner Gembris (2008) on tutkinut yli 300 soittajan joukkoa yhtenä tavoitteenaan kartoittaa tutkittavien ikään liittyviä, soittamiseen vaikuttavia rajoitteita ja niihin liittyviä selviytymiskeinoja. Tutkittavat koottiin harrastajaorkestereista Saksasta, Sveitsistä ja Itävallasta. Suurin osa osallistujista kuului ikäryhmään 60–80. Heillä oli takanaan nuorena aloitettuja instrumenttiopintoja keskimäärin seitsemän vuotta. Soittoharrastus oli katkennut aikuisuuden aikana ja jatkunut jälleen eläkevuosina orkesterissa. Osallistujista 14 % kävi soitotunneilla tutkimuksen tekoaikana. Tutkittavista 52 % raportoi iästä johtuvia, soittamiseen vaikuttavia ongelmia. Fyysisiä ongelmia liittyi kömpelyyteen ja hienomotoriikkaan, tuki- ja liikuntaelimestön vaivoihin, kipuihin, sormien, käsien ja käsivarsien liikkuvuuteen, lihasjännityksiin, vähentyneeseen voimaan, hengityselimistöön ongelmiin sekä ansatsin ja verenkiertoelimistöön ongelmiin. Fyysisiin ongelmiin tutkittavat kertoivat saavansa apua liikunnasta, fysioterapiasta, rentoutus- ja hengitysharjoituksista sekä istualtaan soittamisesta. Heikentyneitä aisteja kompensoitiin silmälaseilla, suurennuslaseilla, pulttivaloilla ja kuulokojeilla. (Gembris 2008, 103–107.)

Psyykkisiä kompensaaion keinoja olivat muun muassa rajoitteiden hyväksyminen ja niihin sopeutuminen, kärsivällisyys, huumori, musiikin tuottama mielihyvä ja musiikin ulkoa opettelu. Musiikillisesti tutkittavat kompensoivat rajoitteitaan tehokkaalla harjoittelulla, lyhyemmillä harjoittelusessioilla, ohjelmiston valikoinnilla, harjoitusajan vähentämisellä, hitaammilla tempoilla, vaatimusten vähentämisellä ja nuoteista soittamisella ulkomuistista sijaan. (Gembris 2008, 105–106.)

Gembris esittelee tutkimuksessaan Margaret Baltessin (1990) luomaa SOC-mallia (*selection, optimization, compensation*) musiikin harrastamisen yhteydessä. Mallilla tarkoitetaan tässä tapauksessa valikointia, optimointia ja kompensointia sopeutumiskeinona ikääntymisen tuomiin rajoitteisiin musisoimisissa. Näihin Gembris lisää vielä myönteisen asenteen merkityksen. (Gembris 2008, 103.)

Myöhäisiän musiikkikasvatusta tarjoavat muun muassa vapaan sivistystyön toimijat ja musiikin perusopetuksen järjestäjät. Laeksen ja Rautiaisen mukaan (2018) aikuisikäisille vasta-alkajille tai lapsuuden soittoharrastuksen jatkajille ei ole tarjolla muita kuin sattumanvaraisia opiskelumahdollisuuksia. Lisäksi mahdollisuudet vaihtelevat paikkakunnittain. (Laes & Rautiainen 2018, 133.)

Elina Sirola (2009) muistuttaa, että on tärkeää kohdata ikäihmiset yksilöinä samaan tapaan kuin nuoremmatkin oppijat. Monilla eläkeikäisillä on taloudellisia mahdollisuuksia aloittaa soittoharrastus. Sirola näkee ikääntyvien määrän lisääntymisen tarjoavan mielenkiintoisia musiikkipedagogisia mahdollisuuksia alan ammattilaisille. Hänen mukaansa pedagogien koulutukseen tulisi sisältyä myöhäisiän musiikinopetukseen perehdyttäviä opintoja. (Sirola 2009, 181–182.) Myös Laes toteaa, että myöhäisiän musiikkikasvatukseen sisältyy erityispiirteitä, jotka vaativat ammatillista syventymistä. (Laes 2013, 311.)

Laes (2013, 316) esittää myöhäisiän musiikkikasvatukselle seuraavanlaisia lähtökohtia:

1. Tuetaan musiikillista toimijuutta kaikissa elämänvaiheissa elinikäisen oppimisen periaatteen mukaisesti.
2. Luovutaan ikääntyneitä tasapäistävästä tai marginalisoivasta diskurssista
3. Ei vähätellä myöhemmällä iällä tapahtuvan oppimisen mahdollisuuksia ja mielekkyyttä
4. Tarjotaan myöhäisikäisille omaehtoisia välineitä musiikkiharrastuksen aloittamiseen ja ylläpitämiseen
5. Rakennetaan myöhäisiän musiikkikasvatustoimintaa dialogisuuden ja ikääntymisen ymmärtämisen kautta.

2.4 Lauluinstrumentin opiskelun peruseriaatteita

Lauluinstrumentin harjoittamisen tavoitteena on terve, vapaasti resonoiva ja ilmaisuvoimainen ääni, joka voidaan valjastaa palvelemaan musiikkia. Ihmisen ääni on hermoston, hengityselimistön, äänentuottoelimistön ja artikulaatioelimistön yhteistoimintaa. Laulamisessa ovat mukana niin emotionaaliset, fyysiset kuin psyykkisetkin tekijät, joten laulaminen ja laulunopettajan työ ovat hyvin kokonaisvaltaista toimintaa. Suuri osa lau-

luinstrumentista on piilossa kehon sisällä ja normaalissa laulutuntitilanteessa sen toimintaa voidaan arvioida vain kuulonvaraisesti. (Koistinen 2003, 8, 84; Eerola (n.d.); Vaalio 2007, 9–18.)

Laulun opiskelun osa-alueita ovat musiikillisten, ilmaisullisten ja taiteellisten seikkojen lisäksi myös muun muassa kehonhallinta, hengitys, äännön tarkoituksenmukainen aloitus, resonanssi ja artikulaatio. Kaikkea edellä mainittua ohjaavat musiikillinen motivaatio ja laulajan tahto ilmaista jotain. Laulunopettaja tarvitsee työssään monipuolisen teoreettisen tiedon, pedagogisen osaamisen ja taiteellisten avujen lisäksi hyvää audiokineestettistä kykyä. Näin kokemuksen kautta harjaantunut opettaja aistii kuulonsa ja kehonsa yhteistoiminnan avulla oppilaan lauluinstrumentin toimintaa. Laulunopiskelu on monelta osin myös virheellisistä äänenkäyttötavoista pois oppimista. (Vaalio 2007, 10; Eerola 2014; Valtasaari 2012, 45.)

2.5 Ikääntymisen vaikutukset kognitiivisiin kykyihin

Kognitiivisia toimintoja ovat tiedon vastaanottoon, käsittelyyn ja varastointiin liittyvät prosessit. Näistä ikääntyminen vaikuttaa erityisesti tiedonkäsittelyn ohjaukseen, johon kuuluvat työmuisti, tarkkaavaisuuden säätely ja kontrollin ylläpitäminen. Terveillä aikuisilla merkittäviä muutoksia kognitiivisessa suoriutumisessa tapahtuu vasta melko korkeassa iässä. Kielelliset kyvyt säilyvät parhaiten, ja eniten muutoksia tapahtuu työmuistiin, suoritusnopeuteen ja avaruudelliseen hahmottamiseen liittyvissä kyvyissä. (Hänninen 2013, 210–213.)

Ikääntymisen aiheuttaman rakenteelliset muutokset aivoissa näkyvät aivojen kutistumisena, aivokammioiden laajenemisena ja hermosolukatona. Etuotsolohkot, jotka ihmisen kehityksessä muodostuvat viimeisinä, näyttävät rappeutuvan normaalin ikääntymisen myötä ensimmäisinä. Hippokampuksessa rappeutumista ei tapahdu niin nopeasti. (Tuomainen & Hänninen, 2000.)

Oppimista ei voi tapahtua ilman muistia. Iän myötä muistissa tapahtuu muutoksia, jotka vaikuttavat oppimiskykyyn. Muisti voidaan jakaa kolmeen osa-alueeseen: lyhytkestoiseen muistiin, pitkäkestoiseen muistiin ja sensorisiin eli aistimuisteihin. Lyhytkestoinen

muisti koostuu primaarista muistista ja työmuistista. Primaari muisti tarkoittaa hetkellistä mieleen painamista, esim. puhelinnumeron mielessä pitämistä noin minuutin ajan. Primaari muisti ei ole erityisen altis kärsimään ikääntymisestä. Sen sijaan ikä vaikuttaa selvästi työmuistiin, jonka tehtävänä on säilyttää ja prosessoida uutta ja aikaisemmin hankittua tietoa. Työmuistin kapasiteetti vähenee ja sen toiminta hidastuu. (Suutama 2013, 217–218)

Pitkäkestoinen muisti jaetaan deklaratiiviseen ja ei-deklaratiiviseen muistiin. Näistä deklaratiivisen muistin osa-alueista episodinen eli tapahtumamuisti alkaa heiketä jo varhaisemmassa aikuisuudessa. Semanttinen muisti, joka sisältää kielelliset taidot ja huolellisesti mieleen painetut asiatiedot, säilyy yleensä paremmin. Jos muistin heikentyminen haittaa elämää, mutta dementian kriteerit eivät täyty, puhutaan lievästä kognitiivisesta heikentymisestä (mild cognitive impairment, MCI). Noin 15–30 % yli 60-vuotiaista henkilöistä arvellaan kärsivän edellä mainitusta tilasta. Normaaliin vanhenemiseen kuuluva muistin heikentyminen ei estä arkielämässä selviytymistä. (Suutama 2013, 218-219.)

Oppimiskyky siis hidastuu iän myötä, mutta ei suinkaan lakkaa. Ulkoa oppiminen vaikeutuu, mutta syvälinen oppiminen, johon kuuluu suurempien asiakokonaisuuksien hallinta, päättelytaidot ja arviointikyky, ei juurikaan muutu iän myötä ja saattaa harjoitettaessa jopa parantua. Iästä riippumattomia muistin toimintaa edistäviä tekijöitä ovat mm. aktiivisuus, myönteinen asenne ja mieliala, liikunta, riittävä uni, ravinto, harjoitus ja hyvä motivaatio. (Suutama 2013, 220–221.)

2.6 Kehon muutokset ikääntyessä

Tässä luvussa esitellään ikääntymisen tuomia muutoksia lihaksistoon, tasapainoon, ryhtiin sekä näköön ja kuuloon niiltä osin, kuin niiden voidaan katsoa vaikuttavan laulun opiskeluun.

Ihmisen kuuloaisti muuttuu ikääntyessä. Ikäkuulo eli presbyakusia voidaan määritellä sisäkorvan toiminnan heikkenemiseksi, joka aiheutuu ikääntymisestä johtuvasta rappeumasta. Osittain kuulemisen vaikeutuminen johtuu myös keskushermostoperäisestä

auditiivisen prosessin häiriöstä. Käytännössä tämä tarkoittaa puheen tunnistamisen vaikeutta hankalissa olosuhteissa. (Kokkonen, Hannula & Salonen 2018, 1483–1484). Kun ikään liittyvään kuulon huononemiseen lisätään elämän aikana syntyneet kuulonalenemat, sairaudet ja mahdolliset ympäristötekijät, puhutaan ilmiöstä termillä ARHI (*age related hearing impairment*). Vuonna 1999 tehdyn suomalaisen tutkimuksen mukaan kahdella viidestä 65-vuotiaasta on lievä kuulovika ja 75-vuotiaista jo kahdella kolmesta. Miesten kuulo heikkenee nopeammin kuin naisten. Ikäkuulo ilmenee mm. korkeiden taajuuksien liittyvänä kuulonalenemana. Korvien yhteistoiminta heikkenee, mikä aiheuttaa vaikeuksia kuulla hälyssä. Äänten taajuuksien erottelukyky voi myös heikentyä. Kuulon dynaaminen alue kapenee. Hiljaisten äänten kuuleminen vaikeutuu, mutta voimakkaat äänet saattavat kuulostaa erittäin epämiellyttäviltä. (Sorri & Huttunen 2013, 186–191.)

Ikänäöksi kutsutaan näkötoiminnan muutosta, jossa lähelle tarkentaminen vaikeutuu. Ikänäkö voi alkaa jo 40 ikävuoden jälkeen ja on korjattavissa silmälaseilla. Näköön vaikuttavia, usein iän myötä yleistyviä sairauksia ovat mm. diabetes, glaukooma, harmaakaihi ja aivoverenkiertohäiriöt. (Hyvärinen 2013, 198–199.) Näkökykyyn liittyvä valon tarve lisääntyy iän myötä. Valon tarve 60-vuotiaalla henkilöllä on 12-kertainen verrattuna 20-vuotiaaseen. (Työterveyslaitos.)

Ihmisen lihasvoima vähenee iän myötä. Tämä johtuu lihasten koon pienenemisestä ja hermotuksen heikkenemisestä. Lihasvoima on huipussaan noin 20–30 vuotiaana ja pysyy melko muuttumana noin 50-vuotiaaksi saakka, mikäli elintavoissa ei tapahdu suuria muutoksia. Viidenkymmenen ikävuoden jälkeen lihasvoima heikkenee noin 1% vuodessa ja 65 vuoden jälkeen noin 1–2 % vuodessa. On osoitettu, että naisilla estrogeenikorvaushoito hidastaa lihasvoiman heikentymistä. (Sipilä, Rantanen & Tiainen 2013, 142–146, 151.)

Ihmisen pituus alkaa vähenemään keskimäärin 40 ikävuoden jälkeen. Väheneminen on aluksi hidasta, mutta yli 60-vuotiaiden pituuden kerrotaan vähenevän jo noin 2 cm kymmenessä vuodessa. Pituuden vähenemiseen ja ryhdin muutoksiin ovat syynä rintarangan iän myötä lisääntyvä kyfoosi, nikamavälilevyjen kokoonpuristuminen, nikamien luukato

ja nivelsiteiden höllentyminen. Naisilla prosessi on nopeampaa kuin miehillä johtuen menopaussissa kiihtyvistä luun menetyksestä. Selkäranka myös jäykistyy iän myötä. (Suominen 2013, 129–30; Pajala, Sihvonen & Era 2013, 169.)

Tasapainon hallinta on monen eri osatekijän summa. Siihen vaikuttavat keskushermosto, sisäkorvan tasapainoelin, näkö, mekaaninen tuntoaisti, asento- ja liiketunto ja hermo-lihasjärjestelmä. Tasapaino alkaa heikentyä varhaisaikuisuuden jälkeen. Se heikkenee 60 ikävuodesta lähtien kiihtyvällä tahdilla. (Pajala ym. 2013, 168–171.)

2.7 Ääni ja ikääntyminen

Ääni on tärkein ilmaisun välineemme ja äänen laadusta on kuultavissa myös henkiseen ja fyysiseen terveyteemme liittyviä seikkoja. Useissa elämänlaatua koskevissa tutkimuksissa on osoitettu, että äänen ominaisuuksien huonontuminen vaikuttaa heikentävästi ikääntyneiden henkilöiden kokemukseen omasta elämänlaadustaan. Tyypillisiä ikääntyneiden, äänihäiriöstä kärsivien henkilöiden huomioita omasta äänestään ovat äänen voolymin pieneneminen, äänen väsyminen, äänialan muuttuminen ja äänen huokoisuus tai karkeus. Myös äänen käheyttä, lauluvaikeuksia ja ylipäänsä äänen tuottamisen työläyttä on raportoitu. (Rapoport, Menier & Grant 2018, 75–76.) Toisaalta muutokset äänessä syntyvät niin hitaasti, että ainakin ammattilaulajat pystyvät mukauttamaan laulutekniikkaansa niihin kuin huomaamattaan. Kaikkiin muutoksiin ei kuitenkaan ole mahdollista vaikuttaa lauluteknisin keinoin. (Peltomaa & Vilkmán 2002, 1587.)

Kurkunpäässä ikääntymisen myötä tapahtuvia muutoksia ei ole kuvattu kaikilta osin, mutta seuraavanlaisia fyysisiä muutoksia on pystytty osoittamaan: äänihäiriöistä kärsivien ikääntyneiden äänihuulia tutkittaessa löydöksiä ovat olleet äänihuulten kaarelle taipuminen ja äänihuulten väliin äännön aikana jäävä rako. Äänihuulia peittävät limakalvo-kerrokset ovat myös liman erityksen vähennyttyä ohentuneet ja kuivuneet. Äänihuulilihaksissa ja kurkunpään lihaksissa on havaittu jäykistymistä, surkastumista ja rappeutumista. (Rapoport ym. 2018, 760.) Äänihuulia peittävien limakalvojen liike on pienentynyt ja kurkunpäärustoissa on nähty luutumista ja kalkkeutumista. (Kost & Parham 2017, 760). Puheen ja kurkunpään liikkeiden neurologisessa kontrollissa tapahtuu myös muutoksia (Rapoport ym. 2018, 760).

Naisten ja miesten äänen ikään liittyvissä muutoksissa on sukupuoleen sidottuja eroja. Naisten äänet madaltuvat ja miesten äänet nousevat iän karttuessa. Naisilta mitattu keskimääräinen puheäänien korkeus on 20–29-vuotiaana 225 Hz, kun se 80–90-vuotiailla naisilla on 195 Hz. Miesten ääniala yleensä madaltuu noin 50-vuotiaaksi saakka, minkä jälkeen se alkaa hiljalleen nousta. (Koistinen 2003, 91.)

Kaikki ikääntyneiden äänihäiriöt eivät kuitenkaan johdu suoraan kehon ikääntymisestä. Tavallisia syitä ääniongelmiin ovat myös refluksitauti, lihaskireydet ja intubaation yhteydessä syntyneet komplikaatiot, kuten äänihuulihalvaus. (Gregory 2012).

Vuonna 2010 julkaistussa, Pennsylvanian Bloomsburgin yliopistossa tehdyssä tutkimuksessa verrattiin laulajien ja laulua harrastamattomien DSI-indeksiä (*dysphonia severity index*). Indeksissä mitataan maksimiäänönkestoa, korkeinta ja hiljaisinta ääntä sekä prosentuaalista jitter-arvoa. Tulokset osoittivat, että laulun harjoittelu parantaa merkittävästi äänen toimintakykyä ikääntyessä. (Awan, 2003.)

Hampurin ja Berliinin taidekorkeakouluissa työskennellyt laulutaiteen ja laulopedagogiikan professori Elizabeth Bengtsson-Opitz on rekisteröinyt tavaramerkkinä kehittämänsä metodin ”Anti Aging für die Stimme”. Kirjoittajan mukaan tyypillisiä ongelmia ikääntyneessä lauluäänessä ovat pienentynyt keuhkokapasiteetti, heikentynyt kyky ylläpitää äänen kestoa, intonaatiovaikeudet, vaikeudet korkeiden äänten tuottamisessa ja kuviolaulussa, dynaamisen alueen kaventuminen sekä voimakkaat rekisterinvaihdokset. Myös huomattavaa vibratoa saattaa esiintyä. (Bengtsson-Opitz 2013, 17.)

Anti-aging für die Stimme -metodissa kehon harjoittamisella on oleellinen rooli, sillä monilla ikääntyneillä lihaskunto saattaa olla heikko. Menetelmässä harjoitetaan tietoisesti niitä lihaksia ja lihasryhmiä, joiden kunto vaikuttaa hengitykseen, ääneen ja artikulaatioon. Työ on kehitetty liiketerapeutin ja laulopedagogien yhteistyönä. Harjoituksen kohteena ovat sekä puhe- että lauluääni. Laulava keho jaetaan kolmen funktion mukaan: hengitystoimintoihin, fonaatioon ja artikulaatioon. Näistä toiminnoista vastuussa olevia lihasryhmiä harjoitetaan tietoisilla ja yksinkertaisilla harjoitteilla. Harjoittelu etenee ryhdin

parantamiseen tähtäävistä kehollisista harjoitteista hengitysharjoituksiin ja vokaaleiden ja konsonanttien oikeanlaiseen muodostamiseen. Bengtsson-Opitzin mukaan metodin soveltaminen on tehokkaampaa pienessä ryhmässä kuin yksilöopetuksena. Ryhmän opettamisessa etuna on se, että oppijat kuulevat, miten opettajan ohjeet vaikuttavat muiden ryhmän jäsenten laulamiseen. (Bengtsson-Opitz 2013, 13.)

3 LAULUN INTENSIIVIKURSSI YLI 60-VUOTIAILLE ESPOON KAUPUN- GINKIRJASTOSSA

3.1 Taustaa

Yksi tämän opinnäytetyön tavoitteista oli avata tietä musiikkipedagogien uusille työmahdollisuuksille perinteisten musiikkioppilaitosten ulkopuolella. Yleisten kirjastojen toimintaa ohjaa laki yleisistä kirjastoista. Lain tarkoituksena on muun muassa edistää väestön yhdenvertaisia mahdollisuuksia sivistykseen ja kulttuuriin ja edistää mahdollisuuksia elinikäiseen oppimiseen ja osaamisen kehittämiseen sekä aktiiviseen kansalaisuuteen. Tavoitteen toteuttamisen lähtökohtina mainitaan yhteisöllisyys, moniarvoisuus ja kulttuurinen moninaisuus. Yleisten kirjastojen henkilökuntaan voi kelpoisuusvaatimusten väljennyttyä kuulua kirjaston rekrytoinnista vastaavien harkinnan mukaan myös muuta kuin kirjastoalan koulutuksen saanutta henkilöstöä (Laki yleisistä kirjastoista 2016). Musiikkipedagogisen toiminnan voidaan siis hyvin ajatella sopivan yleisen kirjastojen palveluksi, ja musiikkipedagogien saavan työmahdollisuuksia yleisistä kirjastoista. Yleisten kirjastojen henkilökunnan työehdoista on sovittu kunnallisessa yleisessä työ- ja virkaehtosopimuksessa (KVTES). Opetusalan työehtoja taas säätelee Kunnallinen opetushenkilöstön virka- ja työehtosopimus (OVTES) tai jokin yksityisen opetusalan sopimuksista. Mikäli musiikkikasvatusta olisi jatkossa saatavilla myös kirjastoissa, tulisi palkkaukseen, työtehtäviin ja työehtoihin liittyvät mahdolliset ristiriidat ratkaista molempia osapuolia tyydyttävällä tavalla.

Musiikkikirjastotoiminta on Suomessa keskittynyt 1980-luvulta lähtien aineiston eli äänitteiden, nuottien, kirjojen ja kuvatalenteiden lainaukseen. Näin ei ole ollut aina, vaan ennen äänitelainauksen yleistymistä yleisten kirjastojen musiikkitoimintaan saattoi kuulua musiikkiesitelmiä, konsertteja ja musiikkikerhoja. Musiikkikirjastojen toimintaa hoitivat muusikot. Säveltäjä ja kirjastonhoitaja Seppo Nummi (1932–1981) esitti 1950-luvulla, että ”musiikkikirjaston tehtävä on toimia musiikkielämän lähdesuoniverkostona, joka toimittaa ravintoa organismin kaikkiin osiin”. Hän nimesi musiikkikirjaston tehtäviksi muun muassa kamarimusiikkikonserttien järjestämisen, soittokavereiden välittämisen ja musiikkikasvatuksen. (Eloranta 2008, 29–39.) Musiikkiäänitteiden lainaus kirjastoista on vähentynyt huomattavasti musiikin verkkojakelun yleistyttyä 2010-luvulla (Pihlajamäki 2018). Musiikkikirjastoilla on nyt mahdollisuus suunnata kohti uutta mu-

siikkipedagogista toimintaa ja samalla palata vanhan ideologian pariin. Yleisten kirjastojen etuna musiikkipedagogisen toiminnan järjestäjänä ovat maksuttomuus, joustavuus, saavutettavuus ja osallistumisen matala kynnys.

Espoon kaupunginkirjastossa on tarjottu asiakkaille mahdollisuuksia osallistua musiikin ryhmätoimintaan. Toimintaa on järjestetty joitakin poikkeuksia lukuun ottamatta kirjaston omien työntekijöiden harrastuneisuuden pohjalta. Viimeksi kuluneiden kahden vuoden aikana Sellon toimipisteessä on järjestetty musiikin ammattilaisen ohjaamana esimerkiksi ukulelen soiton alkeis- ja jatkokursseja sekä djembe-rumpujen ryhmäopetusta. Ryhmät ovat olleet avoimia kaikille asiakkaille. Toiminnasta on tullut paljon myönteistä palautetta. Myös lapsille on järjestetty kirjaston henkilökunnan ulkopuolelta palkatun musiikkipedagogin ohjaamaa muskaritoimintaa. (Pihlajamäki 2018.)

Sellon kirjasto sijaitsee Espoon Leppävaarassa kauppakeskus Sellon yhteydessä. Kirjaston pinta-ala on noin lähes 6000 neliometriä ja asiakkaita käy päivittäin keskimäärin 4000. Sellon kirjastossa on runsaasti sekä kirjaston että asiakkaiden järjestämiä tapahtumia. Kirjaston musiikkiosastolla on lainattavan materiaalin lisäksi musiikin harrastamiseen tarkoitettuja tiloja. (Pihlajamäki 2018.)

3.2 Toteutus

Sain mahdollisuuden järjestää opinnäytetyöni toiminnallisena osuutena laulun intensiivikurssin yli 60-vuotiaille henkilöille Sellon kirjastossa 2.5.–5.6. 2018. Kurssi oli osa kirjaston pedagogista toimintaa ja kuului kirjastopedagogin työhöni. Laulukurssi järjestettiin musiikkiosaston flyygeliluokassa, jonka koko on noin 25 m². Varusteina äänieristetyssä luokassa on flyygeli ja kokovartalopeili.

Laulaen kohti kesää -kurssia markkinoitiin kirjaston omilla markkinointikanavilla, eli Helmet.fi-verkkosivustolla ja kirjaston omilla sähköisillä ja perinteisillä ilmoitustauluilla (Liite 1). Ilmoittautumista varten perustin oman sähköpostiosoitteen. Pyysin osallistujilta ilmoittautumisen yhteydessä iän, nimen ja yhteystiedot. Kurssi-ilmoituksessa oli puhelinnumeroni lisätietoja varten. Markkinointi- ja ilmoittautumisaikaa oli kaksi viikkoa: 10.–24.4.2018.

Ilmoittautumisia tuli määrääjassa 13 kappaletta. Ilmoittautuneista viisi oli miehiä ja yhdeksän naisia. Mukana oli kaksi ”alaikäistä”, joita en voinut ottaa valinnassa huomioon. Valitsin kurssille kahdeksan ensimmäiseksi ilmoittautunutta ikäkriteerin täyttävää henkilöä. Alkuperäinen suunnitelmani oli hyväksyä mukaan viisi osanottajaa. Perustin kuitenkin asiaa harkittuani suuremman ryhmän, jotta useampi henkilö saisi mahdollisuuden osallistua kurssille ja saisin enemmän kokemusta työtäni varten.

Kurssiin sisältyi kolme 45 minuutin mittaista, kaikille yhteistä ryhmätuntia ja kullekin neljä puolen tunnin mittaista yksilötuntia. Sekä yksilö- että ryhmätunnit pidettiin viikoittain, ryhmätunneissa oli kuitenkin yhden viikon tauko. Kurssi alkoi ryhmätunnilla. Pääasiallinen kiinnostuksen kohteeni oli tehdä laulamiseen liittyviä yksityiskohtaisia havainnointeja yksilötunneilla, mutta arvelin, että kokonaisuuden kannalta sekä osallistujille että itselleni olisi antoisaa harjoitella ja jakaa kokemuksia myös ryhmässä. Halusin myös saada kokemusta ryhmän opettamisesta. Tässä työssä en kuitenkaan tarkastele ryhmän vaikutusta oppimiseen.

3.2.1 Tutkimustehtävä, tutkimusmenetelmät ja etiikka

Opettamalla yli 60-vuotiaita oppijoita halusin tunnistaa, kartoittaa ja kuvailla mahdollisia erityispiirteitä, joita edellä esittelemäni teoreettisen viitekehyksen valossa saattaa liittyä laulun opettamiseen kyseiselle ikäryhmälle. Halusin myös kehittää toimivia harjoitteita tunneilla käytettäväksi. Tutkimukseni oli luonteeltaan laadullinen. Tutkimusmenetelminä käytin kyselyä, teemahaastattelua sekä osallistuvaa havainnointia. Olen tutustunut ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisiin ohjeisiin sekä Tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimiin hyvän tieteellisen käytännön ohjeisiin ja noudattanut niitä tätä opinnäytetyötä tehdessäni. Olen saanut kirjallisen luvan käyttää laulukurssilaisteni kysely- ja haastatteluvastauksia työssäni ja olen kirjallisesti informoinut heitä siitä, että havainnoin kaikkia pitämiäni oppitunteja. Havaintoni kirjasin päiväkirjaan.

Kyselyä voidaan käyttää menetelmänä sekä kvantitatiivisessa että kvalitatiivisessa tutkimuksessa. Kyselylomakkeilla voidaan kerätä tietoa tosiasioista, käyttäytymisestä ja toiminnasta, tiedoista, arvoista ja asenteista sekä uskomuksista, käsityksistä ja mielipiteistä. Kyselyt voivat olla joko monivalintakysymyksiä tai avoimia kysymyksiä. Avoimissa kysymyksissä tutkija voi saada esiin näkökulmia, joihin ei ole osannut etukäteen varautua.

Kyselytutkimusten etu on se, että niillä voidaan kerätä laaja tutkimusaineisto. Heikkouksina voidaan pitää esimerkiksi vastaajien mahdollista ylimalkaista suhtautumista kysymyksiin, väärinymmärrysten vaaraa ja vastauskatoa. Kysely voidaan järjestää joko postitai verkkokyselynä tai kontrolloituna kyselynä, jossa tutkijalla on henkilökohtainen kontakti vastaajiin. Informoidussa kyselyssä tutkija jakaa lomakkeet henkilökohtaisesti, jolloin hänellä on mahdollisuus kertoa tutkimuksen tarkoituksesta ja vastata kysymyksiin. (Uusitalo 1995, 91, Hirsjärvi, Remes & Sarjavaaran 2016, 195–197 mukaan.) Omassa työssäni käytin informoitua kyselyä ja avoimia kysymyksiä sekä teemahaastattelua. Kysymykset olivat avoimia, sillä halusin tietää, mitä asioita osallistujat pitivät tärkeinä kertoa ilman, että vastauksia ohjailaan esimerkiksi monivalintakysymyksillä.

Haastattelu on joustava tapa kerätä aineistoa, ja sillä voidaan saada selville haastateltavien ajatuksia, tunteita ja uskomuksia. Haastattelussa voidaan pyytää vastauksiin selvennyksiä ja perusteluja sekä esittää tarkentavia kysymyksiä. Haastattelu on toisaalta myös melko aikaa vievä ja työläs tapa hankkia tietoa. Haastattelutyyppejä ääripäät ovat strukturoitu haastattelu, jolloin kysymykset ja niiden järjestys on ennalta määrätty, tai avoin haastattelu, jossa ei ole ennalta suunniteltua rakennetta ja joka saattaa muistuttaa polveilevaa keskustelua. Teemahaastattelussa aihepiirit ovat ennalta määrättyt, mutta kysymykset voidaan esittää vaihtelevissa muodoissa ja vapaassa järjestyksessä. Teemahaastattelu asettuu muodoltaan strukturoidun ja avoimen haastattelun välimaastoon, ja on yleinen tutkimusmenetelmä kasvatus- ja yhteiskuntatieteellisessä tutkimuksessa. Siitä saatua aineistoa on mahdollista analysoida niin kvalitatiivisin kuin kvantitatiivisinkin menetelmin. (Hirsjärvi ym. 2016, 204–209, 212.)

Havainnoinnilla eli observoinnilla on mahdollista saada todenmukaista tietoa tapahtumista. Sen etuna pidetään sitä, että tutkittavien toiminnasta saadaan välitöntä ja suoraa tietoa. Systemaattisessa havainnoinnissa havainnoija on ulkopuolinen ja havainnointi on johdonmukaista. Osallistuvassa havainnoinnissa taas havainnoija toimii itse ryhmän jäsenenä ja havainnointi muotoutuu tilanteessa vapaasti. Tutkijan on tärkeää pitää erillään havainnot ja se, miten hän itse tulkitsee havainnot. Osallistuvassa havainnoinnissa huomioita on joskus vaikeaa tallentaa välittömästi, joten havainnoijan on turvauduttava muistiinsa. Havainnot itsessään ei voida pitää löydöksinä, vaan niitä on analysoitava ja arvioitava kriittisesti. Niiden pohjalta voidaan luoda uusia synteesejä. (Hirsjärvi ym. 2016, 212–217.)

Pidin kurssin ajan havainnoistani havaintopäiväkirjaa. En kuvaile yksittäisten oppituntien kulkua, vaan poimin esiin mielestäni tärkeitä huomioita. Laulamista arvioin aistinvaraisesti nojaten omaan kokemukseeni ja koulutukseeni laulajana ja laulunopettajana.

3.2.2 Osallistujat, odotukset ja musiikilliset taustat

Kurssille osallistui kahdeksan henkilöä, jotka olivat iältään 62–79-vuotiaita. Osallistujista kuusi oli naisia ja kaksi miehiä. Yksi osallistuja oli edelleen työelämässä ja muut olivat eläkkeellä. Alkukyselyn avulla halusin selvittää, millaisia odotuksia heillä oli kurssin suhteen ja minkälainen musiikillinen tausta kullakin oli. Näitä tietoja katsoin tarvitsevani, jotta minun oli mahdollista ottaa huomioon osallistujien taitotaso ryhmätuntien suunnittelussa ja jotta pystyin orientoitumaan mahdollisimman hyvin yksilötunteja varten. Halusin myös varautua tekemään huomioita siitä, onko aiemmilla laulu- tai musiikkiharrastuksilla yhteyttä tämänhetkiseen äänenkäyttötapaan tai edistymiseen laulutunneilla.

Kaikilla kurssilaisilla oli musiikillista taustaa. He kertoivat musiikkiharrastuksistaan ja odotuksistaan kurssin suhteen seuraavaa:

- 65-vuotias oppija A kertoi harrastaneensa konserteissa ja oopperassa käyntiä. Hän oli myös osallistunut seurakunnan ja työväenopiston laulukursseille. Lapsena hänen laulunsa oli sujunut hyvin, myös laulukokeissa. Hän odotti kurssilta palautetta lauluäänestään, jonka koki olevan heikko ja helposti väsyvä.
- 63-vuotias oppija B kertoi käyneensä yksinlaulutunneilla viimeksi kuluneiden neljän vuoden ajan. Hän odotti kurssilta klassiseen ja rock-lauluun tutustumista.
- 71-vuotias oppija C oli harrastanut lapsena pianonsoittoa ensin korvakuulolta ja sitten pianotunneilla opiskellen. Hän oli laulanut koulun kuorossa neljä vuotta ja kertoi käyvänsä yhteislaulutilaisuuksissa ja kuuntelevansa radiosta kaikki musiikkiohjelmia. Hän oli saanut yksittäisiä laulutunteja ääniterapeuttisessa tarkoituksessa. Hänen toinen vanhempansa oli ollut musiikin ammattilainen.

- 65-vuotias oppija D oli laulanut kouluaihana kuorossa sopraanona ja aikuisena alttona. Hän oli myös käynyt pianotunneilla. Hän kertoi äänensä madaltuneen ja kiristyneen, ja toivoi kurssilla saavansa apua laulamisen helpottamiseen.
- 66-vuotias oppija E oli harrastanut musiikin kuuntelua ja käynyt silloin tällöin yhteislaulutilaisuuksissa. Hän oli myös osallistunut työväenopiston laulukurssille. Hän odotti kurssilta hauskaa kokemusta ja laulamaan oppimista, vaikka arveli kurssin lyhyen keston tuskin riittävän oppimiseen.
- 64-vuotias oppija F oli laulanut pienessä viihdekuorossa muutaman vuoden ja käynyt pop- ja jazzlaulun yksityistunneilla. Hän toivomuksenaan oli saada kurssilta laulamisen iloa, vinkkejä ja harjoituksia äänenavaukseen, hengittämiseen ja äänen huoltoon. Hän toivoi myös uusia ideoita laulamiseen. Hän esitti myös toiveen siitä, että kirjastoon järjestettäisiin lisää laulukursseja.
- 62-vuotias oppija G harrasti kitaransoittoa ja musiikin kuuntelua. Hän toivoi voitavansa kehittää lauluaan kurssilla niin, että pystyisi laulamaan samalla, kun säestää itseään kitaralla.
- 79-vuotias oppija H oli pitänyt työelämässään musiikintunteja. Hän oli myös laulanut useissa kuoroissa ja kertoi osallistuvansa aktiivisesti erilaisiin laulutapahtumiin. Hän odotti kurssilta lauluteknisiä ohjeita ja vinkkejä äänen kunnossa pitämiseen. Hän toivoi myös kurssilla laulamisen tuottavan iloa ja hyvinvointia.

3.2.3 Ryhmätunnit

Ryhmätunneille asettamani tavoite oli opiskella laulamiseen liittyviä teknisiä asioita yhdessä ja luoda foorumi kokemusten vaihtamista varten. Omaan opettamiseen liittyvä tavoite oli ratkaista, millä keinoilla lauluteknisiä asioita voi opettaa ryhmälle. Yksilötunneilla opettaessani lähdin liikkeelle siitä, miten kuulen oppilaan laulavan. Ryhmätunneilla lähtökohta on erilainen, sillä jokaisella laulajalla on omat vahvuutensa ja haasteensa eikä ryhmässä ole tarkoitus tai mahdollisuutta antaa henkilökohtaista ohjausta. Päädyin valitsemaan ryhmätunneille harjoitteita, jotka korjaavat kehon asentoa, aktivoivat hengityseli-

mistöä ja vaikuttavat leuan ja kielen rentouteen. Valintani vastasi myös ryhmäläisten esittämiin odotuksiin lauluteknisten asioiden oppimisesta. Tuntien kulku noudatti taulukossa 1 esiteltyä rakennetta. Jokaisella tunnilla tehtiin yhtä tai useampaa taulukossa kuvattua harjoitetta. Käytin myös jonkin verran aikaa laulutekniikan perusteista kertomiseen. Tilan ahtaus asetti rajoituksia liikkumiselle ryhmässä, joten lämmittelyliikkeet oli valittu siten, että ne voi tehdä paikallaan seisten. Harjoitteita olen kerännyt ja kehittänyt oman laulajanpolkuni varrella. Leukaa rentouttaviiin harjoitteisiin olen saanut vaikutteita Alexander Massey verkkosivuilta (Massey).

Orientoitumisena käytimme ensimmäisellä kerralla esittäytymiskierrosta ja seuraavilla kerroilla lyhyttä kuulumisten vaihtoa. Ryhmätunneilla varasin aikaa myös kysymyksille, keskustelulle ja kokemusten vaihdolle. Harjoitteiden vaikuttavuutta testattiin siten, että ääniharjoituksia laulettiin ensin ilman harjoitetta ja sitten harjoitteen kanssa. Välillä jaoin ryhmän puoleksi, ja laulajat saivat arvioida vuoron perään harjoitteiden toimivuutta tovereidensa laulussa. Päristelyharjoituksia ja kasvojen ja huulien käsin koskettelua varten olin varannut luokkaan käsipyyhkeitä ja käsien desinfiointiainetta.

TAULUKKO 1. Ryhmätuntien harjoitteet

Tavoite	Harjoite
Kehon lämmittely ja aktivointi laulamista varten	Hiihtoliikkeet Hartioiden pyöritys Olkapäiden nosto korviin ja pito siellä Marssi Uintiliikkeet
Lihaskäntitysten vähentäminen	Kaulan, niskan ja kylkien venyttelyt
Laulamiselle otollisen pään asennon löytäminen	Tukistaminen, pään painaminen kädellä jokaiselta sivulta muutaman sekunnin ajan
Hengityslihakiston herättely aktivoimalla ja rentouttamalla	Istuminen isäntämiehen asennossa, tehostettu uloshengitys, sisäänhengitys automaattinen. Apuvälineenä välillä imupilli. Nopeat ja rytmikkäät uloshengitykset s ja sh-ään-teillä

Äänen ja kehon yhteyden havaitseminen

Ilmapallon puhaltaminen

Hengityksen pidättäminen ja kehon tuntemukset sen aikana

Jalkojen nostelu, niaaminen, käsien heiluttelu, rinnan avaus, lantion keinuttaminen ja muut liikkeet äännön aikana istuen ja seisten.

Ilmanpaineen tasaisuus, kehon aktivointi, äännön keston pidentäminen kurkunpään rentouttaminen

Huulitäryt, kielitäryt ja r-harjoitukset ilman melodiaa

Fraasien välinen, luonnollinen hengitys

Laulaminen ilmapallon kanssa: äännön aikana palloa puristetaan kevyesti jatkuvalla liikkeellä ja sisäänhengityksen aikana ote vapautetaan ja pallo palautuu muotoonsa. Tällöin myös keho vapautuu automaattisesti sisäänhengitykseen.

Leuan ja kielenkannan rentouttaminen

Kaksi sormea alahampaiden päälle, vedetään sormilla leukaa suoraan alaspäin sen verran kuin tuntuu mukavalta.

Huulten vetäminen sormilla irti hampaista

Alahuulen nosto alahampaiden päälle

Leuan avauksen kontrollointi kokeilemalla sormilla pientä koloa korvan edessä tai korvan alapuolella

Kädet ristiin ja voimakas käsien ravistelu ylös-alas suunnassa. Leuka heiluu vapaasti.

Kielen työntäminen pitkälle huulien väliin ja ääntely siitä seuraavalla äänneellä

Kielen rentouttaminen

Hampaiden ”peseminen” kielellä hitaasti joka puolelta

Äänen lämmittely	Liukuja m- ja ng-äänteillä
Täsmällisten vokaalien etsintä	Korkeintaan oktaavin laajuisia ääniharjoituksia vokaaleilla a, e, i, o, u ja yksinkertaisilla melodi-oilla

Ryhmätunneilla hyvin toimivia harjoituksia olivat esimerkiksi jalkojen nostelu ja leukaa rentouttavat harjoitukset. Niiden vaikutus oli kuultavissa äänen laadussa välittömästi. Ja-oin ryhmän välillä puoleksi, jotta osallistujat saivat kuunnella myös toisiaan. Huulitäryt ja r-harjoitukset tuottivat monelle vaikeuksia. Mielestäni ryhmässä oli kuitenkin turvallinen ilmapiiri harjoitella vaikeampiakin asioita. Kävi ilmi, että olin varannut tunneille liikaa yhdellä kertaa käsiteltäviä asioita. Tähän oli ehkä syynä se, että ryhmätunteja oli vain kolme, ja halusin ammentaa mahdollisimman paljon tietoa lyhyessä ajassa. Jotta tunnelma pysyisi kiireettömänä, rauhallisena ja oppimiselle otollisena, opetettavia asioita täytyy annostella sopivan pieninä annoksina.

3.2.4 Yksilötunnit

Oma tavoitteeni yksilötuntien suhteen oli se, että pystyisin auttamaan jokaista oppijaa löytämään omia vahvuuksiaan ja saamaan äänenkäytön helpottamiseen ja parantamiseen liittyviä oivalluksia. Pyrin myös vastaamaan oppijoiden esittämiin henkilökohtaisiin odotuksiin opetuksen suhteen parhaani mukaan. Vain yksi osallistuja kertoi odotuksissaan toivovansa perehtyä klassiseen ja rock-laulutyylisiin, muiden odotukset liittyivät äänenkäyttöön seikkoihin, joten asennoiduin ohjaamaan nimenomaan lauluteknisiä asioita.

Kullakin oppijalla oli neljä puolen tunnin mittaista laulutuntia. Tuntien rakenne noudatti tyypillistä laulutuntien rakennetta: aluksi fyysistä lämmittelyä, sitten hengitysharjoituksia ja ääniharjoituksia. Tuntien lopuksi sovellettiin opittua johonkin lauluun ja opiskeltiin hie-man myös musiikillisia ja tulkinnallisia asioita. Aidossa laulutuntitilanteessa edellä kuvatut asiat tapahtuvat limittäin ja järjestystä vaihdellen.

Musiikillisten, tulkinnallisten ja ilmaisullisten seikkojen käsittely tunneilla jäi äänenkäyttöä vähemmälle huomiolle. Tämä johtui sekä tunnin lyhyydestä että laulajien omista toivomuksista. Omankin näkemykseni mukaan on sitä palkitsevampaa laulaa kappaletta,

mitä paremmin ääni toimii. Joillakin henkilöillä tosin asia voi toimia myös niin päin, että musiikkiin ja ilmaisuun keskittyminen parantaa automaattisesti myös lauluäänen toimintaa.

Puolen tunnin laulutunti ja kurssin lyhyt kesto vaikuttivat siihen, että pyrin löytämään mahdollisimman nopeita keinoja, joilla laulajat saisivat onnistumisen iloa ja oivalluksia laulamiseensa. Kuten Bengtsson-Opitz toteaa kirjassaan ”Anti-aging för rösten” (2013, 21), lihaskunnan ja ryhdin merkitys äänen laadulle on ratkaiseva erityisesti vanhemmalla iällä, sillä ikääntyessä lihaskunto heikkenee. Tunneilla laulettiin paljon kehoa aktivoivia liikkeitä apuna käyttäen. Liikkeitä olivat esimerkiksi lantion pyöritys, jalkojen nostelu, ylävartalon keinutus, polvien jousto ja käsien ja rinnan avaus kuin halaamista varten. Laulaessa liikkuminen saa äänen ankkuroitumaan paremmin kehoon ja auttaa hengitysrytmiä pysymään luonnollisena. Lisäksi liike tuo laulamiseen rentoutta ja vähentää jännitystä, kun osa huomiosta menee liikkumiseen. Liikkeet eivät kuitenkaan voi olla liian monimutkaisia, sillä monen yhtäaikaisen asian käsittelyprosessi vaikeutuu ikääntyessä, kuten luvussa 2.5 on todettu.

Kiinnitin tunneilla paljon huomiota vokaalien laatuun sekä leuan ja kielenkannan rentoutteen. Apuvälineenä käytettiin peiliä. Peilin avulla laulajan oli helppo kontrolloida sitä, että leuka aukeaa rennosti eikä kasvoilla tai kielessä ole ylimääräisiä jännityksiä. Ääniharjoituksissa käytimme lähes yksinomaan vokaaleja, jotta konsonanttien artikulointi ei tukkisi ääntöväylää ja oppija saisi onnistumisen kokemuksen vapaana virtaavasta äänestä. Monilla oppijoilla vokaalit a ja u muotoilivat ääniväylää otolliseksi vapaasti resonoivan äänen tuottoon. Ne laskevat kurkunpäästä ja auttavat kielenkannan ja leuan rentona pysymistä. Kappalaita laulettiin ensin pelkillä vokaaleilla tai vokaaliyhdistelmillä, ennen kuin teksti otettiin mukaan. Havaitsin, että puhtaiden vokaalien tuottaminen oli melkein kaikille oppijoille hyvin helppoa. Artikulaatio oli kaikilla osallistujilla muutenkin selkeää ja miellyttävää. Pohdin, mahtaako kysymyksessä oli jonkinlainen ero sukupolvien välillä, sillä joskus nuorempien oppilaiden on ollut hyvin vaikeaa muodostaa esimerkiksi u-vokaalia.

Laulutunneilla täytyy ratkaista, kuuluuko opetukseen fyysinen koskettaminen. Oman laulunopiskeluni yhteydessä olen kokenut fyysisen koskettamisen puolin ja toisin usein ratkaisevan tärkeäksi. Fyysisen rajan ylittämisen suhteen täytyy aina olla hyvin hienovarai-

nen ja antaa oppilaan tehdä itse ratkaisu asian suhteen. On täysin yksilöllistä, miten oppilas suhtautuu koskettamiseen. Tarjosin oppijoille mahdollisuutta tunnustella malliksi oman kehoni toimintaa tietyissä tilanteissa, esimerkiksi hengitysharjoitusten ja leuan avauksen yhteydessä. Joidenkin oppijoiden kanssa kehon toimintaa tuntui luontevalta arvioida myös vastavuoroisesti.

Ohjelmisto koostui sekä laulajien itse valitsemista kappaleista että omista valinnoistani. Valitsin oppijoille tuttuja kansanlauluja, joiden avulla oli helppo testata ääniharjoitusten tehoa. Sinänsä ohjelmiston valintaan ei mielestäni liity mitään ikäsidonnaista, vaan ohjelmisto tulee kaikenikäisillä oppijoilla valita laulajan omien mieltymysten, persoonan ja äänityypin sekä pedagogisten tavoitteiden mukaan. On muistettava, että aikuisikäisillä oppijoilla musiikin tuntemus saattaa olla hyvin monipuolista ja musiikillinen yleissivistys korkealla tasolla (Laes 2013, 312). Kurssin ohjelmisto on lueteltu alla. Listan kahdeksan ensimmäistä kappaletta ovat kansansävelmiä tai tekijä on tuntematon.

Karjalan kunnalla

Laulu Dnjeprille

Läksin minä kesäyönä käymään

On suuri sun rantas autius

Saunavihdat

Suvivirsi

Vem kan segla förutan vind

Yksi ruusu on kasvanut laaksossa

Vaasan marssi / Collan, Karl

Lapin äidin kehtolaulu / Hämäläinen, Kalervo

Kesäpäivä kangasalla / Linsén, Gabriel

Soi vienosti murheeni soitto / Merikanto, Oskar

Rakkaus on lahja Jumalan / Simojoki, Pekka

Hymni rakkaudelle / Monnot, Marguerite

Ilmaisullisista ja musiikillisista asioista harjoiteltiin erityisesti fraseerausta, legatolinjaa, erilaisten sävyjen löytämistä lauluun tekstilähtöisesti ja tarinan kertomista.

Jotkut oppilaat kaipasivat pientä lepohetkeä kesken yksilötunnin ja tarjosin aina mahdollisuutta laulaa myös istuen. Tasapainoon liittyvät asiat saattoivat tuottaa hankaluutta ja

esimerkiksi silmien sulkeminen mielikuvaharjoitusta varten aiheutti yhdellä oppilaalla tasapainovaikeuksia. Yhdellä jalalla seisominen, minkä avulla voidaan hakea keskivartalon jämmäkyttä, oli joillekin oppijoille myös vaikeaa ilman tuen ottamista flyygelin kannesta. Kurssin kuluessa kävi ilmi, että osallistujilla saattoi olla rajoitteita esimerkiksi olkapäiden tai polvien liikkuvuudessa. Näin kehollisia harjoituksia oli räätälöitävä kullekin yksilöllisesti.

Kaikkein osallistujien sävelpuhtaus laulaessa oli niin hyvä, että sitä ei tarvinnut erikseen harjoittaa. Yhdellä oppijalla säveltasoa saattoi välillä hetkeksi harhautua, mutta tulkituin sen johtuvan siitä, että oppilas joutui keskittymään liian moneen asiaan yhtä aikaa. Hänellä ei myöskään ollut taustallaan aktiivista laulamista, joten katsoin asian johtuvan osittain harjaantumattomuudesta.

Myös rytmitaju oli kaikilla hyvä, eikä rytmisiin seikkoihin tarvinnut kiinnittää huomiota. Yhden oppijan rytmin käsittely oli yksilötunnilla moitteetonta, mutta ryhmätilanteessa vaihtelevaa.

Oikean äänialan löytyminen oli monelle kurssilaiselle ratkaisevan tärkeää. Kokemukset siitä, että korkeat äänet tuottavat vaikeuksia johtuivat siitä, että esimerkiksi yhteislauluti-laisuuksissa laulettu ohjelmisto on ollut itselle sopimattomassa sävellajissa. Monelle laulamisesta löytyi ilon ja vaivattomuuden tunne, kun sävellaji oli sopiva. Kahdella naispuolisella oppijalla parhaiten soiva ja kiinteä ääni löytyi pienestä oktaavista. Ääniharjoituksissa oppijoiden äänialan laajuus vaihteli reilusta oktaavista yli kahteen oktaaviin. Kaikkien oppijoiden kohdalla äänialaa saatiin venytettyä ääniharjoituksilla.

Osallistujista neljällä oli aikaisempia kokemuksia laulutunneista. Heille laulutuntitilanne vaikutti olevan tuttu ja luonnollinen. Yksi oppija, joka ei ollut aikaisemmin käynyt laulutunnilla, antoi minulle tunnilla suullisesti palautetta siitä, että olisi tärkeää muistaa, että oppija on täysin vasta-alkaja. Havaituin itsekin, että en ollut tarpeeksi osannut ottaa huomioon kaikkien kurssilaisten lähtökohtia.

Välillä havaituin tunneilla oppijan jähmettymistä. Silloin huomasin antaneeni liian monta ohjetta kerrallaan. Tästä kurssilaiset myös muistuttivat minua välillä. Sain myös palautetta siitä, että tuntien jälkeen harjoituksista ei muistanut mitään.

3.2.5 Loppukysely ja haastattelu

Loppukyselyssä (Liite 3) kurssilaiset antoivat palautetta siitä, vastasiko kurssi odotuksia, mikä oli hyvää ja mitä kehitettävää ryhmä- ja yksilötunneilla olisi. Heillä oli mahdollisuus myös kommentoida kokemuksiaan vapaasti. Viimeisen yksilötunnin jälkeen pidin jokaiselle osallistujalle yksilöhaastattelun, jossa kysyin mahdollisista laulamiseen liittyvistä oivalluksista, erityisen hyvin sopineista harjoitteista ja motivaatiosta jatkaa äänen kehittämistä edelleen laulamisen keinoin. Näillä kysymyksillä halusin selvittää, mitkä harjoitteet osallistujat kokivat erityisen toimiviksi, jotta niitä kannattaisi ottaa käyttöön opetuksessa ja kehittää edelleen. Halusin myös selvittää, kokivatko osallistujat laulutunneilla käymisen ja äänensä kehittämisen nykyisessä elämänvaiheessaan mielekkääksi. Kaikki vastaajat olivat sitä mieltä, että kurssi vastasi odotuksia. Ryhmäopetusta he arvioivat seuraavasti:

TAULUKKO 2. Osallistujien palaute ryhmätunneista

HYVÄÄ

”Kuuli erilaisten laulajien mielipiteitä. Hyviä äänenavausharjoituksia”

”Äänenmuodostukseen liittyvät ja vaikuttavat harjoitukset”

”Yhteiset harjoitukset, keskustelut, kokeilut, sai kysellä”

”Käytiin yhdessä läpi asioita (äänenavaus yms.), joita voi yhdessä tehdä. Hyvä kun ei tarvinnut ryhmässä laulaa yksin.”

”Mukavat kurssikaverit eri taustoineen. Selkeät ohjeet harjoituksissa. Valoisa ja rohkaiseva opettajapersoona, pätevä, runsaasti vinkkejä kehon käytöstä”

”Rentouttavaa ja hauskaa, kun vieraat ihmiset tekevät yhdessä ”hassuja” harjoituksia toisista välittämättä.”

”Varsin sopivan kokoinen ryhmä. Tällä lyhyellä kurssilla opettaja keskittyi, kuten pitääkin, laulamista tukeviin perusasioihin ja näytti tarvittaessa useammankin kerran, mitä hän tarkoitti sanomisillaan.”

KEHITETTÄVÄÄ

”Jotkut harjoitukset sellaisia, joista ei oikein ymmärtänyt miksi niitä tehtiin (pilliin puhaltelu esim.)”

”Harjoitusmateriaali jakoon ja siinä vielä lyhyesti kerrottu, mihin harjoitus vaikuttaa ja mihin sillä pyritään”

Osallistujat arvioivat palautteessaan yksilötuntien antia seuraavassa taulukossa esitetyllä tavalla (Taulukko 3).

TAULUKKO 3. Osallistujien palaute yksilötunneista

HYVÄÄ

”Tällä lyhyellä kurssilla opettaja keskittyi kuten varmasti pitääkin laulamista tukeviin perusasioihin ja näytti tarvittaessa useammankin kerran, mitä hän tarkoitti sanomisillaan. Mielenkiintoisia harjoitteita vokaaleilla ym.”

”Valoisa, rohkaiseva opetus, pätevä, sain uskoa, että vielä ”vanhanakin” voi ottaa laulutunteja. Runsaasti vinkkejä äänen ja kehon yhteistyöstä.

”Kannustava opetus, mielenkiintoinen, tunti meni nopeasti.”

”Positiivinen asenne, kannustus, laulutekniikan harjoitukset. Vinkit, kehon rajoitusten huomioiminen, tehokas ajankäyttö.”

”Simplikit vokaaliääniharjoitukset kaiken oppimisen perustana. Virheisiin välitön puuttuminen ja korjaavat konkreettiset toimenpiteet.”

”Itselle sopivia äänenavausharjoituksia. Äänialan löytäminen”

KEHITETTÄVÄÄ

”Ehkä olisi voinut kiinnittää huomiota suurimpiin virheisiin, mitä tein laulutunnilla.”

”Ehkä vähän kotiläksyä harjoitusten jälkeen, mikä voisi auttaa pääsemään pidemmälle kurssin aikana.”

Haastatteluissa nousi selvästi esiin osallistujien oivallus kehon osuudesta äänen laatuun. Kehon lihaskunnan merkitystä äänen laadulle korostaa myös Bengtsson-Opitz kirjassaan *Anti-aging för rösten* (2009) Kaikki haastateltavat eivät pystyneet suoraan nimeämään mitään tiettyä harjoitusta, joka olisi edistänyt oivalluksen syntymistä. Seuraavassa taulukossa (Taulukko 4) kuvataan haastateltujen ilmoittamia oivalluksia ja niihin johtaneita keinoja tai tilanteita.

TAULUKKO 4. Laulukurssin osallistujien oivalluksia kurssin aikana

OIVALLUS	KEINO
Kropan kokonaisvaltainen käyttö apuna laulamiseksi	Ilmapallon puristelu Rintakehän avaus Jalkojen nostelu
Joka kerta sain paljon oivalluksia, mutta kaikki on niin uutta, etten pysty nimeämään, enkä tiedä, miten muistan jatkossa.	Käsien heiluttelu ja kaikki muu kehoon liittyvä auttoivat ääntä sujumaan
Kropan tuki on ykkösasia	Ylä-ääniin menossa kyykistyminen ja että äänen alku on sopiva, eikä tule törähtäen
Motoriset liikkeet auttavat ääntä sijoittumaan, kroppa on avuksi laulussa	En osaa nimetä yksittäistä harjoitusta
Kehollisia oivalluksia, rentoutuminen on tärkeää	Rinnan avaus, jalan nosto
Leuan, rinnan ja pään asennon vaikutus laulamiseen	–
Hengityksen ei tarvitse olla voimakasta	Isäntämiehen asennossa hengittäminen
Rentouden vaikutus laulamiseen	
Leuan kireyden vaikutus ääneen	U-vokaalin käyttö
Kehollisuus laulamiseksi	Kahdeksikon piirtäminen kädellä ilmaan Tuntuma lantionpohjalihaksiin

Iän mahdollisesta vaikutuksesta äänen laatuun kysyttäessä kaikki kuusi naispuolista osallistujat mainitsivat äänen madaltumisen. Tämä korreloi täysin luvussa 2.7 kuvattujen äänen liittyvien ikämuutosten kanssa. Yksi vastaaja kertoi lisäksi kiristymisen tunteesta äänessä ja yksi mainitsi erikseen korkeiden äänten laulamisen vaikeuden. Miesvastaajat

eivät olleet huomanneet äänessään merkittävää muutosta. Toinen vastaaja arveli, että ulkopuolisen henkilön olisi helpompi arvioida äänen muuttumista ja toinen totesi, että ei ole mihin verrata, kun on välillä ollut puoli vuosisataa laulamatta.

Viimeinen haastattelukysymys koski tavoitteita laulamisen ja äänenkäytön suhteen jatkossa. Osallistujat vastasivat kysymykseen seuraavasti (Taulukko 5):

TAULUKKO 5. Osallistujien tavoitteet laulamisen suhteen kurssin jälkeen

–Sopivan äänialan löytäminen lauluihin.

–Rohkeutta ja uskallusta käyttää omaa ääntä

–Tavoitteeni on, että uskaltaisin ja osaisin.

–Äänialan laajana pitäminen ja äänenhuolto, tätä voisin tehdä vaikka joka päivä. Se, että laulan ja tanssin, on terveyteni peruspilari.

–Että saisin koko kropan mukaan ja että ääni kantaisi ja kestäisi

–Kropan mukana olo laulamisesa ja että saisin ylä-äännet pysymään kirkkaina ja soivina

–Kaikessa riittäisi kehittämistä. Tämän kurssin jälkeen haluaisin lisää laulutunteja.

–Haluan harjoitella ja kehittää ääntä, pakko saada laulaa!

Teoreettisessa osuudessa esittelemäni kirjallisuuden ja kurssilla tekemieni havaintojen perusteella laadin yhteenvetona ehdotuksen huomioon otettavista seikoista myöhäisikäisten laulunopetuksessa.

TAULUKKO 6. Muistilista myöhäisiän laulunopetusta varten

FASILITEETIT

- Riittävän suuri tila, jossa on mahdollista liikkua
- Peili
- Istuimia

KEHOLLISET ASIAT

- Liikkeen käyttö laulamisen apuna
- Mahdollisuus istua ja levätä kesken tunnin
- Istualtaan laulaminen
- Heikentyneen tasapainoaistin huomiointi
- Tietoisuus mahdollisista fyysisistä rajoitteista

KOGNITIIVISET ASIAT

- Asioiden perustelu oppijoille
- Ohjeiden antaminen kirjallisesti muistin tueksi
- Monien yhtäaikaisten ohjeiden välttäminen
- Toisto
- Nuoteista laulaminen ulkoa muistamisen sijaan

ÄÄNELLISET SEIKAT

- Optimaalisen äänialan löytäminen ja oikeiden sävellajien valinta ohjelmistossa
- Äänihäiriöiden tunnistaminen ja epätäydellisyyden hyväksyminen

KOHTAAMINEN

- Arvostava vuorovaikutus
- Kannustava ja rohkaiseva asenne
- Elämäkokemuksen huomioiminen
- Tarkoituksenmukaisen viestintätavan valinta (puhelin)
- Kiireetön ja rauhallinen ilmapiiri

4 POHDINTA

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli kartoittaa myöhäisiän laulunopetuksen erityispiirteitä, kehittyä ammatillisesti ja pyrkiä avaamaan työmahdollisuuksia musiikkipedagogeille musiikkioppilaitosten ulkopuolella. Halusin myös luoda konkreettisia mahdollisuuksia elinikäiselle oppimiselle musiikin ja laulunopiskelun osalta.

Yli 60-vuotiaille järjestetyn laulukurssin opetuspaikaksi valikoitui Espoon kaupunginkirjasto, jossa työskentelen kirjastopedagogina. Työnantajani tarjoaa ennakkoluulottomasti perinteisistä kirjastopalveluista poikkeavia palveluja asiakkailleen. Kirjaston tarjoama opetus ei kilpaile muiden toimijoiden palvelujen kanssa, vaan toimii matalan kynnyksen mahdollisuutena harrastaa musiikkia.

Sain opinnäytetyöni puitteissa mahdollisuuden kokeilla toisen ammattini, laulunopettajan, harjoittamista kirjastoympäristössä. Opinnäytetyöhön liittyvän kurssin jälkeen työni kirjastossa järjestettävien laulukurssien vetäjänä on jatkunut, ja lisää toimintaa on suunnitteilla. Henkilökohtaisesti muutos on ollut minulle merkityksellinen, sillä kahden hyvin erilaisen ammatti-identiteetin ylläpitäminen on välillä tuntunut ristiriitaiselta. Tällä hetkellä saan keskittyä työssäni niihin asioihin, jotka ovat elämässäni tärkeällä sijalla, eli musiikkiin ja laulamiseen. Kurssilta saamani myönteinen palaute kannustaa myös jatkaamaan laulumahdollisuuksien tarjoamista kirjastossa.

Työni kohderyhmänä olivat myöhäisikäiset laulunoppijat. Työn teoreettisessa osuudessa tarkastelin elinikäisen oppimisen periaatetta ja ikääntymistä yhteiskunnallisena ilmiönä. Perehdyin myöhäisiän musiikkikasvatuksen käsitteeseen ja myöhäisikäisistä musiikin harrastajista tehtyihin tutkimuksiin. Keräsin tietoa niistä kehon vanhenemisen prosesseista, joilla on vaikutuksia lauluinstrumenttiin ja laulun opiskeluun. On muistettava, että ikääntymisen prosessi on hyvin yksilöllinen, eikä ikääntymisen vaikutuksia lauluinstrumenttiin voi pitää ennako-oletuksena, vaan pikemminkin taustatietona.

Opetustilanteissa havainnoin sekä omaa toimintaani että oppijoiden toimintaa. Käytännön opetustyön ja teoreettisen taustatiedon valossa pyrin ottamaan selvää erityispiirteistä, jotka mahdollisesti liittyvät myöhäisikäisten laulunopetukseen. Lauluryhmäni koostui kahdeksasta laulajasta ja kurssin kesto oli lyhyt. Näin ollen löydöksistä ei voi tehdä yleis-

tyksiä. Monet löydökset saavat kuitenkin vahvistusta työssäni esittelemästäni teoreettisesta taustasta. Tämän työn puitteissa ei ollut mahdollista ottaa mukaan lauluopettajakollegoiden kokemuksia myöhäisikäisten opettamisesta, mutta se olisi mielenkiintoinen keino jatkaa aiheen tutkimista.

Olin rajannut työstäni pois ryhmän merkityksen oppimisessa. Kurssin jälkeen olen kuitenkin vakuuttunut siitä, että ryhmä- ja yksilöopetusta yhdistävä oppimistapa sopii erinomaisesti myöhäisiän laulunopiskeluun. Työelämästä luopuminen tarkoittaa myös työyhteisöstä luopumista. Eläkkeellä voi olla antoisaa kuulua johonkin ryhmään, jolla on yhteinen tavoite. Ryhmätilanteen hyödyntäminen laulunopetuksessa tulee jatkossa olemaan yksi syventymisen kohteeni. Lyhyen kokemuksen perusteella uskon, että vertaisoppiminen on todella hedelmällistä ja tärkeää myös laulunopetuksessa.

Taustatietona kysyin oppijoilta vain aikaisemmista musiikkiharrastuksista. En kysynyt liikunnan harrastamisesta enkä terveydentilasta. Kurssin kuluessa kävi kuitenkin ilmi, että fyysinen kunnon merkitys on merkittävä äänen toiminnan kannalta. Ne oppijat, jotka kertoivat harrastavansa tai harrastaneensa aktiivisesti liikuntaa, olivat myös äänellisesti hyvässä kunnossa. Myös aktiivinen laulaminen oli selvästi kuultavissa äänen laadussa.

Taustatekijöistä riippumatta kaikki oppijat edistyivät tunneillaan. Kaikki osanottajat oivalsivat kehon ja äänen yhteyden, minkä he myös mainitsivat palautteissaan. Omasta näkökulmastani vähintään yhtä ratkaiseva vaikutus äänen laatuun oli leuan ja kielenkannan rentouttamisella. Tästä kukaan oppija ei kuitenkaan itse raportoinut vastauksissaan.

Tämän päivän eläkeikäisten koulu-aikaan on kuulunut laulaminen. Pohdin, minkälainen merkitys sillä on äänellisesti myöhemmässä iässä, vai onko merkitystä ollenkaan. Voiko artikulaation selkeys olla seurausta koulu-aikaisesta laulamisesta vai yleensä ottaen erilaisesta puhetyylistä joitakin kymmeniä vuosia sitten? Vastaus on mahdollisesti saatavissa vasta siinä vaiheessa, kun tämän ajan koululaiset, jotka eivät välttämättä laula koulu-aikana juuri lainkaan, saavuttavat eläkeiän. Yksilötunneilla käytyjen keskustelujen perusteella myös osallistujien lauluohjelmiston ja eri musiikkityylien tuntemus oli hyvin monipuolista.

Yksi mielenkiintoisimmista asioista työssäni oli arvokkaan opetuskokemuksen lisäksi laulamiseen liittyvät keskustelut kurssilaisten kanssa. Oli erittäin kiinnostavaa kuulla, miten oppijat hahmottivat ja sanallistivat laulamiseen liittyviä musiikillisia, äänellisiä ja keuhollisia asioita. Neljän tunnin aikana meille ei ehtinyt vielä muodostua yhteistä ”laulutuntikieltä”. Oli suuri ilo seurata jokaisen oppijan edistymistä ja rohkeutta heittäytyä uuden asian pariin. Uskon, että oppiminen on sarja oivalluksia, ja yksikin oivallus motivoi jatkamaan opiskelua. Kokemukseni mukaan vaatii suurta rohkeutta olla aikuinen vastaalkaja. Sen vuoksi kannustava ja rohkaiseva asenne on myös aikuisia opettaessa aivan erityisen tärkeää.

Monet kurssilaiset harmittelivat äänialansa madaltumista. Mielestäni on erittäin tärkeää, että esimerkiksi yhteislaulutilaisuuksissa sävellajit valittaisiin huolellisesti. Kokemus siitä, että joutuu kesken kappaleen vaihtamaan oktaavia tai jättämään ylä-äänit laulamatta saattaa turhaan vaikuttaa kielteisesti mielikuvaan omasta äänestä ja laulutaidosta. Tunne siitä, että ei pysty enää laulamaan, voi siis johtua siitä, että on joutunut laulamaan omalle äänelle sopimattomassa sävellajissa.

Tässä työssä keskityin äänenmuodostuksellisiin seikkoihin. Laulaminen on siitä kiitollinen musiikin harrastamisen tapa, että instrumentti on kaikilla ihmisillä jo olemassa ja kappaleita voi opetella korvakuulolta. Nuotinlukutaito ei ole välttämättömyys. Soittoharrastukseen verrattuna laulunopiskelun aloittamisen kynnyks on matalampi. Jatkossa olisi kiinnostavaa perehtyä myös musiikillisten asioiden opettamiseen myöhäisikäisille vastaalkajille.

Luvussa 2.3 esiteltynä valikoinnin, optimoinnin ja kompensaaion malli (Baltes 1990) soveltuu mielestäni erinomaisesti lähtökohdaksi myöhäisän musiikinopetukselle. Instrumenttipedagogien olisi hyödyllistä kehittää opetustapojaan myös myöhäisikäisiä oppijoita silmällä pitäen. Työmahdollisuuksia voisi lisätä myöhäisän opetuksen aktiivinen tarjoaminen erilaisille toimijoille, kuten kirjastoille, seurakunnille, työväenopistoille ja yksityisille musiikkikouluille tai suoraan kohderyhmille.

Miten myöhäisikäiset oppijat on mahdollista tavoittaa? Hiljattain eläkkeelle siirtyneille henkilöille digitaalisen median käyttö saattaa olla itsestäänselvyys, erityisesti jos välineitä on käytetty työelämässä. Täytyy kuitenkin ottaa huomioon, että joillakin ammattialoilla tietotekniikan käyttö on hyvin vähäistä. Kirjastossa työskennellessäni olen havainnut, että

myöhäisikäisten joukossa on paljon ihmisiä, jotka eivät käytä juuri lainkaan tietokonetta. Oppimismahdollisuuksia tarjotessa on siis hyvä pitää mielessä, että lehti-ilmoitukset ja paperiset julisteet ovat edelleen käyttökelpoisia medioita.

Myöhäisiän laulunopetuksen tavoitteet ovat kirkastuneet mielessäni opinnäytetyöprosessin aikana. Tavoitteiden määrittäminen vastaa seuraavaan kysymykseen:

Miksi on tärkeää tarjota myöhäisiän laulunopetusta?

- Koska kaikilla on oikeus vaalia hyvää musiikkisuhdetta ja nauttia oppimisesta ja edistymisestä musiikin alalla elämänlaajuisen oppimisen periaatteen mukaisesti.
- On tärkeää, että laulunopetuksen tavoitteena on äänenkäyttötapa, jonka avulla laulaminen on palkitsevaa ja vaivatonta. Äänen harjoittaminen edesauttaa ylläpitämään äänen kuntoa. Huonosti toimiva ääni saattaa olla esteenä sosiaaliselle kanssakäymiselle ja vaikuttaa näin elämänlaatuun kokonaisvaltaisesti lisäämällä yksinäisyyttä ja eristäytymistä.

Haluan rohkaista jokaista iästä riippumatta kehittämään taitojaan sillä elämän osa-alueella, joka on sydäntä lähinnä. Pedagogien tehtävä on auttaa tässä prosessissa. On syytä hylätä ennakkoluulot, joiden mukaan vanhana ei voi enää oppia laulamaan tai soittamaan.

LÄHTEET

Awan, S. 2003. A comparison of trained and untrained vocalists on the Dysphonia Severity Index. *Journal of voice: Official Journal Of The Voice Foundation* 2010 Nov; Vol. 24 / 6, 661-6. Luettu 6.10.2018

Baltes, P. & Baltes, M. (toim.) 1990. *Successful aging: Perspectives from the Behavioral Sciences*. New York: Cambridge University Press. Toissijainen lähde

Bengtsson-Opitz, E. 2013. *Anti aging för rösten*. Visby: Wessmans musikförlag

Creech, A., Hallam, S., Varvarigou & M., McQueen, H. 2014. *Active Ageing with Music: Supporting Wellbeing in the Third and Fourth Ages*. London: Institute of Education Press

Eerola, R. 2014. Äänen toimintabalanssi. Luettu 1.11.2018 <http://www.provoce.suntuubi.com/?cat=19>

Eloranta, K. 2008. *Musiikki Suomen yleisissä kirjastoissa. Sisältyy teokseen Poroila, H. (toim.) Hiljaisuudesta nousi musiikki*. Helsinki: Suomen Musiikkikirjastoyhdistys

Euroopan neuvosto. 2018. Neuvoston suositus elinikäisen oppimisen avaintaidoista. Luettu 18.9.2018 https://eur-lex.europa.eu/resource.html?uri=cellar:395443f6-fb6d-11e7-b8f5-01aa75ed71a1.0006.02/DOC_1&format=PDF

Gembris, H. 2008. *Musical Activities in the Third Age: An Empirical Study with Amateur Musicians*. Second European Conference on Developmental Psychology of Music. Roehampton University, England. Luettu 6.11.2018 https://www.nar.uni-heidelberg.de/pdf/newsletter/nl2009_03_gembris_2008b.pdf

Gregory ND, Chandran S, Lurie D & Sataloff, RT. 2012. Voice Disorders in the Elderly. *Journal of Voice* 26:254-8. Luettu 5.10.2018 [https://www.jvoice.org/article/S0892-1997\(10\)00217-1/pdf](https://www.jvoice.org/article/S0892-1997(10)00217-1/pdf)

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2016. *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: tammikuu

Hänninen, T. 2013. *Kognitiiviset toiminnot*. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) *Gerontologia*. 3. uud. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim
Koistinen, M. 2003. *Tunne kehosi – vapauta äänesi*. Helsinki: Sulasol ja Mari Koistinen

Kokkonen, J., Hannula, S. & Salonen, Jaakko. 2018. Ikäkuulo – kuntouttaminen kannattaa. *Lääkärilehti* 23 / 2018, s. 1483–1488

Kost, K. & Parham, K. 2017. Presbyphonia: What can be done? *NT-Ear, Nose & Throat Journal*. March 1 / 2017. Luettu 5.10.2018. Vaatii käyttöoikeuden

<http://web.b.ebscohost.com.elib.tamk.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=c27100a1-0bb6-4cd3-975f-b97188672b32%40sessionmgr104>

Laes, Tuulikki. 2013. Myöhäisiän musiikkikasvatus myönteisen ikääntymisen tukijana. Teoksessa Juntunen, M-L, Nikkanen, H. & Westerlund, H. (toim.). Musiikkikasvattaja – kohti refleksiivistä käytäntöä. Jyväskylä: PS-kustannus

Laes, T. & Rautiainen, P. 2018. Osallistuminen taiteeseen ja kulttuuriin – elinikäinen oikeus vai velvollisuus. *Aikuiskasvatus* 2 / 2018, 130-139

Laes, T. 2014. Musiikillisen toimijuuden ja voimaantumisen mahdollisuudet myöhäisiän musiikkikasvatuksessa – Tapaustutkimus Riskiryhmä-yhtyeestä. *Musiikkikasvatus* 1 / 2013, vol. 16. s. 6–17

Laki yleisistä kirjastoista 20.12.2016 1492/2016

Martelin, T., Koskinen, S. & Sihvonen, A-P. 2013. Elinäika ja kuolemansyyt. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) *Gerontologia*. 3. uud. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim

Massey, A. (n.d.). Oxford singing lessons. <http://www.oxfordsingingleasons.co.uk/> luettu 2.4.2018

Pajala, S., Sihvonen, S. & Era, Pertti. 2013. Asennon hallinta ja havaintomotorinen kyvykkyys Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) *Gerontologia*. 3. uud. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim

Peltomaa, M. & Vilkmann, E. 2002. Laulu hukassa - mistä apu? Laulajan terveys lääkärin haasteena. *Duodecim* 118, 1587– 95

Pihlajamäki, M., Kirjastopalvelupäällikkö. Henkilökohtainen tiedonanto 7.11.2018

Rapoort, S., Menier, J. & Grant, N. 2018. Voice Changes in the Elderly. *Otolaryngologic clinics of North America*. Vol. 51 / 4, 759-768. Printattu 20.9.2018

Sihvonen, P., Martelin, T., Koskinen, S. Sainio, P. & Aromaa, A. 2013. Terveet ja toimintakykyiset vuodet. 2013. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) *Gerontologia*. 3. uud. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim

Siirola, E. 2009. Musiikin elinikäinen oppiminen. Teoksessa Louhivuori, J., Paananen, P. & Väkevä, L. (toim.) *Musiikkikasvatus – näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen*. Suomen musiikkikasvatusseura – FISME

Sipilä, S., Rantanen, T. & Tiainen, K.: Lihasvoima. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) *Gerontologia*. 3. uud. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim

Sorri, M. & Huttunen, K. 2013. Kuulo. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) *Gerontologia*. 3. uud. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim

Suomen virallinen tilasto (SVT): Aikuiskoulutukseen osallistuminen [verkkójulkaisu]. Helsinki: Tilastokeskus. Luettu 20.9.2018

https://www.stat.fi/til/aku/2017/aku_2017_2018-05-09_tie_001_fi.html

Suominen, H. 2013. Kehon rakenne ja koostumus. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) *Gerontologia*. 3. uud. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim

Suutama, T. 2013. Muisti ja oppiminen. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. 3. uud. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim

Tikkanen, Tarja. 2013. Elinikäinen oppiminen – kohti aktiivista vanhuutta. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. 3. uud. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim

Tilastokeskus. Suomi lukuina. (n.d.) Luettu 18.9.2018 https://www.tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk_vaesto.html

Tilastokeskus. Käsitteet (n.d.). Luettu 18.9.2018 https://www.stat.fi/meta/kas/elinikai_oppim.html

Tuomainen, S. & Hänninen, T. 2000. Kognitiivinen ikääntyminen. Duodecim 2000, 116, s.1293-1298. Verkkojulkaisu. Luettu 19.9.2018 <https://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo91584.pdf>

Työterveyslaitos (n.d.) Hyvä valaistus työtilassa. Luettu 19.9.2018. <https://www.ttl.fi/tyoymparisto/sisaymparisto/hyva-valaistus-tyotilassa/4/>

Unesco. 2010. Seoul Agenda: Goals for the Development of Arts Education. Luettu 1.10.2018 http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/HQ/CLT/CLT/pdf/Seoul_Agenda_EN.pdf

United Nations (n.d.). World Population Prospects 2017. Luettu 18.9.2018. <https://population.un.org/wpp/>

Uusitalo H. 1995. Tiede, tutkimus ja tutkielma. 2. painos. Porvoo: WSOY. Toissijainen lähde

Vaalio, K. 2007. Ääni-instrumentti ja sen rakenne. Teoksessa Hautamäki, T. (toim.) Laulajan opas. Seinäjoki: Rytmii-instituutti

Valtasaari, H. 2012. Ääntöbalanssi-metodi laulunopetuksessa. Jyväskylän yliopisto: Musiikkیتieteen laitos. Pro gradu -tutkielma

Westerlund, H., Lehikoinen K., Anttila E., Houni P., Karttunen S., Väkevä L., Furu P, Heimonen, M., Jansson S., Juntunen M., Kantonen, L., Laes T., Laitinen L., Laukkanen A. & ja Pässilä A. 2016. Taiteet, tasa-arvo ja hyvinvointi: Katsaus kansainväliseen tutkimukseen. ArtsEqual–hanke. Luettu 3.10.2018 <http://www.artsequal.fi/documents/14230/0/Katsaus+kansainvaliseen+tutkimukseen/9c772fd2-edd5-46ee-9807-f8004590cf52>

LIITTEET

Liite 1. Kurssi-ilmoitus



Laulaen kohti kesää

Sellon kirjasto järjestää laulun intensiivikurssin
60+ -vuotiaalle

Keskiviikot

2.5.

9.5.

23.5.

Klo 13-13.45

**Sellon kirjaston
Musiikin
Flyygeli-
luokassa**

Kurssilla opiskellaan äänenmuodostusta ja harjoitellaan lauluja laulopedagogin ohjauksessa. Opetukseen sisältyy kolme ryhmätuntia ja neljä yksilötuntia. Kurssi on osallistujille maksuton.

Yksilötuntien ajankohdat sovitaan erikseen.

Ilmoittaudu: kirjastonlaulukurssi@gmail.com

Kerro ilmoittautumisen yhteydessä nimesi, ikäsi ja yhteystietosi. Kurssille mahtuu 5 osanottajaa. Kurssille valituille ilmoitetaan 25.4. mennessä.

Lisätietoja numerosta 043 827 3526
(arkisin klo 9-15)

HELMET

helmet.fi



SAATEKIRJE

2.5.2018

Hyvä laulukurssin osallistuja,

opiskelen Tampereen ammattikorkeakoulussa musiikkipedagogiikan ylempää ammattikorkeakoulututkintoa. Opinnäytetyössäni tarkastelen laulun opettamisen erityispiirteitä ikäryhmälle 60+. Työni avulla haluan myös edistää valitsemalleni kohderyhmälle järjestettäviä musiikin harrastamisen mahdollisuuksia.

Pyydän ystävällisesti lupaa kerätä teiltä tietoa kysymyslomakkeella ja mahdollisella teemahaastattelulla kurssin alussa ja lopussa. Käytän metodina myös observointia. Vastauksianne käsittelen ja käytän ehdottoman luottamuksellisesti ja anonyymisti.

Opinnäytetyöni ohjaajana toimii Mirja Kopra Tampereen ammattikorkeakoulusta. Opinnäytetyö tullaan julkaisemaan Internetissä osoitteessa www.theseus.fi.

Ystävällisin terveisin,

Viivi Tulkki

Viivi Tulkki, musiikkipedagogi AMK
Kirjastopedagogi, Sellon kirjasto
puhelin
sähköposti viivi.tulkki@espoo.fi

Mirja Kopra, musiikkipedagogiikan lehtori
Tampereen ammattikorkeakoulu, musiikin koulutus
puhelin
sähköposti mirja.kopra@tamk.fi



Laulaen kohti kesää – laulukurssi Sellon kirjastossa

Kysymyslomake 1

Nimi

Ikä

Aikaisemmat musiikkiharrastukset

Odotukset kurssin suhteen

Kiitos vastauksistanne!

Liite 3. Loppukysely



Kiitos osallistumisestasi Sellon kirjaston laulukurssille! Vastaisitko ystävällisesti seuraaviin kysymyksiin:

Nimi

Vastasiko kurssi odotuksiasi?

Ryhmätunnit

Hyvää

Kehitettävää

Yksilöopetus

Hyvää

Kehitettävää

