

”Eihän näistä asioista voi puhua, mutta kyllä näistä laulaa voi...!”

Musiikin ammattilaisten käsityksiä omien biisien tekemisen vaikutuksesta minäkuvan rakentumiseen

Pinja Viljanen

Opinnäytetyö

Kesäkuu 2020

Kulttuuriala

Musiikkipedagogi (AMK), Musiikinohjaaja



jamk.fi

| | | |
|---|-------------------------------------|-----------------------------------|
| Tekijä(t) Viljanen, Pinja | Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK | Päivämäärä Kesäkuu 2020 |
| | Sivumäärä 54 | Julkaisun kieli Suomi |
| | | Verkojulkaisulupa myönnetty: x |
| Työn nimi ”Eihän näistä asioista voi puhua, mutta kyllä näistä laulaa voi...!” Musiikin ammattilaisten käsityksiä omien biisien tekemisen vaikutuksesta minäkuvan rakentumiseen | | |
| Tutkinto-ohjelma Musiikkipedagogi | | |
| Työn ohjaaja(t) Esa Viirret | | |
| Toimeksiantaja(t) | | |
| <p>Tiivistelmä</p> <p>Taiteen perusopetuksen musiikin laajan oppimäärän perusteissa mainitaan mm., että ”opetuksessa tuetaan oppilaiden myönteisen minäkuvan kehittymistä”. Koska omien biisien tekeminen on aina ollut itselleni luontainen tapa lähestyä musiikkia, halusin lähteä tutkimaan, olisiko omien musiikkikappaleiden tekeminen hyödyllinen työkalu tukemaan oppilaiden myönteisen minäkuvan kehittymistä.</p> <p>Haastateltaviksi valittiin neljä musiikin ammattilaista, jotka sekä kirjoittavat omia lauluja että opettavat niiden tekemistä. Halusin saada selville, mistä minäkuva muodostuu, millaiset mahdollisuudet laulunkirjoittamisella on tukea myönteisen minäkuvan kehittymistä, ja mitä opettajana tulee ottaa huomioon laulunkirjoitustunnilla, jotta oppilaille jäisi mahdollisimman positiivinen kuva itsestään ja omasta osaamisestaan.</p> <p>Tulokset osoittavat laulunkirjoittamisen olevan kaikille mahdollinen tapa tukea myönteisen minäkuvan kehittymistä. Se on ainutlaatuinen itseilmaisullinen keino päästä sisälle omaan itseen, nostattamaan itsetuntoa onnistumisen kokemusten kautta sekä se on yhteinen tunteiden tulkki ja kieli kaikkien ihmisten välillä.</p> <p>Koska omien kappaleiden tekeminen on useimmiten erittäin henkilökohtainen prosessi, opettajalla on vastuullinen rooli tuntien pitäjänä. Opettajan tulisi luoda mahdollisimman turvallinen, lämminhenkinen ja kannustava työympäristö. Opettajan tulisi myös olla herkkä palautteen antamisessa, ettei hän omilla sanoilla tai teoillaan pääsisi vahingoittamaan oppilaan myönteisen minäkuvan kehittymistä.</p> | | |
| Avainsanat (asiasanat) | | |
| laulunkirjoittaminen minäkuva säveltäminen sanoittaminen opettaminen opettajuus | | |
| Muut tiedot (Salassa pidettävät liitteet) | | |

| | | |
|---|--|--|
| Author(s) Viljanen, Pinja | Type of publication Bachelor's thesis | Date June 2020 Language of publication: Finnish |
| 54 | Permission for web publication: x | |
| Title of publication "I can't talk about these things, yet I could sing about them...!" Perceptions of music professionals how writing own songs influences one's self-image | | |
| Degree programme Music pedagogy | | |
| Supervisor(s) Viirret, Esa | | |
| Assigned by | | |
| Abstract <p>In the basics of the extensive curriculum in music for basic art education, e.g. mentions that "teaching supports the development of students' positive self-image." Because making my own pieces of music is a natural way for me to approach music, I wanted to explore if making own pieces of music would be a great tool for support the progress of students' positive self-image.</p> <p>I interviewed four music professionals, who as well write their own songs as teach songwriting. I wanted to find out what are the factors that influences one's self-image, which possibilities composing has to offer in developing positive self-image and what should a teacher take into account at a songwriting class.</p> <p>The results told that songwriting is a tool for everyone to develop positive self-image. It is a unique ja self-expressionaly way to dig into self, to raise one's ego trough the experiences of success and a common languages between people.</p> <p>Because songwriting is usually a very personal process, teacher is playing an important role to create a safe, warm and encouraging atmosphere at songwriting lessons. A teacher should be sensitive when he/she gives students feedback of their songs, that he/she would not damage the process of building positive self-image by his/her own words and actions.</p> | | |
| Keywords/tags (subjects) songwriting self-image composing writing lyric teaching | | |
| Miscellaneous (Confidential information) | | |

Sisältö

| | | |
|----------|--|-----------|
| 1 | Johdanto | 7 |
| 2 | Laadullinen tutkimus | 9 |
| 2.1 | Fenomenologinen analyysi..... | 10 |
| 2.2 | Tutkimuksen tarkoitus, tavoitteet sekä tutkimuskysymykset..... | 10 |
| 3 | Teoreettis-käsitteelliset lähtökohdat | 11 |
| 3.1 | Mistä minäkuva muodostuu? | 11 |
| 3.1.1 | Minäkuva..... | 11 |
| 3.1.2 | Minäkäsitys..... | 12 |
| 3.1.3 | Itsetunto..... | 13 |
| 3.1.4 | Identiteetti..... | 14 |
| 3.1.5 | Minäpystyvyys..... | 15 |
| 3.2 | Musiikillinen minäkäsitys..... | 16 |
| 3.3 | Luovuus..... | 17 |
| 3.4 | Mitä omien biisien tekeminen on?..... | 19 |
| 4 | Haastattelututkimus | 20 |
| 4.1 | Avain itseen sekä omaa terapiaa | 22 |
| 4.2 | Vaikutus itsetuntoon | 23 |
| 4.3 | Vaikutus minäpystyvyyteen..... | 27 |
| 4.4 | Itsekritiikki..... | 28 |
| 4.5 | Vuorovaikutus..... | 28 |
| 4.6 | Vaikutus identiteettiin ja minäkuvaan..... | 30 |
| 4.7 | Opettajan rooli..... | 32 |
| 5 | Yhteenpunto..... | 37 |
| 5.1 | Avain itseen sekä omaa terapiaa..... | 37 |
| 5.2 | Vaikutus itsetuntoon..... | 38 |
| 5.3 | Vaikutus minäpystyvyyteen..... | 39 |

| | |
|--|-----------|
| | 6 |
| 5.4 Itsekritiikki..... | 40 |
| 5.5 Vuorovaikutus..... | 41 |
| 5.6 Vaikutus identiteettiin ja minäkuvaan..... | 42 |
| 5.7 Opettajan rooli..... | 43 |
| | |
| Pohdinta..... | 45 |
| | |
| Lähteet..... | 51 |

1 Johdanto

Koko ikäni olen tykännyt kirjoittaa runoja. Riimit ovat aina kiehtoneet minua. Muistan myös ihan varhaisvuosistani, että parasta mitä tiesin oli se, kun äiti oli soittamassa pianoa ja minä sain pimputella pianon ylimmillä koskettimilla mitä ikinä mieleeni juolahti äidin soittaman sointukierron päälle. Toisin sanoen, sain improvisoida ja keksiä omia lauluja!

Teini-iässä perustimme suomalaista pop/rockia soittavan tyttöbändin. Jo bändimme alkuaikoina huomasin, että meistä neljästä jäsenestä kappaleiden tekeminen luonnistui minulta erityisen helposti, ja minusta se oli järjettömän kivaa ja kiehtovaa! Löydettyäni itsestäni sisäisen säveltäjän ja sanoittajan, omia kappaleita alkoi syntyä tuon tuosta. Mitä enemmän suuntasin ajatuksiani uusien laulujen synnyttämiseksi, sitä enemmän ideoita alkoi tulvia päähäni. Rupesin kirjoittamaan laulujen tekstejä mm. koulumatkoilla kännykän muistioon, tai välillä saatoin herätä yöllä siihen, että päässäni soi jokin sointukierto ja siihen päälle laulettu melodia. Pidin kynää ja vihkoa aina yöpöydälläni, jotta sain kirjoitettua ylös kaikki öisetkin inspiraation tuotokset. Koska sain positiivista palautetta tekemistäni kappaleista ja olin niihin itsekin tyytyväinen, koin olevani pystyvä ja lahjakas laulunkirjoittaja. Tämä inspiroi minua aina uusien laulujen tekemiseen.

Aikuisiällä olen alkanut tekemään omaa rap/jazz/pop-musiikkia. Ennen kaikkea omien tekstien kirjoittaminen auttaa minua hahmottamaan maailmaa ja jäsentämään omia ajatuksiani. Oman musiikin tekemisen kautta saan tulla nähdyksi ja kuulluksi juuri sellaisena kuin olen. Olen päässyt paremmin kiinni omasta sisäisestä minästäni sekä olen saanut merkityksellisyyttä ja syvyyttä koko olemiseeni. Identiteettini omassa ja muiden silmissä on myös muokkautunut oman musiikin tekemisen myötä.

Yksi opinnäytetyötäni varten haastatteleistani asiantuntijoista, Kalle Lehtinen (nimi muutettu) kertoi haastattelussamme, että eräs hänen laulunworkshopissa ollut oppilaansa oli kerran todennut seuraavin sanoin: ”Eihän näistä asioista voi puhua... Mutta kyllä näistä laulaa voi...!” Tämä on minusta erittäin hienosti ja kuvaavasti sanottu. Välillä puhumisen sijasta minusta on helpompi käsitellä asioita tekemällä biisejä. Joskus, vaikka olen kuinka yrittänyt sanoittaa tuntemuksiani, vain laulujen tekemisen myötä olen pystynyt pääsemään kiinni niihin tunteisiin, jotka kaipaavat tulla kohdatuiksi. Laulujen tekeminen auttaa minua siis ennen kaikkea kohtaamaan oman itseni.

Koska olen itse saanut omien kappaleiden tekemisestä niin paljon, on haaveenani auttaa tulevaisuuden oppilaitani löytämään sama luomisen, leikkimisen ja löytämisen riemu, mitä itse saan musiikillisen keksinnän kautta jatkuvasti kokea.

Taiteen perusopetuksen musiikin laajan oppimäärän perusteissa mainitaan, että musiikintuntien tulisi tukea oppilaiden myönteisemmän minäkuvan kehittymistä. Opinnäytetyöni lähtökohtana on tutkia musiikin ammattilaisten käsityksiä, kuinka oman musiikin tekeminen ja sen esittäminen vaikuttaa minäkuvan rakentumiseen. Tavoitteena on selvittää, miten itse voisin tulevaisuudessa musiikin ammattilaisena vaikuttaa musiikin opettamiseen niin, että oppijan omien musiikillisten tuotosten tekeminen vaikuttaisi mahdollisimman positiivisesti oppijan minäkuvan rakentumiseen.

Opinnäytetyöni aihe on ajankohtainen, sillä paraikaa kouluissa ja musiikkiopistoissa on paljon puhetta siitä, että luovaa musiikillista keksintää ja säveltämistä pitäisi huomattavasti lisätä opetussisältöihin. Tarkoitukseni on löytää hyviä perusteluita sille, kannattaako omien sävellysten ja sanoitusten tekemistä harjoittaa oppitunneilla - tavoitteena myönteisemmän minäkuvan rakentuminen.

Työni on laadullinen tutkimus, jota analysoin käyttäen fenomenologista analyysimenetelmää. Suoritan avoimia asiantuntijahaastatteluita, joiden vastauksiin

peilaan omia henkilökohtaisia kokemuksiani sekä aiheeseen liittyvää lähdekirjallisuutta.

2 Laadullinen tutkimus

Tässä opinnäytetyössä käytetään laadullista eli kvalitatiivista tutkimusmenetelmää. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään ymmärtämään tutkimuskohteen laatua, ominaisuuksia ja merkitystä (Jyväskylän yliopisto 2015.), ja siksi koen tämän olevan paras tutkimusmenetelmä omalle työlleni.

Tutkimuskohteenani ovat ihmiset, jotka tekevät omia kappaleita. Haastattelen neljää musiikin ammattilaista, joilla on pitkän ajan kokemus musiikkikappaleiden tekemisestä ja säveltämisen opettamisesta. Lisäksi käytän tutkimuskohteena myös itseäni, sillä olen läpi elämäni tehnyt omia lauluja ja siksi minulla on laulukirjoittamisesta paljon syväluotaavia kokemuksia. Sen lisäksi, että haastattelen musiikkialan ammattilaisia sekä pohdin omia kokemuksiani, käytän luotettavia akateemisia lähteitä, jotka tukevat tutkimustyötäni.

Laadullisessa tutkimuksessa pyritään ymmärtämään tutkimuskohteen laatua ja ominaisuuksia. Opinnäytetyössäni laadun tarkastelu keskittyy siihen, miten omien kappaleiden tekeminen vaikuttaa ihmisen minäkuvan rakentumiseen. Eli miten ihminen muuttuu omia kappaleita tehdessä. Minkälaista muutosta omien kappaleiden tekeminen ihmisessä saa aikaan? Miten säveltäminen vaikuttaa ihmisen ajatteluun, toimintaan ja käytökseen? Mitkä tekijät vaikuttavat siihen, että muutos ihmisessä syntyy omien kappaleiden tekemisen myötä? Mikä on se sävellystyön voima, mikä muuttaa sävellyksen luoja?

Laadullisessa tutkimuksessa pyritään ymmärtämään myös tutkimuskohteen merkitystä. Minun työssäni tavoitteena on ymmärtää, mitä merkitystä omien kappaleiden

tekemisellä loppupeleissä on. Mitä ihminen hyötyy säveltämisestä? Miten se vaikuttaa hänen elämäänsä ja elinympäristöönsä? Mitä annettavaa ihmisellä on maailmalle laulujen tekemisen myötä ja niitä tehtyään? Kuinka kokonaisvaltaista muutosta säveltäminen voi saada aikaan? Millainen ase omien kappaleiden tekeminen lopulta on koko loppuelämää ajatellen?

2.1 Fenomenologinen analyysi

Valitsin tutkimukseni analyysimenetelmäksi fenomenologisen analyysimenetelmän. Fenomenologinen analyysimenetelmä on laadullinen analyysimenetelmä, jossa keskitytään tutkimuskohteesta saadun kokemuksen pohdintaan ja reflektointiin. Fenomenologista analyysimenetelmää käytettäessä tutkimusstrategia voi painottua tarkastelemaan sekä muiden ihmisten että tutkijan omia kokemuksia, ja näitä pohtimalla pyritään saamaan mahdollisimman syvä ymmärrys tutkimuskohteesta. (Jyväskylän yliopisto 2015.)

Fenomenologinen analyysi sopii täydellisesti omalle työlleni, sillä aion tutkia sekä muiden ihmisten kokemuksia säveltämisen vaikutuksesta minäkuvan kehittymiseen, että pohtia havaintoja, joita olen huomannut omassa itsessäni tapahtuvan säveltämisen ja sanoitusten tekemisen myötä. Uskon, että tutkimusstrategiani myötä pääsen pitkälle sen ymmärtämisessä, miten omakuva kehittyy omien musiikkikappaleiden tekemisen kautta.

2.2 Tutkimuksen tarkoitus, tavoitteet sekä tutkimuskysymykset

Tutkimukseni tarkoitus on se, että minulla olisi tulevana musiikinohjaajana laajempi käsitys omien biisien tekemisen merkityksestä, ja näin ollen minulla olisi arvokasta faktatietoa siitä, kuinka hyödyllinen työskentelymetodi laulunkirjoittaminen on.

Tutkimukseni tavoite on selvittää, tukeeko omien kappaleiden tekeminen myönteisemmän minäkuvan kehittymistä. Mitkä tekijät vaikuttavat minäkuvan muokkautumiseen sävellystyön myötä? Miten voin opettajana vaikuttaa oppilaiden myönteisen minäkuvan kehittymiseen sävellystunneilla?

Tutkimuskysymykseni ovat:

1. Mistä minäkuva muodostuu?
2. Mitä muutoksia yksilössä tapahtuu omien kappaleiden tekemisen myötä?
3. Miten omien kappaleiden tekeminen vaikuttaa minäkuvan muodostumiseen?
4. Miten voin opettajana tukea oppilaiden myönteistä minäkuvan rakentumista laulun- kirjoitustunneilla?

3 Teoreettis-käsitteelliset lähtökohdat

3.1 Mistä minäkuva muodostuu?

Minään liittyville käsitteille on ominaista niiden päällekkäisyys, epämääräisyys ja määrittelemättömyys. (Tulamo 1993, 13). Seuraavissa luvuissa avaam käsitteitä minäkuvasta, minäkäsityksestä, itsetunnosta, identiteetistä sekä minäpystyvyydestä, jotka ovat kaikki keskeisiä käsitteitä minäkuvan muodostumisessa.

3.1.1 Minäkuva

Ojasen (1996) mukaan minäkuvalla tarkoitetaan identiteettiä laajempaa käsitystä siitä, ”mikä minä olen”. (Ojanen 1996, 36). Se rakentuu lähiympäristöstä saadun sosiaalisen palautteen sekä omien aloitteiden yhteistuloksena. Lapsena vanhemmilta saatu positiivinen palaute aikaansaa useimmiten hyvin myönteisen minäkuvan. Ajan saatossa sosiaalisen vertailun tuloksena tämä ideaalinen kuva itsestä saa realistisemmat kehukset. (Ojanen, 1985, 6.) Nuorena ihminen käsittää minänsä hyvin konkreettisesti ja minäkuva muodostuu ulkoisesti havaittavissa olevista ominaisuuksista,

kuten taidoista ja tekemisistä. (Aro, Järviluoma, Mäntylä, Mäntynen, Määttä, Paananen 2014, 10.) Vanhempana minäkuva koostuu enemmän sisäisistä tekijöistä, kuten persoonallisuuden piirteistä ja arvoista. (Ojanen 1996, 37).

Täysin selkeää minäkuvaa ei kenties kenelläkään silti voi olla, sillä ihmisellä on erilaisen roolien mukaisia minäkuvia, esimerkiksi työpaikalla, kotona ja harrastuksissa. Tällainen monenlaisten minäkuvien erittelemine voi olla eduksi ihmiselle, sillä se voi kertoa, että hän osaa ottaa erilaiset tilanteet huomioon. Toisaalta roolien jatkuva vaihtelu voi myös käydä rasittavaksi, jos selkeää identiteettiä ja minäkuvaa ei yksilölle ole kehittynyt.

Jos ihminen saa paljon negatiivista palautetta, hän laukaisee itsessään puolustusmekanismin päälle ja ryhtyy suojelemaan omaa minäkuvaansa. Tällöin ihminen saattaa selittää itselleen, että syy ei ollut minussa, vaan esimerkiksi väsymyksessä tai jonkun toisen virheessä.

Hakeudumme luontaisesti sellaisten ihmisten pariin, jotka arvioivat meitä myönteisesti, ja tällaiset arviot ovat mielestämme oikeita. (Ojanen 1996, 39-40.) Vaikka pidämme siitä, että olemme mielistyneitä omaan minäkuvaamme, tutkimusten mukaan taitoja ja persoonallisuutta koskevissa itsearvioinneissa ihmisillä on taipumusta arvioida itseään negatiivisemmin, mitä esimerkiksi sisarukset arvioivat. Kasvatuksella on suuri vaikutus minäkuvan kehittymiselle. Myönteisellä kodin ilmapiirillä on myönteinen vaikutus eheään minäkuvan muodostumiseen. (Ojanen 1985, 39, 42.)

3.1.2 Minäkäsitys

Minäkäsitys on kognitiivinen, organisoitunut struktuuri, joka on muokkaantunut yksilön tekemistä havainnoista itsestään. Minäkäsitys toimii peilinä, kun yksilö tulkitsee uusia kokemuksiaan. (McDavid & Harari 1968, 220, 221.) Ympäristöllä on suuri vaikutus yksilön minäkäsityksen muodostumiseen: se joko vahvistaa sitä myönteiseen tai kielteiseen suuntaan. (Shevelson, Hubner & Stanton 1976, 411; Burns 1986, 68). Ei

ole suoraa viivaa sille, mitkä tekijät erottelevat määritelmät minäkäsityksestä ja minäkuvasta. McDavid & Harari (1968) sekä Miller & Moran (2012) kuitenkin esittelevät, että minäkäsitys muodostuu minäkuvan ja itsetunnon yhteissummasta. Selkeyden vuoksi, tässä opinnäytetyössä aion kuitenkin puhua minäkäsityksestä ja minäkuvasta synonyymeinä.

3.1.3 Itsetunto

Itsetunto tarkoittaa minän tietämistä, tuntemista ja arvostamista. Kun jollakin ihmisellä on hyvä itsetunto, hän on tietoinen vahvuuksistaan ja heikkouksistaan, mutta osaa arvostaa itseään juuri sellaisena kuin on. Ihminen, jolla on heikko itsetunto, ei näe vahvasti omia hyviä puoliaan ja vähättelee omaa minäänsä. (Ojanen 1996, 41.)

Itsetuntoa voi myös kuvailla itseluottamuksen ja itsearvostuksen määrällä. Itsearvostusta on esimerkiksi se, että ihminen ei anna loukata itseään ja pitää kiinni oikeiksi katsomistaan päämääristä vastarinnankin kohdatessa. (Keltikangas-Järvinen 1994, 18.) Itsevarmuuden määrä liittyy itsetunnon muodostumiseen, ja sitä kuvastaa taas se, kuinka paljon ihminen uskoo voivansa vaikuttaa omilla kyvyillään elämäänsä; kuinka paljon häneltä löytyy uskallusta ottaa haasteita vastaan, sekä asettaa itselle korkeita tavoitteita.

Vahvan itsetunnon omaava ihminen kykenee ihailemaan toista ihmistä ja pystyy asettamaan itselle auktoriteetteja ilman, että olisi riippuvainen niistä tai että niiden olemassaolo olisi uhka. Hän osaa nähdä oman arvonsa ja osaamisensa, mutta hänellä ei ole sitä harhaa, että hän olisi ainoa, joka osaa ja jota tulisi arvostaa. Jos ihmisellä on huono itsetunto, hän ajattelee, että jokainen ympärillä menestyvä ihminen on vaaraksi. Tämän takia heikkoitsetuntoinen kritisoi muita ja vähättelee muiden menestymistä. (Keltikangas-Järvinen 1994, 19.)

Itsenäisyys liittyy itsetuntoon. Jos itsetunto on kohdillaan, ihminen on riippumaton muista ihmisistä ja heidän mielipiteistään ja pystyy tekemään omat ratkaisunsa riip-

pumatta siitä, mitä muut ajattelevat. Hän ei ole jatkuvasti huolestunut muiden hyväksynnästä eikä siitä, miten ympäristö vaatisi elämään. (Keltikangas-Järvinen 1994, 20.)

Hyvän itsetunnon tuntomerkkeihin kuuluu myös kyky ottaa pettymyksiä vastaan, ilman että ne vaurioittaisivat itsetuntoa. Hyvä itsetunto helpottaa omien virheiden myöntämistä ilman että siitä seuraisi itsetunnon vararikko. Se, että jokin asia on mennyt huonosti, ei tarkoita että ihminen itse olisi huono. Hyvä itsetunto auttaa tulkitsemaan ympäristöä realistisesti ja ymmärtämään että kaikilla on pettymyksiä ja onnistumisia elämässä. (Keltikangas-Järvinen 1994, 23.)

3.1.4 Identiteetti

Kun ihmiseltä kysytään jotain hänestä itsestään, hän ajattelee yleensä elämäntarinaansa. Näin identiteetti jäsennetään kerronnan avulla järkevaksi kokonaisuudeksi, jossa menneet tapahtumat, nykyhetki ja tulevaisuuden odotukset kerronnallistetaan. Identiteetti voidaan myös ulkoistaa ja tehdä näkyväksi esimerkiksi musiikin, elokuvien, päiväkirjojen tai valokuva-albumeiden avulla. (Jokinen & Saaristo 2004, 138-139.)

Sosiologian näkökulmasta tarkasteltuna identiteetti-sanalla on kaksi ulottuvuutta; yksilöllinen ja kollektiivinen. Yksilötasolla identiteetillä tarkoitetaan sitä, kuka ihminen ajattelee olevansa, millaiseksi ja miten hän kokee itsensä, sekä mitä hän tekee ja mihin hän uskoo. Kollektiiviset identiteetit, esimerkiksi kansalliset tai etniset, vaikuttavat myös yksilön identiteettiin.

Sosiologiassa korostetaan yksilön identiteetin konstruktiivisia ulottuvuuksia. Identiteetin konstruktiivisilla ulottuvuuksilla tarkoitetaan sitä, että identiteetti syntyy instituutioiden, erilaisten käytäntöjen sekä ihmisten vuorovaikutuksessa. (Jokinen & Saaristo 2004, 137.)

Ojasen (1996) mukaan ihminen saa identiteetin heti syntyessään. Identiteettiä määrittäviä tekijöitä lapsuudessa ovat mm. ikä, sukupuoli, perhesuhteet sekä vanhempien sosiaalinen asema. Myöhemmin identiteettiä määrittää työ sekä sosiaalisia suhteita kuvaavat nimitykset, esimerkiksi opiskelija, harjoittelija, aviomies, kirvesmies tai johtaja. (Ojanen 1996, 32.)

Ihmiselle on voinut rakentua erilaisia rooleja hänen toimiessa eri ympäristöissä. Roolin ja identiteetin ero näkyy kuitenkin siinä, että ihmisellä voi olla monia erilaisia rooleja, mutta identiteettejä yleensä vain yksi. (Ojanen 1996, 32.) Voimakas identiteetti syntyy silloin, kun oma asema tai paikka on selkeä. (Ojanen 1985, 9).

Identiteetti viittaa yksilöllisen identiteetin tietoiseen ymmärtämiseen, mutta myös tiedostamattomaan pyrkimykseen säilyttää perusluonteen jatkuvuus. (Ojanen 1996, 35). Yksilön identiteetti ei ole sisäinen, synnynnäinen ominaisuus, eivätkä identiteetit sosiologian näkökulmasta ole koskaan pysyviä tai täydellisiä. (Jokinen & Saaristo 2004, 137).

3.1.5 Minäpystyvyys

Minäpystyvyydellä tarkoitetaan ihmisen omaa arviota ja luottamusta omiin kykyihin.

Kun minäkuvaan saadaan vastaus kysymällä: "Millainen olen?", minäpystyvyys selviää kysymyksellä: "Pystynkö?". Se, mitä ihminen ajattelee omasta pystyvyydestään vaikuttaa päätöksentekoon, motivaatioon, ajatusmalleihin, toimintaan ja tunteisiin. (Bandura 1997, Aron ym 2014, 16 mukaan.)

Ihmisillä on tapa välttää tilanteita, joissa he saattavat epäonnistua ja jotka tuntuvat liian haastavilta. Sen sijaan tartumme tilaisuuksiin, jotka koemme olevan hallittavissamme. Minäpystyvyyksäsite vaikuttaa siis siihen, kuinka paljon olemme valmiita näkemään vaivaa ja kuinka pitkään jatkamme yrittämistä haasteiden kohdatessa

meidät. Käsitys omasta minäpystyvyydestä vaikuttaa oman tulevaisuuden ennustamiseen enemmän kuin elämässä aiemmin koetut saavutukset ja kokemukset.

Minäpystyvyyteen vaikuttavat aiemmat onnistumis- ja hallintakokemukset, malliopiminen, ympäristön antama palaute sekä tunteet ja kehon tuntemukset eri tilanteissa. Minäpystyvyyden tunne on silti altis muutokselle. Kokemus pystyvyydestä lisääntyy, kun uudet kokemukset kumoavat aiempia vääriä olettamuksia tai pelkoja ja kun ihminen oppii uusia taitoja, joiden avulla hän voi selviytyä haastavista tilanteista. (Aro ym. 2014, 16-17.)

3.2 Musiikillinen minäkäsitys

Musiikillinen minäkäsitys tarkoittaa yksilön ajatuksia omista musiikillisista ominaisuuksistaan, toiminnastaan ja mahdollisuuksistaan. Musiikillinen minäkäsitys on osa yleistä minäkäsitystä ja sisältää monia yhteneväisyyksiä sen kanssa.

Musiikillinen minäkäsitys voi olla myönteinen tai kielteinen. Myönteisen musiikillisen minäkäsityksen omaava yksilö pitää itseään hyväksyttävänä ja kelpaavana, sekä luottaa itseensä ja omiin mahdollisuuksiinsa mm. erilaisissa musiikkiin liittyvissä vuorovaikutustilanteissa. Kielteinen musiikillinen minäkäsitys on taas yksilöllä, joka kokee olevansa kelpaamaton musiikkiin liittyvissä tehtävissä ja vuorovaikutustilanteissa. Hän ei myöskään usko omiin mahdollisuuksiinsa musiikinopiskelijana. Tämä kokemus vaikuttaa suuresti siihen, miten yksilö tulee tulevaisuudessa toimimaan musiikillisella kentällään. (Tulamo 1993, 51-53.)

Kirsti Tulamo (1993) on jakanut musiikillisen minäkäsityksen analyyttisesti kolmeen pienempään osaan. Jokainen osa peilaa yksilön musiikillista suoriutumisminäkäsitystä, sosiaalista musiikillista minäkäsitystä, emotionaalista musiikillista minäkäsitystä sekä fyysis-motorista musiikillista minäkäsitystä.

1. Tiedostettu musiikillinen minäkäsitys (millainen kokee olevansa)

2. Musiikillinen ihanneminäkäsitys (millainen haluaisi olla)
3. Musiikillinen toveriminäkäsitys (millaisena uskoo muiden havaitsevan itsensä)

(Tulamo 1993, 57.)

Kolme eri musiikillisen minäkäsityksen osaa ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään, ja niiden välinen tasapaino ja toimintasuhde vaikuttavat mm. oppilaan itsearvostukseen sekä motivaatioon musiikkia kohtaan. (Tulamo 1993, 69).

Musiikillisella minäkäsityksellä on suora yhteys yksilön yleiseen minäkäsitykseen, eli yksilön kokonaiskäsitykseen itsestään. Musiikillinen minäkäsitys ohjaa ihmisen kokonaispersoonallisuutta. (Shavelson & Bolus 1982, Byrne & Shavelson 1987, Tulamon 1993, 61 mukaan.)

3.3 Luovuus

Säveltäjiä ja biisintekijöitä saatetaan joskus pitää jopa taikaolentoina tai suorastaan neroina. Kenties se johtuu siitä, että säveltäminen on todella henkilökohtainen prosessi. Jos säveltäjän tuotos kuulostaa hyvälle ja saa muiden ihmisten ihokarvat pystyyn sekä suuria tunteita aikaan, on säveltäjä lunastanut taikurinhattunsa. Säveltäjä kykenee luomaan jotain, mikä pystyy tulkitsemaan ihmisten monet tunteet – itse keksittyjen sävelien, harmonioiden sekä sanoitusten kautta. Ennen kaikkea, laulunkirjoittaminen on luovaa toimintaa, ja siksi perehdymme siihen, mitä luovuus on.

Jussi T. Koski sekä Saku Tuominen avaavat kirjassaan *Kuinka ideat syntyvät* (2004) Kai Hakkaraisen ajatuksia luovuudesta. Hakkarainen on sitä mieltä, että luovuus syntyy luovuutta ruokkivasta elämäntavasta ja rohkeasta oman tien kulkemisesta. Hänen mukaan luovuus ei missään nimessä toimi valmiiksi annettuja ohjeita noudattamalla tai kopioimalla. Hän haluaa muistuttaa, että ihmiset ovat erilaisia: se mikä toimii yhdellä ihmisellä yhdessä tilanteessa, ei välttämättä toimi toisella toisessa. (Koski,

Tuominen 2004, 20.)

Hakkaraisen mukaan luova ajattelu vaatii sitä, että ihminen jaksaa paneutua samaan asiaan uudestaan ja uudestaan. Usein nimittäin ajatellaan, että luovuudessa on kyse pelkästään lahjakkuudesta, mutta Hakkaraisen mukaan tämä ei pidä paikkaansa. Hän haluaa painottaa, että lahjakkuutta tärkeämpää on sitkeys, sillä lahjakkuus voi muotoutua luovuudeksi ainoastaan sitkeyden avulla. (Koski, Tuominen 2004, 46.)

Jotta ihminen pysyy sitkeänä ja työtä tekevänä, hänellä täytyy olla intohimoa. Kai Hakkarainen selittää, että intohimo ja sen aikaansaama innostus on kaikkien luovien prosessien tärkein polttoaine. Ilman intohimoa ei ihminen kestä uuden oppimiseen ja uusien ideoiden synnyttämiseen liittyviä vaikeuksia: oman mielen hämmennystä ja muiden ihmisten esittämiä epäilyksiä. Ilman intohimoa ei myöskään kestä omaa kriittisyyttään, kun kaiken annettuaan joutuukin toteamaan: Oliko tämä todellakin se, mitä sain aikaiseksi? Enkö enemmän? Enkö parempaa? (Koski, Tuominen 2004, 50.)

Pertti Kansanen ja Kari Uusikylä kertovat teoksessaan *Luovuutta, motivaatiota, tunteita* (2005), että luovalle ihmiselle on erityisen tärkeää uskoa omaan ainutkertaisuuteensa; kykyynsä ajatella ja ideoida jotakin uutta ja arvokasta. Silloin hän ei epäile välittömästi omien uusien ajatustensa mielekkyyttä vaikka kaikki muut hänen ympärillään niin tekisivätkin. Kansanen ja Uusikylän mukaan luovuus on keino kypsän persoonallisuuden rakentamiseen. Jokainen voi nauttia omasta luovuudestaan tekemällä asiat uudella tavalla joko työssään tai harrastuksissaan. Luovuus voi antaa elämälle uutta sisältöä ja syviä onnen ja nautinnollisuuden tunteita erityisesti silloin, kun oma kiinnostus, taidot ja tehtävän haasteellisuus ovat sopuosinnussa keskenään. (Kansanen, Uusikylä, 2005, 43.)

3.4 Mitä omien biisien tekeminen on?

Omien kokemuksieni mukaan omien kappaleiden tekeminen ei ole pelkkää mekaanista suorittamista, missä pistetään ääniä tiettyyn järjestykseen. Vaikka nautin maukaista harmonioista, yllätyksellisistä melodioista, kylmiä väreitä nostattavista sointuvalinnoista sekä mielenkiintoisilla rytmeillä leikittelemisestä, minulle kappaleiden tekeminen on ennen kaikkea omien ajatuksieni ja tunteideni käsittelykeino, jopa selviytymistapa. Säveltäminen ja sanoittaminen mahdollistavat minulle vapaan temmellyskentän, jossa kaikki on mahdollista. Se on paikka ja tila, jossa voin aina löytää jotain uutta ja jossa saan toimia itse itseni kapellimestarina. Laulunkirjoittamisesta on muodostunut arvokas taito itseni ilmaisemiselle ja sitä kautta itseni ymmärtämiselle ja löytämiselle.

Työtäni varten haastatteleman artistin, laulunkirjoittajan sekä opettajan Kalle Lehtinen (nimi muutettu) esittää, että säveltäminen on jollain tapaa taianomainen ilmiö. Hän kuvaa säveltämisen olevan myytti, jossa on jotain ikuisesti kiehtovaa; jossa ihmisen oma herkkyys, intuitio ja kylmät väreet johdattelevat tekemään tiettyjä ratkaisuja. Lehtisen mukaan laulun tekeminen ei ole 'vain insinöörihommaa', jossa 'laitetaan palikat kasaan ja tehdään valmis rakennus', vaan hän haluaa painottaa, että laulun tekemiseen liittyy jokin todella tärkeä laulun tekijän oma herkkyys ja uskallus luottaa omiin kykyihinsä.

Kirjassaan *Säveltäjyyden jäljillä* (2016), Heidi Partti ja Anu Ahola ovat haastatelleet suomalaisia säveltäjiä ja kyselleet heidän suhtautumisestaan säveltämiseen. Kyselyyn vastanneet ovat todenneet lähes yhtä suusta, että säveltämiseen kietoutuu ihanne yksilöllisestä ja uniikista tavasta olla oma itsensä sekä itsensä toteuttamisesta juuri niin kuin haluaa. Tähän ilmiöön liittyy vahva kokemus hallinnasta ja itsemääräämisestä.

Filosofi Charles Taylorin mukaan itsensä toteuttamisen ihanne pohjautuu eksistentia-
lismiin, jonka ydinteema on yksilön ainutlaatuisuus. Taylorin mukaan säveltämisessä
on siis kyse eräänlaisesta omaehtoisesta ihmisenä olemisen tavasta. Rehellisyys itseä
kohtaan merkitsee uskollisuutta omaehtoisuudelle. (Partti & Ahola 2016, 24.)

Partti ja Ahola kirjoittavat, että säveltäminen on yhtä aikaa musiikillisten rakenteiden
sekä säveltäjän oman sisäisen maailman rakenteiden järjestelyä. He kertovat, että
ihmisellä on sammumaton tarve ymmärtää itseään sekä halu kehittyä ja kasvaa, ja
juuri tuohon tarpeeseen säveltäminen tarjoaa aivan erityisen väylän. (Partti & Ahola
2016, 26.)

4 Haastattelututkimus

Olen toteuttanut tutkimukseni pääosin asiantuntijahaastatteluilla. Valitsin juuri nämä
neljä henkilöä haastateltaviksi sen vuoksi, että heillä kaikilla on perustavanlaatuinen
kokemus sekä biisien tekemisestä että niiden tekemisen opettamisesta. Ajattelin
saavani heidän kokemuksistaan tietoa biisien tekemisen vaikutuksista ihmiseen, sekä
vinkkejä, mitä opettajana tulisi ottaa huomioon laulunkirjoitustunneilla.

Käytin työtapanani avointa haastattelua. Avoimessa haastattelussa haastattelijä
pyrkii luomaan avoimen ilmapiirin, jossa haastattelijä ja haastateltava keskustelevat
mahdollisimman luontevasti ja avoimesti. Tarkoituksena on, että keskustelu etenee
luontevasti haastateltavan ehdoilla. Avoimessa haastattelussa haastattelijä antaa
keskusteluaiheen ja auttaa haastateltavaa pysymään haluttujen aihepiirien sisällä.
Keskustelutilanteessa on tarkoitus antaa tilaa haastateltavan tuntemuksille,
kokemuksille, mielipiteille, muistoille ja perusteluille. Haastattelun kulkua ei tule
suunnitella etukäteen vaan se on avoin kaikille mahdollisuuksille mihin haastatteluun
osallistuvien henkilöiden keskustelut ikinä johdattuvatkaan, aihepiirin sisällä pysyen.
(Hirsjärvi & Hurme 2001; Eskola & Suoranta 2000, 86-88.)

Lähdin haastattelemaan ensimmäistä haastateltavaa muutama valmis kysymys mietittynä: Miten opetat biisien tekemistä? Miten olet havainnut biisien tekemisen vaikuttavan itseesi sekä oppilaisiisi? Mitä opettajan tulisi ottaa huomioon opetustilanteessa?

Mitä pidemmälle haastattelut etenivät, sitä kirkkaammaksi tutkimukseni merkitys koko ajan itselleni valkeni. Jo heti ensimmäisen haastattelun kohdalla tajusin, että minun ei liikaa kannata johdatella keskusteluja, koska keskusteluidemme myötä haastateltavilta alkoi tulemaan sellaisia juttuja, mihin en alun perin olisi edes keksinyt valmistella kysymyksiä. Tästä johtuen päädyin käyttämään kaikkien kohdalla avointa haastattelumallia, jossa mennään pitkälti haastateltavan ehdoilla. Minusta oli hyvä, että annoin tilaa haastateltavien omille muistoille ja vapaalle kerronnalle, sillä niistä sain kaikkein antoisimpia, kuvaavampia ja elämänmakuisimpia tutkimustuloksia. Tarinoiden myötä minulle selkeni parhaiten, mitä konkreettista ja todellista laulujen tekeminen on haastateltaville itselleen sekä heidän ympärillään oleville ihmisille tehnyt.

Kun olin saanut kaikki asiantuntijahaastattelut valmiiksi, suoritin niiden litteroinnin: kirjoitin kaikki äänittämäni haastattelutuokioiden sanat auki tietokoneelleni. Kun olin litteroinut haastattelut, luin haastattelukokonaisuudet useampaan kertaan läpi, jotta sain paremman kokonais käsityksen siitä, mihin kaikkeen laulunkirjoittaminen vaikuttaa. Kun rupesin hahmottamaan selkeitä teemoja mihin kaikkeen biisinkirjoittamisella on osaa, tein kyseisistä teemoista Haastattelututkimus-osion alaotsikot: avain itsen sekä omaa terapiaa, vaikutus itsetuntoon, vaikutus minäpystyvyyteen, itsekritiikki, vuorovaikutus, vaikutus identiteettiin ja minäkuvaan, sekä opettajan rooli. Analysoin haastattelut käyttämällä fenomenologista analyysimenetelmää.

Haastattelututkimus-osioon olen kirjannut pelkästään asiantuntijahaastatteluista saamani tulokset. Yhteenpunonta-osiossa reflektoin haastattelutuloksia omiin kokemuksiini ja mietteisiini sekä lähdekirjallisuuteen. Käytin Yhteenpunonta-osiossa

samoja alaotsikoita kuin Haastattelututkimus-osiossa, jotta käy selkeästi ilmi, että reflektoin samaa teemaa aina samannimisen alaotsikon alla.

Haastateltavat henkilöt olivat **(nimet muutettu)**:

1. Vilperti Mähönen: Pitkän linjan muusikko (basisti), sekä peruskoulun ja lukion musiikinopettaja
2. Kalle Lehtinen: Artisti, laulunkirjoittaja sekä musiikinopettaja

Järjestänyt laulunteko-työpajoja ja opettanut laulunteko-koulutuksissa (20-70-vuotiaita), opettanut alakoululaisia, yläkoululaisia, lukiolaisia, 2. asteen koulutuslaisia sekä aikuisopiskelijoita.

3. Vertti Suojala: Muusikko, kulttuuriaktiivi ja hyvinvointivalmentaja

”Olen ihminen, joka on missiolla liikuttamassa ihmisiä henkisesti ja fyysisesti, sekä antamassa positiivista painetta tekemään asioita, jotka ovat merkityksellisiä itselle ja muille.”

4. Niilo Ojanen: Teoria-aineiden opettaja korkeakoulussa sekä tutkinonkehittäjä

4.1 Avain itseen sekä omaa terapiaa

Kalle Lehtinen:

Kalle Lehtisen mukaan laulujen tekeminen tuo ennen kaikkea itsetuntemusta. Hän haluaa korostaa, että joillekin yksilöille vielä todella isostikin. Se, kuinka paljon biisien tekeminen voi opettaa tuntemaan itseä, riippuu Lehtisen mukaan kuitenkin hyvin pitkälti siitä, kuinka syvälle biisintekijä biisintekoprosessissaan sukeltaa sisimpäänsä - varsinkin tekstityksiä tehdessä. Kalle kertoo, että kun avaa itseään teksteissä, voi huomaamattaan ajautua terapeuttiselle matkalle: kun mennään syviin tunteisiin sanoitustyön myötä, voidaan päästä käsiksi todella suuriin asioihin.

Vertti Suojala:

Vertti Suojala käyttää musiikin tekemistä vaikean elämäntilanteen kanssa kipuilemisen selvittämiseksi. Omien sanojensa mukaan hän pääsee tarkistelemaan ja käsittelemään asioitaan paremmin, kun on saanut musiikin keinoin transformoitua vaikean aiheen ulos sisältään. Suojala kehottaa, että jos ihminen saa jonkin tunteen, joka saattaa kohta haihtua, kannattaa tuohon tunteeseen tarttua ja sanoittaa se biisin muotoon mahdollisimman nopeasti.

”Itse tein levyllisen kappaleita, joiden tekemisen kautta kävin todella ikävän ja vaikean eroprosessin läpi. En edes halua kuunnella niitä kappaleita tällä hetkellä, koska en halua palata samoihin tunnelmiin. Joistakin tykkään, ja ne muistuttavat minua miksi olen päässyt vaikeista ajoistani yli. Minulle on ihan sama voiko kukaan muu ihminen samaistua noissa biiseissä oleviin ajatuksiini... Uskon toki että voi, mutta pointtini biisinteossa on tehdä itseäni varten monumentti siitä ajatuksesta, josta olen alun perin saanut inspiraation tehdä biisin. Teen, koska asia on minulle itselleni tärkeä.”

Suojala lausuu seuraavin sanoin omien tekstien tekemisestä: ”Älä ajattele, että haluat olla seuraava Cheek, vaan kirjoita miltä itsestä tuntuu. Tarvitset oman elämän, oman näkökulman ja omat tunteet – sen, että olet *sinä*.”

Suojala kertoo tehneensä paljon yhteistyötä äidinkielen- ja musiikinopettajien kanssa. Äidinkiellentunneille hän on mennyt opettamaan luovaa kirjoittamista. Suojala summaa, että tällainen luova kirjoittaminen on tehonnut erityisesti ”pahiksiin”, joilla on muuten yleensä vastahakoinen suhtautuminen kouluopetusta kohtaan. ”Nyt sana on vapaa: nyt saa puhua ihan mistä vaan. Jos on joku kettumainen juttu elämässä niin kirjota siitä - sitä kautta mitä elämässä tapahtuu tällä hetkellä”, näin Suojala ohjeistaa oppilaita sananvapauden käyttöön luovan kirjoittamisen tunneilla. Vertti kertoo opettajien kertoneen terveisiä, että luovan kirjoittamisen tunnit ovat tehneet lapsille ihmeitä: he ovat löytäneet uuden väylän kanavoida huonoa oloaan.

4.2 Vaikutus itsetuntoon

Kalle Lehtinen:

”Ota kitara käteen ja jammaile. Laita nauhuri päälle, improile, tee tekstejä... mitä vaan mitä tulee mieleen.” Tällaisen vinkin Lehtinen antaa, jotta biisinkirjoitus lähtisi käyntiin.

Lehtinen kertoo, että tämän tyylinen ”Tee edes jotain”-tekeminen mitä todennäköisemmin johtaa jonkinlaiseen inspiroitumiseen ja uusien ideoiden syntyymiseen. Uusien ideoiden saaminen taas lisää Kleemolan mukaan itseluottamusta koko tekemiseen.

Kalle esittelee Tee edes jotain-teoriaansa:

TEKEMINEN -> AIKAANSAANNOS -> ITSELUOTTO -> TEKEMINEN -> AIKAANSAANNOS -> ITSELUOTTO. Sama kierre jatkuu uudestaan ja uudestaan.

Lehtinen selittää teoriaansa: ”Jos ei tee *edes jotain*, niin mikään ei voi lähteä liikkeelle; kertaus ei pääse vauhtiin. Jos haluaa saada jotain aikaiseksi, on tavalla tai toisella pakotettava itsensä tekemään *jotain*.”

Kalle käyttää itse Tee edes jotain-metodia silloin kun on yksin kotonaan: hän laittaa tunniksi puhelimen äänityksen päälle ja äänittää kaiken mitä soittamalla ja laulamalla saa itsestään irti. ”Jammailen vain jotain! Tyhmää se on tunti vain olla! Lähes aina syntyy *jotain*, mitä voi sitten työstää pidemmälle. Itselleen muistiinjamittelua... Nauhuri pakottaa tekemään jotain!”

Lehtinen jatkaa kertomalla tarinan eräästä laulun tekijäkonkarista, jonka hän oli ker-
ran tavannut. Konkari oli koko elämänsä ajan tehnyt lauluja, mutta miesten tapaa-

mishetkellä oli konkari kertonut Kallelle, että viimeisten parin vuoden aikana hänelle ei ollut syntynyt yhtäkään uutta kappaletta. Kuitenkin lähiaikoina hän oli saanut tehtyä yhden uuden biisin. Miehet olivat keskustelleet tapahtuneesta: konkarille oli kaikkein tärkeintä ollut se, että hänelle oli palannut takaisin luotto siihen, että hän osaa säveltää ja sanoittaa lauluja. Osaamisen tunne oli kadonnut mieheltä tyystin todella pitkäksi aikaa.

Kalle Lehtinen kommentoi tarinaansa: ”Se on raskas ja rankka juttu, ettei enää usko itseensä.” Miesten tapaamisen jälkeen lauluntekijäkonkarille oli alkanut vyörytä jälleen uusia onnistumisen kokemuksia biisintekemisen saralla. Jonkin ajan kuluttua hän oli saanut tehtyä suuren hittikappaleen isolle artistille, ja näin hänen itseluottamuksensa oli hiipinyt takaisin entiselleen. Nykyään hän kirjoittaa päivätyökseen kappaleita suurille tähdille.

Lehtinen nostaa esille ”aika meni jo”-ajatuksen. Lehtinen kertoo, että joskus lauluntekijöille saattaa tulla vaihe, että ajattelee, ettei itsestä ole enää lauluntekijäksi. Varsinkin, jos takana on loistelias sävellyshistoria, ja sitten tuleekin aika, jolloin ei synny mitään uutta pitkään aikaan. Tällainen ”aika meni jo”-vaihe on Lehtisen mukaan todella kamala ja tuskaisa aika säveltäjälle. ”Se täytyy vain käydä läpi, ennen kuin tulee uusi luova vaihe”, Kalle kommentoi.

Kalle korostaa itsetuntemuksen merkitystä, kun lauluntekijä haluaa päästä ”kuivien kausien” yli. Lehtinen toteaa, että kun on jo joku realistinen kuva itsestä ja siitä mitä osaa, minkälainen tyyli itsellä on tehdä kappaleita; kuinka helppoa tai nopeaa se on, ja minkälainen on ihmisenä ja lauluntekijänä - kun tiedostaa mitä annettavaa itseltä löytyy sanoittamiseen, riimittelemiseen, koukkujen tekemiseen tai mihin tahansa musiikilliseen tuottamiseen, auttaa tällainen itsetuntemus pääsemään lauluntekoprosessissa kuivan kauden jälkeen selkeämmälle näköalapaikalle.

Lehtinen kertoo muistavansa erään oppilaan yläkoululaisten biisinkirjoitustyöpajasta, joka oli saanut niin suuren itseluottamuksen omien biisien tekemisestä, että oli työ-

pajan jälkeen alkanut tekemään säännöllisesti omia biisejä ja julkaisemaan niitä omalla Youtube-kanavallaan. Tästä tapahtumasta Lehtinen oli tajunnut, että ryhmässä työskennellessä jotkin yksilöt voivat huomata oman lahjakkuutensa lauluntekijöinä, vaikka he aikaisemmin olisivat ajatelleet, etteivät osaa tai pysty. Lehtisen sanojen mukaan biisintekemisessä vaikean vaiheen ylipääseminen on valtavan voimaannuttava kokemus, joka lisää huimasti yksilön itseluottamusta: yksilö saa kokea olevansa onnistunut.

Vilperti Mähönen:

Mähönen toteaa, että sivustakatsojana hänen on ollut vaikeaa tulkita hektisessä luokkatilanteessa, miten omien kappaleiden tekeminen olisi merkittävästi vaikuttanut oppilaiden itsetuntoon. Mähönen on kuitenkin pistänyt merkille, että jos oppilaat selvästi haluavat kuunteluttaa teoksiaan kavereilleen, on tällöin varmasti tapahtunut itsetunnon kohentumista. Kun tällaista tapahtuu, on selvästi havaittavissa, että oppilaat ovat ylpeitä aikaansaannoksistaan.

Mähönen kertoo esimerkistä, jolloin hän oli antanut oppilailleen tehtäväksi säveltää oma kappale Garagebandilla. 65 minuuttia oppilaat olivat tehneet kappaleitaan aivan hissukseen, mutta kun viimeisten 10 minuutin ajan Mähönen oli antanut luvan esitellä omaa teostaan kavereille, oli luokassa alkanut valtava sutina ja puheensorina: oppilaat olivat alkaneet aivan innoissaan esittelemään omia aikaansaannoksiaan tovereilleen. Mähösen mukaan hän oli tämän tapahtuman myötä saanut todistaa hyvin näkyvän lihaksi tulemisen oppilaiden itsetunnon kasvamiselle omien kappaleiden tekemisen myötä.

Vilperti Mähönen toteaa, että mitä monimutkaisemmaksi tehtävänanto menee, eli mitä enemmän sääntöjä ja ohjeita tulee opettajan suunnalta, sitä enemmän tulee myös vaikeuksia oppilaiden työskentelyssä. Kun oppilas ymmärtää tehtävän ja kokee onnistuneensa ja osanneensa, on helposti luettavissa elämyksiä ja onnistumisen kokemuksia.

”Lukiolaisten kesken olemme tehneet päättötyönä oman biisin. Oppilaiden kirjoittamien tuntireflektioiden mukaan he ovat kovasti tykänneet omien kappaleiden säveltämisestä; pääosin siksi, koska he ovat kokeneet onnistuvansa itse tehdyn teoksen myötä”, Vilperti kertoo.

4.3 Vaikutus minäpystyvyyteen

Niilo Ojanen:

Niilo Ojasen mielestä omien musiikillisten tuotosten luominen vaikuttaa ennen kaikkea yksilön minäpystyvyyden tunteeseen. Ojanen selittää, että kun ihminen huomaa pystyvänsä luomaan omia musiikillisia ideoita, hän tajuaa osaavansa ja näin minäpystyvyys pääsee kehittymään positiiviseen suuntaan.

Opettaessaan biisikirjoitusta on Ojanen mieltynyt käyttämään metodia, jossa teko-prosessi pilkotaan pieniin palasiin: tavoitteena on tehdä yksi pieni osa kerrallaan.

”Tekijä huomaa, että pieni palanen on osa suurempaa kokonaisuutta, ja saatuaan valmiiksi yhden palasen, uskoo hän helpommin pystyvänsä tekemään seuraavankin osan kappaleeseen. Oppilaani ovat kertoneet, että erityisesti tätä keinoa käyttämällä he ovat saaneet uskoa itseensä, että pystyvät tekemään omia biisejä, vaikka aikaisemmin heillä ei olisi ollut minkäänlaista kokemusta laulunkirjoittamisesta”, Ojanen kertoo.

4.4 Itsekritiikki

Kalle Lehtinen:

Lehtinen esittää, että kun alkaa tekemään uutta biisiä, täytyy itsepintaisesti ajatella, että kaikki ideat ovat hyviä. ”Kaikille ideoille pitää antaa mahdollisuus, ja millainen ikinä versio biisistä syntyykään, tulee muistaa, että se on vasta ensimmäinen versio.

Näin itsekritiikki ei pääse heti kynsimään onnistumisen mahdollisuuksia”, Lehtinen ohjeistaa.

Toinen neuvo, minkä Lehtinen antaa itsekritiikin välttämiseksi on se, että biisintekijän tulisi hyväksyä jo etukäteen se, ettei maaliin voi päästä suoraan, vaan biisintekoon liittyy monta eri vaihetta.

”Itsekritiikin paikka ei ole minusta ensimmäisessä vaiheessa. Se on vasta loppuvaiheessa, kun ollaan jo lähellä maalia. Jos on suuri itsekritiikki jo ensimmäisessä vaiheessa niin mitään ei pääse syntymään”, Lehtinen analysoi.

4.5 Vuorovaikutus

Vilperti Mähönen:

Vilperti Mähösen yksi tavoite laulujen tekemisessä musiikintunneilla on luokan ryhmäyttäminen.

Yksinkertaisimmillaan Vilperti lähtee opettamaan kappaleen tekemistä räp-tyylisen sävellyksen kautta. Taustat hän laittaa oppilaat tekemään Garagebandilla niin, että ensin täytyy valita valmis rumpu- ja bassolooppi, ja näiden lisäksi jokin kolmas elementti. Mähösen mukaan tällä keinolla saadaan valmis kappale viidessä minuutissa.

Vilperti selittää, että tekstien tekemisen ohjaaminen on ihan oma juttunsa. Mähönen neuvoo, että liikkeelle lähtemistä helpottaa usein se, että kappaleen aihe on tarpeeksi hölmö. ”Vaatisi todella paljon aikaa, että oppilaat luottavat porukkaan niin paljon, että teksteihin voisi oikeasti vuodattaa henkilökohtaisia asioita”, Mähönen toteaa.

”Mulla on tosi usein ollut semmoinen tekniikka, että kysyn oppilailta: Mitä teillä on ollut läksynä viime aikoina? – AHAA, suolinnut! – Noniin, tehkääpäs räppi suolinnuista! Tai sitten voi käyttää esimerkiksi jotain ruokareseptiä: Tehkääpäs makaronilaa-tikko-rap!”

Jos kappaleet vielä esitetään muulle luokalle, niin toinen tavoite voi olla esiintymispe-lon voittaminen.

”Jos sävelletään ryhmässä, tapahtuu ryhmäytymistä. Ja jos kappaleet esitetään kimpassa koko luokalle, se on oppilaille todella kuumottava hetki: kaikki ovat samassa veneessä, samassa suossa. Kyllä se yhtenäisyyttä luo, ja jos siitä selvittää, tapahtuu välitöntä ryhmäytymistä. Tuossa hetkessä kaikki luokassa olevat oppilaat ’hengittävät samaa ilmaa’, ja tällainen akti on näkyvä esimerkki ryhmähengen kohentumisesta”, Mähönen summaa.

Vertti Suojala:

”Jos tarviit terapiaa musiikista, tee sitä. Se on tosi vahva keino päästä asioiden yli. Mitä suurempaa ja paremmin pystyy tunteitaan kuvailemaan niin, että ymmärtää myös muiden ihmisten maailmoita, sitä todennäköisemmin kohtaat jonkun muun ihmisen julkaisemasi musiikin kautta”, Vertti pohtii.

Vertti kertoi hyvin havainnollistavan tarinan, kuinka suuria asioita oman musiikin tekemisestä saattaa seurata: ”Oltiin kerran oman bändini kanssa keikalla Kuudennel-la Linjalla. Lopussa katsoimme toisen poppoon keikkaa, ja kesken sitä tuli nuori nainen sanomaan mulle, että hän oli kuunnellut teininä tosi paljon meidän bändin mu-saa. ”Se pelasti mut”, nainen sanoi. Sitten hän halas mua tosi lujaa, sellaisella menta-liteetilla että ’älä enää ikinä päästä irti’. Yhtäkkiä tajusin, että nainen oli lähtenyt, enkä enää ikinä nähnyt häntä. En päässyt koskaan kysymään häneltä, mitkä ne biisit olivat olleet, mitkä ne tekstit olivat, mitkä häntä oli meidän musiikissa erityisesti koskettanut... Kuitenkin meidän biisit ja tekstit oli avannut jonkun jutun tässä naisessa,

mikä oli pelastanut hänet kenties kivuliaasta tai itsetuhoisesta tilanteesta tai ajanjaksoista.”

Kalle Lehtinen:

Kalle Lehtinen on sitä mieltä, että oppilaissa on paljon eroja, kuinka he pystyvät tekemään sävellystöitä ryhmässä. Lehtisen mukaan jotkut pystyvät hyvinkin helposti, jotkut kohtalaisesti ja jotkut eivät ollenkaan. Joidenkin on pakko saada tehtyä työ kotona omassa rauhassa loppuun, jotta he saavat itsestään jotain irti.

Lehtinen selittää, että etenkin mitä henkilökohtaisemmaksi työ menee ja mitä enemmän siinä pitää antaa itsestään, sitä vaikeampaa on yleisesti tehdä ryhmässä. Jos aihe sen sijaan pysyy kevyellä tasolla, on kaikkien helpompi heittäytyä tekstin tekemiseen ja ideoiden heittelyyn. Lähes aina, jos tekstiin on annettava henkilökohtainen panos, tarvitsee kukin omaa tilaa ja rauhaa sen tekemiseen.

4.6 Vaikutus identiteettiin ja minäkuvaan

Kalle Lehtinen:

Lehtinen analysoi, että todella monelle laulunkirjoittaminen on jonkinlainen *tapa olla*. ”Se on niin kuin sen ihmisen identiteetti, tai ihan todella vahva osa identiteettiä. Se, millaisia melodioita, tekstejä ja juttuja julkaisee, on hyvin vahvasti sidoksissa siihen, miten yksilö rakentaa omaa identiteettiään”, Lehtinen pohtii.

Kalle painottaa, että omien laulujen tekemisessä on tosi iso juttu laittaa itsensä niin vahvasti likoon: silloin pitää uskaltaa olla jotain mieltä asioista - tuoda oma ääni esille. Lehtisen mukaan tällainen vaatii artistilta tai laulunkirjoittajalta aivan valtavasti rohkeutta. ”Siinä ollaan biisintekijänä koko ajan jollain tapaa näiden kysymysten ää-

rellä: Tykkäävätkö muut minusta ja minun kappaleestani? Miten minun kappale otetaan vastaan?”

Kalle avaa, että tuo ’jännitys kelpaamisesta’ on varmasti läsnä jatkuvasti kaikilla biisikirjoittajilla. ”Kyseinen jännitys tekee työstä sekä vaikeaa että ihanaa. Tavallaan se on positiivista, ettei siitä pääse ikinä irti. Omatekemässä laulussa on antanut itseltään niin paljon... Se kuvastaa sitä, että *tällainen minä nyt olen*.” Lehtinen toteaa, että julkaistuista biiseistä saattaa tulla hyvinkin voimakkaasti esille kappaleen tekijän syvimmit tunnot: ”Ja jos joku niille nauraa, niin sehän on kamalinta mitä voi tapahtua”.

Lehtinen kertoo, että hänellä on ollut sekä opiskelijoita, jotka tähtäävät laulun tekijöiksi että niitä, joille laulun kirjoittaminen on tärkeä, rakas ja tavoitteellinen harrastus. Lehtisen mukaan molempia ihmisryhmiä yhdistää se, että laulun tekeminen on iso osa heidän identiteettiään. Kalle tietää monia, jotka ovat päättäneet aikuisiällä pitää muutaman vuoden taukoa ”oikeista töistä”, ja pyhittäneet tämän ajanjakson pelkästään laulun kirjoittamiselle. Kalle on päässyt opettamaan monia kyseisiä tapauksia. Heidän kanssaan keskusteltuaan on Kallelle käynyt ilmi, että laulun tekeminen on se juttu, mitä he ovat aina halunneet tehdä. Kun nämä ihmiset ovat sitten käyttäneet aikaansa musiikinopiskeluun ja julkaisseet omaa musiikkia omakustanteena, Lehtisen mukaan heistä on silminnähdessä huomannut, miten huikea muutos se on heille ollut ja miten paljon tuo matka on heille antanut. ”Keskusteluistamme on käynyt ilmi, että se on ihmisille aivan elämää mullistava juttu, että he saavat purkaa sisintään sekä oppia tuntemaan ja ilmaisemaan itseään biisintekemisen myötä.”

Vertti Suojala:

Vertti Suojala kertoo, että hän on päässyt rakentamaan ja muokkaamaan valtavasti omaa identiteettiään biisintekemisen kautta. Suojalan mukaan vahvimmat biisit ovat sellaisia, jotka herättävät kuuntelijassa saman tunteen, mikä biisintekijällä on ollut kappaletta tehdessä. ”Näin kuuntelija pääsee sukeltamaan samaan aikaan ja maail-

maan, mistä biisinkirjoittaja tai tekijätiimi on alun perin halunnutkin kertoa”, Vertti selittää.

Vertin mielestä ei ole koskaan turhaa julkaista omia kappaleita, koska koskaan ei voi tietää, jos joku muu sattuu saamaan niistä voimaa tai samaistumispintaa omaan elämäntilanteeseen. ”Ja vaikka julkaisisi mitä, niin ainakin tekijä tulee kuulluksi ja nähdyksi kaikkine ajatuksineen - sellaisenaan kuin hän on, ja tämä rakentaa tekijän identiteettiä”, Vertti ilmaisee.

Niilo Ojanen:

Niilo Ojanen kertoo, että hänen kokemuksiensa mukaan hänen oppilaidensa minäkuvaan on biisien tekemisen kautta eniten vaikuttanut muilta saatu palaute, sekä se millainen käsitys ihmisellä on itsestään biisinkirjoittajana. ”Jos oppilas saa positiivista palautetta niin silloinhan se vaikuttaa positiivisesti oppilaan minäkuvaan”, Ojanen toteaa.

Niilo Ojanen kertoo, ettei hänelle ole tullut vastaan yhtäkään tapausta, jonka minäkuvaan biisien tekeminen olisi vaikuttanut negatiivisesti.

4.7 Opettajan rooli

Halusin tietää, miten opettaja voi omalla toiminnallaan vaikuttaa sävellystunteihin siten, että tunnit tukisivat mahdollisimman laadukkaasti oppilaiden myönteisen minäkuvan kehittymistä.

Kalle Lehtinen:

[Itsekritiikki pois – Turvallinen ilmapiiri](#)

Lehtinen haluaa painottaa, että opettajan pitää pyrkiä kaikin mahdollisin keinoin poistamaan itsekritiikin ilmapiiri. Tavoitteena tulee olla työilmapiiri, missä kynnyks omien ideoiden heittelylle ja esittämiselle ei olisi korkea. Lehtisen kokemuksen mukaan liian suuri kynnys nostattaa itsekritiikin pintaan, ja se voi pilata ihan kaiken. ”Ihan hirveän moni on sanonut, että: -Tein paljon biisejä, mutta sitten tulin kriittiseksi itselleni ja kaikki tekeminen loppui vuosiksi.”, Lehtinen kertoo. Hänen mukaansa ihmisillä on usein taipumusta ajatella, että heidän omat ideansa eivät ole mistään kotoisin muiden ideoihin verrattuna. ”Ajatellaan, että muut ovat parempia, enkä itse ole tarpeeksi omaperäinen.”

Deadlinet

Kallen mukaan deadlinet antavat hyvät raamit tuntien etenemiselle. Esimerkiksi hän kertoi hänen paljon käyttämänsä tehtävän, jossa jokaisen oppilaan tulee kirjoittaa viikon päähän uusi teksti johonkin valmiiseen sävellykseen. Työ tuodaan kaikkien kuultavaksi viikon tai kahden päähän, oli se sitten valmis tai ei.

”Tällä tavalla syntyy kannustavaa kritiikkiä, kun muut antavat tekijälle hyviä paranehdotuksia. Lämpimän ilmapiirin vallitessa kaikki haluavat kullekin säveltäjälle hyvää”, Lehtinen toteaa.

Kaikki pistetään kokeilemaan sanoituksien tekemistä

Lehtinen on pyrkinyt siihen, ettei hän puhuisi luokassa tyylillä: ”Sanoittajat tänne, ja soittajat tuonne.” Hän selittää, että eihän kyseistä toimintatapaa käyttämällä esimerkiksi joku, joka on aina halunnut oppia soittamaan rumpuja, pääsisi ikinä edes yrittämään sanoituksien tekemistä, jos häntä aina vain pidettäisiin rumpujen takana.

Lehtinen kertoo, että jokaisen hänen tunneillaan olevan täytyy edes yrittää oman tekstin tuottamista. Tällä tavoin kaikki saavat kokemuksen, että on tuottanut omaa tekstiä, vaikka moisesta aktista ei olisi aikaisempaa kokemusta. Lehtinen sanoo ko-

kemuksen syvällä rintaäänellä, että kaikilla ikäryhmillä kyllä löytyy aihioita, mistä tekstiä tuntuu syntyvän luonnostaan. ”Jos jollakin on kuitenkin tyhjä paperi tehtävän jälkeen, niin sitten sillä on eikä siitä tehdä numeroa”, Kalle huomauttaa.

Otetaan huomioon ihmisten erilaisuus

Lehtisen mukaan opettajan tulee ottaa huomioon se, etteivät kaikki ole välttämättä niin rohkeita, että haluaisivat tehdä yksin omia sävellyksiä ja sanoituksia. Jotkut haluavat fiilistellä mieluummin ryhmässä tai tarkkailla sivusta.

Lehtisen mukaan joidenkin on mahdotonta avata omia ideoitaan ryhmässä: ”Siinä pitää opettajan olla herkkänä. Jos porukkaa on 30, on illuusiota, että kaikki olisivat yhtä paljon mukana sävellystyössä. Pakosti käy niin, että osa soittelee ja laulelee ideoitaan kovempaa kuin toiset. Muut lähtevät sitten näiden liidaavien tyyppien mukaan.”

Kalle Lehtinen analysoi, että motivaatio lauluntekemiseen riippuu siitä, mitä ihminen ajattelee tekevänsä tulevaisuudessa lauluntekötaidolla. Hän esittää esimerkin, että kaksivuotista muusikon ammattitutkintoa opiskeleva henkilö, joka haaveilee popstaran urasta on usein motivoituneempi menemään syvemmälle itseensä biisinkirjoitustunnilla kuin henkilö, joka on kertaluontoisesti mukana lyhyessä työpajassa.

Opettajalla avaimet rohkaisemiselle

Kalle kertoi tarinan eräästä nuoresta pojasta, jolla oli ollut paljon käytösongelmia koulussa. Tuon pojan koululla oli ollut kerran yhteissävellysprojekti, jossa tehtiin biisi koko koulun kesken. Kaikki oppilaat saivat heittää omia ideoitaan sanoituksia varten. Kun sitten tälle ongelmaiselle pikku pojalle oli opettaja kertonut, että juuri hänen ideansa oltiin valittu koulun yhteiseen biisiin, se oli ollut pojalle valtavan suuri itsetuntoa kohottava asia.

Vertti Suojala:

Suojala painottaa, että opettajan tehtävä on luoda turvallinen työympäristö, jossa lapset saavat kasvaa ja tökkiä hyvässä hengessä toisiaan eteenpäin. Kun on luotu turvallinen ympäristö, uskaltavat oppilaat puhua omista asioistaan ja ryhtyvät jopa opettamaan toinen toisiaan ilman, että aina edes tarvittaisiin opettajaa.

Suojala pitää tärkeänä, että opettaja viestii oppilaille, että he ovat hyviä ja riittäviä juuri sellaisina kuin he ovat – sekä ihmisinä että jo hallussa olevine taitoineen. Mentaliteettina tulee kuitenkin olla se, että 'olemme jatkuvasti kehittämässä itseämme ja menossa eteenpäin.'

"Jos työympäristö on turvallinen, oppilaat uskaltavat kokeilla, koska muutkin uskaltavat. Positiivinen ryhmähenki vie eteenpäin jokaisen ryhmäläisen myönteistä minäkuva ja identiteettiä minäpystyvyydestä. Kun ympärillä on turvallinen joukko, uskaltavat kaikki kokeilla ja tehdä uusia juttuja entistä enemmän, tiedostaen epäonnistumisenkin riskin", Suojala pohtii.

"Opettajuudessa ja artistiudessa on se yhteneväisyys, että molempia voi tehdä monesta eri näkökulmasta. Henkilökohtainen tavoitteeni sekä opettajana että artistina on tuoda omia inhimillisiä piirteitäni esille, jotta muutkin voivat olla omia itsejään kaikkine heikkouksineen ja vahvuuksineen."

Vaikka Suojala kannustaa kohtaamaan oppilaita aidosti ja henkilökohtaisella tasolla, hän haluaa silti muistuttaa, ettei kannata silti liikaa toimia terapeutina - muuten oppilaiden ongelmia ja asioita miettii vielä kotona nukkumaan mennessäkin, eikä loppuun palanut opettaja palvele enää ketään.

Niilo Ojanen:

Niilo Ojanen painottaa, että palautteella on suuri merkitys siinä, miten oppilas muokkaa minäkuvaansa. Jos säveltämistä halutaan käyttää tunneilla työkaluna tukemaan oppilaiden myönteisemmän minäkuvan kehittymistä, on opettajalla suuri vastuu siinä, miten palautteenanto luokassa hoidetaan.

”Meillähän on pitkä perinne koulumaailmasta kontrolloivasta palautteenannosta: etsitään virheitä, joita joku on tehnyt. Esimerkiksi matematiikassa on hirveän helppo sanoa, että: ”Hei toi ei mennyt niinku piti.” Sen sijaan virheiden etsiminen ei missään nimessä kuulu biisinkirjoittamisen opettamiseen”, Ojanen korostaa.

Ojanen selittää, että tunnilla, jossa harjoitetaan luovaa musiikillista keksintää, tulisi palautteenantamisen olla eritoten rakentavaa: ratkaisukeskeistä - ei ongelmakeskeistä. Ojanen avaa, että ongelmakeskeinen palautteenanto on ankeaa ja kontrolloivaa: ”Hei, tossa sä teit väärin, ja tossa ja tossa on myös virhe. Sä teit 7 virhettä 10 mahdollisesta virheestä. Sä saat näin huonon arvosanan”, Ojanen demonstroi. Niilon tavoitteen sijaan on etsiä oppilaiden hyviä puolia ja saada heille onnistumien kokemuksia positiivisen tekemisen kautta.

Niilo Ojanen raottaa, että kun kyseessä on luova prosessi, niin *ei* ei ole missään nimessä oikea kommentti annettavaksi. Niilo selittää, että toisen ihmisen esittelemiin omiin luoviin ideoihin voi aina tarttua positiiviseen sävyyn. Jos opettajan mielestä jokin asia ei oppilaan työssä toimi laisinkaan, voi Niilon mukaan opettaja lempeästi kysyä esimerkiksi: ”Ootko sä miettiny tältä kantilta? Voisko tätä kehittää tähän tyyliin?” Tällöin palautteen antaminen on ratkaisukeskeistä, positiivista ja rakentavaa, Ojanen toteaa.

Ojanen esittää vertailukohteen liikennelentäjäkoulutuksesta, missä lentolupakirjaa hankkiessa ei pohdiskella, miten kokelas voisi löytää jonkin luovan lähestymistavan työhönsä. ”Siellä on elämän ja kuoleman kysymyksiä. Siellä on kyllä ja ei vastauksia sekä check-listejä, joiden mukaan mennään ja joista ei poiketa.”

Ojanen selittää, että laulunkirjoitus on aivan päinvastaista toimintaa kuin lentokoneella lentäminen. ”Lauluntekemisessä ei ole sääntöjä. Kaikki ammattilaislaulunkirjoittajat sanovat, että tässä ei ole sääntöjä; tämä on luovaa toimintaa.” Ojanen avaa, että koska kyseessä on luova toiminta, täytyy palautteenannonkin olla sen mukaista.

”Tiedetään, haastavaa laulunkirjoittamisessa on se, että siitä saatetaan ottaa hirveitä paineita. Ei uskalleta altistaa omaa biisiä muiden kuultavaksi ja arvioitavaksi. Toisaalta jotkut suhtautuvat biisinkirjoitukseen myös erittäin kylmänviileästi, jos tavoitteena on esimerkiksi työllistyä joskus laulunkirjoittajana.”

Niin kuin Lehtinen, myös Ojanen on sitä mieltä, että yksilön omat motiivit ja tarkoitusperä koskien biisinkirjoitusta vaikuttavat pitkälti siihen, kuinka henkilökohtaisesti ja intohimoisesti tekemiseen suhtautuu. Opettajalla tulisi olla herkkyyttä kuulostella oppilaan omia tavoitteita ja motiiveita biisinkirjoittamisen taustalla, ja antaa palautteita mukailleen. Musiikista omaa terapiaa hakevalle oppilaalle palautetta tulisi kenties antaa herkemmin ja hienotunteisemmin kun taas henkilölle joka ainut tavoite on saada biisi radioon ja sitä kautta tienata rahaa. Opettajan pitäisi Ojasen mukaan pyrkiä aina siihen, että oppilaan omat tavoitteet biisinkirjoituksen saralla täyttyisivät, ja että oppilas saisi nähdä itsensä parhaana mahdollisena versiona sellaisena laulunkirjoittajana mitä hän itse haluaa edustaa.

Ojanen kertoo, että negatiivisen kautta on paljon helpompi antaa palautetta: ”Siinä tarvitsee vain sanoa, mikä meni väärin. Vaikeampaa on antaa rakentavaa palautetta ja ohjata oppijaa antamalla esimerkiksi muutama uusi vaihtoehto. Se on paljon työläämpää ohjaavalle opettajalle.”

5 Yhteenpunonta

5.1 Avain itseän sekä omaa terapiaa

Biisien tekeminen on todella suuri ja joskus jopa ratkaiseva avain päästä sisälle omaan itseän. Kaikkien haastateltavien kautta kävi ilmi, että lauluntekeminen on aivan omaa luokkaansa, mitä tulee keinona itsetutkiskelemiseen. Lehtinen avasi mielestäni hyvän näkökulman sanoessaan, että tekstien kirjoittamisen mahdollisuus ikkunana itsetutkiskeluun riippuu kuitenkin täysin itse kirjoittajasta – kuinka syvälle omiin tunteisiin ja niiden käsittelemiseen on kirjoittaja valmis ja kykenevä menemään.

Kallen oppilaan sanoma lause: ”Eihän näistä asioista voi puhua... Mutta kyllä näistä laulaa voi...!”, kolahti minuun todella syvästi. Sen kuultuani en voinut kuin nyökytellä. Omasta kokemuksestäni voin sanoa, että se on juuri niin; kaikista asioista ei ole välttämättä helppo puhua tai muodostaa tuntemukset sanoiksi, mutta laulun voimalla olonsa saa ’päästettyä pihalle.’ Mielestäni omakeksimät soinnut, melodiat ja harmoniat ovat vähän kuin kehykset, joiden sisälle lyriikat voidaan itseä kuunnellen maalata laulamisen tai räppäämisen keinoin, synnyttäen ihmisen sielunmaisemaa kuvastavan ainutlaatuisen taulun.

Ei ihme, että Vertti Suojalan oppilaat ovat löytäneet henkireiän luovasta kirjoittamisesta. Partin ja Aholan kirjassa kerrotaan, että musiikkiterapeutit ovat huomanneet jo kauan aikaa sitten, kuinka laulujen kirjoittaminen on verraton tapa omien tunteiden purkamiselle sekä psyykkisten prosessien läpikäymiselle. (Partti & Ahola 2016, 24).

5.2 Vaikutus itsetuntoon

Kalle Lehtinen puhui, että uusien biisien synnyttämiseksi on ensin *tehtävä jotain* mikä poikii uusia ideoita ja onnistumisia, jotta itsetunto pääsee kasvamaan. Partti ja Ahola tukevat Lehtisen ajatusta kirjoittamalla, että kun biisintekijä on saanut itsestään aikaa jotain konkreettista (oma kappale), mistä on hyötyä sekä itselle että muille, voi tekijä olla ylpeä itsestään ja onnistumisestaan, ja näin itsetunto pääsee kohenemaan. (Partti & Ahola 2016, 24).

Lehtisen Tee edes jotain-metodi todistaa sen, että luovuus ei ole välttämättä jotain, mikä kaipaa taivaalta tulevaa kipinää ja inspiraatiota. Luovuuden voi löytää, jos sille antaa aikaa ja tilaa! Luulen, että usein ihmiset ovat luovempia mitä he itse edes ajattelevat itsensä olevan, sillä useasti jäädytään odottelemaan jonkinlaista luovuudenpiikkiä. Lehtisen esimerkin mukaan itselleen voi kuitenkin raivata aikaa ja yrittää keksiä jotain, mikä saisi luovuuden kukkimaan.

Sekä tarina konkari-säveltäjästä että Lehtisen sanominen siitä, että ajat, jolloin säveltäjille ei synny uusia tuotoksia, ovat erittäin raskaita ja tuskallisia, opettivat minulle sen, miten syvästi säveltäjien itsetunto on riippuvainen siitä, kuinka voitokkaita he ovat musiikillisen luomisen kentällä. Tämä osoittaa jälleen sen, että mitä tärkeämpää laulujen tekeminen yksilölle on, sitä suurempi vaikutus niiden tekemisellä ja niiden kautta menestymisellä on yksilön itsetunnolle.

Loppukaneettina totean, että itsetunnon kohentuminen on täysin riippuvainen yksilön onnistumisen kokemuksista. Ensin on löydettävä omat taidot tai päästävä luovassa prosessissa vaikean vaiheen yli, jotta yksilö voi saada onnistumisen kokemuksen. Kokemus onnistumisesta lisää itseluottamusta, mikä puolestaan kohentaa yksilön itsetuntoa.

5.3 Vaikutus minäpystyvyyteen

Niilo Ojanen osui mielestäni naulan kantaan yksinkertaisella selityksellään kertoessaan yksilön minäpystyvyyden pääsevän kehittymään, kun yksilö huomaa pystyvänsä luomaan omia musiikillisia ideoita. Tässä on mielestäni koko asian juuri: ihmisen täytyy ensin tehdä jotain, jotta hän voi huomata osaavansa; näin ihminen näkee, että on saanut jotain konkreettista aikaan. Tällainen herättää ainakin itsessäni tunteen, että pystyn tekemään lisää ja kenties vielä jotain hienompaa ja parempaa.

Säveltämisellä ja sanoittamisella on ollut todella myönteinen vaikutus minäpystyvyyden tunteelle omassa elämässäni. Olen todennut, että musiikin luova tekeminen on ollut ratkaisevassa asemassa siinä mielessä, mitä ajattelen itsestäni aktiivisena toimijana ja mihin uskon pystyväni omilla luomistaidoillani. Kaikki musiikillinen keksintä mitä olen tähän mennessä tehnyt vaikuttaa jatkuvasti siihen, mihin ajattelen tulevaisuudessa pystyväni. Koska palaute musiikillisista luomisistani on ollut lähes pelkästään positiivista, uskon pystyväni tulevaisuudessa vielä hulppeampiin suorituksiin ja luomistöihin. Jos palaute on ollut rakentavaa, olen ottanut sen oppimismahdollisuutena. Minusta on erittäin hyvä, että välillä saa myös kehittämisehdotuksia, sillä ne vievät entistä parempaan suuntaan. Kun huomaa, että pystyy muokkaamaan itseään korjausehdotusten myötä, ja pystyy saavuttamaan uuden asettamansa tavoitteen, niin tunne minäpystyvyydestä pääsee vahvistumaan entisestään.

Partti ja Ahola pohtivat kirjassaan *Säveltäjyyden jäljillä* (2016), että säveltäminen antaa kenties siksi vahvan kokemuksen autenttisuudesta ja itsemääräämisestä, koska pohjimmiltaan säveltäminen on luovaa leikkiä. Säveltäessään ihminen antaa musiikille uusia tulkintoja ja tuoreita merkityksiä. Leikitellessään musiikin eri elementeillä on helppo havaita, että maailma ei ole valmis, vaan siihen voi itse vaikuttaa. Samalla tunne omasta äänestä vahvistuu sekä siitä, että on kykeneväinen ja pystyväinen - näin minäpystyvyyden tunne pääsee kasvamaan myönteiseen suuntaan.

5.4 Itsekritiikki

Lehtinen kehoittaa jättämään itsekritiikin biisinteon loppuvaiheeseen sekä hyväksymään sen, etteivät kappaleet useimmiten synny kertaheitolla. Minusta nämä ovat oivallisia neuvoja. On hyvä tiedostaa itsekritiikin olemassaolo, sillä kun sen tiedostaa, se on myös helpompi siirtää sivuun ja näin yrittää olla välittämättä siitä.

Säveltäjä Lasse Turunen on sitä mieltä, että useimmiten itsekritiikki puskee pintaan sen takia, että tekijällä ei ole aikaisempaa kokemusta säveltämisestä. Turunen selvittää myös, että ihmiset ovat usein turhan julmia ja kriittisiä itseään ja muita kohtaan. Hän haluaa muistuttaa, ettei kukaan ole seppä syntyessään ja huomauttaa, että meidän hieman kankeassa ja jäykässä suomalaiskulttuurissa ei ole ehkä helpointa tuoda itseään ja omia luomistöitään muiden kuultavaksi ja nähtäväksi. (Partti & Ahola 2016, 19.)

5.5 Vuorovaikutus

Vilperti Mähönen puhui ryhmäytymisestä sekä esiintymispelon voittamisesta sävellysprosessin ja esiintymisen kautta. Olen kokenut, että yhdessä luominen ja yhteisen luomuksen esittäminen ulkopuolisille on prosessi mikä onnistuessaan sitoo voimallisesti ihmisiä yhteen. Toisaalta musiikintekoprosessissa liikutaan niin henkilökohtaisilla ja tunteikkailla vesillä ja siinä ollaan niin lähekkäin kansatekijöiden kanssa, että pahimmillaan se voi olla myös hyvin tuhoisa ympäristö ihmissuhteille. Ihmissuhdetaidot ovat siis erittäin tärkeitä musiikintekijöille. Taideyliopiston lehtori Riitta Tikkanen selvittää Partin ja Aholan kirjassa (2016), että haastetta yhteissäveltämiseen tuo se, että yksilö pystyisi oikeasti kuuntelemaan mitä ympärillä tapahtuu ja että hän osaisi luopua omista ideoista sekä hyväksyä muiden ideoita. (Partti & Ahola 2016, 123).

Musiikkitieteilijä Christopher Small on tutkinut musiikin yhteydessä rakentuviin sosiaalisiin vuorovaikutussuhteisiin. Hän haluaa korostaa, että musiikin merkitykset syntyvät yhä uudelleen ja uudelleen ihmisten soittaessa, kuunnellessa ja tulkitessa kap-

paleita. Small haluaa tuoda esille ajatuksen, että musiikillisessa toiminnassa on aina kyse aktiivisesta hakeutumisesta kohti maailmaa. Hakeutuja ole pelkästään säveltäjä, vaan jokainen musiikkihetkeen osallistuva henkilö. (Partti & Ahola 2016, 28.)

Vertti Suojala puhui siitä, millainen mahdollisuus omilla kappaleilla on koskettaa kuulijoita. Suojalan kertoma tarina naisesta, jolle Suojalan bändin musiikki oli ollut hyvin tärkeä voimaantumisen lähde, havainnollisti hienosti sen, kuinka suuri vaikutus musiikkikappaleilla voi olla kuulijoihin. Aiheeseen on lauluntekijä ja näyttelijä Paula Vesala kommentoinut Helsingin Sanomien haastattelussa, että hänen työnsä suurin pyrkimys on nimenomaan muodostaa kontakti kuulijoihin. Vesala vertaa työtänsä entisajan trubadureihin: hän selittää laulujen tekemisen olevan hänelle ennen kaikkea ihmisten elämäntapahtumien sanoittamista. (Partti & Ahola 2016, 27.)

Musiikintekijöillä on siis ainutlaatuinen mahdollisuus päästä vaikuttamaan muiden ihmisten psyykkiseen hyvinvointiin ja tunnetilojen säätelyyn. Mielestäni on jopa hurjaa, millainen valta laulunkirjoittajilla on käsissään. Sadat miljoonat ihmiset kuuntelevat samoja kappaleita radioista ja Spotifysta - ei ole yhdentekevää, millaisia sanoituksia kappaleissa esiintyy ja miten asiat niissä tuodaan esille. Uskon, että ne kappaleet mitä ihmiset kuuntelevat, ohjailevat huimasti heidän ajatusmaailmaa, valintoja ja tekoja.

Kaikki palaute mitä laulunkirjoittaja saa vuorovaikutuksessa ympäröivään maailmaan, vaikuttaa laulunikkarin musiikilliseen minäkuvaan sekä koko käsitykseen omasta itsestä.

5.6 Vaikutus identiteettiin ja minäkuvaan

Pystyn hyvin yhtymään Kalle Lehtisen ajatukseen siitä, että yksilö rakentaa koko ajan identiteettiään sen myötä, millaisia kappaleita ja juttuja hän julkaisee. En tiedä tuleeko artistien edes itse ajateltua, kuinka vahva merkitys omien biisien julkaisemisella

todellisuudessa heidän identiteetilleen on. Toisaalta se miten paljon omien töiden julkaisemisen antaa identiteettiinsä vaikuttaa riippuu varmasti siitä millä asenteella niitä julkaisee – toiset saattavat tehdä hyvinkin huumorilla ja kieli poskella, kun taas toisille omien biisien julkaiseminen voi olla kaikki kaikessa.

Olen huomannut itsessäni, että jotta omien kappaleiden julkaiseminen ei olisi ylivoimaisen jännittävää ja liikaa minäkuvaani arvottava tekijä, olen opetellut suhtautumaan omiin kappaleisiin ajattelemalla, että 'se on vaan yks biisi, ei sitä pidä ottaa liian vakavasti.' Ajattelen, että kukin biisi on vain ohikiitävä hetkellinen kuvaus elämästäni. Biisejä tulee ja menee. Haluan säilyttää musiikin tekemisen ilon, ja olen todennut että tuo ilo katoaa, jos alkaa ottamaan itsensä ja tekemisensä liian vakavasti. Haluan jatkossakin tehdä kappaleita sillä mentaliteetilla, että biisejä tulee koko ajan lisää, enkä koe tarpeelliseksi jäädä märehtimään yhden biisin onnistumista sen enempää. Seuraavasta voi aina koittaa tehdä paremman. Olemme täällä oppimassa, emme soimaamassa omia tekemisiämme, sanoisin.

Mielestäni on paljon omissa käsissämme, minkä, ja kuinka paljon annamme asioiden itseemme ja käsitykseen itsestämme vaikuttaa. Usein asioiden painoarvoa voi muuttaa vain muuttamalla omaa suhtautumistaan niitä kohtaan. Omien musiikillisten luomistöiden tekeminen vaikuttaa väkisinkin tekijän identiteetin ja minäkuvan muovautumiseen, mutta minusta tekijällä itsellään on myös vaikutusvaltaa siihen, kuinka paljon hän antaa biisien tekemisestä aiheutuvan painolastin keveyden tai raskauden vaikuttaa itseensä.

5.7 Opettajan rooli

Sekä Lehtinen että Suojala nostivat haastatteluissa esille turvallisen ja sallivan ilmapiiirin tärkeyden, jonka luominen on paljon opettajan käsissä. Kaikilla meillä on varmasti kokemus siitä, että kaikista hedelmällisin ympäristö ihmisen toimimiselle on sellainen missä koemme olevamme rakastettuja ja hyväksytyjä juuri sellaisina kuin

olemme. Uusia ideoita ja ajatuksia alkaa pulputa tuon tuosta, kun ympäristö koetaan turvallisena. Millä keinoin tällaisen hyväksyvän ilmapiirin voi opettaja luoda?

Suojalan kertoma esimerkki siitä miten hän itse toimii mahdollisimman inhimillisenä virheitä tekevänä ihmisenä, on varmasti toimiva keino turvaisan ilmapiirin luomiseksi. Minusta on tärkeää, että opettaja pystyy myöntämään virheensä ja antamaan anteeksi. Uskoisin, että rehellisyys sekä se, että opettajalla on sellainen asenne, että hän on itsekin koko ajan oppimassa ovat minusta tärkeitä avaimia oppilaiden hyvinvoinnille tunneilla. Opettajan ei tulisi mielestäni asettaa liikaa itseään oppilaiden yläpuolelle. Kun oppilaat pystyvät toteuttamaan vapaasti itseään täydellä potentiaalillaan, uskon tuntien myös tukevan kaikista parhaiten oppilaiden myönteisemmän minäkuvan kehittymistä.

On mielenkiintoista, miten opettajan rooli, eritoten luovan musiikillisen toiminnan äärellä, on niin paljon muutakin kuin vain opettamista. Minusta opettajana oleminen on ennen kaikkea myötäelämistä, jakamista, tukemista ja kannustamista. Tällaisessa luovassa työssä laitetaan itsestään paljon peliin ja ollaan herkillä, koska se mitä itsestään luo ulos on jotain mihin jokainen haluaisi olla itsessään tyytyväinen. Se mikä sisältä tulee, on ikään kuin konkreettinen tuote omasta sisimmästä.

Tulamo tukee teoksessaan (1993) Swanwickin (1988) ajatuksia siitä, että musiikinopettajan tehtävä tulisi poiketa perinteisestä ”johtajan roolista”. Hän esittää, että musiikinopettajan tärkein tehtävä on auttaa, kannustaa, etsiä ja neuvotella, ennemmin kuin kertoa ja esittää. Opettajana onnistumiseen, opettajan tulisi ymmärtää erittäin herkästi oppilaiden sanoina tai tekoina ilmeneviä musiikillisia tuotoksia. Yksilöllisyyttä ja luovuutta tukevan musiikinopetuksen perustana tulisi opettajan tarkkailla, mitä oppilaiden sisältä kumpuaa luonnostaan. (Swanwick 1988, Tulamo 1993, 9 mukaan.)

Kalle Lehtinen puhui rajoista ja deadlineista töiden valmiiksi saattamiseksi. Minusta opettajan on hyvä pistää rajat ja säännöt myös luokassa toimimiselle. Olen huomannut

nut, että jos opettajalla on auktoriteetti, joka pistää selkeät rajat joiden sisällä saa toteuttaa itseään vapaasti, on se luovuuden edistämiseksi parempi kuin se, ettei olisi sääntöjä ollenkaan. Oppilaat ovat hukassa ilman sääntöjä.

Vaikka Kalle kertoo suosivansa opetustyyliä, mikä pistää kaikki kokeilemaan kaikkea, minusta hän sanoi hyvän pointin kertomalla, että jos joku oppilas ei saa aikaiseksi mitään, siitä ei tule tehdä numeroa. Tämä muistutti minua siitä, että ketään ei voi pakottaa. Vaikka itse pidän laulujen tekemisestä ja itseltäni laulut tulevat luonnollisesti ja helposti, tulee minun tulevaisuudessa muistaa, että muilla ei asia välttämättä ole samoin. Varsinkin luovaa työtä tehdessä, minusta kamalinta mitä opettaja voisi tehdä oppilaalle on se, että hän pakottamalla pakottaisi oppilaan puristamaan itsensä jotain musiikillista ulos. Niin kuin opinnäytetyöni teoriaosassa kerrottiin intohimon ja sen aikaansaaman innostuksen olevan kaikkien luovien prosessien tärkein polttoaine, tämä tulisi myös muistaa laulunkirjoitusta opettaessa. Opettajan tulisi sytyttää oppilaissa innostus omien kappaleiden tekemiseen jollain muulla keinolla kuin pakottamalla. Tällainen tapa voisi olla esimerkiksi Suojalan käyttämä Vapaan sanan-metodi, jossa rohkaistaan oppilaita kirjoittamaan juuri siitä mikä itseä eniten laulunkirjoitushetkellä koskettaa. Tai Vilperti Mähösen käyttämä keino käyttää tarpeeksi keveitä ja hölmöjä laulunaiheita.

Minua kosketti ja herätteli Mähösen kertoma tarina pienestä villistä pojasta, joka oli ollut todella otettu, kun juuri hänen tekstiehdotuksensa oli valittu koko koulun yhteiseen biisiin. Tajusin tästä kertomuksesta, että opettaja voi laulujen tekemisen myötä jopa tietoisesti rohkaista sellaisia oppilaita, jotka selkeästi kaipaavat huomiota ja hyväksyntää, jos he eivät sitä esimerkiksi kotiooloissa luonnollisesti paljoa saa. Niin kuin olemme läpi opinnäytetyöni törmänneet yhä uudelleen ja uudelleen siihen, että laulujen tekemisellä on ihmeelliset vaikutukset ihmisen minäkuvan rakentumiselle, tulee myös opettajan muistaa tämä laulunkirjoitustunnilla. Opettaja on oppilaiden silmissä suuri auktoriteetti, ja jos suurempi auktoriteetti antaa positiivista palautetta, tekee se aina hunajaa sielulle. Miksi opettajan pitäisi pihistellä rohkaisemisessa, jos

se parantaa oppilaiden hyvinvointia? Opettajalle itsellekin tekee varmasti hyvää antaa positiivista palautetta – olemmehan vuorovaikutuksellisia olentoja.

6 Pohdinta

Mitä pidemmälle syvennyin opinnäytetyöni tekemisessä, sitä enemmän sain koko ajan lisää ymmärrystä siitä, kuinka laajat vaikutukset omien laulujen tekemisellä on ihmisen hyvinvoinnille, minäkäsitykselle sekä sosiaalisille suhteille. Laulunkirjoittaminen on parhaimmillaan kuin matka kaukaiseen maahan, mikä on täynnä uusia löytöjä, värejä ja ihmeteltävää, ja mistä tulee kotiin aina rikkaampana kuin lähtiessä.

Toivoa antavaa on se, että opin työni kautta laulujen tekemisen olevan mahdollista ihan kenelle tahansa. On siis arvokasta opettaa oppilaille, ettei biisintekeminen ole vain ”huippulahjakkaiden” tai ”nerojen” hommaa. Kenet tahansa voi opettaa pienin askelin tekemään omia kappaleita, ja niiden tekeminen voi toimia psyykkisen hyvinvoinnin edistäjänä aivan kenelle tahansa.

Minua yllätti se, kuinka paljon opettajan omalla persoonallisuudella on väliä oppilaiden myönteisemmän minäkuvan kehittymiselle. Se, mitä oppilaille jää sävellystunneilta käteen on hyvinkin paljon siitä kiinni, millä keinoin opettaja esittelee laulujen tekemisen, miten hän antaa oppilaille palautetta ja kuinka aktiivisesti hän on itse työskentelyssä läsnä. Erityisen tärkeänä pidän sitä, että opettaja olisi hyväksyvä ja empaattinen.

Yllätyksekseni huomasin, että aikaisempaa spesifiä tutkimustietoa tutkimusaiheestani ei ole olemassa niin paljoa mitä alun perin kuvittelin. Minäkuvasta ja sen rakentumisesta löytyy kiitettävä määrä tutkimuksia, sekä kirjastot ovat pullollaan musiikin teoriaan ja improvisointiin liittyviä teoksia. Kuitenkaan laulujen tekemisen vaikutuksesta ihmisen minäkuvan rakentumiselle ei löytynyt paljoakaan lähdeaineistoa. Käy-

tin työssäni eniten Heidi Partin ja Anu Aholan *Säveltäjyyden jäljillä* (2016) kirjaa lähdemateriaalina, koska se oli niitä harvoja lähteitä mitä löysin, missä puhutaan tutkimustuloksista, jotka koskettavat omaa tutkimustyötäni.

Tutkimustyöni tarkoitus oli siis selvittää, miten omien laulujen tekeminen vaikuttaa minäkuvan muodostumiseen ja onko laulujen tekeminen varteenotettava ja hyödyllinen musiikinopetusmetodi tukemaan oppilaiden myönteisemmän minäkuvan rakentumista.

Tutkimustyöni alussa kerroin kuinka yksilön minäkuva rakentuu. Mielestäni sain selitettyä asian niin, että lukija saa hyvän käsityksen siitä, mitkä tekijät vaikuttavat minäkäsityksen muodostumiseen. Ihminen silti muuttuu koko ajan – jokainen päivä tuo tullessaan jotain uutta mikä ihmisen pitää käsitellä ja suhteuttaa omaan itseensä, ajatuksiinsa ja arvomaailmaansa. Ei siis voida täysin mustavalkoisesti sanoa, mitkä kaikki tekijät kunakin päivänä vaikuttavat ihmisen käsitykseen omasta minästään. Minäkuvaansa pystyy itse omilla teoillaan kuitenkin muokkaamaan, ja tutkimustyöni tulokset osoittavat laulujen tekemisen olevan siihen yksi oivallinen keino.

Haastatteluiden kautta pääsin pureutumaan itse tutkimuskysymykseen; miten laulujen tekeminen muokkaa ihmisen omaa käsitystä minästään. Haastateltavat henkilöt olivat musiikinammattilaisia, joilla on kaikilla pitkän linjan kokemus oman musiikin tekemisestä sekä biisinkirjoittamisen opettamisesta. Pidän siitä, että vaikka kaikki neljä haastateltavaa henkilöä ovat työskennelleet saman aihepiirin äärellä, heillä on kaikilla silti omat persoonalliset tavat lähestyä laulunkirjoittamista ja sen opettamista.

Koen, että tutkimusmenetelmäni oli sekä haastateltavia, itseäni että lukijoita palkitseva, sillä uskon kaikkien pitävän mielenkiintoisina tarinoita ja esimerkkejä, jotka kumpuavat oikeasta elämästä.

Vaikka kullakin haastatteluun osallistuneella on vuosien kokemus laulujen tekemisestä sekä laulunkirjoittamisen opettamisesta, olisi tutkimukseni voinut palvella vielä paremmin tarkoitustaan, jos haastateltavia olisi ollut enemmän. Myös, jos haastateltavien suhde laulunkirjoittamiseen olisi ollut vielä poikkeavampaa; jos haastatteluihin osallistuneet olisivat olleet esimerkiksi eri ikäisiä, eri tasoisia, eri sukupuolisia, eri maalaisia sekä eri ammattikuntaa edustavia henkilöitä, olisivat tulokset voineet kertoa vielä moniulotteisemmin ja värikkäämmiin laulunkirjoittamisen vaikutuksista erilaisiin ihmisiin.

Jossain kohtaa työtä tehdessäni tajusin, että jos olisin keskittynyt ainoastaan siihen, miten laulunkirjoittamisella voitaisiin kehittää esimerkiksi minäpystyvyyden tunnetta, olisi työni voinut käsitellä vielä syväanalyttisemmin yhtä tiettyä osa-aluetta, mihin laulunkirjoittamisella voidaan vaikuttaa. Näin tulokset olisivat voineet olla vielä kattavampia ja yksityiskohtaisempia. Päädyin kuitenkin ratkomaan aika lailla laajaa aihealuetta, joten en yhteen opinnäytetyöhön pystynyt millään selvittämään kaikkia maailman mahdollisuuksia, mihin kaikkeen laulunkirjoittaminen voi yksilön minäkuvaa rakentavasti vaikuttaa. Toisaalta on myös rikkaus, että päädyin tekemään näin isosta aihealueesta, koska se antoi avaran käsityksen siitä, mitä laulunkirjoittamisesta voi seurata. Nyt minulla on tehtynä hyvä pohjatyo itseäni kiinnostavasta aiheesta, jota voin jatkossa lähteä tutkimaan vielä enemmän.

Jos aion tulevaisuudessa tehdä jatkotutkimusta samasta aiheesta, pitäisi minun käyttää enemmän aikaa työni tekemiseen, jotta pääsisin tutkimaan laulun tekemisen vaikutuksia vielä enemmän mikrotasolla. Vaikka työni kautta saikin suht kattavan käsityksen laulujen tekemisen mahdollisuuksista minäkuvan rakentumiselle, oli se mielestäni maailman mittakaavassa vielä jokseenkin pintaraapaisu koskien kyseistä aiheetta.

Sen lisäksi, että syventyisin jatkossa entisestään tutkimaan laulujen tekemisen vaikutuksia minäkuvan muodostumiseen, minua kiinnostaisi myös kerätä yhteen erilaisia opetusmetodeja, miten biisintekemistä voisi lähteä opettamaan. Haastatteluiden

yhteydessä kyselinkin haastattelemiltani asiantuntijoilta muutamia eri lähestymistapoja säveltämisen ja sanoittamisen opettamiseen, mutta aiheesta saisi tehtyä kattavan ja monipuolisen eepoksen. Se voisi olla sellainen, mistä musiikinopettajien olisi helppo ottaa luovia musiikilliseen keksintään liittyviä sävellys- ja sanoitusharjoitteita omille musiikintunneilleen. Ehkä minä vielä joku päivä sellaisen teen.

Pidän paljon Vertti Suojalan tyylistä mennä kouluihin pitämään vapaan kirjoituksen tunteja. Mikä vapaus siinä avautuukaan oppilaille, kun he saavat oikein luvan kanssa kirjoittaa persoonallisella tyyllillä ihan mistä vaan. Kyllähän koulussa on tietty agenda, kuinka omaa kynää ja kirjoituskieltä tulisi käyttää: opettajien vaatimaa asiakieltä ja kirjoitusasua pyritään noudattamaan väsymiseen asti. Sen sijaan ainakaan itse en ole koko peruskouluajanani päässyt toteuttamaan millään tunnilla luovaa kirjoittamista. Kenties musiikinopettajat voisivat ottaa omaan opetuskäytäntöönsä myös laululyrikkoiden kirjoittamisen opettamisen? Oppilaita voitaisiin rohkaista kirjoittamaan juuri siitä mistä he kokevat tarvetta kirjoittaa. Suojalan kokemusten mukaan oppilaat ovat olleet erittäin avoimia luovalle kirjoittamiselle, ja tulokset ovat olleet mitä mahdollisimpia. Mistä sitä tietää, jos kouluissa luovan kirjoittamisen lisäämisen myötä käynnit koulukuraattoreilla ja koulupsykologeilla vähentyisivät...?

Vaikka tarinoita maailmassa laulun teon vaikutuksista minäkuvan rakentumiselle on varmasti enemmän kuin Italiassa pastaa, koen silti oman tutkimustyöni kautta keränneeni yhteen mukavasti uutta dataa siitä, mitä kaikkea laulunkirjoittamisella voidaan saada aikaan ja miten se vaikuttaa yksilön minäkuvan muokkautumiseen.

Tiivistettynä, omien kappaleiden tekeminen pääsee parhaillaan vaikuttamaan positiivisesti itsetuntemukseen, asioiden ja tunteiden käsittelemiseen, sosiaalisiin suhteisiin, vuorovaikutustaitoihin, luovuuden edistämiseen, minäpystyvyyteen, parempaan itsetuntoon sekä eheämpään käsitykseen koko minästä.

Tämän työprosessin myötä tajusin, että vaikka laulujen kirjoittamisella pystyy muokkaamaan käsitystä omasta minästään, minäkuvan rakentumiseen vaikuttaa myös niin

moni muu asia. Toin julki jo aikaisemmin työssäni Kalle Lehtisen toteaman, että se millaisia melodioita, tekstejä ja juttuja laulunkirjoittaja julkaisee, on hyvin vahvasti sidoksissa siihen, miten hän rakentaa omaa identiteettiään. Tajusin, että tämä sama ajatus pätee myös muihin elämänalueisiin, ei vain omien kappaleiden tekemiseen.

Kaikki se, miten me ihmiset tuomme itseämme julki; miten toteutamme itseämme, miten käyttäydymme, mitä puhumme, mitä postaamme instagramiin ja facebookiin, miten kohtelemme toisiamme, miten pukeudumme, mitä syömme, mitä harrastamme, mitä teemme työksemme, kenen kanssa vietämme aikaa ja ketä rakastamme, vaikuttavat yhdessä siihen millainen identiteetti meille rakentuu. Kaikki tekeminen, näkeminen, tunteminen, kommunikointi ja oleminen vaikuttaa siihen, millainen kuva meillä on omasta itsestämme. Onneksi meille kaikille on silti annettu yhteiseksi laulunkirjoittamisen lahja, jonka avulla voimme yrittää ymmärtää vähän paremmin tätä loputtoman suurta, ihanaa ja ihmeellistä seikkailua nimeltä elämä.

Koko opinnäytetyöni johtopäätöksenä totean, että laulunkirjoitus on työskentelymuotona erittäin pätevä täyttämään taiteen perusopetuksen musiikin laajan oppimäärän perusteissa mainitun tavoitteen, että musiikintuntien tulisi tukea oppilaan myönteisemmän minäkuvan rakentumista. Mahdollisuudet myönteisemmän minäkuvan rakentumiselle laulunkirjoituksen kautta ovat huikeat. Se millä tavoin yksilö kohtaa ja kokee laulunkirjoittamisesta aiheutuvat vaikutukset on kiinni itsestä, ympäristön reaktioista, vaihtuvista elämäntilanteista, opettajan toimintatavoista sekä sattumasta. Paljonhan elämää ohjailee se, kehen ihminen törmää, kehen hän tutustuu, miten elämä muokkaantuu ja liikehtii ympärillä sekä mitkä seuraukset tällä kaikella on. Mistä biisit syntyvät? Mistä aiheesta laulunkirjoittaja kokee tarvetta tehdä laulun, joka sitten muokkaa hänen minäkuvaansa? Se on mysteeri, jonka jokainen laulunkirjoittaja saa itse ratkaista. Avaimet ovat jokaisen omissa käsissä. Elämä on arvaamatonta, mutta siksi se on myös paras inspiraationlähde tehdä omia biisejä. 😊

Lähteet

Aro, T., Järviluoma, E., Mäntylä, M., Mäntynen, H., Määttä, S. & Paananen, M. 2014. Oppilaan minäkuva ja luottamus omiin kykyihin. Eura: Euraprint.

Byrne, B. M. & Shavelson, R. J. 1987. Adolescent Self-Concept: Testing the Assumption of Equivalent Structure Across Gender. *American Educational Research Journal* 24 (3), 365-385.

Jyväskylän yliopiston avoin yliopisto. 2015. Humanistis-Yhteiskuntatieteellisen tiedekunnan www-sivut. Viitattu 10.4.2015.

<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/fenomenologinen-analyysi>

Jyväskylän yliopiston avoin yliopisto. 2015. Humanistis-Yhteiskuntatieteellisen tiedekunnan www-sivut. Viitattu 23.4.2015.

<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/laadullinen-tutkimus>

Keltikangas-Järvinen, L. 1998. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY.

Koski, J. & Tuominen, S. 2004. Kuinka ideat syntyvät. Helsinki: WSOY.

McDavid, J. W. & Harari, H. 1968. *Social psychology. Individuals, groups, societies.* London: Harper & Row.

Miller, D. & Moran, T. 2012. *Self-esteem: A guide for teachers.* London: Sage Publications.

Ojanen, M. 1996. *Mikä minä on?* Tampere: Kirjatoimi.

Ojanen, M. 2011. *Minä ja muut – itsetuntemuksen kirja.* Helsinki: Kirjapaja.

Partti, H. & Ahola, A. 2016. *Säveltäjyyden jäljillä – Musiikintekijät tulevaisuuden kouluissa.* Sibelius-Akatemian julkaisuja.

Swanwick, K. 1988. *Music, Mind and Education.* London: Routledge.

Shavelson, R. J. & Bolus, R. 1982. The Interplay Theory and Methods. *Journal of Educational Psychology* 74 (1), 3-17.

Tulamo, K. 1993. *Koululaisen musiikillinen minäkäsitys, sen rakenne ja siihen yhteydessä olevia tekijöitä.* Helsinki: Pasilan Valtimo.

Uusikylä, K. 1980. Miten kuvaan opetustapahtumaa. Helsinki: Gaudeamus.

