



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Kati Narvanmaa

Laulajan ammatillinen kehittyminen

Matka ammattilaulajaksi ammattiopinnoissa

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Musiikkipedagogi (AMK)

Musiikin tutkinto

Opinnäytetyö

4.5.2020

Tekijä(t) Otsikko	Kati Narvanmaa Laulajan ammatillinen kehittyminen Matka ammattilaulajaksi ammattiopinnoissa
Sivumäärä Aika	26 sivua 4.5.2020
Tutkinto	Musiikkipedagogi (AMK)
Tutkinto-ohjelma	Musiikin tutkinto
Suuntautumisvaihtoehto	Soiton ja laulunopetus
Ohjaaja(t)	Annu Tuovila, MuT
<p>Opinnäytetyössäni tarkastelen laulajan ammatillista kehittymistä ammattiopinnojen aikana. Minkälaisia asioita laulajan ammattiin ja ammattilaisuuteen kasvamiseen kuuluu? Minkälaiset tekijät siihen vaikuttavat? Työ sai alkunsa omista laulun ammattiopinnojen aikaisista kokemuksistani ja haasteistani ja niiden vaikutuksesta siihen, millainen laulaja minusta tulee. Opinnäytetyössäni tärkeitä teemoja ovat laulajan ammatti-identiteetin etsiminen, laulutaitojen rakentaminen sekä omien vahvuuksien tutkiminen ja tunnistaminen.</p> <p>Opinnäytetyön aineistona olen käyttänyt tutkimuksia, artikkeleita, laulajan oppaita ja kurssimateriaaleja. Lisäksi haastattelin neljää Metropolia Ammattikorkeakoulun opiskelijaa. Olen nainen aineisto ovat myös omat kokemukseni laulajan ammatilliselta polulta.</p> <p>Työni tuloksena laulajan ammatillinen kehitys koostuu identiteetin, itsetunnon, kehonkuvan ja oman instrumentin kehityksestä, työskentely-ympäristöihin sopeutumisesta sekä oman toiminnan ymmärtämisestä. Tuon esiin monelle tuttuja, mutta liian vähäiselle huomiolle jääneitä aiheita kuten epävarmuuden hyväksymisen ammattiopinnoissa. Tarkoitukseni on etsiä keinoja, joilla ammatillista kehitystä voisi tukea. Siksi olen koonnut työhön myös muutamia harjoituksia, joiden tavoitteena on kehittää tietoista läsnäoloa, hyväksymistä ja omien vahvuuksien tunnistamista.</p> <p>Koen opinnäytetyöni aiheen tärkeäksi, koska kriittisellä ja koko ajan kehittyvällä musiikkikentällä laulajan ammattitaidon tulee sisältää jatkuvasti enemmän epävarmuuden sietokykyä ja itsereflektointia. Mielestäni tähän aiheeseen tulisi keskittyä tulevaisuuden opetuksessa huomattavasti enemmän. Opinnäytetyöni tavoitteena on tuoda laulunopetukseen ja ammatillisen kehityksen eri vaiheisiin myötätuntoa herättävä ja armollista tarkastelua lisäävä näkökulma.</p>	

Avainsanat	Identiteetti, ammatillinen kehitys, laulaminen, ammattikorkeakoulu, opiskelu, laulopedagogiikka
------------	---

Author(s) Title	Kati Narvanmaa Singer's Professional Development
Number of Pages Date	26 pages 4.5.2020
Degree	Bachelor of music
Degree Programme	Music
Specialisation option	Vocal Teaching
Instructor(s)	Annu Tuovila, DMus
<p>In my thesis I investigate a singer's professional development throughout their studies. What kind of aspects does the singer's profession and journey towards being a professional singer include? What kind of factors influence this? The work originated from my own experiences and challenges in my professional studies and their effect on what kind of singer I would become. Important themes presented in the working paper are the singer's search for professional identity, improving vocal skills as well as one's search and recognition of strength.</p> <p>The source material I have utilized in this working paper consists of academic researches, articles, guides for a singer and course materials. Additionally, I conducted interviews on four students of the Metropolia School of Applied Sciences, to gain deeper knowledge on the topic. My own professional experiences are also an essential part of the research material.</p> <p>The singer's professional development consists of the development of identity, self-esteem, body image and one's own instrument as well as adaptation to working environments and understanding of one's actions. The work introduces familiar topics, which however haven't gained great attention in existing research, such as accepting one's insecurities in their academic studies. The aim of this thesis is to find ways to support one's professional development. To support this, I have included exercises to develop one's conscious presence, acceptance and acknowledging one's strengths.</p> <p>Based on my professional experience, the topic of my research was deemed important because in the critical and constantly developing field of music it is necessary for a singer to be able to handle large amount of uncertainty and self-reflection. In my opinion, this topic should be focused on with greater importance in the future of teaching music. The purpose of my work is to bring a more compassionate and gracious view to vocal teaching and to the different stages of singers' professional development.</p>	

Keywords	Identity, professional development, singing, School of Applied Sciences, studying, vocal pedagogy
----------	---

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Kuka minä olen?	2
2.1	Identiteetti	2
2.2	Ammatti-identiteetti	3
2.3	Ammatillisen kehityksen teoria	3
2.4	Itsetunto	5
2.5	Kehonkuva	6
3	Ääni instrumenttinani	7
3.1	Instrumentin hallinta	8
3.2	Laulutaitojen kehitys - pitkä ja hidas tie	9
3.3	Ilmaisu ja tulkinta	10
3.4	Minä osana laulajayhteisöä?	11
4	Miten opin hyväksymään itseni ja taitoni?	12
4.1	Positiivinen psykologia ja vahvuusajattelu hyväksymisen tukena	12
4.2	Positiivinen pedagogiikka	13
4.3	Positiivisen pedagogiikan malleja	14
4.3.1	SMART	14
4.3.2	VIA	15
4.3.3	PERMA	15
4.4	Mindfulness ja kehontietoisuusharjoittelu	16
4.4.1	Läsnäolon ja hyväksymisen harjoittelu	16
5	Keskusteluja laulajan ammatillisesta kehittymisestä	19
5.1	Haastatteluiden toteuttaminen	19
5.2	Keskusteluista poimittua	20
6	Laulunopetus osana ammatillista kehitystä	23
7	Pohdinta	24
	Lähteet	26

1 Johdanto

Kiinnostuin laulajan ammatillisen kehityksen matkasta opinnäytetyön aiheena, koska siihen sisältyy mielenkiintoisia ja jokaista koskettavia asioita, kuten itsetunto, identiteetti, oma instrumentti, ammattiopinnot ja vertailun vaikutukset ammatilliseen kehitykseen. Etsin työssäni vastauksia kysymyksiin, kuten kuka minä olen, mikä minun instrumenttini on sekä miten opin hyväksymään itseni ja taitoni. Pohdin minkälaiset asiat niihin vaikuttavat ja mihin asioihin tulee kiinnittää huomiota. Omien ammattiopintojeni ja laulajan urani aikana olen tutustunut monen laulunopettajan toimintaan sekä päässyt seuraamaan monen laulajan matkaa harrastajasta ammattilaulajaksi. Minua kiinnostavat ammattiopintojen aikana muodostuvien laulajayhteisöjen vaikutukset laulajan henkilökohtaiseen ajatukseen itsestä ja omasta instrumentista. Musiikin ammattiopinnoilla tarkoitan tässä työssäni toisen asteen tutkintoa sekä ammattikorkeakoulua.

Opiskelen musiikkipedagogiksi, joten minua kiinnostaa minkälaista laulajan ammatillinen kehittyminen on, mitkä ovat sen olennaisia prosesseja ja miten näitä prosesseja voisi opetuksella tukea. Ammatillisten työkalujen ja konkreettisen tekemisen lisäksi on mielenkiintoista, miten identiteetin kehitys ja oma henkinen kasvu vaikuttaa esimerkiksi motivaatioon ja ammatillisiin valintoihin.

Opinnäytetyöni pohjautuu omaan kokemukseeni laulajan kehityksestä ammattiopintojen aikana. Henkilökohtainen polkuni kulkee ujoina laulun harrastajasta itsevarmaksi ammattilaulajaksi ja laulopedagogiksi. Käytän aineistona myös käymiäni keskusteluja neljän Metropolia Ammattikorkeakoulun laulajan kanssa. Edellä mainittujen lisäksi käytän lähdemateriaalina opinnäytetöitä, pro-gradu -tutkielmia, tutkimuksia, artikkeleita sekä laulajan oppaita.

Käsittelen työni aluksi koko ammatilliseen prosessiin vaikuttavat tekijät, henkilökohtaisen minän sekä oman instrumentin ja näihin vaikuttavat tekijät. Tuon esiin ammatilliseen prosessiin vaikuttavia ulkopuolisia tekijöitä, kuten laulajayhteisön ja pohdin sen merkitystä laulajan kehityksessä. Käyn läpi harjoituksia ja tapoja, joilla harjoitella hyväksymään itsensä ja omat taitonsa sekä tunnistamaan omia vahvuuksiaan. Lopuksi esittelen muutamia laulajien kanssa keskusteluissa esiin nousseita kokemuksia.

2 Kuka minä olen?

Keräsin tähän lukuun osa-alueita, jotka vastaavat kysymykseen, kuka minä olen. Ihmisen taidot, tuntemukset ja kokemus itsestä muuttuvat elämäntilanteen myötä jatkuvasti läpi elämän. Onkin tärkeää huomioida, että ”minua” tulisi tarkastella armollisesti ja rauhassa, vuorovaikutuksellisenä muuttuvana prosessina. (Mieli 2020.) Se, kuka minä olen, on monen tekijän summa. Avasin tähän lukuun mielestäni tärkeimmät ammatilliseen kehittymiseen vaikuttavat henkisen kasvun osat: identiteetin, itsetunnon ja kehonkuvan.

2.1 Identiteetti

Identiteetin käsite on laaja ja moniselitteinen. Se on kiinnostanut tutkijoita jo 1950-luvulta lähtien. Yksi varhaisimpia ja tunnetuimpia identiteetikäsitteen kehittäjiä oli psykoanalytikko Erik H Erikson. Hänen mukaansa termi identiteetti viittaa kokemukseen sisäisestä jatkuvuudesta ja ainutlaatuisuudesta, toisaalta taas kokemukseen siitä, että meillä on muiden kanssa yhteisiä ominaisuuksia. (Tamminen 2010.) Erikson kuvaa identiteettiä ihmisen eri kehitysvaiheiden mukaan. Näitä kehitysvaiheita ovat vauvaikä, varhaislapsuus, leikki-ikä, kouluikä, nuoruus, varhainen aikuisuus, keski-ikä ja vanhuus. Ihminen kokee elämänsä aikana yksilön ja ympäristön vuorovaikutusta kuvaavia kriisejä ja konflikteja eli ns. sopeutumisvaatimuksia. Eriksonin teoria identiteetin kehittymisestä korostaa yhteiskunnan, kasvatuksen kuten perheen ja koulun merkitystä. Hänen kuvaama elämäntilanteen teoria kuvastaa, millainen rooli sosiaalisella ympäristöllä on yksilön identiteetin muotoutumisessa. (Lyytikäinen 2017.)

Mielestäni Eriksonin teoria kuvaa hyvin identiteetin merkitystä. Se kertoo meille, kuka minä olen, ainutlaatuisena persoonana erilaisissa tilanteissa ja ympäristöissä. Elämäntilanteen teoria taas vahvistaa ajatustani siitä, miten identiteetti muuttuu elämän eri vaiheissa. Ihminen kohtaa haasteita, joita Erikson kuvaa ”sopeutumisvaatimuksina”, jolloin joudumme pohtimaan, miten ajatuksemme ja arvomaailmamme sopeutuu tähän vaatimukseen. Tämä synnyttää yksilössä uusia voimia ja valmiuksia seuraavaa kehitysvaihetta varten. (Tamminen 2010.)

Eriksonin identiteettiteorian keskeisimpiä tutkijoita on ollut James Marcia. Marcia on jakanut identiteetin muodostumisen neljään ”identiteettitilaan” jotka voivat vaihdella edes takaisin elämän varrella. Näitä tiloja ovat identiteettihajaannus, jota voisi kuvata passiivisena ajalehtivana tilana, suljettu identiteetti, jolloin ihminen on vahvasti sitoutunut ar-

vojärjestelmiin ja roolimalleihin, identiteettikriisi, jossa ihminen kokee olonsa usein tasapainottomaksi ja elämän epätydyttäväksi sekä kypsä identiteetti, johon liittyy itsenä hyväksyminen ja myötätunto itseä kohtaan. (Tamminen 2010.) Marcian näkemys jakaa Eriksonin elämänkaariteorian kahteen osaan, josta ensimmäiseen, identiteetin kehityksen alkupuolta käsitteleviin vaiheisiin tämä identiteettitilojen näkemys perustuu. Hänen mukaansa identiteettitilojen ohella on eroteltavissa identiteetin teema-alueita. Näiksi osiksi hän nimeää ammatti-identiteetin, sukupuoliroolit, poliittisen tai maailmankatsomuksellisen identiteetin ja uskonnon. Identiteettitila voi siis olla esimerkiksi ammatti-identiteetin osalta vielä hajaantunut, kun taas uskonnon jo osalta kypsässä vaiheessa (Tamminen 2010).

2.2 Ammatti-identiteetti

Oma käsitykseni ammatti-identiteetistä yksinkertaistettuna on: näkemys itsestä ammatillisena toimijana ja käsitys itsestä suhteessa työhön. Identiteetin kehittyessä tämän identiteetin osan kehittyminen ei ole riippuvainen siitä, kokeeko ihminen ammattiinsa kutsumusta vai ei.

James Marcia luokittelee ammatti-identiteetin yhdeksi identiteetin kehityksen teemoista. Oman identiteetin kehittyessä, jonka aikana identiteetin eri teema-alueet voivat olla eri vaiheissa, kulkee ammatti-identiteetti kuitenkin samoja identiteetin kehityksen vaiheita kohti kypsää identiteettiä. Eriksonin kuvaamat ”sopeutumisvaatimukset” elämän eri vaiheissa, herättävät kysymyksiä ja ongelmia, joiden ratkaiseminen synnyttää uudenlaisia valmiuksia kohdata tulevia ammatillisia haasteita (Tamminen 2010).

Esimerkkinä tästä voisi ajatella uudenlaisen esiintymistilanteen, jossa kuulijana on arvovaltainen yleisö. Tällaisessa tilanteessa mietin, miten selviän tilanteesta. Ratkaisuni on harjoitella hyvin, esiintyn kuin mille tahansa yleisölle. Joskus esiinnyn mahdollisesti vielä suuremmalle yleisölle ja otan tämän harjoituksena sille, etten jännitä tulevaisuudessa niin paljon.

2.3 Ammatillisen kehityksen teoria

Ammatillisen kehityksen ehkä kuuluisin teoria, on Dreyfusin ja Dreyfusin five-stage model of adult skill acquisition, viiden vaiheen malli aikuisen taitojen kehittymisestä. Dreyfus ja Dreyfus ovat jakaneet kehittymisen vaiheisiin, joita ovat noviisi eli aloittelija, edistynyt aloittelija, pätevä ongelman ratkaisija, taitava suorittaja ja ekspertti eli asiantuntija (Drey-

fus 2004). Jos tätä sovelletaan ammattiopintoihin, niihin sisältyy mielestäni kolme viimeistä vaihetta. Nämä Dreyfusin ja Dreyfusin muotoilemat viisi vaihetta näkyvät laulun opiskelussa monella tavalla. Avaan seuraavaksi esimerkkejä, joita vaiheet laulun opiskelussa mielestäni ovat.

Noviisialoittelijaksi kutsutaan vaihetta, jossa ongelmien ratkaisu tapahtuu vielä sääntöjen ja toimintaohjeiden mukaan. Toimintaympäristöön ei vielä ole muodostunut suhdetta. Tässä vaiheessa laulaja on vasta aloittanut laulamisen määrätietoisien harjoittelun eikä siis ole kyse ammattiopinnoista. Hän esimerkiksi käy laulutunneilla viikoittain, purkaa kappaleiden ongelmapaikkoja opettajan ohjauksella ja harjoittelee ohjeiden mukaan kotona. Laulaminen on toistaiseksi hänelle enemmän harrastus. Edistynyt aloittelija pystyy jo ottamaan huomioon erilaisia tilannetekijöitä. Hän ei kuitenkaan vielä pysty tietoiseen tavoitteiden asetteluun. Tässä vaiheessa laulaja ymmärtää jo lauluteknisiä asioita ja pystyy hyödyntämään osaamiaan taitoja. Hän ymmärtää esimerkiksi kehon tilan vaikuttavan ääneen ja osaa ottaa sen huomioon. Pätevä ongelmanratkaisija on vaihe, jossa laulaja pystyy tietoisesti asettamaan tavoitteita. Hän ottaa tilannetekijöitä huomioon valikoivasti ja hänen toimintansa on tuloskeskeistä. Laulaja ei välttämättä ole vielä ammattiopinnoissa, mutta on suuntaamassa niihin tai on juuri aloittanut toisen asteen ammattiopinnot. Laulaja asettaa itselleen tietoisia tavoitteita, joihin pyrkii. Tavoitteet voivat olla joko teknisiä, omien taitojen kehitystä tai esimerkiksi koulu, solistin paikka tai uravaihe. Usein ne tavoitteena on useampi näistä yhtäaikaaisesti. Harjoittelu on suunnitelmallista ja tähtää tuloksiin, tavoitteeseen. Laulajan ajatusmallit kehittyvät ja hän saattaa käyttää vapaa-aikaansa selkeästi enemmän seuraten muiden laulajien keikkoja, videoita, kirjallisuutta sekä muuta ammatillista materiaalia. Ammattiopintoihin tähdätessä ja viimeistään niiden alkaessa ajankäyttö muuttuu enemmän musiikkipainotteiseksi. Laulaja osaa jo valita, mitä tilannetekijöitä haluaa ottaa huomioon. Näitä voivat olla esimerkiksi muut laulajat, muiden kommentit, erilaiset omaan vointiin ja sitä kautta ääneen vaikuttavat tekijät kuten flunssa. Valikoiva huomiointi ei kuitenkaan takaa, että valinnat olisivat aina omaa hyvinvointia ja itsetuntoa tukevia. (Collin 2009.) On mahdollista, että laulaja kohdistaa huomiotaan esimerkiksi negatiivisiin palautteisiin, mikä voi synnyttää uusia identiteettikriisejä (Tamminen 2010). Taitava suorittaja on vaihe, jossa laulaja pyrkii jatkuvasti ymmärtämään toimintaympäristöään ja sopeutumaan siihen. Hän hahmottaa tilanteita kokonaisuuksina ja kykenee jo luottamaan omaan kokemukseensa ja esimerkkitapauksiin. Tämä vaihe osuu mielestäni ammattiopintoihin, toiselle asteelle tai mahdollisesti myös korkeakouluasteelle. Laulaja seuraa ja tarkkailee ympäristöään, muusikkokollegoita, musiikkikenttää ja työskentelyn ympäristöään, pyrkii ymmärtämään sitä ja sopeutumaan sii-

hen. Tilanteet eivät ole enää irrallisia osia, vaan yhdistyvät kokonaisuuksiin kuten opintoihin, laulutekniseen kehitysvaiheeseen tai muuhun vastaavaan. Esimerkiksi yksittäiset konsertit tai esiintymistilanteet onnistuessaan tai epäonnistuessaan jäävät vain osaksi suurempaa kokonaisuutta ja kehitysvaihetta eivätkä enää määritä koko osaamista. Laulaja voi jo luottaa omaan osaamiseen ja kokemukseensa. Ekspertti / asiantuntija on vaihe, jossa laulaja toimii jo kokemuksensa perusteella. Hän pystyy tekemään päätöksiä intuitiivisesti. Sitoutuminen ammattiin ja laulamiseen on kokonaisvaltaista ja syvällistä. Tämä voisi olla laulajan korkeakouluopintojen vaihe, jossa hän on jo lähellä valmistumista ja ammattiopintoja on takana useita vuosia. Hän voi toimia erilaisissa tilanteissa täysin kokemuksensa perusteella. Rutiineja ja omia tapoja tehdä ja toteuttaa omaa näkemystä on syntynyt. Laulaja tekee päätöksiä intuitiivisesti, sillä hän voi luottaa osaamiseensa ja taitoihinsa. Laulajalla on jo niin paljon kokemusta erilaisista esiintymistilanteista, että hän toimii omalla, hyväksi havaitulla tavalla sitä sen enempää tilanteessa analysoimatta. Keikoilla sattuu ja tapahtuu eikä kaikkia kömmähdyksiä voi ennustaa. Laulaja saattaa tarvita uudenaikaisissa tilanteissa nopeaa reagointikykyä, jonka avulla hän tekee parhaaksi näkemänsä päätöksen. Hän on sitoutunut ammatillisiin valintoihinsa. Esimerkiksi normaalia terveyttä edistävä liikunta ja itsestä huolenpito voi laulajalla keskittyä keskivartalon syvien lihasten vahvistamiseen, koska tiedetään, että siitä hyödyimme laulamissa. Laulaja voi hankkia allergiakaudelta monelle tutut höyryhengitysmaskit ja limakalvoturvotusta vähentävät apteekkitarvikkeet käyttöönsä kokoaikaisesti. Niiden avulla hän voi huoltaa ääntään osana normaalia arkirutiinia. (Collin 2009.)

Kun ajatellaan laulamisen opiskelua, alaa, jolla instrumenttia ja taitojaan voi kehittää jatkuvasti, tulisi sitä mielestäni pitää valmistumisen ja ammattilaisen taitojen omaamisesta huolimatta elämänmittaisena opiskeluna. Susanna Mesiän tutkimuksessa kerrotaan useiden tutkijoiden ehdottaneenkin, että jokaisen ammattilaisen tulee jatkaa oppimista ja päivittää ajoittain ammatillisia taitojaan. (Mesiä 2019.)

2.4 Itsetunto

Itsetunto, minäkuva ja minäkäsitys sekoitetaan helposti toisiinsa. Minäkäsitys on yläkäsite, joka sisältää sekä minäkuvan että itsetunnon. Minäkuva sisältää kaikki itseen liittyvät ominaisuudet, kun itsetunto taas on näiden ominaisuuksien arvottava puoli. Se vastaa kysymykseen olenko hyvä ja onnistunut. Itsetunnosta voidaan erottaa eri osa-alueet, jolloin puhutaan esimerkiksi ulkonäköön tai ihmissuhteisiin liittyvästä itsetunnosta. (Kiviruusu 2017.)

Olli Kiviruusu kertoo tutkimuksessaan muutamista itsetuntoteorioista. Filosofi William James määrittelee itsetunnon yksilön saavutusten ja tavoitteiden suhteen. Voidaankin ajatella, että itsetunto on ideaaliminän ja todellisen minän suhde. Sosiologi Charles Cooley ja sosiaalipsykologi George Meadin teorioissa taas määritellään itsetuntoa sosiaalisen vuorovaikutuksen ja sen mukaan, miten muiden käsitykset ja reaktiot havaitsemme. Kiviruusu mainitsee tutkimuksessaan myös muita tutkijoita, kuten Morris Rosenbergin, jonka mielestä itsetunto on asenne, positiivinen tai negatiivinen, jonka kohteena on minä (Kiviruusu 2017).

Uudemmat itsetuntotutkijat ovat osoittaneet, että kuten identiteettikin, itsetunto muuttuu ja kehittyy elämän varrella. Tärkeimmät kehitysvaiheet muodostuvat kuitenkin nuoruudessa. Kehitykseen vaikuttavat sosiaaliset vertailut ja itseän kohdistuvat heijastearviot. Sosiaaliset vertailut parantavat itsetuntoa, mikäli yksilö vertaa itseään muihin ja sijoittuu näissä vertailuissa hyvin. Itsetuntoon vaikuttaa voimakkaasti se, mitä muut meistä ajattelevat. Kun yksilö saa osakseen arvostusta ja häntä kohdellaan hyvin, hänen kokemuksensa siitä, mitä muut hänestä ajattelevat, tukee itsetuntoa. (Kiviruusu 2017.) Ihmiset reagoivat myös palautteisiin yksilöllisesti. Reagointitapa kertoo sen taustalla olevasta tunteesta. Esimerkiksi jännittäjä voi kokea esiintymistilanteen häpeällisenä koska pelkää oman puutteellisuuden paljastumista. (Arjas 2014.)

2.5 Kehonkuva

Ihmisen keho ja kehonkuva ovat olleet viime vuosina tapetilla. Eteenkin sosiaalinen media on muokannut entisiä ulkonäkönormeja. Body positive -ajattelu ja omista epävarmuuksista ääneen puhuminen ovat olleet muodissa jo jonkin aikaa. Se ei kuitenkaan poista paineita ja negatiivista arvostelua omaa kehoa kohtaan kaikilta. Kehonkuvan syntymiseen ja kehittymiseen vaikuttavat monet tekijät, muun muassa sosiaalinen palaute ja vuorovaikutustilanteet muiden ihmisten kanssa, ruumiin muisti ja emotionaaliset kokemukset (Härkälä 2014).

Laulajan instrumentti on keho. Esiintyessä sitä ei voi peitellä ja laulajat joutuvatkin laittamaan ulkonäkönsä esille hyvin avoimesti. Itselleni on aina ollut tärkeää, että esiintymisvaatteet on tarkasti mietitty ja että hiukset sekä meikki on huolellisesti laitettu. Vaatteilla voi peittää kohdat, jotka aiheuttavat esiintyessä epävarmuutta ja jopa häpeää. Muistan joskus jopa ajatelleeni, ettei yhtäkään vatsamakkaraa saa näkyä, koska muuten kuulijoiden huomio keskittyy vain siihen.

Ulkonäköpaineita koetaan enemmän tai vähemmän läpi elämän. Opintojen ja uran alkuvaiheilla kamppaillaan uusien tilanteiden ja paineiden kanssa, kun kokemusta ei vielä ole ehtinyt kertyä. Vaikka identiteetti ja itsetunto vahvistuvat sekä myös kehittyvät, on mahdollista, että uudet tilanteet uralla tuovat mukanaan uusia paineita. Ne voivat nostaa esiin vanhoja itsetunto-ongelmia. Tästä esimerkkinä on karismaattisena laulajana tunnettu Kasmir, joka kertoi Yle:n haastattelussa (Kyllönen 2020), kamppaileensa vuosia ulkonäköpaineiden kanssa. Soolouransa alkuvaiheilla hän sai kuulla ikäviä kommentteja nuorena alkaneesta hiusten lähdöstä ja myöhemmin myös painostaan. Kasmir kertoi, että bändikavereiden kiittailuihin ja kommentteihin oli vaikea vastata mitään. Kaikki hänen esikuvansa tuolloin olivat hyvännäköisiä karismaattisia miehiä ja hän koki, ettei sovi samanlaiseen muottiin. Vain yksi fiktiivisen tv-sarjan hahmon kommentti riitti musertamaan hänen itsetuntonsa kaljuuntumisesta. Yhtenä päivänä hän kuitenkin päätti lopettaa kaljuuntumisensa peittelyn, marssi parturiin ja antoi ajaa hiuksensa kokonaan pois. Lopputulos toi valtavan annoksen itsevarmuutta ja hyvää palautetta ystäviltä. Oma tyyli alkoi löytyä, eivätkä esikuvat tulleetkaan enää musiikkimaailmasta. Kasmir kertoi, että ammentaa itsevarmuutta nykyään ammattitaidostaan. Lavalla hän kokee itsensä itsevarmemmaksi ja paljastaakin olevansa kotona hyvin erilainen ihminen. Kotona hän viihtyy omissa oloissaan. Hän kertoo, että Kasmir ja Thomas ovat tietenkin sama henkilö, mutta heidät erottaa toisistaan se, että lavalla itsevarmuus on potenssiin kymmenen. Hyvän keikan jälkeen tuntee olevansa maailman huipulla.

Kasmir kertoi (Kyllönen 2020), että sosiaalisen median käyttöön liittyy paljon ulkonäköpaineita. Sosiaalinen media kuuluu kuitenkin vahvana osana tämän päivän artistiuteen, mainostamiseen ja muutenkin musiikkialan ulkomusiikilliseen puoleen. Jotta on kiinnostava, tulee näkyä. Kasmir kertoo, että jos löytää vanhempia kuvia itsestään, joissa on hoikemmassa kunnossa, hän julkaisee mieluummin niitä. Tämä kertookin siitä, ettei hän ole vielä täysin sinut ulkomuotonsa kanssa, osaa omien sanojensa mukaan vaan elää sen kanssa.

3 Ääni instrumenttinani

Laulu poikkeaa muista instrumenteista mielestäni hyvin paljon, koska ääni tuotetaan kehossa. Instrumenttiin vaikuttaa jokainen flunssa, väsymys sekä mielentila. Laulu on instrumenteista ainoa, jota ei voi harjoittelun jälkeen sulkea koteloon tai laittaa syrjään. Harjoittelu on jokaisena päivänä erilaista ja harjoitellessa tuntee olosuhteiden muutokset. Edes kahden käden sormiin ei mahdu lukemattomat kerrat, kun olen itse kokenut itseni huonoksi laulajaksi, koska flunssa, väsymys tai mielialamuutokset kuuluvat äänessä.

Edellä mainittujen seikkojen vuoksi mieli on usein muutenkin maassa ja päätelmiä huomommuudesta tekee entistä herkemmin.

3.1 Instrumentin hallinta

Äänen tuottaminen ja hallitseminen vaatii laulajalta instrumentin toimintatekniikan hyvää tuntemusta. Ongelmana kuitenkin on, ettei laulajan soitinta voi tutkia ulkoa käsin. (Honkanen-Korhonen 1997.) Työni ei keskity äänen tutkimiseen, mutta työn ymmärtämisen kannalta on tärkeää avata, mitä ammattiopintoja suorittavan laulajan instrumentin hallintaan kuuluu.

Katri Korpisaari kertoo tutkielmassaan 2011 kattavasti ammattikorkeakoulusta valmistuvalla pop/jazz-laulajalta edellytettävästä laulutekniikasta. Hänen tutkimuksensa mukaan instrumentin hallinta koostuu kolmesta osa-alueesta: terve äänenkäyttö, äänifysiologian tuntemus ja laulutekninen osaaminen. Nämä osa-alueet ovat kaikki sidoksissa toisiinsa ja tukevat toistensa toimintaa. Kokosin tähän teknisiä osia, jotka Korpisaaren tutkielman perusteella kuvastavat perustekniikkaa, joka jokaisella ammattilaulajalla tulisi olla;

- lauluasento
- hengitys
- artikulaatio
- vibrato
- äänen vakaus ja ankkurointi
- rekisterien hallinta
- ääniala
- dynamiikka
- tulkinta ja ilmaisu

Kuten Korpisaari toteaa, korkeakoulusta valmistuvan pop/jazz-laulajan tulee hallita pop/jazz-laulun perustekniikka, joka pitää äänen terveenä ja kuvastaa oppilaan persoonallisuutta. (Korpisaari 2011.) Jokainen laulaja oppii yllämainittuja asioita omassa tahdissaan.

3.2 Laulutaitojen kehitys - pitkä ja hidas tie

Kukaan ei ole seppä syntyessään, sanotaan. Tämä pätee laulamiseen, siinä missä urheiluun, matematiikkaan ja lähes kaikkeen elämässä. Olen usein kuullut laulamista kuvattavan sipulina, josta kuorimalla yhden kerroksen, tulee esiin seuraava kerros. Tässä ajatuksena se, että yhden asian opittuaan, odottaa aina uusi, seuraava harjoitettava asia. Omat tavoitteet siirtyvät aina askeleen pidemmälle, kun yksi saavutetaan.

Kun itse aloitin toisen asteen ammattiopinnot, olin kouluun pääsystä todella innoissani ja motivoitunut opiskelemaan. Olin käynyt laulutunneilla jo monta vuotta, joten olin jo alkanut oppia tekniikkaa ja asettanut tavoitteet korkealle. Ekstrovertistä luonteestani huolimatta olin laulajana ujo ja todella epävarma eikä kokemusta ollut vielä kovinkaan paljon. Kun tekniikka vähitellen kehittyi, innostuin ja kuvittelin, että ollakseen paras, on osattava laulaa täydellisen teknisesti. Harjoittelin paljon. Tein päivittäin vähintään viisi tuntia laulua ja ääniharjoituksia. Tekniikka kehittyi ja sain siitä kiitosta. Treenikopissa yksin harjoittelu toi kuitenkin mukanaan ongelmia. Musiikillinen- ja ulospäinsuuntautunut 'minä' hukkui entisestään ja jäi teknisen suorittajan varjoon, jonka vuoksi myöhemmin sain tehdä paljon töitä, jotta löysin varmuuden esiintymiseen ja omaan tekemiseeni. Laulamista ja teknistä kehitystä ei myöskään voi hoputtaa, ei auta harjoitella tuntikaupalla päivittäin, eikä ehdottomasti pidäkään. Keho on instrumentti ja äänihuulet limakalvoa eikä soitinta ei voi harjoitella ympäri vuorokauden, kuten huippukitaristit tekevät. Tuolla pakottavalla tarpeella harjoitella ja laulaa virheettömästi sain aikaan paljon lihasjännityksiä sekä alkavat äänikyhyt. Kyhmyihin ja jännityksiin syynä yksinkertaisesti liika rasitus ja palautumisen puute. Kun harjoittelee ja yrittää loputtomasti parantaa asentoa, parantaa ja parantaa laulutukea ilman taukoja, alkaa keho olla lopulta niin jännittynyt, että rentoutuminen on vaikeaa. Lihasmuistiin opetetut huonot tavat muistuttavat toisinaan edelleen, jos huijaa perusasioissa, vaikka noista ajoista on jo vuosia. Kehittymisen kannalta on tärkeää, että on rehellinen ja avoin omista heikkouksistaan. Ne tulee huomioida, mutta teknisen kehittymisen ei pidä olla ainoa syy laulaa. (Niemelä 2013).

Kuten Mesiän tutkimuksessa (2019, 160) todettiin, tulee myös ammattilaisen päivittää tietotaitojaan ja laulajana pitää yllä ja kehittää instrumenttiaan jatkuvasti. Vaikka laulaja

kokisikin olevansa jo ammatillisen kehityksen asiantuntijavaiheessa, on hänen tärkeää muistaa kehittää taitojaan koko ajan muuttuvalla musiikin kentällä uusien lauluhanteiden ja saundien vaihdellessa.

Oivallukset ja pienet kehitysaskleet ovat tärkeitä. Oman kokemukseni mukaan etenkin laulun opiskelun alkupäässä, on oivallukset ja edistysaskleet valtava motivaation ja positiivisen energian lähde. Into uuden oppimiseen on suuri ja nälkä kasvaa syödessä. Taitojen ja laulajuuden kehittyessä siirrytään koko ajan pienempien yksityiskohtien hioamiseen ja suuremmat harppaukset taas tehdään henkisesti puolella. Oivalluksen kokemukset taitojen kehittymisestä harvenevat ja laimenevat. Ne ovat edelleen kuitenkin motivaation kannalta elintärkeitä ja niille kannattaa antaa sen arvoisesti huomiota.

3.3 Ilmaisua ja tulkintaa

Laulajan ja erityisesti ammattilaisen on tärkeää osata nauttia laulamista ja omasta äänestä. Vasta siinä vaiheessa, kun laulaja itse nauttii laulamista, voi kuulijakin nauttia esityksestä. On tärkeää löytää oma ilmeikäs ja persoonallinen ääni, jolla voi toteuttaa itseään vapaasti. (Honkanen-Korhonen 1997.) Ilmaisua, tulkintaa ja omaa tapaa esiintyä, voi etsiä ja harjoitella.

Ammattipintojeni alkupuolella, opintoni Turun Konservatoriossa, opettivat minulle valtavasti. Koen että suuri osa muusikon työn siitä puolesta, jota koulussa voi opettaa, on opittu siellä. Kuten jo aiemmin mainitsin, laulamisen tekniikka ja instrumentin hallinta nousivat minulle tärkeiksi heti opintojen alussa. Sen myötä keskittymiseni kuitenkin kohdistui koko ajan enemmän virheisiin ja tekniikkaan. Tekemisestä katosi persoona ja iloa laulamiseen sain ainoastaan teknisistä onnistumisista ja mahdollisimman pienistä virhemääristä. Esiintymisistäni sain usein palautteita kuten ”anna vaan mennä” tai ”heitäydy enemmän”. Virheettömyyteen pyrkimisestä ja laulamisen suorittamisesta oli jo tullut tapa, enkä enää edes huomannut tekeväni sitä. Ihmettelin, miten tässä nyt voisi enää enempää antaa mennä tai heittäytyä. Vertasin omaa tekemistäni paljon vahvoihin tulkitsijoihin ja mietin, mitä he muka tekevät eri tavalla. Aloin pelätä negatiivisia palautteita ja pohdin paljon sitä, mitä muut minusta ajattelevat. Musiikillinen minä sulkeutui kuoreensa enkä pystynyt olemaan esiintyessäni läsnä.

Konservatorio opintojeni viimeisten kuukausien ja Metropolian kahden ensimmäisen vuoden aikana huomasin itsessäni tapahtuneen muutoksen. Siihen mennessä neljän ammattiopintovuoden aikana minulle oli kertynyt valtava kasa keikkakokemusta sekä

pääsy uusiin opintoihin Helsingin Metropolia Ammattikorkeakouluun, joten itsevarmuutta ja luottamusta omiin taitoihin alkoi pikkuhiljaa löytyä. Ensimmäiseen ammattikorkean aikaiseen tutkintooni valmistumisen aikoihin aloitin laulutunnit Raili Honkanen-Korhosen kanssa. Tekniikan hinkkaaminen unohdettiin hetkeksi kokonaan ja suuri osa tunteista käytettiin tulkinnan harjoitteluun ja läsnäoloharjoituksiin. Jokainen tunti aloitettiin tai lopetettiin jollakin lyhyellä mindfulness-harjoituksella. Lähempänä tutkintokonserttia teimme harjoituksen, jossa käytiin koko konsertti läpi mielikuvaharjoituksena. Lopulta ujo ja arka esiintyjä, joka ei ota turhia riskejä olikin valinnut konserttinsa ensimmäiseksi kappaleeksi ruotsalaisen karjankutsuntahuudon, jonka esitti yleisölle yksin ilman säestystä. Itsensä voittaminen omiin vahvuuksiin luottamalla tuntui hienolta.

3.4 Minä osana laulajayhteisöä?

Oma kokemukseni laulajien muodostamista yhteisöistä ammattiopinnoissa ovat samaan aikaan hyviä ja huonoja. Laulajayhteisöissä on valtavasti hyviä puolia, joista vertaistuki on mainittava ensimmäisenä. Tuki, kannustus, yhteinen toiminta, ”porukkaan kuuluminen” ja kaikki laulajalta toiselle keskustelu on arvokasta. Samanlaista laulajaverkostoa on vaikea löytää mistään muualta, ja siitä kannattaakin pitää kiinni. Koen itse, että etenkin instrumentti pedagogiikassa, vähintään neljäsosa oppimastani, on tullut opiskelijakollegoiden kanssa käytyjen keskustelujen ja kysymysten kautta.

Yhteisöt tuovat mukanaan kuitenkin myös haasteita. Niin kuin missä tahansa ”porukassa”, klikkiytyminen ja kilpailu ovat lähes väistämätöntä. Tiiviissä yhteisössä kuten koulussa, laulajien välille muodostuu mielestäni hyvin helposti kilpailuasetelmia, negatiivista vertailua ja sitä kautta huonommuuden kokemuksia. Opintojeni varrella käytyjen keskusteluiden perusteella voinkin todeta, että on mielenkiintoista, miten samassa yhteisössä, jossa henkilömäärä pysyy alle kahdessakymmenessä, osa ei koe kilpailua lainkaan, kun taas osalle se saattaa olla hyvinkin raskasta, ja omaa jaksamista ja opiskelua kuormittava tekijä.

Kuten Kiviruusu tutkimuksessaan totesi, itsetuntoon vaikuttaa voimakkaasti se, mitä muut meistä ajattelevat (Kiviruusu 2017). Mitä tapahtuu, kun laulaja saakin arvostuksen ja hyvän kohtelun sijaan osakseen negatiivista arvostelua ja pilkallista naureskelua? Oman kokemukseni mukaan, tarvitaan monta positiivista kokemusta, jotta tämä negatiivinen kokemus unohtuu tai muuttuu vähemmän vallitsevaksi epävarmuuden lähteeksi. Mikäli opiskelijan identiteetti on laulajuuden ja ammatin suhteen vielä varhaisessa kehitysvaiheessa, on mahdollista, että toistuvat negatiiviset kokemukset saattavat pitkässä

ajanjaksossa altistaa opiskelijaa psyykkisille haasteille tai sopeutumisvaikeuksille (Tamminen 2010.) Onkin siis tärkeää tiedostaa ja kyseenalaistaa sitä, miten ja minkäläisten ryhmien tai ominaisuuksien kautta itseään määrittelee. (Mieli 2020).

Vertailun ei välttämättä tarvitse olla negatiivista ja se saattaa parhaassa tapauksessa lisätä motivaatiota, mikäli asiaa lähestytään tutkivalla tavalla, kuten: ”Sanna tekee hie-noja melismoja, mitä minä voisin oppia häneltä?” Laulu on instrumentti, jossa toistetaan enemmän tai vähemmän kuuleman perusteella, joten muiden suoritusten analysointi ja samalla omien taitojen reflektointi ja rakentavan kommentoinnin oppiminen on tärkeää.

4 Miten opin hyväksymään itseni ja taitoni?

Jokaisella meillä on haasteemme niin taitojen kuin itsetunnonkin kanssa. Kuten Eriksonin elämänkaariteoriasta käy ilmi, jokainen elämänvaihe tuo mukanaan identiteetille haastavia tilanteita, kriisejä, jotka pakottavat sopeutumaan uuteen tilanteeseen. Koko ajan muuttuva maailma, jonka mukana myös koko musiikkiala kehittyy, vaatii ihmisiä sopeutumaan. Länsimaisessa yhteiskunnassa arviointi on usein raakaa ja tehokkuusodotukset kovia eikä hyväksynnän koeta olevan kovin helposti saavutettavissa. Joudumme usein kysymään itseltämme ”Olenko arvostettu?” ja ”Olenko hyvä?”, mutta lopulta oman itsemme pahimpia arvostelijoita olemme me itse eikä silloin mikään tunnu riittävälle. (Sointu 2019.) Muistan erään opettajani maininneen joskus kuvaavasti; tämä on luova ala ja luova ala edellyttää epävarmuutta. Onkin mielestäni hölmöä tähdätä virheettö-mään ja valmiiseen ’minään’ ja odottaa ettei epävarmuutta enää synny. Epävarmuutta ja omaa ihanaa epätäydellisyyttä voi opetella hyväksymään.

4.1 Positiivinen psykologia ja vahvuusajattelu hyväksymisen tukena

Positiivisen psykologian uranuurtajana pidetään Martin Seligmania. Hän toi esiin ajatuksensa siitä, että virheiden korjaamisen sijaan keskittyttäisiinkin tutkimaan sitä, mikä ihmisessä toimii ja on hyvin. Tämän tavoitteena olisi painottaa vahvuuksia ja keskittää huomio niiden kehittämiseen eikä pelkästään siihen, miten virheet voi välttää. (Häkkinen, 2019). Kuten sosiaalipsykologi Maria Jahoda (1958) ajatteli, on positiivisen psykologian lähtökohtana se, että hyvinvoinnin saavuttaminen vaatii muutakin kuin pahoinvoinnin poistamisen (Uusitalo-Malmivaara 2014, 42-50).

Jo tuhansia vuosia sitten filosofit ja uskonnolliset opettajat korostivat mielihyvän tärkeyttä ja yksilön eheyttä sekä opettivat hyvän elämän periaatteita (Ojanen 2019). Negatiivisia asioita kuten kielteisiä asenteita, ahdistusta ja masennusta aiheuttavista asioista on paljon tutkittua tietoa jo pitkältä ajalta, kun vahvuuksien edistämisestä ja hyvän elämän edistämisen opeista taas on tietoa selkeästi vähemmän (Häkkänen 2019). Psykologian emeritusprofessori Markku Ojanen kertoo sivuillaan Seligmanin näkemyksen onnellisuus sanan määritelmästä. Sitä kuvastavat näkökulmat miellyttävästä elämästä, johon liittyy myönteisiä kokemuksia, sitoutuneesta elämästä, jolle ominaista on kiinnostus yhteiseen hyvään, sekä näkökulma mielekkäästä elämästä, jolloin koetaan tarkoituksia, joiden eteen työskennellä. Positiivinen psykologia tutkii, miten näitä voisi edistää ja hyödyntää yksilön elämässä. (Ojanen 2019.) Se ei siis kiellä negatiivisia näkökulmia vaan sen sijaan painottaa vahvuuksia ja hyveitä. (Häkkänen 2019). Näihin hyveisiin, jotka Seligmanin mukaan pätevät kaikissa kulttuureissa, kuuluvat rohkeus, rakkaus, viisaus, oikeudenmukaisuus, kohtuullisuus ja henkisyys eli transsendenttisyys. (Ojanen 2019).

Ihmisen aivot huomaavat negatiiviset asiat myönteisiä herkemmin. Tämä perustuu ihmislajin historiaan, selviytymisen kannalta on ollut välttämätöntä havaita vaarat nopeasti. Myönteisiin ja positiivisiin asioihin joutuu keskittymään tarkemmin ja sitä pitää harjoitella. Tutkijat ovat olleet erimielisiä siitä, kuinka monta positiivista kokemusta tarvitaan kumoamaan yksi epäonnistuminen tai kielteinen kokemus. Biologisen taipumuksen myötä on kuitenkin selvää, että kielteiset kokemukset jäävät mieleen vahvemmin. (Myyry 2018.) Tämä on osoittautunut todeksi useaan otteeseen omien musiikkiopintojeni aikana. Onnistunut keikka tai hyvä palaute on sen tapahtumahetkellä itsetuntoa ja hyvää mieltä kohottava asia, mutta unohtuu nopeasti. Pienikin epäonnistuminen laukaisee välittömästi häpeän ja valtavan negatiivisten ja itseä huonoudesta rankaisevien ajatusten kehän. Epäonnistuminen jää vahvasti mieleen ja sellaisia tulee tulevaisuudessa varoa ja kaikin tavoin välttää. Lotta Uusitalo-Malmivaara puhuu siitä, ettei se, että ihminen ei ole masentunut, tee itsessään hänestä onnellista. Tämä korostaa mielestäni positiivisen psykologian tärkeyttä ja sitä, ettei ongelmakeskeinen ajattelu yksin riitä ihmisen hyvinvointiin (Uusitalo-Malmivaara 2019).

4.2 Positiivinen pedagogiikka

Positiivisen psykologian eteenpäin viemiseksi, Seligman kokosi tutkijaryhmän joka työnsä tuloksena esitteli käsitteen positiivinen pedagogiikka. He kehittivät pedagogiikan, jonka tavoitteena on kasvattaa hyvinvointiin ja pyrkiä ongelmakeskeisyyden sijaan

vahvuusoppiin. Panostetaan luonteenvahvuuksien opettamiseen ja ihmisestä jo valmiiksi löytyviin vahvuuksiin sekä kykyihin ja niiden hyödyntämiseen. Tämän ajatuksen taustalla näkemys siitä, että myönteisiä tunteita edistävät taidot edistävät myös oppimista. Seligmanin mukaan lapsille on tärkeää opettaa taitoja, jotka lisäävät myönteisiä kokemuksia ja kasvattavat heidän sinnikkyytään. Näiden taitojen opettamista on perusteltu sillä, että se lisää yleistä tyytyväisyyttä omaan elämään. (vrt. Myyry 2018; Häkkinen 2019.) Suomessa positiivinen pedagogiikka näkyy jatkuvasti enemmän mm. musiikkipedagogien koulutuksessa ja esimerkiksi jokavuotisilla Educa-messuilla. Positiivisen pedagogiikan aktiivisia edistäjiä Suomessa ovat Kaisa Vuorinen ja Lotta Uusitalo-Malmivaara. Heidän kehittämänsä VIA-luonteenvahvuusjaotteluun perustuvat Huomaa hyvä-materiaalit ovat olleet hyödyllisiä lasten musiikinopetuksessa.

Päivi Arjas kertoo kirjassaan (2001), miten Suomen kuvalehden haastattelussa Suomen maajoukkueen päävalmentaja Curt Lindström totesi tärkeimmän tehtävänsä olleen opettaa pelaajat luottamaan itseensä. Hän kertoo, että on kisojen alla joka päivä kertonut pelaajille, miten hyviä he ovat. (Arjas 2001, 56). Mielestäni tämä kuvaa hyvin positiivisen palautteen sekä kannustuksen tärkeyttä tässä tapauksessa pelaajan suorituksessa. Kuten esimerkissä, urheilussa, musiikissa ja elämän eri osa-alueilla, kannustus ja vahvuuksien korostaminen lisää itsevarmuutta ja sinnikkyyttä yrittää. Vahvuuksille rakentaminen luo hyvinvointia ja sitä kautta saavutuksia huomattavasti enemmän kuin epäonnistumisesta lannistuminen, itsensä rankaiseminen ja epävarmuuksien märehtiminen (Uusitalo-Malmivaara 2019).

4.3 Positiivisen pedagogiikan malleja

4.3.1 SMART

Maailmalla on useita positiivisen pedagogiikan malleja, joista kokosin tähän tunnetuimpia. Yeagerin, Fisherin ja Sheartonin kehittämän S-M-A-R-T mallin mukaan vahvuusajattelu perustuu viiteen vaiheeseen. Spotting-vaihe on vahvuuksien tunnistamista, joka voi olla esimerkiksi oman instrumenttiopettajan kanssa vahvuuksien pohtimista. Opettajan ohjauksella vahvuuksien tiedostaminen helpottaa niiden havaitsemista itsenäisesti. Samanaikaisesti laulaja kiinnittää vähemmän huomiota heikkouksiinsa. Managing-vaihe on vahvuuksien hallitsemista. Tutkitaan, joita voi muokata ja houkutella esiin erilaisissa tilanteissa. Laulaja voi valjastaa näitä omia luonteenpiirteitään uusiin käyttötarkoituksiin. Esimerkiksi hänelle haastavassa harjoituksessa, voisikin turhauttavien toistojen lisäämisen sijaan muuttaa näkökulman kärsivällisyyden harjoitteluksi. Advocating-vaihe taas on

vahvuuksien puolesta puhumista. Esimerkiksi laulaja, joka ei usko omaan kärsivällisyyteensä harjoittelussa ja tavoitteiden saavuttamisessa, saa apua, kun häntä muistutetaan niistä kerroista, jolloin hän on osoittanut sitkeyttä. Vahvuuksien osoitetaan toiminnan perusteella. Relating-vaiheessa on tärkeää, että laulajat tunnistavat toistensa vahvuuksia. On helpompaa tehdä yhteistyötä, kun ryhmä tunnistaa omat ja toistensa vahvuudet, jolloin erilaiset vahvuudet täydentävät toisiaan. Tätä liittymisen ja yhteisöllisyyden vaihetta voisi hyödyntää esimerkiksi laulajien ryhmissä, joissa henkilökohtaisiin heikkouksiin ja muiden paremmuuteen takertuu helposti. Opettaja voisi kannustaa opiskelijoita puhumaan vahvuuksista ja siitä, miten niitä voisi hyödyntää erilaisissa tilanteissa. Training-vaihe on vahvuuksien käyttämistä ja harjoittamista. Eteenkin harjoittelun alkuvaiheessa, on tärkeää, että kun huomaa käyttäneensä jotain tunnistamaansa vahvuutta, nimeää sen, jotta harjoittelun toistaminen helpottuu. (Vrt. Uusitalo-Malmivaara 2014, 42-50.)

4.3.2 VIA

Pennsylvanian yliopistossa kehitetty VIA eli Values In Action on ohjelma, jonka tarkoituksena on tuoda luonteenvahvuudet esiin ja edistää niiden käyttöä elämässä. Seligmanin tutkimusryhmä päätyi määrittelemään 24 päävahvuutta, joiden käyttö on myönteistä ja niitä voi harjoitella. Jokainen vahvuus ilmentää yhtä tai useampaa kuudesta päähyveestä. VIA-vahvuusajattelussa huomioidaan niitä piirteitä, jotka saavat ihmisen toimimaan. (Uusitalo-Malmivaara 2014, 42-50.)

4.3.3 PERMA

Martin Seligman on jakanut hyvinvoinnin käsitteen viiteen osaan PERMA-mallin avulla. Engalnnin kielestä kirjain P kuvastaa positiivisia tunteita, E sitoutumista, R sosiaalisia suhteita, M merkityksellisyyttä ja A saavuttamista. Positiiviseen psykologiaan perustuva malli tukee Seligmanin ajatusta siitä, että positiivisia tunteita ja hyvinvointia tulisi opettaa koska myönteisiin asioihin ja kiitollisuuteen huomion suuntaaminen antavat pohjan kokonaisvaltaisella tyytyväisyydelle elämässä. Tutkimusten mukaan myönteiset tunteet lisäävät sinnikkyyttä selviytyä haastavista tilanteista sillä omien vahvuuksien tunnistaminen ja käyttö auttaa luottamaan omiin kykyihin. Tätä vahvuusajattelua tulisi pyrkiä käyttämään myönteisten muutoksien saavuttamiseen muuttamalla omia tapoja ja tottumuksia arjessa. (Myyry 2018.)

4.4 Mindfulness ja kehontietoisuusharjoittelu

Mindfulness on professori Jon Kabat-Zinnin lähes 40 vuotta sitten kehittämään menetelmään kroonisten sairaiden hoidosta perustuva hyväksyvän tietoisien läsnäolon menetelmä. Menetelmän tavoitteena oli lisätä potilaiden rentoutus- ja stressinhallintakykyä kovien kipujen keskellä. Tieteellisten tutkimusten myötä tehokas menetelmä otettiin käyttöön myös muualla, kuten urheiluvalmennuksessa. Menetelmän pohjana ovat yksinkertaiset ja helpot mietiskely- ja joogaharjoitteet, joissa keskeistä on kehon, hengityksen ja mielen yhdistävät hyväksyvän tietoisien läsnäolon harjoittelu. (Mindfulness 2020).

Mindfulnessissa pyritään havaitsemaan tunteita sellaisena kuin ne ovat. Menetelmässä harjoitellaan irti päästämistä ja kärsivällisyyttä ja opetellaan sallimaan tosiasiat sellaisina, kuin ne sillä hetkellä ovat. Tavoitteena on harjoitella mielen takaisin tuomista joka kerta, kun huomaa ajatusten harhailleen pois harjoituksesta. (Mindfulness 2020). Epäonnistuneita harjoituksia ei ole, ja pelkästään huomaamalla ajatuksensa vaelta- neen pois harjoitteesta, on onnistunut.

Mielestäni mindfulness-harjoituksia voi hyödyntää yleisen hyvänolon ja itsensä tuntemisen lisäksi myös eriytetysti musiikin ja laulamisen tukena. Laulajalle hengitysharjoitukset ja kehontuntemus tulevat tutuksi lauluteknisten harjoitusten kautta, mutta käyttämällä näitä tietoisien läsnäolon hengitysharjoituksia, olen itse kokenut, että keskittymisen ja oman kehon tuntemus paranee huomattavasti. Esiintymisjännitystä ja omaan suoritukseen keskittymistä voi harjoitella erilaisilla mindfulness-harjoituksilla. Harjoiteltuani tietoista läsnäoloa, hetken tunteiden hyväksymistä sekä omaan kehoon huomion keskittämistä, jännittävästä tilanteesta huolimatta, hallinta omaan kehoon ja mieleen on ollut helpompaa.

4.4.1 Läsnaolon ja hyväksymisen harjoittelu

Läsnaoloharjoitukset ovat auttaneet minua keskittymään esimerkiksi jännittävissä esiintymistilanteissa. Olen kuullut puhuttavan siitä, että hyvä esiintyjä on läsnä ja aito, ja on vuorovaikutuksessa yleisön kanssa. Jännittävissä tilanteissa omat epävarmuudet ottivat helposti vallan ja huomioni keskittyi lähinnä siihen, miten lavalla seisoi siin ettei näytä tyhmältä. Ajatukset heittelivät eikä musiikkiin keskittyminen ollut mahdollista.

Vasta useiden ammattiopintovuosien jälkeen olen löytänyt itselleni luontevat tavat toteuttaa itseäni ja olla hyvä esiintyjä. Esiintymistaitojen avautuminen vaati ohjattua opetelua.

Tutustuin mindfulness-harjoituksiin Raili Honkanen-Korhosen tunneilla. Harjoitukset olivat helppoja ja lyhyitä, eikä niissä voinut epäonnistua. Läsnäoloa harjoiteltiin tuntien lisäksi esimerkiksi arjisella helpolla harjoituksella, jossa ennen kotioven avaamista, kahvin juomista tai muuta tavallista toimea, pysähdytään hengittämään rauhallisesti sisään ja ulos sekä keskittymään tietoisesti esimerkiksi ovenkahvaan tarttumiseen, vaihe vaiheelta oven avaamiseen ja siihen miltä metalli tuntuu kättä vasten. Harjoituksen jälkeen päivä jatkui tavalliseen tapaan. Näitä lyhyitä tietoisuusharjoituksia toistettiin useita kertoja päivässä ja pikkuhiljaa huomasin, että arkisissa tilanteissa opittua huomion tietoa keskittämistä voi hyödyntää myös jännittävissä tilanteissa lavalla. Lavalle astuessa otin lyhyen hetken itselleni, hengitin sisään ja ulos silmät suljettuna, tartuin tietoisesti mikrofonin ja huomasin, että ajatukseni ovat rauhalliset ja olen valmis aloittamaan.

Kuten Eriksonin identiteettiteoriassa todetaan, elämänkaaren varrella uudet tilanteet ja haasteet vaativat ihmistä sopeutumaan. Laulamisen ja ammattitaidon kehittyessä omat tavoitteet siirtyvät saavutusten ja oppimisen myötä koko ajan eteenpäin. Uudet haasteet ja työskentely-ympäristöt saavat oman herkän mielen ja hälytysjärjestelmän käymään helposti ylikierroksilla.

Nyt on näin -hyväksymisharjoituksella opetellaan pysähtymään ja huomaamaan omat ajatukset ja tuntemukset arvottamatta niitä. Harjoitellaan toteamaan 'nyt on näin'. Harjoitus alkaa sillä, että suljet silmäsi, huomaat asentosi ja sen, että hengität. Annat kaiken olla kehossasi juuri niin kuin se nyt on. Voit todeta tämänkin hetken olevat ainutlaatuisen, mitä tahansa aistit, pohdi, voisitko antaa sen vain olla ja todeta, nyt on näin. Tämä ajatus tuntui itselle aluksi hankalalta. Tuntui, että vaikka kuinka totean, nyt on näin, ei toteamus pääse tunteiden tasolle asti ja tunnemyrsky on valtava. Kärsivällisesti ja säännöllisesti harjoitusta eri tilanteissa kuitenkin jatkaessani huomasin, että etenkin murehtimisen ja ajatuksen ravikilpailun pysäyttäminen ja tietoisesti toteaminen, että nyt on näin, alkoi helpottaa. Saatoin huomata keikalla sanojen unohtumisen hävettävän niin, että poskia punotti ja tuleva improvisoinnin koekin jännitti, mutta toteamalla, nyt on näin, ja sen myötä pikkuhiljaa hyväksymällä tuntemukset, huomasin tunnekuohujen pikkuhiljaa tasaantuvat ja helpottuvan.

Lempeyden silmälasit-harjoitus olisi mielestäni hyvä harjoitus jokaiselle, joka tunnustaa joskus olleensa tyytymätön itseensä tai ajatelleensa negatiivisesti itsestä tai toisesta ihmisestä. Harjoituksessa mietitään, millaiset silmälasit valitsee itselleen aamuisin ennen päivän töihin lähtöä. Ovatko ne sellaiset, joiden takaa näkyy juuri se mitä haluaakin nähdä? Vai ovatko ne ehkä rajoittuneet näkemään vain tiettyjä asioita, virheitä tai muuten vain hankaloittavat? Voisiko silmälasit mahdollistaa myös hyvyyden näkemisen? Laulutunnilla opettajani kuunteli ensin pitkän pätkän esimerkiksi murehtimistani jonkin kappaleen hankaluudesta ja siitä, miten sen myötä totesin, etten oikeastaan osaa mitään. Ennen kuin aloitimme kappaleen harjoittelemisen, hän kehotti minua laittamaan silmilleni lempeyden silmälasit. Pohdimme, miltä asia näyttää lempeyden silmälasien läpi. Miltä haastava kappale, oma mieleni ja kehoni tuntui käyttäessäni näitä silmälasia. Huomasin, että tunnekuuhu rauhoittui ja minulla oli vahvempi tunne omasta kyvystäni ratkoa haasteet ja edetä kohti tavoitteitani. Huomasin negatiivisten äärisanojen kuten en osaa mitään tai en ikinä opi, vähentyneen ja vaihtuneen lempeämpään, minä harjoittelen ja omaa tahtiani opin, sävyyn.

Vahvuusharjoituksiin tutustuin omien pedagogiopintojeni myötä. Kursseilla tutustuttiin esimerkiksi positiiviseen psykologiaan, johon nojaten positiivinen pedagogiikka on kehitetty. Positiivisen psykologian vahvuusajattelusta on ollut itselleni hyötyä negatiivisen vertailun vähentämisessä ja omiin taitoihin luottamisessa. On helppo huomata asioita, joita ei osaa tai joissa on mielestään huono. Vahvuuksia ja oman tekemisen onnistumisia taas onkin vaikeampi huomata. Jo varhaisessa vaiheessa lauluopintojani, minun oli vaikea vastata mitään, kun opettaja pyysi kertomaan, missä olen mielestäni laulullisesti hyvä tai missä onnistuin. Pitkin ammattiopintojani opettajat ovat painottaneet tätä koko ajan enemmän, ja omien onnistumisten huomaaminen on lisääntynyt. Sen lisäksi, että tietää, mitä seuraavaksi pitää kehittää ja harjoitella, pitää ammattilaisen mielestäni tietää, missä hän on hyvä ja mitkä ovat hänen vahvuuksiaan. Vahvuuksien tunnistaminen voi olla vaikeaa, joten arkisista ja helpoista harjoituksista kannattaa aloittaa. Voi esimerkiksi pohtia, mitkä kaksi tai kolme omaa vahvuutta ovat näkyneet jossakin omassa toiminnassa kuluneen päivän aikana. Esimerkiksi jos on pyytänyt tuntemattomalta neuvoa kirjaston tulostimen käyttämisessä, on käyttänyt rohkeuden vahvuutta.

Laulamisen tueksi voi käyttää laulajan vahvuudet-harjoitusta, jossa tarkoituksena on miettiä, mitkä kaikki vahvuuksia laulaja voisi hyödyntää esiintymisen aikana. Oikeita tai vääriä vastauksia ei ole. Lisäksi voi pohtia, mitä näistä vahvuuksista jo omaa ja mitkä ovat sellaisia, joissa tarvitsee vielä harjoitusta. Vahvuuksia voi myös harjoitella. Esimerkiksi esiintymistä jännittävä laulaja voi hermostuneisuuteen keskittymisen sijaan ajatella,

että harjoittelee rohkeuden vahvuutta. Itseäni tämänkaltaiset ajatukset ovat auttaneet ymmärtämään, miten vahvuudet näkyvät.

5 Keskusteluja laulajan ammatillisesta kehitymisestä

Käytän työni aineistona toisten laulajaopiskelijoiden kanssa käytyjä ammatillista kehitystä käsitteleviä keskusteluja. Opiskelijakollegoita haastatteleamalla toivoin saavani täydennystä omien kokemuksieni ja löytämieni lähteiden tueksi. Mielestäni on kiinnostavaa, miten opiskelijat samoista opinnoista suuntaavat hyvin erilaisiin työtehtäviin ja erilaisiin genreihin.

5.1 Haastatteluiden toteuttaminen

Valmistelin keskusteluihin kysymyksiä, joilla halusin saada tietoa siitä, miten toiset opiskelijat kokivat oman ammatti-identiteettinsä ja sen kehityksen. Kysyin myös, miten he kokivat laulajayhteisöön kuulumisen tai kuulumattomuuden. Olin alun perin ajatellut tekeväni haastatteluita, joita suoraan analysoimalla tekisin työni. Haastattelut muotoutuivat kuitenkin heti enemmänkin ammatillista kehitystä käsitteleviksi keskusteluiksi. Muokkasin kysymysten järjestyksen sen mukaan, mihin keskustelu luontevasti eteni. Pysin kuitenkin pitämään oman puheenvuoroni lyhyenä, esittämään ainoastaan kysymyksen ja antamaan mahdollisuuden vastata vapaasti. Huomasin kuitenkin nopeasti, että tarkentamalla kysymyksiä ja pitämällä haastattelun enemmän keskustelupohjaisena, sain vapautuneempia ja spontaanimpia vastauksia.

Pohtiessani, keitä haastattelen, ajattelin että haluan haastatella sekä mies- että naisopiskelijoita, koska jo etukäteen arvelin vastausten olevan hyvinkin erilaisia. Minua kiinnosti erityisesti laulajayhteisöä koskevat erot nais- ja miesopiskelijoiden välillä. Ajattelin, että haastateltavien tulisi olla viimeisten vuosien opiskelijoita, joilla on jo riittävän pitkä pätkä ammattiopintoja takana. Jokainen haastateltava on käynyt sekä toisen asteen musiikon koulutuksen sekä nyt ammattikorkeakouluopintoja. Lisäksi halusin valita opiskelijoita sekä musiikin esittäminen- että musiikkipedagogi-linjalta. Haastattelin neljää Metropolia ammattikorkeakoulun laulajaa, kahta naisopiskelijaa ja kahta miesopiskelijaa. Perusteita valinnoilleni oli toive monipuolisista ja erilaisista vastauksista saman genren ja opiskelulinjan erityyppisiltä laulajilta.

Haastattelujen kesto vaihteli selkeästi. Osan kanssa juttua, pohdintaa ja analyysiä olisi riittänyt pidemmäksikin aikaa ja osa vastaukset olivat hieman lyhyempiä, mutta tarkasti pohdittuja. Tarkentavia kysymyksiä esitin heille enemmän, ja keskustelua syntyi helposti. Osa keskusteluista oli erikseen sovitussa paikassa kuten kahvilassa ja osaa taas koulussa, rauhallisessa tilassa tai sitä varten varatussa luokassa. Tallensin keskustelut äänittämällä ne puhelimeeni, joka tallensi ne suoraan pilvipalveluun, äänitteen säilymisen varmistamiseksi. Litteroin keskustelut myöhemmin tekstiksi.

Keskustelut toivat minulle näkökulmia, jotka osaltaan vahvistivat omia kokemuksiani muun muassa koulun asemasta laulajan kehityksestä sekä laulajayhteisön vaikutuksista itsetuntoon ja omaan laulajuuteen, toisaalta sain keskusteluista myös täysin vastakkaista näkemystä, joka herätti uusia kysymyksiä ja pohdintaa siitä, miksi näin on. Erityisesti nämä omasta kokemuksestani selkeästi poikkeavat näkökulmat saivat etsimään aiheesta lisää tietoa. Mielestäni haastattelut ovat täydentävä osa löytämieni tutkimusten ja oman kokemukseni tueksi. Niiden myötä sain selkeästi elävämpää kuvaa opiskelijoiden ajatuksesta ammatillisesta kehitymisestä heidän henkilökohtaisen opintopolkunsa varrella.

5.2 Keskusteluista poimittua

Kysyin keskusteluissa ensimmäiseksi, miten opiskelijat olivat kokeneet kehittyneensä ammatillisesti korkeakouluopintojen aikana. Heistä jokainen kertoi saaneensa tekemiseen paljon lisää varmuutta, työkaluja ja uusia näkemyksiä sekä tulokulmia. Kaksi heistä puhui siitä, miten ovat kokeneet ammatti-identiteetin vahvistuneen tai osittain jopa vasta kunnolla muodostuneen korkeakoulun aikana. He kertoivat, että koulun aikana on päässyt tekemään paljon erilaisia projekteja, joita ei ehkä olisi muuten tehnyt, ja sitä kautta on selkeytynyt, missä on hyvä ja mitä haluaa itse tehdä. Sen myötä onkin voinut tähdätä tarkemmin niihin omiin kiinnostuksen kohteisiin, kohdistaa keskittymisen ja ajankäytön niihin, ja karsia muuta pois. Tämä mielestäni kuvastaa hyvin identiteetin kehittymisen vaiheita. Pätevä ongelmanratkaisija, joka tähtää tuloksiin ja kohdentaa huomiotaan valikoivasti. Toisaalta taas taitava suorittaja, joka ymmärtää kokonaisuuksia kuten ammatinopintojen tähtäämisen työelämään.

Eräs haastateltavista kertoi kouluun pääsemisen kokemuksesta hyvin samalla tavalla, kuin olen itse kokenut. Koulupaikan saaminen oli hieno saavutus ja vain harvat pääsivät sisään ammattikorkeakouluun, jonne tiesin olevan kova taso ja valtavasti hakijoita. Ajatus valituksi tulemisesta tuntui jopa vähän absurdilta, kunnes sai tiedon, että juuri

minut on valittu opiskelemaan Metropolian musiikintutkintoon. Haastateltava kuvaili hyvin: itsetunto sai vahvistusta, oli voittamaton olo. Hän kertoi, että kuitenkin koulun alettua, toisen asteen opinnoista ja tutusta pienestä ympyrästä suureen ympyrään siirtyminen pudotti korkealta ja ensimmäinen puoli vuotta menikin totutteluun ja siihen, että yritti pärjätä muiden tosi hyvien joukossa. Pedagogiikan luennoilla opiskelijakollegani ovat keskustelleet siitä, miten aluksi koki, että pitää jotenkin osoittaa, että on ansainnut paikkansa koulussa ja on sen arvoinen laulaja. Ehkä tämä kuvastaa jokaisen omia identiteettikehityksen kriisejä ja sopeutumisvaatimuksia, kun aikaisemmat tavoitteet kouluun pääsystä on saavutettu ja uudet tavoitteet odottavat. Toisaalta se kertoo omien taitojen hyväksymisen keskeneräisestä prosessista. Haastateltava kertoo opintojen edetessä kuitenkin vahvistuneensa löytäessään oman paikkansa yhteisössä ja huomatessaan, että pärjää.

Osa haastateltavista kertoi, että laulajista muodostui aika nopeasti oma ryhmä. Olen huomannut, että musiikkialan koulutuksissa perinteistä vuosikurssihierarkiaa ei juuri ole. Kaikki ovat vain soittajia, jotka tekevät ja opiskelevat yhdessä. Bändikurssit ja ensemblit muodostetaan muutamaa aloittavien opiskelijoiden kurssia lukuun ottamatta jokaisen vuosikurssin opiskelijoista sekaisin. On siis selvää, että laulajayhteisöjkin muodostuu yli vuosikurssien rajojen. Haastateltavat kertoivat, että eteenkin aluksi laulajien keskuudessa oli paljon oman osaamisen todistelua eikä kukaan kerro tai paljasta heikkouksiin. Tällainen aiheuttaa väistämättä paineita ja lisää negatiivista jännitettä laulajien välillä. He kertoivat, että pikkuhiljaa jää alkoi sulaa ja oma turvallinen porukka ja oma paikka löytyi. Joukosta löytyi kuitenkin niitä, joiden kanssa vertailu korostui ja kilpailuasetelmaa syntyi. Omasta mielestäni laulajayhteisöiden sisällä on paljon vertailua ja kilpailua, josta ei ääneen puhuta. Haastateltavat kertoivat myös ihmetelleensä, miksi tällaista tapahtuu, ja opiskelijoiden keskinäinen yhteen hiileen puhaltaminen tuntuu unohtuvan toisinaan täysin. Laulajayhteisöstä keskustellessa, jokainen mainitsi ensimmäisenä kokeneensa sen pääasiassa voimavarana ja että on hienoa tuntee kuuluvansa porukkaan. Opiskelijoiden vastaukset erosivat toisistaan eniten keskustellessa kilpailusta ja negatiivisesta vertailusta. Osa ei ole kertomansa mukaan itse kokeneet negatiivisia puolia laulajien keskuudessa. Kilpailun ja negatiivisen vertailun sijaan he kertoivat, että vaikka eivät koe olevansa kovin aktiivisia laulajayhteisön jäseniä, heidän kokemuksensa siitä ovat positiivisia ja muilta laulajilta saatu tuki on korvaamatonta. He kertovat olevansa tietoisia, että osa laulajista kokee kilpailua ja paineita laulajien välillä kouluympäristössä. Eräs laulajista kertoi, että on vasta hiljattain alkanut kokea identifioituvansa enemmän laulajaksi kuin soittajaksi. Hän kertoi, että on aikaisemmin kokenut, että jos osaa soittaa, on helpompaa samaistua soittajiin kuin laulajiin. Nämä kertomukset vahvistavat ajatustani siitä,

miten pienessäkin porukassa ihmiset saattavat kokea tilanteet hyvin eri tavalla ja se kuvastaa mielestäni ihmisten eri vaiheissa olevaa identiteetin ja itsetunnon kehityksen prosessia, jossa muiden mielipiteillä on suuri vaikutus omaan itsetuntoon ja ajatukseen itsestä. Itsetunto on jatkuvassa punnituksessa, kun laulajat joutuvat pohtimaan omia epävarmuuksiaan ja omaa rooliaan sosiaalisessa ryhmässä. Oman itsensä ja ammatillisen kehittymisen prosessin vaiheen hyväksyminen taas joutuu koetukselle, kun ympärillä on paljon taitavia laulajia. Parhaassa tapauksessa laulajayhteisö voi olla opiskelijalle inspiroiva ja motivoiva ympäristö, josta löytyy sparraajia ja treenikavereita, joiden kanssa kehittää taitoja.

Kysyin haastateltavilta keskusteluissa, kokevatko opiskelijat, että ovat saaneet ammatti-korkeakouluopinnoissaan tukea ja ohjausta nimenomaan oman ammatillisen identiteetin kehittymiseen. Kaikki vastasivat myöntävästi. Osa kertoi, että on saanut toteuttaa itseään vapaasti ja suurin apu on tullut yksittäisiltä opettajilta. Osa taas olisi kaivannut enemmän tukea esimerkiksi esiintymisvalmennukseen. Musiikin ammattiopinnot ovat monimuotoisia ja opiskelija voi muokata suuren osan opinnoistaan oman näköisekseen esimerkiksi haluamallaan yhteopinnoilla. Koska opinnoissa tulee varmistaa, että jokainen opiskelija saa tarvitsemansa tuen tasapuolisesti, opettajat tarjoavat yksilöllistä opetusta jokaiselle oppilaalle. Opiskelijoiden tuen tarve voi eri vaiheissa opintoja olla erilaista. Opiskelijat tulevat ammattiopintoihin erilaisista taustoista ja opinnoista, jolla jo itsessään on merkittävä vaikutus siihen, millaisessa vaiheessa opiskelija on oman ammatillisen kehityksensä suhteen. Oman identiteetin ja minäkuvan kehitysvaiheet vaikuttavat siihen, kokeeko opiskelija asiat myönteisesti vai kielteisesti. Ammatillista kehitystä ajatellen, on mielestäni hyvä, että opintoihin kuuluu myös tutortapaamisia, joissa opiskelija voi halutessaan keskustella opintoihin liittyvistä asioista kuten henkilökohtaisen opetussuunnitelman muokkaamisesta omia tarpeita ja toiveita vastaaviksi.

Päivi Arjaksen kirjassa (2014) puhutaan tiedostamattomalla tasolla tapahtuvasta jatkuvasta arvioinnista ja sen tulkinnasta, mitä on kuullut, nähnyt tai aistinut muiden suhtautumisesta. Se mitä ihminen aistii ja huomioi toisten puheesta ja käytöksestä, kertoo paljon omasta itsetunnosta. Hyvin tärkeänä pidän kohtaa, jossa kerrotaan, miten pieni harmoniton kommentti voi saada jonkun tuntemaan itsensä täysin lyödyksi vain siksi, että lausuma vahvistaa hänen negatiivista mielikuvaansa itsestään.

Laulajien kertomukset mielestäni vahvistavat ammatillisen kehityksen teorian näkymistä laulajien opinnoissa. Samaa opintojaksoa suorittavien laulajien kokemukset voivat olla hyvin erilaisia. Laulaja, jonka itsetuntoprosessi ja omien taitojen hyväksyminen on vielä

alussa, voi reagoida voimakkaasti puheisiin, jotka eivät välttämättä ole edes suunnattu hänelle.

6 Laulunopetus osana ammatillista kehitystä

Pop/jazz-laulunopetusta tarkasteltaessa tulee ottaa huomioon, että koko ajan kehittyvässä musiikin opetuksessa myös pop/jazz-laulu on muuttanut suuresti muotoaan viimeisen kymmenen vuoden aikana. (Korpisaari 2011.)

Oman instrumentin kehityksessä laulunopetus ja laulunopettaja ovat keskeisessä osassa. Laulajalla on ammattiopintoihin siirtyessä saattanut olla jo useampia opettajia, mutta viimeistään ammattiopintojen aikana laulaja saa opetusta useammalta eri opettajalta. Olen itse saanut olla monen laulun opettajan opissa niin opistopuolella kuin ammattiopinnoissa. Eri opettajien opetuksessa näkyy opettajien erilaiset persoonat ja vahvuudet. Mielestäni useamman opettajan kanssa työskentely tukee ammatillista kehitystä koska opettajien metodit ja opetustavat eroavat usein toisistaan ja on hyvä saada asioihin erilaisia näkökulmia, työkaluja ja tapoja tehdä. Näin jälkeinpäin omia opintojani pohdittaessa, voin todeta, että erilaisten opettajien oppien myötä olen kerännyt itselleni monipuolisen työkalupakin tulevaisuutta ja laulajan ammattia varten.

Laulutekniikasta ja laulamisesta puhutaan paljon ja esimerkiksi eri laulumetodit puhuvat asioista hyvin erilaisilla termeillä ja nimiä käyttäen. Laulun harjoittelun alkumetreilla opettaja oppilasta kuunnellen määrittää sen, miten oppilaalle laulamista opettaa. Tiedon lisääntyessä ja taitojen kehittyessä oppilas voi kuitenkin alkaa itse valitsemaan, missä asioissa haluaa kehittyä, mistä tarvitsee lisää tietoa ja minkälaisen opettajan opetusta sen hetkisessä vaiheessa tarvitsee. Tähän oman kehityksen ohjaamiseen pystyy jo päteväongelmanratkaisija, jonka toiminta on suunnitelmallista ja pyrkii tavoitteisiin sekä taitavasuorittaja, joka hahmottaa kokonaisuuksia ja näkee laulunopintojen vaiheet opettajat osana omaa ammatillista matkaa.

Tulevana laulopedagogina on mielestäni tärkeää pohtia, miten laulua opettaa ilman, että omat intressit ja ajatukset ”oikeasta” eivät rajoita oppilaan tekemistä tunteilla tai siirry oppilaalle. Musiikissa ja laulamisessa ei ole mielestäni oikeaa tai väärää tapaa tehdä ja tulkita. Kuten instrumentin hallinta kohdassa (s.8) mainitsin, ammattilaulajan tulee hallita perustekniikka, joka pitää äänen terveenä ja kuvastaa laulajan persoonallisuutta. Tekniikka tukee laulajan omaa tapaa tulkita ja ilmaista itseään. Omalla opintopolullani opettajiltani olen oppinut, miten tärkeää on osata hallita ja käyttää ääntä monipuolisesti, jotta

voi itse valita, miten haluaa instrumenttiaan käyttää. Opettajan tehtävä on siis pyrkiä ohjaamaan oppilasta haastamaan itseään harjoittelemaan ja opettelemaan näitä edellä mainittuja tekniikoita, määrittelemättä oikeaa tai väärää tapaa laulaa ja antamalla oppilaan itse valita sen. Mitä pidemmällä laulaja on ammatillisen kokonaiskuvan kehityksessä, sen paremmin hän osaa itse ohjata opintojaan toivomaansa suuntaan. (Mesiä 2019.)

7 Pohdinta

Ammatilliseen kehitykseen vaikuttavia merkittäviä tekijöitä ovat oman identiteetin ja minäkuvan kehitys eli se, kuka minä olen. Merkittäviin tekijöihin kuuluu myös oman instrumentin ja omien taitojen kehittyminen ja sen eri vaiheiden ymmärtäminen. Dreyfusin ja Dreyfusin ammatillisen kehityksen teorian viisi vaihetta sovellettuna laulajalle kuvastaa hyvin laulajan koko matkaa aloittelijasta ammattilaiseksi. Identiteetin kehitysprosessi, jota Eriksonin elämänkaariteoria kuvastaa, vaikuttaa ammatillisen kehityksen viiteen vaiheeseen merkittävästi. Ajattelenkin näiden kahden teorian kulkevan käsi kädessä.

Työtä tehdessäni, huomasin että keskustelujen ja lähdemateriaalin analysoiminen herätti minussa ajatuksia siitä, miten moni asia omaan matkaani harrastajasta ammattilaiseen on vaikuttanut. Kun pohdin omia opintojani, huomaan, että matkalla on ollut vaihteita, jotka keskittyvät selkeästi enemmän instrumentin kehitykseen ja vaihteita, jolloin suurimmat kehitysaskleet on otettu oman identiteetin, minäkuvan ja oman ammatillisen ajattelemisen muovautumisessa.

Lauluopintojen alkuvaiheessa on instrumentin perushallintaan pitänyt keskittyä enemmän, kun taas myöhemmässä vaiheessa opintoja taitojen kehittyessä, henkinen ja ammatilliseen kokonaisuuteen keskittyvä ajatusmallien kehittyminen on ollut enemmän keskiössä. Itselleni merkittäviä vaihteita ammattiopintojen aikaisessa kehityksessä ovat olleet erityisesti oman ilmaisun ja tulkinnallisen tavan löytäminen ja vahvuuksien ymmärtäminen. Näiden asioiden oivaltaminen ja avautuminen on ollut ammattiopintojeni pisin ja vaativin prosessi, johon tarvitsin tukea ja ohjausta. Ammatillista oppimista tapahtuu mielestäni koko ajan. Jokainen keikka, kuunneltu albumi ja harjoiteltu kappale kasvattaa omaa näkemystä ammatillisesta ympäristöstä ja itsestä osana sitä. Oppimistilanteisiin ja niihin suhtautumiseen voi itse vaikuttaa. Mielestäni jokainen kipuilu, oivallus ja omaa

pohdintaa aikaansaava hetki ja tapahtuma, on ammatillisen kehittymisen kannalta tärkeä. Kuten ammatillisen kehityksen teoria kuvaa, vasta taitava suorittaja ja asiantuntija osaa tarkastella kehitystään kokonaisuutena, jonka osia pienemmät palaset ovat. Omalla kohdallani huomaan, että vasta nyt korkeakouluopintojen päätösvaiheessa osaa tarkastella, minkälaisia kehityskohtia omalle matkalle on jo tähän mennessä mahtunut ja miten erityisesti vaikeat ja haastavat tilanteet ovat omaa ammatillista identiteettiä sekä taitoja kehittäneet.

Pohtiessani omaa matkaani harrastajasta läpi yhteensä kuuden vuoden ammattiopintojen ja kahden koulun, voin nyt todeta itseni laulajana ja laulunopettajana ammattilaiseksi. Opitut asiat voin omalla kohdallani sanoa oppineeni koulussa ja koulun järjestämillä keikoilla, harjoitelleeni, kehittäneeni ja syventäneeni niitä sitten keikoilla ja työelämässä.

Lähteet

Arjas, Päivi 2001. Iloa esiintymiseen - muusikon psyykkinen valmennus. Jyväskylä: Atena

Arjas, Päivi 2014. Varmasti lavalle – muusikoiden esiintymisvalmennus. Jyväskylä: Atena

Center for Mindfulness. 2020 (CFM) Saatavilla:<https://mindfulness.fi/mindfulness-hyodyt/mindfulness-mbsr-leena-pennanen/>
(luettu 3.4.2020)

Collin, Kaija 2009. Asiantuntijaksi oppiminen, ammatillisen identiteetin kehittyminen ja moniammatillinen työ. Jyväskylän yliopisto. <https://koppa.jyu.fi/kurssit/65050/luento/luentokaijacollin>

Dreyfus, Stuart E. 2004. The five-stage model of adult skill acquisition. University of California, Berkeley. <http://bst.sagepub.com/content/24/3/177>

Honkanen- Korhonen, Raili 2018. Mindfulness -kurssimateriaalit

Honkanen-Korhonen, Raili 1997. Ääni. Teoksessa T. Hautamäki (toim.) Laulajan opas. Tampere: Rytmi-instituutti, 47–56.

Häkkänen, Matias 2019. Helsinki, Helsingin yliopisto. Kuudesluokkalaisten oppilaiden luonteen vahvuuksien selvittäminen Tämä Elämä –hankkeessa.
https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/305323/Hakkanen_Matias_Pro_gradu_2019.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Härkälä, Emilia 2014. Kehonkuvaa eheyttämässä – kehonkuva psykofyysisessä fysioterapiassa. Helsinki, Laurea Ammattikorkeakoulu. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/74120/ONT_HARKALA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kiviruusu, Olli 2017. Itsetunnon kehitys nuoruudesta aikuisuuteen ja siihen vaikuttavat tekijät. Helsingin yliopisto <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/172663/ITSETUNN.pdf?sequence=1>

Korpisaari, Katri 2011. Korkeakoulustavalmistuneen pop/jazzlaulajan instrumentinhal-
linta. Helsinki, Sibelius Akatemia. [https://helda.helsinki.fi/bitstream/han-
dle/10138/234948/korpisaari_gradu.pdf?sequence=1](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/234948/korpisaari_gradu.pdf?sequence=1)

Kyllönen, Tero. 2020. Laulaja Kasmir kamppaili vuosia ulkonäköpaineiden kanssa –
Yksi repliikki Sinkkuelämää-sarjassa vei itseluottamuksen. Yle, 4.3.2020. Saatavilla:
[https://yle.fi/aihe/artikkeli/2020/03/04/laulaja-kasmir-kamppaili-vuosia-ulkonakopainei-
den-kanssa-yksi-repliikki](https://yle.fi/aihe/artikkeli/2020/03/04/laulaja-kasmir-kamppaili-vuosia-ulkonakopainei-
den-kanssa-yksi-repliikki) (luettu 5.4.2020)

Lyytikäinen, Sara 2017. Muuttuvat identiteetit. Itä-Suomen yliopisto [https://epublicati-
ons.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20170469/urn_nbn_fi_uef-20170469.pdf](https://epublicati-
ons.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20170469/urn_nbn_fi_uef-20170469.pdf)

Mesiä, Susanna 2019. Developing Expertise of Popular Music and Jazz Vocal Peda-
gogy Through Professional Conversations. Helsinki, Sibelius Akatemia.
[https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/301525/262099_Susanna_Mesiä_si-
sus_korjattu.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/301525/262099_Susanna_Mesiä_si-
sus_korjattu.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

Mieli, 2020. Identiteetti - kuka minä olen. 2020 Saatavilla: [https://mieli.fi/fi/mielenter-
veys/itsetuntemus/identiteetti-kuka-minä-olen](https://mieli.fi/fi/mielenter-
veys/itsetuntemus/identiteetti-kuka-minä-olen) (luettu 29.1.2020)

Myyry, Lotta 2018. Lasten vahvuuksien tunnistaminen varhaiskasvatuksessa. Helsinki,
Helsingin yliopisto
https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/233710/Lotta_Myyry_pg_2018.pdf

Niemelä, Ville-Veikko 2013. Näkemyksiä ammattiopiskelijoiden laulusuhteesta. Hel-
sinki, Metropolia Ammattikorkeakoulu. [https://www.theseus.fi/bitstream/han-
dle/10024/59158/Niemela_Ville-Veikko.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/han-
dle/10024/59158/Niemela_Ville-Veikko.pdf?sequence=1)

Ojanen, Markku 2019. Positiivinen psykologia psykoterapian tukena. [https://www.mark-
kuojanen.com](https://www.mark-
kuojanen.com)

Sointu, Aino 2019. Positiivinen psykologia osana työhyvinvointia. Turku, Turun Ammat-
tikorkeakoulu. [https://www.theseus.fi/bitstream/han-
dle/10024/220204/Sointu%20Aino.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/han-
dle/10024/220204/Sointu%20Aino.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

Tamminen, Jyri 2010. Identiteetin muutokset nuoren psykoterapiassa ja psykoterä-
peutin rooli nuoren identiteetin rakentumisessa. Kognitiivisen psykoterapian verkkolehti
Kognitiivisen psykoterapian yhdistys ry 2010, 7, (2), 135-169. Saatavilla: <https://kognitii->

vinenpsykoterapia.fi/system/files/inline-files/Identiteetin%20muutokset%20nuoren%20psykoterapiassa%20ja%20psykoterapeutin%20rooli%20nuoren%20identiteetin%20rakentumisessa.pdf

Uusitalo-Malmivaara, Lotta 2019. Positiivisen psykologian voima. PS-kustannus. E-kirja.

Uusitalo-Malmivaara, Lotta. 2014. Via-vahvuusmittari lasten ja nuorten luonteen vahvuuksien kartoitukseen. Oppimisen ja oppimisvaikeuksien erityislehti NMI-bulletin, 1/2014: 42-50. Saatavilla: <https://bulletin.nmi.fi/2016/02/01/via-vahvuusmittari-lasten-ja-nuorten-luonteenvahvuuksien-kartoitukseen/> (luettu 2.4.2020)