

Laulaen työtäs tee!

Kokonaisvaltaista hyvinvointia laulusta harrastajille

Elina Jahkola

Opinnäytetyö
Toukokuu 2015
Kulttuuriala
Musiikin koulutusohjelma
Musiikkipedagogi (AMK)

Tekijä Jahkola, Elina	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä 09.05.2016
	Sivumäärä 64	Julkaisun kieli Suomi
		Verkkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Laulaen työtäs tee! Kokonaisvaltaista hyvinvointia laulusta harrastajille		
Tutkinto-ohjelma Musiikin koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) Korhonen, Ari		
Toimeksiantaja(t)		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miten lauluharrastus edesauttaa yleistä hyvinvointia ja työssäjaksamista. Laulaminen on kokonaisvaltaista toimintaa, jossa samanaikaisesti tapahtuu sekä psyykkistä että fyysistä toimintaa. Laulunopettajan positiivinen ja kannustava suhtautuminen oppilaaseensa on avainasemassa oppilaan itsetunnon ja hyvinvoinnin kannalta. Työssäjaksamisella on merkittävä rooli jokaisen työssäkäyvän arjessa. Tarkoituksena oli kartoittaa, mitkä tekijät lauluharrastuksessa ja laulunopettajan toiminnassa edesauttavat harrastajan hyvinvointia ja miten siitä voi hyötyä työelämässä.</p> <p>Tutkimuksen tiedonhankinnassa käytettiin aikaisempia tutkimuksia ja lähdekirjallisuutta sekä tutkimusaineisto kerättiin haastattelemalla kahta lauluharrastajaa henkilökohtaisesti ja kahta muuta sähköpostitse. Haastatteluissa haluttiin selvittää, mitkä elementit lauluharrastuksessa ja laulutuntien sisällä edistävät hyvinvointia. Haluttiin myös selvittää, miten laulunopettajan toiminta ja opettajan ja oppilaan välinen vuorovaikutus tukevat harrastajan hyvinvointia. Lisäksi kartoitettiin harrastajilta heidän kokemuksiaan lauluharrastuksesta työhyvinvointia lisäävänä tekijänä.</p> <p>Haastatteluissa ilmeni, että lauluharrastus koettiin psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia lisääväksi. Vastauksissa nousi esille erityisesti laulaminen mieltä virkistävä harrastuksena, oman ajan tuojana. Laulunopettajan myönteinen, kannustava suhtautuminen oppilaaseen koettiin hyvinvoinnin ja itsetunnon kannalta merkittäväksi. Fyysistä hyvinvointia edesauttaviksi koettiin hengitysharjoitukset ja äänenmuodostuksen opetteleminen. Lauluharrastusta työhyvinvointia lisäävänä elementtinä arvioitiin vähäisesti, mutta äänenmuodostuksen ja hengitystekniikan hyödyntäminen koettiin työtilanteissa hyödylliseksi.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Laulaminen, hyvinvointi, laulaminen ja itsetunto, laulunopetus, laulunopettajan asema, vuorovaikutus, psyykinen ja fyysinen hyvinvointi, työhyvinvointi		
Muut tiedot		

Author Jahkola, Elina	Type of publication Bachelor's thesis	Date 09.05.2016 Language of publication: Finnish
	Number of pages 64	Permission for web publication: x
Title of publication Sing While you work! Holistic well-being gained from singing as a hobby		
Degree programme Degree programme in music		
Supervisor Korhonen, Ari		
Assigned by		
Abstract <p>The purpose was to research how singing as a hobby can improve person's overall well-being and well-being at work. Singing is a holistic activity which requires both mental and physical activity. The positive and encouraging attitude of a singing teacher is crucial in supporting the self-esteem and well-being of the student. The aim is to uncover which factors in singing as a hobby and which of a singing teacher's actions can promote the well-being of a person who sings as a hobby, and if singing is beneficial in the working life.</p> <p>Material to be studied was collected through interviewing four people who sing as a hobby, two of them were interviewed in person and two via e-mail. The purpose of the interviews was to uncover which elements in having singing as a hobby and which elements of the singing lessons are felt to increase well-being. Additionally, one aim was to uncover how the actions of the teacher, and the interaction between the teacher and the student can support the well-being of the student. Finally, the hobby singers were asked if they had experienced that singing as a hobby improves their well-being in the working life.</p> <p>The interviews showed that people who sing as a hobby felt singing to increase both their mental and physical well-being. The replies emphasized the importance of singing as mentally uplifting and as a possibility to have time for oneself. The positive and encouraging attitude of the singing teacher toward the student was felt to be crucial both to well-being and self-esteem. Breathing exercises and practicing sound producing were felt to improve the physical well-being. Singing as increasing well-being at work was discussed quite briefly, but the knowledge of breathing and sound producing techniques was found to be useful also in the working life.</p>		
Keywords/tags (subjects) Singing, well-being, singing and self-esteem, teaching of singing, the importance of a singing teacher, interaction, mental and physical well-being, well-being at work		
Miscellaneous		

Sisältö

1	Johdanto	3
2	Tutkimuskysymykset	5
3	Hyvinvointi	6
	3.1 Kokonaisvaltainen hyvinvointi.....	6
	3.1.1 Psyykkinen hyvinvointi	7
	3.1.2 Fyysinen hyvinvointi	7
	3.1.3 Sosiaalinen hyvinvointi	8
	3.2 Kokonaisvaltainen työhyvinvointi	9
	3.2.1 Psyykkinen työhyvinvointi	11
	3.2.2 Fyysinen työhyvinvointi	11
	3.2.3 Sosiaalinen työhyvinvointi.....	12
4	Laulaminen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ylläpitäjänä	13
	4.1 Laulaminen harrastuksena aikuisilla	13
	4.2 Musiikin ja laulamisen fysiologisia vaikutuksia	14
	4.3 Laulaminen terapeuttisena elementtinä ja hyvinvoinnin edistäjänä	15
	4.4 Itsetunto ja laulaminen	17
	4.5 Laulaminen fyysisen hyvinvoinnin tukijana.....	20
5	Laulunopettaja hyvinvoinnin tukijana.....	22
	5.1 Vuorovaikutus	22
	5.2 Oppilaslähtöinen opetustyyli	24
	5.3 Itseohjautuvuus elinikäisen oppimisen perustana.....	25
6	Tutkimuksen toteuttaminen	26
	6.1 Kvalitatiivinen tutkimus.....	26
	6.2 Haastattelu ja kysely tutkimusmenetelmänä.....	27
	6.3 Tapaustutkimus.....	27
7	Haastattelujen tulokset.....	28
	7.1 Tutkimuksen luotettavuuden mittaaminen	28

7.2	Tutkimustulokset.....	28
7.2.1	Tutkimuksen toteutus ja osallistuneiden taustatiedot.....	29
7.2.2	Lauluharrastus hyvinvoinnin tukijana.....	31
7.2.3	Laulutunnin sisäiset elementit hyvinvoinnin edistäjinä.....	36
7.2.4	Laulunopettajan asema oppilaan itsetunnon tukijana	40
7.2.5	Vuorovaikutuksesta sisäisiä voimavaroja	44
7.3	Yhteenveto tutkimustuloksista	47
8	Pohdinta.....	52
	Lähteet.....	55
	Liitteet.....	58
	Liite 1. Saatekirje.....	58
	Liite 2. Haastattelulomakepohja.....	59
	Taulukot	
	Taulukko 1. Tutkimukseen osallistuneiden taustatiedot.....	30
	Taulukko 2. Lauluharrastuksen mielihyvää tuottavat elementit.....	35
	Taulukko 3. Laulutunnin sisäiset tapahtumat hyvinvoinnin edistäjinä.....	39
	Taulukko 4. Taulukko 4. Laulunopettaja oppilaansa hyvinvoinnin tukijana.....	44
	Taulukko 5. Vastaajien kokemuksia lauluharrastuksen psyykkisen hyvinvoinnin edistävydestä.....	51

1 Johdanto

Pohdin opinnäytetyössäni millä tavoin laulaminen edesauttaa lauluharrastajien hyvinvointia ja miten lauluharrastus voi tukea työhyvinvointia. Tarkastelen laulamista psykofyysisestä näkökulmasta ja olen valinnut laulamiseen liittyviä teemoja, jotka mielestäni edesauttavat erityisesti hyvinvointia. Tärkeimpänä tarkasteluni kohteena on psyykinen hyvinvointi – mielen maailma – ja miten laulun kautta ihminen voi eheyttää itseään. Tutkimusaineiston olen kerännyt haastattelemalla kahta laulunharrastajaa sekä kahta muuta sähköpostitse.

Innoitukseni tähän opinnäytetyöhön kumpuaa halusta kartoittaa laulamisen ja hyvinvoinnin yhteyttä. Opettaessani eritasoisia harrastajia olen huomannut miten myönteinen ja kannustava suhtautuminen vaikuttaa oppilaaseen positiivisesti: oppilaan mieliala ja itseluottamus kasvavat laulaessa. Lauluharrastuksessa ihminen joutuu pakostikin kamppailemaan itsetuntonsa ja virheiden sietokykynsä kanssa, mutta opettajan myönteisellä suhtautumisella ja kannustamisella yksilö pystyy vahvistamaan omaa minä kuvaansa sekä itsetuntoaan. Avainasemassa hyvinvoinnin lisääjänä on mielestäni opettajan ja oppilaan välinen vuorovaikutus. Myös laulaessa kerätyt onnistumisen kokemukset auttavat ihmistä eheyttämään omaa kuvaa itsestään. Elias Lönnrotin sanoin: *”Laulu on ihmiselle ikään kuin toinen kieli, jolla alkaa sydämensä liikutuksia ilmoitella, koska tavallinen kieli ei löydä sanoja tarpeeksensa.”* Toisin sanoen, laulamalla ihminen pystyy jatkamaan itseilmaisuaan, kun sanat loppuvat eivätkä enää riitä kuvailemaan tunteja: itkuvirsin on lähetetty tyttäriä naimisiin ja saatettu vainajat viimeiselle matkalleen. Laulaen on rytmitetty myös työntekoa. Nämä ovat vain muutamia esimerkkejä millä tavoin laulamista on käytetty tunteiden tulkkina. Meissä syntyvä ääni yhdistää mielen, kehon ja sielun erityisellä tavalla, mikä erottaa-kin laulamisen muista instrumenteista. Siksi sen vaikutus onkin psyykkisen hyvinvoinnin kannalta merkittävää.

Halusin selvittää myös, onko lauluharrastuksesta hyötyä työssäjaksamiseen ja työhyvinvoinnin ylläpitäjänä. Työhyvinvoinnin ja työssäjaksamisen merkitys on korostunut niin eri medioissa, tutkimuksissa kuin työorganisaatioissa useamman vuoden ajan. Se koskettaa jokaista yksilöä viimeistään siinä vaiheessa kun joku työhyvinvoinnin osa-

alueista järkkyy: työhyvinvointi on osa kokonaisvaltaista hyvinvointiamme ja ne ovat tiiviisti kytköksissä toisiinsa.

Laulamisen positiivisista vaikutuksista hyvinvointiin on tehty paljon tutkimusta. Opinnäytetyössäni nostan muutaman tutkimuksen esille, jotka ovat mielestäni tärkeitä aiheeni kannalta. Annalan (2014) pro gradu – tutkielma on lähimpänä omaa aiheitani, jossa hän kartoittaa laulunopiskelijoiden kokemuksia itsetunnon ja psyyken merkityksestä laulunopetuksessa. Tutkielma nousikin keskeiseksi lähteeksi opinnäytetyöni kannalta. Myös Chong (2000) tarkastelee tutkimuksessaan laulamisen vaikutuksia itsetuntoon. Taskinen-Viljakainen (2009) tarkastelee pro gradussaan hiljaista rukouslaulua terapeuttisena elementtinä. Kuorolaulu hyvinvointia lisäävänä elementtinä ovat tutkineet mm. Salmenkangas (2010) ja Louhivuori (2011), mutta niiden huomioiminen työssäni on pientä. Yksinlaulun fysiologisia vaikutuksia ovat tutkineet Grape, Sandgren, Hansson, Ericson & Theorell (2003) ammattilaisten ja harrastajien keskuudessa. Tutkimuksen tulokset toimivat linkkinä erityisesti hyvinvoinnin ja lauluharrastuksen välillä. Työhyvinvoinnin piirissä tutkimusta musiikin ja laulamisen edesauttavista vaikutuksista on tehty vähäisesti. Laavola (2008) selvittää pro gradu – tutkielmassaan musiikkiterapian menetelmien käyttömahdollisuuksia työhyvinvoinnin tukemisessa ja tarkastelun kohteena ovat erityisesti musiikin kuuntelu ja improviointi. Toinen mielenkiintoa herättävä lähde oli Hännisen (2004) raportti kurssista, jossa harmonista laulua käytettiin työhyvinvoinnin edistämistoimena. Sivuan opinnäytetyössäni myös muita aiheisiin liittyviä tutkimuksia. Myös työhyvinvointia on tutkittu, mutta Harri Virolaisen (2012) mukaan työhyvinvoinnin tutkimus on painottanut selkeästi työpahoinvoinnin tutkimukseen. Samaan viittaa Marja-Liisa Manka (2014) teoksessaan Työhyvinvointi. Työhyvinvointi ja työssäjaksaminen on jokaiselle työssäkäyvälle merkittävä tekijä ja se on osa kokonaisvaltaista hyvinvointiamme. Viime vuosina kiinnostus työhyvinvoinnin ilmiöihin kuten työn imuun, voimaantumiseen työssä sekä työn iloon on lisääntynyt (Virolainen 2012, 9). Tutkimuksien lisäksi olen käyttänyt kirjallisia lähdeaineistoja tutkimuksen tietoperustana.

Tutkimukseni on luonteeltaan laadullinen eli kvalitatiivinen. Tutkimusaineistoni olen kerännyt haastattelemalla kahta lauluharrastajaa henkilökohtaisesti ja kahta sähköpostitse. Tutkimuskysymykset esittelen luvussa kaksi. Aineiston analysointi tapahtuu laadullisen analyysin menetelmin.

Luvussa kaksi esittelen opinnäytetyöni tutkimuskysymykset. Teoreettista taustaa käsittelen luvuissa kolme, neljä ja viisi: kolmannessa luvussa määrittelen hyvinvointiin ja työhyvinvointiin sisältyviä tekijöitä. Neljännessä luvussa käsittelen laulamista kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäjänä. Viidennessä luvussa perehdyn laulunopettajan rooliin oppilaansa hyvinvoinnin tukijana ja mitkä ilmiöt laulunopetuksessa edistävät mielestäni oppilaan hyvinvoinnin. Kuudennessa luvussa esittelen tutkimuksen toteuttamiseen liittyviä seikkoja. Seitsemännessä luvussa esitän tutkimuksen tulokset sekä analysoin vastaukset. Kahdeksannessa luvussa pohdin kulunutta opinnäytetyöprosessia.

2 Tutkimuskysymykset

Opinnäytetyöni tavoitteena on tuoda siis esille miten lauluharrastus tukee hyvinvointia ja miten se edesauttaa hyvinvointia työssä. Aikaisemmat tutkimukset aiheesta antavat suuntaa siitä, että laulaminen edesauttaa hyvinvointia.

Tutkimuskysymykseni, joihin haen vastausta, ovat:

- 1) Mitkä ilmiöt lauluharrastuksessa tukevat hyvinvointia?
- 2) Minkälainen merkitys opettajalla on hyvinvoinnin ylläpitäjänä? Mikä on opettaja-oppilassuhteen ja vuorovaikutuksen merkitys oppilaan hyvinvoinnin kannalta?
- 3) Millä tavoin ja miksi lauluharrastus tukee työhyvinvointia?

Opinnäytetyöni tutkimusaineiston kerään haastattelemalla kahta työikäistä lauluharrastajaa sekä kahta lauluharrastajaa sähköpostikyselyn kautta. Haastateltavat ovat naisia ja sähköpostikyselyyn vastaajista toinen on mies. Toinen haastateltavista naisista on oma lauluoppilaani, kolme muuta osallistujaa harrastavat laulua toisen opettajan ohjauksessa Euran kansalaisopistossa. Olisin halunnut valita myös muut haastateltavat omista oppilaistani, mutta tällä hetkellä oppilaani ovat pääasiassa opiskelijoi-

ta ja työelämästä jo poisjääneitä. Haluan tuottaa tietoa nimenomaan siitä, miten tällä hetkellä työelämässä olevat kokevat laulamisen hyvinvoinnin edistäjänä.

3 Hyvinvointi

Tässä luvussa käsittelen hyvinvointiin ja työhyvinvointiin liittyviä yleisiä määritelmiä. Tarkastelen työhyvinvointia yksilön näkökulmasta.

3.1 Kokonaisvaltainen hyvinvointi

Hyvinvointi on käsitteenä laaja, ja se koostuu erilaisista tekijöistä kuten perheestä, harrastuksista ja yksilön omasta mielikuvasta mikä on mielekästä elämää. (Leskinen & Hult 2010, 29.) Myös työ ja sen mielekkyys on luonnollisesti osa hyvinvointiamme. Jokainen ihmisen valinta sekä elämäntyyli vaikuttavat hyvinvointiimme ja terveyteemme. Terve ihminen on elävä ja kokonainen (Ahonen 1994, 25).

Hyvinvoinnin käsitettä on haastavaa avata, koska jokainen yksilö määrittelee ja kokee hyvinvoinnin sekä terveyden omalla tavallaan. Tieteellisesti se on saanut useampiaakin määritelmiä. Yleensä hyvinvointia on määritelty psyykkisten, fyysisten ja sosiaalisten ilmiöiden kautta. Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan terveys on täydellisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila (Virolainen 2012, 11). Terveys ei ole pelkästään sairauden tai vaivan puuttumista, vaan sitä täytyy tarkastella kokonaisvaltaisemmin. Ahosen (1994, 25) mukaan terveys on jatkuva prosessi, jossa ihmisen fyysiset ja psyykkiset osa-alueet ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Myös Peltomaa viittaa teoksessaan *Stressi, palautuminen ja hyvinvointi: ihmisen mahdollisuudet vaikuttaa kehon- ja mielentilaan* (2015) Danna ja Griffin (1999) määritelmään, jossa hyvinvointi on ymmärretty terveyttä laajempaan käsitteenä ja sen on katsottu sisältävän sairauksien ja oireiden lisäksi mm. onnellisuuden kokemuksen ja elämään tyytyväisyyden. Lisäksi Ahonen (1994, 26) määrittelee ihmisen psykosomaattisena olentona, jossa keho ja mieli ovat kiinteästi yhteydessä toisiinsa. Oman näkemykseni mukaan ihminen on psykofyysissosiaalinenkokonaisuus, jossa ihmisen psyykinen toiminta on monimutkainen kokonaisuus, johon vaikuttavat oma mieli (psykye), sosiaalinen tilanne sekä kehollisuus (fyysinen minä). Ihminen on psykofyysissosiaalinen

kokonaisuus, jonka keho ja mieli ovat tiiviissä vuorovaikutuksessa keskenään (Aavas-to, Kaulio & Syrjälä 2014, 43).

3.1.1 Psyykinen hyvinvointi

Psyykinen ja henkinen hyvinvointimme koostuu eri osa-alueista, kuten työtyytyväisyydestä, itsetuntemuksesta ja hallinnan tunteesta sekä positiivisista kokemuksista negatiivisten sijaan. Lisäksi psyykkiseen hyvinvointiin liittyy henkinen hyvinvointi, hyvä mielenterveys. Hyvä, tasapainoinen mielenterveys on hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn perusta. WHO:n määritelmän (WHO 2013) mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan. Lähtökohtaisesti ihminen arvioi subjektiivisesti hyvinvointiaan eli oman itsensä ja ympäristönsä kautta. *Mielenterveysseura* kertoo verkkosivuillaan, että mielenterveystaitojaan voi vahvistaa ja kehittää. Mielenterveyteen kuuluva osaaminen kattaa mm. elämänhallintataitoja sekä vuorovaikutus- että ongelmanratkaisutaitoja. Monet sisäiset tekijät, kuten sosiaalinen tuki, vuorovaikutustaidot sekä fyysinen terveys suojaavat mielenterveyden ongelmilta. Ulkoisiin suojaaviin tekijöihin luetaan mm. turvallinen elinympäristö ja vaikutusmahdollisuudet. Mielenterveyteen liittyviä tietoja ja taitoja voi myös oppia ja opettaa (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2014.).

3.1.2 Fyysinen hyvinvointi

Fyysinen hyvinvointi osana yksilön kokonaisvaltaista hyvinvointia sisältää fyysisen kunnan ja terveyden (Leskinen & Hult 2010, 39). Se, mitä hyvä fyysinen hyvinvointi tarkoittaa jokaiselle on sekin yksilöllistä. Käytännössä fyysisen hyvinvoinnin perustana yleisesti ovat mm. terveellinen ravinto, liikkuminen ja riittävä lepo. Fyysinen hyvinvointi näkyy parhaiten hyvänä toimintakyynä (Leskinen & Hult 2010, 40). Fyysinen hyvinvointi on yhteydessä sekä psyykkiseen että sosiaaliseen hyvinvointiin. Peltomaa (2015, 110) ja Leskinen & Hultin (2010) mukaan liikuntaharrastuksella on monia suotuisia psyykkisiä vaikutuksia kuten aivojen mielihyvähormonien (serotoninin, dopamiinin ym.) vaikutus voimistuu, mikä kohentaa mielialaa sekä vaikuttaa itse-

tuntoomme. Usein liikuntaharrastukseen myös liittyy sosiaalista kanssakäymistä, joka osaltaan auttaa hyvinvointia. Myös musiikin harrastamiseen liittyy myös usein yhteisöllisyyden kokemista, joka lisää mielihyvän tunnetta, mistä voidaan päätellä, että tulokset voivat olla samankaltaisia.

3.1.3 Sosiaalinen hyvinvointi

Sosiaalinen hyvinvointi on osa psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia. Sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen ja vuorovaikutus ihmisten välillä lisää luottamusta ja hyvinvointia yksilöiden välillä. Voidaan puhua sosiaalisen pääoman käsitteestä, jota on kuvattu yleiskielessä sanoilla yhteisöllisyys ja vastavuoroisuus (Peltomaa 2015, 107). Hyypän ja Liikasen teoksessa *Kulttuuri ja Terveys* (2005, 42) sosiaalinen pääoma esitetään yhdenmukaisena taloudellisen, fyysisen, inhimillisen ja luonnon pääoman kanssa. Tutkimusten mukaan kulttuurilla on tärkeä merkitys sosiaaliselle pääomalle.

Suomessa on tehty tutkimusta kuorolaulun hyvinvointi- ja terveysvaikutuksista. Artikkelissa *Seniorikuorolaulajien sosioekonominen tausta, koettu hyvinvointi ja terveys* (Louhivuori, Siljander, Luoma & Johnson, 2012) vertaillaan Jyväskylän alueella toimivien seniorikuorolaisten sosioekonomista taustaa suhteessa muihin samaan ikäryhmään kuuluviin Suomen kansalaisiin. Vertailun tuloksissa seniorikuorolaiset olivat tyytyväisempiä niin terveyteensä, psyykkiseen, fyysiseen kuin sosiaaliseen elämäntilanteensa kuin ympäristöön liittyviin seikkoihin. Myös Hyypän tutkimukset kuorolaulun terveys- ja hyvinvointivaikutuksista sekä suomenruotsalaisten paremmasta hyvinvoinnista suhteessa suomenkielisiin (Hyypä 2002a ja 2002b) ovat saaneet huomiota. Janne Salmenkangas (2010) on kartoittanut pro gradu – tutkielmassaan kuoron mahdollista vaikutusta laulajan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin ja tulokset ovat olleet samankaltaisia muiden tutkimusten kanssa.

3.2 Kokonaisvaltainen työhyvinvointi

Työhyvinvointi tarkoittaa, että työ on mielekästä ja sopivaa turvallisessa, terveyttä edistävässä sekä työuraa tukevassa työympäristössä ja työyhteisössä (Työterveyslaitos 2015).

Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan terveys on täydellisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila. Myös työhyvinvointi rakentuu fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista. Virolaisen (2012) mukaan kokonaisvaltainen työhyvinvointi pitää sisällään fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja henkisen työhyvinvoinnin. Koska työhyvinvointi kattaa kaikki osa-alueet ja ne liittyvät tiiviisti toisiinsa, niitä ei voi tarkastella erillisinä toisistaan. Puutteet työhyvinvoinnin jossakin osa-alueessa heijastuvat helposti toisiin osa-alueisiin. (Virolainen 2012, 11-12.) Niin työntekijä, yhteiskunta ja organisaatio ovat vastuussa työhyvinvoinnin edistämisestä. Työhyvinvoinnin kokemiseen vaikuttavat työpaikan, työnteon ja työyhteisön lisäksi yksilön omat elintavat ja terveydentila sekä muu elämäntilanne, kuten perhe ja elämänasenne. (Mts. 11-12.)

Mankan (2014) mukaan työhyvinvoinnin tutkimusta on ollut reilut sata vuotta, mutta tutkimuksen painopisteet ovat muuttuneet. Tutkimus lähti liikkeelle 1920-luvulla lääketieteellisestä, fysiologisesta stressitutkimuksesta, jonka kohteena oli yksilö. Stressin uskottiin syntyvän yksilön fysiologisena reaktiona erilaisiin kuormittaviin tekijöihin kuten myrkyllisiin aineisiin, meluun, kylmään ja fyysiseen raskauteen. Kielteiset tuntemukset edelsivät fysiologisia reaktioita, jotka puolestaan saattoivat johtaa sairauksien kehittymiseen (Manka 2014). Tätä kutsuttiin ns. reaktioperusteiseksi stressimalliksi, joka laajeni myöhemmin kattamaan myös työympäristön vaikutuksen. Työhyvinvoinnin tutkimus on keskittynyt lähestulkoon kokonaan pahoinvointia aiheuttavien tekijöiden tutkimiseen, mutta Virolaisen (2012) mukaan työhyvinvointi ei ole ainoastaan pahoinvointiin puuttumista. Viime vuosina kiinnostus on kääntynyt kuitenkin mm. työssä voimaantumiseen.

Myös musiikin ja laulamisen vaikutuksista työhyvinvointiin on tutkittu. Laavola (2008) selvittää pro gradu – tutkielmassaan musiikkiterapian menetelmien käyttömahdollisuuksia työhyvinvoinnin tukemisessa ja tarkastelun kohteena ovat erityisesti musiikin kuuntelu ja improvisointi. Hän painottaa tutkimuksessaan myös istunnoissa käytyjen

keskusteluiden sekä musiikin mukana rentoutumisen merkityksen osallistuville henkilöille. Tutkimusaineisto kerättiin työhyvinvoinnin tukemiseen kootun ryhmän videoidusta istunnoista ja toteutettiin ryhmän osallistuneiden työaikana. Tulosten tarkastelussa ilmeni että musiikkiterapeuttinen ryhmäprosessi koettiin rentouttavana ja mielekkäänä ja se otettiin hyvin vastaan. Improvisaatiokokeilu johti keskusteluun, jossa vahvistuivat työuupumukseen johtavat epäkohdat, kuten liiallinen työn määrä, kiire sekä työstä saatu vain työn puutteisiin liittyvä palaute. Työhyvinvoinnin positiivisiksi tekijöiksi nousivat työntekijöiden oman työn kokeminen mielenkiintoisena, työrauha, mukava työyhteisö sekä kokemuksen tuoma työn hallinnan tunne ja sopivat haasteet. Prosessi syvensi jokaisen suhdetta musiikkiin sekä ryhmän jäsenten mahdollisuus tuoda omaa musiikkiaan kuunneltavaksi tarjosi mahdollisuuden olla esillä sekä omien tuntemustensa tarkasteluun ryhmän sisällä. Kokemus laajensi myös musiikkitottumuksia ja musiikin kuuntelu tuki tehtyjä rentoutumishetkiä. Pääasiassa ryhmän jäsenet kokivat oppineensa rentoutumaan sekä uudenlaisen musiikin käytön tavan. Keskeisenä tuloksena selvisi siis, että musiikkiterapian menetelmiä voitaisiin hyödyntää työhyvinvoinnin edistämisessä. Se herättää jo itsessään myönteistä uteliaisuutta ihmisissä ja sen varjolla sitä olisi helppo markkinoida myönteisen kuvan avulla.

Toinen mielenkiintoa herättävä lähde on Hännisen (2004) raportti kurssista, jossa harmonista laulua käytettiin työhyvinvoinnin edistämistoimena. Kurssin tavoitteena oli oppia käyttämään arjessa uudenlaista tietoisuutta äänen vaikutuksesta kehoon ja mieleen: äänen resonanssin vaikutuksen tunnistamista kehossa, äänen värähtelyjen herkkävireistä havaitsemista, kykyä keskittyä tarkkaan kuulemiseen, herkkää äänen tuottamista. Syksyllä 2004 toteutettiin kuuden kerran kurssi, johon osallistui 14 henkeä. Kokoontumisia oli kerran viikossa ja kurssi oli ajoitettu alkamaan heti työpäivän jälkeen. Jaksoon osallistui keskimäärin 12 henkeä. Kurssin päättymisen jälkeen kurssiin osallistujilta pyydettiin palautetta. Palautepyyntöön vastasi 11 osallistujaa. Osoitautui, että harmoninen laulu sopii hyvin työkykyä edistäväksi toiminnaksi. Kurssin osallistujat kokivat harmonisen laulun rauhoittavaksi ja rentouttavaksi. Toisaalta moni koki saavansa kurssilta myös energisyyttä ja virkeyttä. Joku oli kokenut laulamisen tasapainottavana ja läsnäoloa lisäävänä asiana. Laulaminen koettiin myös kehollisena ja miellyttävänä kokemuksena. Lisää voimia kuvaili saaneensa kolme osallistujaa.

Kurssi oli antanut paljon myös uutta tietoa, kokemusta ja ymmärrystä äänestä ja sen merkityksestä. Joku oli alkanut käyttää laulua tietoisesti itsensä rauhoittamiseen. Vastanneista kahdeksan oli arvioinut kurssin edistäneen työssä jaksamista tai työkykyä tavalla tai toisella. Yksi ei kokenut kurssin edistäneen omaa työkykyä, mutta koki sen edistäneen työyhteisöllisyyttä, koska tapasi kollegoita, joiden kanssa työnulko- puolella ei ole tekemisissä. Hännisen (2004) ja Laavolan (2008) tutkimustuloksista voidaan päätellä, että musiikilla ja laulamisella työn ohessa voidaan vahvistaa itsetuntemusta sekä työstä aiheutuvan stressin lieventymistä.

3.2.1 Psyykinen työhyvinvointi

Psyykkisen työhyvinvoinnin merkitys on viime vuosina lisääntynyt. Psyykinen työhyvinvointi on mielestäni riippuvainen yksilön kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista ja sen tasapainon kokemisesta. Jos yksilön mieli järkkyy, on todennäköistä, että se heijastuu negatiivisesti myös työhyvinvointiin. Psyykkiseen työhyvinvointiin liittyy olennaisesti se, että työtehtävä koetaan mielekkääksi ja koetaanko työ henkisesti liian kuormittavaksi. Suomalaisista joka kolmannella ja joka viidennellä miehellä on työstä johtuvia psyykkisiä oireita (Virolainen 2012, 17). Psyykinen työhyvinvointi sisältää mm. työilmapiirin sekä työn stressaavuuden. Psyykkistä työhyvinvointia voidaan edistää tukemalla henkilöstöä, jakamalla töitä henkilöstön kesken sekä huolehtimalla riittävästi työn, vapaa-ajan ja levon suhteesta (Virolainen 2012, 18.). Myös yksilö voi vaikuttaa omaan työssäjaksamiseensa ja hyvinvointiinsa pitämällä edellä mainituilla tavoilla.

3.2.2 Fyysinen työhyvinvointi

Työhyvinvoinnista puhuttaessa monelle muodostuu ensimmäisenä mielikuva fyysisen hyvinvoinnin tärkeydestä. Tuki- ja liikuntaelinsairaudet ovat yleisiä sairauksia tänä päivänä. EU:n 27 jäsenvaltion työntekijöistä noin 25 prosenttia kertoo kärsivänsä selkäkivusta ja noin 23 prosenttia lihassäryistä (Euroopan työterveys- ja työturvallisuus virasto 2008.).

Fyysinen työhyvinvointi on hyvin näkyvä osa työhyvinvointia (Virolainen 2012, 17), mihin sisältyy niin fyysiset työolosuhteet, työn kuormittavuus kuin ergonomia. Työn fyysinen kuormittavuus riippuu työtoimenkuvasta, jolloin fyysistä työtä tekevät kärsivät erilaisemmista työrasituksista kuin staattista toimistotyötä tekevät. Erilaiset tauotukset työn lomassa, kuten seisomaan nouseminen, pieni kävely ja erilaiset venyttelyt, tuovat keholle vaihtelua työpäivän aikana ja ennaltaehkäisevät lihasjäykkyydensyntymistä (Mts. 17). Omasta näkökulmastani fyysisen hyvinvoinnin ongelmia voidaan tehokkaasti ennaltaehkäistä soitto – tai lauluharrastuksen kautta, jossa miellyttävä ja liikkuva asento, joka mahdollistaa jännityksettömän soittoasennon.

3.2.3 Sosiaalinen työhyvinvointi

Sosiaalisella työhyvinvoinnilla tarkoitetaan mahdollisuutta sosiaaliseen vuorovaikutukseen työyhteisön jäsenten kanssa, jolloin työntekijöiden välit toimivat ja heitä on helppo lähestyä työasioissa. Sosiaaliseen työhyvinvointiin liittyy osaltaan myös työkavereihin tutustuminen ihmisinä (Virolainen 2012, 24). Tällöin työasioissa lähestyminen on helpompaa. Myös ystävyysuhteiden muodostuminen työpaikoilla on yleistä. Virolainen (2012) viittaa teoksessaan Toimi-lehden kyselyn tulokseen, jonka mukaan 75% vastaajista kokee että työpaikalla ystävystyminen lisää työviihtyvyyttä, 50% työmotivaationsa parantuneen ja joka kolmas kokee työtehonsa parantuneen työpaikan ystävyysuhteiden takia.

Sosiaalisen työhyvinvoinnin elementtejä ja tutkimustuloksia voisi hyvin rinnastaa myös opettaja-oppilassuhteeseen niiden samankaltaisuuden takia. Laulunopetuksessa on kyse molemmin puolisen vuorovaikutuksen toimivuudesta ja oppilaan huomiomisesta myös henkilökohtaisella tasolla. Laulunopettajakollegat ja muut työyhteisön jäsenet muodostavat opettajalle oman turvaverkostonsa: voisi kuitenkin sanoa, että oppilas on laulunopettajan tärkein työyhteisön osa välillisesti, koska tunnilla toimitaan kuitenkin oppilaan kanssa.

4 Laulaminen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ylläpitäjänä

Laulaminen on kokonaisvaltaista toimintaa, jossa ihmisen psyykkiset ja fyysiset toiminnot yhdistyvät toisiinsa. Oman kokemukseni mukaan laulussa tarvittava lauluhengitys, joka on syvää hengitystä, ja sen oikeanlaisen käyttötavan oivaltaminen toimii linkkinä psyykkisten ja fyysisten toimintojen kanssa. Pohdin myös sitä, miten laulunopettaja voi omassa opetuksessaan tukea oppilaan hyvinvointia.

4.1 Laulaminen harrastuksena aikuisilla

Yleisesti on tiedettyä, että suomalaiset ovat aktiivisia harrastajia vapaa-ajallaan. Iloa tuottava harrastus antaa sisäisiä voimavaroja arjessa selviytymiseen. Harrastuksen tavoitteena on saada elämään iloa ja virkistystä, se on vapaata ja rentoa ja siitä puuttuu tietynlainen tuloshakuisuus (Kurkola 2015, 13). Lisäksi Kettunen (2008) toteaa pro gradussaan harrastusten, riippumatta harrastuksen laadusta, olevan yhteydessä ihmisten hyvinvointikäsitteeseen. Säännönmukainen ja motivoitunut harrastuneisuus voi tehdä harrastajasta varman osaajan, lähes ammattilaisen. Säännöllisen harrastamisen, jatkuvan paneutumisen ja harjoituksen myötä harrastajan tietotaito lisääntyy ja hänestä voi kehittyä oman harrastusalan todellinen osaaja (Kauppinen & Sintonen 2004, 10).

Laulun harrastamisen mahdollisuudet ovat tällä hetkellä mielestäni hyvät, oli kyse laulamisesta yksin tai ryhmässä. Ryhmäopetus yksinlaulussa on muutamana viime vuonna yleistynyt, osittain johtuen työväen- ja kansalaisopetusten linjauksista, koska ryhmäopetus on oppilaitoksille yksityisopetusta edullisempää. Yksinlaulutunteja on mahdollista saada joko yksityisesti tai eri musiikkioppilaitoksissa, työväen- ja kansalaisopistoissa (Kurkola 2015, 13). Paikoitellen opetuksen kysyntä on kuitenkin suurempi kuin on mahdollista tarjota.

Kuorolauluharrastuksella on pitkä perinne suomalaisessa kulttuurissa ja se on suosittua. Kuorolaulu on laajalle levinnyt ja ehkä yksi tärkeimmistä ihmisen harjoittamista musiikin tuottamisen muodoista (Louhivuori 2011, 97). Sen arvoa ja mielekkyyttä ihmisten ajatuksissa lisäävät erityisesti yhdessä laulaminen ja sosiaalinen kanssakäy-

minen, yhteisöllisyyden kokeminen. Heille (aikuisille) on tärkeää oppia laulamaan ja ilmaisemaan itseään, halu esiintyä ja halu kokea jotain tärkeää yhdessä toisten kanssa (Koistinen 2003, 104). Luvussa 3.1.3 esittelin tutkimuksia kuorolauluun kohdentuneista tutkimuksista, joissa on todettu kuorolaulun lisäävän harrastajien hyvinvointia. Eritysasemaan tuloksissa nousi juurikin sosiaalinen kanssakäyminen ihmisten kanssa. Myös Koistinen (2003, 104) mainitsee, että monille kuorolaisille sosiaalinen toiminta on merkittävämpää kuin itse laulaminen.

4.2 Musiikin ja laulamisen fysiologisia vaikutuksia

Laulaminen on niin henkinen kuin psykologinen kokemus, mutta samalla myös hyvin fysiologinen ja fyysinen tapahtuma, jossa koko elimistömme toimii yhdessä laulutaapahtuman aikana. Svanin (2011, 27) mukaan ääni on tulosta hengityksen säätelystä ja hengitystä puolestaan säätelee ihmisen autonominen hermosto, joka reagoi tilanteisiin ja ärsykkeisiin tiedostamattamme.

Tutkimusten mukaan, erilaiset musiikkiin liittyvät harrastukset – myös musiikin kuunteleminen – lisäävät hyvinvointia ja vahvistavat terveyttä. Ava Numminen toteaa (Memo-lehti 3, 2011), että vaikutusmekanismit aivoissa ja mielessä voimistuvat, kun ihminen itse soittaa, tanssii tai laulaa. Laulaminen virittää siis sekä mielen että kehon. Ulospäin se ilmenee esimerkiksi näkyä silmien säteilyinä, kehon asennon kohentumisena, hengityksen ja äänen voimistumisena. Eirtovaaran artikkelin (Terveyskirjasto 2006) mukaan nyky lääketieteessä musiikilla koetetaan edistää hyvinvointia, lievittää jännitystä ja kipuja, tehostaa elimistön immunologista toimintaa ja muutoinkin eri tavoin auttaa kuntoutumisessa ja toipumisessa. Musiikki onnistuu herättämään muita aistiärsykeitä paremmin ihmisessä laajan tunnekirjon, kuten iloa, surua ja nostalgiaa. Vaikutukset ilmenevät autonomisen hermoston muutoksina sekä immuuni- ja hormonijärjestelmien toiminnassa. Tämä ilmenee sydämen lyöntitiheydessä, hengitystahdissa ja kortisolien erittymisessä (Koelsch & Siebel 2005, 578-584).

Luvussa 2 käsittelin kuorolaulun lomassa tehtyjä tutkimuksia ja niiden suhdetta hyvinvointiin. Myös yksinlaulun suhdetta hyvinvointiin on tutkittu. Tutkimuksessa *Does singing promote well-being?: An empirical study of professional and amateur singers*

during a singing lesson (Grape ym., 2003) selvitettiin millaisia fysiologisia muutoksia tapahtuu laulutunnin aikana ja sen jälkeen. Tutkimushenkilöinä oli kahdeksan harrastajalaulajaa sekä kahdeksan ammattilaulajaa. Tutkimukseen osallistui sekä naisia että miehiä, jotka olivat iältään 26 - 53 – vuotiaita. Fysiologisista muuttujista seurattiin mm. sydämen toimintaa sekä veren hormonitasonpitoisuuksien muutoksia. Laulutunnin aikana laulajien sydämen toimintaa seurattiin koko ajan ja hormonipitoisuudet mitattiin puoli tuntia laulutunnin jälkeen. Laulajat arvioivat subjektiivista kokemustaan ennen ja jälkeen laulutunnin visuaalisen arviointilomakkeen avulla, minkä lisäksi heitä haastateltiin. Tuloksissa sydämen toiminnan analyysi osoitti merkittäviä muutoksia sydämen toiminnassa laulun aikana ammattilaulajilla, mutta vaikutusta harrastelijoilla ei todettu. Ammattilaisilla TNF-alfa hormoni lisääntyi veren seerumissa laulutunnin jälkeen, kun harrastelijoilla se taas väheni. Prolaktiinin ja kortisolin määrä lisääntyi miehillä ja väheni naisilla. Oksitosiinin määrä sen sijaan lisääntyi kaikilla laulutunnin jälkeen. Harrastajat kokivat laulutunnin lisäävän ilon ja riemun tunnetta toisin kuin ammattilaiset, mutta molemmat ryhmät kokivat olonsa rentoutuneemmaksi ja energisemmiksi laulutunnin jälkeen. Harrastajat keskittyivät laulutunneilla itsensä toteuttamiseen ja ilmaisuun vapauttaen emotionaalisia jännitteitään kun taas ammattilaiset keskittyivät itse laulusuoritukseen. Tutkimus osoitti, että laulutunnit edistivät harrastelijoiden hyvinvointia sekä alensivat kiihtymisen tunnetta.

Laulaminen ja musiikki siis vaikuttavat tutkitusti sekä mielen että kehon toimintaan. Musiikin avulla opittuja valmiuksia voidaankin hyödyntää esimerkiksi työhyvinvoinnin piirissä, koska musiikki vaikuttaa ihmisten käyttäytymiseen, keskittymiskykyyn, luovuuteen, itsetuntoon ja itsekuriin (Eirtovaara, 2006).

4.3 Laulaminen terapeuttisena elementtinä ja hyvinvoinnin edistäjänä

Laulutuntien alkuperäinen merkitys on laulamaan oppiminen, jännityksetön äänenkäyttö ja itsensä ilmaiseminen, mutta luonnollisesti terapeuttisia toimintoja ilmenee laulutunneilla. Laulamista käytetään yhtenä musiikkiterapian hoitomenetelmänä, mutta musiikkiterapiassa tavoitteet ovat muita kuin musiikillisia tavoitteita (Ahonen

1997, 31). Tiedostettua ja tiedostamatonta henkistä työskentelyä ja asioiden käsittelyä tapahtuu joka tapauksessa laulutuntien aikana. Musiikki tarjoaa kuulijalleen tai soittajalleen sisällöllisesti abstrakteja muotoja, joita musiikin kuulija tai soittaja voi soveltaa senhetkiseen elämysmaailmaansa ja joihin hän voi sijoittaa oman henkilökohtaisen merkityssisältönsä (Ahonen 1997, 55). Sama pätee laulamiseen, sillä laulaminen on tunteidemme tulkki ja sillä saamme yhteyden itseemme. Annala (2014) toteaa, että laulaminen on kiinteässä yhteydessä koko ihmiseen ja laulamalla ihminen voi säilyttää ja parantaa psykofyysistä hyvinvointiaan. Vaikka laulutunneilla toiminnan tarkoituksena olisikin tuloksen saavuttaminen, niin itse prosessi voi olla terapeutisesti merkittävä (Ahonen 1997, 214).

Jokaisen ääni ja äänenväri ovat ainutlaatuisia ja arvokkaita. Ihminen tuntee äänen värähtelyn kehossaan laulaessaan. Luonnollinen ja ahdistuksesta vapaa ääni syntyy itsensä kanssa tasapainossa olevasta ihmisestä. Laulaminen on yksi tapa säilyttää fyysinen ja psyykinen yhteys ja kokea elämyksiä omasta olemassaolostaan. (Ahonen 1997, 214.) Äänen resonoitumisen tunteminen kehon eri osissa auttaa rentouttamaan myös mieltä. Taskinen-Viljakainen (2009) perehtyy pro graduunsa laulamisen millä tavoin laulu hoitaa ja mitkä tekijät hiljaisessa rukouslaulussa vaikuttavat terapeutisesti. Teemahaastattelun tuloksissa suurin osa vastanneista koki laulun rentouttavaksi ja kehoitietoisuutta lisääväksi. Laulun koettiin myös hoitavan tunne-elämää, tunnistamaan ja tiedostamaan omia tunteitaan. Epäilemättä samanlaisia kokemuksia syntyy myös muissa laulutyyeissä, genrestä riippumatta.

On tärkeää, että oppilas voi tulla tunnille sellaisena kuin on ja voi olla oma itsensä. Opettaja voi omalla asenteellaan tukea tunnin ilmapiiriä, jossa oppilaan on helpompaa kohdata ja hyväksyä tunteensa. Näin ollen on mahdollisuus parempiin oppimistuloksiinkin koska torjutut tuntemukset eivät vaaranna oppilaan keskittymistä ja oppimista. Svan (2011, 28) toteaa, että terapeutinen kohtaaminen ei tarkoita välttämättä neuvojen antamista, vaan tärkeämpää on hyväksyvä läsnäolo ja oppilaan kuuntelu. Lauluharrastus voi olla merkittävä terapeutisesti oppilaalle myös siksi, että oppilas pääsee keskittymään omaan itseensä ja päästämään irti kaikesta muusta ympärillä olevasta.

4.4 Itsetunto ja laulaminen

Laulaessa ihminen avaa kuulijoilleen portin itseensä: laulajasta lähtevä ääni kuvastaa hänen minuuttaan ja itsetuntoaan. Hyvä itsetunto ja myönteinen käsitys minästä – tai niiden puuttuminen – heijastuvat ihmisen ääneen laulaessa ja voivat rajoittaa suoriutumista. Jotta voidaan ymmärtää minkälaisista psykologisista ominaisuuksista, fyysisten ominaisuuksien lisäksi, ääni muodostuu, on tärkeää selvittää mikä on minäkuva ja miten se vaikuttaa itsetuntoon. Minäkuva ja itsetunto sekä identiteetti ovat itsenäisiä käsitteitä, mutta liittyvät kaikki toisiinsa ja muodostavat pohjan ihmisen minuudelle (Annala 2014, 4). Annala (2014) tutkii pro gradussaan, mikä merkitys on itsetunnolla ja psyykellä laulunopetuksessa laulunopettajiksi opiskelevien keskuudessa. Haastateltavilta kartoitettiin mm. laulunopettajan asemaa oppilaansa itsetunnon ja psyyken tukijana sekä opettajan suhdetta oppilaaseen. Tuloksista selvisi, että itsetunnolla ja psyykellä on suuri merkitys laulamissa ja laulunopettajan viestintä on merkittävää oppilaan hyvinvoinnin kannalta.

Minään liittyvän käsitteistön on todettu olevan sekavaa. Käsitteiden rinnakkaisuus ja ristiriitaisuus johtuu usein siitä, että asioita voi lähestyä usean näkökulman kautta. Minää on lähestytty esimerkiksi sosiaalipsykologisesta, psykoanalyttisesta ja kognitiivisesta näkökulmasta (Tulamo 1993, 17–18.). ”Minä” muodostuu yksilön omista kokemuksista itsestään niin subjektina (tekijänä) kuin objektina (kohteena). Minään sisältyy menneisyys, nykyisyys ja tulevaisuus sekä kaikki yksilön kokemukset, tiedot, taidot, mielipiteet, asenteet ja arvot. Näiden pohjalta muodostuvat minäkuva ja itsetunto. (Annala 2014, 2.)

Minäkuvasta tai – käsityksestä on psykologiassa monia määritelmiä ja niitä käytetään rinnakkain. Minäkuvalla tarkoitetaan yksilön käsitystä omasta itsestään, jonka hän muodostaa tarkastelemalla itseään ulkopuolisen silmin ja se vastaa kysymykseen *millainen minä olen*. Se on yksilön näkemys itsestä, joka muotoutuu suorassa vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa ja tässä vuorovaikutuksessa saadun suoran tai epäsuoran palautteen pohjalta (Bandura 1997, 10–11). Minäkuvamme kehittyvät elinympäristömme ja kokemustemme mukana ja niitä voi olla useita erilaisissa tilanteissa, kuten vokaalinen minäkuva jota käsittelen tuonnempana. Tapahtumat, kon-

teksti ja kokemukset muokkaavat minäkuvaa ajan kuluessa, tuoden siihen uusia piirteitä minäkuvan ytimen pysyessä kuitenkin tunnistettavana. (Lindeberg 2005, 13).

Itsetunto on tietoisuutta omasta arvosta ihmisenä, hyvien ominaisuuksien näkemistä itsessä. Hyvän itsetunnon perustana on myönteinen minäkäsitys. Itsetunto on hyvä silloin kun ihmisen minäkäsityksessä ovat voitolla positiiviset ominaisuudet, ja huono silloin kun negatiivisten ominaisuuksien määrä on suurempi kuin positiivisten (Keltikangas-Järvinen 2003, 17). Hyvän itsetunnon omaavan ihmisen käsitys itsestään on kuitenkin totuudenmukainen havaiten itsessään myös heikkoutensa. Hyvä itsetunto tarkoittaa ihmisen rehellisyyttä huonojenkin puoliensa suhteen, ilman että niiden toteaminen vie hänen itsekunnioitustaan (Keltikangas-Järvinen 2003, 17). Itsetunto muodostuu aiemmista kokemuksista – onnistumisista ja pettymyksistä – ja minäkäsityksestä. Se voi olla hankittua tai annettua: hankittu itsetunto rakentuu kokemusten ja muiden ihmisten kautta. Annettu itsetunto muodostuu lapsuudessa saadun hoivan ja rakkauden pohjalta, ja itsetuntomme pohja kehittyy lapsuuden ja nuoruuden kokemusten perusteella.

Amerikkalaisen tutkijan Chongin (2000) tutkimuksessa itsetunnon ja äänen välisestä yhteydestä ilmeni, että itsetunnon ja oman lauluäänen arvioinnin välillä on selkeä suhde heikompaan äänenkäyttöön. Äänen ja äänenkäytön tulkittiin olevan myös yhteydessä minäkäsitykseen. Tutkimuksen kohteina oli erityisesti itsetunnon ja laulu – ja puheäänienlaajuuden ja voimakkuuden suhde, itsetunnon ja säveltarkkuuden ja hengityksen suhde, itsetunnon vaikutus oman lauluäänen arviointiin sekä itsetunnon vaikutus laulamiseen nauttimiseen yleisesti. Itsetunto on riippuvainen tilanteesta: kun ihminen joutuu kamppailemaan epämukavuusalueellaan jossakin asiassa tai tilanteessa, saattaa se heikentää itseluottamusta itse tilanteessa, vaikka se muuten olisi hyvä. Jos oppilaalla on huono laulajanitsetunto – esimerkiksi siitä, miltä hän kuulostaa tai epäilee itseään – vaikuttaa se oppilaan toimintaan laulutunnilla. Tämänlaisessa tilanteessa opettajan on kannustettava ja tuottava oppilaansa laulajanitsetuntoa, mutta palaan tähän tuonnempana.

Laulamisen kautta ihminen voi vahvistaa itsetuntoaan ja käsitystä itsestään. Laulamalla voidaan myös vahvistaa egon rakenteita ja lisätä itseilmaisua (Ahonen 1997, 218). Musiikkiterapiassa terapeutin tehtävänä voi olla myös laulamisen opettaminen asiakkaalle. Samalla, kun asiakas opettelee laulamista ja äänenkäytön tekniikoita, hän

oppii hyväksymään ohjeita, kantamaan vastuuta, hyväksymään omat realistiset taitonsa, ottamaan vastaan palautetta, kahdenkeskistä kanssakäymistä, frustraation sietoa ja itsereflektiota (Ahonen 1997, 218). Samanlaisista ilmiöistä on kyse myös normaaleilla laulutunneilla. Oppilas joutuu usein tasapainoilemaan samanlaisten ilmiöiden parissa laulutunneilla. Laulamissa on kyse myös itsensä hyväksymisestä sellaisenaan kuin on sekä oppimisen pitkäjänteisyydestä. Kun oppilas oppii hallitsemaan edellä mainittuja taitoja, opitut taidot auttavat vahvistamaan itsetuntoa, pitkäjänteisyyttä muualla elämässä sekä sitä myöten muuta hyvinvointia.

Opettaessani laulua minulle on tullut vastaan tilanteita, joissa oppilas on kertonut että hänen lauluääntään on haukuttu. Tämänlaisessa tilanteessa oppilaan kuva omasta itsestään ja sitä myöden omasta äänestä voi olla vääristynyt, mikä voi kuulua esimerkiksi lauluäänenä pihinänä tai ettei uskalla laulaa ääneen, vaikka halua olisi. Tämänlaisessa tilanteessa on kysymys vääristyneestä vokaalisesta minäkuvasta. Kokemukseni mukaan vääristynyt käsitys omasta lauluäänestä on yhteydessä huonoon itsetuntoon. On mielenkiintoista, että oppilas on ollut tunnille tullessaan ”oma, energinen itsensä”, mutta laulamaan ryhdyttäessä oppilas onkin käpertynyt itseensä ja laulutunnin suorittamiseen, mikä kuuluu äänen laadun heikentymisenä. Näen, että usein tämänlaisissa tilanteissa oppilaalla ei luota tarpeeksi itseensä, lauluääneensä ja omiin kykyihinsä, mistä voi tulla este myös kehittymiselle. Myös liiallinen itsekkisyys voi olla sekoittamassa oppimistilannetta. Oppilaan rohkaisu on tämän kaltaisissa tilanteissa merkittävää oppilaalle, joka on vasta tutustumassa oman äänensä mahdollisuuksiin. Annala (2014) toteaaakin, että vokaalinen minäkuva on kaikkien laulamiskokemusten ja niiden palautteen summa. Kun vokaalista minäkuvaa on saatu kohennettua opettajan tuen, kokemuksen ja harjoituksen myötä, voi se avata myös muita henkisiä lukkoja itsetunnossa. Laulamisen myötä vahvistettu vokaalinen minäkuva voi siis kohentaa koko itsetuntoa. Myös itselle vaikeiden asioiden selittäminen laulutunnilla, esimerkiksi rytmin hahmottumisen parantuminen, voi vaikuttaa positiivisesti itsetuntoon. Onnistumisten ja soittamiseen liittyvien tunne-elämysten kokeminen kehittävät itsetuntoa ja itsetuntemusta (Olsonen 2012, 49). Mielestäni itsetunto-ongelmat ja vääristynyt kuva omasta äänestä voivat näkyä myös esiintymisjännityksenä.

4.5 Laulaminen fyysisen hyvinvoinnin tukijana

Laulamisessa yhdistyvät niin psyykkiset kuin fyysiset toimintomme. Luvussa 3.1 esittelin laulamisen fysiologisia vaikutuksia. Usein olen kuullut sanottavan, että ”laulaminen on niin helppoa”. Todellisuudessa, laulaminen on myös kehon lihasten yhteistyötä hengityksen kanssa. Tärkeää on löytää myös aktiivinen fyysinen ja henkinen rentous, jolloin ääni pääsee virtaamaan vapaasti. Tässä luvussa käsittelemme niitä laulamiseen liittyviä fyysisiä ilmiöitä, jotka mielestäni tukevat ja edesauttavat jokaisen laulajan fyysistä hyvinvointia.

Avainasemassa, miten laulaminen voi tukea fyysistä hyvinvointia, on hyvä lauluasento eli ryhti, joka edesauttaa joustavan syvähengityksen löytämisessä sekä äänenmuodostuksen oppimisessa. Hyvää ryhtiä ja sen myötä myös muita laulamiseen liittyviä toimintoja edesauttaa hyvä lihaskunto, jonka ylläpitämiseen ovat erinomaisia esimerkiksi joogan ja pilateksen tapaiset liikuntamuodot. Ryhtiin vaikuttavat mm. lihaskunto ja lihasjumit, ranka ja sen asento, vireystaso sekä ihmisen kuva itsestään. Itsetunto-ongelmista kärsivän ryhti tai epävarmuus näkyy usein ulkopuolisille myös huonona ryhtinä. Laulaessa ryhdin merkitys korostuu erityisesti, koska huonossa asennossa ääni ei pääse virtamaan vapaasti. Koistisen (2003, 30) mukaan äänessä selvästi kuultavat epätasaisuudet, kuten kireys, karheus, vuotoisuus ja soimattomuus voivat osittain johtua vääristyneestä kehon asennosta tai lihasjännityksistä. Hyvässä lauluasennossa keho on jännityksistä vapaa.

Huono asento häiritsee laulamissa tarvittavan syvähengityksen eli lauluhengityksen toteutumista. Laulaminen on lihasten yhteistyötä ja jos hengitys pinnalliseksi, tärkein hengityslihas pallea ei pääse laskeutumaan tarpeeksi alas laulamille otolliseen asentoon. Syvähengityksen puuttuessa kurkunkäppiä ei pysty laskeutumaan ja laulutekniikka ei pysty toimimaan oikein (Numminen 2005, 114). Lauluhengityksessä sisään – sekä uloshengitysvaihe ovat aktiivisempia kuin tavallisessa lepo hengityksessä. Koistisen (2003) mukaan normaalissa lepo hengityksessä on kolme vaihetta: rauhallinen sisäänhengitys, hieman nopeampi ilman ulospäästövaihe ja pienenpieni palautumisvaihe ennen uutta sisäänhengitystä. Laulaessa sisäänhengitysvaihe on nopeampi kuin lepo hengityksessä ja sisään otettavan ilman määrä yleensä suurempi (Koistinen 2003, 35). Uloshengitysvaiheessa eli fraasia laulettaessa ulospäin tulevaa ilmaa sää-

dellään, jolloin sekä sisään-että uloshengityslihakset toimivat yhteistyössä. Ulostulevan ilman määrää ja nopeutta säädellään tietoisesti uloshengityslihasten avulla (Mts. 35). Uuden aktiivisen sisäänhengitysvaiheen ja säädellyn uloshengitysvaiheen välissä on pieni palautumisvaihe. Koistisen (2003,35) mukaan mikäli palautumiselle ei anneta tarpeeksi aikaa, seuraava sisäänhengitys ja sitä seuraava ääntö voi jäädä puutteelliseksi negatiivisen lihasjännityksen seurauksena. Syvähengitys auttaa rentouttamaan koko kehoa ja palautumaan hetkeen. Hengitysharjoitukset lisäävät energiaa ja tuovat takaisin läsnä olevaan hetkeen, pois huolista ja stressinaiheista. (Harjunpää & Rönkä 2014, 43.) Laulutunneilla tehtävät hengitysharjoitukset auttavat päästämään irti arjen murheista sekä suuntaamaan keskittymisen itseensä. Hengityksen hallitseminen auttaa hallitsemaan myös tunteita ja mielen levottomuutta (Harjunpää ym. 2014, 44).

Laulunopettaja voi ohjata hyvään lauluasennon ja – ryhdin löytämiseen, mutta mielestäni jokaisen oppilaan on löydettävä hyvä, ryhdikäs ja mukava asento itse oman kehonsa kautta, koska fyysiset rakenteemme eroavat toisistaan. Pääasia on, että asennossa on hyvä ja jännityksetöntä laulaa. Liiallinen puuttuminen ryhtiin voi myös pahentaa itsetunto-ongelmista kärsivän kuvaa itsestään. Parhaimmillaan hyvän ryhdin löytäminen ja sen vaikutus laulamiseen voi mielestäni parantaa itsetuntoa sekä käsitystä omasta kehosta. Ainakin ryhdin huomioiminen tekee ihmisen tietoisemmaksi omasta itsestään ja olemuksestaan. Kehokuvamme vaikuttaa luonnollisesti itsetuntoomme.

Äänenmuodostuksella ehkäistään kehon ja äänielimistön virhetoimintoja laulamisen aikana, mikä ennaltaehkäisee myös ääniongelmiin syntymistä. Jos perusasioihin, asentoon ja hengitykseen puututaan ajoissa, välttyään jopa pysyviltä ääniongelmilta ja häiriöiltä (Koistinen 2003, 30). Puhetekniikka on oma lajinsa laulun äänenmuodostuksen rinnalla, mutta paljon työssään puhuvat voivat mielestäni hyötyä lauluharrastuksesta. Koen, että laulutunneilla käytävät ns. tekniikkaharjoitukset ovat osa kokonaisvaltaista äänen- sekä kehonhuoltoa.

5 Laulunopettaja hyvinvoinnin tukijana

Millainen on opettajan rooli oppilaan hyvinvointia rakentamassa? Miten opettaja voi tukea oppilaansa hyvinvointia? Opettajan on hyvä ohjata oppilastaan myös tunneilla itseohjautuvuuteen, sillä siitä on hyötyä myös muun elämänhallinnassa. Perehdyn seuraavissa luvuissa vuorovaikutuksen merkitykseen sekä oppilaslähtöiseen opetustyyliin ja itseohjautuvuuteen ohjaamisen. Käsiteltävät teemat ovat tärkeitä harrastajan itsetunnon tukijoina ja niistä voi ammentaa sisäisiä voimavaroja.

5.1 Vuorovaikutus

Vuorovaikutustaidot ja viestintä ovat keskeisessä osassa niin laulunopettajan ammatitaitoa. Laulunopetus on sosiaalista työtä ja hyviä vuorovaikutustaitoja vaaditaan niin opettajalta kuin oppilaaltakin, mikä mahdollistaa edistyksellisen oppimisen ja oppimisen ilmapiirin. Olen usein joutunut pohtimaan opettaessani, millä tavoin esitän rakentavaa palautetta oppilaalle niin, etten haavoita oppilaan persoonaa. Olen myös joutunut kokemaan sen, kun opettajan viestintä on ollut ristiriitaista ja tungetelevaa. Laulamisen ollessa intiimiä on välillä vaikeaa erottaakin koskeeko kritiikki omaa minää vai toimintaa. Toisen lähtökohtien, musisoimisen ominaislaadun ja persoonan kunnioittaminen kuuluu niin opettajalle kuin oppilaallekin (Olsonen 2012, 18). Rakentavaan palautteenantoon palaan myöhemmin vielä tässä luvussa.

Olen viitannut jo aiemmissa luvuissa siihen, miten laulunopettaja voi tukea oppilaansa itsetuntoa sekä fyysistä hyvinvointia. Annala (2014, 21) toteaa, että suhde laulunopettajaan on usein läheinen ja henkilökohtainen. Mielestäni opetus voi muuttua merkitykselliseksi oppilaalle kun opettaja on pystynyt luomaan myönteisen ja inhimillisen kontaktin. Kokemukseni mukaan opetussuhteen ollessa inhimillinen ja läheinen, opettajalla on mahdollisuus vaikuttaa oppilaansa hyvinvointiin vaikka se ei olisi tiedostettua. Kokemukseni mukaan – ja mihin Olsonenkin (2012,18) viittasi – tärkeimpiä tekijöitä opettajan ja oppilaan suhteessa ovat keskinäinen luottamus, toisen hyväksyminen ja kunnioitus, joilla voidaan vaikuttaa sekä opettajan että oppilaan hyvinvointiin. Ne muodostavat myös tukipilarit hyvälle vuorovaikutukselle opettajan ja

oppilaan välille. Eheä vuorovaikutus ja myönteinen ilmapiiri ovat edellytyksiä myös oppilaan oppimiselle ja kehittymiselle. Tilannetaju ja tunneäly ovat opettajalle tärkeitä ominaisuuksia. Musiikin opettamisessa tarvitaan herkkiä tuntosarvia, sensitiivisyyttä, jolla olemme toisen kanssa käytettävissä tietoinemme ja taitoinemme, mutta myös ihmisinä ja kanssakulkijoina (Huhtinen-Hilden 2012, 159). Kolonen (2015) tarkastelee pro gradu – tutkielmassaan laulutuntien tuntitapahtumia ja laulunopetusta kriittisinä ja terapeuttisina tekijöinä. Tutkimustuloksissa merkittäväksi nousee hyvä vuorovaikutussuhde oppilaaseen sekä opettajan omien pedagogisten taitojen hallinta, jossa huomioidaan oppilaan tarpeet ja ovat edellytyksenä hyvälle laulunopetukselle ja opetussuhteelle. Samalla mitataan opettajan taitoa luoda tasapainoinen laulunopetussuhde ja miten opettaja pystyy ylläpitämään taitojaan sekä reagoimaan muutostekijöihin. Näistä syntyvä luottamussuhde jo sinällään vahvistaa oppilaan itsetuntoa ja motivoi luoden positiivisen oppimiskehän, jossa oppilas ja opettaja oppivat toisiltaan. Nämä laulunopetuksen kriittiset tekijät ja niiden käsittely muodostavat siis laulunopetuksen terapeutisia piirteitä jo itsessään. Ne lisäävät yksilön hyvinvointia ja näyttävät pedagogisina, auttavina ja hoitavina piirteitä.

On tärkeää, että oppilas voi tulla tunnille omana itsenään. Elämäntilanteen ollessa vaikea oppilaan tulee pystyä kertomaan siitä laulunopettajalle opettajan ollessa tukena ja ymmärtäjänä vaikeuksienkin keskellä (Annala 2014, 22). Opetusfilosofiani mukaan tärkeintä tunneilla onkin oppilaan kohtaaminen ja kuuntelu, kannustaminen ja rohkaiseminen. Liiallista oppilaan kehumista on mielestäni hyvä kuitenkin välttää, koska opettaja antaa tällöin oppilaalle työkaluja selviytymiseen sekä terveeseen itsekkyyteen. Kannustamiseen, mutta rehelliseen palautteeseen tähtäävässä vuorovaikutuksessa on kyse *supportiivisesta viestinnästä*. Supportiivisessa viestinnässä huomioidaan toisten tunteet sekä pyritään osoittamaan arvostusta ja myötätuntoa keskustelukumppaniaan kohtaan tinkimättä kuitenkaan viestinnän rehellisyydestä ja täsmällisyydestä. Supportiivinen viestijä haluaa tukea, ymmärtää ja auttaa toisia, ja supportiivisen viestinnän tarkoitus on säilyttää ja edistää ihmisten välisiä suhteita. (Whetten & Cameron 2011, 242–243).

Viestintä voi olla joko sanallista tai sanatonta viestintää. Verbaalisessa viestinnässä tärkeintä on dialogisen keskustelun muodostuminen opettajan ja oppilaan välillä. Dialogissa keskustelijat kuuntelevat toisiaan ja kytkevät puheensa toistensa lausu-

miin. Oman puheensa lisäksi he antavat tilaa toistensa vastauksille (Jordan-Kilkki & Pruuki 2012, 18). Viestintä opettajan ja oppilaan välillä voi olla monenlaista. Non-verbaalisen eli sanattoman viestinnän merkitys korostuu mielestäni erityisesti palautteenannossa mutta myös siinä hetkessä kun oppilas kohdataan. Sanattomassa viestinnässä on tärkeää, että kehon kieli, ilmeet ja eleet eivät ole ristiriidassa puheen kanssa, jotta vastaanottaja ei voi tulkita niitä väärin. Opettajan rehellinen viestintä auttaa oppilasta kokemaan itsensä hyväksytyksi. Opettaja voi omalla olemuksellaan pitkälti vaikuttaa opetustilanteen ilmapiiriin ja turvallisen opetustilanteen luomiseen (Nappari 2008, 10). Opettajan ja oppilaan välisen vuorovaikutuksen sekä opetuksen ilmapiirin ollessa välitöntä ja luottamuksen löydyttyä, voi oppilas harjoittaa omia vuorovaikutustaitojaan turvallisesti opettajansa kanssa.

Rakentava palautteenanto on osa hyvää vuorovaikutusta laulutunnilla. Rakentavassa palautteenannossa opettaja ei puutu oppilaansa henkilökohtaisiin ominaisuuksiin, vaan arvioi palautteenannossa suoritusta. Oppilas joutuu palautteenannossa vastaanottamaan kritiikkiä, minkä takia vääränlainen palautteenanto voi kolhaista oppilaan itsetuntoa. Nummisen (2005) tutkimuksessa selvisi, että palautteen laatu ja kuinka se annetaan, vaikuttaa vastaanottamiseen, motivaatioon ja itsetuntoon. Palautteenantajalla eli opettajalla on vastuu siitä, että palaute annetaan hyvässä hengessä ja sen tarkoitusperä on oppilaille selkeä. Oikeanlainen palautteenanto vaatii opettajalta erityisesti hienotunteisuutta ja tilannetajua. Nummisen mukaan palautteella voi valaa ihmiseen uskoa hänen kykyihinsä, jos samalla tuetaan tavoitteen saavuttamismahdollisuuksia.

5.2 Oppilaslähtöinen opetustyyli

Osa toimivaa vuorovaikutusta sekä oppilaan hyvinvointia edistävänä elementtinä on oppijalähtöinen opetustyyli. Opettaja huomioi opetuksessaan oppilaan lähtökohdat, kehityksen sekä tavoitteet. Opetuksen oppijalähtöisyydellä tarkoitetaan yleensä oppijoiden suurta vastuuta opintojen edistymisestä, tavoitteiden asettamisesta ja niihin pääsemisestä (Fräntilä & Niemelä 2010, 10). Opettajan täytyy huomioida myös oppilaansa aikaisemmat kokemukset. Oman elämänsä maailman ja oman itsen ilmaiseminen

edellyttää lähtökohtaisesti oppijan aiempien kokemusten, persoonan ja tunteiden huomioon ottamista soiton oppimisessa (Olsonen 2012, 20.). Tavoitteiden asettelu ja niiden saavuttaminen harrastuksessa voivat auttaa oppilasta itsetunnon vahvistamisessa. Tavoitteiden asettaminen, niihin pyrkiminen ja niissä onnistuminen luovat elämäntunnetta ja hyvää oloa (Lampikoski 1996, 13).

5.3 Itseohjautuvuus elinikäisen oppimisen perustana

Itseohjautuva oppiminen antaa eväitä elinikäiseen oppimiseen. Se on oman opiskelun tiedostamista, ohjaamista, arviointia sekä vastuunkantoa. Oppimistilanteessa täytyy hyödyntää myös aikaisempaa tietoa ja taitoa sekä hallita oppimista ohjaavia tunteita, asenteita ja ihmissuhteita. Itseohjautuva oppija kykenee tavoitteen asetteluun, tehtävän määrittelyyn sekä oman toiminnan ohjaamiseen, arvioimiseen ja kehittämiseen (Romppanen & Pohjanheimo 2004, 35).

Vaikka kyse olisi harrastuksesta, oppilas joutuu arvioimaan myös omaa osaamistaan laulutunneillaan. Yleensä harrastajat ovat motivoituneita laulamiseen ja haluavat kehittää itseään, joten itseohjautuvuus syntyy harrastajassa itsessään. Motivaation lisäksi itseohjautuvuuden kehittymiseen liittyy myös miten paljon oppilas orientoitunut vapaa-ajallaan harrastukseensa (harjoittelemiseen, musiikin kuuntelu ym.). Laulunopettajan pitäisikin kannustaa oppilastaan itseohjautuvuuteen, koska kykyjen tiedostaminen ja arviointi voi antaa eväitä myös työelämässä selviytymiseen ja uuden oppimiseen. Omien taitojen tiedostaminen ja havainnointi on merkittävä tekijä hyvinvoinnin ylläpitäjänä. Opettajan rooli on tukea oppilaansa itsearviointia sekä tietoisuutta itsestä oppijana. Itsearviointi lisää soittajan itsetuntemusta ja itseluottamusta (Olsonen 2012, 48). Oppimistapahtumaa näin tarkastellessa luodaan myös uskoa siihen, että nuoret ja aikuiset voivat kehittää itseään oppijana (Silvén, Kinnunen, Keskinen 1991, 9).

6 Tutkimuksen toteuttaminen

6.1 Kvalitatiivinen tutkimus

Tutkimustyyppini on kvalitatiivista eli laadullista tutkimusta. Valitsin kvalitatiivisen tutkimustyyppin kvantitatiivisen eli määrällisen tutkimuksen sijaan, koska määrällisessä tutkimuksessa on kiinnostuttu suuremmista tutkimusotannoista ja niiden keskiarvoista. Jotta määrällisen tutkimuksen tuloksia voidaan analysoida, ne järjestetään numeeriseen muotoon. Laadullisessa tutkimuksessa on kiinnostuttu tekstin tai toiminnan ymmärtämisestä sekä kielen piirteistä ja etsitään säännönmukaisuuksia tarkastelukohteiden välillä. Tutkimuksessa on kiinnostuttu kielen piirteistä, säännönmukaisuuksista, tekstin ja toiminnan merkityksen ymmärtämisestä sekä reflektiosta .(Hirsjärvi ym. 2009, 165.) Opinnäytetyössäni olen kiinnostunut tutkimaan yksittäisiä tapauksia ja heidän havainnoistaan. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa onkin kiinnostuttu tutkimushenkilöiden henkilökohtaisista havainnoista ja aineisto kootaan luonnollisissa tilanteissa. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa on tavoitteena ymmärtää tutkimuskohdetta (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 165).

Rajat kvalitatiivisen ja kvantitatiivisen tutkimuksen välillä ovat kuitenkin häilyvät, koska ne voivat toimia toistensa yhtenä osa-alueena kun esimerkiksi halutaan saada suuria otantoja kvalitatiivisen tutkimuksen osaksi. Molempien tutkimustyyppien eroavaisuudet ovat häilyvät. Suuntauksien suurimmat eroavaisuudet näkyvät tutkimusten käytänteissä että periaatteellisuudessa (Hirsjärvi ym. 2009, 136). Tutkimuksen tuloksia analysoin laadullisen analyysin menetelmin eli analysoin haastattelujen sisältöjä *sisällönerittelyin* sekä kartoitan vastaustulosten yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia keskenään. Analyysissä käytetään myös induktiivista analyysiä eli pyrkimyksenä on paljastaa ennalta odottamattomia asioita. Sen vuoksi lähtökohtana ei ole teorian tai hypoteesien testaaminen vaan aineiston monitahoinen ja yksityiskohtainen tarkastelu (Hirsjärvi ym. 2009, 164).

6.2 Haastattelu ja kysely tutkimusmenetelmänä

Tutkimusmenetelmäkseni on haastattelu, koska olin kiinnostunut yksittäisten henkilöiden havainnoista ja kokemuksista. Kyselyn ja haastattelun avulla saadaan selville, mitä henkilöt ajattelevat, tuntevat ja uskovat (Hirsjärvi ym. 2009, 212). Koska tutkimukseni on kvalitatiivista, haastattelu toimii usein tutkimuksen päämenetelmänä. Haastattelussa ollaan suorassa kontaktissa tutkittavan kanssa, mikä tuo haastatteluun sekä etuja että haittoja. Etuja ovat mm. aineiston keruun joustava säätely tilanteen edellyttämällä tavalla ja vastaajia myötäillen sekä ennakoitu tieto, siitä että aihe tuottaa vastauksia moniin suuntiin. Haastattelussa tutkijan on mahdollisuus myös tulkita vastauksia laajemmin. Haastattelun luotettavuutta saattaa heikentää se, että haastattelussa on taipumus antaa sosiaalisesti suotavia vastauksia (Hirsjärvi ym. 2009, 206).

Omana haastattelutyypinäni toimii strukturoitu haastattelu eli lomakehaastattelu. Lomakkeessa kysymysten ja väitteiden muoto ja esittämisjärjestys on täysin määrätty (Hirsjärvi ym. 2009, 208). Kysymykseni ovat pääasiassa avoimia kysymyksiä. Samaa lomaketta käytän myös sähköpostikyselyyn vastaajille. Kvantitatiivista tutkimusta tarkastellessa, kyselyllä voidaan tuottaa laajojakin otantoja ja analysointi tehdä nopeasti. Kyselyyn liittyikin enemmän epävarmoja tekijöitä kuin haastatteluun, koska ei voida täysin varmistua vastauksien laadusta ja tarkoituksenmukaisuudesta ilman kontaktia.

6.3 Tapaustutkimus

Tapaustutkimus (case study) on yksityiskohtaista, intensiivistä tietoa yksittäisestä tai pienestä joukosta toisiinsa suhteessa olevia tapauksia (Hirsjärvi ym., 130-31). Olen valinnut tutkimukseeni neljän lauluharrastajan joukon. Tarkoitukseni on tarkastella heidän tuottamia tietojaan itsenäisinä sekä verrata heidän kokemuksiaan toisiinsa analysointivaiheessa. Ilmiöiden kuvailu ja tapausten yhteys ympäristöönsä ovat tapaustutkimuksessa avainasemassa.

7 Haastattelujen tulokset

7.1 Tutkimuksen luotettavuuden mittaaminen

Tutkimuksen tulosten luotettavuutta pyritään arvioimaan mahdollisten virheiden takia, koska luotettavuus sekä pätevyys vaihtelevat. Tutkimuksen reliaabelisuudella tarkoitetaan sitä, että tutkimustuloksia pystytään toistamaan eivätkä tulokset ole sattumanvaraisia. Tutkimuksen pätevyydellä eli validiudella tarkoitetaan mittarin tai tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä, mitä on tarkoituskin mitata (Hirsjärvi ym. 2009, 231). Myös laadullisessa tutkimuksessa tutkimustuloksia arvioidessaan tutkijan on huomioitava vastausten virhemarginaali ja käsitellä niiden mukaisesti vastauksia. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta parantaa tarkka kuvaus tutkimuksen kuvauksesta. Hyvin tehty pohjatyö ja teoreettinen tausta, joka toimii tutkimustulosten runkona, ovat hyviä lähtökohtia tutkimustulosten analysoinnille.

Jos kaikki kyselyt olisi toteutettu haastatteluina, olisin saanut paljon yksityiskohtaisempaa ja laajempaa tietoa eri henkilöiden mielipiteistä. Sähköpostikyselyn vastausten analysoinnissa pystyn analysoimaan ainoastaan kirjoitetun tekstin sisällön enkä voi vakuuttua siitä, onko henkilö saanut kerrottua täsmällisesti sen mitä oikeasti tarkoittaa ja onko hän ymmärtänyt kysymykset täysin. Haastatteluissa pystyin auttamaan vastaajia kysymysten jäsentelyssä paremmin.

7.2 Tutkimustulokset

Kaikki tutkimukseen vastanneet kokivat, että lauluharrastus on edesauttanut heidän hyvinvointiaan. Jokainen heistä kertoi olevansa motivoitunut harrastuksestaan ja odottavansa aina seuraavaa laulutuntia ja harrastuksen tuovan iloa heidän elämäänsä. Vastauksissa korostui erityisesti opettaja-oppilassuhteen toimivuuden merkitys ja vuorovaikutteisuus sekä oppilaan kannustaminen. Vastauksissa nousi esille myös hengitysharjoitusten merkitys fyysisen toimintakyvyn edistäjänä sekä uusien asioiden oppiminen motivoivana tekijänä myös työelämässä. Laulamisen yhteyttä työhyvinvointiin osallistuneet pohtivat, mutta vähäisesti. WHO:n (WHO 2013) määritelmää

mukaillen hyvinvoiva ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämän haasteissa sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan.

7.2.1 Tutkimuksen toteutus ja osallistuneiden taustatiedot

Tutkimukseni aineiston keräsin haastattelemalla kahta laulunharrastajaa sekä kaksi muuta vastasi haastattelupohjaan sähköpostitse. Yksi osallistuneista oli oma oppilaani ja kolme muuta ovat toisen opettajan lauluoppilaita. Tein tutkimuksen ensimmäisen haastattelun 8.2.2016 Jyväskylässä ja toisen haastattelun 2.3.2016 Eurassa. Haastatteluun osallistuneet olivat naisia. Sähköpostikyselyyn vastanneista toinen on mies ja toinen nainen. Haastattelut ja kyselyt tehtiin luottamuksella ja anonyymeinä. Haastattelupohjassa oli neljä (4) kysymystä, joissa kartoitettiin mitkä tekijät lauluharrastuksessa edesauttavat hyvinvointia ja mikä on opettajan viestinnän rooli oppilaan hyvinvoinnin kannalta. Haastatteluissa tein myös tarkentavia lisäkysymyksiä haastateltaville. Haastattelun saatekirje ja haastattelupohjan kysymykset löytyvät liiteosionta. Tutkimukseen osallistuneita kutsun tekstissä Oppilas 1, 2, 3 ja 4: haastatteluun osallistuneet ovat Oppilaat 1 ja 2 ja sähköpostikyselyyn vastanneet ovat Oppilaat 3 ja 4.

Tutkimukseen osallistuneet ovat iältään 33 – 56 - vuotiaita laulunharrastajia, jotka ovat tällä hetkellä työelämässä ja toimivat eri aloilla. Oppilaat 1 ja 2 kertoivat työskentelevänsä pääasiassa toimistotehtävissä, Oppilas 1 työskentelee talouspäällikkönä ja Oppilas 2 yrittäjänä rakennusalalla. Oppilas 3 toimii oppilaitoksen rehtorina ja Oppilas 4 terveydenhoitoalalla. Myös sähköpostikyselyyn vastanneiden Oppilaiden 3 ja 4 työnkuva sisältää olettavasti paljon staattista toimistotyöskentelyä, he eivät tarkentaneet vastauksissaan työtoimenkuvansa sisältöä. Oppilas 1 kertoi haastattelussaan työskentelevänsä lähinnä tietokoneella, mutta mainitsi työpisteensä olevan ergonomisesti säädeltävissä. Oppilas 2 mainitsi työn toimenkuvan sisältävän tarpeen tullen myös fyysistä työskentelyä työmaalla.

Kartoitin taustakysymyksissä myös lauluharrastuksen kestoa ja osallistujat arvioivat nimenomaan yksinlaulutunneilla käyntiä vuosissa, ei aikaisempaa mahdollista harrastuneisuutta musiikin parissa: Oppilas 1 kertoi harrastaneensa laulua puolitoista vuot-

ta ja Oppilas 3 alle vuoden verran. Oppilas 2 kertoi käyvänsä laulutunneilla viidettä vuotta ja Oppilas 4 kahden kolmen vuoden ajan. Taustakysymyksien lisäksi osallistuneiden vastauksissa tuli esille lisätietoja heidän taustoistaan

Taulukko 1. Tutkimukseen osallistuneiden taustatiedot

Tutkimukseen osallistuneet	Sukupuoli	Ikä	Lauluharrastuksen kesto vuosissa	Työ, jossa toimii tällä hetkellä
Oppilas 1 (Haastattelu)	Nainen	53 vuotta	1 ½ vuotta	Talouspäällikkö
Oppilas 2 (Haastattelu)	Nainen	56 vuotta	5 vuotta	Yrittäjä, rakennusala
Oppilas 3 (Sähköposti)	Mies	50 vuotta	Alle 1 vuosi	Oppilaitoksen Rehtori
Oppilas 4 (Sähköposti)	Nainen	33 vuotta	2-3 vuotta	Terveystenhoitaja

Kaikki osallistuneet kertoivat olevansa motivoituneita, odottavansa seuraavaa tuntia ja laulutunnin olevan viikon kohokohtia. Oppilaat 1 ja 2 kertoivat haastattelussaan molemmat pidempi aikaisesta haaveestaan oppia laulamaan. Oppilas 2 kertoi laulaneensa lapsesta asti itseksensä ja halusta päästä oppimaan laulua laulutunneille. Oppilas 2 kertoi näin:

Mä olen ollu pienest' ast' semmonen et mä olen ain' laulanut et mun äitin o sanonu et et niin kauan ku lauluääni kuulu—laulu kuuluu niin hän ei koskaan mua hakenu mistää tai ei tarvinnu etsiskellä et ku sit tiesi et sillo se ei ollu pahanteossa eikä mitää muuta elikä mä olen ain laulanut mut mulla on ollu ain se haave et mä pääsisin opettelemaan sitä et nyt nyt se on niinku ollu tämmöst todellista. (Oppilas 2)

Oppilas 2 selvensi haastattelussaan, että aikaisempi elämäntilanne työn ja yksityiselämän takia ei ollut antanut mahdollisuutta lauluharrastuksen aloittamiseen. Elämäntilanteen muututtua joustavammaksi hän pääsi aloittamaan lauluharrastuksen ja

mainitsi myös osaavansa nyt ottaa itsellensä aikaa eri tavalla kuin aikaisemmin. Oppilas 2 kertoi haastattelussaan sairastavansa astmaa ja sydämenvajaatoimintaa, mutta saaneensa helpotusta lauluharrastuksesta osaan kärsimiinsä oireisiin. Oppilas 3 kertoi laulamisen olevan uusi aluevaltaus muun harrastuneisuuden liittyessä urheiluun. Oppilas 4 oli palannut työelämään hiljattain äitiyslomalta.

Kysymyksissäni nostin esille kaksi teemaa, miten lauluharrastus voi edesauttaa hyvinvointia: miten lauluharrastus itsessään on edistänyt hyvinvointia ja työhyvinvointia sekä millainen asema opettajalla ja opettajan oppilaan välisellä vuorovaikutuksella on hyvinvointiin.

7.2.2 Lauluharrastus hyvinvoinnin tukijana

Ensimmäisessä kysymyksessäni kartoitin onko laulaminen harrastuksena edesauttanut oppilaiden yleistä hyvinvointia ja työhyvinvointia ja millä tavalla se on ilmennyt. Kaikki tutkimukseen osallistuneet kokivat, että lauluharrastus on edesauttanut heidän hyvinvointiaan. Keskeiseksi teemoiksi vastauksissa nousivat laulaminen virkistävänä, motivoivana harrastuksena sekä henkilökohtaisen ajan antajana. Myös itselle uusien asioiden oppiminen laulussa ja musiikissa koettiin myönteisenä ja eteenpäin kantavana. Käsittelen mainitsemieni aihealueiden lisäksi muita esille nousseita teemoja, jotka toivat osallistuneille mielihyvää laulamisesta.

Kaikki vastanneet kokivat laulamisen yleisesti olevan mieltä virkistävää ja kaikista vastauksista nousee esille laulaminen oman ajan antajana, vaikka eivät sitä suoranaisesti vastauksissaan kertoneetkaan. Vastausten perusteella on helppo yhtyä Kurkolan (2015) ajatuksiin, että harrastusten tavoitteena on lähinnä tuoda iloa ja virkistystä elämään.

Oppilas 1 kertoi, että lauluharrastuksesta itsestään tulee hyvä mieli, mikä kantaa myös työelämässä:

Laulaminen on itsessään niin ihanaa niin siitä tulee niin hyvä mieli että kun täältä laulutunnilta lähtee pois niin kaikki maailman murheet on unohtunu ei muista niitä enää yhtään ja sitte se sitte myöski se hyvä mieli kantaa eteenpäin ja auttaa sitte aina ku on ihmisellä hyviä asioita

elämässä ne tulee myös sinne työelämään eli sielläkin jaksaa paremmin kun on tällänen hyvä harrastus ihana harrastus. (Oppilas 1)

Kuten Virolaisen mukaan (2012, 12) työhyvinvoinnin kokemiseen vaikuttavat työpäi-
kan, työnteon ja työyhteisön lisäksi yksilön omat elintavat ja terveydentila sekä muu
elämäntilanne, kuten perhe ja elämänasenne.

Oppilaat 2 ja 4 kertoivat suoraan laulutuntien antavan omaa aikaa: Oppilas 2 kertoi
laulutuntien olevan hänelle henkireikä oman hyvinvoinnin kannalta arkisen aherruk-
sen keskellä. Oppilas 2 kertoi näin:

*Se on mulle semmonen niin iso henkireikä tämä koko homma - - se on mun omaa
aikaa. (Oppilas 2)*

Oppilas 4 kertoi laulutuntien tuovan vaihtelua arkeen:

*Laulutunnit ovat irtiotta arjen muista rutiineista ja ajatuksista, silloin ei tarvitse aja-
tella mitään muuta kuin laulamista. (Oppilas 4).*

Oppilas 3 totesi, että laulussa tarvitsee keskittyä enemmän kuin missään muussa har-
rastuksessa eikä tunnin aikana tule mietittyä muuta.

Vastauksia analysoiden laulutunti on vastaajille hengähdysvetki arjessa – vastapainoa
työnteolle ja arkiseen elämään – jolloin he pääsevät luomaan yhteyden sekä keskit-
tymään itseensä. Vastaajat selvästi kokevat laulamisen ja laulutuntitilanteen tera-
peuttisena – mieltä ja kehoa hoitavana ja energisoivana. Osallistujaryhmän kokemuk-
sissa on siis yhtäläisyyksiä luvun 3.2 kanssa, jossa käsittelin laulamisen terapeuttisia
elementtejä yhtenä teoriapohjana tutkimukselleni. Viittasin edellä mainituksessa luvus-
sa Ahosen (1997) ajatukseen, jonka mukaan laulamisaella voidaan säilyttää fyysinen ja
psykkinen yhteys ja kokea elämyksiä omasta olemassaolostaan. Yhdyn myös Anna-
lan (2014) pohdintaan siitä, että laulamisen muodostaessa yhteyden koko kehoon,
jolloin laulamalla ihminen voi säilyttää ja parantaa psykofyysistä hyvinvointiaan.
Myös Taskinen-Viljakaisen (2009) pro gradun tuloksissa laulaminen koettiin rentout-
tavaksi, kehotietoisuutta lisääväksi. Laulamisen koettiin myös hoitavan tunne-elämää
ja auttavan tiedostamaan omia tunteitaan. Oman ajan kokeminen ja muiden asioiden
unohtaminen hetkeksi voi olla merkittävää psykkinen hyvinvoinnin kannalta ja tera-
peuttinen elementti, koska läsnäolo itsensä kanssa auttaa jaksamaan. Samassa luvus-

sa totesin myös, että lauluprosessin aikana tapahtuu niin tiedostettua kuin tiedostumatonta asioiden käsittelyä. Harrastaja pystyy käsittelemään ja toteuttamaan omaa sen hetkistä olotilaansa laulamisen kautta ja tulkita omia henkilökohtaisia merkityssäilyttäjiä, johon myös Ahonen (1997) viittasi tekstissään. Myös Grapen ym. (2003) tutkimustuloksissa harrastajat tunsivat ilon riemun tunnetta laulutunneillaan ja kokivat laulamisen edesauttavan heidän hyvinvointiaan. Laulaminen harrastuksena voi siis merkittävästi vaikuttaa hyvinvointiin positiivisesti.

Oppilaat 1 ja 3 totesivat, että uusien asioiden oppimisen laulamisen myötä olevan virkistävä. Oppilas 3 kertoi yleisesti, että uuden oppiminen virkistää ja tuottaa mielihyvää. Oppilas 1 kertoi itseluottamuksensa kasvaneen laulamisen myötä:

-- kun laulamaan oppii siis niin se on mikä antaa itelleen itseluottamusta siitä että mä en ookaakaan niin surkea -- (Oppilas 1)

Oppilas 1 totesi, että uusien asioiden oppiminen lauluharrastuksessa auttaa tuomaan myös työelämässä itseluottamusta siihen, että työympäristössäkään voi oppia uusia asioita:

-- Tästä on saanu sitä itsevarmuutta niin niin kuitenkin se ruokkii myös sitä että oppii uusia asioita oppii laulamaan niin voi oppia töissäkin uusia asioita niin tota ja uskaltaakin enemmän -- (Oppilas 1)

Tarkentavana kysymyksenä kysyin Oppilas 1, oliko itseluottamuksen kasvun syynä opettajan kannustus vai uuden oppimisen kokeminen, mihin Oppilas 1 vastasi näin:

Tota mun mielestä se on niinku molempien että sä oot niinku sillain ku sä aina niin ihanasti kannustat mua niin tota mä aina välillä uskon sua -- sä oot osannu neuvoa niin et mä oon oppinu ja sitte ja musta on sitte ollu ihanaa et vitsit oon oppinu --

(Oppilas 1)

Oppilas 1 kertoi myös virheiden sietokykynsä kasvaneen itseluottamuksen ja itsetunnon kasvun myötä. Kannustaminen ja oppilaan hyväksyminen sellaisenaan kuin on auttaa kasvattamaan itsetuntoa. Myös Annalan (2014) tutkimustulokset viittasivat opettajan merkitykseen oppilaidensa itsetunnon tukijana. Oppilaiden 1 ja 3 vastauksista päätellen uuden oppiminen on kasvattanut molempien itsetuntoa. Oppilaiden 1

ja 3 kokemukset ovat yhteydessä luvussa 4.4. käsittelemiini Ahosen (1997, 218) ajatuksiin, jossa musiikkiterapian asiakas opettelee laulamisen avulla mm. hyväksymään realistisesti taitonsa, ottamaan vastaan palautetta, turhautuneisuuden sietämistä sekä itsereflektiota. Totesin samassa luvussa, että samoja elementtejä esiintyy tavallisella laulutunnilla ja uuden oppiminen voi auttaa kohentamaan itsetuntoa. Uuden oppiminen kannustaa myös itseohjautuvaan oppimisessa, jolloin itseohjautuva oppija kykenee tavoitteen asetteluun, tehtävän määrittelyyn sekä oman toiminnan ohjaamiseen, arvioimiseen ja kehittämiseen (Romppanen & Pohjanheimo 2004, 35).

Oppilas 3 koki, että harrastuksen säännöllisyys vaikuttaa hyvinvointiin ja mielialaan positiivisesti:

Harrastuksen säännöllisyys on tärkeää. Tämä vaikuttaa hyvinvointiin ja mielialaan. (Oppilas 3)

Tässä tapauksessa säännöllisyydellä uskon hänen tarkoittavan sitä, että laulutunti on kerran viikossa samaan aikaan, kestää kolmekymmentä minuuttia ja tunnin tapahtumat eivät poikkea toisistaan juurikaan. Oppilas 3 ajatuksia analysoiden toistuva rutiini viikoittain rytmittää arkea ja säännöllisyys edesauttaa hyvinvointia.

Suurimmaksi osaksi vastauksissa koettiin laulamisen edesauttavan henkistä hyvinvointia. Oppilas 2 kertoi kuitenkin haastattelussaan hengitysharjoitusten olevan erityisessä asemassa fyysisen hyvinvoinnin ylläpitäjänä ja auttavan sairauksien oireiden hoidossa:

Se on just et mä olen huomannut sen et se on tämä hengitys, astma ja kaikki nämä sydämen vajaatoiminta sun muut mitä on ni kaikki se on tuonu paljon niinku sitä totta kai mielen virkistystä mut et ni se hengitykset ja kaikki ne tekee nitähän mun sairautteen tosi paljon niinku plussaa. (Oppilas 2)

Luvuissa 4.2 ja 4.5 käsittelin joitakin laulamisen fysiologisia vaikutuksia sekä miten laulaminen voi edesauttaa fyysistä hyvinvointia ja olen todennut, että laulaessa kehon eri lihakset toimivat yhteistyössä. Grape ym. (2003) tutkimustulokset yksinlaulun vaikutuksista hormonipitoisuuksiin, hengitystä puolestaan säätelee ihmisen autonominen hermosto, joka reagoi tilanteisiin ja ärsykkeisiin tiedostamattamme musiikkiärsykkeiden ilmeneminen autonomisen hermoston muutoksina sekä immuuni- että hormonijärjestelmien toiminnassa sekä Eirtovaaran (Terveyskirjasto, 2006) ajatukset

musiikki jännitystiloja ja kipuja lievittävinä tekijöinä ja auttaa kuntoutumisessa ja toimimisessa. Harjunpään ym. (2014) mukaan syvähengitysharjoitukset energisoivat myös kehoa ja mieltä ja hengityksen hallitsemisen tunteella pystymme säätelemään levottomuutta.

Olen kerännyt taulukkoon yhteenvedon oppilaiden vastauksista, mitkä elementit heille tuovat mielihyvää lauluharrastuksessa.

Taulukko 2. Lauluharrastuksen mielihyvää tuottavat elementit

Oppilas 1	Hyvä mieli laulamista Itsevarmuuden kasvu uusien asioiden oppimisen ja osaamisen myötä, virheiden sietokyvyn kasvaminen Positiiviset vaikutukset myös työelämään
Oppilas 2	Mieltä virkistävä harrastus, antaa omaa aikaa Hengitysharjoitukset sairauden oireiden lievittäjinä Auttaa jaksamaan työelämässä
Oppilas 3	Erilainen, virkistävä harrastus Harrastuksen säännöllisyys myönteistä Uuden oppiminen musiikista ja laulamista lisää mielihyvän tunnetta
Oppilas 4	Antaa omaa aikaa, lisää jaksamista lapsiperheen arjessa Irtiotto arjen rutiineista ja ajatuksista

Vastaajien kokemukset laulamisen työhyvinvointia lisäävinä elementteinä, olivat vähäiset. Oppilaat 1 ja 2 totesivat, että lauluharrastus auttaa pitämään mielen virkeänä työssä ja Oppilas 1 kertoi, että uusien asioiden oppiminen näkyy laulussa myös työssä erilaisena oppimisena. Oppilas 3 ei osannut eritellä hyvinvointia ja työhyvinvointia toisistaan. Oppilas 4 ei osannut pohtia lauluharrastusta työhyvinvointia lisäävänä elementtinä, koska oli vastikään palannut äitiyslomalta.

7.2.3 Laulutunnin sisäiset elementit hyvinvoinnin edistäjinä

Ensimmäisessä kysymyksessä kartoitin vastaajilta yleisesti mikä edistää heidän hyvinvointiaan ja työssäjaksamistaan. Toisessa kysymyksessä perehdyin siihen millä tavoin laulutunneilla käynti on edesauttanut vastaajien hyvinvointia ja työssä jaksamista. Erityisesti kysymyksen kohteena olivat laulutuntien sisäiset tapahtumat ja miten ne koettiin hyvinvointia edistävinä.

Laulutunneilla käynti koettiin yleisesti mieltä virkistävänä kuten ensimmäisessä kysymyksessä jo tuli ilmi, jossa tarkastelin lauluharrastusta yleisesti hyvinvoinnin ja työhyvinvoinnin ylläpitäjänä. Oppilas 1 kertoi laulutunnissa olevan parasta hyvä mieli mikä jää:

No no ensinkin justiinsa taas se käsittämätön hyvä mieli mikä täältä tulee niin sehän on niinku ihan parasta. (Oppilas 1)

Oppilas 2 kertoi, että jo laulutunnin odottaminen saa mielen kihelmöimään:

Se on just jo se et ku tietää jo aamupäivällä niinku et nyt on laulutunti niin siit tulee jo jottai semmost positiivista et nyt-nyt tänään on se päivä. (Oppilas 2)

Oppilaat 3 ja 4 kokivat, että laulaminen ja musiikin tekeminen on innostavaa:

Laulu ja musiikki ovat minulle uusia asioita ja siihen liittyvän uuden oppiminen on virkistävää ja tuottaa mielihyvää. (Oppilas 3)

Tekee todella hyvää mielelle! Mielessä vain musiikki ja laulaminen, ei muuta. Viikon kohokohtia. (Oppilas 4)

Laulutuntien sisäistä toimintaa pohtiessaan hyvinvoinnin kannalta vastaajat pitivät erityisesti hengitysharjoitusten ja äänenmuodostuksen oppimisen olevan tärkeää sekä fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin kannalta. Psykkisen hyvinvoinnin kannalta esille nousivat myös itseluottamuksen kasvu sekä tunnin säännönmukaisuus.

Oppilaat 1 ja 2 kokivat, että lauluhengityksen ja äänenmuodostuksen opettelemisesta on ollut erityinen asema laulutunneilla sekä fyysisen että psyykkisen hyvinvoinnin

edistäjinä. Erityisesti oppilas 2 painotti vastauksessaan hengitysharjoitusten auttavan sairauksien fyysisten oireiden lievittäjinä. Hän koki myös, että kovaäänisessä työpai-
kassa äänenmuodostuksesta on ollut hyötyä; jo siitä, että pyrkii tekemään puhumista
ja laulamista oikein niin ettei ääni rasittuisi. Oppilas 1 kertoi, puheäänensä selkiyty-
neen ja puheäänensä voimistuneen laulutuntien ansiosta, mistä oli hyötyä myös työ-
elämässä. Hän kertoi, että hengityksen tiedostaminen ja oppiminen on auttanut
hengittämään paremmin, mutta sen omaksuminen ja osaaminen auttaa myös rau-
hoittumaan ja hallitsemaan tunteita erilaisissa tilanteissa:

*Sitte oli jossaki tuolla oliko se hammaslääkärissä vai missä sattuu niin tota noin ni sitte
mä siinäki rupesin hengittää sillain niinku täällä laulutunnilla niin mä ajattelin sitä
hengitystä niin sitte mä sain itteni rauhalliseksi ja sitte sitte hengitin niin ei tuntunu
niin pahalta. (Oppilas 1)*

Hengityksen opettelemisesta ja tiedostamisesta oli selkeästi ollut hyötyä kivun tun-
teen hallitsemisessa: kuten Harjunpää ym. (2014) totesivat hengityksen hallitseminen
auttaa hallitsemaan myös tunteita ja levottomuutta. Äänenmuodostuksella ehkäis-
tään kehon ja äänelimistön virhetoimintoja laulamisen aikana, mikä ennaltaehkäisee
myös ääniongelmien syntymistä. Jos perusasioihin, asentoon ja hengitykseen puutu-
taan ajoissa, vältetään jopa pysyviltä ääniongelmilta ja häiriöiltä (Koistinen 2003, 30).

Oppilas 1 myös kertoi hengitysharjoitusten tekemisen olevan myös rauhoittavaa sekä
hauskaa ja epäluulon niitä kohtaan hävinneen:

*-- Ku muistaa sen kun ensimmäisellä laulutunnilla että sä rupesit kertomaan mulle
että pitäis tuntua vähän niinku joka puolella niin kyllä mä olin vähän epäluulonen tai
epäuskonen tän asian suhteen mutta kyl se vaan näin on.*

(Oppilas 1)

Kokemuksen myötä Oppilas 1 mielikuva hengitysharjoituksista oli muuttunut myön-
teisemmäksi. Vastauksesta voi analysoida myös säännöllisen tekemisen ja jatkumon
olevan tärkeää hyvinvoinnin kannalta, johon oppilas 3 viittasi myös omassa vastauk-
sessaan

Erityisesti Oppilas 3 koki laulutunnin säännöllisyydenolevan itsellensä tärkeä ele-
mentti psyykkisen hyvinvoinnin kannalta:

Pidän laulutunnin tiiviistä rakenteesta. Laulussa pitää keskittyä enemmän kuin missään muussa harrastuksessani. Puoli tuntia on riittävä laulutunnin kesto minulle. Sen jaksaa mutta sen aikana ei tule mietittyä mitään muuta. (Oppilas 3)

Itsetunnon merkitystä pohdittiin myös psyykkisen hyvinvoinnin edistäjänä.

Onnistumisen tunteen kokemista pidettiin tärkeänä ja itsetuntoa kohottavana. Oppilas 2 kertoi näin:

Sitte ku joskus omasta mielestä onnistuu niin se on ain' semmonen jes. (Oppilas 2)

Olsosta (2012) lainaten onnistumisen tunteet musiikintekemisessä ja elämyksien kokeminen auttavat itsetunnon kehittämisessä ja lisäävät itsetuntemusta. Itsearviointin merkitys on myös merkittävä tässä tilanteessa.

Itsetuntoa saattoi vahvistaa myös kohtaamalla omaa esiintymispelkoaan. Oppilaat 1 ja 4 kokivat laulutuntien auttavan esiintymispelon hallinnassa. Oppilas 1 kertoi toiveistaan esiintyä vielä:

Sitten onhan siinä seki ku jos vielä joskus uskaltautuu johonki esiintymäänki ni seki kuulostaa tuntuu pelottavalta vielä ku sillon tuli se jäätyminen sillo kerran mutta tota seki kiehtoo. -- Ei se oo sillain poissuljettu. (Oppilas 1)

Oppilas 4 kertoi karttuvan laulukokemuksen kohottavan itsetuntoa:

"Hiljalleen lisääntyvä laulukokemus kohentaa itsetuntoa ja vie pois esiintymispelkoa." (Oppilas 4)

Oppilaiden 1, 2 ja 4 kokemusten ja Ahosen (1997) ajatusten mukaisesti laulamalla voi vahvistaa omaa itsetuntoa sekä itseilmaisuaan. Oppimisilmapiiriin täytyy kuitenkin olla salliva, kuten Nappari (2008) viittaa opinnäytetyössään että opettaja voi olemuksellaan ja turvallisen opetustilanteen luomiseen. Opettajan toiminta voi olla merkittävä tekijä oppilaan itsetunnon tukijana.

Taulukko 3. Laulutunnin sisäiset tapahtumat hyvinvoinnin edistäjinä

	Laulutunneilla käynti	Lauluntien tapahtumat	Hyvinvointi	Työhyvinvointi
Oppilas 1	Tuo hyvää mieltä, vie esiintymisjännitystä pois	Lauluhengityksen ja äänenmuodostuksen opettelu, puheäänen voimistuminen ja selkeytyminen	Lauluhengityksen opettelu auttaa rauhoittumaan	Puheäänien selkiytymisestä hyötyä työelämässä
Oppilas 2	Motivoi ja virkistää mieltä	Lauluhengitysharjoitusten säännönmukaisuus, onnistumisen tunteen kokeminen	Lauluhengityksen harjoittelu lievittää sairauden oireita	Äänenmuodostuksesta hyötyä työelämässä
Oppilas 3	Uuden oppimisen kokeminen	Laulutunnin tiivis rakenne ja sopiva ajallinen kesto, keskittyminen hetkeen, uuden oppiminen	Uuden oppiminen laulusa ja musiikissa virkistää ja tuo mielihyvää	
Oppilas 4	Virkistää mieltä	Laulukokemus kohentaa itsetuntoa, vie esiintymisjännitystä pois, keskittyminen musiikkiin ja laulamiseen	Virkistää mieltä	

Edellä olevaan taulukkoon olen kerännyt vastaajien kokemuksia laulutuntien tapahtumista, jotka edistävät hyvinvointia sekä työssäjaksamista.

7.2.4 Laulunopettajan asema oppilaan itsetunnon tukijana

Kolmas ja neljäs kysymys liittyivät opettajan asemaan sekä opettajan ja oppilaan vuorovaikutukseen. Kolmas kysymys kartoitti sitä, miten laulunopettaja voi omalla toiminnallaan edistää oppilaansa hyvinvointia. Kantaviksi teemoiksi vastauksissa nousivat opettajan rooli oppilaan kannustajana, kannustava viestintä ja oppilaan kehitystason huomioonottaminen opetuksessa. Teoriaosuudessa käsiteltiin opettajan oppilaslähtöistä opetustyyliä, rakentavaa palautteenantoa sekä supportiivista viestintää oppilaan hyvinvoinnin tukemisessa, mitkä ovat mielestäni vintaaleja elementtejä oppilaan itsetunnon tukemisessa. Nämä nousevatkin merkittäviksi tekijöiksi osallistujien vastauksissa heidän hyvinvoinnin tukena. Kaikkien vastaajien vastauksissa oli toisiinsa nähden yhtäläisyyksiä, mutta pienet, selvät sävyerot löytyivät vähemmän ja pidemmän aikaa laulua harrastaneiden vastauksissa. Oppilaiden 1 ja 3, jotka olivat harrastaneet laulamista vasta vähän aikaa, vastauksissa oli toistensa kanssa yhtäläisyyksiä. Samaten pidemmän aikaa laulua harrastaneiden Oppilaiden 2 ja 4 vastauksissa oli yhtäläisyyksiä. Pidemmän aikaa laulua harrastaneet kokivat, että kun oma taito on karttunut ja itsetunto laulajana on kasvanut, voi opettaja kannustaa oppilastaan kokeilemaan erilaisia asioita laulaessa ja käymään myös epä mukavuusalueellaan.

Kannustamiseen, mutta rehelliseen palautteeseen tähtäävässä vuorovaikutuksessa on kyse *supportiivisesta viestinnästä*, johon mielestäni opetuksessa tulisi pyrkiä. Oppilas 1 mielestä opettajan täytyy olla kannustava ja ottaa huomioon, mitkä ovat oppilaan päämäärät sekä edetä niiden mukaan niin että oppimisessa säilyy ilo:

No siis mun mielestä laulunopettajan tietenkä sillä että se on niinku kannustava ja ihana aina täytyy olla ihmisille kannustava - - pitää nähdä se myöski se että mitkä on tavoitteet niinku ihmisellä että mitenkä kovasti sitä niinku esimerkiksi painostetaan et jos haluaa pitää hauskaa ja siinä samassa oppia ni laulunopettajanki pitää ehkä ymmärtää ettei pidä mennä oman kunnianhimonsa kautta - -. (Oppilas 1)

Myös oppilaslähtöinen opetustyyli on osa supportiivista viestintää. Tärkeää on myös dialogisen keskustelun muodostuminen opettajan ja oppilaan välille, jossa Jordan-

Kilkki ym. (2012) mukaan annetaan tilaa myös toisten vastauksille. keskustelijat kuuntelevat toisiaan ja kytkevät puheensa toistensa lausumiin. Oppilas 1 mukaan opettajan täytyy osata kuunnella ja huomioida oppilaansa, josta hän antoi omakohtaisen tilanne-esimerkin:

Sä nyt ainakin oot kuunnellu mua - - sitte mulle on tullu apua siitä sillonki ku oli se jännitysjuuttu ku mä sanoin että mä rupeen jännittää niin sitte ku me siitä sillo vähän juteltiin ja sitte ruvettiin tekee harjoituksia niin sen jälkeenhän mä en oo sillain jännittäny - - .(Oppilas 1)

Mielestäni dialogisen keskustelun muodostuminen opettajan ja oppilaan välille on tärkeää, koska silloin molemmat huomioivat toisiaan ja opettajan on tällöin helpompi kohdata oppilaansa tarpeet. Inhimillisen kontaktin luominen oppilaaseen on tärkeää.

Kuten Olsonen (2012) mainitsi toisen lähtökohtien, musisoimisen ominaislaadun ja persoonan kunnioittaminen pitää ottaa huomioon molemmin puolin. Näin ollen opetussuhteesta pääsee kehittymään inhimillinen ja oppilaan itsetuntoa ja hyvinvointia tukeva.

Oppilas 1:n mukaan opettaja täytyy myös olla tilanteen tasalla ja aistia oppilaansa mieliala ja energiataso:

- - Myöski se että jos jonain päivänä ei kerta kaikkiaan jaksa ni ei pakkoko se on puskkee sitte menemään sitä niinku ohjelmaa voihan sitä ottaa vaikka helepomman biisin sitte siinä vaiheessa siitä josta tulee hyvä mieli - - .(Oppilas 1)

Oppilas 1 mainitsi myös, että hyvä opettajan ominaisuus on joustavuus, johon hän tässäkin vastauksessa pyrkii. Tarkastellessani vuorovaikutuksen merkitystä teoriaosuudessa, opettajalle mielestäni tärkeitä ominaisuuksia ovat tilannetaju ja tunneälykyys kuten myös Huhtinen-Hilden (2012) totesi opettajien olevan käytettävissä tietoineen ja taitoineen mutta samalla myös kohtamaan oppilas kanssakulkijana. Kyse on myös Jordan-Kilkki ym.(2012) mukaillen dialogisen keskustelun muodostumisessa viestinnässä jossa annetaan tilaa oman puheen lisäksi toisten vastauksille ja kuunnellaan toisia. Oppilas 1 vastauksessa nousee esille myös oppilaslähtöisyyden tärkeys; opettaja saa olla auktoriteetti mutta kuunnellen oppilasta.

Oppilas 3 kertoi aloittelijana opettajan kannustamisen ja oppilaan huomioimisen merkityksestä oppilaalle näin:

Varsinkin harrastaja ja aloittelijatasolla positiivinen kannustaminen on tärkeää. Kun tavoitteet eivät ole eksakteja ja oman taidon ja kapasiteetin rajat eivät ole tiedossa on tärkeintä että lauluharrastus tuottaa iloa. (Oppilas 3)

Oppilaille 1 ja 3 tärkeintä on, että opettaja etenee opetuksessaan huomioiden oppilaidensa tavoitteet sekä laulamisen ilon säilyminen. Ottaen huomioon, että Oppilaat 1 ja 3 ovat harrastaneet laulua vähemmän aikaa kuin Oppilaat 2 ja 4, löytyy heidän ajatuksistaan yhtäläisyyksiä. Näen, että vähemmän aikaa lauluharrastaneet haluavat edetä turvallisesti oman mukavuusalueensa sisäpuolella, koska heille ei ole vielä kehittynyt työkaluja selviytyä. On kyse oppijalähtöisestä opetuksesta, jossa oppilaan lähtökohdat otetaan huomioon. Myös viestintä täytyy tällöin olla supportiivista eli kannustavaa ja itsetuntoa tukevaa. Kurkolan (2015) ajatusta mukaillen harrastus on virkistävää rentoa ja siitä puuttuu tietynlainen tuloksellisuuden tavoite. Lampikosken (1996) ajatus tavoitteiden asettamisesta ja niihin pyrkimisestä sekä niissä onnistumisessa tuovat elämänhallintaa sekä hyvää oloa tukee Oppilas 1 ja 3 ajatuksia. Laulunopettajan tulee olla myös rinnalla kulkija.

Palautteenantoa tarkasteltaessa myös oppilaan kannustaminen ja rohkaiseminen ovat mielestäni epäsuoraa palautteenantoa viestinnässä, mutta palautteenantoa käsiteltiin myös erillisinä elementtejä hyvinvoinnin rakennuksessa. Rakentava palaute on tärkeää oppilaan itsetunnon tukijana.

Oppilas 2 kertoi arvostavansa suoraa, rakentavaa palautetta ja kannustusta:

*Just se et mä itte henk koht toivon suoraa palautetta - - ei tietty sillain että älä tee noin vaan positiivises mieles et koitappas tätä tekkii - - mut et niinku et se vuorovai-
kutis toimii ja niinku sellai välil kuuluu jossai joukos et hyvä niin se ain hiuka petraa
sitä- - . (Oppilas 2)*

Myös Oppilas 4 koki, että palautteenanto oppilaalle on merkittävää hyvinvoinnin edistäjänä:

Antamalla hyvää palautetta ja rohkaisemalla riittävästi. (Oppilas 4)

Oppilas 2 lisäsi myös pidempään harrastaneena palautteen saamisen olevan itsellensä tärkeää kehittymisen kannalta:

*- - pidempään jo yrittäny harrastaa aktiivisesti ni nyt ruppee niinku itteltään vaati-
maan myöski paljon enemmän ja se rima tavallaan niinku nousee koko aikaa - - niin
on iha hyvä jos antaa palautetta että niinku misä mennään - -. (Oppilas 2)*

Onkin tärkeää, että opettaja kannustaa omalla palautteenannolla myös itsearviointiin kuten Olsonen (2012) toteaa itsearviointi lisäävän itsetuntemusta ja itseluottamusta.

Myös Oppilas 4 jo pidemmän aikaa laulua harrastaneena koki, että opettaja voi kannustaa oppilastaan oman mukavuusalueensa ulkopuolelle:

Kannustamalla oppilasta – saaden hänet haastamaan itsensä: laulamaan erilaisia kappaleita erilaisissa tilanteissa. (Oppilas 4)

Oppilaiden 2 ja 4 vastauksissa korostuu erityisesti rakentavan palautteenannon ja supportiivisen viestinnän merkitys opetuksessa. Nummisen (2005) tutkimus osoitti että palautteen laadulla sen annolla on suuri merkitys vastaanottajan itsetuntoon. Siksi opettajan täytyy antaa palaute itse suorituksesta, ei kritisoimalla oppilaansa persoonaa. Supportiivisessa viestinnässä viestijä osoittaa arvostuksensa keskustelukumppaniaan kohtaan tinkimättä kuitenkaan rehellisyydestä. Mielestäni vastauksia analysoidessa korostuu pitkän yhteistyön ehyt loppu tulos, jossa molemmin puolinen luottamus on löytynyt opettajan ehyen viestinnän ja kannustamisen vuoksi ja samalla se mahdollistaa oppilaan kokeilla turvallisessa ympäristössä omia rajojaan vahingoittamatta välttämättä kertynyttä itsetuntoa.

Vastauksista päätellen opettajan tuki, kannustus ja vilpitön vuorovaikutus – mihin kuuluvat kannustava viestintä, keskustelun dialogisuus, johon sisältyy oppilaan kuunteleminen sekä rakentava palautteenanto – edesauttavat oppilaiden itsetunnon kasvua, mikä on oleellinen osa psyykkistä hyvinvointia. Kun oppilaat saavat tukea ja vastakaikua opettajiltaan harrastuksessaan, auttaa se varmistamaan itseluottamusta, mutta myös itsetuntoa. Se, että oppilas tuntee itsensä hyväksytyksi sellaisenaan kuin on ja hänen lähtökohtiensa huomioiminen. Myös Annalan (2014) pro gradu – tutkielman tulokset laulunopettajiksi opiskelevien keskuudessa tukevat haastattelujen tuloksia. Annalan (2014) haastateltavat kokivat myös, että opettajan viestintä, palautteenanto ja laulutuntien ilmapiiri ovat merkittäviä tekijöitä oppilaan itsetunnolle ja opettajan täytyy kohdata oppilaansa kokonaisvaltaisesti.

Seuraavaan taulukkoon olen koonnut vastaajien mielipiteitä siitä, mikä tukee hyvinvointia.

Taulukko 4. Laulunopettaja oppilaansa hyvinvoinnin tukijana

	Opettajan toiminta
Oppilas 1	Oppilaan kannustaminen Oppilaan kuunteleminen ja tavoitteiden asettaminen etusijalle Ei saa vaatia liikaa Tekemisen ilon säilyttäminen
Oppilas 2	Oppilaan kannustaminen Positiivinen ja rehellinen palautteenanto vuorovaikutuksen osana
Oppilas 3	Oppilaan positiivinen kannustaminen Ei saa vaatia liikaa Tekemisen ilon säilyttäminen
Oppilas 4	Oppilaan kannustaminen ja rohkaiseminen Auttaa kannustamalla oppilastaan oman mukavuusalueen ulkopuolelle Antaa hyvää palautetta

7.2.5 Vuorovaikutuksesta sisäisiä voimavaroja

Neljännessä kysymyksessä kartoitin, miten oppilaan ja opettajan vuorovaikutus auttaa oppilasta löytämään sisäisiä voimavaroja. Vastaajat kokivat, että erityisesti opettajan myönteinen asenne oppilastaan kohtaan lisäsivät psyykkistä jaksamista ja oppilaan kannattelu – kannustaminen, kuunteleminen ja rohkaiseminen – lisäsivät psyykkistä jaksamista myös arjessa. Myös opettaja-oppilassuhteen pidemmällä kestolla ja luottamuksen syntymisellä koettiin olevan hyvinvointia lisäävä merkitys.

Kannustaminen ja rohkaiseminen ovat osa opettajan myönteistä asennetta ja viestintää. Oppilas 1 mielestä oppilaan kannustaminen ja hyvien puolien näkeminen rohkaisee oppilasta:

Kyllähän sen opettajan pitää sitte kuitenkin osata vähän niinku aistia siitä oppilaasta että ja löytää siitä ne justiin ne että tossa sä voisit olla hyvä ja sitte ku sitä vähä niinku tietsä kannustaa - - ja samallahan sitä siinä rohkaistuuki - -. (Oppilas 1)

Oppilas 1 kertoi myös samankaltaisuuden ihmisinä ja opettajan myönteisen asenteen helpottavan oppimista sekä vaikuttavan olemiseen:

- - ollaan vähän niinku semmosia samanlaisia ihmisiä ni sitte se niinku aika alusta lähtien niinku aika hyvin meni heti eteenpäin pelkästään sen takia kun niinku oli helppo puhua ja helppoo niinku olla. (Oppilas 1)

Oppilas 1 lisäsi, että opettajan on mukauduttava kuitenkin tilanteeseen kuin tilanteeseen ja otettava oppilas sellaisenaan kuin hän on. Samalla hän viittasi aiempaan vastaukseen, jossa opettajan täytyy kuunnella oppilastaan:

- - Opettajanhan täytyy sitte tietenkin se osata sitte mennä sen oppilaan mallin mukaan ja olla joustava. (Oppilas 1)

Mielestäni on kyse opettajan omasta halusta ja joustavuudesta tulla toimeen erilaisen oppilaiden kanssa, mutta samalla vaaditaan joustavuutta myös oppilaalta, jos opettajan ja oppilaan väliset kemiat eivät kohtaa. Jos kemiat eivät kohtaa, vaikuttaa se olennaisesti yleiseen ilmapiiriin mutta myös oppimiseen. Rakentava keskustelu opetusilmapiirin ongelmista voi auttaa ja on kannattavaa; se voi auttaa opettajaa ja oppilasta ymmärtämään toisiaan paremmin ja vahvistaa keskinäistä luottamussuhdetta. Jos tunnit käyvät kuitenkin siitä huolimatta raskaiksi, opettajan vaihtoa kannattaa harkita, mutta pienemmillä paikkakunnilla opettajien vähäinen määrä voi nousta haasteeksi.

Oppilas 1 koki, että opettajan positiivisuus tunnilla auttaa pysymään myönteisenä:

Ja sitte kyllähä se niinku sitä hyvää vuorovaikutusta ni ainaki niinku justiin ilon kautta ni kyllä mun mielestä se on se kanssa asia ettei niinku hampaat irvessä ei niinku yhtään sä et sä et anna mun ees puskea hampaat irvessä - - sillo ääni kuulostaa paremmalta kun on hymyä. (Oppilas 1)

Teoriaosuudessa viittasinkin omaan toimintamalliini, jonka mukaan tärkeintä viestinnässä on oppilaan kohtaaminen ja kuuntelu, kannustus ja rohkaisu. Svanin (2011)

ajatuksia mukailien neuvojen antamista tärkeämpää on hyväksyvä läsnäolo ja oppilaan kuuntelu. Oppilaan tarpeiden huomioiminen, luottamuksen ja tasapainoisen laulunopetussuhteen muodostuminen on Kolosen (2015) mukaan tärkeää oppilaan itsetunnon kannalta.

Oppilas 2 koki, että pitkäaikainen yhteistyö opettajan kanssa ja syntynyt luottamus, jolloin voi olla oma itsensä, auttaa löytämään sisäisiä voimavaroja oppilas-opettajasuhteessa niin ettei kritiikki koske persoonaan:

Sillon ku mä ihan alotin meillä oli semmonen hän oli ilmeisestiki alasteen opettajana ja hänellä oli just se hyvä hyvä hyvä anna tulla anna tulla nyt me ollaan nykyisen opettajan kans toimittu aika monta vuotta se on niinku tämä systeemi toimii paremmin niin et mä niinku saan täst enemmän - - en mä tiedä olenks mä sit oppinu tottunut siihe systeemii ja tietää jos toinen sanoo jotain negatiivista tai muut sillai niin tietää et tätä mun täytyy niinku kokeilla paremmi tai tehdä toisin ettei siitä ota itteensä. (Oppilas 2)

Oppilas 3 koki opettajan oman motivaation ja oppilaaseen suhtautumisen tärkeänä:

Jos opettajasta näkyy innostus laulamiseen ja hän suhtautuu oppilaaseen positiivisesti, niin asiat ovat hyvin. (Oppilas 3)

Oppilas 2 ja 4 kertoivat saavansa sisäistä pääomaa opettajan vilpittömästä viestinnästä. Rehellisen palautteen kautta oppilas voi löytää omia vahvuuksiaan. Oppilas 2 kertoi, että rehellisen palautteen saaminen opettajalta on vaikeampaa kun on pidemmän aikaa laulanut. Pitkäaikainen, useamman vuoden yhteistyö on valanut keskinäistä luottamusta opettajan ja oppilaan välille, jolloin myös opettajan on helpompi vaatia oppilaaltaan enemmän sekä huomauttaa kehitettävistä asioista:

Se on se palaute se semmonen rehellinen - - joskus täytyy sanoa että nyt älä tee nyt vähä toisella tappaa tuo ja tuo kohta oska mitä pitempää laulamista täsä harrastaa niin sitä vaikeampaa se tuntuu olevan se rehellisyys on ehdoton. (Oppilas 2)

Erilaiset pelot ja jännitykset on helpompi kohdata, jos opettaja tukee ja kannustaa oppilastaan riittävästi. Opettajan tulee antaa rehellistä palautetta, mutta auttaa silti samalla oppilasta löytämään omia sisäisiä vahvuuksiaan, joista ei itse välttämättä ole tietoinen. (Oppilas 4)

Kannustaminen ja tukeminen ovat myönteistä suhtautumista oppilaaseen ja osa vuorovaikusta, mutta Oppilas 4:n mielestä vuorovaikutuksen toimiessa auttaa se kehittymään myös laulajana:

Jos opettajan kanssa laulaminen tuntuu mukavalta ja yhteistyö sujuu mutkitta, on helpompaa kehittyä itse laulajana ja uskoa omiin kykyihinsä. (Oppilas 4)

Näissä tapauksissa koen, että opettajan vuorovaikutuksellisen palautteenannon täytyy olla rakentavaa, jotta se voi olla hyvinvointia lisäävä elementti. Oppilas 4 mielestä opettajan on annettava rehellistä palautetta, mutta auttaa samalla oppilastaan löytämään itsestään sisäisiä vahvuuksia, joista oppilas ei välttämättä ole tietoinen. Oppilas 4 vastausta analysoiden opettaja-oppilassuhteen on täytynyt kestää jo pidemmän aikaan ja opettajan täytyy tuntea oppilaansa henkilökohtaisesti mukaan lukien oppilaan laullinen kehitysvaihe, jotta opettaja voi omalla toiminnallaan auttaa oppilastaan vahvuuksien etsinnässä ja jopa niiden paljastamisessa oppilaalle. Tunnistaessaan oppilaansa luonteen vahvuuksia ja heikkouksia opettaja pystyy auttaa niiden vahvistamisessa omalla toiminnallaan. Opettajan täytyy siis tukea, kannustaa sekä auttaa oppilastaan laulamisen ja rajojen kokeilemisen kautta löytämään omia henkisiä vahvuuksiaan. Kolosen (2015) ajatukset luottamussuhteen muodostumisesta oppilaan ja opettajan välille itsetuntoa kohottavana tukevat tutkimustuloksia.

7.3 Yhteenveto tutkimustuloksista

Haastattelujen ja sähköpostikyselyiden perusteella osallistuneiden vastaukset vahvistivat ennakkokäsityksiäni siitä, miten lauluharrastus edesauttaa hyvinvointia ja mitkä elementit siinä lisäävät hyvinvoinnin kokemista. Olettamukseni oli, että lauluharrastus voi parantaa harrastajan niin henkistä kuin fyysistäkin hyvinvointia. Mielestäni erityisesti laulunopettajan opettajan myönteinen, kannustava asenne ja suhtautuminen oppilaaseensa tukevat oppilaan itsetuntoa ja auttavat oppilasta löytämään henkistä pääoma.

Osallistujien vastauksissa löytyy yhtäläisyyksiä niin keräämäni teoriapohjan kanssa kuin vertailtaessa saamani tutkimusaineiston kanssa, joten tutkimuksen luotettavuus on arvioitavissa hyväksi. On huomioitava kuitenkin, että kolme laulunharrastajaa

käyvät saman opettajan ohjauksessa ja kokemukset opettajasta ovat väistämättä samankaltaisia vastausten perusteella, mikä voi olla tutkimuksen toistettavuuden kannalta ongelmallista; toisaalta oman oppilaani vastaukset ovat hyvin samantapaisia muiden vastanneiden kesken. Tämän perusteella voin päätellä, että käsityksemme opettajina ovat samanlaisia siitä, mitkä elementit vuorovaikutuksessa tukevat oppilaan hyvinvointia. Tutkimustuloksissa olisi voinut olla eroavaisuuksia, jos tutkimukseen olisi osallistunut oppilaita useammalta eri laulunopettajalta. Se olisi voinut tuoda myös enemmän hajontaa tutkimustuloksiin ja toistettavuuteen, mutta toisaalta myös laajentanut tutkimusaineistoa ja antanut uudenlaista tietoa.

Laulamista tarkasteltaessa harrastuksen näkökulmasta, vastaajat kokivat lauluharrastuksen virkistävänä, hyvän mielen ja oman ajan tuojana arjessa, jolloin saa keskittyä omaan itseensä eikä haluta suorittaa liikaa. Useassa vastauksessa korostui, että lauluharrastus on motivoivaa ja tuntia odotettiin innolla. Vastaajat kokivat, että laulutunti antaa omaa aikaa, auttaa keskittymään itseensä ja unohtamaan ympäröivän maailman. Osallistujaryhmän kokemuksissa on yhtäläisyyksiä kappaleen 3.2 kanssa, jossa käsitelin laulamisen terapeuttisia elementtejä yhtenä teoriapohjana tutkimukselleni. Viittasin tässä kappaleessani Ahosen (1997) ajatukseen, jonka mukaan laulamisella voidaan säilyttää fyysinen ja psyykinen yhteys ja kokea elämyksiä omasta olemassaolostaan. Oman ajan kokeminen ja muiden asioiden unohtaminen hetkeksi voi ja on merkittävää psyykkisen hyvinvoinnin kannalta ja terapeuttista, koska läsnäolo itsensä kanssa auttaa jaksamaan. Samassa kappaleessa totesin myös, että lauluprosessin aikana tapahtuu niin tiedostettua kuin tiedostumatonta asioiden käsittelyä. Harrastaja pystyy käsittelemään ja toteuttamaan omaa sen hetkistä olotilaansa laulamisen kautta ja tulkita omia henkilökohtaisia merkityssisältöjä, johon myös Ahonen (1997) viittasi. Myös Grape ym. (2003) tutkimustulokset ilon ja riemun kokemisesta harrastajalaulajien keskuudessa tukevat omia tutkimustuloksiani. Taskinen-Viljakaisen (2009) pro gradun tulokset osoittivat, että laulamisen ja hyvinvoinnin välinen yhteys on selkeä. Hännisen (2004) raportin ja Laavolan (2008) pro gradu – tutkielma osoittivat myös, että laulaminen edesauttaa rentoutumista. Mielestäni tärkeintä onkin, että laulaminen tuottaa harrastajalle ennen kaikkea iloa eikä ole suorituskeskeistä.

Opettajan toimintaa tarkasteltaessa psyykkisen hyvinvoinnin tukijana koettiin merkittävänä opettajan myönteinen, vuorovaikutteinen suhtautuminen oppilaaseen ja oppilaan kannustaminen. Nämä koettiin itsetuntoa kasvattavina ja hyväksyntää lisääviä elementteinä. Kuten Ahosen (1997) mukaan laulamalla voidaan myös vahvistaa egon rakenteita ja lisätä itseilmaisua. Opettajalta toivottiin myös kannustavaa, rakentavaa ja rehellistä palautteen antoa myönteisessä mielessä. Nummisen (2005) mukaan huono palautteenanto vaikuttaa erityisesti itsetuntoon ja motivaatioon. Rakentava palaute ei kohdistu oppilaan henkilökohtaisiin piirteisiin vaan laulutoimintoon. Laulamisen ollessa usein ihmisen suora jatke, ihmistä on käsiteltävä varoen. Supporttiivisen viestinnän merkitys opetuksessa korostuikin vastauksissa merkittävästi. Tästä päätellen ”hyvä opettaja” arvostaa oppilastaan tinkimättä palautteenannon rehellisyydestä. Samalla hän pyrkii luomaan dialogisen keskustelun opetustilanteessa, missä kuunnellaan toisia sekä annetaan tilaa toisten ajatuksille. Kuten aiemmin olen maininnut, opettajan on tärkeää muodostaa inhimillinen opetussuhde oppilaaseensa. On tärkeää huomioida oppilaan tarpeet ja kannatella oppilaan itsetuntoa, mutta myös haastaa oppilastaan: muuten henkistä ja laullista kehitystä kasvu ei pääse tapahtumaan. Haastatteluista saamani tulokset ovat myös yhtäläisiä Annalan (2014) tutkimustulosten kanssa: niiden mukaan opettajan tuen merkitys laulajan itsetunnolle on merkittävä. Laulunopettajan asemaa oppilaansa itsetunnon tukijana ei voida mielestäni siis tarpeeksi korostaa.

Teoriaosuudessa käsittelemäni itseohjautuvuuden merkitys oppimisessa jäi osallistuneiden vastauksissa suppeaksi. Toisaalta Oppilaat 2 ja 4 arvioivat, että opettajan on hyvä haastaa oppilastaan myös oman mukavuusalueensa ulkopuolelle laulamissa ja lauluvalinnoissa, joka kannustaa itseohjautuvuuteen. Itseohjautuvuudella oppija voi mielestäni vaikuttaa myös itsetuntoonsa positiivisesti, jolloin oppilas saa vastuuta ja hallinnan tunnetta omista taidoistaan. Itseohjautuvuus kehittää itsearviointia ja itsetuntemusta, kuten myös Olsonen (2012, 48) toteaa.

Hengitysharjoitukset ja äänenmuodostuksen opetteleminen koettiin niin fyysistä kuin psyykkistä hyvinvointia lisääviksi. Oppilas 2 koki hengitysharjoitusten edesauttavan sairauksien oireiden hoidossa, mutta kertoi myös äänenmuodostuksesta olevan hyötyä työtilanteissa. Oppilas 1 koki äänenmuodostuksesta olleen hyötyä myös puheäänien kannalta, mikä osoittautuu puheäänien voimistumisena. Hän koki myös, että

hengitysharjoituksilla pystyi säätelemään mielen liikkeitä hankalissa, jännittävässä tilanteissa. Kuten Harjunpää & Rönkä (2014, 43 – 44) totesivat, hengitysharjoituksilla pystytään lisäämään energiaa, jolloin ne vahvistavat läsnäoloa sekä auttavat hallitsemaan tunteita ja mielen levottomuutta. Psykkisen hyvinvoinnin näkökulmasta tarkasteltuna, hengityksen hallitseminen lisää itsesäätelyä, jonka myötä itsetunto ja itseluottamus vahvistuvat. Näyttää siltä, että hengitysharjoitusten ja äänenmuodostuksen hallitsemisesta on todellakin hyötyä niin psyykkiselle kuin fyysiselle hyvinvoinnille.

Lauluharrastuksen vaikutuksen arvioiminen työhyvinvointia edistävänä tekijänä jäi vastaajilta pienempään osaan, mitä olisin toivonut vastaajien pohtivan enemmänkin vastauksissaan. Toisaalta Oppilaat 1 ja 2 arvioivat, että äänenmuodostuksesta on ollut hyötyä työympäristössä ja Oppilas 1:n puheääni on vahvistunut. Oppilaat 3 ja 4 eivät osanneet arvioida, miten lauluharrastus on edesauttanut työhyvinvointia. Tästä voi päätellä, työhyvinvointia ei välttämättä tarvitse tarkastella erillisenä kokonaisuutena, sillä työhyvinvointi on osa kokonaisvaltaista hyvinvointiamme.

Kaiken kaikkiaan tutkimustuloksista nousi esille kolme tärkeää teemaa: laulaminen virkistäväenä, oman ajan tuojana (terapeuttinen merkitys), opettajan kannustava, myönteinen suhtautuminen oppilaaseen (itsetuntoa lisäävä tekijä) ja hengitysharjoitusten ja äänenmuodostuksen opetteleminen (myönteinen vaikutus fyysiseen hyvinvointiin, mutta myös psyykkiseen hyvinvointiin). Uutta, yllätyksellistä tietoa tutkimuksesta ei noussut esille, mitä ei olisi jo aiemmin nostettu esille, mutta tärkeitä muita teemoja olivat erityisesti uuden oppimisen kokeminen itsetuntoa lisäävä tekijänä sekä harrastuksen säännöllisyyden merkitys hyvinvoinnille. Työhyvinvointia tarkasteltaessa esille nousi hengitysharjoitusten ja äänenmuodostuksen merkitys.

Olen koonnut taulukkoon osallistujien henkistä hyvinvointia lisääviä elementtejä.

Olen analysoinut vastausten perusteella hyvinvointia lisäävät elementit ja niiden seuraukset hyvinvointia kannattelevina.

Taulukko 5. Vastaajien kokemuksia lauluharrastuksen psyykkisen hyvinvoinnin edistävydestä.

	Lauluharrastuksen hyvinvointia lisäävät elementit	Seuraus hyvinvointiin
Oppilas 1	<ul style="list-style-type: none"> • Hyvä mieli harrastuksesta • Opettajan myönteinen suhtautuminen, kuunteleminen ja kannustaminen sekä uuden oppiminen • Äänenmuodostuksen ja lauluhengityksen opettelu 	<ul style="list-style-type: none"> • Auttaa myös työsääjaksamista • Itsetunnon kasvu yleisesti ja laulamissa • Selkiytynyt puheääni
Oppilas 2	<ul style="list-style-type: none"> • Oma aika • Lauluhengityksen ja äänenmuodostuksen opettelu • Rehellinen, kannustava palautteenanto • Pitkäaikainen yhteistyö opettajan kanssa 	<ul style="list-style-type: none"> • Keskittyminen itseensä terapeutteina elementtinä • Sairauksien oireiden lievittyminen ja hyöty työelämässä • tukee minäkuvaa ja itsetuntoa • Luottamus ja oman itsensä toteuttaminen
Oppilas 3	<ul style="list-style-type: none"> • Uuden kokeminen ja oppiminen • Harrastuksen säännöllisyys • Opettajan oma motivaatio ja myönteinen suhtautuminen oppilaaseen 	<ul style="list-style-type: none"> • aktivoi ja motivoi pitämään mielen virkeänä • positiivinen vaikutus mielen hyvinvointiin • hyväksynnän kokeminen
Oppilas 4	<ul style="list-style-type: none"> • Oma aika • Laulukokemuksen kasvu • Opettajan tuki, kannustus ja kuuntelu 	<ul style="list-style-type: none"> • Keskittyminen omaan itseensä terapeutteina elementtinä tuo jaksamista arkeen • Lisää itsetuntoa laulamissa • Auttaa löytämään omia rajojaan

8 Pohdinta

Lähtiessäni tekemään tätä opinnäytetyötä minulla oli selkeä ennakkokäsitys oman opetuskokemukseni kautta siitä, että lauluharrastus voi edistää niin oppilaan psyykkistä kuin fyysistäkin hyvinvointia ja opettajan rooli oppilaansa hyvinvoinnin tukijana on merkittävä. Oma kokemuspohjani toimikin alkusysäyksenä opinnäytetyölleni. Halusin kartoittaa opinnäytetyössäni erityisesti sitä, miten laulaminen edesauttaa työhyvinvointia, mutta sen merkitys tutkimuksen lopputuloksissa jäi arvioitua pienemmäksi. Samalla opinnäytetyön aihe muuttui hieman alkuperäisestä ajatuksestani ja näkökulmaksi muodostuivat lauluharrastajien käsitykset laulamisesta yleistä hyvinvointia lisäävänä tekijänä.

Ennakkokäsitykseni olivat, että oppilaan psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttaa olennaisesti opettajan viestintä, hyväksyntä ja kannustava ja tukeva suhtautuminen oppilaaseensa. Vasta kirjoittamisvaiheen alettua mielessäni kirkastui mikä yhdistää edellä mainittuja: oppilaan itsetunnon kannattelu ja tukeminen. Hyvä itsetunto on merkittävää kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta. Laulunopettajan tärkein tehtävä laulunopetuksessa on tukea oppilaansa myönteistä minäkuvaa kannustuksen ja hyväksynnän kautta ja antaa laulamisen olla yksi väylä vahvistettuun itsetuntoon ja itseilmaisuuksiin. Laulamista fyysisen hyvinvoinnin tukijana lähdin pohtimaan lauluhengityksen, ryhdin ja äänenmuodostuksen kautta, mitkä mielestäni ovat avain laulajan fyysisen hyvinvoinnin tukemiseen. Fyysisen hyvinvoinnin asema oli suhteessa pienempi tässä opinnäytetyössä, mutta sen merkitys ei ollut kuitenkaan vähäpätöinen. Laulamisessa yhdistyvät niin ihmisen fyysiset kuin psyykkiset tekijät laulutoiminnon aikana. Tutkimuskysymyksieni tarkoituksena oli selvittää, mitkä elementit lauluharrastuksessa tukevat sekä psyykkistä että fyysistä hyvinvointia, mikä on lauluopettajan ja vuorovaikutuksen asema oppilaansa hyvinvoinnin ylläpitäjänä ja miten lauluharrastus edesauttaa työelämässä jaksamista.

Prosessin alkuvaiheessa tutkin aiheesta tehtyjä tutkimuksia sekä hankin kirjallisia lähdeaineistoja. Valmistin myös haastattelupohjan kysymykset sekä otin yhteyttä kahteen haastatteluun osallistuvaan että lähetin sähköpostikyselyn kahdelle muulle henkilölle. Prosessin edetessä kirjoittamisvaiheeseen, kirjoittamisvaihe eli koko ajan: en välttämättä kirjoittanut lukuja luku kerrallaan vaan saatoinkin kirjoittaa niitä yhtä

aikaa tai hypätä toiseen lukuun. Tämän tyylinen kirjoitus tyyli oli minulle uutta ja eroaa mielestäni tavallisen esseen kirjoittamista huomattavasti. Kirjoittamisvaiheessa minulle tuli myös uusia ideoita siitä, mitä pitäisi vielä ottaa huomioon, mistä kirjoittaa lisää ja mitä uusia asioita nousee esille. Myös kirjallisia lähdeaineistoja ja tutkimuksia nousi esille kirjoittamisvaiheen keskellä. Vaikeahkoa oli myös arvioida mitä jättää pois, ettei mitään olennaista jää kokonaisuuden kannalta ulkopuolelle.

Tutkimusaineistoa kerätessä haastattelu toimi mielestäni sähköpostikyselyä paremmin: Haastattelutilanteessa sai suoran kontaktin haastateltavaan ja saattoi tehdä tarkentavia kysymyksiä tai selventää kysymysten perimmäistä tarkoitusta haastateltavalle. Suoran kontaktin saaminen haastateltavaan helpotti myös haastattelujen ja kysymysten analysointia. Sähköpostikyselyn vastaukset täytyi lukea tarkkaan ja luoda oma todenmukainen analyysi joka vastasi vastaajan oikeita tarkoitusperiä ja mielipiteitä. Toisaalta olisin voinut lähettää tarkentavia kysymyksiä myös sähköpostikyselyyn vastanneille epäselvyyksien välttämiseksi. Haastattelupohjan kysymyksiä olisi pitänyt testata koeryhmällä, sillä selkeästi sekä haastatteluissa että sähköpostivastauksissa tuli sekaannuksia kysymysten tarkoitusperien kanssa. Koen, että kysymysten olisi pitänyt olla lyhempiä, napakampia ja kartoitettava asia kysymyksen alussa, koska se olisi selkeyttänyt kysymysten ymmärtämistä. Lisäksi olisin halunnut lisätä yleisen kysymyksen siitä, mitkä ovat hyvän opettajan tärkeimmät piirteet.

Tutkimukseen osallistuneiden vastaukset tukivat aikaisempia oletuksiani siitä, mitkä tekijät edesauttavat niin pyykkistä kuin henkistä hyvinvointia. Tärkeimmäksi tekijäksi vastaajat kokivat laulutuntien antavan omaa aikaa, mikä on mielenterveyden kannalta tärkeä elementti. Opettajan ominaisuuksia tarkasteltaessa tärkeimmiksi psyykkisen hyvinvoinnin tukijoiksi nousivat opettajan kannustus ja rohkaisu, vilpiton suhtautuminen oppilaaseensa sekä rehellinen palaute. Nämä elementit toimivat oppilaan itsetunnon sekä minäkuvaa tukevinä. Fyysisen hyvinvoinnin tukijoina koettiin erityisesti äänenmuodostuksen ja lauluhengityksen opetteleminen, mitkä auttoivat myös työelämän äänenkäytössä. Uusina asioina itselleni tutkimustuloksissa nousivat harastuksen säännöllisyyden merkitys lauluharrastajille.

Lähtiessäni kirjoittamaan opinnäytetyötäni halusin kartoittaa miten laulaminen voi tukea työhyvinvointia. Harmillista oli kuitenkin, että sen osuus jäi hyvin pieneksi tutkimusaineiston tuloksissa. Toisaalta tein siitä johtopäätöksen ja kuten joidenkin osal-

listuneiden vastauksissa siihen viitattiinkin, että työhyvinvointi on niin olennainen osa kokonaisvaltaista hyvinvointia, ettei hyvinvointia ja työhyvinvointia välttämättä tarvitse eritellä toisistaan. Ne tukevat toisiaan: kun arjessa menee hyvin, edesauttaa se myös tyytyväisyyden kokemista työelämässä ja sama toimii myös toisinpäin käännettynä. Tutkimukseni toteutustapa olisi siis voinut olla toisenlainen: olisin voinut tutkia yhden työyhteisön kokemuksia laulutunneista työhyvinvoinnin edistäjänä, jotta olisin saanut tarkempaa tutkimusaineistoa työhyvinvoinnin kokemisesta.

Opettajuuttani opinnäytetyöni on uskoakseni jo kehittänyt. Olen joutunut arvioimaan opinnäytetyötäni tehdessä paljon omaa suhtautumista ja käyttäytymistä opetustilanteissa ja mikä on ”hyvää” opettajuutta. Ihannekuvani hyvästä laulunopettajasta on nimenomaan ymmärtäväinen, kannustava laulunopettaja, joka pyrkii kohtaamaan kaikki oppilaansa tasavertaisena vuorovaikuttajana. Opettajan täytyy osata kuunnella ja kohdata oppilaansa sellaisena kuin on, mutta säilyttää tietty auktoriteetti vaikka onkin ystävällinen. Omassa opettajuudessa olenkin saavuttanut näitä tavoitteita: opinnäytetyön tärkein anti onkin ollut se, että se on syventänyt sitä, minkälainen opettajana olen ja minkälaiseen opettajuuteen tähtään. Kaikki ennakkoaavistukseni hyvästä opettajasta kohtaajana ovat saaneet opinnäytetyöni aikana vahvistuksen. Kirjoittaessani kiinnostuksena heräsi erityisesti supportiivista viestintää kohtaan, mihin haluan jatkossa perehtyä tarkemmin.

Jatkotutkimusta ajatellen haluaisin toteuttaa tutkimuksen työyhteisössä ja kartoittaa tarkemmin kokemuksia laulamisesta työhyvinvointia lisäävänä elementtinä. Jatkotutkimus edellyttäisi työyhteisön osallistumista laulutunneille ja heidän tekemiä havaintojaan laulamisesta työhyvinvoinnin tukijana. Lisäksi haluaisin painottaa tutkimuksessa myös erityisesti laulamisen fyysisiä elementtejä työhyvinvoinnin lisääjinä: miten äänenmuodostus edesauttaa äänenkäyttöä työpaikalla? Mikä vaikutus on hengitysharjoituksilla ja ryhtiharjoituksilla työergonomian kannalta? Pohtiessani omia työmahdollisuuksia näen työyhteisöt myös mahdollisina työllistäjinä: työyhteisöjen TYKY-päiviin voisi olla tilausta pieneen äänenmuodostus – tai lauluworkshopiin.

Kokonaisuutena opinnäytetyötäni ajatellen työni on ollut kartoittava, pieni pintaraappaisu itselle, josta haluan lähteä ammentamaan lisää ammattitaitoa itselle.

Lähteet

Aavasto, K., Kaulio, P. & Syrjälä, S. 2008. Jännittääkö? Pelko hallintaan. Jyväskylä: Mi-nerva Kustannus.

Ahonen, H. 1994. Löytöretki itseen: musiikki, kuva ja liike itseilmaisun lisääjänä. 2. p. Tampere: Tammer-Paino Oy

Ahonen, H. 1997. Musiikki, sanaton kieli: musiikkiterapian perusteet. 2. korjattu painos. Helsinki: Hakapaino Oy.

Annala, J. 2014. Psyyken ja itsetunnon merkitys laulunopetuksessa. Pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto, musiikkikasvatuksen laitos. Viitattu 2.2.2016.

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/44210/URN:NBN:fi:jyu-201409082748.pdf?sequence=1>

Bandura, A. 1997. Self-Efficacy: The Exercise of Control. W.H Freeman and Company. USA

Chong, H.J. 2000. Relationships between vocal characteristics and self-esteem: quantitative and qualitative studies. University of Kansas. Music and Dance.

Eirtovaara, I. 2006. Musiikin valtava voima. Terveyskirjasto 2016. Viitattu 31.01.2016

Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto. 2008. Työperäiset tuki- ja liikuntaelinsairaudet: raportti ennaltaehkäisystä. Yhteenveto. Viitattu 28.1.2016

<https://osha.europa.eu/fi/tools-and-publications/publications/factsheets/78>

Grape, C., Sandgren, M., Hansson, L. O., Ericson, M. & Theorell, T. (2003). Does Singing Promote Well-Being? : An Empirical Study of Professional and Amateur Singers during a Singing Lesson. Integrative Physiological & Behavioral Science. 38

Harjunpää, H. & Rönkä, U-M. 2014. Suomalainen joogakirja. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. – 16. p. Helsinki: Tammi.

Hult, H-M. & Leskinen, M. 2010. Kokonaisvaltainen hyvinvointi. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hyyppä, M. T. & Liikanen H-L. 2005. Kulttuuri ja Terveys. Helsinki: Edita.

Hänninen, A. 2004. Harmoninen laulu työhyvinvointia edistämässä. Viitattu 31.1.2016

<http://www.harmoninenlaulu.org/kirjasto/tyohyvinvointi.htm>

Jordan-Kilkki, P., Kauppinen, E. & Korolainen-Viitasalo, E. (toim.). 2013. Musiikkipedagogin käsikirja. Vuorovaikutus ja kohtaaminen musiikin opetuksessa. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.

- Kauppinen, E. & Sintonen, S. (toim.)2004. Musikaalinen elämä. Helsinki: Kansanvalistusseura.
- Kettunen, H. 2008. Lasten kokema hyvinvointi porilaisissa peruskouluissa. Pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto, erityispedagogiikan laitos. Viitattu 26.1.2016
- Koelsch, S. & Siebel, W. 2005. Towards a neural basis of music perception. Trends in Cognitive Sciences 9/2005, 578-584.
- Koistinen, M. 2003. Tunne kehosi – vapauta äänesi. Äänitimpurin käsikirja. 3.painos. Vammalan kirjapaino Oy
- Kurkola, M. 2015. Laulunopettajako psykoterapeutti? Opettajan henkisen tuen merkitys aikuisten laulunharrastajien kehittymisessä. Opinnäytetyö. Lahden ammattikorkeakoulu, musiikinkoulutusohjelma. Viitattu 29.3.2016. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/97004/Kurkola_Minna.pdf?sequence=1
- Laavola, I. 2008. Työhyvinvoinnin tukeminen musiikkiterapeuttisin menetelmien avulla. Pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto, musiikkitieteen laitos, Viitattu 31.1.2016
https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18661/URN_NBN_fi_jyu-200805235360.pdf?sequence=1
- Lampikoski, T. 1996. Toteuta haaveesi, onnistu elämässäsi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Lilja-Viherlampi, L-M. (toim.).2011. Ihminen ja musiikki: Musiikillisen vuorovaikutuksen ulottuvuuksia.Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 57. Turku: Turun ammattikorkeakoulu
- Lindberg, A-M. 2005. Millainen laulaja olen. Opettajaksi opiskelevan vokaalinen minäkuva. Joensuun Yliopisto. Kasvatustieteellisiä julkaisuja n:o 104. Väitöskirja
- Louhivuori, J., Siljander, E., Luoma, M-L. ja Johnson, J. 2012. Seniorikuorolaulajien sosioekonominen tausta, koettu hyvinvointi ja terveys, Yhteiskuntapolitiikka (2012) 77:4. Viitattu 26.1.2016.
<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102995/louhivuori.pdf?sequence=1>
- Manka, M-L. & Manka M. 2014. Työhyvinvointi. Helsinki: Talentum Media. Viitattu 20.1.2016.
- Nappari, M. 2008. Vuorovaikutus laulopedagogiikan opinnoissa ja laulunopetuksessa. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu
- Numminen, A. 2011.Musiikki, laulu ja muistisairaus. Muistiasiantuntijat. Memo-lehti 3. Verkkojulkaisu. Viitattu 31.1.2016.
<http://fokus.talentum.fi.ezproxy.jamk.fi:2048/teos/BAXBXATCFJFJ#kohta:TY%28%298d6%29HYVINVOINTI%28%2820%29>

- Numminen, A. 2005. Laulutaidottomasta kehittyväksi laulajaksi. Tutkimus aikuisen laulutaidon lukoista ja niiden aukaisemisesta. Sibelius-Akatemia. DocMus-yksikkö. Studia Musica 25. Väitöskirja
- Olsonen, M. 2012. Hyvä soiton opettaminen. Nuorten pedagogien ajatuksia. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino OY.
- Peltomaa H. 2015. Stressi, palautuminen ja hyvinvointi: ihmisen mahdollisuudet vaikuttaa kehon- ja mielentilaan. Vantaa: Hansaprint.
- Salmenkangas, J. 2010. Kuoro hyvinvoinnin rakentajana – tapaustutkimus Jyväskylän Musica-kuorosta. Pro gradu. Jyväskylän yliopisto, musiikkikasvatus.
- Silven, M., Kinnunen, R., & Keskinen, S. 1991. Kohti itseohjautuvaa opiskelutaitoa. Turun yliopiston täydennyskoulutuskeskus. Turku: Painosalama Oy.
- Svan, M. 2011. Vapauttava laulopedagogiikka. Kriittinen toimintatutkimus oppilaslähtöistä laulunopetusmallia luomassa. Pro gradu – tutkielma. Jyväskylän yliopisto, musiikkikasvatus.
- Romppanen, B. & Pohjanheimo, E. 2004. Työpaikkaohjaaja opiskelijan arvioijana ja ohjaajana – näkökulmana kaikille aloille yhteinen ydinosaaminen. Helsinki: Edica-Instituutti OY.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Terveyden edistäminen eri toimialoilla. Mielen hyvinvointi. Päivitetty 30.9.2014. Viitattu 31.01.2016.
<https://www.thl.fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/mielen-hyvinvointi>
- Työterveyslaitos. Työpaikan hyvinvoinnin ratkaisut. Viitattu 26.1.2016
http://www.ttl.fi/fi/tyoterveyslaitos/organisaatio/ratkaisujen_kehittaminen/Tyopaikan_tyohyvinvoinnin_ratkaisut/Documents/tyohyvinvointi_yhteinen_asia.pdf
- Tulamo, K. 1993. Musiikillinen minäkäsitys, sen rakenne ja siihen yhteydessä olevia tekijöitä. Tutkimus peruskoulun neljännellä luokalla. Sibelius-Akatemia. Studia musica 2
- Vikhoff, B. & Malmgren, H. & Åström, R. & Nyberg, G. & Ekström, S-R. & Engwall, M. & Snygg, J. & Nilsson, M. & Jörnsten, R. 2013. Music structure determines heart rate variability of singers. Viitattu 1.2.2016. Saatavissa
<http://journal.frontiersin.org/Journal/10.3389/fpsyg.2013.00334/full>
- Virolainen H. 2012. Kokonaisvaltainen työhyvinvointi. Helsinki: Books on demand.
- Whetten, D. A. & Cameron, K. S. 2011. Developing Management Skills. Eighth edition. Prentice Hall. New Jersey. Viitattu 25.3.2016. Saatavissa
<http://www.wnycollegeconnection.com/documents/Skills%20Gap/Developing%20Management%20Skills.pdf>

Liitteet

Liite 1.

Saatekirje

Haastattelulomake lauluharrastuksesta hyvinvoinnin ja työhyvinvoinnin edistäjänä

Opiskelen Jyväskylän ammattikorkeakoulussa laulunopettajaksi ja tutkin opinnäytetyössäni miten lauluharrastus edesauttaa yleistä hyvinvointia ja työhyvinvointia. Toivon, että osallistuisitte alla olevaan haastatteluun, vastaaminen vie noin 15 - 30 min. Kaikki antamanne tiedot käsitellään luottamuksellisina ja haastattelu tehdään nimettömänä. Tutkimuksen tavoitteena on kartoittaa lauluharrastuksen suhdetta hyvinvointiin ja sen kautta työhyvinvointiin.

Lämmin kiitos etukäteen!

Ystävällisin terveisin,

Elina Jahkola

Liite 2.

Haastattelupohja

Taustatiedot:

Sukupuoli: Nainen/Mies

Ikä:

Lauluharrastuksen kesto (alle vuosi, vuosi, 1-2 vuotta jne.):

Työ, jossa toimit tällä hetkellä:

Työ ja lauluharrastus:

1. LAULUHARRASTUS JA HYVINVOINTI. Onko lauluharrastus edesauttanut hyvinvointiasi ja työhyvinvointiasi? Kuvaile, millä tavoin lauluharrastus on edesauttanut hyvinvointiasi ja sitä työhyvinvointiasi
2. LAULUTUNNEILLA KÄYNTI JA HYVINVOINTI. Millä tavoin laulutunneilla käynti on vahvistanut yleistä hyvinvointiasi ja työhyvinvointiasi? Kuvaile, mitkä tapahtumat/asiat tms. laulutunnilla edesauttavat hyvinvointiasi ja työhyvinvointiasi
3. LAULUNOPETTAJAN ASEMA. Millä tavoin laulunopettaja voisi edistää oppilaan hyvinvointia?
4. VUOROVAIKUTUS. Millä tavoin mielestäsi vuorovaikutus opettaja-oppilassuhteessa voisi auttaa oppilasta löytämään sisäisiä voimavaroja?

Taulukot

Taulukko 1. Tutkimukseen osallistuneiden taustatiedot

Tutkimukseen osallistuneet	Sukupuoli	Ikä	Lauluharrastuksen kesto vuosissa	Työ, jossa toimii tällä hetkellä
Oppilas 1 (Haastattelu)	Nainen	53 vuotta	1 ½ vuotta	Talous- päällikkö
Oppilas 2 (Haastattelu)	Nainen	56 vuotta	5 vuotta	Yrittäjä, rakennusala
Oppilas 3 (Sähköposti)	Mies	50 vuotta	Alle 1 vuosi	Oppilaitoksen Rehtori
Oppilas 4 (Sähköposti)	Nainen	33 vuotta	2-3 vuotta	Terveystenhoitaja

Taulukko 2. Lauluharrastuksen mielihyvää tuottavat elementit

Oppilas 1	Hyvä mieli laulamisesta Itsevarmuuden kasvu uusien asioiden oppimisen ja osaamisen myötä, virheiden sietokyvyn kasvu Positiiviset vaikutukset myös työelämään
Oppilas 2	Mieltä virkistävä harrastus, antaa omaa aikaa Hengitysharjoitukset sairauden oireiden lievittäjinä Auttaa jaksamaan työelämässä
Oppilas 3	Erilainen, virkistävä harrastus Harrastuksen säännöllisyys myönteistä Uuden oppiminen musiikista ja laulamisesta lisää mielihyvän tunnetta
Oppilas 4	Antaa omaa aikaa, lisää jaksamista lapsiperheen arjessa Irtiotto arjen rutiineista ja ajatuksista

Taulukko 3. Laulutunnin sisäiset tapahtumat hyvinvoinnin edistäjinä

	Laulutunneilla käynti	Lauluntien tapahtumat	Hyvinvointi	Työhyvinvointi
Oppilas 1	Tuo hyvää mieltä, vie esiintymisjännitystä pois	Lauluhengityksen ja äänenmuodostuksen opettelu, puheäänen voimistuminen ja selkeytyminen	Lauluhengityksen opettelu auttaa rauhoittumaan	Puheäänän selkiytymisestä hyötyä työelämässä
Oppilas 2	Motivoi ja virkistää mieltä	Lauluhengitysharjoitusten säännönmukaisuus, onnistumisen tunteen kokeminen	Lauluhengityksen harjoittelu lievittää sairauden oireita	Äänenmuodostuksesta hyötyä työelämässä
Oppilas 3	Uuden oppimisen kokeminen	Laulutunnin tiivis rakenne ja sopiva ajallinen kesto, keskittyminen hetkeen, uuden oppiminen	Uuden oppiminen laulusa ja musiikissa virkistää ja tuo mielihyvää	
Oppilas 4	Virkistää mieltä	Laulukokemus kohentaa itsetuntoa, vie esiintymisjännitystä pois, keskittyminen musiikkiin ja laulamiseen	Virkistää mieltä	

Taulukko 4. Laulunopettaja oppilaansa hyvinvoinnin tukijana

	Opettajan toiminta
Oppilas 1	Oppilaan kannustaminen Oppilaan kuunteleminen ja tavoitteiden asettaminen etusijalle Ei saa vaatia liikaa Tekemisen ilon säilyttäminen
Oppilas 2	Oppilaan kannustaminen Positiivinen ja rehellinen palautteenanto vuorovaikutuksen osana
Oppilas 3	Oppilaan positiivinen kannustaminen Ei saa vaatia liikaa Tekemisen ilon säilyttäminen
Oppilas 4	Oppilaan kannustaminen ja rohkaiseminen Auttaa kannustamalla oppilastaan oman mukavuusalueen ulkopuolelle Antaa hyvää palautetta

Taulukko 5. Oppilaiden kokemuksia lauluharrastuksen psyykkisen hyvinvoinnin edistävästä

	Lauluharrastuksen hyvinvointia lisäävät elementit	Seuraus hyvinvointiin
Oppilas 1	<ul style="list-style-type: none"> • Hyvä mieli harrastuksesta • Opettajan myönteinen suhtautuminen, kuunteleminen ja kannustaminen sekä uuden oppiminen • Äänenmuodostuksen ja lauluhengityksen opettelu 	<ul style="list-style-type: none"> • Auttaa myös työsääjaksamista • Itsetunnon kasvu yleisesti ja laulamissa • Selkiytynyt puheääni
Oppilas 2	<ul style="list-style-type: none"> • Oma aika • Lauluhengityksen ja äänenmuodostuksen opettelu • Rehellinen, kannustava palautteenanto • Pitkäaikainen yhteistyö opettajan kanssa 	<ul style="list-style-type: none"> • Keskittyminen itseensä terapeutteina elementtinä • Sairauksien oireiden lievittyminen ja hyöty työelämässä • tukee minäkuvaa ja itsetuntoa • Luottamus ja oman itsensä toteuttaminen
Oppilas 3	<ul style="list-style-type: none"> • Uuden kokeminen ja oppiminen • Harrastuksen säännöllisyys • Opettajan oma motivaatio ja myönteinen suhtautuminen oppilaaseen 	<ul style="list-style-type: none"> • aktivoi ja motivoi pitämään mielen virkeänä • positiivinen vaikutus mielen hyvinvointiin • hyväksynnän kokeminen
Oppilas 4	<ul style="list-style-type: none"> • Oma aika • Laulukokemuksen kasvu • Opettajan tuki, kannustus ja kuuntelu 	<ul style="list-style-type: none"> • Keskittyminen omaan itseensä terapeutteina elementtinä tuo jaksamista arkeen • Lisää itsetuntoa laulamissa • Auttaa löytämään omia rajojaan