

Positiivinen psykologia laulun- opetuksen innoittajana

Tavoitteena kokonaisvaltainen, innostava, oppilaalle merkityksellinen laulunopetus

Iida Pekkarinen

Opinnäytetyö
Marraskuu 2017
Kulttuuriala
Musiikin tutkinto-ohjelma
Musiikkipedagogi (AMK)

Tekijä(t) Pekkarinen, Iida Sofia	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Marraskuu 2017
	Sivumäärä 42	Julkaisun kieli Suomi
		Verkkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Positiivinen psykologia pop/jazz- laulunopetuksen innoittajana Tavoitteena kokonaisvaltainen, innostava, oppilaalle merkityksellinen laulunopetus		
Tutkinto-ohjelma Musiikkipedagogi AMK		
Työn ohjaaja(t) Päivi Virolainen-Kalpio		
Toimeksiantaja(t)		
Tiivistelmä <p>Tavoite oli tutkia positiivisen psykologian ja positiivisen pedagogiikan ydinperiaatteita ja niiden soveltamismahdollisuuksia laulunopetukseen. Idea syntyi mielenkiinnosta tarkastella laulunopetusta positiivisen psykologian näkökulmasta ja tutkia mitä annettavaa positiivisella psykologialla- ja pedagogiikalla voisi olla laulunopetukseen.</p> <p>Työn tietoperustana on käytetty positiiviseen psykologiaan- pedagogiikkaan ja motivaatioon liittyvää kirjallisuutta sekä muuta aiheeseen liittyvää lähdemateriaalia.</p> <p>Tutkimus on kartoittava laadullinen tutkimus joka sisältää neljälle lauluoppilaalle sekä yhdelle laulupedagogille sähköpostin välityksellä tehdyn kyselyhaastattelun.</p> <p>Tarkoituksena oli tutkia oppilaiden kokemuksia laulamista ja laulutunneista. Laulupedagogilta oli tarkoitus saada tietoa positiivisen psykologian opetusfilosofian ilmenemisestä laulunopetuksessa.</p> <p>Positiivinen psykologia tutkii onnellisuutta ja korostaa myönteisten tunteiden merkitystä ja voimaa. Positiivinen pedagogiikka perustuu positiiviseen psykologiaan ja sen keskiössä on hyvinvointitaitojen opettaminen. Positiivisen pedagogiikan tavoitteita ovat luontevahvuuksien ja myönteisten tunteiden tunnistaminen ja hyödyntäminen oppimisessa, kokonaisvaltainen ja oppilaslähtöinen opetus, sekä yleisen hyvinvoinnin edistäminen.</p> <p>Haastateltavat kertoivat laulamisen olevan heille tärkeä itseilmaisun keino. Tärkeäksi mainittiin myös rentous laulutunnilla ja hyvä vuorovaikutus oppilaan ja opettajan välillä. Lähes kaikki vastaajista kertoivat vertailevansa itseään toisiin laulajiin, jännittävänsä esiintymistilanteita tai epäonnistumisia. Laulupedagogille positiivinen psykologia antavaa varmuutta ajatukseen siitä, että ilo, innostus ja kannustus johtavat parhaisiin oppimistuloksiin.</p>		
Avainsanat (asiasanat) positiivinen psykologia, positiivinen pedagogiikka, laulunopetus, resilienssi, merkityksellisyys		



jamk.fi

Muut tiedot

Author(s) Pekkarinen, Iida Sofia	Type of publication Bachelor's thesis	Date November 2017 Language of publication: Finnish
	Number of pages 42	Permission for web publication: x
Title of publication Positive psychology as an inspirer in pop/jazz- vocal teaching Striving towards comprehensive, invigorating and meaningful singing teaching		
Degree programme Degree Programme in music		
Supervisor(s) Päivi Virolainen- Kalpio		
Assigned by		
Description <p>The aim of the thesis was study the core principles of positive psychology and positive pedagogy and examine how they could be applied to the teaching of singing. The idea for the thesis came from the interest to consider singing teaching from the perspective of positive psychology and search what positive psychology and positive pedagogy could import to singing teaching. As a theoretical framework, literature and other source materials on positive psychology, positive pedagogy, motivation and human strengths were used.</p> <p>A structured interview with singing students was conducted in order to collect the data for the study. In addition, a professional singing teacher, whose own teaching philosophy was based on positive psychology, was interviewed. The interviews were implemented by using e-mail.</p> <p>Positive psychology studies happiness and emphasizes the significance and power of positive emotions. Positive pedagogy is based on positive psychology, and it means teaching skills of well-being. The main goals of positive pedagogy are identifying and using the strengths of one's personality and positive emotions in learning as well as striving for comprehensive and student-centred teaching, learning and well-being.</p> <p>According to the interviewees, singing was an important way of self-expression. A relaxed atmosphere in the class and good interaction between the student and teacher were also mentioned. Almost every interviewee stated that they compared themselves to other singers, were nervous before performances and afraid of failures sometimes or frequently. To the singing teacher, positive psychology and positive pedagogy gave certainty about the fact that joy, enthusiasm and encouragement lead to the best learning results. Positive psychology and positive pedagogy are visible in singing teaching in different ways.</p>		
Keywords/tags (subjects) positive psychology, positive pedagogy, singing teaching, resilience, meaning		

Miscellaneous

Confidential information must be marked clearly stating which appendixes are confidential and what the confidentiality is based on and how long the period of secrecy is. For example: ***Appendixes 1, 4 and 7 are confidential which have been removed from the public thesis. Grounds for secrecy: Act on the Openness of Government Activities 621/1999, Section 24, 17: business or professional secret. Period of secrecy is five years and it ends 18.5.2022.***

Sisältö

1 Johdanto	3
2 Tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset	4
3 Positiivinen psykologia	5
3.1 Positiivisen psykologian teorioita.....	7
3.1.1 Laajenna ja vahvista - teoria.....	8
3.1.2 PERMA - teoria.....	8
3.1.3 Flow - teoria.....	9
3.1.4 Itseohjautuvuusteoria.....	10
4 Positiivinen pedagogiikka	12
4.1 Hyveet ja luontevahvuudet.....	13
4.2 Vahvuuskieli ja vahvuusopetus.....	15
4.3 Laulajan kohtaamia ongelmia.....	17
4.4 Hyvän huomaaminen itsetunnon ja vokaalisen minäkuvan tukena...21	
4.4.1 Merkityksellisyys.....	21
4.4.2 Pedagoginen rakkaus.....	22
4.4.3 Positiivisen pedagogiikan työkaluja.....	23
5 Haastattelu lauluoppilaille ja laulopedagogille	25
5.1 Tutkimusote ja -menetelmä	25
5.2 Tutkimuksen toteutus, haastateltavien kuvaus ja aineistonkeruumenetelmä	26
5.3 Aineiston analysointi, eettisyys ja luotettavuus	27
5.4 Lauluoppilaiden haastattelun tulokset	28
5.5 Laulopedagogin haastattelun tulokset.....	31
6 Johtopäätökset	32
7 Pohdinta	34
 Lähteet	 37

Liitteet.....	41
Liite 1. Lauluoppilaiden haastattelu	41
Liite 2. Laulopedagogin haastattelu	42

1 Johdanto

Laulajana, laulunopiskelijana ja tulevana musiikkipedagogina, olen usein pysähtynyt miettimään oman tekemiseni ja työni tarkoitusta. Mitkä ovat motiivini laulamiseen, laulunopiskeluun ja laulunopettamiseen? Miksi laulunopetus on tärkeää? Entäpä mitkä ovat laulunopiskelijan motiivit opiskella laulamista? Saako jokainen oppilas laulunopiskelusta irti sen mitä haluaa? Kuinka kauan ohjelmiston ja teknisten asioiden harjoittelu motivoi, jos ei ole tietoinen siitä, mitä laulaminen itselleen merkitsee? Täydellisyyden tavoittelu, kilpailukeskeisyys, itsensä jatkuva vertailu muihin, alemmuudentunne ja huono itsetunto, epäonnistumisen pelko, tarve olla paras ja ”vielä enemmän” ovat omien kokemuksieni perusteella melko yleinen ilmiö laulajien keskuudessa. Uskon, että nämä negatiiviset ilmiöt vähentävät laulamisesta nauttimista, sen positiivisia vaikutuksia laskien motivaatiota myös ihmisillä jotka sisimmässään ovat todella innostuneita ja kiinnostuneita laulamisesta.

Psykologi Mihaly Csikszentmihalyi esittää ”Kehittyvä minuus”-teoksessa, että kouluissa tapahtuva opetus tarjoaa oppilaille hyvin vähän tunteita ja luonnetta eteenpäin vieviä kokemuksia. Olen itse sitä mieltä, että myös laulunopetuksen pitäisi tarjota kokonaisvaltaista oppimista ja hyvinvointia edistäviä kokemuksia vähintäänkin enemmän suhteessa teknisten asioiden opetteluun ja muistamiseen. Käsittelen Csikszentmihalyin teorian pohjalta opinnäytetyössä myös flow-kokemuksia, joilla on tutkittu olevan positiivisia vaikutuksia esimerkiksi luovuuteen, lahjojen kehittämiseen, itseluottamukseen ja stressin vähenemiseen. (Csikszentmihalyi, 2015, 249-253). Positiivinen psykologiaan perustuva positiivinen pedagogiikka on yksi Helsingin Opettajankoulutuslaitoksen tutkimusaiheista (Positiivinen pedagogiikka, opeta iloa), joka tuntuu olevan Suomen kasvatusyhteisöissä jopa nouseva

pedagoginen ”trendi”. Haluan selvittää, mistä positiivisessa pedagogiikassa on kysymys, ja voisiko myös laulunopetus saada siitä jotain uutta ja kehittäväää.

Ajattelen, että ihmisääni on hieno ja haastava instrumentti, jonka hallinta ja kehittäminen vaatii paljon huolellista harjoittelua, mutta negatiiviset ajatukset ja asenteet omaa itseä, omaa instrumenttia ja omaa osaamista kohtaan kuluttavat liikaa energiaamme vieden laulamisesta nauttimisesta ja muista laulamisen positiivisista vaikutuksista. Toivon, että tämän opinnäytetyön syventävän osaamistani ja pedagogista ajatteluani, sekä herättävän keskustelua siitä, mitkä asiat laulunopetuksessa ovat tärkeimpiä. Opinnäytetyö on kirjoitettu laulajan ja laulunopetuksen näkökulmasta, mutta aihe on helposti lähestyttävä ja todennäköisesti sovellettavissa myös muiden instrumenttien opetukseen.

2 Työn tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyöni on kartoittava, laadullinen tutkimus, jonka tarkoitus on selvittää positiivisen psykologian ja positiivisen pedagogiikan ydinajatuksia perehtymällä positiivisesta psykologiasta- ja pedagogiikasta kertovaan lähdeaineistoon. Positiivisen psykologian- ja pedagogiikan soveltamistarpeita- ja mahdollisuuksia laulunopetuksessa kartoitan haastattelujen avulla. Määrittelen laulunopetuksen tarkoittavan omiin - sekä ”äänitimpuri” Mari Koistisen näkemyksiin (Koistinen, 2013,7,8,9) perustuen ääni-instrumentin kehittymistä ja hyvinvointia palvelevaksi musiikilliseksi ja pedagogiseksi toiminnaksi. Koska haastatteluiden avulla tutkitaan ihmisten henkilökohtaisia kokemuksia ja näkemyksiä asiasta ja ilmöstä, tutkimus on empiiristä ja tutkimuoste on fenomenografinen. (Ks. Järvinen & Järvinen, 2004, 83). Tutkimuksen teoreettinen viitekehys eli positiivisen psykologia ja positiivinen pedagogiikka sekä haastattelut täydentävät toisiaan ja auttavat hahmottamaan näiden asioiden mahdollista keskinäistä yhteyttä. Fenomenologisella näkökulmalla toteutetun aineiston analyysin on tarkoitus on

tiivistää haastatteluista saadut vastaukset tuoden esille vastaajien eriävät tai mahdolliset samankaltaiset kokemukset. (Rissanen, 2006). Tavoitteina on kartoittaa, mistä positiivisessa psykologiassa ja positiivisessa pedagogiikassa on kysymys, ja löytää laulunopetuksen kannalta merkityksellisimmät opetusfilosofiset asiat ja käytännön työkalut.

Työn tarkoituksesta ja tavoitteista syntyneet tutkimuskysymykset ovat:

1. Mihin positiivinen psykologia perustuu ja minkälaisia tavoitteita sillä on?
2. Mitä tarkoittaa positiivinen pedagogiikka? Voisiko sitä soveltaa laulunopetukseen?
3. Minkälaisiin laulunopetuksen seikkoihin positiivinen pedagogiikka voisi tarjota apua tai uusia näkökulmia?

3 Positiivinen psykologia

Positiivinen psykologia saattaa olla terminä hämmentävä ja aiheuttaa vääränlaisia mielikuvia, joissa positiivinen psykologia on esimerkiksi negatiivisten ajatusten ja asioiden kieltämisestä ja poissulkemisesta. Seuraavissa kappaleissa avaan positiivisen psykologiassa vaikuttavia teorioita ja ajatusmalleja. Psykologian professori ja positiivisen psykologian asiantuntijan Martin Seligmanin näkemyksen mukaan psykologian tulisi keskittyä vahvuuksiin yhtä lailla kuin heikkouksiin ja hyvien asioiden rakentamiseen samanlailla kuin psykologia keskittyy negatiivisten asioiden vaikutusten tutkimiseen ja muuttamiseen. Seligmanin mukaan psykologian tulisi edesauttaa jokaisen ihmisen kohdalla hyvien asioiden edistämistä. (Seligman at TED 2004). Kyse on nousevasta ja enenevässä määrin tutkittavasta tieteenalasta, jonka hienous on siinä että sitä on mahdollista soveltaa missä tahansa eri yhteisöissä ja ympäristöissä. (Uusitalo-Malmivaara, 2015, 18, 19). Positiivinen psykologia tutkii käyttäytymistä ja ajattelua, etsii ja tutkii onnellisuutta ja tavoittelee ihmisen vahvuuksien löytämistä ja hyödyntämistä.

(Mts.19). Positiivinen psykologia ei ole vastakohta negatiiviselle tutkimukselle, mutta sen tutkimusnäkökulma eroaa perinteisestä ongelmalähdöisestä "The Disease"- mallin psykologiasta. (Seligman, 2004). Lotta Uusitalo-Malmivaara kertoo, että positiivisen psykologian tutkimuksessa keskitytään enemmän toimivien asioiden havainnoimiseen ja kehittämiseen. (Löyttyniemi, 2014). Positiivisesta psykologian tutkimuksia löytyy koottuna esimerkiksi Martin Seligmanin teoksesta "Aito Onnellisuus". Kirja julkaistiin vuonna 2002, jonka jälkeen tutkimus positiivisen psykologian kentällä on lisääntynyt entisestään. (Tieteessä tapahtuu 2009, 81).

Positiiviseen psykologiaan on kohdistunut myös kritiikkiä. Markku Ojasen artikkelissa mainitaan psykoterapeutti Richard Lazaruksen positiiviseen psykologian optimistisuuteen kohdistunut kritiikki jossa Lazarus kyseenalaistaa jatkuvan onnellisuuden tarpeellisuuden ja oleellisuuden. (Tieteessä tapahtuu 2009, 81). Onnellisuuden yhteyttä myönteisiin tunteisiin on myös kritisoitu, ja myönteisten tunteiden kautta tavoitellun onnellisuuden on esitetty lisäävän negatiivisten tunteiden lisääntymistä. Kritisoidessaan ainoastaan myönteisten tunteiden kautta koettua onnellisuutta Emily Estefhani nostaa esille merkityksellisyyden tunteen tärkeyden. (Esfahani atTED, 2017).

Positiivisen psykologian tavoite ei ole kasvattaa ainoastaan yhden henkilön omaa hyvinvointia, vaan tavoitteena on hyvän tunnistaminen oma itsensä lisäksi muissa kanssaeläjissä. (Uusitalo-Malmivaara, 2015, 23). Positiivinen psykologia soveltuu näin ollen erinomaisesti sovellettavaksi missä tahansa yhteisössä, joka innoittaa myös itseäni soveltamaan positiivista psykologiaa laulunopetuksessa. Jukka Mäkelä ja Nina Sajaniemi (2015) kirjoittavat "Positiivisen psykologian voima -kirjassa" sosiaalisen syrjäytymisen olevan tänä päivänä huomattava ongelma, joka on seuraus esimerkiksi ulkopuolisuuden ja epäonnistumisen tunteiden patoutumisesta. (Uusitalo-Malmivaara 2015, 137). Syrjäytyvä ei tunne olevansa merkityksellinen tietyssä yhteydessä, ja jättäytyy itse pois ryhmästä tai hänet jätetään jostakin yhteydestä ulkopuolelle. (Mts 137.)

Positiivisen psykologian tavoitteita

Positiivisen psykologian tavoitteita ovat jokaisen ihmisen henkilökohtaisien vahvuuksien tunnistaminen, positiivisten asioiden ja tunteiden tunnistaminen, sekä ihmisen kukoistamista (*flourishing*) eli henkistä hyvinvointia kasvattavien toimintatapojen etsiminen (Uusitalo-Malmivaara, 2015, 18). Kukoistus liittyy oleellisesti Martin Seligmanin PERMA-teoriaan, jota esittelen myöhemmin työssäni. Positiivisen psykologian tarkoitus ei ole poistaa pahoinvointia tai negatiivisia asioita. Ihmisen vahvuuksien psykologiaa käsittelevässä kirjassa Lisa Aspinwallin mukaan vahvuuksiin keskittymisen tarkoitus ei ole kieltää tai vältellä negatiivisten tunteiden ja asioiden olemassaoloa, vaan rekonstruoida niitä rakentavammin ja kehittävämmiin. (Aspinwall 2006, 262.) Aspinwallin ajatus voi mielestäni laulunopetuskontekstissa tarkoittaa sitä, että myös oppilas joka ei koe kärsivänsä juurikaan negatiivisten ajatusten ja tunteiden, tai ulkopuolelta tulevista paineista, voisi kuitenkin saada paljon enemmän irti omasta potentiaalistaan positiivisen psykologiaan perustuvalla laulunopetuksella, jossa tietoisemmin keskitytään hyvään. Tässä nousee mielestäni esille positiivisen psykologian keskeinen idea, jonka mukaan myönteistä ja onnistumisia voi ja kannattaa diagnosoida ja kehittää.

Lotta Uusitalo-Malmivaaran positiivista psykologiaa käsittelevässä teoksessa todetaan, että Seligmanin (2011) mukaan hyvän tutkiminen on tarpeellista, koska yhteiskunnan muun kehityksen edetessä ihmisten henkinen hyvinvointi on heikkoa. (Uusitalo-Malmivaara, 2015, 65). Samassa teoksessa Ojanen (2015) kirjoittaa, että negatiiviset asiat vaikuttavat suorituksiin ja tunteisiin enemmän kuin myönteiset, ja ne korostuvat joka tilanteessa enemmän kuin positiiviset. (Uusitalo-Malmivaara, 2015, 130, 131) Tämän voinee moni myös allekirjoittaa: usein negatiiviset asiat ja kommentit jäävät mieleen paremmin, kuin positiiviset joka tekee myönteisten asioiden havainnoinnista ja ääneen sanomisesta kullannarvoista. Negatiivisten tunteiden voimakkakkuudesta puhuvat myös Kaisa Vuorinen ja Elina Paatsila positiivista pedagogiikkaa käsittelevässä radiohaastattelussa. (Tiedeykkönen, positiivista pedagogiikkaa, 2015)

3.1 Positiiviseen psykologiaan liittyviä teorioita

3.1.1 Laajenna ja vahvista - teoria

Barbara Fredricksonin (1998) kehittämä Laajenna ja vahvista- teoria (*Broaden and Build*) on teoria, joka korostaa positiivisten tunteiden tunnistamisen ja tunnustamisen tärkeyttä. Positiivisilla emootioilla on tutkimuksen mukaan yhteys ihmisen fyysisiin toimintoihin ja terveyteen. (Uusitalo-Malmivaara, 2015, 21.) Teorian mukaan positiiviset tunteet laajentavat ihmisen ajattelua, lisäävät tarkkaavaisuutta ja tietoisuutta. Sen lisäksi positiivisten tunteiden sanotaan synnyttävän mielentilan, joka auttaa ihmistä selviytymään paremmin vastoinkäymisistä. (Fredrickson, 2003, 332).

Fredrickson viittaa artikkelissaan myös Alice Icenin ja hänen kollegoidensa tekemiin tutkimuksiin, joiden perusteella myönteisiä tunteita tuntevien ihmisten ja olonsa hyväksi tuntevat ihmisten ajattelu on avoimempaa, luovempaa ja joustavampaa. (Mts. 333).

3.1.2 PERMA -teoria

Martin Seligman on yhdysvaltalainen psykologian professori ja positiivisen psykologian keskuksen johtaja Pennsylvanian Yliopistossa. Hän on yksi suurimmista vaikuttajista positiivisen psykologian tutkimuskentällä. (Positive Psychology/PERMA Theory (Seligman) in learning theories, 2015). Teoria selkeyttää mielestäni hyvin onnellisuuden käsitettä, joka on positiivisessa psykologiassa hyvin keskeinen. Seligman on esittänyt teorian jossa onnellisuus rakentuu viidestä eri toisiaan tukevasta osa-alueesta. Aluksi teoria esitti onnellisuuden osa-alueita olevan kolme: tunnepohjainen (*positive emotion*), tekemiseen sitoutuminen ja uppoutuminen (*engagement*) sekä merkityksellisyyden kokeminen (*meaning*). (Seligman atTED, 2004).

Seligman lisäsi myöhemmin teoriaansa kaksi osa-aluetta; aikaansaamisen (*accomplishment*) ja hyvät ihmissuhteet (*positive relationships, pleasant life*). Suurimmassa osassa artikkeleista ensimmäinen osa esitetään nimellä positive emotions, mutta yhdellä positiivista psykologiaa käsittelevällä luennolla Seligman itse käyttää termiä "The pleasant life". (Seligman atTED,

2004) PERMA-teoria korostaa sitä, että onnellisuus ei rakennu ainoastaan positiivisista tunteista ja että hyvinvointitaidot ovat opetettavissa olevia asioita. Tutkimusten mukaan optimismi voi vaikuttaa vähentää masentuneisuutta ja ahdistuneisuutta ja parantaa tehokkuutta ja toimintakykyä. (PERMA™ Theory Of Well-being and PERMA™ WORKSHOPS).

Seligmanin näkemyksen mukaan positiiviset tunteet, kokekemukset ja niiden kehittäminen ja vaaliminen ei itsessään riitä tekemään ketään onnelliseksi, koska koska yksittäiset tunteet ovat ohimeneviä (Seligman atTED, 2004). (Ks.TED 2017, Estefan Smith).

Eräs ikäihmisten kuorolauluun liittyvä tutkimus tunnisti kuorolaisten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja positiivisuuden yhteyden PERMA-teorian esittämiin osa-alueisiin: uppoutumiseen, saavutuksiin, ja positiivisiin tunteisiin jotka edistivät toinen toistaan. (Singing in later life, the anatomy of community choir, 2017, 1, 7).

3.1.3 Flow -teoria

Psykologi Mihaly Csikszentmihalyi on tehnyt paljon tutkimusta positiiviseen psykologiaan ja onnellisuuteen liittyen. Yksi Csikszentmihalyin tutkimusaiheista oli selvittää, mikä saa luovan ihmisen tuntemaan tekemänsä asian niin merkitykselliseksi, että käyttää aikaansa ja omia resurssejaan tehtävään saamatta tai tavoittelematta ulkoisia palkkioita esim. raha tai arvostus. (TED, 2004, Mihaly Csikszentmihalyi). Csikszentmihalyin tutkimusten perusteella selvisi, että syvä keskittyminen toimintaan voi saada aikaan kokonaisvaltaisen tilan, jossa uppoutuminen on niin syvää, että kaikki muu, kuten omat ajatukset häipyvät ihmisen tietoisuudesta ja ihminen kokee olevansa ”toisessa todellisuudessa”. Mihaly esittää tieteen ja taiteen olevan parhaita tapoja todellisuuden muuntamiseen ja asetetuista rajoista irrottautumiseen. (Csikszentmihalyi, 2006, 403). Flow-kokemuksilla on myös tutkittu olevan positiivisia vaikutuksia esimerkiksi luovuuteen, lahjojen kehittämiseen, itseluottamukseen ja stressin vähenemiseen. (Mts.249-253).

Flow-kokemukset perustuvat jonkin asian onnistumiseen tai uuden asian oppimisen yhteydessä koettuun positiiviseen tunteeseen. (Csikszentmihalyi,

2006, 303, 304). Csikszentihalyin (2006, 303) mukaan flow-kokemukset kehittävät positiiviset emotionit syntyäkseen lisäksi itsen kasvua jonka perusteella voitane todeta että niiden syntyä mahdollistaviin ympäristöihin ja tilanteisiin kannattaa kiinnittää huomiota laulunopetuksessa. Flow-kokemuksen mahdollistavia yleisiä piirteitä ovat Csikszentmihalyin mukaan tavoitteiden selkeys, määrätietoinen toiminta, toiminnan ja tietoisuuden yhdistyminen, syvä keskittyminen ja tunne toiminnan hallitsemisesta, ja itsetietoisuuden katoaminen sekä ajankäsityksen muuttuminen. (Csikszentmihalyi, 2006, 232, 233) Flow-kokemus voi syntyä silloin, kuin ihminen osaa mielessään hahmottaa omat tavoitteensa sekä arvoida omaa suoriutumistaan realistisesti. (Csikszentmihalyi, 2006, 304). Mihalyin mukaan ihmisen täytyy osata tunnistaa jonkinlainen haaste toimintaympäristössään, joka edellyttää rohkeutta kokeilla ja etsiä uutta, uteliaisuutta ja riskin ottamista. (Mts.304).

3.1.4 Itseohjautuvuusteoria

Professorit Edward Deci ja Richard Ryan kehittivät itseohjautuvuusteorian, jonka mukaan ihmisellä on kolme psykologista perustarvetta, joiden täyttyminen synnyttää motivaatiota, lisää merkityksellisyyden tunnetta ja mahdollistaa kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin. (Martela, 2014). Itseohjautuvuusteorian ydinajatus on se, että ihminen on aktiivinen toimija, joka etsii aktiivisesti itseään kiinnostavia ja innostavia asioista, ulkopuolelta tulevista mahdollisista häiriötekijöistä ja lannistamisesta huolimatta (Uusitalo-Malmivaara, 2015, 46). Ryanin ja Decin (2000) itseohjautuvuusteoria pohjautuu konstruktiviseen oppimiskäsitykseen. Konstruktivisessa oppimiskäsityksessä ihminen on aktiivinen toimija, jonka kaikki aikaisemmat kokemukset vaikuttavat uusien asioiden kohtaamiseen ja oppimiseen. Konstruktivisen oppimiskäsityksen mukaan oppiminen tapahtuu konstruoimalla tietoa, eli rakentamalla uutta tietoa itse. Uutta tietoa ei voi siirtää suoraan sellaisenaan ihmiseltä toiselle. (JAMK University of Applied Sciences. Oppimiskäsitykset).

Seuraavaksi määrittelen lyhyesti nämä itseohjautuvuusteoriaan kuuluvaa ihmisen kolme psykologista perustarvetta ja pohdin, miten näitä perustarpeita

voitaisiin huomioida käytännön laulunopetuksessa sisäisen motivaation ja merkityksellisyyden tunteen lisäämiseksi.

Kyvykkyys merkitsee pystyvyyden tunnetta ja suoriutumisen kokemusta erilaisista tehtävistä. (Uusitalo-Malmivaara, 2015, 49). Laulunopetuksessa tätä tarvetta voisi mielestäni tukea positiivisen pedagogiikan tunnistamalla ja tunnustamalla oppilaan vahvuuksia, ja mahdollistaa oppilaalle onnistumisen ja oppimisen kokemuksia mahdollisimman paljon. Kyvykkyuden tunteen ylläpitämisen kannalta lienee tärkeää, että opettaja huomioi opetuksen sisällössä oppilaan omia musiikillisia intressejä, sekä oppilaan taitotason. Omasta mielestäni hyvä tavoite on se, että oppilas saa joka tunnilla onnistumisen kokemuksia ja tarpeeksi haastetta joka ei tunnu ahdistavalta tai ylitsepääsemättömältä. Uskon sopivan haastavuuden olevan tärkeää motivaation säilymisen kannalta. Oman kokemukseni mukaan liian helpot kappaleet ja harjoitukset voivat saada oppilaan vähättelemään omaa osaamistaan ja muodostaa virheellisen käsityksen oppilaalle omasta taitotasostaan.

Vapaaehtoisuus tai omaehtoisuus merkitsevät kokemusta siitä, että oma toiminta on vapaaehtoista ja motivaatio tehtäviin asioihin on sisäistä. (Uusitalo-Malmivaara, 2015, 49; Martela, 2014). Uskon, että vapaaehtoisuuden tunne voi olla vaarassa hiipua, ellei oppilas tuntunne opetuksen vastaavan tämän toiveita ja tarpeita, eikä tunne merkityksellisyyttä tekemisessä.

Yhteenkuuluvuus merkitsee myönteisen yhteyden tuntemista toisiin ihmisiin. (Uusitalo-Malmivaara, 2015, 49; Martela, 2014). Martelan (2014) mukaan omaehtoisuuden ja kyvykkyuden mahdollisuudet ovat kehittyneet ihmiskunnan kehittyessä, mutta samalla yhteenkuuluvuuden puute on kasvanut synnyttäen samalla erilaisia haasteita (Martela, 2014). Oletan, että näillä ongelmilla Martela voisi viitata esimerkiksi yksinäisyyteen ja yhteisöistä syrjäytymiseen. Yhteenkuuluvuuden tuntemisessa avainasemassa ovat uskoakseni laulunopettajan arvot ja asenteet, suhtautuminen opettamiseen ja oppilaaseen sekä pedagoginen rakkaus, joiden uskon vaikuttavan oppilaan ja opettajan väliseen vuorovaikutukseen. Vuorovaikutuksen puolestaan uskon vaikuttavan siihen, miten oppilas kokee laulutunnit ja suhteen laulunopettajaan. Vuorovaikutuksen merkitys nousi esille myös lauluoppilaille tekemissäni haastatteluissa. Ajattelen yhteenkuuluvuuden tunteen liittyvän myös oppilaiden väliseen vuorovaikutuk-

seen keskeisesti. Itsensä vertaileminen toisiin laulajiin, alemmuudentunne ja jopa muiden laulajien kadehtiminen on hyvin yleisiä haasteita, jotka voinee vähentää yhteenkuuluvuuden tunnetta ja yhteisöllisyyttä.

4 Positiivinen pedagogiikka

Positiivinen pedagogiikka pedagoginen suuntaus, joka on saanut innoituksensa positiivisesta psykologiasta, jossa uskotaan, että myönteisillä tunteilla ja kokemuksilla voi olla positiivinen vaikutus oppimiseen. (Emotio, Positiivinen pedagogiikka). Positiivisesta pedagogiikasta väitöskirjaa tekevä Kaisa Vuorinen kertoo positiivisen pedagogiikan perustuvan ideaan siitä, että kouluissa pitäisi opettaa akateemisten aineiden lisäksi onnellisuutta ja hyvinvointitaitoja. (Tiedeykkönen, positiivista pedagogiikkaa, 2015). Positiivisen pedagogiikan tavoitteita ovat mm. sosiaalinen vuorovaikutus, kokemusten ja tunteiden ilmaisu, itsensä toteuttaminen ja kokonaisvaltainen hyvinvointi. (Kumpulainen, Mikkola, Rajala, Hilppö & Lipponen 2014, 225). Pelkän oppimisen lisäksi halutaan siis tukea kokonaisvaltaista hyvinvointia opettamalla taitoja, jotka tukevat sosiaalisia suhteita positiivista suhdetta omaan itseen. (Tiedeykkönen, Positiivista pedagogiikkaa, 2015).

Positiivinen pedagogiikka on yksi Helsingin Opettajankoulutuslaitoksen tutkimusaiheista ja ajankohtainen pedagoginen ”trendi”. Positiivisen pedagogiikan toteuttaminen ole sidoksissa tiettyyn alaan tai kasvatusyhteisöön, eli sitä voidaan toteuttaa käytännössä missä vaan. (Emotio, Mitä positiivinen pedagogiikka on?). Tietoa positiivisesta pedagogiikasta kasvatusyhteisöihin levittää esimerkiksi positiivisen pedagogiikan asiantuntija Emotio. Emotio järjestää erilaisia koulutuksia ja vastaa positiiviseen pedagogiikkaan liittyvistä hankkeista Suomessa. (Emotio-tutkimustietoa kentälle. Cv/hankkeet).

Tuoretta positiivista pedagogiikkaa käsittelevää kirjallisuutta on ilmestynyt hiljattain melko paljon kuten Huomaa hyvä!” (Uusitalo-Malmivaara &

Vuorinen,2016), "Huomaa hyvä!"-vahvuusbongarin opas (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017), "Positiivisen pedagogiikan työkalupakki (Leskisenoja, 2017) ja "RAUTA-Myönteisen mielialan vahvistamiseen" (Lankinen, 2015). Kirjojen materiaalit ovat suunnattu pääasiassa lapsille ja nuorille, mutta sisällöstä hyötyy jokainen joka on kiinnostunut luontevahvuuksista ja niiden käyttämisestä opetuksessa. (Tiedeuykkönen, 2017).

4.1 Hyveet ja luontevahvuudet

Hyveet (*virtues*) ja luontevahvuudet (*character strenghts*) pohjautuvat Aristoteleen hyve-ajatteluun. Hyveillä tarkoitetaan asioita, joita pidetään arvossa ja pyritään kehittämään. (Tikkanen, A. 2015, 14). Luontevahvuudet ja hyveet ovat keskeinen osa positiivisen pedagogiikan vahvuusopetusta. (Positiivinen pedagogiikka- opeta iloa).

Aristoteleen hyveet

Nikomakhoksen etiikan teoksessa Aristoteles (Knuuttila, 2016, 7) esittää, kaiken ihmisen toiminnan päämäärä erilaisina valintoineen on hyvyys, ja että hyvyyden päämäärät voivat olla erilaisia. Aristotelen mukaan päämäärä voi olla itse toiminta, tai toiminnan seuraamukset ja tulokset. Toiminnasta erilliset päämäärät johtavat parempiin tuloksiin. (Knuuttila, 2016, 7). Hyve-ajattelu juontaa juurensa alun perin Aristotelen määrittelemiin hyveisiin. Hyveet ilmenevät ihmisen toimintavalmiuksissa eri tilanteissa. Aristotelen ajatus hyveistä on, että niiden kehittäminen ja vaaliminen mahdollistaa päämäärien tavoittelemisen. Hänen mukaansa ihmisen toiminnan päämäärä on ennen kaikkea onnellisuus ja hyveitä kehittämällä hyveitä onnellisuus omassa ja muiden elämässä kasvaa. (Huttunen, Kakkori, 2007. Niin&Näin, 1, 87-88).

Hyveet Aristoteles määrittelee intellektuaalisiin hyveisiin ja luonteen hyveisiin. Intellektuaaliset hyveet perustuvat opetukseen, joten niiden syntyminen ja kehittyminen ei tapahdu hetkessä, vaan vaatii erilaisia kokemuksia ja aikaa.

Luonteen hyveitä ovat esimerkiksi ystävällisyys, rohkeus ja arvokkuus. Aristoteleen määrittämät hyveet löytyvät kokonaisuudessaan ja käännettynä Aristoteleen Eudemian etiikasta. (Mts.87-88.) Aristoteleen hyveajattelu tukee ajatustani siitä, että laulunopetuksessa olisi hedelmällistä huomioida enemmän toiminnasta erillisiä päämääriä: oppilas saisi laulutunneilta ja laulamisesta ääni-instrumentin kehittämistä tukevan laadukkaan tekniikanopetuksen ja kappaleiden työstämisen lisäksi jotain syvempää ja merkityksellisempää, yleistä hyvinvointia tukevaa, inspiroivaa ja motivoivaa.

Rationaalinen ja irrationaalinen sielun osa

Aristoteleen ajatuksen mukaan ihmisen sielu jakautuu kahteen osaan: rationaaliseen ja irrationaaliseen osaan. Irrationaalinen sielun osa nähdään energiaa antavana ja innostavana tekijänä. Rationaalinen osa tarjoaa irrationaalisesta osasta kumpuavalle energialle aikaa, paikan ja määrittää sen suuntaa. (Huttunen&Kakkori, 2007, 87,88). Pedagogiikan näkökulmasta voitaneen tulkita asia niin, että irrationaalista osasta tulisi pitää huolta tarjoamalla sellaista vuorovaikutusta ja opetussisältöä, joka ruokkii oppilaan irrationaalista sielun osaa. Rationaalisen osan tulkitsen taas liittyvän esimerkiksi oppilaan kokemukseen laulamisen merkityksestä ja itse asettamistaan tavoitteista. Irrationaalisen ja rationaalisen osan merkityksen tiedostaminen voi auttaa selvittämään esimerkiksi motivaatio-ongelmien syytä. Jos irrationaalinen osa on jäänyt vähemmälle huomiolle, eikä energiaa tai innostusta juurikaan ole, se näkyy luultavasti nopeasti myös rationaalisessa puolessa, eli käytännössä siihen miten oppilas jaksaa panostaa laulunopiskeluun, tai asettaa tavoitteita ja työskentelee niiden saavuttamiseksi. Koen irrationaalisen ja rationaalisen osien liittyvän aiemmin esiteltyyn flow-teoriaan ja myöhemmin esiteltävään merkityksellisyyteen, joiden toteutuminen johtaa tavoitteiden asettamiseen ja niiden eteen työskentelemiseen. (Ks. Csikszentmihayi 2006, 304-305).

Martin Seligmanin ja Christopher Petersonin hyveitä ja luonteenvahvuuksia käsittelevässä teoksessa hyveiksi esitetään viisaus (*wisdom*), rohkeus, (*encourage*), inhimillisyys (*humanity*), oikeudenmukaisuus (*justice*), itsehillintä (*temperance*) ja aistillisuus (*trancedence*). Samassa teoksessa

luontevahvuuksia (*character strenghts*) kerrotaan olevan yhteensä 24. (Peterson, C. & Seligman, M. 2004, 25) Peterson ja Seligman käsittelevät hyveiden ja luontevahvuuksien lisäksi ydinvahvuuksia (*signature strenghts*), jotka persoonallisuuspsykologi Gordon W. Allportin (1961) mukaan ovat ihmisen ominaisvahvuuksia, joista henkilö itse nauttii ja myös käyttää ja siten harjoittaa usein. (Peterson, Seligman, 2004, 29). Allport (1961) on esittänyt, että jokaisella ihmisellä on noin 3-7 ydinvahvuutta. Väitettä tukee Seligmanin ja Petersonin tekemä haastattelututkimus aikuisille, jotka osasivat nimetä omia ydinvahvuuksiaan suunnilleen Allportin esittämän määrän mukaan. (Mts. 29.) Petersonin ja Seligmanin mukaan viisauden hyve voi saada aikaan esimerkiksi avarakatseisuutta, luovuutta, uteliaisuutta ja oppimisen rakastamista (love of learning). (Mts. 25.)

4.2 Vahvuuskieli ja vahvuusopetus

Kouluttaja ja tietokirjailija Mari Lankinen määrittelee myönteisen mielialan vahvistamista käsittelevässä kirjassaan hyveet ja luontevahvuudet Petersonin, Seligmanin ”Character Strenghts and virtues”- teosta sekä psykologi Makke Leppäsen ja psykologi Ilona Rauhalan Johda Ihmistä-teosta lähteinä käyttäen. Hyveiksi määritellään viisaus ja tieto, luonteenlujuus, oikeudenmukaisuus ja tarkoituksellisuus eli transsedenssi.

Luontevahvuuksiksi on määritelty *luovuus, uteliaisuus, harkinta ja arviointi, oppiminen, kokonaisuuden hallinta, rohkeus, pitkäjänteisyys, rehellisyys, elämänvoima ja innokkuus, rakkaus, ystävällisyys, ihmissuhteet, tiimityö, tasapuolisuus, johtajuus, anteeksianto, nöyryys, harkitsevaisuus, itsehillintä, kauneuden ja taituruuden arvostus, kiitollisuus, toiveikkuus, huumori ja henkisyys*. (Lankinen, M. 2015, 30-32).

Hyveet, luontevahvuudet ja ydinvahvuudet ovat keskeinen osa positiivista pedagogiikkaa. Positiivinen pedagogiikan avulla luontevahvuuksia voidaan käyttää opetuksessa keskittymällä oppilaiden henkilökohtaisiin luontevahvuuksiin. Lisäksi voidaan kehittää vahvuuksia, joita oppilas

tarvitsee saavuttaakseen jonkin taidon tai keskittyä harjoittelemaan vahvuuksia, jotka eivät ole vahvimpia tai tuntuvat vaikeilta. (Emotio, Luontenvahvuudet). Vaikka positiivinen pedagogiikka on Suomessa melko tuore ilmiö, vahvuusopetuksella on saatu positiivisia tuloksia hyvinvoinnin ja koulumenestyksen suhteen erityisesti Australiassa. (Pihlas, 2015).

Positiivisella pedagogiikalla pyritään tukemaan oppilaan vahvistaa oppilaiden hyvinvointitaitoja. Hyvinvointitaitojen opettaminen koostuu neljästä eri positiivisen pedagogiikan ydinperiaatteista: ankkuroinnista, havainnoinnista, dokumentoinnista ja jakamisesta. Hyveet, luontenvahvuudet ja ydinvahvuudet ovat keskeinen osa positiivista pedagogiikkaa. Positiivinen pedagogiikan avulla luontenvahvuuksia voidaan käyttää opetuksessa keskittymällä oppilaiden henkilökohtaisiin luontenvahvuuksiin, kehittämällä vahvuuksia joita tarvitsee saavuttaakseen jonkin taidon tai keskittyä harjoittelemaan vahvuuksia, jotka eivät ole vahvimpia tai tuntuvat vaikeilta. (Emotio, Luontenvahvuudet).

Vahvuuskielellä tarkoitetaan niitä sanoja, joilla vahvuuksia ja myönteisiä tunteita nimetään. Myönteisten tunteiden havainnointi helpottuu, kun niitä sanoitetaan. Vahvuuskielen opettelu ja käyttäminen materiaalina voi käyttää apuna Vahvuuskortteja, (Ks. 27) joissa esiintyy Seligmanin määrittelemät 24 luontenvahvuutta. (Emotio, Mitä positiivinen pedagogiikka on).

Palautteenantotilanteessa palautteen antajan on syytä miettiä tarkkaan, mitä aikoo sanoa. Vahvuuskieli voisi monipuolistaa palautteen antamista laulutunneilla ja esiintymisien- tai tutkintojen jälkeisissä palautteissa. Vahvuuskieli inspiroi itseäni kiinnittämään huomiota palautteen laatuun laulutunneilla. Usein tulee käytettyä luultavasti samoja sanoja, jotka voisi korvata jollain informatiivisemmalla ja osuvammallakin sanalla.

Koistisen (2013) mukaan laulaminen on ihmiselle luonnollinen tapa ilmaista itseään ja tarpeitaan. Fyysistä, psyykkistä ja emotionaalista osaa ei voi erottaa toisistaan laulamisesta tai ylipäätään äänen tuottamisesta puhuttaessa. Kaikki tekijät vaikuttavat toisiinsa, jolloin ihminen nähdään psykofyysisenä kokonaisuutena (Koistinen, M. 2013, 8, 30). Kun ihminen ymmärretään psykofyysisenä kokonaisuutena, kysessä on holistinen ihmiskäsitys. (Ks. Ihmis -ja oppimiskäsitykset taideopetuksessa). Näin ollen

voitane ajatella, että laulamista syntyvillä positiivisilla kokemuksilla voi olla positiivinen vaikutus kokonaisvaltaisesti henkiseen hyvinvointiin. Positiivista pedagogiikkaa totutetaan tällä hetkellä pääasiassa varhaiskasvatukseen ja peruskoulun kasvatusyhteisöissä. Suuntaus pitää sisällään paljon hyviä positiiviseen psykologiaan pohjuttavia ajatusmalleja ja työkaluja, joiden integroiminen laulunopetukseen voisi mielestäni rikastuttaa opetusta ja tehdä siitä entistä kokonaisvaltaisempaa. Positiivisen pedagogiikan neljä ydinperiaatetta ovat *ankkurointi, havainnointi, dokumentointi ja jakaminen*. Ankkuroinnilla tarkoitetaan opiskelun, työskentelyn tai minkä tahansa tekemisen sitomista oppilaan omaan kokemusmaailmaan. Havainnoimalla pyritään tunnistamaan kaikenlaiset onnistumiset ja positiiviset tunteet. Dokumentoinnissa oppilas kirjaa havaintonsa ylös jollakin valitsemallaan tavalla ja lopuksi omat kokemukset jaetaan muiden (esim. oman opettajan/ryhmän kanssa.) (Emotio. Positiivisen pedagogiikan neljä periaatetta).

4.3 Laulajan kohtaamia ongelmia

Uskon, että virhekeskeisyys ja epäonnistumisen pelko voivat juurtua syvästi ihmiseen. Tämän olen huomannut niin itsessänikin, kuin muissa kollegoissa ja oppilaissa joita olen opettanut. Epäonnistumisen pelko voi ilmetä mm. jännityksenä, anteeksipyytelynä ja ylisuorittamisena. Virheitä pelätessä ei uskalla heittäytyä, haluaa tehdä mahdollisimman ”oikein”. Käsitelmä ”oikeasta” tavasta tehdä ja ”onnistumisesta” on suppea ja tietynlainen. Tyytymättömyys ja negatiivinen suhtautuminen omaan ääneen ja laulamiseen voivat aiheuttaa häpeää.

Iris Seesjärvi (2013) kertoo häpeää ja laulamista käsittelevässä opinnäytetyössään perfektionismin vaikuttavan negatiivisesti omaan laulamiseensa. Seesjärvi kertoo keskeneräisyyden tunteen saavan hänessä aikaan liiallista yrittämistä laulaessa, joka vaikeuttaa äänen vapaata

käyttämistä. Seesjärvi kertoo häpeää tuottaneiden laulukokemusten vaikuttaneen myös hänen itsetuntoonsa. (Seesjärvi, 2013, 17).

Myös omasta kokemuksestani tiedän, että keskeneräisyyden sietäminen on välillä vaikeaa. Laulamiseen liittyvät asiat eivät tapahdu hetkessä, ja kehittymistä voi olla vaikea huomata itse. Vaikka paine onnistumiseen ja vaatimukset tulevat perfektionismissa itseltä itselleen, vaatimukset ja asetetut tavoitteet ovat heijastusta jostain ulkopuolelta. Voisi ajatella, että jos vaadin itseltäni tiettyjä asioita ja entistä parempia suorituksia, mielessäni on ajatus siitä, mitä tavoitellaan yleisesti ja mitä pitäisi vähintäänkin saavuttaa. Tämä viittaa mielestäni vahvasti suorituskeskeiseen kulttuuriin, jossa ihmisen arvo on usein sidoksissa erilaisiin suorituksiin. (Ks. Skinnari 2004, 29).

Epäonnistumisen pelko laulutunnilla

Epäonnistumisen pelko on helposti nähtävissä konkreettisina asioina laulutunnilla. Olen itse ollut opettajana tilanteessa, jossa oppilas kokee epävarmuutta, ja turhautuu kun esimerkiksi jokin tunnilla tehtävä harjoitus ei onnistu heti tai niin nopeasti tai hyvin kuin oppilas itse haluaisi.

Jahkolan (2015) laulunharrastajien kokonasita hyvinvointia käsittelevässä opinnäytetyössä Jahkola kertoo esimerkin kohtaamistaan oppilaasta joka on tunnille saapuessa Jahkolan sanoin ”oma, energinen itsensä” mutta laulutunnin alkaessa oppilas muuttuu epävarmaksi ja alkaa ikään kuin suorittaa laulutuntia. Jahkolan mukaan oppilaaan vokaalinen minäkuva on tällöin vääristynyt, joka on todennäköisesti myös yhteydessä huonoon itsetuntoon. Laulaminen voi parhaimmillaan olla vokaalisen minäkuvan kehittymisen myötä myös itsetuntoa kasvattavaa. (Jahkola, E. 2015, 22).

Myös Annala (2014) toteaa maisterintyössään, että suhde omaan laulamiseen muuttuu herkästi kriittiseksi ja yksipuoliseksi jos omaa laulua tarkastelee ja pohtii liian usein muiden ihmisten näkökulmasta. Annala esittääkin väitteen siitä, että moni laulaja kokee oman vokaalisen minäkuvansa heikommaksi kuin se todelli-suudessa on. (Annala, J. 2014, 15). Olen väitteestä yhtä mieltä Annalan kanssa, ja koen suurimmaksi syyksi ni-menomaan vertailun muihin laulajiin (oppilaisiin tai muihin laulaja-ihanteisiin). Luulen, että usein kuvitellaan

muiden ajattelevan omasta laulamisesta jotain negatiivista, vaikka näin ei todellisuudessa olisikaan.

Olen itsekin ollut laulutunnilla opetustilanteissa, joissa oppilas kieltäytyy tekemästä jotakin, asiaa, koska ei halua epäonnistua, tai tuntee olevansa epäonnistunut. Sen lisäksi, että yksittäinen laulutunti tai suoritus koetaan epäonnistuneeksi, saattaa epäonnistumisen pelko vaikuttaa myös siten ettei kyseistä asiaa tai harjoitusta halua eikä uskalla tehdä myöhemminkään uudelleen epäonnistumisen pelossa. Tällaisessa tilanteessa oppilaan focus on ollut todella vahvasti ”epäonnistumisessa” ja ”virheessä”.

Oppilaita voitaisiin ohjata enemmän oman itsensä, oman äänen arvostamiseen ja persoonalliseen toteuttamiseen. Laulamisessa saa kuulua jokaisen oppilaan persoona, tunteet, ajatukset ja näkemykset, ja sen hetkinen tekninen osaaminen. Mitään ei tarvitse peitellä tai hävetä. Vaikka laulamisessa voi kehittyä jatkuvasti, ja keskeneräisyyden tunne on usein läsnä, en usko, että negatiivinen ja ahdistava tunne jatkuvasta tai ”liiallisesta” keskeneräisyydestä auttaa ketään nauttimaan laulamisesta ja uuden opettelusta. Lauluoppilaiden keskinäiseen vertailun vähentämiseen työkaluna voisi olla yhteisen tekemisen lisääminen (esim. ryhmätunnit, workshopit, matineat tai lauluillat), joiden jälkeen jokainen saisi muilta oppilailta positiivista palautetta esitykseen liittyen. Oppilaat saisivat esiintymiskokemusta, onnistumisen kokemuksia, ja samalla oppisivat tunnistamaan hyvää muiden tekemisestä ja myös sanoittamaan sen. Täten käytössä olisi positiivisen pedagogiikan työkalu – ankkurointi, havainnointi, dokumentointi ja jakaminen sovelluttuna laulunopetuksen kontekstiin. Työkalu voisi olla hyödyllinen erilaisten esiintymisten yhteydessä ja laulun ryhmäopetuksessa.

Omasta mielestäni hyvä tavoite oppilaan taitotason arvioinnin toteutuksessa on se, että oppilas saa itselleen joka tunnilla ainakin yhden onnistumisen kokemuksen, jonka lisäksi hän tuntee saavansa tarpeeksi haastetta, joka ei tunnu ahdistavalta tai ylitsepääsemättömältä. Motivaation säilymistä kannalta sopiva haastavuus on tärkeää; oman kokemukseni perusteella olen huomannut, että liian helpot kappaleet ja harjoitukset voivat turhauttaa tai saada oppilaan vähättelemään omaa osaamistaan ja muodostaa täten virheellisen käsi-

tyksen oppilaalle omasta taitotasostaan. Toinen omiin kokemuksiin perustuva esimerkki kertoo tilanteesta, jossa oppilas haluaa laulaa laulutunnilla omaa taitotasoaan vaativampaa kappaletta. Taitotasoa vaativammalla tarkoitan kappaletta, jonka laulutekniset vaatimukset ovat korkeammat kuin oppilaan hallitsema lauluteknikka. Tekninen vaativuus on luultavasti ainoita asioita, mikä saattaisi estää jota kuta laulamasta tiettyä kappaletta. Mielestäni opettajan on hyvä kertoa, että kappale vaatii laulajaltaan tietynlaista teknistä osaamista, jotta laulaminen olisi tervettä ja turvallista, ja että kyseisten teknisten asioiden opetteleminen takaa terveen äänenkäytön ja turvallisen laulamisen. Tämä voi motivoida oppilasta harjoittelemaan tekniikkaa, ja auttaa laulutekniikan merkityksen ymmärtämisessä.

Yksi tapa voisi olla ehdottaa ihan uuden version tekemistä kyseisestä kappaaleesta, jolloin äänenkäyttö voi olla erilaista kuin alkuperäisessä. Mielestäni on tärkeää korostaa sitä, ettei alkuperäinen versio ole ainoa oikea tapa toteuttaa kappaletta, vaan kaikesta on mahdollista ja suositeltavaa tehdä omannäköisensä. Uskon, että persoonalliseen ilmaisuun ja erilaisiin tapoihin tekemiseen kannustamalla voisi edesauttaa oppilaan tuntemaa laulamisen merkityksellisyttä ja persoonallisen tekemisen kehittymistä. Esittämässäni esimerkissä toteutuu mielestäni positiivisen pedagogiikan perusidea: Oppilaan kohdatessa vastoinkäymisiä tai epäonnistumisen tunteita, positiivisten tunteiden tunnistamisen havainnointi sekä oppilaan oma resilienssi (*resilience*) on avainasemassa. Resilienssi pitää sisällään ne ominaisuudet ja toimintatavat jotka vastoinkäymisien ja negatiivisten tuntemusten vallitessa saavat yksilön sopeutumaan, nousemaan ja yrittämään uudelleen. (Lahti 2014, 331).

Oppilaan sisäinen motivaatio on oletettavasti tärkeä tekijä minkä tahansa tekemisen jatkuvuuden ja hedelmällisyyden kannalta. Kuten Muuronen (1997) ajatuksessaan esitti, opettajan olisi tarpeellista tietää oppilaan sisäiset prosessit jotka pitävät yllä kipinän tekemiseen mahdollisista vastoinkäymisistä tai hidasteista huolimatta. (Muuronen, 1997, 38). Oma näkemykseni asiasta on se, että sisäisten prosessien avautumiseen opettajalle voi mahdollistaa aito kiinnostus opetustyötä ja jokaista oppilasta kohtaan. Oppilaan inhimillinen kohtaaminen ja merkityksellisyyden tunteen etsiminen ja vaaliminen auttavat oppilasta tunnistamaan merkityksellisyyden tunnetta tuottavat tekijät, jotka säilyttävät kipinän yllä laulamiseen.

”Käsitykseni on se, että opetus ylipäänsä voisi olla perustellumpaa, mikäli tiedettäisiin oppimisen taustalla olevat motiivit. Ennen kaikkea olisi oleellista tietää, mitkä ovat ne sisäiset vaikuttimet ja prosessit, jotka saavat pianon soittajan epäonnistumisista huolimatta jatkamaan harrastamistaan, tai lenkkeilijän juoksemaan saateessa itsensä hengästyksiin.” (Muuronen 1997, 38).

4.4 Hyvän huomaaminen itsetunnon ja vokaalisen minäkuvan kohentajana

4.4.1 Merkityksellisyys

Laulunopetuksen yhteydessä en juuri ole kuullut puhuttavan siitä, mitä laulaminen oppilaalle merkitsee. Opettaja-lehdessä (13/2017) käsitellään positiivisen psykologian hyödyntämistä peruskouluissa ja opetustyössä. Merkityksellisyyden lisääminen ja onnistumisen kokemusten mahdollistaminen jokaiselle sisältyvät peruskoulun uuden opetussuunnitelman tavoitteisiin. Erityisopettaja Anu Ojanperä on sitä mieltä, että myönteiset oppimiskokemukset ovat ainoa tapa saada aikaan merkityksellisyyden tunnetta ja onnistumisen kokemuksia. Ojanperän mukaan merkityksen kokemus ei välttämättä ole suoraan yhteydessä oppiaineeseen, vaan voi syntyä muistakin tekijöistä, esim. opettajan persoonallisuudesta. (Opettaja-lehti, 2017, 13, 20-21). Samassa artikkelissa positiivisen psykologian valmentaja- ja asiantuntija Netta Lehtonen kertoo olevansa sitä mieltä, että opettajien tulisi ensin itse opetella taito tunnistaa omat vahvuutensa ja etsiä asioita joista saa voimaa, jotta pystyy löytämään myös oppilaan vahvuudet ja auttaa oppilasta itse löytämään omat vahvuutensa hyödyntäen niitä oppimisessa. (Mts. 20-21).

Laulunopetuksessa onnistumisen kokemukset ovat mielestäni erityisen tärkeitä, koska laulaessa instrumentti on ihminen itse ja siten kaikki epäonnistumiset voivat tuntua hyvinkin henkilökohtaisilta ja vaikuttaa motivaatioon, sekä omaan käsitykseen itsestä. Vastaavasti jos ajatellaan myönteisillä ajatuksilla ja puheella sekä onnistumisen kokemuksilla olevan positiivinen vaikutus oppimiseen ja mielen hyvinvointiin, onnistumisen kokemuksia kannattaisi mahdollistaa ja vaalia mahdollisimman paljon. Merkitys-aspektin huomioiminen laulunopetuksessa tuo opetukseen syvyyttä oppilaan tiedostaessa laulamisen merkityksen itselleen, ja voi sitä myöten lisätä rohkeutta itsensä toteuttamiseen, unelmoimiseen ja uusien tavoitteiden asettamiseen. Merkitys-aspektin huomioiminen voi hyödyttää oppilaan lisäksi myös opettajaa.

Metsämuurosen (1997) omaehtoista oppimista ja motiivistruktuureja käsittelevässä kirjassa käy ilmi, että (Amesin 1992, 263-266) näkemyksen mukaan pelkän sisällön opettelemisen sijasta oppilaita tulisi kannustaa ja rohkaista itsenäiseen ajatteluun ja ulkoisiin palkkioihin perustuvaa arviointia tulisi välttää. (Metsämuuronen, J. 1997, 31). Uskon, että tarkoituksellisuuden tunteesta voi ammentaa moneen kokonaisvaltaista oppimista ja hyvinvointia tukevaan seikkaan: oppilaan itsetuntoon ja minäkuvan rakentumiseen, oppilaan musiikillisiin- ja muihin tavoitteiden asettamiseen ja toteuttamiseen sekä kappaleiden tulkintaan. Lauluteknisten asioiden tärkeyttä ei pidä silti väheksyä laulunopetuksessa. Mitä paremmin laulutekniikan hallitsee, sitä terveempää, vaivattomampaa ja miellyttävämpää äänen tuottaminen on. Tekninen osaaminen mahdollistaa myös paljon itseilmaisua tukevia asioita joista oppilas saa iloa. Laulutekniikan arvostaminen ja opettaminen ei ja positiivinen psykologia- ja pedagogiikka eivät sulje toisiaan pois.

4.1.2 Pedagoginen rakkaus

1950-luvulla pedagoginen rakkaus tunnettiin yleisenä käsitteenä nimellä ”pedagoginen kasvatus” mutta vuonna 2006 Salosen (2006) tekemän kehittämishankeraportin kyselyn mukaan pedagogisen rakkauden käsite oli suurimmalle osalle opettajista tuntematon. (Salonen, 2006, 2). Simo Skinnari (2004) määrittelee rakkauden olevan funktiota elämään antava ilmiö ja tuntemus. Suo-

messa rakkauden funktiota on tutkittu filosofian näkökulmasta erilaisissa kasvatustutkimuksissa. (Skinnari, 2004, 19). Skinnari (2004) mukaan taitava opettaja hallitsee opetuksen menetelmät ja tekniset sisällöt, mutta opettajuuden ytimessä on opettajan aito mielenkiinto ja rakkaus opettamista ja oppilasta kohtaan. (Mts.22). Tällöin voitaneen puhua pedagogisesta rakkaudesta. Skinnarin mukaan pedagogista rakkautta osoittava opettaja näkee ja kohtaa oppilaan kokonaisuutena, täydellisenä ja kehityskelpoisena yksilöä ainutlaatuisuutta arvostaen. Ajatus viittaa myös ikuisen pedagogiikan käsitteeseen, jonka mukaan kaikessa opetuksessa ja kasvatuksessa tärkein arvo on inhimillisen kasvun tukeminen, jossa ihminen itsessään nähdään arvokkaana. (Mts. 25-28).

Ajan kuluessa suorituskeskeisyys ja suoritusten mittaaminen ovat vallanneet alaa kasvatuksessa ja koulutuksessa. (Mts. 29). Skinnari nostaa esiin mielenkiintoisen näkökulman kriittiseen arviointiin liittyen määritellään kriittisyyden olevan tuloksen vertaamiseksi jonkin tai jonkun asettamaan parhaaseen mahdolliseen suoritukseen. Asenne rakentavan kritiikin antamisessa lähestyy pedagogista rakkautta, koska rakentava kritiikki antaa oppilaalle kannustusta ja kehitysideoita- ja työkaluja. Rakkaudellinen asenne arvioinnissa nostaa esiin oppilaan ainutlaatuisuuden ja mahdollistaa arvioinnin jossa oppilaan tuottama lopputulosta ei arvioida tiukasti määritellyn ”täydellisen” muottiin verraten. (Mts.51-52). Tämä ajatus voi olla osittain haastavaa toteuttaa käytännössä määritettäessä musiikkioppilaitoksien asettamien opetussuunnitelmia ja arviointikriteereitä. Tuntuu, että arviointi on jatkuva keskustelunaihe jokaisessa yhteisössä missä arviointia jollain tavalla tehdään. Taiteellisten ja tässä tapauksessa musiikillisten asioiden kohdalla keskustelu on edelleen mielestäni erityisen perusteltua.

4.1.3 Posiivisen pedagogiikan työkaluja

HEP-työkalu

”Huomaa, Etsi, Pysy tunteessa”. Mari Lankisen myönteisen mielialan vahvistamista käsittelevässä kirjassa esitellään hyvä ja yksinkertainen työkalu myön-

teisten tunteiden havainnoimiseen. Harjoituksen ensimmäinen vaihe on huomata koettu myönteinen tunne. Jotkut voivat kokea myönteisten tunteiden havainnoimisen haastavana, mutta sitä suuremmalla syyllä sitä on hyödyllistä harjoitella. Kun tunteet oppii huomaamaan ja tunnistamaan, seuraava vaihe on myönteisten tunnekokemusten aktiivinen etsiminen. Harjoituksen viimeinen vaihe on myönteisen tunteen tiedostaminen ja siinä pysyminen. (Lankinen, 2015, 25). Tämä yksinkertainen työkalu sopii mielestäni kaikille lauluoppilaille, mutta erityisesti siitä voisivat hyötyä oppilaat joka suhtautuvat kriittisesti itseään ja omaa laulamistaan kohtaan. Opettaja voi auttaa myönteisten tunteiden havainnoimista luomalla tunnelman joka edesauttaa myönteisten tunteiden syntymisen, ja teettää sellaisia harjoituksia ja kappaleita, joissa oppilas saa onnistumisen kokemuksia, edellyttäen, että opettaja tuntee oppilaansa ja tämän taitotason, sekä osaa tunnistaa oppilaan vahvuuksia.

VIA- laskuri

Via-laskuri eli Values In Action (VIA) on Petersonin ja Seligmanin aloittama hanke, jonka tuloksena syntyi VIA-luonteenvahvuusmittari. VIA-mittarin toiminta koostuu väitteistä, joihin vastataan Likertin asteikon avulla. Vastauksien jälkeen mittari antaa tulokseksi viisi vastaajan ydinvahvuutta. Loput vahvuudet jotka eivät valikoidu viiden ydinvahvuuden joukkoon, eivät ole heikkouksia, joten mittarin tulos ei voi olla negatiivinen. (Uusitalo-Malmivaara, 2015, 65, 72). Linkki VIA-vahvuusmittariin ja lisätietoihin löytyy tämän työn lähdeluettelosta. (VIA Institute of character, 2017).

Luonteenvahvuuskortit

Vahvuuskortit ovat positiivisessa pedagogiikassa käytettävä työkalu. Kortteihin on kirjattu luonteenvahvuudet, jotka perustuvat VIA-laskurin luonteenvahvuusluokitukseen. (Emotio, materiaalit ja koulutukset). Tämä työkalu sopii käytettäväksi yksin tai yhdessä opettajan tai muun ryhmän kanssa. Korttien avulla voidaan lisätä tietoisuutta omista luonteenvahvuuksista ja niiden avulla voi opetella tunnistamaan ja nimeämään myös muiden vahvuuksia. Vahvuuskortit ovat hyvä apu myös niin opettajalle kuin oppilaalle vahvuuskielen opettelemiseen.

5 Haastattelu lauluoppilaille ja laulupedagogille

5.1 Tutkimusote ja -menetelmä

Opinnäytetyöni on fenomenologisella tutkimusotteella toteutettu laadullinen tutkimus. Työ oli mielestäni osittain myös kartoittavaa tutkimusta, koska positiivinen pedagogiikka, (joka oli merkittävä osa työn tietoperustaa), oli ymmärtääkseni laulunopetuksen kontekstissa vähemmän esillä ollut tai käytetty suuntaus. Oletus tutkimuksesta saatavien vastauksien keskinäisistä eroista ja "oletuksesta" poikkeavista havainnoista on tyypillistä fenomenologisessa tutkimusotteessa. (Rissanen, 2006). Fenomenografia on suosittu tutkimusote kasvatustieteisiin liittyvissä tutkimuksissa, ja osittain myös sen takia koin tutkimusotteen sopivaksi omassa työssäni. Tutkimuksessani on piirteitä myös hermeneutiikasta, koska pohdin positiivisen psykologian merkitystä laulunopetuksessa melko syvällisesti, tulkiten tietoperustaa omien kokemusteni ja näkemysteni avulla. (Hermeneuttinen tutkimus, 2015). Fenomenologinen tutkimusote soveltuu tutkimukseen, jonka ominaispiirteisiin kuuluu pohdiskeleva aiheen tutkinta ja mahdollisimman avoin suhtautuminen tutkittavaan asiaan. (Fenomenologinen tutkimus, 2015). Avoimuus syntyi myös osittain siitä, että positiivinen psykologia- ja pedagogiikka olivat asioita joista olin erittäin kiinnostunut, mutta en tiennyt niistä vielä juuri mitään ennen tutkimuksen aloittamista. Asenteeni valmiiksi hyvin optimistinen kumpaakin käsitettä kohtaan, mutta olen pyrkinyt suhtautumaan tutkimuksen aikana saataviin tietoihin kriittisesti ja pohdiskelevasti. Valitsin tutkimusmenetelmäksi osittain puolistrukturoidun haastattelun, koska minulla ei ollut valmista teoriaa tai metodia jota olisin voinut testata empiirisesti. Suurimmassa osassa kysymyksistä ei ollut valmiita vastausehtoja, haastattelu oli siis suurimmaksi osaksi puolistrukturoitu haastattelu. Lauluoppilailta sekä laulupedagogilta

saadut haastattelut tukivat kokonaiskäsitystäni positiivisen psykologian- ja pedagogiikan tarpeista ja kehitysmahollisuuksista laulunopetuksen kontekstissa.

5.2 Tutkimuksen toteutus, haastateltavien kuvaus ja aineistonkeruumenetelmä

Osa tutkimuksesta oli hermeneuttista: tutkin ja pohdin omia kokemuksiani ja näkemyksiäni tietoperustan avulla, joka näkyy työssä pohdintoina ja omien kokemusten ja käsitysten vertailemisena tietoperustaan. Hermeneuttisen tutkimusotteen lisäksi halusin täydentää tutkimusta fenomenologisella tutkimusotteella kartoittamaan laulunopiskelijoiden kokemuksia laulamiseen ja laulutunteihin liittyen. Vaikka tutkimusongelmani perustui omiin kokemuksiini ja ajatuksiini, en olettanut saavani haastatteluista tietynlaisia vastauksia. Valitsin tutkimusmenetelmäksi osittain puolistrukturoidun haastattelun, koska minulla ei ollut valmista teoriaa tai metodologia jota olisin voinut testata empiirisesti. Suurimmassa osassa kysymyksistä ei ollut valmiita vastausehtoja, eli haastattelu oli suurimmaksi osaksi puolistrukturoitu haastattelu. Lauluoppilailta sekä laulupedagogilta saadut haastattelut tukivat kokonaiskäsitystäni positiivisesta psykologian- ja pedagogiikan tarpeista ja kehitysmahollisuuksista laulunopetuksen kontekstissa.

Haastateltavien lauluoppilaiden valitseminen

Haastatteluun valitsemani oppilaat olivat haastatteluun vastatessa laulunharrastajia, eivät siis ammattiopiskelijoita tai ammattilaulajia. Yksi haastateltavista siirtyi laulun ammattiopintoihin suunnilleen samaan aikaan, kun hän vastasi haastattelu toteutettiin. Haastateltavat olivat käyneet laulutunneilla kansalaisopistossa ja yksityisopettajien tunneilla. Ammattilaulajien- tai laulun ammattiopintoja suorittavien opiskelijoiden

haastattelemisen olisi ollut myös mielenkiintoista, mutta halusin keskittyä laulunharrastajien kokemusten tutkimiseen. Oletukseni valitsemieni oppilaita kohtaan oli, että he käyvät laulutunneilla vapaaehtoisesti omasta tahdostaan, ja että heidän tavoitteensa laulunharrastamisen suhteet voivat olla keskenään hyvinkin erilaisia. Laulopedagogin haastattelun avulla pyrin selvittämään minkälaisia kokemuksia ja ajatuksia laulopedagogilla on positiivisen psykologian ja pedagogiikan soveltamisesta laulunopetuksessa.

Haastateltavan laulopedagogin valitseminen

Laulopedagogille tehty haastattelu oli vähemmän strukturoitu verrattuna oppilaiden haastatteluun, ja kysymyksiä oli vähemmän. Valitsin haastateltavaksi musikaalilauluun erikoistuneen pop/jazz-laulunopettajan Laura Virtalan, joka kertoi omilla verkkosivuillaan oman opetusfilosofiansa perustuvan positiiviseen psykologiaan.

5.3 Aineiston analysointi, eettisyys ja luotettavuus

Analysoin keräämäni aineistoa tiivistämällä, koska aineistoa oli tarkoitus peilata pohdinnassa omiin tutkimuskysymyksiini ja tietoperustaan. Jäsensin haastattelusta saadut vastaukset erilaisten laulunopetuksen kannalta keskeisten teemojen alle, jolloin aineistosta oli helpompaa nostaa esille juuri tutkimuskysymysteni kannalta tärkeät seikat. Teemoja olivat laulamisen merkitys ja tavoitteet, laulutuntilanne, virhekeskeisyys, laulajana kehittyminen ja esiintymistilanteet, ajatuksia hyvästä laulunopettajasta sekä oppilaslähtöisyys ja oppilaan vahvuuksiin keskittyminen laulunopetuksen tavoitteena. Jokaisen vastaajan vastaukset huomioitiin, eikä niitä irrotettu asiayhteyksistään. Analysoin aineistoa edelleen fenomenologisesta näkökulmasta yksittäisten henkilöiden kokemusta painottaen. (Ks. Rissanen, 2006). Molemmat haastattelut toteutettiin käytännön syistä sähköpostin välityksellä. Haastateltavalta kysyttiin lupa nimen julkaisemiseen opinnäytetyössä.

5.4 Lauluoppilaiden haastattelun tulokset

Laulamisen merkitys ja tavoitteet

Kyselyyn vastanneille oppilaille laulamisesa tärkeää oli itseilmaisuus, tunteiden purkaminen, rentoutuminen ja laulamisen monipuolisuus sekä mahdollisuudet kehittyä jatkuvasti. Yksi vastaajista kuvasi laulamisesa syntyvää tunnetta vapauttavaksi ja voimaannuttavaksi. Toinen vastaajista kertoi laulamisesa parasta olevan se, että tuntee olevansa hyvä jossain. Laulamisesa liittyvistä tavoitteista kysyttäessä kaikki neljä vastaajaa mainitsivat tavoitteikseen lauluteknisiä seikkoja, kuten tuki- ja hengitys, rekisterin laajentaminen. Teknisten tavoitteiden lisäksi oli mainittu muita tavoitteita, kuten itsetunnon vahvistaminen laulamisen kautta, ja oman tyylin löytäminen, jolla parhaiten pääsee toteuttamaan itseään.

Laulutuntikokemuksia

Jokainen vastaajista toivoi laulutunnin ilmapiirin olevan rento ja kannustava. Yksi vastaajista kertoi tuntevansa itsensä ajoittain epävarmaksi laulajaksi, jolloin kaipaa ja jopa tarvitsee rentoa ilmapiiriä ja tunnelmaa laulutunneille. Rentouden lisäksi tärkeäksi koettiin molemmin puolinen kunnioitus ja tarvittava haastavuus. Vastaajista kaksi kertoivat, etteivät he ole koskaan jännittäneet laulutunnille menemistä. Toiset kaksi vastaajaa kertoivat jännittäneensä ensimmäisiä laulutunteja. Toinen vastaajista tarkensi jännittämisen liittyvän siihen, ettei hän ollut tottunut laulamaan muiden kuullen, ja tunsikin myös epävarmuutta omasta äänestä ja äänenhallinnastaan. Jännitys oli hävinnyt nopeasti, koska opettajat olivat olleet ”*super kannustavia ja ihania*”.

Oppilaan omien tavoitteiden ja intressien huomioiminen opetuksessa

Jokaisen vastaajan kohdalla heidän toiveensa ja kiinnostuksen kohteita laulutunneilla oli huomioitu ainakin jonkun verran. Yksi vastaajista kertoi luottavansa siihen, että opettaja näkee oppilaassa ne asiat jotka kaipaavat harjoitusta, ja uskaltaa haastaa oppilasta sellaisiin asioihin joihin oppilas ei itse uskalla tai keksi tarttua. Yhden vastaajan mielestä oman laulutyylin löytäminen on jokaisen oma tehtävä, eivätkä liialliset vaikutteet eivät ruoki hänen luovuuttaan.

Virhekeskeisyys

Kaksi vastaajista kertoi vertailevansa itseänsä muihin laulajiin jatkuvasti. Kahdesta muusta vastaajista toinen vastasi vertailevansa itseään muihin laulajiin usein, ja toinen vastasi vertailevansa joskus. Kaksi vastaajista koki laulunopetuksen olevan joskus virhekeskeistä tai jotakin tiettyä yksittäistä asiaa tavoittelevaa. Kahdella muulla vastaajista ei ollut vastaavaa kokemusta laulunopetuksesta.

Laulajana kehittyminen ja esiintymistilanteet

Kaksi vastaajista vastasivat, etteivät koe painetta kehitymisestään laulajana. Kaksi muuta vastaajaa tunsivat painetta kehitymisestä joskus. Esiintymistilanteissa jännittämisestä kysyttäessä yksi vastaajista mainitsi äänenkäytölliset ongelmat, mutta kertoi ettei koe sen suurempaa pelkoa esiintymisestä. Vastauksista kävi ilmi, että laulutunneilla epäonnistumista ei pelätä, vaan ”virheet” osataan nähdä myös mahdollisuutena oppia. Yhdessä vastauksessa kerrottiin, että yleisölle laulaessa epävarmuuden tai jännityksen tunne voi aiheuttaa kokemuksen epäonnistumisesta. Yksi vastaajista kertoi pelkäävänsä epäonnistumista lähes aina. Yksi vastaajista kertoi osaavansa olevan ylpeä omasta suorituksestaan pienistä virheistä huolimatta, koska kokee julkisesti laulamisen itsensä ylittämisenä.

-Pelkään epäonnistumisia lähes aina. Olisi vaikeaa kertoa yhdestä tilanteesta, sillä tunnen painetta lähes aina laulaessani yleisölle. (Haastatteluun vastannut lauluoppilas)

-Julkisesti laulaminen on aina ollut minulle sen verran iso juttu ja itseni ylittämistä monella tapaa, joten olen aina ollut vain todella ylpeä itsestäni pienistä virheistä huolimatta. (Haastatteluun vastannut lauluoppilas)

Ajatuksia hyvästä laulunopettajasta

Vastauksien perusteella hyvä opettaja on läsnä, kärsivällinen, kannustava ja rehellinen. Hyvän opettajan taidoksi mainittiin myös taito antaa kritiikkiä niin, ettei oppilas tunne itseään huonoksi, sekä taito nähdä jokaisen oppilaan yksilölliset tarpeet, ja löytää niitä palvelevat työkalut ja tekniikat opettamiseen.

Oppilaslähtöisyys ja oppilaan vahvuuksiin keskittyminen laulunopetuksen tavoitteena

Kaikki vastaajista olivat sitä mieltä, että oppilaslähtöinen, vahvuuksiin keskittyvä laulunopetus on hyvä suunta laulunopetukselle.

”Onko oppilaan omiin vahvuuksiin ja intresseihin keskittyminen sekä yleinen oppilaslähtöisyys mielestäsi mahdollisuus kehittää laulunopetusta parempaan ja antoisampaan suuntaan? Sana on vapaa.” (Haastattelukysymys)

Tällä kysymyksellä halusin saada vastauksia, joista kävisi ilmi se, tuntevatko oppilaat laulunopetuksen kehittämisen tärkeänä asiana, ja mitä ovat ne oppilaalle tärkeät ja hyväksi koetut asiat, joita kannattaa kehittää eteenpäin ja vaalia.

- Opettajan ja oppilaan välinen kemia on tärkeä asia. oppilaana haluan tuntea että opettaja välittää työstään ja haluaa aidosti opettaa minulle asioita. Tämä on kyllä asia, jonka olen uuden

opettajani kanssa tuntenut olevan kunnossa. (haastatteluun vastannut oppilas)

- Ehdottomasti kyllä! (Haastatteluun vastannut oppilas)

- Ehdottomasti. Äänenhallintaa ja hyvää tekniikkaa tarvitsevat kaikki klasarista hevikukkoihin. Tuntien sisältö pitää vain muokata myös näistä lähtökohdista käsin, sillä kaikki universaalit totuudet ja esim. fraseerausasiat eivät päde kaikkiin tyylilajeihin. (Haastatteluun vastannut oppilas)

- On ehdottomasti. Löytämällä jokaisen oppilaan kanssa juuri häntä kiinnostavat jutut ja lähtemällä oppilaan vahvuuksista, säilyy epävarman ja kokemattomankin oppilaan innostus ja kiinnostus laulamista kohtaan. Hyvin luodulta pohjalta on sitten helpompaa ja mielekkäämpää ponnistaa haastavampiin juttuihin.” - - (Haastatteluun vastannut oppilas)

Haastatteluun vastanneiden oppilaiden vastauksista nousi esiin erilaisia asioita, joita he kokevat tärkeiksi ja kehittämisen arvoisiksi. Yksi oppilaista painotti nimenomaan laulutekniikan tärkeyttä, ja korosti oppilaan oman ajattelun ja harkintakyvyn merkitystä. Yksi oppilaista koki oppilaan ja opettajan välisen kemian lisäksi tärkeäksi myös tunteen siitä, että oma opettaja todella välittää oppilaasta ja opettamisesta. Yksi lauluoppilaista puhui vahvuuksien tukemisen tärkeydestä, jonka hän kokee helpottavana asiana haastavimpia asioita opeltaessa.

5.5 Laulupedagogin haastattelun tulokset

Laulupedagogille esitin muutaman kysymyksen (Ks. liitteet) joiden perusteella halusin saada tietää, miten hän on hankkinut tai saanut tietoa positiivisesta psykologiasta – ja pedagogiikasta, miten se näkyy käytännössä opetuksessa ja minkälaista hyötyä niiden soveltamisesta voi mahdollisesti olla lauluoppilalle. Laulupedagogin vastauksista kävi ilmi, että positiivinen psykologia on

tullut käsitteenä tutuksi aiheeseen liittyvän tutkimus- sekä sovellustapoja käsittelevää kirjallisuutta ja muita julkaisuja seuraamalla. Tietämys positiivisesta psykologiasta antaa haastateltavalle varmuutta siitä, että ilo, kannustus ja ilmapiiri johtavat parhaisiin oppimistuloksiin. Haastateltava tiedostaa laulunopettajan vastuun, ja kokee että *laulunopettajalla on valtava valta tehdä paljon hyvää tai paljon paha*. Hän kokee omiksi tavoitteekseen laulunopettajana *saada oppilas pitämään äänestään, iloitsemaan laulamista ja kasvavasta itsevarmuudesta instrumentin hallinnan lisääntymisen myötä*. (Kyselyyn vastannut laulopedagogi)

Käytännössä positiivinen psykologia näkyy opetuksessa ihmisen kohtaamisessa tietoisella ja huomioivalla tavalla, sekä turvallisena ilmapiirinä laulutunnilta. Kyselyhaastatteluun vastanneen laulopedagogi kertoo oman opetuksensa nojautuvansa Jo Estill Voice Training-metodiin. Hänen mielestään metodi sopii hyvin yhteen positiivisen pedagogiikan kanssa, koska laulamiseen liittyviä asioita käsitellään hyvin tietoisesti, mikä tekee laulamista konkreettista ja vähemmän henkilökohtaisuuksiin perustuvaa. Laulopedagogin mielestä positiivisesta pedagogiikasta hyötyvät opettaja sekä oppilas:

Kun ilmapiiri on hyväksyvä ja kannustava, uskaltaa myös moga. Uskaltaa ylittää itsensä ja samalla saada hyvän fiiliksen. Oppilas ja ope iloitsevat molemmat vilpittömästi oppilaan edistymisestä. - (haastatteluun vastannut laulopedagogi)

6 Johtopäätökset

Positiivinen psykologia on ikään kuin vastaus aiemmalle tutkimusmallille, jossa tutkimus on ongelma -tai sairauslähtöistä. Positiivista psykologiaan liittyviä tutkimuksia tehdään paljon, joka on tuottanut positiivisia tuloksia oppimiseen terveyteen ja yleiseen hyvinvointiin liittyen. Positiivinen pedagogiikka on vahvasti positiivisen psykologiaan perustuva suuntaus ja kasvatusyhteisöjen nouseva trendi. Siihen liittyvä kirjallisuus ja materiaali on tällä hetkellä tuoretta ja positiivista pedagogiikkaa toteutetaan kasvatusyhteisöissä yhä enemmän, mikä kertoo mielestäni positiivisen pedagogiikan ajankohtaisuudesta ja ihmis-

ten mielenkiinnosta suuntausta kohtaan. Koska positiivinen pedagogiikka on Suomessa vielä melko tuore suuntaus, sen kehittäminen ja integrointi eri kasvatusyhteisöihin on luultavasti vasta aluillaan. Positiivinen psykologian ideologia ja positiivinen pedagogiikka pitävät sisällään teorioita, ajatusmalleja ja tavoitteita, joiden voisin kuvitella tukevan kokonaisvaltaista laulunopetusta. Laulamisen kannalta mielestäni tärkeimmiksi asioiksi nousivat myönteisten tunteiden ja vahvuuksien havainnointi, merkityksellisyys ja flow-kokemukset, joiden uskon edistävän koko ääni-instrumentin kehittymistä sekä lisäävän rentoutta ja laulamista nauttimista.

Lauluoppilaiden kokemuksista nousi esille oppilaiden laulamiseen liittyviä arvoja. Laulaminen merkitsi kyselyhaastatteluun vastanneille oppilaille toimintaa jossa saa tuntea olevansa hyvä, ilmaista itseään ja nauttia siitä mitä tekee. Vastauksista kävi ilmi myös, että oppilaat vertailevat itseään toisiin laulajiin joskus tai usein. Painetta omasta kehittymisestä laulajana ei juurikaan vastausten perusteella koettu, mutta esiintymistilanteissa tai muuten julkisesti laulattaessa saatetaan kokea pelkoa epäonnistumisesta. Jokaisen vastaajan vastauksissa oli jotain, joka poikkesi muiden vastauksista, eli kokemukset laulamista ja laulamiseen liittyvistä arvoista ja tavoitteista ovat luonnollisesti henkilökohtaisia.

Laulupedagogi oli hankkinut tietoa positiivisesta psykologiasta - ja pedagogiikasta itsenäisesti aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen ja muihin materiaaleihin tutustumalla. Positiivinen psykologia opetusfilosofiassa voi näkyä esimerkiksi aitona oppilaan kohtaamisena sekä positiivisena ja turvallisena ilmapiirinä laulutunnilla. Positiivisesta psykologiasta kumpuavan ideologian lisäksi positiiviseen pedagogiikkaan sisältyy erillisiä työkaluja, joita laulupedagogi ei maininnut kokeilleensa tai käyttävänsä laulunopetuksessa, kuten tässä työssä esitellyt luonteenvahvuuskortit, VIA-vahvuusmittari, tai HEP-työkalu. Positiiviseen psykologiaan pohjautuva opetusfilosofia voi oppilaan kehityksen ja hyvinvoinnin lisäksi antaa myös opettajalle iloa ja merkityksellisyyden tunnetta omaan työhön. Merkityksellisyys taas voi mahdollistaa pedagogisen rakkauden syntymistä. Positiivisen psykologian -ja pedagogiikan periaatteisiin ja sisältöihin tutustuminen voi tarjota opettajalle mahdollisesti uusia näkökulmia opetuk-

seen, jonka avulla opettaja voi tietoisemmin keskittyä niihin asioihin, jotka kasvattavat lauluteknisten- ja tulkinnallisten asioiden lisäksi itsetuntoa, rohkeutta, luovuutta, itsetuntemusta ja kokonaisvaltaista hyvinvointia.

7 Pohdinta

Opinnäytetyön tavoite oli tutkia positiivista psykologian ja positiivisen pedagogiikan sisältöjä ja ydinperiaatteita laulunopetuksen näkökulmasta. Ennakkokäsitykseni positiivisesta psykologiasta- ja pedagogiikasta oli melko hatara. Olin ymmärtänyt, että aihe on ajankohtainen, mutta tarkkaa käsitystä siitä, mitä termit pitävät sisällään, ei ollut. Olin kuitenkin jo kiinnostunut ja tutustunut jonkin verran kokonaisvaltaista laulunopetusta käsitteleviin opinnäytetöihin ja kirjallisuuteen, joiden uskoin jollain tavalla liittyvän toisiinsa. Alkuperäinen ajatukseni oli tutkia vain positiivisen pedagogiikan soveltamismahdollisuuksia laulunopetukseen, mutta pian työn edetessä totesin positiivisen pedagogiikan kytkeytyvän niin vahvasti positiiviseen psykologian viitekehykseen, että koin tarpeelliseksi tutustua positiiviseen psykologiaan ja positiiviseen pedagogiikkaan.

Positiiviseen psykologiaan liittyvistä asioista mielestäni laulunopetuksen kannalta tärkeimpiä ovat merkityksellisyys, flow- kokemukset, ja myönteisten tunteiden tiedostaminen ja oppiminen ja vaaliminen. Positiivinen psykologia tarjoaa mielestäni laulunopetuksen opetusfilosofiaan pohdittavia ja sovellettavia asioita. Positiivisen psykologiaan tutustuminen auttoi hahmottamaan myös sitä, miten positiivinen psykologia suhtautuu negatiivisiin tunteisiin ja tilanteisiin, joita jokainen kokee. Positiivisen psykologian viitekehyksen tutkiminen innosti tutustumaan ja seuraamaan aiheeseen liittyviä tutkimuksia myös jatkossa.

Positiivisen pedagogiikan paras anti on mielestäni suuntauksen ydinperiaatteeksi mainittu työkalu "Ankkurointi, havainnointi, dokumentointi- ja jakaminen" sekä vahvuusperustainen opetus. Nämä ovat mielestäni asioita joita voidaan soveltaa suoraan laulunopetukseen. Työkalu voisi soveltua mielestäni yksi-

tyisopetuksen lisäksi myös ryhmäopetuksessa käytettäväksi työkaluksi. Ryhmäopetuksessa menetelmän käyttäminen voisi parantaa yhteishenkeä, ja tukea oppilaiden vahvuuksien tunnistamista ja kehittymistä. Erillisistä konkreettisista työkaluista kuten vahvuuskortit, VIA-mittari ja HEP-työkalu voi olla apua luontevahvuuksien kartoittamisessa ja hyvien hetkien havainnoinnin harjoittelussa, mihin ne ymmärtääkseni onkin kehitetty, mutta jokapäiväisessä laulunopetuksessa työkalut eivät liene tarpeellisia.

Lauluoppilaille tehdyn kyselyhaastattelun vastaukset vahvistivat ennakkoletustani siitä, että itsensä vertaileminen muihin ei ole poikkeuksellista laulajien keskuudessa. Ennakkoletukseni oli muodostunut suurimmaksi osaksi omien kokemusteni ja yleisen keskustelun perusteella. En ollut siis aivan varma, miten laulunharrastajat kokevat laulunopiskelun ja vertailevatko he itseään muihin. Vastausten perusteella opettajan asenteella ja toimintatavoilla on suuri merkitys laulunopetuksen mielekkyyteen ja oppilaan tuntemuksiin laulutunnin aikana. Uskon, että opettajan suhde merkityksellisyyteen heijastuu jollain tavalla siihen, miten lauluoppilas kokee opetuksen. Tutkimusta voisi jatkaa kehittämällä nimenomaan laulunopetukseen sopivia konkreettisia työkaluja ja menetelmiä, joita voitaisiin käyttää laulutunneilla säännöllisesti. Paras tapa tehdä tutkimusta olisi varmaan kehitellä muutama harjoitus tai menetelmä ja testata niitä käytännössä. Kokeilun jälkeen toimivuutta voitaisiin raportoida oppilaiden haastattelemisen ja itsereflektion avulla. Olisi myös mielenkiintoista haastatella ammattilaulajia tai laulun ammattiopiskelijoita ja verrata vastauksia laulunharrastajien vastauksiin.

Vaikka kokonaisvaltaista laulunopetusta jo tavoiteltaisiinkin, positiivinen psykologia ja pedagogiikka tuovat luultavasti uusia näkökulmia ja työkaluja laulunopetukseen sovellettavaksi. Kaikesta oppimastani nousi esiin ajatus siitä, että laulunopetus ja laulaminen ovat asioita jossa kaikkea voi tehdä tietoisemmin. Todennäköisesti monen laulunharrastajan tavoitteet ja toiveet laulamisen parissa liittyvät ainoastaan tekniikan ja ohjelmiston harjoitteluun sekä jatkuvaan kehittymiseen. Silti haastattelun vastauksistakin nousseet tunteet epäonnistumisen pelosta sekä itsensä vertailemisesta toisiin ovat asioita joihin voitaisiin mahdollisesti vastata soveltamalla positiivista psykologiaa- ja pedagogiikkaa laulunopetukseen. Positiivinen psykologia ja positiivinen pedagogiikka sisältävät mielestäni paljon ideologisia ja opetusfilosofisia asioita, sekä

käytännön työkaluja joiden avulla laulajan itsetuntoa, itsetuntemusta, myönteisten asioiden tiedostamista ja arvostamista, merkityksellisyyden tunnetta sekä flow-kokemusten syntymistä voitaisiin tukea ja edistää. Uskon, että näihin asioihin perehtymällä voidaan saada aikaan laulunopetusympäristö, jossa kasvaa itseänsä arvostavia, laulamista ja oppimisesta nauttavia, vahvuutensa tuntevia laulavia ihmisiä jotka uskaltavat antaa ainutlaatuisen itsensä näkyä ja kuulua laulaessa ja esiintyessä.

Lähteet

Annala, J. 2014. Psyyken ja itsetunnon vaikutus laulunopetuksessa. Maisterintutkielma. Musiikkikasvatus. Jyväskylän Yliopisto. Musiikin laitos.

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/44210/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201409082748.pdf?sequence=1> Viitattu 2.10.2017.

Csikszentmihalyi, M. 2006. Kehittyvä minuus. Visioita kolmannelle vuositu-
hannelle. Rasala Kustannus. Helsinki.

David, L. 2015. Positive Psychology/PERMA Theory (Seligman) in learning theories. Verkkojulkaisu. <https://www.learning-theories.com/positive-psychology-perma-theory-seligman.html> Viitattu 5.11.2017.

Emotio. Cv/hankkeet. Verkkojulkaisu.

<http://positiivinenpedagogiikka.fi/hankkeet> Viitattu 28.10.2017.

Emotio. Luontevahvuudet. Verkkojulkaisu.

<http://positiivinenpedagogiikka.fi/luontevahvuudet> Viitattu 28.10.2017.

Emotio. Materiaalit ja koulutukset. Verkkojulkaisu.

<http://positiivinenpedagogiikka.fi/materiaalit> Viitattu 3.10.2017.

Emotio. Mitä positiivinen pedagogiikka on.

Verkkojulkaisu. <http://positiivinenpedagogiikka.fi/> Viitattu 23.9.2017.

Emotio. Positiivisen pedagogiikan neljä periaatetta. Verkkojulkaisu.

<http://positiivinenpedagogiikka.fi/> Viitattu 2.10.2017.

Estefhani Smith, E. 2017. Theres more in life than being happy. TED.

Verkkojulkaisu. Video.

https://www.ted.com/talks/emily_esfahani_smith_there_s_more_to_life_than_being_happy/transcript#t-112349 Viitattu 6.11.2017.

Fenomenologinen tutkimus. 2015. Jyväskylän Yliopisto. Koppa.

Verkkojulkaisu.

<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimussstrategiat/fenomenologinen-tutkimus> Viitattu 8.11.2017

Fredrickson, B. 2003. The Value of positive emotions. The emerging science of positive psychology is coming. Artikkel. American Scientist. 7-8.

http://www.unc.edu/peplab/publications/Fredrickson_AmSci_English_2003.pdf

Viitattu 6.11.2017.

Hermeneuttinen tutkimus. 2015. Jyväskylän Yliopisto. Koppa. Verkkojulkaisu.

<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimussstrategiat/hermeneuttinen-tutkimus> Viitattu 8.11.2017.

Huttunen, R. & Kakkori, L. 2007. Aristoteles ja pedagoginen etiikka.

Niin&Näin-lehti 1, 87-88. Verkkojulkaisu. <https://netn.fi/artikkeli/aristoteles-ja-pedagoginen-etiikka> Viitattu 5.11.2017.

Hämäläinen, S. 2017. Motivaatiota myönteisyydestä. Opettaja-lehti. 13, 2017, 32-33.

Ihmis -ja oppimiskäsitykset taideopetuksessa. Holistinen ihmiskäsitys.

Verkkojulkaisu. <http://disco.teak.fi/anttila/4-4-holistinen-ihmiskasitys/> Viitattu 12.11.2017.

Knuuttila, S. 2016. Aristoteles. Nikomakhoksen etiikka. Neljäs painos.

Gaudeamus Helsinki University Press. Helsinki.

Koistinen, M. 2013. Tunne kehosi vapauta äänesi. Sulasol. Helsinki.

Lamont, A., Murray, M., Hale, R. & Wright-Bevans, K. 2017. Singing in later

life: the anatomy of a community choir. Artikkel. Psychology of Music, 2. Verkkojulkaisu.

http://discovery.ucl.ac.uk/1568275/1/Hale_Lamont%20et%20al%20%20singing%202017%20preproof%20%282%29.pdf Viitattu 6.11.2017.

Lankinen, M. 2015. RAUTA. Myönteisen mielialan vahvistaminen. Tallinnan

kirjapaino. Tmi Terapeda.

Löyttyniemi, R. 2014. Positiivinen psykologia tutkii sitä, mikä toimii. Lotta Uusitalo Malmivaaran haastattelu Ylen sivuilla.

<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2014/09/16/positiivinen-psykologia-tutkii-sita-mika-toimii> Viitattu 28.10.2017.

M. Staudinger, U., Aspinwall, G., L. 2006. Ihmisen vahvuuksien psykologia. Edita.Helsinki.

Martela, F.2014. Itseohjautuvuusteoria- Eli onnellisen elämän kolme keskeisintä tiivistelmää. Verkkojulkaisu.

<https://frankmartela.fi/2014/04/04/itseohjautuvuusteoria-eli-kolme-vastausta-siihen-mika-tekee-ihmisen-onnelliseksi/> Viitattu 6.11.2017.

Ojanen, M. 2009. Positiivista psykologiaa. Artikkel. Tieteessä tapahtuu 4-5, 80-81. Verkkojulkaisu. <https://journal.fi/tt/article/view/2392/2228> Viitattu 6.11.2017.

Opettaja-lehti. 13, 2017, 20-21.

Oppimiskäsitykset. Jamk University Of Applied Sciences. Verkkojulkaisu.

<http://oppimateriaalit.jamk.fi/oppimiskäsitykset/oppimiskäsitykset/konstruktivistinen-oppiminen/> Viitattu 5.11.2017.

Perma™ Theory Of Well-Being and Perma™ Workshops Positive Psychology Center. Penn&Art&Sciences. Verkkojulkaisu. <https://ppc.sas.upenn.edu/learn-more/perma%E2%84%A2-theory-well-being-and-perma%E2%84%A2-workshops> Viitattu 28.10.2017.

Peterson, C. & Seligman, M. 2004. Character Strengths And Virtues: A Handbook and Classifications. American Psychological Association, 1, 25. Washington & Oxford University Press. New York.

<https://janet.finna.fi/Search/Results?join=AND&bool0%5B%5D=AND&lookfor0%5B%5D=9780195167016&type0%5B%5D=ISBN> Viitattu 29.10.2017.

Pihlas, N. 2015. Positiivinen pedagogiikka ammentaa voimansa vahvuuksista. Verkkojulkaisu. <https://www.opetin.fi/positiivinen-pedagogiikka-ammentaa-voimansa-vahvuuksista/> Viitattu 6.11.2017

Positiivinen pedagogiikka. Opeta iloa. Verkkojulkaisu.

<http://positiivinenpedagogiikka.fi/> Viitattu 11.11.2017.

Riitta Rissanen. 2006. Fenomenografia. Luku 5.1. kokonaisuudesta Anita Saaranen-Kauppinen & Anna Puusniekka. 2006. KvaliMOTV -

Menetelmäopetuksen tietovaranto. Verkkojulkaisu. Tampere:

Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto.

http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L5_1.html Viitattu 8.11.2017.

Salonen, K. 2006. Pedagoginen rakkausko avain parempaan huomiseen? Pedagoginen rakkaus käsitteenä ja opettajan toimintana. Kehittämishankera-portti. Jyväskylän Ammattikorkeakoulu. Ammatillinen opettajakorkeakoulu.

http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/20119/TMP_objres.43.pdf?sequence=1&isAllowed=y Viitattu 4.11.2017.

Seesjärvi, I. 2013. Häpeä laulullisen ilmaisun esteenä. Laulunopiskelijoiden kokemuksia laulullisesta häpeästä. Opinnäytetyö. Centria Ammattikorkeakoulu. Musiikin koulutusohjelma.

http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/63031/Seesjarvi_Iris.pdf?sequence=1&isAllowed=y Viitattu 4.11.2017.

Seligman at TED, 2004. Martin Seligman kertoo positiivisesta psykologiasta. Video. Verkkojulkaisu.

TED. https://www.ted.com/talks/martin_seligman_on_the_state_of_psychology?language=fi#t-617558 Viitattu 5.11.2017.

Skinnari, S. 2004. Pedagoginen rakkaus. Kasvattaja elämän tarkoituksen ja ihmisen arvoituksen äärellä. PS-kustannus. Opetus 2000. Juva.

Tiedeykkönen, 2015. Positiivista pedagogiikkaa. Haastattelu Yle Areenassa. Elina Paatsila & Kaisa Vuorinen. <http://areena.yle.fi/1-3088574> Viitattu 6.11.2017

Tikkanen, A. 2017. Vahvuusperustainen opetus positiivisen pedagogiikan keinoin alakoulussa. Erityispedagogiikan pro gradu -tutkielma.

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/53493/URN:NBN:fi:juu-201704041897.pdf?sequence=1> Viitattu 12.11.2017.

Uusitalo-Malmivaara, L. 2015, 18. Positiivinen psykologia-mitä se on? Positiivisen psykologian voima. PS-kustannus. Helsinki.

VIA-luonteenvahvuusmittari. 2017. VIA Institute of character.

<https://www.viacharacter.org/www/> Viitattu 3.11.2017.

Liitteet

Liite 1. Kyselyhaastattelu lauluoppilaalle

LAULAMISEN MERKITYS JA TAVOITTEET

- Mikä laulamissa on parasta ja itsellesi tärkeää?
- Minkälaisia tavoitteita sinulla on laulunopiskelun suhteen?

LAULUTUNTITILANNE

- Minkälainen tunnelma laulutunneilla yleensä on? Minkälaista ilmapiiriä ja tunnelmaa toivoisit?
- Oletko joskus jännittänyt/ stressannut laulutunnille menemistä? Mistä luulet sen johtuvan?
- Miten omat tavoitteesi ja kiinnostuksen kohteesi näkyvät laulutuntejen toteutuksessa? Toivoisitko että opettaja huomioisi niitä enemmän?

VIRHEKESKEISYYS

- Vertailetko itseäsi muihin laulajiin? En koskaan () Joskus () Usein ()
Jatkuvasti ()
- Tuntuuko sinusta, että laulunopetusta tehdään liikaa lähtökohtana ”virheiden” korjaaminen/ jonkin tietyn soundin/lauluteknisen asian tavoittelemisen? Ei koskaan () Joskus () Usein () Jatkuvasti ()
- Koetko, että opettajasi on aidosti kiinnostunut sinusta, omista tavoitteistasi ja oppimisestasi?
- Koetko painetta kehittymisen suhteen?

LAULAJANA KEHITTYMINEN JA ESIINTYMISTILANTEET

- Pelkäätkö epäonnistumista laulutunneilla tai esiintymistilanteissa? Kerro lyhyt esimerkki tilanteesta, jossa olet tuntenut/ voisit kuvitella tuntevasi epäonnistumisen tunnetta.

AJATUKSIA HYVÄSTÄ LAULUNOPETTAJASTA

- Mitä ominaisuuksia ja vahvuuksia hyvällä laulunopettajalla mielestäsi on? Mainitse vähintään kaksi.
- Mitä asioita laulunopetuksessa (opettajan asenne/toiminta/käytös, tuntien ilmapiiri, oppilaan ja opettajan välinen vuorovaikutus jne.) voitaisiin tehdä erilailla, jotta laulunopetus tuntuisi itselle merkitykselliseltä, iloa tuottavalta ja mielekkäältä?

OPPILASLÄHTÖISYYS JA OPPILAAN VAHVUUKSIIN KESKITTÄMINEN LAULUNOPETUKSEN TAVOITTEENA

- Onko mielestäsi oppilaan omiin vahvuuksiin ja intresseihin keskittyminen sekä yleinen oppilaslähtöisyys mahdollisuus kehittää laulunopetusta parempaan ja antoisampaan suuntaan? Sana on vapaa.

Liite 2. Haastattelu laulupedagogille

- Onko positiivinen psykologia- tai positiivinen pedagogiikka sinulle tuttu käsite?
- Jos on, miten tietämyksesi positiivisesta psykologiasta-tai pedagogiikasta tukee työtäsi laulupedagogina?
- Miten positiivinen psykologia-tai pedagogiikka näkyy käytännössä opetustyössäsi?
- Hyödyttääkö positiivinen psykologia-ja/tai pedagogiikka mielestäsi oppilasta, opettajaa vai kumpaakin osapuolta? Miten?

