

Leena Saunanen

**POKKA, PELKOA, VAPAUTTA JA MIELIHYVÄÄ**

**Aikuinen laulun harrastajana kansalaisopistossa**

**POKKA, PELKOA, VAPAUTTA JA MIELIHYVÄÄ**  
**Aikuinen laulun harrastajana kansalaisopistossa**

Leena Saunanen  
Opinnäytetyö  
Syksy 2020  
Taiteen tekijä ja kehittäjä (YAMK)  
Oulun ammattikorkeakoulu

## TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu  
Taiteen tekijä ja kehittäjä (YAMK)

---

Tekijä: Leena Saunanen

Opinnäytetyön nimi: Pokkaa, pelkoa, vapautta ja mielihyvää. Aikuinen laulun harrastajana kansalaisopistossa

Työn ohjaaja: Jouko Tötterström

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Syksy 2020

Sivumäärä: 106 + 2 liitettä

---

Laulupedagogin työkenttään kuuluu yhä useammin laulunopetus vapaan sivistystyön kentällä. Tässä opiskelu- ja harrastusmuodossa opetussuunnitelmat ovat väljät ja harrastajat yhä useammin aikuisia, yli 35-vuotiaita vasta-alkajia. Heidän motivaationsa perusta on erilainen kuin nuorilla, mahdollisesti ammattiin tähtäävillä opiskelijoilla. Tämä opinnäytetyö on laatimani koonti vapaan sivistystyön ja aikuisopetuksen taustalla vaikuttavista käsitteistä ja selvitys siitä, millaisista lähtökohdista yli 35-vuotias kevyen laulun harrastaja voi tunnille tulla. Tutkimusosiossa tarkastelin aikuisten lauluharrastajien motiiveja, tavoitteita ja ajatuksia lauluharrastuksen suhteen.

Kansalaisopistossa harrastaminen perustuu ajatukseen vapaaehtoisuudesta ja elinikäisestä oppimisesta eikä tähtää tutkintoihin. Harrastaja vaikuttaa voimakkaasti kurssien sisältöön. Laulupedagogi voi käyttää apunaan taiteen perusopetuksen suuntaviivoja ja niiden taustalla vaikuttavia oppimiskäsityksiä. Sisältöjen suunnittelussa opettaja voi käyttää myös eri musiikkioppilaitosten opetussuunnitelmia. Kuitenkin opetukseen vaikuttaa vahvasti harrastajan omat tavoitteet ja elämäntilanne. Elämänkaaripsykologia sekä elämänkulun näkökulmat valaisevat, millaisesta elämäntilanteesta aikuinen voi ensimmäisellä tunnilleen tulla. Myös motivaation laatu ja aikuisen oppimisen erityispiirteet tulee huomioida, samoin kuin musiikin ja laulamisen mahdolliset tunne merkitykset aikuiselle harrastajalle.

Toteutin tutkimuksen laadullisena, avoimia kysymyksiä teemoittain sisältävänä kyselytutkimuksena. Siihen osallistui 16 aikuista lauluharrastajaa Lakeudenportin kansalaisopistosta. Purin ja analysoin tulokset teemoittain ja etsin yhtymäkohtia sekä eroavaisuuksia käsiteosiossa kirjallisuudesta esille nostetuihin aiheisiin. Tulosten mukaan aikuinen ajattelee sekä harrastavansa että opiskelevansa kevyttä laulua. Kansalaisopisto valikoituu siksi, että se on helposti saavutettavissa eikä ole tutkintotavoitteista, toisaalta taas aikuinen tietää, että laulutaidon kehittäminen vaatii työtä ja säännöllistä harjoittelua. Tässä opettajan aineenhallinta korostuu, mutta pääpaino on opettajan vuorovaikutus- ja tunnetaidoilla.

Tutkielman mukaan kaikkein tärkeintä laulamiseksi on tunne. Laulamiseksi on keski-ikäiselle harrastajalle henkilökohtainen merkitys, ja tilaisuutta harrastuksen aloittamiselle on odotettu pitkäänkin, kunnes aika on sopiva ja oma aika ruuhkavuosien jälkeen lisääntyy. Tämä vaatii uskallusta, koska laulaminen ensisijaisesti koetaan tunneasiiana. Aikuinen lauluharrastaja motivoituu sisäisesti. Hän haluaa paitsi ilmaista itseään ja oppia käsittelemään ja säätämään erilaisia tunteita laulamisen avulla, myös tietää, vieläkö hän voi kehittyä ja oppia uutta. Tärkeää on myös oppia riittävä tekniikka, jotta se palvelee ilmaisussa ja itselle tärkeiden asioiden tulkinnessa. Itsetuntemus ja itsensä haastaminen ja ylittäminen ovat tärkeitä motivoivia tekijöitä. Monesti aikuinen, keski-ikäinen aloittava harrastaja liittyy laulamiseen kielteisten kokemusten aiheuttamaa häpeää ja pelkoa sekä kokee olevansa parhaimmillaankin keskinkertainen laulaja. Kuitenkin sisäinen, henkilökohtaisia merkityksiä sisältävä motivaatio ja palo laulamiseen ylittävät tuon kynnyksen, ja tässä piilee aikuisen lauluharrastajan potentiaali – joka myös tarkoittaa huomion kiinnittämistä yksilölliseen, vuorovaikutukseen perustuvaan ymmärtävään opetuksen suunnitteluun. Tässä tutkielmassa merkittävä huomio oli se, että aikuinen ajattelee laulutaidon edellytyksenä olevan oikeanlaisen, varman tunnetilan. Tämän ymmärtämisessä opettajan tunnetaidot nousevat ratkaisevaan asemaan.

---

Asiasanat: vapaa sivistystyö, kansalaisopisto, keski-ikä, aikuisopiskelu, harrastaminen, musiikin tunne merkitykset, laulaminen, motivaatio, tunnetaidot

## ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences  
Degree Programme in Artistic Development, YAMK

---

Author: Leena Saunanen

Title of thesis: Anxiety, courage, freedom and delight. Singing hobbyists at adult education centres

Supervisor: Jouko Tötterström

Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2020

Number of pages: 106 + 2 appendices

---

Singing teachers work increasingly in the field of liberal adult education, where the curriculum is broad and the participants often adults over 35 years with no former experience of singing lessons. Their goals and motivation differ from those of the younger students, who might have occupational objectives. This thesis is a compaction of the concepts behind liberal adult education and adult education in general, as well as about the various premises that adults over 35 years have for starting singing lessons. For the research section the motives, goals and thoughts of adult singing hobbyists were investigated.

Studying at adult education centres is based on voluntariness as well as lifelong learning and, moreover, it does not aim at full degrees. In planning the course contents, the singing teachers may utilise the contents and guidelines of the basic education in the arts as well as the underlying conceptions of learning. They may also make use of the curricula of different music institutes. However, the participants also shape the course contents. Indeed, the life situation of the hobbyists and their motives are key elements affecting the contents of the singing courses. The life-span developmental psychology as well as knowledge about the theories of the human life cycle may offer insight to the singing teachers about the situation in which the hobbyists arrive to their first lesson. Additionally, the quality of motivation and the special characteristics of adult learning as well as the emotional meanings of singing to the adult hobbyists need to be considered.

This thesis is a qualitative research. The collection method used was a questionnaire with themed, open-ended questions. The questionnaire was sent to 16 persons between the age of 35-60 years, who study at Lakeudenportin kansalaisopisto. The results were analyzed by themes, and similarities and differences with the literature discussed in the theory section were explored. The results suggest that an adult thinks they are both a hobbyist and a student of popular music. On one hand, they choose adult education centres because they are accessible and there is no need to aim for a degree. On the other hand, they know that achieving the desired vocal skills requires a lot of work. The singing teacher has to be competent in their area of expertise, but the most important skills are the interactional and emotional skills of the teacher.

According to the results, feelings are the most important aspect with regard to singing. A middle-aged hobbyist gives personal meaning to singing and has sometimes waited for years for the opportunity to begin singing lessons - possibly for the busy years to be over to have time for something of their own. Taking up lessons requires courage, because singing evokes such strong emotions. The adult singers have a strong inner motivation, and they want to express themselves and learn to process different kinds of emotions via singing. They also want to know if they are still able to develop. Furthermore, it is also essential for them to learn an adequate singing technique to be able to interpret all emotions. Self-knowledge and the courage to challenge and exceed oneself are also motivating factors. It is common that adult beginners often have negative singing experiences in the past and associate singing with shame and even anxiety. However, despite these negative feelings, the urge to sing is even stronger and the personal importance of singing triumphs - and here lies the potential of the adult beginners. This also indicates that individual guidance and teaching based on positive interaction are required to be taken into account. The most important finding in this research is the fact that an adult gives an enormous amount of various emotional meanings to singing. To understand this the emotional skills of the singing teacher are crucial.

---

Keywords: liberal adult education, adult education centres, adult education, basic education in the arts, psychosocial development, middle-age, emotional skills, singing, motivation

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	7
2	VAPAA SIVISTYSTYÖ JA SEN ARVOPOHJA.....	9
2.1	Kansalaisopistosta lyhyesti.....	9
2.2	Yleiset opetuksen järjestämistä koskevat tavoitteet kansalaisopistossa.....	10
2.3	Musiikin- ja laulunopetus kansalaisopistoissa.....	11
3	TAITEEN PERUSOPETUS.....	13
3.1	Taiteen perusopetuksen yleinen oppimäärä musiikin osalta vapaan sivistystyön opetuksen tukena.....	14
3.2	Laulun perustason opetussuunnitelma ja vapaan sivistystyön kurssikuvaukset opetuksen pohjana.....	15
4	KOKONAISVALTAISESTA LAULUN OPETUKSESTA.....	17
4.1	Oppimiskäsitykset taideopetuksessa.....	17
4.1.1	Humanistinen oppimiskäsitys ja kokemuksellinen oppiminen.....	19
4.1.2	Konstruktivistinen oppimiskäsitys.....	20
4.1.3	Kognitiivinen oppimiskäsitys.....	20
4.2	Positiivinen pedagogiikka.....	21
4.3	Opettajan tunneäly ja tunnetaidot.....	22
5	KESKI-ikäinen aikuinen.....	26
5.1	Yksilöllisen tahdon aikaa – 35–45-vuotias aikuinen.....	26
5.2	Kriisien tai levollisuuden aikaa – 45–60-vuotias aikuinen.....	27
6	AIKUISEN HARRASTAMISEN JA OPISKELUN KÄSITTEITÄ.....	30
6.1	Harrastamista vai opiskelua?.....	30
6.2	Elinikäinen oppiminen.....	31
6.3	Aikuinen ohjattavana.....	33
6.3.1	Aikuisen oppijan piirteitä.....	33
6.3.2	Itseohjautuvuus.....	35
6.4	Tunteet ja oppiminen.....	37
7	MOTIVAATIO.....	39
7.1	Mitä on motivaatio?.....	40
7.1.1	Itsemääräämisteoria – sisäinen ja ulkoinen motivaatio.....	40
7.1.2	Tavoiteorientaatio.....	42

7.1.3	Muita motivaatioon liittyviä käsitteitä – kasvun ajattelutapa ja elämäntapaa näkökulma .....	44
7.1.4	Intohimo, innostus ja flow .....	46
7.2	Opettajan merkitys motivaatiolle .....	47
7.3	Motivaatio musiikinopiskelussa .....	50
8	LAULU VAIKUTTAA JA LIKUTTAA .....	53
8.1	Musiikin ja laulamisen hyvinvointivaikutukset .....	53
8.2	Musiikin ja laulamisen tunnemerkitkukset .....	55
9	TUTKIELMAN METODOLOGISET LÄHTÖKOHDAT .....	58
9.1	Tutkimuskysymykset .....	60
9.2	Tutkimuksen kohdejoukko .....	61
9.3	Aineistonkeruun menetelmä ja aineiston kuvaus .....	62
9.4	Aineiston analysointi ja raportointi .....	64
9.5	Tutkimuksen luotettavuus .....	66
10	TUTKIMUKSEN TULOKSET .....	69
10.1	Aikuinen laulun harrastajana ja oppijana .....	69
10.1.1	Kansalaisopisto harrastuspaikkana .....	70
10.1.2	Elinikäinen oppiminen ja elämäntapa .....	71
10.1.3	Kasvun ajattelu .....	72
10.1.4	Elämäntapaa näkökulma .....	73
10.1.5	Ajatuksia aikuisena opiskelusta ja harrastamisesta .....	74
10.1.6	Etua aikuisuudesta .....	75
10.2	Motivaatio, tavoitteet ja laulamisen merkityksellisyys .....	76
10.2.1	Merkitysorientaatio .....	77
10.2.2	Musiikin tunnemerkitkukset .....	78
10.2.3	Laulaminen ja tunteet .....	79
10.2.4	Musiikilliset motiivit .....	82
10.2.5	Musiikin hyvinvointivaikutukset .....	83
10.2.6	Lauluharrastuksen jatkuvuus ja opettajan merkitys .....	84
11	POHDINTA .....	86
	LÄHTEET .....	93
	LIITTEET .....	106

# 1 JOHDANTO

Laulupedagogi ei välttämättä opeta pelkästään tutkintotavoitteisia nuoria taiteen perusopetuksessa tai ammattiin tähtäävässä koulutuksessa. Työuralle saattaa erittäin todennäköisesti osua tunteja vapaan sivistystyön oppilaitoksessa, jossa harrastajien ja opiskelijoiden ikärakenne on keski-ikää hipova ja sen yli. Näissä oppilaitoksissa ei nojata tarkkaan opetussuunnitelmaan, vaan opiskelija määrittää pitkälti itse opetuksen sisältöä ja etenkin tavoitteita. Perustana on aktiivinen harrastaminen, sekä mahdollisesti itsen toteuttaminen ja kehittäminen. Laulunopetus on kuitenkin ”spesiaalilaji”, jossa voidaan seurata esimerkiksi taiteen perusopetuksen tavoitteita ja sisältöjä, toisaalta harrastajat saavat itse voimakkaasti vaikuttaa harrastuksensa sisältöön. Tämä on myös vapaan sivistystyön toteuttamisen ohjenuora.

Oletettavasti vapaan sivistystyön kentällä opettavat alan pedagogit, joilla on oma koulutushistoria takana ja käsitys laulunopetuksen tavoitteellisesta etenemisestä ja osa-alueista. Heidän opetuksensa perustaksi esimerkiksi kansalaisopistossa tulee lähinnä se, mitä yhdessä harrastajan kanssa sovitaan. Tähän pitää yhdistää terveen äänenkäytön ja laulun osa-alueen asiat sekä opetuksen kokonaisvaltaisuus sekä oppilaan kohtaaminen. Koska selkeää opetussuunnitelmaa ei ole, voi alkuun pedagogi olla somi suussa, mistä lähteä liikkeelle. Aikuisena alkeista laulun aloittavalla on lisäksi omia ajatuksia ja odotuksia siitä, mitä hän haluaa oppia ja miksi. Hänellä on myös elämäntilanteessaan monia sellaisia tekijöitä, jotka vaikuttavat lauluharrastukseen, erilaisia kuin nuorilla ammattiin opiskelevilla. Voi olla, että laulun opettajalla on käsissään monta ohjattavaa, jotka haluavat laulaa, jotta voivat ilmaista itseään, ovat selviämässä kriisistä tai pyrkivät ulos arkuudestaan – ja saattavat itkeä koko tunnin, kun laulu osuu syvälle.

Tässä tutkimuksessa selvitetään aihetta laajasti: millainen oppilaitos kansalaisopisto on, mitkä arvot suuntaavat toimintaa ja toisaalta millainen henkilö on kevyen laulun aloittava yli 35-vuotias, mitä tavoitteita hän asettaa toiminnalleen, mitä motiiveja ja käsityksiä hänellä on laulun oppimisesta. Samalla saadaan tietoa pedagogeille siitä, mitä mahdollisesti aikuistyön kentällä voi odottaa, kun tunnille tulee yli 35-vuotias lauluharrastaja. Prosentuaalisesti heidän ikäisiään on eniten taidealojen harrastajien piirissä vapaan sivistystyön kentällä. Oma kokemukseni on, että tällaiset aikuiset harrastajat asettavat henkilökohtaisen kasvun sekä tunnepuolen asiat hyvin korkealle tavoitteissaan. He näkevät yksinlaulun persoonaan sidottuina ja kokevat todennäköisesti sen antavan heille jotain

henkistä pääomaa, mitä eivät välttämättä muusta harrastustoiminnasta tai työstä saa. Itsetunte-  
muksen välineenä laulun harjoittelu on myös erittäin tärkeää. Nämä asiat olisi hyvä olla pedagogilla  
tiedossa, jotta hän voi suunnitella vapaan sivistystyön arvopohjan puitteissa omaa opetustaan. Itse  
pidän omassa opetuksessani äärimmäisen tärkeänä ihmisen ohjaamista ja kohtaamista niistä ti-  
lanteista käsin, mistä hän tunnille tulee. Siksi nautin eniten niiden opettamisesta, jotka eivät ole  
tutkintotavoitteisia, vaan heidän mielenkiintonsa laulun suhteen kohdistuu johonkin aivan muuhun.  
Laulusta ja laulun vaikutuksista löytyy aivan uusia kulmia ja se kietoutuu ihmisten henkilöhistoriaan  
ja persoonaan. Siksi vapaan sivistystyön kenttä väljine opetussuunnitelmineen kiehtoo eniten.  
Tämä tutkimus toimii myös omaa opetustani kokoavana ja kehittäväenä sekä haastavana selvityk-  
senä. Kohtaavatko tutkimuksen tulokset oman opetusfilosofiani ja sen, mitä pidän pedagogina lau-  
lunopetuksessa tärkeänä?

Tutkimuksen alkupuolelle olen luonut kirjallisuus- ja käsitteellisen edellä mainituista aihepi-  
reistä perustuen omaan pitkään aikuisopetuskokemukseeni muun muassa Merikanto-opistossa ja  
Lakeudenportin kansalaisopistossa sekä siihen, mitä käytännössä käyttökelpoisia eväitä pitkän lin-  
jan kasvatustieteiden, musiikkikasvatuksen ja aikuisopetuksen opiskelu on minulle antanut. Varsi-  
nainen tutkimusosio nousee näistä aihepiireistä keskittyen kevyen laulun opetukseen ja oppilaiden  
käsitteisiin siitä. Tutkimuksen tuloksissa keskitytään löytämään yleistettäviä piirteitä laulupedago-  
gisen opetuksen tueksi. Tulee huomata, että musiikin ja laulamisen yhteisöllisyydestä ja sosiaalisista  
vaikutuksista on tehty paljon tutkimusta. Tämä opinnäyte keskittyy kuitenkin laulun harrastajaan  
yksilönä.



## 2 VAPAA SIVISTYSTYÖ JA SEN ARVOPOHJA

Vapaan sivistystyön oppilaitoksia ovat kansalaisopistot, kansanopistot, opintokeskukset, liikunnan koulutuskeskukset ja kesäyliopistot. Lain mukaan vapaan sivistystyön tarkoituksen on järjestää koulutusta, joka tukee yhteiskunnan eheyttä, tasa-arvoa ja aktiivista kansalaisuutta elinikäisen oppimisen periaatteen mukaisesti. Koulutuksen tavoitteena on edistää ihmisten monipuolista kehittymistä, hyvinvointia sekä kansanvaltaisuuden ja moniarvoisuuden toteutumista. Vapaassa sivistystyössä korostuu omaehtoinen oppiminen, yhteisöllisyys ja osallisuus. (Lahtinen & Lankinen 2015, 67–68; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2020.)

Vapaan sivistystyön koulutus ei yleensä perustu tutkintotavoitteisiin, vaan painopiste on omaehtoisessa itsensä kehittämisessä ja harrastamisessa. Yleissivistyksellinen ja tutkintoihin tähtäämätön ydin on säilynyt, vaikka ajan myötä kentälle on auennut mahdollisuus tehdä myös tutkintoon tähtääviä opintoja. Lisäksi niitä keskeisiä piirteitä, mitkä erottavat vapaan sivistystyön muusta aikuiskasvatuksesta, ovat toiminnan vapaaehtoisuus, opiskelun omaehtoisuus sekä ideologinen vapaus. Sivistystyön tehtäviin kuuluu myös kokonaispersoonallisuuden kehittäminen, opinnollisuus, harrastusopinnot sekä sivistyksellinen tasa-arvo. (Tuomisto 1999, 26–27, 30.) Vapaan sivistystyön oppilaitoksissa on tarjolla kansalaistaitoihin valmentavia ja yhteiskunnallisia opintoja, yleissivistäviä opintoja sekä harrastuksellista, omaan mielenkiintoon perustuvaa tietojen ja taitojen kartuttamista (OKM, 2020).

### 2.1 Kansalaisopistosta lyhyesti

Suomessa on vuonna 2020 yhteensä 185 kansalaisopistoa, jotka toimivat jokaisen kunnan alueella (Kuntaliitto 2020). Pääpainona onkin toiminnan tuominen lähelle ihmisiä. Kansalaisopistoissa on opiskelijoita enemmän kuin missään muussa oppilaitosmuodossa Suomessa. Kansalaisopistot ovat paikallisiin ja alueellisiin sivistystarpeisiin pohjautuvia oppilaitoksia, jotka tarjoavat mahdollisuuksia omaehtoiselle oppimiselle ja kansalaisvalmiuksien kehittämiseksi (Lahtinen & Lankinen 2015, 68). Kansalaisopistot vastaavat suuresta osasta taiteen perusopetusta (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2020). Useimmiten tarjontaan kuuluu lisäksi taideaineiden kursseja, kieli- ja kirjallisuuskursseja sekä liikuntaa, tietotekniikkaan ja kotitalouteen liittyviä kursseja. Kansalaisopisto on mo-

nella paikkakunnalla merkittävä kulttuuritoimija, koska opisto järjestää kurssien lisäksi muun muassa erilaisia kulttuuritapahtumia sekä sen suojissa toimii monipuolisesti erilaisia kulttuuriryhmiä. Eniten opetusta tarjotaan kädentaitojen (23%) ja musiikin (19%) aineryhmissä (Kansalaisopistot.fi, 2020.)

Suurin ikäryhmä, joka osallistuu kansalaisopistojen toimintaan, on yli 60-vuotiaiden ryhmä. Heti perässä tulevat 40–59 -vuotiaat. Kaikkiaan vapaan sivistystyön oppilaitosten osallistujista kuusi kymmenestä oli 40 -vuotiaita tai vanhempia. (Tilastokeskus 2014.) Näin voidaan päätellä, että moni musiikin- ja laulunopetukseen osallistuva on keski-ikäinen tai vanhempi. Tämä asettaa omat haasteensa laulunopetukselle, etenkin kun sisältöjen ja tavoitteiden määrittely on vapaan sivistystyön kentällä hyvin väljä.

## **2.2 Yleiset opetuksen järjestämistä koskevat tavoitteet kansalaisopistossa**

Yksi kansalaisopiston toiminnan peruseriaatteista on lisätä kansalaisten hyvinvointia. Toiminnan yhteydessä vahvistetaan osallisuutta, omaa aktiivisuutta ja osallistujien hyvinvointia. Kansalaisopiston toimintaan osallistuminen kasvattaa tutkimusten mukaan itseluottamusta ja opiskelumotiivaatiota sekä sosiaalista vuorovaikutusta. Hyvinvointiin liittyy psykososiaalinen hyvinvointi ja itsensä toteuttaminen. Kansalaisopistossa toteutetaan itseä omien valintojen pohjalta. Hyvinvoinnin voidaan nähdä tukevan merkityksellisen elämän kokemista. (Kansalaisopistojen liitto 2020.)

Millä periaatteella sitten kurssien sisältöjä määritellään, suunnitellaan ja mitä tavoitteita niihin sisältyy? Lain mukaan toiminnan tavoitteista ja sisällöistä päättää vapaan sivistystyön periaatteiden mukaan oppilaitos itse. Toimintaa eivät siis säätele minkään opetussuunnitelman perusteet tai vastaavat toiminnan sisältöä koskevat velvoitteet. (Lahtinen & Lankinen 2015, 68.) Näin ollen kansalaisopistot voivat määrittää kurssitoiminnan sisällöt ja tavoitteet itse. Kansalaisopistojen toimintaan kuuluu, että kurssitoiminta profiloituu paikkakunnan tai seudun tarpeiden mukaan. Harrastajat saavat itse ehdottaa kursseja tai sitten opettaja voi ilmoittaa halukkuudestaan pitää tietyn oppiaineen tai aihepiirin opetusta. Kurssin tavoitteet määritellään yhdessä opettajan ja osallistujien kanssa. Kuka voi opettaa kansalaisopistossa? Vapaassa sivistystyössä annetussa laissa tarkoitettuksi opettajaksi on kelpoinen henkilö, jolla on soveltuva korkeakoulututkinto sekä vähintään 60 opintopisteen laajuiset opettajan pedagogiset opinnot (OAJ, 2020). Edellä mainitut muodolliset kelpoisuus-

ehdot eivät koske oppilaitosten tuntiopettajia ja sivutoimisia kouluttajia. Tuntiopettajien osuus kansalaisopistoissa opettavien joukossa on merkittävä. Näin ollen suurimmalla osalla kansalaisopistossa opettavilla ei ole muodollisesta kelpoisuutta opettamiseen, mikä ei tarkoita, etteivät he hallitsi opettamaansa asiasisältöä. Tilastojen mukaan kuitenkin kelpoisuusprosentti humanististen aineiden osalta päätoimisten kansalaisopiston tuntiopettajien osalta on 88. (Poikela, Granö, Keurulainen, Kuusipalo, Silvennoinen, Jokinen, Knubb-Manninen & Silvennoinen 2009, 42.) Luultavasti sivutoimisten kelpoisuusprosentti on jonkin verran pienempi, ja tästä ei ole olemassa tilastotietoa. Oletettavaa ja toivottavaa kuitenkin on, että erityisten asiasisältöjen hallintaa vaativia aineita (kuten vaativia kädentaitoja ja laulamista) opettavilla on joko muodollinen koulutus tai vankka kokemus aiheesta.

Tutkimustulosten mukaan sekä päätoiminen henkilöstö että tuntiopettajat ovat kuitenkin hyvin motivoituneita ja identifioituvat juuri vapaan sivistystyön opettajiksi. Toisaalta he kokivat osaamisvajetta esimerkiksi aikuispedagogiikan alueella. Opettajista kolmannes arvioi opiskelijoiden erilaisten lähtökohtien tunnistamisen sujuvan heiltä hyvin. (Anderzen & Saloheimo 2014, 189.) Kansalaisopistojen erityisluonteen vuoksi opettajalle asetetaan kuitenkin asiasisältöjen lisäksi haasteita, jotka koskevat ensinnäkin aikuisen elinikäistä oppimista. Toinen keskeinen haaste on aikuisen koulutus- ja kehitysvaiheiden rytmitys. Erilaiset formaalin, nonformaalin ja informaalin oppimisen muotojen yhdistämisen mahdollisuudet luovat haastavan alueen aikuisen elämänkaaren eri vaiheissa. (Poikela ym. 2009, 43). Niin sanotun asian oppimisen lisäksi kansalaisopistoihin saatetaan hakeutua hyvinvointi- ja harrastuspohjalta hakemaan itselle henkistä pääomaa ja monesti elämänkaarella tapahtuviin kehitystehtäviin lisäapua. Nämä korostuvat henkilökohtaisten asioiden – kuten lauluään – opiskelussa ja opettamisessa. Tämä voi tulla yllätyksenä opettajalle, etenkin jos varsinaista koulutusta aiheeseen ei ole. Musiikin harrastaminen kuitenkin sisältää paljon juuri henkiseen kasvuun ja hyvinvointiin liittyviä osa-alueita.

### **2.3 Musiikin- ja laulunopetus kansalaisopistoissa**

Vapaalle sivistystyölle ominaisten taitojen kehittyminen edellyttää sellaisten menetelmien käyttämistä, jotka rakentuvat tasa-arvoiselle vuorovaikutukselle ja osallistujien oman elämäkokemuksen mukaan ottamiseen (Saloheimo 2008, 336). Musiikin – ja tässä tutkielmassa erityisesti laulun – opiskelu ja harrastaminen sijoittuu opiskelun eli tiettyjen taitojen perusoppimisen ja täysin vapaan

harrastamisen rajapinnalle. Laulun harrastaminen edellyttää terveen äänenkäytön opettelua ja perustekniikan omaksumista, olivat opiskelijan henkilökohtaiset tavoitteet melkein mitkä vaan, ja näin ollen opettajalta vaaditaan ammattitaito teknisen osaamisen harjaannuttamiseen. Itse laulun opettajana olen sitä mieltä, että tietyt tekniset tavoitteet ja sisällöt voidaan napata mukaan taiteen perusopetuksen eli ns. tavoitteellisemman opiskelun opetussuunnitelmasta. Toisaalta taas laulun harrastaminen on hyvin henkilökohtaista ja jokaisella aikuisella harrastajalla on oma elämäntilanteensa, josta käsin hän asettaa itselleen tavoitteita. Nämä voivat olla aivan erilaisia, kuin millaisiin laulopedagogi on oman opintopolkunsa varrella törmännyt tai mitä musiikkiopistoissa sisältöihin kuuluu. Tämä vaatii opettajalta toisenlaista osaamista ja sitä ei löydetä väljästä opetussuunnitelmasta.

Tässä tutkielmassa keskitytään Lakeudenportin kansalaisopiston tarjoamaan laulunopetukseen ja aikuisten, aiemmin laulunopiskelua harrastamattomien, tavoitteisiin laulunopiskelun suhteen ja näiden avulla tarkastella, mihin kansalaisopistoon opettamaan menevän laulopedagogin olisi syytä varautua. On hyvä siis tarkastella, millaisia sisältöjä ja tavoitteita musiikin kursseille laaditaan, eli mitkä ovat opetuksen raamit.

Kansalaisopistot.fi -sivustolla sanotaan, että kansalaisopistot järjestävät korkealaatuista musiikinopetusta niin vasta-alkajille kuin pidempään harrastaneille. Opiskelun tavoitteena voi olla perustaitojen oppiminen, aiemmin opitun kehittäminen, oman ilmaisun vahvistaminen tai esiintymisrohkeuden kartuttaminen. (Kansalaisopistot.fi, 2020.) Varsinaista opetussuunnitelmaa ei siis ole, vaan opettaja voi räätälöidä sisällöt haluamukseen harrastajan toiveiden pohjalta. Näin ollen päästään keskittymään juuri siihen, mitä oppija haluaa kehittää. Suomen musiikkioppilaitosten liitto määrittelee, että vapaan sivistystyön musiikinopetuksen tavoitteena on tarjota monipuolisia eri musiikin alnealueita kattavaa toimintaa. Musiikinopetuksen tavoitteena on luoda edellytyksiä itsenäiselle ja elinikäiselle musiikin harrastamiselle. Kursseilla kehitetään henkilökohtaisia tietoja ja taitoja. (SML 2020.) Nämä itsessään antavat niin väljät raamit musiikin- ja laulunopetuksen järjestämiselle, että sisältöjä ja raameja voidaan hakea esimerkiksi taiteen perusopetuksen puolelta.

### 3 TAITEEN PERUSOPETUS

Vapaa sivistystyö sijoittuu samalle janelle taiteen perusopetuksen kanssa, erona tavoitteellisuuden puuttuminen. Musiikin- ja laulunopetuksen sisällöt ja tavoitteet ovat näin ollen varsin väljät vapaan sivistystyön kentällä. Laulua opettavalla on kuitenkin varmasti koulutustausta huomioiden olemassa jonkinlainen peruskäsitys siitä, mihin sisältöihin ja tavoitteisiin hän opetuksensa nojaa, vaikka harrastajan kanssa yhdessä suuntaviivoja vedettäisiinkin. Todennäköisesti esimerkiksi pienillä paikkakunnilla musiikkiopistossa tai muussa taiteen perusopetusta antavassa oppilaitoksessa opettava laulupedagogi saattaisi opettaa myös vapaan sivistystyön puolella. Näin on myös omassa tapauksessani. Opetan musiikin perusteita Merikanto-opistossa ja tunnen myös laulun oppilaitoskohtaisen opetussuunnitelman hyvin lautakunnissa istuneena. Kevyttä laulua opetan Lakeudenportin kansalaisopiston puolella.

Taiteen perusopetus laajenee välillä myös vapaan sivistystyön puolelle, monissa opistoissa annetaan taiteen perusopetusta yleisen oppimäärän mukaisesti eli tavoitteellisesti. Kussakin oppilaitoksessa noudatetaan paikallisesti hyväksyttyä opetussuunnitelmaa. Opiskelu on opetussuunnitelmassa määriteltyjen tavoitteiden ja sisältöjen pohjalta tasolta toiselle etenevää, näin myös kevyen laulun osalta. (SML 2020.) Vaikka taiteen perusopetus on opetushallituksen mukaan ensisijaisesti suunnattu lapsille ja nuorille, myös aikuiset ovat oikeutettuja siihen. Moni vapaan sivistystyön oppilaitos ja musiikkiopisto tarjoaa aikuisosaston, jossa voi tavoitteellisemmin myös harrastaa musiikkia. Elinikäisen oppimisen periaate läpäisee siis myös taiteen perusopetuksen. Aikuisille suunnattu taiteen perusopetus tavoitteiltaan ja laajuudeltaan perusopetuksen yleisen oppimäärän mukaista (Taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän opetussuunnitelman perusteet 2017.) Vaikka kansalaisopistoon laulutunneille tuleva henkilö ei haluaisikaan opiskella tavoitteellisesti, käytännössä musiikin perusopetuksen yleisen oppimäärän mukainen opetussuunnitelma voi toimia opettajalle käytännön apuna vapana sivistystyön opetusta suunniteltaessa.

### **3.1 Taiteen perusopetuksen yleinen oppimäärä musiikin osalta vapaan sivistystyön opetuksen tukena**

Musiikin yleisen oppimäärän taiteen perusopetuksen tavoitteena on tukea oppilaan omaehtoista musiikin harrastamista ja luoda perusta musiikin elämänikäiselle harrastamiselle. Opiskelussa korostuvat musiikin harrastamisen ja yhteismusisoinnin ilo sekä oppilaan vapaus toteuttaa itseään oman musiikin tekemisen ja kokemisen kautta. Musiikin yleisen oppimäärän opinnoissa oppilaalla on mahdollisuus toteuttaa itseään musiikin tekemisen ja kokemisen kautta, kehittää esteettistä ja luovaa ajattelua sekä tunnistaa musiikilliset vahvuutensa ja löytää omat tapansa musiikin harrastamiseen. (OPH 2020.) Tämä ajatus menee hyvin yksiin vapaan sivistystyön perustehtävän kanssa. Musiikin yleisen oppimäärän opinnot on jaettu neljään osa-alueeseen, jotka ovat soittamisen/laulaminen, esittäminen ja ilmaiseminen, kuunteleminen ja musiikin hahmottaminen, ja taiteidenvälinen osaaminen. Taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän opetussuunnitelman perusteissa on myös mainittu erikseen aikuisten opetus. Aikuisten musiikin opetusta järjestettäessä otetaan huomioon aikuisten harrastajien toisistaan poikkeavat musiikilliset valmiudet ja kiinnostuksen kohteet. Tällöin opetuksessa korostuu opiskelijan oma-aloitteisuus sekä hänen tarpeensa ja kykynsä ohjata omaa oppimistaan. Jotta opiskelu onnistuu, opiskelijan tulee saada osallistua opiskelun suunnitteluun ja arviointiin. Aikuisten oppimisessa kannustava ja myönteinen palaute on erittäin tärkeää. (Taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän opetussuunnitelman perusteet 2017, 41–44).

Taiteen perusopetuksen opetussuunnitelma uudistui 2017, ja tällöin oppilaitokset saivat enemmän vapautta laatia omat (myös instrumenttikohtaiset opetussuunnitelmat) valtakunnallisen opetussuunnitelman luodessa väljät raamit. Tämä tarkoittaa, että oppilaitoksen opettajat ovat ratkaisevassa asemassa opetussuunnitelman kehittämisessä. Taiteen perusopetuksen yleiset tavoitteet tulevat lähelle samoja arvoja, mitkä vapaassa sivistystyössä ovat keskeisiä, joten taiteen perusopetus ja vapaan sivistystyön aikuisten laulunopetus eivät ole ristiriidassa toistensa kanssa, vaan taiteen perusopetuksen opetussuunnitelma voi toimia tukena opettajan luodessa sisältöjä vapaan sivistystyön kentällä. Vapaan sivistystyön ja taiteen perusopetuksen yhteisiä arvoja on monta: elinikäinen oppiminen ja musiikin harrastaminen läpi elämän, aktiivinen toimiminen, ihmisen monipuolinen kehittyminen ja hyvinvointi, itsensä toteuttaminen, yhteisöllisyys, yhdessä toimiminen... (SML 2020; Niemelä 2011, 63–64; OKM 2020.)

### 3.2 Laulun perustason opetussuunnitelma ja vapaan sivistystyön kurssikuvaukset opetuksen pohjana

Laulunopetuksen näkökulmasta vapaan sivistystyön puitteissa harrastaminen voi siis olla tavoitteellisempaa musiikin perusopetuksen yleisen oppimäärän mukaista. Tällöin opettajan toimintaa ohjaa oppilaitoksen oma opetussuunnitelma, joka taas pohjautuu valtakunnalliseen edellä mainittuun ohjeistukseen. Mitä osa-alueita vapaan sivistystyön laulunopetus sitten voi pitää sisällään? Seuraavassa valotetaan lyhyesti Merikanto-opiston laulun perustason opintojen sisältöjä. Nämä siksi, että tämän tutkimuksen kohdejoukko kuuluu saman alueen kansalaisopiston lauluharrastajiin, ja olen itse töissä molemmissa oppilaitoksissa ja hyödynnän opetussuunnitelmaa myös vapaassa sivistystyössä. Laulupedagogi voi musiikkioppilaitosten instrumenttikohtaisista opetussuunnitelmista saada kättä pidempää myös ei-tavoitteellisten lauluoppilaiden opettamiseen. Niinpä kannattaa tutustua alueen musiikkioppilaitosten opetussuunnitelmiin ja sisältöihin.

Aiemmin laulun perustason (1) tavoitteisiin kuului sisällöllisesti seuraavia asioita: luonnollinen äänenkäyttö, nuotinlukutaito, hyvät harjoittelukäytänteet (säännöllisyys, monipuolisuus ja itsenäisyys), tekniset perusvalmiudet, valmiudet uusien kappaleiden haltuunottoon ja ulkoa laulamiseen, musiikillisten rakenteiden hahmottaminen, esiintymisen harjoittelu, yhteissoittoon osallistuminen, omaehtoisen kiinnostuksen herättäminen musiikin kuunteluun sekä instrumentin huoltaminen. Tarkempia tavoitteita olivat muun muassa hengitystekniikka, vire, tyylilajeihin tutustuminen, rytmisesti, melodisesti ja tekstin osalta erilaisten laulujen harjoittelu sekä oman henkilökohtaisten mieltymysten mukaisen ohjelmiston harjoittelu. Tasosuoritukseen tuli valmistaa ohjelmisto, jossa on vähintään 20 erityylistä laulua, jotka edustivat kansanmusiikkia, iskelmää, musikaalimusiikkia, pop/rockia, bluesia ja jazzia. Prima vista -laulu oli mukana, sekä yhteismusisointi ja mikrofoni tekniikka. Varsinaisessa tasokokeessa esitettiin ohjelmistosta 4–5 laulua, joista vähintään yksi omalla äidinkielellä. Mahdollisuus oli omien sävelmien esittämiseen sekä duetoimiseen. (Nivåprovens innehåll och utvärderingsgrunder 2008). Edelleen samoja sisältöjä käytettäneen soveltuvin osin myös vapaan sivistystyön puolella, nämä räätälöidään sitten opiskelijan tavoitteiden ja mieltymysten mukaan.

Musiikin perusopetuksen opetussuunnitelma uudistui vuonna 2017, ja tällöin luovuttiin tarkasta sisältöjen ja tavoitteiden määrittelystä ja annettiin opistoille enemmän valtuuksia suunnitella itse oppilaitoskohtaisia opetussuunnitelmiaan. Myös tasosuorituksista luovuttiin. Merikanto-opistossa laulun perusopinnot on jaettu kahteen isompaan kokonaisuuteen, joiden sisällä on molemmissa 4

pääkategoriaa: esittäminen ja ilmaiseminen, oppimaan oppiminen ja harjoittelu, kuunteleminen ja musiikin hahmottaminen sekä säveltäminen ja improvisointi. Jokaisen kohdalla on tarkemmin kerrottu, mitä sisältöjä kategoriaan kuuluu. Kevyen laulun perusopintojen tavoitteet ovat ensimmäisen kokonaisuuden osalta seuraavat: terveen äänenkäytön perusteiden harjoittelu, eri musiikkityylejä sisältävän lauluohjelmiston harjoittelemine, turvallinen ja kannustava ilmapiiri sekä improvisointiin rohkaiseminen. Toinen kokonaisuus pitää sisällään edellisten lisäksi lisää valmiudet fraseeraukseen, tulkintaan, eri kielisen ohjelmiston laulamiseen sekä esiintymistilanteiden harjoittelun. (Merikanto-opiston opetussuunnitelma, laulun oppiainekohtainen ops 2018.)

Näistä vapaan sivistystyön kentällä opettava saa jo jonkinlaista konkreettisempaa tuntumaa oman kevyen laulun aikuisopetuksensa sisältöihin. Kuitenkin vapaan sivistystyön filosofiaan kuuluu, että opiskelijan kanssa yhdessä lähdetään pohtimaan hänen harrastukselleen mielekkäitä sisältöjä. Tämä on lähes kokonaan sen varassa, millainen opiskelija on ja mistä tilanteesta hän oppitunneille on tullut. Alkeista lähtevälle aikuisopiskelijalle laulun perusteet ja osa-alueet ovat kuitenkin aivan uusi asia, ja opettajan tehtävä on esitellä hänelle tuo kenttä. Laulun perustason opetussuunnitelma voi toimia tässä vinkkipankkina.

Itse olen laatinut Lakeudenportin opiston kursseilleni kurssikuvauksen, joka yhdistelee sekä em. musiikkiopistojen taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän tavoitteita sekä antaa tilaa myös oppilaan kanssa tehdyille yhteiselle suunnittelulle. Näin opetuksessa säilyy punainen lanka, jonka ympäriltä voidaan kerätä opiskelijaa hyödyttäviä ja kiinnostavia asioita, ja silti säilytään reitillä, joka mahdollistaa turvallisen ja terveen äänenkäytön opiskelun;

”Laulukurssilla tutustutaan lauluun instrumenttina ja laulamisen teknisiin perusasioihin. Tutustutaan opiskelijan kiinnostuksen mukaan kevyen musiikin yleisimpiin tyyliinlajeihin ja kehitetään omaa persoonallista ääntä. Opetellaan myös äänen teknisen hallinnan lisäksi tekstin tulkintaa ja tyylinmukaista fraseerausta oppilaan oman mielimusiikin matkassa. Oppilaan näin halutessa myös mikrofoni- ja esiintymistaitojen harjoittelu. Suunnitellaan yhdessä, miten aletaan edetä!” (Lakeudenportin opisto 2020.)



## 4 KOKONAISVALTAISESTA LAULUN OPETUKSESTA

Tässä tutkielmassa en paneudu tarkemmin laulun ja laulamisen teknisiin asioihin eikä osaamisalueisiin – niiden ajatellaan olevan selkeä perusosa vapaan sivistystyön laulun opetusta, sillä perustekniikan (lauluasento, hengitystekniikka, tuen käyttö, rekisterit jne.) osaaminen toimii pohjana kaikelle tulkinnalliselle ja monipuoliselle laulamislle. Tässä tutkielmassa olen kiinnostunut tarkastelemaan sitä kaikkea muuta, mitä kevyen laulun opetuksella saadaan aikuisessa ihmisessä liikahuttamaan. Oman kokemukseni mukaan laulutunnille ensimmäistä kertaa tuleva aikuinen ei tule pelkästään laulun teknisten asioiden vuoksi, vaan hänellä on jokin muu agenda: laulu-trauman purkaminen, halu oppia jotain uutta, halu ilmaista itseään, halu toteuttaa itseään, halu saavuttaa jokin unelma, halu elämänmuutokseen. Näissä laulu toimii vain välineenä, pääpaino on erilaisten tunteiden ilmaisemisessa ja kokemisessa. Nämä taas ovat voimakkaasti sidoksissa itsetuntoon ja minäkuvaan, jotka vaikuttavat ratkaisevasti motivoitumiseen ja sitä kautta oppimiseen. Tämä saattaa jäädä monelle valmistuvalle laulupedagogille hämärän peittoon opintojen aikana, ja niinpä moni asia tulee yllätyksenä tositalanteessa. Itselleni erityisherkkänä tämä osa laulunopetuksessa on kaikin henkilökohtaisin ja herkin, ja pedagogiani perustuu pitkälti ihmisen kohtaamiseen siinä tilanteessa, sellaisena persoonana, minä hän tunnille tulee. Siihen pohjautuu kaikki se, mitä tunnilla käydään tai kyetään käymään läpi.

Seuraavassa esittelen muutaman oppimiskäsityksen, jotka ottavat opetuksessa ja ohjauksessa huomioon ihmisen kokonaisvaltaisuuden tuntevana ja kokevana itsenään. Pyrin pitäytymään aikuisten ohjauksen kentällä käytetyissä suuntauksissa, ja lisään tähän tunnetaitojen merkityksen opettajan työssä. Kokemukseni pohjalta parhaat oppimistulokset ja oppijoiden henkilökohtaiset tavoitteet, olivat ne sitten tiedollisia, lauluteknisiä, tai henkilökohtaisia, itsetuntemukseen liittyviä, on saavutettu seuraavien oppimiskäsitysten perustasta nousevien menetelmien kautta. Näistä uusimpana lienee kentälle ilmestynyt positiivinen pedagogiikka, joka nousee erittäin oleelliseksi omassa työssäni.

### 4.1 Oppimiskäsitykset taideopetuksessa

Tähän lukuun olen koontanut yhteenvetoa muutamasta taidealalla ja musiikkikasvatuksen kentällä oleellisesta oppimiskäsityksestä. Osittain ne ovat valikoituneet myös sen mukaan, mitä itse olen

kokenut tärkeimmiksi ohjenuoriksi oman, lähes 20-vuotisen opettajaurani aikana. Lisäksi valintoihin ovat vaikuttaneet yleisimmin musiikkikasvatuksen sekä aikuiskasvatuksen ja -opetuksen piirissä käytetyt oppimiskäsitykset ja -teoriat. Toisaalta taas vapaan sivistystyön puitteissa tietyt oppimiskäsitykset nousevat käyttökelpoisimmiksi.

Taide- ja musiikkikasvatuksen taustalla vaikuttaa useampikin ihmiskäsitys. Fenomenologinen näkökulma tavoittelee mahdollisimman moniulotteista ihmiskuvaa. Se puhuu kehollisuudesta, millä tarkoitetaan merkityshakuista maailmaan suuntautumista. Fenomenologinen ihmiskäsitys lähtee liikkeelle siitä, että inhimillinen kokemus on ensisijaista, ei kehollinen. Esteettinen kasvatusta voi olla keino tämän kokonaisuuden toteutumiselle – on kehitettävä järjen ohella myös aisteja. Esteettiseen kasvatukseen kuuluu ajatus esteettisestä kokemuksesta, joka ei koske sosiaalista tai biologista selviytymistä, vaan motivaationa toimii tunteina ilmenevä nautinto. Esteettisen käsitteen sijasta voidaan puhua taiteen kokemisesta, joka käsittää tämän esteettisen kokemuksen sekä taiteen muut ulottuvuudet, kuten sosiaalisen aspektin. Taiteen kokeminen liittyy itsekasvuun. (Lindström 2009, 107–108.)

Taiteen opetus perustuu edellä mainittujen käsitteiden lisäksi ajatuksiin ihmisen ainutlaatuisuudesta, kokonaisvaltaisuudesta (eli holistisesta) sekä yksilöllisyydestä, eli sillä on humanistisen ihmiskäsityksen ja humanistisen psykologian arvopohja. Ihmisen ainutlaatuisuus ja luovuus korostuu, samoin kuin kiinnostus merkityksiin. Tärkeitä ovat myös itsensä toteuttamisen ja taiteellisen itseilmaisun itseisarvo. (Anttila, 2020.) Humanistinen psykologia sopii taiteen pedagogiikan pohjaksi myös tutkimusteemoiltaan, sillä siellä keskitytään ihmisen elämäntilanteeseen ja -historiaan, itsen toteuttamiseen ja tutkimiseen, henkiseen kasvuun ja muutokseen, esteettisiin sekä inhimillisen kokemuksen ongelmiin. Yksilö saa motivaationsa sisältäpäin, hänellä on yksilöllinen luonne, joka sisältää kaiken ajatellen kasvua ja itsensä toteuttamista. Sisäinen luonne on positiivinen voima, mutta se on myös herkkä, se tukehtuu helposti paineiden alla. Se toimii yksilön sisäisenä äänenä. Siksi ihmisiä tulee ihmissuhdetyössä, jota laulunopetus mitä suuremmassa määrin on, kohdella ainutlaatuisina yksilöinä. Ihmisen olemuksen tutkiminen on ihmistyössä äärimmäisen tärkeää, koska opettajan ihmiskäsityksen käytännölliset seuraukset ovat mittavat. Se on opetustyön käytännöllinen ja eettinen perusta. (Anttila 2020.) Nämä ajatukset vastaavat myös omaa pohjakesitystäni ihmisten kohtaamisesta ja ohjaamisesta ja toimivat tiedostamattomina ja tiedostettuina hiljaisen tiedon käytänteinä toimintamallieni taustalla.

#### 4.1.1 Humanistinen oppimiskäsitys ja kokemuksellinen oppiminen

Humanistinen oppimiskäsitys ei aseta kovin tiukkoja vaatimuksia opetussuunnitelmalle. Keskeinen oppimismalli on kokemuksellinen oppiminen. Se painottaa kokemusten ja elämysten merkitystä opetuksessa, myös aikuiskoulutuksessa. Humanistinen oppimiskäsitys antaa ihmisestä kuvan luovasta ja henkiseen kasvuun pyrkivästä ihmisestä, jolle on ominaista aktiivisuus, itsensä toteuttaminen ja kokonaisvaltainen oppiminen. Siksi humanistinen oppimiskäsitys painottaa kokemuksellista oppimista. Siihen liittyy myös yhteisöllisen oppimisen arvostaminen. Oppiminen perustuu oppijan omiin tavoitteisiin ja oppimishaluun. Opettaja nähdään tällöin opiskelijan ohjaajana ja tukihenkilönä, eräänlaisena auttajana. Tässä korostuu oppijan itseohjautuvuus. Aikuiskasvatuksen kentälle tämä ajatus soveltuu erityisen hyvin. (Kauppila 2007, 29–31; Oamk 2020; Jamk 2020)

Humanistis-kokemuksellinen oppimiskäsitys korostaa, että jokainen oppija tuo oppimiseen mukanaan ainutlaatuisen kokemuksensa, jotka parhaimmillaan laajentavat oppimisen kohteena olevia asioita. Kokemus itsessään ei takaa kuitenkaan oppimista, vaan sen monitahoinen työstäminen. Oppiminen on jatkuva prosessi, johon kuuluu kokemukset ja niihin liittyneet sosiaaliset suhteet ja tunteet, käsitteellistäminen, johon kuuluu reflektointi havainnoiminen ja ongelmanratkaisu sekä kokemusten monipuolinen käsittely ja erittäin tärkeänä aktiivinen kokeilu ja käytännön toiminta. (Kauppila 2007, 29–31.)

Olen jo opiskelu-urani alussa, kun nuorena opiskelin luokanopettajaksi, mieltynyt John Deweyn kasvatusteorioihin. Muistan kun tein omaa opetuksen käyttöteoriaani ja perustelin pitkään, miksi Deweyn ajatukset korreloivat oman opetustoimintani kanssa. Huomaan, että tietyt asiat pitävät edelleen paikkansa ja näistä ajatuksille löytyy edelleen tarttumapinta kokemuksellisesta oppimisesta (learning by doing) ja tekemällä oivaltamisesta. Etenkin jonkun taidon, kuten laulutaidon oppimisen ja opettamisen, tulee perustua aktiiviseen toimintaan ja toiminnan reflektioon. Samalla kyse on oppimisen pyrkimisestä kokonaisvaltaisuuteen. Kun luodaan sellaisia kokemuksia, jotka tuottavat oppimista ja kasvamista vuorovaikutustilanteissa, opettajan rooli muuttuu. Hän on ohjaaja, joka uudelleen ohjaa oppijan olemassa olevia taipumuksia. Deweyn mukaan opiskelun päämäärä ja palkinto on lisääntynyt kyky henkiseen kasvuun, ja tähän ei päästä ilman oppijan omaa aktiivisuutta. Tämän edellytyksenä taas on tietty vapaus. (Paalasmaa 2016, 90–91.) Kokemalla oppiminen liittyy itse tekemiseen – kuvaavaa on, että tutkimusten mukaan opimme keskimäärin 10% lukemastamme mutta 90% sanomastamme ja tekemästämme (Kokkinen, Rantanen-Väntsi &

Tuomola 2008, 24). Aikuisten ei-tavoitteellisessa laulunopetuksessa kokemuksellisuus ja tekemällä oppimisen menetelmät ovat mielestäni luonnollisia ohjenuoria.

#### **4.1.2 Konstruktivistinen oppimiskäsitys**

Konstruktivismi, joka käsittää monia suuntauksia, voi myös tarjota puitteita aikuisten ohjaamiselle. Sen perusajatuksena on, että oppija on aktiivinen tiedon muokkaaja ja tämä aktiivisuus on yhteydessä tavoitteisiin ja sopiviin haasteisiin sekä motivoituneisuuden tasoon. Oppiminen on vuorovaikutusprosessi. Oppija valikoi, tulkitsee ja työstää informaatiota, jota hän ottaa vastaan aistiensa avulla sekä omien odotustensa, aiempien tietojensa ja omien tavoitteidensa pohjalta. Hän liittyy uuden tiedon aiemmin opittuun. Hän ajattelee, pohtii, vertaa ja tulkitsee ja lopulta ymmärtää ja muuttaa näin käsityksiään asioista. (Jamk 2020.)

Opettajan rooli on olla tukija, näkökulmien tarjoaja ja oppimisprosessin ohjaaja. Hän on vastavuorovaikuttaja. Hän voi olla tiedollinen ja sosiaalinen malli, mutta oppijalle jää tiedon käsittely ja merkityksen sisäistäminen ja pikkuhiljaa oppimisen itsesääteily. Opettajalla säilyy kuitenkin asiantuntijan rooli ja hänen vastuullaan on oppimistilanteiden organisoiminen, jotta opiskelijan tiedon konstruointiprosessi on mahdollinen. Tämä edellyttää myös oppijan ottamista huomioon yksilöllisesti. (Kauppila 2009, 39–40, 43; Jamk 2020.)

#### **4.1.3 Kognitiivinen oppimiskäsitys**

Kognitiivinen oppimisajattelu kiinnittää huomiota ihmismielen sisäisiin ilmiöihin, kognitiivisiin prosesseihin. Tässä ollaan kiinnostuneita siitä, miten ihminen prosessoi tietoa eli oppii. Oppija on aktiivinen tiedon käsittelijä, hän havainnoi, valikoi, taltioi, tulkitsee ja aktiivisesti kehittyy. Hän kokee oppimisen mielekkääksi, kun se alkaa käytännön elämän ongelmista ja ristiriidoista. Oppijan tiedot ja taidot eivät riitä tilanteen hallitsemiseen, joten hän ratkaisee tilanteen hankkimalla uutta tietoa tai järjestää aiemman tiedon uudella tavalla. Näin muodostuu skeemoja, uusia toimintaa ohjaavia sisäisiä rakenteita ja malleja. Uusi tieto on siis aina riippuvainen aiemmasta tiedosta. Kognitiivinen oppimiskäsitys nojaa myös metakognitiivisten taitojen kehittämiseen – eli oppija ymmärtää ja tulee tietoiseksi siitä, miten oppii ja miten voi kehittää omaa oppimistaan. (Jamk 2020.)

Opettajalle tai ohjaajalle kognitiivinen oppimiskäsitys luo seuraavia raameja: opetus nähdään systemaattisena ohjauksena, ei vain tiedon välittämisenä. Opettaja pyrkii saamaan aikaan ajattelua ja pohdintaa ja tätä kautta tiedon prosessointia. Tavoitteet asetetaan väljästi ja se perustuu kokonaisuuksiin. Oppija on keskiössä ja opettaja tukee opiskelijan oppimisprosessia – päämäärät on yhdessä selvitetty ja opettaja auttaa uuden oppiaineksen jäsentämisessä ja tulkinnassa. Opettaja on luonut pohjan opetettavalle asialle ja antanut selkeän ja systemaattisen kokonaiskuvan opetettavasta asiasta ja herättänyt tiedollisen ristiriidan ja tätä kautta motivaation. Oppija myös jatkossa tietää, miten arvioida omaa tekemistään ja miten sitä voi kontrolloida. (Engerström 1988, 50.)

Kertaaminen ja tiedon monipuolinen soveltaminen on oleellista, kun asia on opittu. Kognitiivisen oppimiskäsityksen mukaan esimerkiksi laulun tekninen harjoittelu ja tekniikan oppimiseen tähtäävä opetus voi noudatella näitä tausta-ajatuksia. Oppija tarvitsee paljon faktatietoa ja selkeää jäsenystä aiheeseen. Toisaalta kognitiiviseen oppimiskäsitykseen ei kuulu tunteiden ja ympäröivän todellisuuden huomioiminen ensisijaisesti, fokus on tiedon käsittelyssä. (Jamk 2020) Kokonaisvaltainen, kaikki vivahteet huomioiva laulunopetus ei ole välttämättä mahdollista pelkästään kognitiivisen oppimiskäsityksen menetelmien keinoin – se kyllä antaa eväitä opiskelijalle käyttää tiedollista opitua ainesta myös itsenäisessä työskentelyssä ja omaehtoisessa harjoittelussa.

## **4.2 Positiivinen pedagogiikka**

Viime vuosina olen ollut erityisen kiinnostunut positiivisen pedagogiikan rantautumisesta opetuksen kentälle. Olen omassa työssäni paitsi laulunopettajana, myös musikaaliprojektien lauluvalmentajana havainnut myönteisen palautteen ja vahvuuksien löytämisen arvon oppimisprosessissa. Positiivinen pedagogiikka on uusi pedagoginen suuntaus, joka pohjautuu positiivisen ja humanistisen psykologian viitekehukseen ja tutkittuun tietoon. Se on lähinnä lasten ja nuorten opetukseen kehitetty, mutta osoittautunut toimivaksi myös aikuiskasvatuksen kentällä – jokainen tarvitsee apua vahvuuksien tunnistamiseen ja myönteisen palautteen ja rohkaisun saamiseen. Opetuksessa korostuu jokaisen arvostava kohtaaminen, vaikeuksissa auttaminen ja ennen kaikkea hyvän huomaaaminen. Pedagogiikan keskiössä on luonteenvahvuuksien ja sosioemotionaalisten taitojen arvostaminen ja opettaminen, jossa keskeistä on ymmärtää myönteisten tunteiden ja lämpimän vuorovaikutuksen merkitys hyvälle oppimiselle ja kasvulle. (Leskisenoja 2017, 13–18.)

Positiivisen pedagogiikan keinoin voidaan harjoittaa kykyä havaita myönteisiä tunteita ja myös tavoitteellisesti lisätä myönteisiä kokemuksia arkeen. (Vuorinen 2020.) Ohjaaja tarjoaa ympäristön, työkalut ja läsnäolon, ja pyrkii yhdessä oppijan kanssa löytämään oppijan luontevahvuuksia ja tunnistamaan myönteisiä tunteita kohti niiden hyödyntämistä. Tavoitteena on löytää vahvuuksia, jotka ovat usein yhteydessä esimerkiksi luovuuteen. Toinen mahdollisuus on keskittyä jo olemassa oleviin vahvuuksiin, tai niihin, jotka ovat vielä vaikeita. (Peda.net 2020.) Työskentely ei ole aine- eikä koulusidonnaista ja perustuu hyveisiin ja niihin lukeutuviin luontevahvuuksiin. Hyveitä ovat viisaus ja tieto, rohkeus, inhimillisuus, oikeudenmukaisuus, kohtuullisuus ja henkisyys. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 15.)

Myönteiset tunteet ovat vahvasti sidoksissa oppimiseen, luovuuteen, ongelmanratkaisukykyyn, sosiaalisiin suhteisiin ja myös fyysiseen terveyteen. Ne tuovat elämään sisältöä, iloa ja merkityksellisyttä. Myönteiset tunteet avartavat älyllisiä, kehollisia ja sosiaalisia voimavarojamme ja kapasiteettiamme. (Peda.net). Omaan opetus- ja vuorovaikutusfilosofiaan myönteisyys ja voimavarojen tunnistaminen liittyy oleellisesti. Laulutunnilla myönteinen ilmapiiri ja positiivinen palaute sekä erityisesti luottamuksellinen opettaja-oppilassuhde edesauttavat oppimista ratkaisevasti. Ilmapiirin ja vuorovaikutuksen vaikutusta oppimiseen on tutkittu paljon, ja positiivisen pedagogiikan periaatteet tuovat uutta potkua luottamuksen kehittämiseen. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 17–24.) Uskon, että tällä on suuri merkitys aikuisen harrastamisen jatkumiselle ja edistymiselle siinä.

### **4.3 Opettajan tunneäly ja tunnetaidot**

Hyvä opettaja on perillä itsestään, haasteistaan ja vahvuuksistaan. Elinikäisen oppimisen ajatus koskee myös opettajia. Se ei liity pelkästään ammatillisiin toimintavalmiuksiin ja kognitiivisiin prosesseihin, kuten usein ajatellaan, vaan myös persoonallisuuden piirteisiin. Niihin liittyy myös taitojen kehitys sekä opettajan eettinen ammattitaito. Siihen kuuluva vastuu ulottuu sisältöjen valintaan ja opetusmenetelmiin sekä opettaja-oppilas -suhteeseen, mutta myös opettajan omaan kehitykseen. (Uusikylä & Atjonen 2005, 217–218.) Miellän laulunopettamisen olevan erittäin sidoksissa persoonaan ja erilaisiin minäkuviin, henkilöhistoriaan ja käsityksiin itsestä ja omista kyvyistä – niin oppilaan kuin opettajan osalta. Uutta tietoa ei voi oppia ja omaksua, etenkin voimakkaasti henkilökohtaisen oppimisen kohteen osalta, elleivät tunneilmasto ja ilmapiiri ole otolliset. Siksi olen kirjoittanut erillisen kappaleen opettajan tunnetaidoista sekä myöhemmin opettajan merkityksestä aikuisen oppijan harrastamiselle.

Tunneäly on käsitteenä melko nuori, koska perinteisesti tunnetta ja älyä on pidetty vastakkaisina asioina (Virtanen 2015, 28). Vasta 1995 ilmestynyt Daniel Golemanin kirja toi termin tunnetuksi: tunneäly on älykkyyden laji, ja koostuu eri osa-alueista, kuten kyvystä tunnistaa omia ja toisten tunteita ja hyödyntää tätä tietoa eri tilanteissa. Tunneälykkäitä ihmisiä yhdistää kyky tulla toimeen itsensä ja toisten kanssa sekä ajattelun että toiminnan tasolla. Tunneäly on kykyä tunnistaa ja tulkita itsestä ja toisista ihmisistä nousevia tunteita sekä tuottaa näistä tunnehavainnoista asianmukaisia päätelmiä ja säätelytoimia oman ajattelun ja toiminnan tueksi. (Saarinen & Kokkonen 2003, 16–17.) Tässä on kyse siis itsestä ja toisiin liittyvistä tunnetiedoista ja -taidoista ja niiden pohjalle rakentuvista toimintatavoista. Tämä on yksi älykkyyden muoto. Älyhän on kyky ymmärtää, oppia, muistaa, ajatella järkevästi, ratkaista ongelmia ja soveltaa opittua. (Saarinen & Kokkonen 2003, 17).

Tunneälytutkimus on tuonut uutta tietoa siitä, miten tunneäly on yhteydessä oppimiseen, hyvinvointiin ja terveyteen (Lahtinen & Rantanen 2019, 24–25.) Tunneälyä voi kehittää, ja siksi sen rinnalla käytetään käsitettä tunnetaidot, koska se antaa selkeämmin kuvan taidoista, joita voi harjoittelemalla oppia. Tunneällyn osa-alueita ovat omien tunteiden tiedostaminen (hyvä itsetuntemus ja -luottamus), omien tunteiden hallinta (luotettavuus, sopeutumiskyky, suorituskyky, aloitteellisuus, optimistisuus ja itsekontrolli), sosiaalinen tietoisuus (empaattisuus, organisaatiotuntemus, palvelualltius) sekä sosiaalinen kyvykkyys (kannustavuus, vaikutusvalta, kyky kehittää toisia, kyky käynnistää muutoksia, taito hallita konflikteja sekä ryhmä- ja yhteistyötaidot) (Virtanen 2015, 31.) Tunnetaitoisuus tarkoittaa sitä, että tunnistaa tilanteessa esiintyvät tunteet ja osaa sovittaa toimintansa niiden tunteiden mukaisesti (Lahtinen & Rantanen 2019, 27). Tunneäly on yhteydessä sellaisiin persoonallisuuden ominaisuuksiin kuin optimismiin ja empatiaan, ja on mielenkiintoista, että tunneäly lisääntyy siten, että vanhemmat ihmiset saavat tunneälytesteissä korkeampia pisteitä. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2006, 186).

Kypsin aikuisen tunnetietoihin kuuluu kyky tunnistaa tunteita itsessä (miltä itsestä ja toisista tuntuu) ja muissa sekä nimetä niitä, ymmärtää niiden alkuperä. Tunnetaitoa taas on osata vaikuttaa tunteiden ilmenemiseen eli tunnekäyttäytymiseen ja toimia tunteet huomioiden (Jalovaara 2005, 96; Lahtinen & Rantanen 2019, 28.) Tunnetaitoa on myös kyky aidosti kohdata erilaisia ihmisiä. (Jalovaara 2005, 96.) Opettajan tunneosaamisessa on oleellista, miten opettaja hyödyntää tunteisiin liittyviä tietoja ja taitoja omassa työssään.

Mirjam Virtanen (2015) on kehittänyt Emotionaalisen osaamisen kehittämismallin opettajalle. Kirjassaan "Kuusi askelta tunnetaitajaksi" hän perustelee, miksi opettajan ammatilliseen osaamiseen kuuluu kiinteästi emotionaalinen osaaminen. Opettaja on tunnetyöläinen. Tunteet vaikuttavat sekä opettajan että oppijan suorituskykyyn, oppimiseen ja vuorovaikutussuhteisiin – oppijan kokemat tunteet vaikuttavat siihen, mitä he oppivat ja mitä he tilanteesta muistavat. Toisaalta opettajan kokemat tunnetilat vaikuttavat oppilaan tunteisiin. (Virtanen 2015, 182; Lahtinen & Rantanen 2019, 24.) Opettajan tulee omien tunteiden lisäksi kyetä ohjaamaan ja säätämään oppilaiden tunteita niin, että oppimistilanteet ovat emotionaalisesti ja sosiaalisesti tasapainoisia. Oppiminen perustuu pitkälti vuorovaikutustilanteisiin ja sitä kautta myös tunteisiin. (Virtanen 2015, 13, 17, 19.) Tunnetaitoinen opettaja osaa tunnistaa tunteet ja eritellä niitä, nähdä tarpeita ja kuulla syvempiä viestejä tunteiden takana (Lahtinen & Rantanen 2019, 60).

Tunnetaidot nousevat keskeisiksi voimavaroiksi opettajan työssä, etenkin kun käsillä on ihmiseen henkilökohtaisesti vaikuttava aihe, esimerkiksi yksinlaulu, jonka aikuisharrastajalla voi olla hyvinkin tunneperäinen suhtautuminen aiheeseen. Virtasen tutkimuksen mukaan opettajat ovat arvioineet itselleen tärkeimmiksi tunnetaitojen osa-alueiksi emotionaalisen itsetietoisuuden, kyvyn itsekontrolliin, luotettavuuden, kehittämiskykyisyyden, konfliktinhallintataidot, yhteistyötaidot sekä empaattisuuden. (Virtanen 2015, 41–42.) Itse nostaisin näistä esille oman laulunopetuskokemukseni perusteella opettajan oman emotionaalisen itsetietoisuuden, joka tarkoittaa sitä, että opettaja tunnistaa, miten omat tunteet vaikuttavat itseän ja sitä kautta työsuoritukseen. Tällainen opettaja on herkkä omille sisäisille viesteilleen. Hän mieltää intuitiivisesti, miten kussakin tilanteessa kannattaa toimia ja pystyy puhumaan avoimesti omista tunteistaan ja näkemyksistään ja olemaan aito. Tämä tunnetaito auttaa myös monimutkaisissa tilanteissa. Lisäksi hän rakentaa realistista yhteyttä oppijaan oivaltamalla, ettei hän ole velvoitettu ymmärtämään ketään täydellisesti, vaan että jokaisella on oma sisäinen maailmansa. (Virtanen 2015, 45–47.)

Toinen keskeinen tunnetaito omassa työssäni on sosiaaliset taidot. Niihin kuuluu kannustavuus ja sitä kautta motivoiminen sekä kyky kehittää toisia. Toisin sanoen tällainen opettaja aistii oppilaiden kehitystarpeet ja osaa tukea niitä. Tähän kykyyn liittyy läheisesti empaattisuus. Empaattinen opettaja pystyy aistimaan ja tunnistamaan muiden tunnetiloja, jopa ilman sanoja, pysähtymään toisen luo ja kuuntelemaan. Hän osaa tehdä ratkaisuja toisen tunteita peilaten ja hyväksyy toisen keskenäisenä. Empaattisuus on mielestäni opettajan työssä avaintekijä. Sen avulla pääsee "samalle aaltopituudelle" sekä asia- että tunnetasolla. Lisäksi muodostuu uskallus käsitellä luottamuksellisia



asioita, ja mahdollistuu kyky asioiden syvällisempään ilmaisuun ja jakamiseen. (Virtanen 2015 64–66.)

## 5 KESKI-IKÄINEN AIKUINEN

Omassa opetuksessani olen huomannut, että nuorista poiketen aikuiset tuovat tavoitteissaan esille enemmän henkilökohtaisia, persoonaan kytköksissä olevia tavoitteita tai asioita, jotka liittyvät heidän omaan historiaansa. Tämä sysäsi minut myös tekemään tätä tutkielmaa. Tutkimusta tavoittelematon, aivan uutta ja haasteellista taitoa opettelemaan tuleva henkilö on minusta kiehtova ja hänen motiivinsa kiinnostavia. Jostain syystä kaikki kevyen laulun oppilaani ovat tällä hetkellä ”keski-ikäisiä”, eli lähellä neljääkymmentä vuotta ja sen yli. He edustavat siis vapaassa sivistystyössä runsainta osallistujajoukkoa. Oletan, että kyselytutkimukseni antaa tarkempaa tietoa näistä motiiveista ja tavoitteista, mutta pedagogin on hyvä ottaa myös selvälle, millainen on tutkimusten valossa keski-ikää lähestyvä tai keski-ikäinen ihminen ylipäätään – millaisesta tilanteesta hän saattaa tulla. Tutkimukseen osallistuva kohdejoukko oli ikäjakaumaltaan 35–60 -vuotiaita. Heidän elämäntilannettaan ja taustojaan voi valottaa elämänkaaripsykologian avulla. Aikuisuudessa on erilaisia vaihteita, ja se jaetaan usein kahteen osaan: varhaisaikuisuus (n. 20–40 -vuotiaat) ja keskiaikuisuus (keski-ikä, n. 40–64 -vuotiaat) (Nurmiraanta, Leppämäki & Horppu 2014, 92).

### 5.1 Yksilöllisen tahdon aikaa – 35–45-vuotias aikuinen

Nelikymppisen ihmisen elämä on elämäkulun kiireisintä ja stressaavinta aikaa. Työn, parisuhteen ja vapaa-ajan liittäminen yhteen tuo paineita, ja samalla mietitään, mikä on tärkeää ja miten asiat tulisi parhaiten hoitaa. Tässä ikävaiheessa tapahtuu tärkeitä kehitysliikahduksia. Yksilö alkaa kohdata itsessään syvempiä minuuden rakenteita, jotka liittyvät menneisyyteen. Ydinminä alkaa tulla esille. Vaikka ajatellaan, että muutokset liittyvät ikääntymiseen ja sosiaaliseen paineeseen (koti, työ), sisäinen minä alkaa tarkastella, mitä hän on saanut aikaan ja mitä elämältä on vielä odotettavissa. Huomio kiintyy sisäisiin arvoihin ja kysymyksiin. Tähän asti ihminen on etsinyt paikkaansa elämässä, rakentanut perusasetelmat ja kohdannut aiemmin sisäistetyt psyykkiset rakenteet. Nyt on yksilöllisen tahdon aika. Hän arvioi perusarvojaan ja tuntemuksiaan, jotka on sisäistänyt lapsena, kyseenalaistaa ne – ja nelikymppisenä kohtaa oman elämänsä ja yleensä koko inhimillisen elämän mielekkyyden. Tämä ei ole pelkästään ongelmien kohtaamista, vaan lapsuuden psyykkisten rakenteiden kohtaaminen tuo mukanaan elämisen iloa ja uuden etsimisen halua ja avoimuutta sitä kohtaan. Tässä vaiheessa tehdään usein valintoja ja elämänmuutoksia (Nurmiraanta, Leppämäki & Horppu 2014, 92; Dunderfelt 132–144.)

Tässä iässä elimistössä alkaa tapahtua vähitellen muutoksia ja heikentymistä. Terveys ja oman kehon kunto mietityttää ja se, mitä sillä vielä voisi tehdä. Tässä iässä harrastetaan yhä useammin terveydellisistä syistä. (Nurmiranta, Leppämäki & Horppu 2014, 94.) Toisaalta keski-ikäisellä on vielä energiaa ja hän elää sosiaalisesti aktiivista elämää (Gonzales 2020). Persoonallisuuden piirteet ovat melko pysyviä, mutta persoonallisuudessa tapahtuu muutoksia uusien elämänhaasteiden edessä. Näin muotoutuu myös keski-ikäisen käsitys itsestään ja hän pyrkii säilyttämään identiteettinsä ehjänä. Aikuinen ”sietää” keskenään ristiriitaisiakin määritelmiä itsestään, ja nuoruuden mustavalkoisuuden tilalle tulee joustavuutta. (Nurmiranta, Leppämäki & Horppu 2014, 95.)

Levinsonin teoria elämäkulusta valottaa, että keski-ian käännekohta on vähän reilu nelikymppisenä. Tällöin elämän rajallisuus ymmärretään ja sille etsitään uusia merkityksiä. (Gonzales 2020.) Voidaan sanoa, että elämäntehtävä alkaa muotoutua, ihminen miettii, mikä on merkityksellistä ja mihin hän tahtoo oikeasti paneutua. Hän saattaa pohtia, onko elänyt, kuten haluaa ja mitkä ovat oikeasti mielekkäitä asioita hänelle itselleen, eivätkä riipu jonkun toisen tahdosta. Ei ole erikoista, että ihminen kysyy tässä iässä, mitkä ovat elämän syvimmat perusteet. Tässä vaiheessa aiemmin mielihyvää tuoneet asiat, monesti työ, perhe ja ammatti, tuntuvat olevan tämän muutoksen ja henkisen etenemisen tiellä. Tämän ristiriidan ratkaiseminen on hyvin yksilöllistä. Joku vaihtaa tyystin työpaikkaa ja elämäntapaa, joku etsii tapoja, millä pitää vallitsevat sitoumukset ja silti löytää uutta. (Dunderfelt 2011, 132–144.) Tämä voi olla vaikka uuden taidon, ihan oman jutun opettelu. Moni hakeutuu kursseille ja itsensä kehittämisen äärelle. Yksi vaihtoehto on yksinlaulutunneille tuleminen.

## **5.2 Kriisien tai levollisuuden aikaa – 45–60-vuotias aikuinen**

Viisikymppisenä eletään taas siirtymävaihetta, jolloin arvioidaan elämäntilannetta ja pohditaan omaa ikääntymistä. Tähän ikään kuuluu omien lasten tukeminen opiskeluelämässä, sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen, työidentiteetin vakiinnuttaminen, kehollisten muutosten tai sairauksien hyväksyminen, parisuhteen muutokset, harrastaminen, ajan kulun hyväksyminen, omien vanhempien ikääntymisen ja kuoleman hyväksyminen. Eli lyhyesti harjoitellaan hyväksymistä. (Nurmiranta, Leppämäki & Horppu 2014, 93.) Dunderfeltin (2011) mukaan näitä vääjäämättömiä tosiasioita vastaan ihminen yrittää kaikin tavoin hangoitella. Toisaalta tämän iän haasteiden ja kriisien työstämisen kautta syntyy uusia yksilöllisiä voimia ja elämäntunnetta. (Dunderfelt 2011, 158–159.) Jos tämä

onnistuu, se on monelle vapauttavaa. Moni kokee, että voi tässä iässä vasta olla vapaasti oma itsensä. (Numiranta, Leppämäki & Horppu 2014, 93.)

Tässä ikävaiheessa ihminen kokee, että hän voi löytää sisäisen levollisuuden itsestään. Elämän merkitys on hänessä itsessään eikä sitä tarvitse etsiä ulkoisista määräyksistä. Ihminen voi kokea jonkinlaisen ”herätyksen”, se voi olla uskonnollinen tai jotain joka rauhoittaa ja herättää huomamaan elämän merkityksellisyyden. Koettujen erehdysten, toiveiden ja pettymysten jälkeen joku huomaa, ettei ole elänyt omien arvojensa mukaista elämää. Joku taas kulkee kohti itsenäisyyttä kohti itsetiedostuksen, joku opiskelun kautta. (Dunderfelt 2011, 160.) Tätä aikaa on vaikea kuvata yleistävästi, sillä yksilöiden välillä on niin suuria eroja niin fyysisesti, sosiaalisesti kuin psyykkisesti. Tähän ajanjaksoon osuvat myös naisilla vaihdevuodet.

Toisaalta kun fyysinen vanheneminen tapahtuu välttämättömästi, sisäisen psykologisen vireyden ja uudenlaisen henkisen elämiskyvyn kehityskäyrä nousee. Tapahtuu tunteiden herkistyminen, joku saattaa kokea impulssin lähteä uudelleen liikkeelle (Turunen 2005, 233; Dunderfelt 160.) Kyseessä on jälleen uusi vaihe yksilöllisyyden tai ydinminän syntymässä. Ulkoinen aikaan saaminen ei olekaan ainoa arvo, vaan sen tilalle tulee kärsivällisyyttä, kuuntelemista, nöyryyttä ja luottamista. Ajattelu pelkistyy ja seestehtyy. Se voi myös ilmetä kykyä tehdä kauaskantoisia ratkaisuja ja pitää kiinni pääasioista (Turunen 2005, 258).

Tässä iässä monesti tapahtuvat rajutkin muutokset, esimerkiksi sairastumiset pysädyttävät miettimään. Ihminen huomaa, ettei kaikkea saa, vaan pitää luopua ja valita mikä on oleellista ja keskittyä siihen. Tämä koetaan voimia antavaksi. Hän tekee uudenlaisia havaintoja: tähän asti olen elänyt näin, ja tätä olen saanut – nyt voi olla erilaisen asenteen ja muutoksen aika. Tässä vaiheessa myös työstä luopuminen alkaa tulla ajankohtaiseksi, vaikka vielä saattaisi olla virtaa. Tuntuu, että olisi siirryttävä syrjään, vaikka vielä olisi annettavaa. Tämä on luopumiskriisi, joka saattaa sysätä kohti jotain uutta. (Dunderfelt 2011, 180.)

Joillain suurin elämäntyön vaihe ajoittuu näille ikävuosille. Luovuus ihmisessä ei ikäänny kuten fyysinen keho. Ihmisessä alkaa jalostua viisaus, ja se harvoin kypsyy aiemmin. Kyse on henkisestä kehityksestä ja inhimillisestä kasvusta. Jälkimmäinen on toimintaa, jonka avulla ihminen kehittää omia tietojaan, taitojaan ja kykyjään ja tuo esiin erilaisia puolia itsestään. Usein tämä perustuu erilaisiin harrastuksiin, joissa persoona kehittyy. Tällainen voi olla esimerkiksi musiikkiharrastus.

Tähän liittyy myös ikävaiheeseen tyypillistä itsetuntemuksen kehittämistä, uusien persoonallisuuspiirteiden kokeilua ja tuttujen tapojen muuttamista. (Dunderfelt 2011, 180–184; Turunen 2005, 260.)

## 6 AIKUISEN HARRASTAMISEN JA OPISKELUN KÄSITTEITÄ

Laulun opettaminen vapaan sivistystyön kentällä saattaa aiheuttaa haasteita siinä, että aina ei tiedetä, onko kyse opiskelusta vai harrastamisesta, oppimisesta vai ajanvietteestä. Monesti kansalaisopiston toiminta mielletään harrastamiseksi. Laulu on kuitenkin spesifinen taiteenala, jonka harrastaminen vaatii tiettyjen perusasioiden opettelua – etenkin jos tulee jonkun alan asiantuntijan oppiin.

Omassa yksinlauluopetuksessani ei ole vielä ollut yhtään sellaista aikuista harrastajaa, joka olisi tullut sillä asenteella tunnille että ”laulellaanpa jotain huvikseen vaan”. Näin voidaan toimia kuitenkin esimerkiksi joissain ryhmälaulupiireissä tai liikuntaharrastuksissa, jolloin tavoitteet ovat erilaiset. Kevyen laulun kurssikuvauskin varmasti jonkin verran suuntaa harrastajien ennako-odotuksia sen asenteen äärelle, että näillä kursseilla myös opettelulla ja taidon harjoittelulla on oma osansa.

### 6.1 Harrastamista vai opiskelua?

Harrastamisen määritelmä on vaikeaselkoinen. Maalaisjärjellä ajateltuna se on jotain, mitä käytään tekemässä x kertaa viikossa, koska se on mukavaa. Tavoitteita sille ei välttämättä aseteta. Opetus- ja kulttuuriministeriö määritteli ”Harrastamisen strategia” -julkaisussaan 2019 lasten ja nuorten harrastamisen käsitettä. Se voidaan ulottaa koskemaan myös aikuisia. Julkaisussa todetaan muun muassa, että harrastukset ovat tärkeä osa ihmisten elämää. Niissä on kyse mieleisestä tekemisestä, itsensä kehittämisestä, omista unelmista ja vahvuuksien löytämisestä sekä vuorovai-  
kutuksesta valmentajan, opettajan tai ohjaajan kanssa. Harrastus on valinta viettää vapaa-  
kaansa mielekkäästi. Harrastaminen edistää osallisuutta yhteiskunnassa, sillä voidaan tukea yhteisöön kuulumista, kasvua ja solidaarisuutta ja ehkäistä yksinäisyyttä. Se voi olla ohjattua tai oma-  
toimista, ryhmässä tai itsekseen tapahtuvaa. Määrä voi vaihdella kerran viikossa harrastamisesta useaan kertaan viikossa harrastamiseen. Osaavat ohjaajat mahdollistavat turvallisen ja laaduk-  
kaan harrastusympäristön ja heidät tulee osallistaa toiminnan suunnitteluun ja toteuttamiseen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2019, 11.)

Vapaan sivistystyön kevyen laulun opetus osaltaan vastaa tuohon määritelmään, muttei täysin. Laulun harrastaminen on ei-tavoitteellisenakin toimintana ohjattua, ammattilaisen tarjoamaa opetusta, jossa syvennytään varsin henkilökohtaiseen ja haasteelliseenkin taiteenalaan. Siihen hakeutuvalla on olemassa motivaatio ja tavoite lähteä toimintaan mukaan. Tällöin voidaan puhua nonformaalista oppimisesta, tavoitteellisesta harrastamisesta. Nonformaali oppiminen ei ole muodollista koulutusorganisaation järjestämää toimintaa, eikä se johda tutkintoon. Se on yleensä strukturoitua (tavoitteet, aika ja paikka, oppimisen tuki/ohjaus jne.) koulutusta, jota tapahtuu muun muassa museoiden, kirjastojen, tiedekeskusten, kansalaisopistojen jne. tarjoamien palvelujen ja toimintojen yhteydessä. Nonformaali oppiminen voi vaihdella hyvinkin tavoitehakuista toiminnasta aina informaaliin, sattumanvaraiseen oppimiseen. (Peda.net 2020.) Tällöin jo esille tulee sana oppiminen, jolloin voidaan ajatella kyseessä olevan harrastamista ”vakavamman”, tavoitteellisemmän toiminnan, vaikka tavoitteen päämäärä ei ole tutkinto.

Kuitenkin loppujen lopuksi kyse on siitä, miten yksilö itse määrittää harrastamisen ja opiskelun rajat – mikä on yhdelle yleissivistävää oppimista, voi toiselle olla ammatillista. Opinnot, joilla toinen tähtää muodolliseen tutkintopaperiin, saattavat olla toiselle vähemmän vakavaa ajanvietettä. (Silvennoinen & Tulkki 1998, 15.) Joka tapauksessa oppiminen harrastuksen yhteydessä on tehokasta, sillä oppija haluaa hankkia tietoja ja taitoja perustuen hänen omaan mielenkiintoonsa asiaa kohtaan (Metsämuuronen 1995, 265–267). Tällaista harrastusten kautta saatua, ikään sitomatonta, vapaaehtoiselle toiminnalle perustuvaa, hyvin erilaisissa elämäntilanteissa sekä virallisesti että epävirallisesti organisoiduissa oppimistilanteissa tapahtuvaa oppimista voidaan kutsua elinikäiseksi oppimiseksi (Siirola 2009, 172).

## **6.2 Elinikäinen oppiminen**

Hyvin oleellinen käsite vapaan sivistystyön kentällä, ja koko nykyisen koulutuspoliittisen ilmaston takana, on elinikäinen oppiminen. Tämän käsitteen olen ottanut mukaan tähän tutkimukseen, sillä kuten edellä mainittiin, myös kevyen laulun harrastamisessa on kyse oppimisesta ja jollain tasolla myös opiskelusta. Koska tämä tutkielma keskittyy yli 35-vuotiaisiin uuden oppijoihin, elinikäisen oppimisen käsitteen avaaminen laulupedagogin näkökulmasta on tärkeää. Yhä useammin pedagogi kohtaa työssään harrastajia vauvasta vaariin – etenkin musiikin harrastamisen ja opiskelun kentällä.

Elinikäinen oppiminen määritellään inhimillisten voimavarojen jatkuvaksi kehittämiseksi kunkin yksilön omilla ehdoilla ja omalla vastuulla (Silvennoinen & Tulkki 1998, 9). Elinikäisen oppimisen (Lifelong learning) ajatuksen mukaan ihminen oppii uusia asioita koko elämänkaarensa ajan niin formaalisti, nonformaalisti kuin informaalistikin. Elinikäisestä oppimisesta on tullut välttämätöntä, sillä yhteiskunta muuttuu ja kehittyy nopeasti. Vauhdikkaasti muuttuvassa työelämässä elinikäisen oppimisen merkitys korostuu (Elinkeinoelämän keskusliitto 2020). Yksilöiden henkilökohtainen kehittyminen, menestyminen jatkuvassa muutoksessa olevilla työmarkkinoilla sekä kyky osallistua yhteiskunnan toimintaan edellyttävät oppimista, taitojen ja osaamisen kehittämistä läpi elämän. (Peda.net 2020.)

Tämä ajattelu läpäisee myös siis yksilön henkilökohtaisen kasvun, vaikka elinikäisen oppimisen periaate helposti ajatellaan palvelevan vain työelämän tarpeita. Jatkuva oppiminen myös nonformaalisti ja vapaa-ajalla palvelee myös työelämää. Jatkuvalle oppimiselle on vaikutusta ihmisten työssä jaksamiseen. Voidaan sanoa, että elinikäisen oppimisen avulla kehitetään sekä Suomen kilpailukykyä että ihmisten hyvinvointia. Toisin sanoen jatkuva oppiminen tuottaa niin yksilöllistä kuin yhteiskunnallistakin hyötyä. Uutta työtä syntyy, kun meistä kaikista tehdään entistä osaavampia, ratkaisukeskeisiä ja yhdessä toimivia ihmisiä. (Elinkeinoelämän keskusliitto 2020.)

Ajattelen, että vapaa-ajalla tehty opiskelu haasteellisen ja motivoivan aiheen parissa edesauttaa jatkuvan oppimisen toteutumista myös työelämässä. Näin lisätään itsetuntemusta ja kehitetään omia vahvuuksia ja heikkouksia. Opitaan oppimaan myös aikuisena. Mielestäni oleellista tässä oppimisen ajattelun muutoksessa on ollut se, että myös aikuiset ja kohti seniori-ikää lähestyvät uskovat, että oppiminen ei ole varattu vain nuorille, eli myös tiettyjä erityistaitoja voi osata ja oppia vanhemmalla iällä. Tämä on varmasti yksi syy, miksi laulun oppilasaines itselläni kuuluu juuri näihin ikäluokkiin. He tietävät, että kykenevät oppimaan ja omaksumaan edelleen ja ovat itsetuntemuksessa varmasti aika vahvoilla. Toisaalta näitä taitoja he tulevat myös vapaan sivistystyön kursseille hahmottamaan, se voi olla jopa päätavoite. Saattaa olla, että laulunopetus on vain väline näiden persoonakohtaisten piirteiden selvittämisessä.

Elinikäiseen oppimiseen sisältyy taitoja, jotka eivät ole meissä automaattisesti. Tiedonsoveltamistaitoa ja oman osaamisen tunnistamista on harjoitettava. Tulee tiedostaa omat tapansa oppia ja osata soveltaa tietoa erilaisissa tilanteissa. On myös keskeistä tunnistaa, millaista osaamista itsellä on jo valmiina, samoin kuin huomata kehittymiskohteet ja se, millaista taitoa tarvitsee jatkossa.



Omien vahvuuksien ja heikkouksien tunnistaminen muuttuu yhä merkittävämmäksi, eikä omaa osaamista voida enää pitää missään vaiheessa täysin valmiina. (Kankainen 2019.)

Musiikkiharrastuksen osalta aikuisten musiikkikasvatus hakee vielä linjoja. Ajattelun tulisi muuttua elinikäisen oppimisen mukaiseksi, sellaiseksi, että tunnustetaan aikuisen kyky hallita esimerkiksi instrumentti omien tavoitteidensa mukaisesti ja tarjotaan tähän mahdollisuuksia aloittaa ja ylläpitää taitoa. Aikuisella on jo valmiina paljon sellaista tietoa ja taitoa, jotka auttavat musiikin opiskelussa sekä hänellä saattaa olla varsin korkea motivaatio ja tavoitehakuisuus harrastustaan kohtaan. Lisäksi elämäkokemus on tuonut mukanaan kykyä analysoida itseä ja reflektoida kokemuksia, omaa persoonaa ja tunteita.

### **6.3 Aikuinen ohjattavana**

Tämä tutkielma keskittyy aikuisten harrastukseen ja tätä kautta aikuisten ohjaamiseen, opettamiseen ja oppimiseen. Aikuisten oppiminen poikkeaa joiltain osin lasten ja nuorten oppimisesta, ja vapaan sivistystyön nonformaalissakin oppimisessa voidaan hyödyntää aikuiskasvatuksen havaintoja aikuisten oppimisesta. Tähän olen koonnut tiivistetysti sen, miten aikuinen omaksuu tietoa, oppii ja millaista osaamista häneltä voidaan jo odottaa esimerkiksi laulunopettamisessa.

Erityisen mielenkiintoinen näkökulma aikuisten ohjauksessa on tunteiden merkitys oppimiseen. Tämä korostuu erityisesti taideaineiden harrastamisessa ja opiskelussa, sillä taiteilla on tekijälleen erityinen merkitys ja siihen suhtaudutaan varsin tunnepitoisesti ja monesti tunnetilasta lähtien. Siksi tämän näkökulman tarkastelulle on varattu oma kappaleensa.

#### **6.3.1 Aikuisen oppijan piirteitä**

Aiemmin esitellyissä oppimisnäkemyksissä korostetaan oppijan roolia aktiivisena toimijana, joka valikoi, tulkitsee ja käsittelee tietoa aikaisempien tietojensa ja kokemustensa valossa. Näihin kokemuksiin ovat vaikuttaneet lukuisat asiat; vuorovaikutustilanteet, tunteet, motivaatio, käsitys itsestä ja opeteltavasta asiasta, opettaja ja hänen tapansa toimia... Tätä kautta aikuisen oppijan asenne oppimista kohtaan on muodostunut. Nykyään katsotaan myös, että oppija vastaa omasta oppimi-

sestaan – ei kannettu vesi kaivossa pysy. (Kokkinen, Rantanen-Väntsi & Tuomola 2008, 13). Aikuisuudelle ominainen persoonallisuuden piirre, itsenäisyys, tarkoittaa, että aikuisella on parantuneet edellytykset tehdä opiskelun suhteen itsenäisiä valintoja ja arviointeja ja ottaa vastuuta oppimisestaan ja etenemisestään (Holopainen 2007, 5). Aikuisopijalta odotetaan paitsi uusia oppimisen taitoja myös kykyä luopua niistä asenteista ja oppimisen tavoista, jotka hän on lapsuudessaan ja nuoruudessaan muodostanut (Kokkinen, Rantanen-Väntsi & Tuomola 2008, 13).

Kyky oppia uutta ei häviä mihinkään, mutta tapa oppia voi muuttua. Iän mukana asiakokonaisuuksien hallintakyky paranee ja tiedonkäsittelymekanismit monipuolistuvat. Toisaalta taas muistin kuormituskyky heikkenee. Toisaalta elämän mukanaan tuoma kokemus auttaa ymmärtämisessä ja kokonaisuuksien hahmottamisessa. Oppiminen tehostuu, kun uusi tieto voidaan yhdistää ennestään tuttuihin asioihin. Lisäksi aikuinen osaa punnita uuden tiedon arvion ja hyödyllisyyden. Monesti aikuisen työskentelytapojen muutosta sanotaan ”poisoppimiseksi” (näin myös laulunopiskelussa aikuisiällä) ja tärkeää oppimisen kannalta on, kuinka aikuinen suhtautuu tähän muutokseen. (Holopainen 2007, 5.)

Aikuisten opettamisen kannalta on tärkeää, että kyetään selvittämään asenteet opittavaa kohtaan ja se, mistä ne kumpuavat. Aiemmat opitut asiat ja kokemukset aiheen tiimoilta ohjaavat motivaatiota uuden oppimiseen. Myös käsitys itsestä oppijana muotoutuu myös pitkälti aiempien kokemusten kautta ja vaikuttaa uuden omaksumisessa. (Holopainen 2007, 5.) Kuten aiemmin todettua, motivaatio ja sen herättäminen ovat avaintekijöitä, myös aikuisten oppimisessa. Voidaan ajatella, että hakeutuminen kansalaisopiston kevyen laulun yksilötunnille pohjautuu jo aiemmin heränneeseen motivaatioon. Opettajan tehtävä on pitää sitä yllä.

Aikuisten eduksi on lisäksi luettava, että itsereflektio- ja keskustelutaidot sekä asioiden syy-yhteyksiä pohtivat taidot ovat yleensä kehittyneemmät kuin nuorilla. Taideaineen opetuksessa tietoinen itsereflektio on tärkeää, ja sitä kautta saadaan uutta omaa minää koskevaa tietoa ja näin edistetään itsetuntemusta. Tämä voi olla syy, miksi aikuinen hakeutuu uuden äärelle, oppiakseen itsestään uutta ja päästäkseen pohtimaan sitä. Ajattelu johdonmukaistuu ja itsereflektiivisten prosessien kehityksen myötä myös oppimisen edellytykset muuttuvat (Rauste-von Wright & von Wright 1994, 67–71.) Aikuisten oppimisen muita erityisiä piirteitä voidaan luonnehtia andragogiikan kautta. Sen perusolettamukset aikuisesta oppijasta ovat: aikuisen oppijan minäkehitys kehittyy riippuvuudesta kohti itseohjautuvuutta, aikuisen oppijan rikas kokemusreservi tarjoaa rikkaan oppimislähteen, op-

pimisvalmiudet suuntautuvat yhä enemmän sosiaalisten roolien kehittämiseen, opittua asiaa osataan/halutaan välittömästi soveltaa sekä aikuisen oppimismotivaatio määräytyy enemmän sisäistä kuin ulkoisista tekijöistä (Holopainen 2007, 8.)

Mielenkiintoinen näkemys on se, että kaiken tämän tarkastelun pohjalta voidaan ajatella, että tapa, jolla opettaja on vuorovaikutuksessa oppilaan kanssa, on luultavasti tärkeämpi kuin hänen käyttämänsä menetelmät. Vuorovaikutus kehittää molempia ihmisiä. Kuitenkaan huomion kiinnittämisen opetuksessa ja oppimisessa vallitseviin ihmissuhteisiin ei ole muodostanut kovin suurta tekijää aikuiskasvattajien koulutuksessa (Jarvis 1999, 88).

### **6.3.2 Itseohjautuvuus**

Otan esille erikseen yhden aikuisen oppimiselle tyypillisen piirteen, joka erityisesti auttaa ohjaajaa/opettajaa ymmärtämään aikuisten oppimisprosessia paremmin sekä luo pohjaa opetuksen suunnittelulle. Voisi ajatella, että välillä kahden viikon välein tapahtuvassa lyhytkestoisessa laulunopetus- ja oppimistuokiossa harjoiteltu asia vaatii paljon omaehtoista tekemistä, jotta tavoiteltu asia sisäistyy ja muuttuu opituksi. Tässä prosessissa keskeisessä asemassa on itseohjautuvuus. Oppilaan edistyminen ja motivoituminen kulkevat monesti käsi kädessä, ja edistymistä edeltää harjoittelu omalla ajalla. Useissa tutkimuksissa on tullut selville, että itseohjautuvuus edistää selvästi oppimistuloksia. Kun ihminen on täysin mukana oppimisessa aktiivisena osallistujana ja ottaa oppimisestaan vastuun, hän oppii tehokkaasti. (Virolainen & Virolainen 2018, 72.)

Aikuinen ei ole luonnostaan itseohjautuva, se vaatii elämänmittaista harjoittelua. Kuitenkin tietyt seikat puoltavat aikuisen kykyä itseohjautuvuuteen paremmin kuin nuorempien. Itseohjautuvuuteen tarvitaan omaa tahtoa ja monesti omaa tahtoa ja mielipiteiden vaikuttavuutta korostetaan aikuisten kohdalla. Iästä riippumatta ihminen motivoituu paremmin, jos hän kokee oman mielipiteensä vaikuttavan asioihin. Ero lapseen ilmenee siinä, että aikuinen osaa sanallistaa ajatuksensa ja arvonsa paremmin. Jotta itseohjautuvuuden kasvaminen on mahdollista, tarvitaan toiminnan rajojen säätelyä, kykyä mennä mukavuusalueen ulkopuolelle, tapojen ja tottumusten yli. Tämä aiheuttaa epävarmuutta, jonka tunnistaminen on tie uuden oppimiseen. (Norrena 2019, 72–77.)

Norrena (2019) esittää myös, että itseohjautuvuus on mahdollista vain, kun se perustana on turvallisuus ja luottamus. Tähän päästään, kun tunnistetaan oppijan tarpeet ja rakennetaan opetus sen mukaan. Tarpeisiin vaikuttaa itsetunto, joka on kehittynyt minuuteen liittyvien kokemusten sarjana.

Joku on kokenut paljon turvaa ja tukea, toisen itsetunto on heikompi. Monet traumat ja kokemukset saattavat aktivoitua oppimistilanteessa ja vaikuttaa toimintaan. Tarpeet voivat olla tunnetasolla, hyvinvoinnissa, yhteenkuuluvuudessa ja huomion saamisessa ja viimeisimpänä itsensä toteuttamisessa, oppimisessa ja kehittämisessä. Yhteistä näille on, että ne antavat syyn toimia. Jos koemme olevamme turvassa ja luotamme toisiin ihmisiin, kykenemme yhteistyöhön ja itseohjautuvuuteen ja sitä kautta oppimiseen. Näin yksilö voi kuunnella kehoaan, tunnistaa tunnetilojaan ja oppia itseohjautuvuutta. (Norrena 2019, 23–26.)

Laulunopetuksen kannalta itseohjautuvuuden syntyminen on mielenkiintoinen ilmiö, eikä ollenkaan yksiselitteinen. Se osoittaa, että opettaja ei voi ajatella lauluoppilaan, aikuisenkaan, olevan kykenevä omillaan harjoittelemaan ja edistymään ilman, että itseohjautuvuuteen vaikuttavat seikat ovat jollain lailla tiedossa. Taas mennään kohti persoonaa, kokemuksia ja tunteita – etenkin sitä, miten opettaja kykenee ottamaan tarpeet ja tunteet huomioon ja kohtaamaan oppilaan yksilönä ja tätä kautta luomaan vuorovaikutuksessa sekä oppimistilanteessa turvallisen ja luottamuksen ilmapiirin.

Itseohjautuvuus -käsitettä on käytetty myös koulutuksen ja oppimisen ulkopuolella, osana onnellisen elämän määrittelyä. Professorien Deci ja Ryan kehittämän itseohjautuvuusteorian mukaan ihmisellä on kolme psykologista perustarvetta: omaehtoisuus, kyvykkyys ja yhteisöllisyys (Martela 2014). Nämä ovat hyvinvoinnin perusta. Niitä tukemalla kasvuoloissa saadaan tasapainoisia aikuisia ja koulumaailmassa parempia oppimistuloksia. Näiden kolmen tarpeen on osoitettu olevan merkittävä tekijä työelämässä, terveyden edistämässä ja motivaatiossa. Omaehtoisessa toiminnassa tekeminen ei ole ulkoa ohjattu, vaan motivaatio lähtee yksilön sisältä. Hän nauttii tekemisestään ja arvostaa tekemisensä päämääriä. Kyvykkyys taas tarkoittaa, että yksilö kokee osaavansa hommansa ja saa asioita aikaan. Kun ihminen kokee tarpeeksi haastetta, mutta huomaa silti pärjäävänsä, hän pääsee kokemaan innostumisen tilan, joka tuottaa hänelle mielihyvää ja sitä kautta hyvinvointia. Yhteisöllisyys kumpuaa yksilön tarpeesta olla yhteydessä toisiin. Haluamme tulla kohdatuksi aidosti ja syvällisesti. Siksi hyvinvointi on kytköksissä ympärillä oleviin ihmisiin. Kun saamme kannustusta ja lämminhenkistä, turvallista kohtelua, olemme parhaimmillamme monessa asiassa. (Martela 2014.)

## 6.4 Tunteet ja oppiminen

Omassa opetuksessani olen havainnut sen, että tunnekokemukset ja laulun elämyksellisyys muodostavat keskeisen osan laulutunnin sisältöä ja määrittävät myös oppimista. Tietyt tunteet estävät oppimisen ja tietyt tunnekokemukset saavat motivaation nousuun ja kohti flow -tilaa. Tähän liittyy oleellisena laulun henkilökohtaisuus ja persoonaan kietoutuminen. Laulunopettajan olisi hyvä tietää perusasiat vuorovaikutuksesta ja tunteiden merkityksestä oppimistilanteessa, sillä ollaan tekemisissä varsin herkällä, oppilaan identiteettiä ja minäkuvaa heijastavalla aihealueella.

Oikea ajattelu ei ole tunteetonta, vaan tunteet ja ajattelu ovat sidoksissa toisiinsa. Tunteiden kehitys on älyllisen kehityksen edellytys, koska oppiminen edellyttää kiinnostusta. Oikealla tavalla virittynyt tunne on edellytys menestykselliselle oppimiselle. (Puolimatka 2004, 126.) Tunne ilmenee monella eri tavalla. Subjektiivisessa tunnetilassa ihminen voi kokea itsensä ärtyneeksi, innostuneeksi tai hermostuneeksi. Hän ilmaisee tunnetta eri tavoin, ei-kielellisesti elehtimällä tai sanallisesti. Tunne näkyy myös fysiologisena reaktiona, kuten hikoiluna tai sydämen kiihtyneenä sykkeenä. Näitä on hankalampi hallita kuin ilmaisua. Tunnetta voi myös tulkita älyllisesti, antaa sille merkityksen ja sisällön. Tunteen kokeminen, ilmaisu ja fyysinen reaktio tarvitsevat yleensä jonkun selityksen. (Lonka 2017).

Tunteilla on oppimisessa suuri merkitys. Puhun jatkossa muun muassa motivaation, innostuksen ja intohimon sekä flow:n merkityksestä oppimiselle. Tunteita ovat myös suoriutumistunteet, jotka ilmenevät kilpailutilanteessa: toivo, ylpeys, ahdistus, häpeä. Eläytymistunteet liittyvät opittavan asian sisältöön. Tällaisia ovat taiteelliset elämykset tai empatian ja vihan tunteet. Sosiaaliset tunteet syntyvät vuorovaikutuksessa, ja näihin kuuluu muun muassa ihailu, kateus, ylpeys tai sosiaalinen ahdistus. Episteemiset tunteet liittyvät tietoon ja oppimiseen ja syntyvät, kun ihminen ratkoo älyllisiä ongelmia. Näitä ovat kiinnostus, uteliaisuus ja hämmennys. Nämä ovat oppimisen kannalta tärkeimpiä tunteita. (Lonka 2017.) Hämmennys syntyy, kun tiedot ovat puutteellisia. Näin uuden oppiminen alkaa, kun ihminen pyrkii oppimaan itselle tärkeän asian. Kaikki syvällinen alkaa suuresta hämmennyksestä. (Lahtinen & Rantanen 2019, 20). Ihminen ei kykene käsittelemään tietoa ilman tunteita. Sama asia, esimerkiksi yksin laulaminen, herättää toisessa kauhua ja häpeää, toinen näkee siinä tilaisuuden päästä tulkitsemaan sydämensä kyllyydestä. Mikä tahansa asia, joka saavuttaa tietoisuutemme, faktakin, on tunnepitoisesti latautunut.

Oppilaan ja opettajan tunteilla ja oppimistilanteen ilmapiirillä on ratkaiseva vaikutus oppimiseen. Pelokas oppija keskittyy selviytymiseen, kun taas positiiviset tunteet laajentavat ajattelua, monipuolistavat sitä ja helpottavat oppimista. (Lahtinen & Rantanen 2019, 20–21.) Oppimisen kannalta oleellista on siis opettajan kyky luoda tilanteita, jossa aktivoidaan oppilaissa oppimista edistäviä tunteita. Haasteena on se, että jokaisen tunteet ovat yksilöllisiä ja asioihin reagoidaan eri tavoin. Tärkeintä aikuisen oppimisen kannalta on kiinnostuksen ja innostuksen herättäminen ja sitä kautta motivaation vaaliminen – ja toisaalta aikuisen tulee kokea autonomisen tavoitteellisuuden tunne. Kun oppija kokee, että opettaja on positiivinen, oppijan kykyihin luottava, välittävä ja kannustava sekä turvallinen, hänen kykynsä säädellä omia tunteitaan kasvaa. Lisäksi tunteet vaikuttavat ongelmanratkaisukykyymme. Hyvä tuuli auttaa ihmistä hahmottamaan kokonaisuuksia helpommin. (Lahtinen & Rantanen 2019, 21).

## 7 MOTIVAATIO

Mistä lähtökohdista aikuinen, keski-ikäinen laulaja tulee ensimmäiselle laulutunnilleen? Lähdemme harrastamaan vapaaehtoisesti jotain, koska asia kiinnostaa meitä, se motivoi, se tuntuu mielekkäältä ja me annamme sille jonkinlaisen merkityksen. Tässä luvussa pohdin lyhyesti sitä, mitä on motivaatio, mitä ovat tavoitteet ja merkityksellisyys. Näitä tässä tutkielmassa myös kyselyn avulla selvitetään.

Ihmiset elävät muuttuvassa ympäristössä, joka suuntaa yksilön henkilökohtaisia tavoitteita. Elämänkulun motivaatioteorian mukaan oppijan oppimismotivaatioon vaikuttavat vaatimukset, haasteet ja mahdollisuudet, joita he kokevat eri vaiheissaan. Motivaatiolla on tärkeä rooli siinä, miten ihminen suuntaa elämäänsä ja tekee valintoja. Vastoinkäymiset aiheuttavat motivaation sopeuttamista. (Salmela-Aro 2018, 14.)

Elämänkulussa on siirtymiä ja jopa kriisejä, kuten keski-ikässä tapahtuvat kehitystehtävät, ja ne suuntaavat motivaatiota. Nämä siirtymät ovat vaiheita, jolloin tavoitteet muuttuvat siirtymän haasteiden mukaisesti. Lisäksi siirtymät liittyvät keskeisiin kehitystehtäviin. Ihminen on sidoksissa ikäänsä ja sen suomiin mahdollisuuksiin ja rajoitteisiin. Toisaalta taas ympäristö luo erilaisia mahdollisuuksia tehdä asioita. Myös ihmiset luovat itse aktiivisesti henkilökohtaisia tavoitteita. (Salmela-Aro & Nurmi 2017, 32–34.) Se, miten keski-ikäinen päätyy kevyen laulun tunnille, on monen asian summa – ympäristön luomien edellytysten, oman fyysis-psykkis-sosiaalisen tilan, sekä elämänkaaren tilanteen ja kehitystehtävien luoma kehys. Kaiken harrastamisen ja liikkeelle lähtemisen takana on kuitenkin motivaatio. On olemassa lukuisia teorioita, jotka määrittelevät motivaatiota ja tutkivat siihen liittyviä seikkoja. Sitä tutkitaan ja kuvataan esimerkiksi erilaisissa työelämän, oppimisen ja hyvinvoinnin konteksteissa. (Nurmi & Salmela – Aro 2017, 10.)

Musiikin harrastamisen motivaatio on eri iässä erilainen. Lapsena voidaan soittaa, koska kaverikin soittaa tai halutaan miellyttää vanhempaa, tai nuorena on löydetty lempiartisti jonka musiikin laulaminen motivoi. Ammattiin tähtävällä musiikinopiskelijalla on jo useampi motiivi, ammattiin valmistumisen, mielihyvään ja ilmaisullisuuteen liittyviä motivaatiota ruokkivia asioita. Näitä on tutkittu paljon. Keski-ikäisen laulun aloittelijan motivaation lähde kuitenkin voi olla mystisempi. Tuskin hän tähtää enää ammattiin, saati olettaa saavuttavansa suvereniteetin instrumentin hallinnassa. On kuitenkin esiolettavissa, että aikuisen harrastajan motivaatio on sisäistä ja liittyy kiinteästi uuden

oppimisen haluan ja musiikin hyvinvointivaikutuksiin. Aikuisten oppimisessa korostuvatkin erittäin voimakkaasti opiskelun tavoite ja merkitys, asenteet oppimista kohtaan sekä ennen kaikkea motivaatio (Kokkinen, Rantanen-Väntsi & Tuomola 2008, 14). Tähän lukuun on koottu keski-ikäisen elämässä vaikuttavia motivaation käsitteitä harrastamisen näkökulmasta.

## **7.1 Mitä on motivaatio?**

Sana motivaatio tulee latinan kielen sanasta *movere* – liikuttaa. Motivaatio siis saa meidät liikkeelle. Se on käyttöenergiaa tavoitteidemme edistämiseksi. Se on sisäinen kokonaistila, joka saa meidät tekemään ne asiat, jotka vielä hetki sitten olivat pelkkiä ajatuksia tai suunnitelmia. (Seppänen 2018, 20.) Motivaation käsitteellistä moninaisuutta voi yrittää selventää kolmen kysymyksen avulla. Niistä ensimmäinen on miksi – mitä merkityksiä motivoitun toiminnan taustalla on? Tämä viittaa toiminnan taustalla oleviin syihin. Niitä voivat olla yksilön arvot, psykologiset perustarpeet, persoonallisuuden piirteet ja temperamentti. Monesti nämä asiat ovat ihmisen tietoisuuden piirissä.

Toinen kysymys on mitä – mitä tavoitteita ihminen asettaa merkityksellisten asioiden pohjalta? Tämä taas viittaa motivaation kohteisiin, siihen mitä ihminen haluaa ja mihin hän pyrkii. Tähän liittyvät tavoitteiden lisäksi pyrkimykset ja intohimot. Tavoite voi liittyä oppimiseen, terveyteen tai läheisyyteen. Motivaatio kohdistuu konkreettisiin kohteisiin, kuten esimerkiksi itsetuntemuksen lisäämiseen laulutunnilla. Näistä ihmiset ovat yleensä tietoisia ja osaavat sanoittaa mitä -asioita. Nämä pohjautuvat ensisijaisesti arvoihimme. Kolmas kysymys on miten – miten ihminen käytännössä toimii? Tämä viittaa siihen, millä keinoilla ihmiset pyrkivät edellä mainittuja asioita toteuttamaan. Tähän liittyy toiminnan suunnittelu, ongelmanratkaisu ja erilaiset oppimisstrategiat. (Nurmi & Salmela-Aro 2017, 10; Seppänen 2018, 31–34.)

### **7.1.1 Itsemääräämisteoria – sisäinen ja ulkoinen motivaatio**

Yksi tutkituimmista ja suosituimmista motivaatioteorioista on itsemääräämisteoria. Sen lähtökohdanna on, että ihminen on luonnostaan aktiivinen ja motivoituva. Hänellä on taipumus asettaa itselleen tavoitteita, pyrkiä suoriutumaan haasteista ja liittämään uudet kokemukset minäkuvaansa. Teorian mukaan kehitys ja psykologinen kasvu tapahtuu vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Yksilöt eroavat sen suhteen, miten paljon heitä jokin kiinnostaa ja myös sen suhteen, minkä vuoksi he ovat



motivoituneet tekemään jotain. (Vasalampi 2017, 54.) Toinen voi harjoitella laulua saavuttaakseen hyvän tekniikan, toinen taas selittääkseen tunnetilojaan paremmin. Itsemääräämisteorian keskeisimmät käsitteet ovat sisäinen ja ulkoinen motivaatio.

Edellä mainituista kysymyksistä Miksi? on oletettavasti oleellisin. Syyt, miksi joku jotain tekee, ovat hyvinkin erilaisia. Toisinaan syyt ovat sisäisiä, itsestä lähteviä, toisinaan ulkoisia. Tärkein näkökulma sisäiseen motivaation on se, että siihen kytkeytyy ihmisen omat henkilökohtaiset arvot, ja ne ovat aina itse valittuja. Niinpä ne tekevät ihmisestä autonomisen ja ylläpitävät ja lisäävät hallinnan tunnetta omasta elämästä. Näiden pohjalta tehdyt asiat kumpuavat hänestä itsestään ja näitä tekoja tekemällä hän huomaa kehittyvänsä. Kehitys taas lisää pystyvyyden kokemusta. (Seppänen 2018, 33; Psychology Today 2020.)

Sisäinen motivaatio tarkoittaa sitä, että yksilö motivoituu tekemään jotain, koska pitää toimintaa itsessään kiinnostavana, mielihyvää tuottavana ja omien arvojen mukaisena (Vasalampi 2017, 55). Jos ihmistä ohjaa oma mielenkiinto, itsensä toteuttaminen ja kehittäminen, motivaatio on sisäistä. Tämä on suotuista, koska sisäisesti motivoitunut on tavallisesti sinnikkäämpi kuin ulkoisesti motivoitunut. (Kokkinen, Rantanen-Väntsi & Tuomola 2008, 15). Tästä esimerkkinä on aikuisen harrastaminen, jossa motivaatio on useimmiten sisäinen (Martela & Jarenko 2014, 15). Sisäiseen motivaatioon liittyy myös se, että oppiminen ja kehittyminen itsessään koetaan palkitsevana. Sisäiseen motivaatioon liittyy myös asioiden loppuun saattaminen ja elämyksellisyys. (Virolainen & Virolainen 2018, 62.) Voimme lähes aina vaikuttaa siihen, miten sisäisesti motivoidumme tekemään jotain asiaa. Sisäinen motivaatio johtaa ihmisen toimintaan, joka on hänelle tärkeää ja merkityksellistä ja tuottaa hänelle palkitsevia sisäisiä kokemuksia. Ihmistä motivoi syvimmillään henkilökohtaisten arvojen toteuttaminen. Niiden pohjalta toimiminen on tärkeää (Seppänen 2018, 32 – 33.) Sisäisestä motivaatiosta voi vielä erottaa kaksi autonomisen motivaation muotoa: sisäsyntyinen ja integroitu. Ensimmäinen tarkoittaa, että motivaatio syntyy tekemisestä itsestään, koska se on innostavaa, kiinnostavaa ja energisoivaa. Siitä saa energiaa ja se vetää tekijäänsä puoleensa. Jälkimmäinen, integroitu motivaatio taas tarkoittaa, että tekeminen on tekijänsä arvojen ja omakuvan mukaista. Vaikka välillä tekeminen ei olisi kiehtovaa, tekijä kokee silti edistävänsä itselleen tärkeitä asioita. (Martela, Mäkikallio & Virkkunen 2017, 100.)

On helppo esiolettaa, että aikuinen keski-ikäinen laulutunnit aloittava on voimakkaasti sisäisesti motivoitunut. Hän haluaa oppia ihan oppimisen vuoksi, ymmärtääkseen itseään paremmin tai sitten hän haluaa saada elämyksiä asian äärellä, joka on hänelle henkilökohtaisesti tärkeä ja arvokas,

vaikka se välillä tuntuisi vaikealta ja haasteelliselta. Tällöin motivaation lähde ei välttämättä ole taidon oppiminen, vaan tunteiden ja itsetuntemuksen käsittely tekemisen kautta.

Ulkoisesti motivoitunut ihminen toimii sen vuoksi, koska hänen on pakko (Seppänen 2018, 33). Ulkoisesti motivoitunut ei innostu ilman ympäristön tarjoaman palkinnon tavoittelua. Se voi olla vaikkapa hyvä arvosana, sosiaalinen arvostus tai hyväksynnän saavuttaminen. (Virolainen & Virolainen 2018, 63; Kokkinen ym. 2008, 15; Psychology Today 2020.) Raha voi olla monelle motivaatiotekijä, joka saa välillä tekemään itselle merkityksetöntä työtä.

Pakko on huono motivaattori, koska se vähentää autonomian kokemusta, joka on tärkeää motivaation ja hyvinvoinnin kannalta (Seppänen 2018, 34). Elämä ulkoistetaan ulkoa tuleville ohjeille ja päätöksille. Ulkoapäin voi tulla suosituksia, joita voi erehtyä luulemaan sisäisen motivaation lähteiltä kumpuavaksi. Näin tapahtuu varsinkin nuorena aikuisena, kun oma elämänpolku ja arvot ovat vielä kehitysvaiheessa. Vaikka niillä voi olla hyvä tarkoitus, ohjaavat ne elämään ulkopuolisten suositusten mukaista elämää, ei omien sisäisten arvostusten mukaista (Seppänen 2018, 34). Ulkoisten suositusten erottaminen omista arvostuksista onkin haasteellista, etenkin jos on tottunut elämään toisten kehotusten ja ohjailun pohjalta. Omien arvojen mukainen elämä, ja niiden asioiden valinta mihin aikansa haluaa käyttää, on aina riski, koska siinä asettaa itsensä alttiiksi arvostelulle. Voidaan pohtia, onko tekeminen yleisesti hyväksyttyä. Tähän tarvitaan itsetutkiskelua ja rohkeutta sekä elämäkokemusta, itse asiassa keski-ikässä kehitystehtäväksi tulevaa pohdiskelua omista arvoista ja itsen näköisestä elämästä. Toisaalta taas keski-ikäinen voi kokea voimakasta ulkoa tulevaa painetta. Tällainen voi olla vaikka uuden taidon oppiminen osoittaakseen ympäristölle, että vielä osaa ja kykenee. Tällöin hän pyrkii tavoitteeseen esimerkiksi muiden ihmisten tai tilanteen vaatimusten vuoksi tai syyllisyyden ja ahdistuksen tunteiden välttämiseksi. Toimiminen pelkästään ulkoisen motivaation pohjalta saattaa heikentää myös hänen hyvinvointiaan. (Vasalampi 2018, 55.)

### **7.1.2 Tavoiteorientaatio**

Tavoitteet ovat tietoisia ja henkilökohtaisia merkityksellisiä päämääriä, joita tavoitellaan jokapäiväisessä elämässä. Ne ovat ainutlaatuisia kognitiivisia rakenteita, joihin kietoutuu motivaatio, energia ja huomattavan paljon toiminnallista autonomiaa. (Elliot & Sheldon 1998, 482, 495.) Tavoitteet toisin sanoen suuntaavat toimintaa, ja johdonmukaisina ne lisäävät merkityksen kokemusta. Hyvinvointia lisäävät tavoitteet, jotka sopivat käsillä olevaan tilanteeseen ja käytettävissä oleviin voima-

varoihin. (Seppänen 2018, 41–42.) Tässä tutkielmassa pohditaan keski-ikäisen kevyen laulun harrastajan tavoitteita, eli mitä hän harrastukseltaan haluaa saada. Näin voidaan asettaa linssin alle myös motivaatioteorioihin läheisesti liittyvä käsite tavoiteorientaatio. Se kuvaa sitä, mitkä tavoitteet ohjaavat esimerkiksi jonkun asian opiskelua.

Tavoiteorientaatiota on tutkittu lähinnä oppimiseen liittyvänä ilmiönä. Niinpä kaikkia tavoiteorientaation osa-alueita ei välttämättä voi liittää vapaaehtoiseen harrastamiseen. Erilaisia tavoiteorientaatioita ovat keskeisimpinä oppimisorientaatio, saavutusorientaatio, suoritusorientaatio ja välttämisorientaatio. Näiden variaatioitakin löytyy, eivätkä ne ole toisistaan riippumattomia tai toisensa poissulkevia, vaan ne painottuvat eri oppijoilla eri tavoin ja oppija voi tavoitella useampia asioita samaan aikaan (Tuominen, Pulkka, Tapola & Niemivirta 2017, 83.) Lyhyesti sanottuna välttämiso-rientoitunut pyrkii pääsemään opiskelusta mahdollisimman vähällä työllä, suoritus-välttämiso-rientoitunut ei halua epäonnistua muiden silmissä, suoritus-lähestymisorientoitunut tahtoo menestyä muita paremmin ja osoittaa kykynsä. Saavutusorientoitunut haluaa menestyä ylipäättään, ja oppimisorientoitunut pyrkii asioiden oppimiseen ja ymmärtämiseen (Tuominen ym. 2017, 84.)

Vapaaehtoisen harrastamisen kentälle, laulunopetuksen piiriin voisi ajatella hakeutuvan oppimis-orientoituneita ja suoritusorientoituneita harrastajia. Tällöin oppimishakuiset korostavat erityisesti uusien asioiden oppimista ja ymmärtämistä (Tuominen, Pulkka, Tapola & Niemivirta 2017, 85). He haluavat innokkaasti oppia uutta ja jaksavat yrittää, vaikka asia tuntuisikin vaikealta. Keskiössä on opittava sisältö ja prosessi on palkitsevaa. Tämä näkyy myönteisinä tunnekokemuksina. Tärkeimpänä oppimiseen ja onnistumiseen vaikuttavana asiana nähdään yrittäminen ja ahkeruus kyvykkyyden sijaan. (ThinkMath 2020.) Oppimisen sisältö voi koskea myös omien tunteiden tunnistamista ja elämyksellisyyttä – oman minän vahvistamista ja löytämistä.

Jonkin verran harrastuksessa saattaa olla myös suoritushakuisuutta. Halutaan kehittää omaa laulutaitoa, jotta voidaan osoittaa kyky myös muille. Monesti aikuisilla lauluharrastajilla taustalla on puhtaasti myös ilo omista kyvyistään ja tämän ilon jakaminen myös muille. Paljon laulutunneille tulee aikuisia, joilla on laulutrauma taustalla. Epäonnistuminen joukon edessä ja kielteinen palaute opettajalta on jättänyt arven itsetuntoon, käsitykseen itsestä laulajana ja tätä kautta jopa koko minäkuvaan. Tällöin heidän tavoitteensa saattaa olla laulutuntien suhteen tästä traumasta yli pääseminen, mutta työskentely tunnilla on suoritusorientoitunutta. Hän yrittää välttää virhettä ja epäonnistumista. Tällöin voidaan ajatella, että heillä on matalampi itsetunto kuin oppimisorientoituneilla, heikompi luottamus omaan kykyihinsä ja heidän työskentelynsä häiriintyy ja lamaantuu helpommin

erityisesti vastoinkäymisten edessä. Suoritusorientoituneet painottavat kyvykkyyden roolia onnistumisessa ja epäonnistumisessa. (ThinkMath 2020.)

Tavoitteet voivat olla myös merkityspohjaisia. Niiden lähtökohtana on ymmärtää, mitkä tavoitteet palvelevat omassa elämässä. (Seppänen 2018, 46.) Karkeasti sanottuna jos esimerkiksi tavoitteena on esiintyminen yksin ensimmäistä kertaa laulaen, taustalla oleva merkitys vastaa kysymykseen, mikä tavoitteessa on tärkeää. Se on esimerkiksi jännityksen voittaminen tai itsensä ylittämisen kokemuksen tunteminen.

### **7.1.3 Muita motivaatioon liittyviä käsitteitä – kasvun ajattelutapa ja elämänkulun näkökulma**

Aikuisten harrastamiseen ja siihen motivoitumiseen voidaan ottaa myös muita elämäkokemukseen liittyviä käsitteitä tarkastelun alle – käsitteitä, jotka lasten ja nuorten motivaatiotutkimuksessa eivät saa vielä suurta merkitystä. Nämä vaikuttavat oleellisesti siihen, miten aikuinen harrastamisen kokee ja mistä lähtökohdista hän motivoituu uuden aloittamiseen. Näitä käsitteitä ovat kasvun ajattelutapa ja elämänkulun näkökulma. Olen tarkastellut myös intohimon ja flown merkitystä aikuisen harrastamisessa.

Kasvun ajattelutapa on psykologia Carol Dweckin esittämä teoria ihmisen ajattelutavan vaikutuksesta oppimiseen ja motivaatioon. Sitä on sovellettu useille elämäalueille aina ihmissuhteista koulumenestykseen. Kasvun ajattelutavalla tarkoitetaan ajattelua, jossa uskotaan ihmisen kykyyn oppia uutta ja kehittää älykkyyttään ja lahjakkuuttaan. Hän voi myös kehittää ominaisuuksiaan ja oppia erehdyksistään. Oleellista on elinikäisen oppimisen ajattelun omaksuminen. (Tirri, Kuusisto & Laine 2017, 65). Kasvun ajattelutavassa tunnistetaan kaksi ajattelutapaa, jotka selittävät ja ohjaavat ihmisen motivaatiota ja toimintaa; kasvun ajattelutapa ja muuttumaton ajattelutapa. Muuttumaton ajattelutapa uskoo, että jokainen on saanut tietyn määrän lahjakkuutta tai älykkyyttä ja tätä ei voi muuttaa. Epäonnistuminen on merkki kyvyttömyydestä. Harjoittelu ei kannata. Kasvun ajattelutavan mukaan taas menestys ja ominaisuudet ovat harjoittelun tulosta. Ahkeroinnin myötä yksilö voi kehittää lahjakkuuttaan. Virheet ovat osa kehitystä ja oppimista, sillä tavoitteena on oppia ymmärtämään ja hallitsemaan asioita. Epäonnistuminen on välttämätön osa oppimista. (Popova 2020.)

Ajattelutavat saattavat olla toisiinsa sekoittuvia, mutta melko pysyviä. Silti niihin voidaan vaikuttaa ja niitä muuttaa. Näitä kasvutarinoita on nähty myös aikuisten laulunopetuksessa. Ava Numminen (2005) tutki väitöskirjassaan ”Laulutaidottomasta kehittyväksi laulajaksi” itseään laulutaidottomina pitäneiden kehittymistä laulamissa. Jokaisen osallistujan laulutaito kehittyi suhteellisen lyhyessä ajassa. Tuli vain tunnistaa taustalla piilevät uskomus- ja tunnelukot, äänen tuottamislukot ja havaitsemislukot (Numminen 2014.) Tästä voidaankin vetää johtopäätös, että kasvun ajattelutavan kehittymisessä onkin äärimmäisen tärkeää opettajan palaute ja panos ajattelun tukemiseksi. Hänen antamansa palaute keskeisellä tavalla vahvistaa oppilaan tietäntyyppistä käsitystä omasta oppimisestaan ja vahvuuksistaan (Tirri, Kuusisto & Laine 2017, 65).

Kuten aiemmin olen maininnut, keskeiset elämän siirtymät suuntaavat motivaatiota ja tavoitteita elämänsä aikana. Iän mukana, eri vaiheissa on omat mahdollisuutensa mutta toisaalta myös rajoitteensa – tietyt asiat tapahtuvat tietyssä iässä ja ikä sanelee tietyt mahdollisuudet ja perustan toiminnalle. Samalla ihminen aktiivisesti tekee itse valintoja ja luo henkilökohtaisia tavoitteita. On kulttuurisidonnaista, mitä käytänteitä ja uskomuksia mihinkin elämänvaiheeseen kuuluu.

Elämänsä näkökulmasta motivaatiolla on kaksi perusmekanismia: valinta ja sopeutuminen. Ympäristössä valittavissa olevien vaihtoehtojen määrä vaikuttaa siihen, kumpi painottuu. Haasteita ja mahdollisuuksia määräävät erilaiset ikäsidonnaiset kehitystehtävät. Tavoitteet muodostuvat näistä sekä tarjolla olevista mahdollisuuksista. Elämäntilanteet muuttavat tavoitteita, ne muuttuvat elämän siirtymävaiheissa ja vastoinkäymisten kohdatessa. Hyvinvoinnille keskeistä on tavoitteen uudelleen muokkaaminen tilanteen mukaan. Siinä onnistuminen vaikuttaa suoraan psyykkiseen hyvinvointiin. (Salmela-Aro & Nurmi 2017, 36–37.) Psyykinen hyvinvointi ja henkilökohtaiset tavoitteet ovat monin tavoin yhteydessä toisiinsa (Salmela-Aro & Nurmi 2017, 39).

Ihminen voi myös muuttaa ympäristöään niin, että se vastaa hänen tavoitteitaan. Toinen mahdollisuus on muuttaa omaa motivaatiotaan vastaamaan paremmin ympäristön tarjontaa. Ihminen pyrkii sopeutumaan ja kompensoimaan epäonnistumisia saavuttaakseen tavoitteensa. Tavoitteiden saavuttaminen vaatii resurssien valikoivaa kohdentamista. Tämä voi tarkoittaa ajan, yrittämisen ja taitojen käyttämistä tavoitteen saavuttamiseksi. Jos tämä ei onnistu, ihminen alkaa käyttää muiden apua, neuvoa ja ulkoisia välineitä. Tavoitteen saavuttamista helpottaa myös muiden tavoitteiden vähentäminen ja huomion kohdistaminen johonkin tiettyyn mielekkäaseen asiaan. (Salmela-Aro & Nurmi 2017, 38.) Laulutuntien aloittaminen voi toimia tässä esimerkkinä: harrastaja ei ole pystynyt

aiemman elämäntilanteen, kuten ruuhkavuosien vuoksi aloittamaan lauluharrastusta sillä intensiteetillä kuin olisi halunnut. Voi olla, että opetusta ei edes ole ollut tarjolla. Tällöin hän on laulanut itsekseen, lapsille, omaksi ilokseen. Stressin helpottaessa ja lasten kasvaessa hän päättää osallistua uudelle kansalaisopiston kevyen laulun kurssille ja näin saavuttaa tavoitteensa lauluharrastuksen suhteen.

#### 7.1.4 Intohimo, innostus ja flow

Taiteen yhteydessä puhutaan monesti intohimosta. Taiteen tekemisellä ja kokemisella on tutkitusti niin suuret psykologiset vaikutukset, että joku voi luonnehtia esimerkiksi musiikin harrastamistaan ”intohimoiseksi”. Laulaminen on minulle elämäntapa, en osaisi elää ilman laulamista! Intohimo on mielletty koskemaan yleensä romanttista rakkautta tai luonnehditaan, että erityisen tunteikkaat ihmiset suhtautuvat johonkin asiaan intohimolla. Tätä ilmiötä voidaan kuitenkin tarkastella myös motivaatiotutkimuksen näkökulmasta. Intohimolla tarkoitetaan voimakasta kiinnostusta itseä määrittelevään toimintaan, josta pidetään paljon, joka koetaan tärkeäksi ja johon halutaan käyttää merkittävästi aikaa ja energiaa. Tekemiseen samaistutaan ja sen koetaan olevan merkityksellinen osa itseä ihmisenä. (Sjöblom 2017, 222.) Intohimon voidaan ajatella lisäksi olevan tunteiden lisäksi syvää sitoutumista (Salovuori 2015). Intohimoisella tekemisellä on myös ominaispiirteitä, kuten pitkäaikainen innostuminen, ajan ja paikan ”hämärtyminen”, syvä keskittyminen ja osaamisen merkityksen korostumattomuus; se on myös tehokas oppimisen tila. (Martela & Jarenko 2014, 29; Matikka 2013, 35)

Toisaalta intohimo on yhteydessä niin suoriutumisen laatuun kuin hyvinvointiinkin. Intohimo edustaa äärimmäisen mielekästä ja tärkeää elämänsisältöä – se tekee elämästä elämisen arvoista. (Sjöblom 2017, 223.) Toinen nimitys intohimolle voisi olla optimaalinen motivaatio. Tämä tuottaa laadukasta ja kestävästä suorittamista sekä hyvinvointia, ja lähtökohta on hyvin virittyneessä sisäisessä motivaatiossa. Intohimoinen suhtautuminen johonkin asiaan lähtee aina yksilöstä sisältä ja on intensiteetiltään voimakasta. Itsemääräämisteorian mukainen sisäinen ja autonomisesti motivoitunut toiminta voi olla enemmän tai vähemmän intohimoista – oleellista on, että se on omakohtaisesti mielekkääksi koettua. (Sjöblom 2017, 226.)

Lähellä intohimo -termiä voidaan ajatella olevan tällä hetkellä hyvin suosittu flow- eli virtauskokeemus -käsitteen. Se on tila, jossa toiminta on intensiivistä, kiinnostunutta, keskittynyttä ja uppoutu-

nutta. Toimintaan saatetaan syventyä huomaamatta ajankulu ja muut asiat. Sekä flow - että intohimo voi liittyä mihin toimintaan tahansa ja ovat yhteydessä toisiinsa. Kasvatuspsykologian professori Kirsti Lonka on tutkinut flowta jo vuosia, ja hänen mukaansa kuvittelemme huippusuorituksen syntyvän lahjakkuudesta. Flow-kokemukseen liittyy kuitenkin pitkäkestoinen, valmennettu ponnistelu, josta saa palautetta. Intohimo luo edellytyksiä flow -kokemukselle. Niissä yhdistyvät taito ja haastavuus. Flow on mahdollista kokea, jos toiminnan haasteet ja yksilön taidot ovat tasapainossa keskenään, yleensä korkealla tasolla. Toisaalta taas flow -tilaa edeltää ahdistus ja ponnistelu, kun taidot eivät vielä ihan riitä. Virtauskokemuksessa kaikki loksahaa paikalleen, kun asia oivalletaan. Flow liittyy kokemuksiin, jossa tehtävä hallitaan jo vahvasti. Kokemuksena intohimoinen tila tai flow-tila on intensiivisyydessään kuormittava, ja siksi sen tulisi välähdellä toiminnassa silloin tällöin. Itsemääräämisteorian puitteissa ajatellaan, että motivoituneen toiminnan tulisi olla sellaista, jossa jo koetaan varmuutta ja osaamista. (Sjöblom 2017, 226–227; Löyttyniemi 2013.)

Läheinen termi edellä mainituille on innostus. Tästä myös laulun harrastajat puhuvat, he innostuvat ajatuksesta laulaa kevyttä laulua ohjauksessa. Innostus tarkoittaa tunnetilaa, jossa korkea aktivaatio yhdistyy positiiviseen tuntemukseen. Työnteon yhteydessä innostuksesta puhutaan termillä työn imu. Se on siis yksi tarkemmin määritelty ja tieteellisesti tutkittu muoto yleisestä innostumisesta. Työn imu koostuu kolmesta tekijästä: tarmokkuudesta, omistautumisesta ja uppoutumisesta. Tarmokkuus tarkoittaa sitä, että yksilö kokee olevansa täynnä energiaa ja toimintatarmoa, joiden avulla hän selvittää eteen tulevat haasteet. Omistautuminen tarkoittaa vahvaa sitoutumista käsillä olevaan tehtävään, joka kumpuaa tunteesta, että tekeminen on merkittävää, inspiroivaa ja vaivan arvoista. Kun tarmokkuus ja omistautuminen ovat kunnossa, seuraa tästä usein tehtävään uppoutuminen, aika ja paikka unohtuvat (Martela & Jarenko 2014, 19.)

## **7.2 Opettajan merkitys motivaatiolle**

Omassa opetuksessani olen havainnut, että opettajan merkitys turvallisen oppimis- ja kokemisympäristön luomisessa on ratkaiseva. Opettaja voi herättää motivaation, pitää sitä yllä ja myös tehokkaasti latistaa uuden oppimisen innon. Arvostamani psykiatrin Jari Sinkkosen (2018) mukaan yksilöllisessä soitonopetuksessa on piirteitä, jotka tuovat mieleen tukea antavan eli supportiivisen yksilöpsykoterapian. Opettaja ja oppilas tapaavat samassa paikassa ja jakavat voimakkaita tunteita herättäviä elämyksiä musiikin parissa. Opettaja kuuntelee vain oppilasta sillä hetkellä. Tärkeät ja

läheisen opettajan kannustavat sanat jäävät mieleen loppuiäksi. Valitettavasti myös väheksyville kommentteille käy samoin. (Sinkkonen 2018, 164.)

On itsestään selvää, että kun opettaja kohtaa ja kohtelee oppilaitaan hyvin, tuloksena luodaan parhaat edellytykset oppimiselle ja motivaatiolle. Opiskelija huomaa, että ennakkokäsitykset omasta osaamisen vähyydestä ovat turhia (Uusikylä 2006, 83). Toinen arvostamani henkilö, professori Kari Uusikylä on kirjoittanut paljon siitä, millainen on hyvä opettaja. Näitä ominaisuuksia voidaan liittää pedagogiin, joka ohjaa ja opettaa myös aikuisia vapaassa sivistystyössä. Kuten todettua, laulun on erityistaito, johon tarvitaan alaan vihkiytynyt motivoiva opettaja. Hyvä opettaja kohtaa oppilaansa erilaisina ihmisinä, hänellä on herkkä silmä oppilaiden oppimisvaikeuksille ja henkilökohtaisille ongelmille. Näin oppijalle tulee tunne, että hänet hyväksytään ja otetaan vastaan sellaisena kuin hän on, omine piirteineen ja oppimistapoineen, heikkouksineen ja vahvuuksineen. (Uusikylä 2006, 84–85.) Hyvä opettaja osaa puhua jokaiselle siten, että vuorovaikutuksesta tulee hedelmällistä. Introvertti suihkulaulaja tarvitsee erilaisen kohtaamistavan kuin ulospäinsuuntautunut lavakärpänen. Omassa opetuksessani olen havainnut, että opettajan (erityis)herkkyys auttaa tässä todella paljon. Hän aistii ilmapiirin, oppilaan tunneilmastoa ja sen hetkistä tilannetta ja että mikä sillä tunnilla kannattaa. Tunnetaidot nousevat arvoon arvaamattomaan.

Opettaja kykenee siis joustamaan opetuksessaan ja räätälöimään sen jokaiselle sopivaksi (Uusikylä 2006, 84). Tämä ei mielestäni tarkoita pelkästään tiedollista ainesta, vaan myös edellä mainitsemaani tunnepuolen havaitsemista, joka on laulamissa oleellista. Joskus mielentila ei ole otollinen, joskus taas kannattaa tarttua oppilaan innostukseen kunnolla. Aikuisille tärkeä motivaatiotekijä on mielestäni aineenhallinta, eli opetettavan aineen osaaminen itse hyvin ja sen järkevä ja luonteva opettaminen, tapa tuoda asia selväksi myös opiskelijalle. Tämän vahvistaa myös Uusikylä (2006), jonka mukaan hyvällä opettajalla on hyvät opetustaidot, hän hallitsee sekä oppiaineen että opetusmenetelmät, on joustava ja monipuolinen eikä lankea tietyn opetusmenetelmän vangiksi (Uusikylä 2006, 86). On myös tärkeää, että opetettava asia on selkeästi myös opettajalle itselleen mieluista ja innostava.

Opettaja on varsinainen monitaituri, jolle ei riitä pelkät ammatilliset toimintavalmiudet, eli ammatilliset ja pedagogiset taidot. Hänellä on oltava tietynlaiset tutkijan valmiudet, jotta on kykenevä tiedonhankintaan, sen käsittelyyn ja jatkuvaan uuden oppimiseen. Lisäksi opettajan persoonaan liittyy paljon asioita, jotka vaikuttavat suoraan ohjattavien oppimiseen. (Uusikylä & Atjonen 2005, 217).



Vastuuntuntoinen, vuorovaikutustaitoinen, reilu, oikeudenmukainen, huomioonottava, välittävä, enakoiva, organisoiva, empaattinen, kannustava... Kaikki nämä liittyvät läheisesti siihen, miten opettaja kykenee kommunikoimaan ohjattavansa kanssa. Erityisesti aikuisten kanssa vuorovaikutus on oppimisen kannalta tärkeää. Osallistavalle vuorovaikutukselle on tyypillistä, että opettaja käyttää avoimia kysymyksiä, kuuntelee aktiivisesti oppilaan ajatuksia, on niille sensitiivinen sekä antaa aikaa oppimiseen liittyvälle dialogille. Opettajan vuorovaikutuksella on ratkaiseva merkitys ilmapiirille ja oppijan motivaation syntyemiselle, kehittämiselle ja ylläpitämiselle. (Lerkkanen & Pakarinen 2018, 191–192.) Mielestäni opettajalle yksi ensiarvoisen tärkeä asia on itsetuntemus. Opettajan on kyettävä tuntemaan itsensä ja reagoititapansa, heikkoutensa ja etenkin vahvuutensa, piirteet mitkä ovat kehitettäviä ja mihin nojata. Näin hänellä on selkeä minäkuva ja käsitys itsestään opettajana ja etenkin ihmisenä. Tunneälyn merkitys korostuu, kun kyse on herkästä aihealueesta kuten laulamisesta.

Laulamisessa yksi osa-alue nousee esille, ja se on opiskelijan itsetunto. Miten hän itsensä laulajana määrittelee, millainen osaaja hän on, mihin hän uskoo kykenevänsä, miten hänen minäkuvansa ja persoonallisuuden piirteet vaikuttavat hänen laulutaitoonsa tai -taitottomuuteensa. Aikuisella tämä kuva on saattanut syystä tai toisesta vinoutua erilaisten kielteisten kokemusten myötä. Opettajan yksi tärkeä tehtävä on kaikin tavoin tukea oppilaan terveen itsetunnon kehitystä (Uusikylä 2006, 87). Se tapahtuu parhaiten rehellisen, mutta myönteisen palautteen antamisella. Palaute on tehokkainta, kun oppilas uskoo, että se on vilpitöntä (Uusikylä 2006, 90). Oikeudenmukainen, rehellinen kannustaminen edesauttaa aikuisenkin minäkuvan rakentumisessa. Olen havainnut, että palaute voi kohdistua sekä persoonaan että varsinaiseen suoritukseen. Löydetään niitä persoonallisuuden piirteitä, jotka auttavat laulutaidon kehittämisessä. Ekstrovertin esiintyjän vahvuus voi olla lavakarismassa ja kontaktissa ihmisiin, introvertin taas tekstien syvällisessä tulkinnassa. Lisäksi oppimiseen ja itseensä liittyvistä asioista, peloista ja ennakkoluuloista on hyvä puhua yhdessä. Näin luodaan luottamuksellinen opetussuhde, jossa saa myös epäonnistua – ja ymmärretään, että se myös liittyy laulajan kehitykseen. Aikuisten kanssa keskusteltaessa päästään nopeasti avoimeen yhteyteen, kun ollaan rehellisesti auki. Opettaja voi myös kertoa omista ajatuksistaan ja tilanteistaan sekä positiivisen rehellisesti näkemyksestään siitä, millaisena oppilaan näkee ja mihin uskoo tämän pystyvän. Olen huomannut, että aikuisille on tärkeää tietää, millaisena opettaja heidän osaamisensa ja ”rahkeensa” näkee. Näistä lähtökohdista voidaan yhdessä luoda tavoitteita ja sisältöjä opetukselle.

On luotava ilmapiiri, josta ulkoinen arviointi puuttuu. Näin tuemme luovuutta. Opettaja ymmärtää, mitä oppilas tuntee eikä arvioi häntä omista korkeuksistaan. Tämä on luovuuden vaalimisen perusta. (Uusikylä 2006, 101.) Itselläni, kuten monilla aikuisilla laulajilla, on kokemuksia täysin päinvastaisesta opetuksesta. Kun opettaja katsoo nauraen tai halveksuen, tai kommentoi kielteisesti tai ilman perusteluita jotain oppilaan osaamisesta tai persoonasta, äkkiä karisee luontevuus sekä luovuus ja uskallus tekemisestä. Negatiivinen palaute, häpeää tuottavat kokemukset, ympäristön asenteet ja odotukset voivat olla musiikillisen minäkäsityksen kannalta tuhoisia ja jopa traumatisoivia (Nurmi 2019, 96). Uusikylä sanoo hienosti hyvästä, motivoivasta opettajasta: hän on opetus-taitoinen rohkaisija sekä humaani, tunneälykäs persoona (Uusikylä 2006, 93, 99).

### **7.3 Motivaatio musiikinopiskelussa**

Vaikka edellä on tullut todettua monia laulun ja musiikin opiskelun motivaation heräämiseen vaikuttavia tekijöitä, kuten opettajan merkitys sekä elämäntilanteeseen ja tunteisiin liittyvät asiat, voidaan kuitenkin löytää musiikista vielä joitain seikkoja, mitkä saattavat tuoda aikuisen ensimmäiselle laulutunnilleen.

Vanhemmilla tai muilla läheisillä ihmisillä on keskeinen rooli musiikin harrastamista tukevan kasvuympäristön luomisessa. Taustalla voi olla ajatus siitä, että on havaittu lapsen olevan musikaalinen tai että jokaisen pitää saada jonkin verran musiikillista opetusta. Musiikki on voinut olla keskeinen osa kodin ympäristöä. Nämä lapset monesti viedään soittotunnille ja heidän edistymistään seurataan ja siitä ollaan kiinnostuneita. Läheisten positiivinen asenne ja tuki kantavat pitkälle. (Nurmi 2019, 81.) Aikuinen laulun harrastaja on saattanut lapsena saada hyvää palautetta laulamistaan, esiintynytkin kodin ja koulun juhlissa – mutta laulamiseen ei ole ollut tarjolla opetusta tai käytännön mahdollisuuksia. Tällainen aikuinen saattaa vanhemmalla iällä saada kipinän ”lauluäänien kehittämisestä”, kuten hän itse saattaisi asian ilmaista. Toinen myönteinen sysäys saattaa tulla samankaltaisesta tilanteesta aikuisena. Opiskelija on saattanut laulaa jossain julkisesti, vaikkapa karaokessa, ja saanut tästä hyvää palautetta läheisiltä tai tuiki tuntemattomilta. ”Sulla on ihana ääni, kyllä sun kannattaisi ottaa laulutunteja!” Tämä on voinut herättää motivaation hakeutua opetuksen piiriin. Yhtä kaikki on tärkeää, niin lapselle kuin aikuisellekin, että lähipiirissä ollaan harrastuksesta kiinnostuneita ja kannustavia.

Toinen seikka uuden harrastuksen aloittamiseen on aika. Aikuinen, jolla on jonkinlainen käsitys musiikista ja laulamisesta ja siihen liittyvien taitojen opettelusta, tietää, että niiden hallintaan tarvitaan harjoittelu-aikaa ja paneutumista. Neljänkymppin korvilla eletään ruuhkavuosien loppuvaiheita. Ajankäytöstä tutkimusta tehneiden perhetutkijoiden Marja-Leena Böökin ja Johanna Mykkäsen mukaan saattaa olla, että perhe-elämän pyörteissä halutaan jotain omaa, joka vie tyystin ajatukset pois arjen oravanpyörästä. Keskittymistä vaativa harrastus vastaa tähän tarpeeseen. Oma aika auttaa jaksamaan hektistä arkea, pitää hapessa henkisesti ja fyysisesti (Latva-Teikari 2016). Jollain lailla musiikista motivoitunut saattaa hakeutua laulamaan yksinlaulutunnille, jossa on vain hän itse ääni-instrumentteineen sekä opettaja. Tästä omasta ajasta käytetään myös nimitystä virkistysaika. Virkistysaikana tehdään miellyttäviä asioita, siis kaikkea sellaista, joka palauttaa voimia. Olipa tapa virkistyä laiskottelu, liikunta tai musiikki, tärkeintä on, että aidosti nauttii siitä. (MLL 2020.)

Toisaalta taas ruuhkavuosista selvinneelle ajan yhtäkkinen lisääntyminen aiheuttaa innostuksen toteuttaa jotain haastavampaa ja uutta. Moni laulutunnille tullut sanoo, että ”nyt oli aikaa aloittaa, aiemmin ei ehtinyt, vaikka olisin halunnut”. Motivaatiota kasvattaa se, että pääsee vihdoinkin toteuttamaan jotain itselleen merkityksellistä, mistä on haaveillut.

Kolmas seikka on seuraaminen jonkun jalanjäljillä ja ns. huippukokemuksen hakeminen. On olemassa paljon esimerkkejä siitä, että jonkun merkittävän kokemuksen myötä saadaan innostus jonkun asian aloittamiseen. Emotionaaliset huippukokemukset voivat olla tärkeitä musiikillisen toiminnan innoittajia. Tällainen voi olla vaikkapa lapsuuden- tai nuoruudenaikainen muisto (idolin fanittaminen ja hänen musiikkinsa kuunteleminen), onnistunut julkinen esiintyminen, innostava konserttielämys tai merkittävän muusikon tapaaminen. (Nurmi 2019, 88.)

Yksinkertaistettuna voidaan sanoa, että musiikki on henkistä virkistystä ja vastapainoa arkiselle puurtamiselle ja työnteolle. Erja Kososen (2010) mukaan ihmisen elämänkaareissa aktiiviselle musiikin tekemiselle laulaen ja soittaen löytyy oma arvostettu paikkansa. Silti soittamisen aloittaminen ”vasta” aikuisiällä on valitettavan harvinaista. Tällöin etuna olisi kuitenkin, että juuri silloin eri elämäntilanteissa saattaa herätä kiinnostus toteuttaa vuosien takainen unelma esimerkiksi laulutaidosta, tai aloittaa uudelleen lapsuuden harrastus. Aikuisiän omaehtoista soittamista ei säätele perinne hyvän soittotaidon arvioinnista ulkopuolisen näkökulmasta, joka voi pahimmillaan estää omaehtoista harrastamista. (Kosonen 2010, 295–296.)

Kosonen on kirjoittanut musiikin motivaatiosta nuorten osalta, mutta oman kokemukseni mukaan nämä tulokset voisivat laajentua koskemaan myös aikuisten omaehtoista harrastamista. Tärkein syy musiikkiharrastukselle ovat musiikilliset motiivit: omakohtainen kiinnostus musiikin tekemiseen. Ulkoinen palkkio ei riitä kimmokkeeksi. Keskeisiksi ilmiöiksi nousevat soittamisen/laulamisen ilo ja elämykset. Hyvän olon ja mielihyvän tunne sekä musiikin mahdollisuudet erilaisten mielialojen ja kokemusten käsittelyssä ovat tärkeitä motiiveja. Soitettava tai laulettava ohjelmisto on myös musiikillinen motiivi. (Kosonen 2010, 304.)

Toinen tärkeä motiivi on suoritus/saavutusmotiivi, kokemukset omasta pystyvyydestä ja hallinnan tunteesta. Velvollisuudentunne omia tavoitteita kohtaan on tärkeää, mutta hallintamotiivit liittyvät myös instrumentin hallintaan ja toisaalta emotionaaliseen hallintaan, joka liittyy musiikin ilmaisuun ja taitoon tulkita musiikkia ja näin ilmasta itseään (Kosonen 2010, 304). Kolmas motiivi on vuorovaikutusmotiivi, eli esimerkiksi laulutunnilla kävijälle yksi tärkeimpiä kontakteja on kontakti opettajaan ja siihen liittyen opettajan mallivaikutus ja opettajalta saatu tuki ja kannustus. Musiikin omaehtoiseen tekemiseen sisältyy useimmiten kaikkia kolmea motiivityyppiä. Mielenkiintoista on lisäksi se, että positiiviseen hallintakokemukseen liittyy tunne omasta pystyvyydestä sellaiseen, mihin ei muuten tunne pystyvänsä. (Kosonen 2010, 304.) Olen huomannut, että laulutunnilla aikuinen harrastaja kykenee laulun avulla sanomaan asioita suoraan, eri tavalla ja voi kokea olevansa vahva tai itsevarma – mikä jollain muulla elämän osa-alueella saattaa jäädä kokematta.

## 8 LAULU VAIKUTTA JA LIIKUTTA

Jos ajatellaan edellä käsiteltyjen aikuisen oppimiseen liittyvien käsitteiden määritelmiä ja vapaan sivistystyön arvopohjaa, voisi ajatella, että aikuisiällä vapaaehtoiseen laulun harrastamiseen ja opiskeluun liittyy oleellisenä se, millaisia hyviä vaikutuksia musiikin ja etenkin laulun harrastamisella on. Aikuinen keski-ikäinen hakee elämyksiä, tunteita ja itsensä haastamisen sekä uuden oppimisen kokemuksia harrastuksestaan. Aikuisiällä ja ikääntyessä korostuu musiikin rooli mielialan säätelyssä, muistojen herättämisessä sekä itsetunnon ja osaamisen ylläpitämisessä (Särkämö 2020, 95). Seuraavassa käsittelem näitä asioita: laulamisen kiistattomia hyvinvointivaikutuksia, laulamisen herättämiä tunteita ja niiden vaikutuksia sekä oppimiseen ja ohjatun harrastuksen jatkamiseen oleellisesti liittyvää seikkaa: laulunopettajan merkitystä.

Viime aikoina on tehty tutkimusta ikääntyvien musiikkiharrastuksista ja niihin liittyvistä käsityksistä ja ilmiöistä. Vaikka tässä tutkimuksessa ei keskitytä seniori-ikäisten musiikkiharrastuksiin, on hyvä kuitenkin tuoda esille muutama muutos ajattelussa. On arvioitu, että tällä hetkellä kolme neljäsosaa yli 75-vuotiaista kykenee itsenäiseen elämään ja on psyykkisesti ja fyysisesti hyväkuntoisia. Tämä kehitys edellyttää myös kulttuurisia muutoksia, jotka heijastuvat myös musiikkikasvatukseen ja musiikin harrastamiseen. Ikääntymistä ajatellaan uudella tavalla – siitä käynnistyy aktiivinen ja tuottelias elämänvaihe, jota tulee myönteisesti tukea. Näin vahvistetaan minäkäsitystä ja elämänhallintaa entisestään ja luodaan pohjaa hyvinvoinnille. (Laes 2013, 310–314.) Toisin sanoen, tunnustetaan oppimisen mahdollisuus myös musiikin osalta missä ikävaiheessa tahansa. Instrumentin hallinta ei ole varattu vain nuorille, eikä toiminnallinen musiikin harrastaminen. Myös ikääntyvät kykenevät kehittymään, kun tuetaan musiikillista toimijuutta kaikissa elämänvaiheissa. Tunnustetaan oppimisen mahdollisuus ja tarjotaan siihen välineitä. Aikuisiän musiikkikasvatus hakee vielä suuntaa ja aikuisten oppimisen ja tavoitteiden tarkastelua ja sitä kautta sopivia linjoja toteutuakseen.

### 8.1 Musiikin ja laulamisen hyvinvointivaikutukset

Hyvinvointi käsittää kolme perusulottuvuutta: terveyden, materiaalsen hyvinvoinnin ja koetun hyvinvoinnin eli elämänlaadun. Hyvinvointiin kuuluu sekä yhteisön että yksilön hyvinvointi. Yksilön hyvinvointiin vaikuttavat sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, onnellisuus ja sosiaalinen pääoma. Tärkeintä on, miten yksilö kokee elämänlaatunsa. Tätä muovaavat terveys, materiaallinen

hyvinvointi, odotukset hyvästä elämästä, ihmissuhteet, omanarvontunto ja mielekäs tekeminen. (THL 2020.) Kokonaisvaltaisella hyvinvoinnilla tarkoitetaan yksilön fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä, jossa ihminen on myönteisessä vuorovaikutuksessa elinympäristönsä kanssa. Psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin kuuluvat työ, ihmissuhteet, harrastuksen, joutenolo ja nauttiminen sekä elämänhallintaan liittyvät kysymykset. Oman hyvinvoinnin edistäminen vaatii yksilöltä halua ja motivaatiota, oleellista on, mitkä ovat yksilön omat tavoitteet. (Teppo 2015.) Psyykkistä hyvinvointia tukevat muun muassa kyky ja halu vuorovaikutukseen ja tunteiden ilmaisemiseen, kyky sosiaaliseen onnistumiseen sekä sosiaalinen itsenäisyys, identiteetti, yksilöllinen luovuus sekä elämän merkityksellinen kokeminen. (Mieli 2020.)

On kiistatonta ja useissa tutkimuksissa todettua, että musiikin harrastaminen edistää kaikkia näitä hyvinvointiin liittyviä osa-alueita. Tässä keskitytään laulamisen myönteisiin hyvinvointivaikutuksiin ja käsitellään näistä erityisesti psyykkiseen hyvinvointiin liittyviä tekijöitä.

Musiikki, laulu- ja soittotaito on säilynyt ihmisen mukana läpi evoluution ja kulttuureiden. Sama kyky, halu ja taito musisoida oli rakennettuna jo esi-isimmme. Vaikka musiikki ei ole elintärkeää, se aktivoi samoja alueita aivoissamme kuin esimerkiksi lajin säilymisen kannalta olennaiset toiminnot. Se on kautta aikain värittänyt elämäämme mukanaan tuomilla voimakkailla tunteilla. Ihmisäänin tuotettu laulu on vanhinta musiikkia (Ukkola-Vuoti 2017, 52, 55). Musiikki on lisäksi yhteydessä varhaisimpiin fyysisiin ja psyykkisiin kokemuksiimme. Se tarjoaa rakenteita, joiden avulla ja joiden sisällä voimme käsitellä voimakkaita tunteita turvallisesti. (Sinkkonen 2009, 289.)

Musiikilla paljon myönteisiä fyysisiä vaikutuksia, kuten se, miten musiikki vaikuttaa aivoihin. Se parantaa aivojen verenkiertoa ja vilkastuttaa aineenvaihduntaa, aivotoiminta kehittyy, tarkkaavaisuus paranee ja oppiminenkin saattaa helpottua. Aivoissa aktivoituu useita tunteisiin, kognitioon ja motoriikkaan liittyviä alueita. Musiikilla voidaan vähentää stressiä, masennusta ja kipua sekä palauttaa keho ylikierroksilta normaalitilaan. Verenpaine laskee, syke hidastuu ja stressihormonien taso laskee. Myös on tutkittu, että musiikki vaikuttaa hengitykseen ja lihasjänteytykseen hormonien ohella. Lauluhengityksessä on paljon samaa kuin esimerkiksi joogan ja rentoutumismenetelmien syvähengityksessä. Lisäksi musiikki aktivoi koko motorisen järjestelmän liikeaivokuoren ja liikkeen hienosäätöjärjestelmät. (Soinila 2018). Musiikki aktivoi tunnetiloja säätelevää limbistä järjestelmää sekä mielihyvähormonien tason nousua. Miellyttävää musiikkia kuunnellessa tai itse tehdessä, esimerkiksi laulaessa, dopamiinin ja endorfiinin erityks kasvaa. (Soinila 2018; Ukkola-Vuoti

2017, 144.) Musiikki siis vaikuttaa kemiaamme, ja tämä osittain selittää musiikin kyvyn voimistaa immuunijärjestelmäämme (Lehtiranta 2015, 125).

Musiikin sosiaalinen merkitys on laajasti tunnustettua. Se lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta ja ryhmän koheesiota, mikä taas ruokkii turvallisuudentunnetta ja luottamusta vastavuoroiseen huolenpitoon. Kun useampi ihminen kokoontuu tekemään musiikkia yhdessä, vaikkapa laulamaan kuorossa, siinä on yhteinen tavoite ja pyrkimys. (Sinkkonen 2018, 164.) Laulamisen vaikutusta sosiaalisesti hyvinvointiin on tutkittu etenkin kuorolaulututkimuksilla. Professori Jukka Louhivuori (2019) mainitsee useamman syyn harrastaa esimerkiksi kuorolaulua. Osa liittyy terveyden edistämiseen (stressin väheneminen, oikea hengitystekniikka, kognitiivisten taitojen kehittäminen ja ylläpitäminen, muistin harjoittaminen), osa taas emotionaaliseen hyvinvointiin (oppimisen ilo ja voimakkaatkin elämykset, tunteiden purkamisen ja käsittely). Kuorolaulu vaikuttaa myös ihmissuhteiden löytämiseen ja ylläpitämiseen, yhteisöllisyyden ja tarpeellisuuden tunteen kokemiseen. (Kuittinen 2019). Lisäksi tutkimukset ovat osoittaneet, että kuorolaulu vähentää yksinäisyyden ja ahdistuksen tunteita ja lisää samaan suuntaan pyrkimistä. Voisi ajatella, että samoja vaikutuksia on myös aikuisten yhteysoitolla tai muiden kokoonpanojen toiminnalla. Yksinlaulussa ei ryhmän tuomia sosiaalisia hyvinvointivaikutuksia välttämättä saavuteta. Toisaalta hyvä suhde opettajaan voi tuottaa samankaltaisia sosiaalista pääomaa kasvattavia kokemuksia.

## **8.2 Musiikin ja laulamisen tunne merkitykset**

Monilla ihmisillä musiikkiin liittyy tunnekokemuksia, joiden sanoittaminen on vaikeaa. Musiikki on tunteidemme tulkki ja sen avulla voidaan ilmaista koko inhimillistä tunneasteikkoa tavalla, johon moni muu harrastusmuoto ei välttämättä pysty. Musiikilla on kyky tunkeutua tietoisien mielen takana olevaan tiedostamattomaan mielen alueeseen. Siellä on suurin osa minäkuvaamme, persoonallisuuden piirteitä, tapoja, asenteita ja arvoja, tukahdutettuja kokemuksia ja suurin osa omasta psykologisesta menneisyydestä. Siksi musiikki herättää vahvoja tunne-elämyksiä ja kykenee myös muuttamaan vallitsevan tunne-elämyksen toiseksi. Siksi musiikin avulla voidaan vähentää stressiä, pelkoa ja ahdistusta ja saada aikaan positiivisia tunne-elämyksiä, jotka tervehdyttävät ihmistä. (Lehtiranta 2015, 123–124.) Toisin sanoen se pystyy tavoittamaan tunnekokemukseen liittyviä rakenteita erittäin monitasoisesti; tunteen kaikki komponentit, eli subjektiivisen kokemuksen, fysiologian ja tunteen ilmaisun.

Musiikki siis luo positiivisia tunne-elämyksiä edistämällä monia psyykkisiä tavoitteita. Näitä ovat muun muassa yhteenkuuluvuuden tunteen vahvistaminen, mikä edellä on jo mainittu. Toiseksi musiikki voi tukea minäkuvan ja identiteetin työstämistä. Yksilö voi heijastaa musiikkiin omaan minuuteensa liittyviä kokemuksia ja näin vahvistaa itsetuntemustaan. Se on keino ottaa omaa tilaa, herättää muistoja ja vahvistaa omia elämäkokemuksia. Musiikillinen tavoite voi myös olla itsemääräämisen ja itsehallinnan kokemus. Tällöin yksilö voi vaikuttaa itse omaan toimintaansa, kokemuksiinsa ja tunteisiinsa ja kokee pystyvyyttä. Musiikilliset harrastukset tarjoavat itsensä toteuttamisen, oppimisen ja onnistumisen elämyksiä. Se voi olla tärkeä toimintakyvyn ja pystyvyyden kokemuksen ylläpitäjä. (Saarikallio 2010, 282–284.) Luovan ilmaisun avulla voidaan käsitellä verhotummin myös hyvin vaikeita asioita ja koska kyseessä on oma tekeminen tai tuotos, se lisää hallinnan kokemusta. Taidot lisääntyvät ja tämä tuottaa mielihyvää ja kohottaa itsetuntoa. (Ojanen 2009, 128.)

Suvi Saarikallio on väitöskirjatutkimuksessaan määritellyt musiikin avulla tehtävän tunteiden säätelyn prosesseja. Tunteiden säätely tähtää mielialan parantamiseen ja hallintaan. Tutkimuksessa määriteltiin seitsemän strategiaa: ensinnäkin musiikki toimii viihdykkeenä eli luo myönteistä ilmapiiriä ja mukavaa oloa. Toiseksi mainitaan elpyminen, jolloin musiikkia käytetään rentoutumiseen ja uuden energian saamiseen ja stressistä vapautumiseen. Kolmantena haetaan elämyksiä; pyritään kokemaan voimakkaita tunteita musiikin avulla. Neljänneksi musiikin avulla haetaan irtautumista ikävistä asioista, murheista ja kielteisistä tunteista. Viides strategia on purkaminen, joka tarkoittaa kielteisten tunteiden ilmaisemista ja purkamista kyseistä tunnetta kuvaavan musiikin avulla. Kuudes strategia on mielikuvatyöskentely, joka on musiikin käyttöä tunnekokemusten uudelleen-tulkinnassa. Viimeinen eli seitsemäs tapa käyttää musiikkia on lohdun hakeminen ja saaminen. Musiikin avulla voidaan kokea ymmärretyksi ja hyväksytyksi tulemisen kokemus esimerkiksi suussa. (Saarikallio 2010, 285–286.)

Opetusurani varrella on tullut vastaan lukuisia tilanteita, joissa aikuinen oppilas on käyttänyt jotain edellä mainituista strategioista – joko sen tiedostaen heti ja asettaakseen sen pohjalta tavoitteet, tai sitten lauluharrastuksen jatkuessa havainnut nousevan tiedostamattomasta esille. On varsin hedelmällinen lähtökohta laulunopetukseen, jos on tiedossa, mitkä ovat oppijan motiivi ja tavoitteet. Nämä käydään läpi opetuksen alussa, mutta monet motiivit ovat piilossa jopa oppijalta itseltään. Siksi on rikasta, jos opettaja ja oppilas molemmat matkan varrella havaitsevat jonkun aiemmin tiedostamattoman asian nousevan motiiviksi ja siitä tulee voimavara, tavoiteltavan arvoinen asia ja uuden oppimisen lähde.





## 9 TUTKIELMAN METODOLOGISET LÄHTÖKOHDAT

Tutkielman lähtökohdaksi otin pyrkimyksen saada tutkimusaineistosta konkreettisen ja kattavan kuvauksen siitä, mitä syitä voidaan löytää sille, että yli 35-vuotias aloittaa kevyen laulun harrastamisen. Konkreettinen siksi, että aloittavalla laulopedagogilla voisi olla jotain kättä pidempää siihen, mitä vapaan sivistystyön puolella aikuisten opettamisessa voi tulla vastaan ja mihin kannattaa varautua. Lainalaisuudet ovat erilaiset, kuin mitä vaikkapa nuorella aikuisella, ammattiin tähtäävällä oppilaalla. Aiemmat tutkimukset ovat monesti keskittyneet lasten ja nuorten laulun opetukseen perusopetuksessa tai musiikin perusopinnoissa tai sitten aikuisten osalta kuorolaulututkimukseen, jossa ryhmässä toimimisen dynamiikka ja sosiaalisten suhteiden merkitys korostuvat.

Tämä tutkimus on laadullinen. Laadullisessa tutkimuksessa tyypillisesti pyritään ymmärtämään tutkimuksessa tarkasteltavaa ilmiötä tutkimuksen kohteena olevien henkilöiden näkökulmasta. Ollaan kiinnostuneita tutkimuksen kohteena olevien henkilöiden kokemuksista, ajatuksista, tunteista ja niistä merkityksistä, joita he tutkimuksen kohteena olevalle asialle antavat. (Juuti & Puusa 2020, 9.) Pyrkimyksenä on kuvata kevyen laulun aikuisopiskelijoiden näkemyksiä ja kokemuksia laulun harrastamisesta vapaan sivistystyön oppilaitoksessa. Lisäksi kartoitetaan merkityksiä, motivaatiota ja tavoitteita, joiden selvittämiseen laadullinen ote on sopivin. Tätä perustelen myös sillä, että muun muassa Puusan ja Juutin (2020) mukaan laadullinen tutkimusote soveltuu sellaisten ilmiöiden tutkimiseen, joiden perusta on tajunnassa, ihmisten vuorovaikutuksessa ja sitä jäsentävässä kielessä (Puusa & Juuti 2020, 77).

Tutkimuksen rakenteeseen kuuluu tutkimuksen ympärille rakentuvien käsitteiden selventäminen kirjallisuuden avulla. Keski-ikäisten laulun harrastamisesta on löydettävissä verraten vähän tietoa, etenkin niistä tavoitteista, mitä he laulamiseksi asettavat. Myös tutkimuskysymykset suuntasivat keskeisten käsitteiden valintaa. Laadin tutkimukselle kysymykset ja jonkinlaisen ennakoasetelman, vaikka laadullisessa tutkimuksessa hypoteesittomuus ei ole tavatonta. On silti otettava lukuun, että havaintomme ovat aina latautuneet aikaisemmilla kokemuksilla. Uuden oppiminen edellyttää, että tutkimuskohteesta muodostetut ennako-oletukset tiedostetaan ja näin ollen otetaan huomioon tutkimuksen esioletuksina. (Eskola & Suoranta 2014, 19–20). Tutkimuskysymysten ja käsitteiden määrittelyssä turvasin osaltaan paitsi aiempien tutkimusten näkökulmiin, myös omaan 17 vuoden kokemukseen laulun opettamisesta, aikuisten opettamisesta sekä vuosien varrella ker-

tyneisiin havaintoihin. Lisäksi ihmisen elämänkaaren selvittäminen sekä oppimisen keskeiset teemat (motivaatio, tavoitteet, tunteet, opettajan rooli) ja laulamiseen liittyvät ilmiöt suunta sivat käsitteiden määrittelyä sekä tutkimuskysymysten asettelua. Laadullisen tutkimuksen piirteisiin kuuluu, että pienestä joukosta voidaan laatia analyysi ja johtaa siitä tulkinta, jota testataan laajemmassa aineistossa (Puusa & Juuti 2020, 79). Olin aiemmin keskustellut näistä tutkimuksen teemoista oppilaiden kanssa ensimmäisillä opetuskerroilla. Nyt vain laajensin tämän koskemaan koko joukkoa sekä liitin siihen tutkimuksen ja teorian tuen. Sitten päästään varsinaiseen tutkimusosioon, joka pureutuu tarkemmin kohdejoukon aiheelle antamiin merkityksiin, kokemuksiin sekä tulkintoihin.

Tutkimusstrategioita voidaan tästä tutkimuksesta löytää useampi. Tutkimuksessa on survey -tutkimuksen piirteitä, eli tietyistä ihmisjoukosta poimitaan otos yksilöiltä ja aineiston avulla pyritään kuvailemaan, vertailemaan ja selittämään ilmiötä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2005, 125). Koska tutkimus koskee omia lauluoppilaitani, voidaan ajatella, että tässä tutkimuksessa oli kyse myös tapaustutkimuksesta, eli yhden oppilaitoksen aikuisopiskelijoiden ajatuksista. Eli haettiin yksityiskohtaista tietoa pienestä joukosta toisiinsa suhteessa olevista tapauksista, tavoitteena ilmiöiden kuvailu (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2005, 125–126). Koska joukko oli kuitenkin varsin heterogeeninen kriteerien sisällä, ja jokainen henkilö yksilö, voidaan ajatella tulosten olevan yleistettävissä jonkin muun pienen kunnan tai kuntayhtymän vapaan sivistystyön kentälle.

Laadullisia tiedonkeruumenetelmiä on useita. Tähän tutkimukseen alun perin ajatuksena oli tehdä teemahaastattelu muutaman (5–6) oppilaan osalta. Kuitenkin kävi ilmi, että omista oppilaistani jokainen (16) täyttää kohderyhmän kriteerit, joten luovuin teemahaastattelusta saadakseni kaikki mukaan tutkimukseen. Tämä siitä syystä, että aineiston määrä olisi ollut muuten aivan valtava ja pointti ehkä hukunut siihen. Toinen syy menetelmän vaihtamiseen oli se, että keväällä 2020 meitä koeteli Covid 19 -pandemia, ja tutkimuksen aineiston keruu toteutettiin yhteiskunnan ollessa suljettuna, joten haastattelutilanteiden järjestäminen etäyhteyksillä olisi ollut teknisesti osalle hankalaa. Tutkimukseen osallistuminen perustui vapaaehtoisuuteen ja vastaamisen helppouteen ja rentouteen. Niinpä tietoa kerättiin puolistrukturoidun teemahaastattelun sijasta puolistrukturoidulla, avoimia kysymyksiä teemoittain sisältävällä lomakkeella, joka lähetettiin kaikille sähköpostitse. Lisäksi olin jokaiseen erikseen yhteydessä ja selvensin, jos lomakkeen suhteen oli epäselvää, sekä ohjeistin lomakkeen täyttämistä siten, että vastausten laajuus ja lomakkeen täyttöaste oli varsin korkea, 100 %.

## 9.1 Tutkimuskysymykset

Laadulliselle tutkimukselle on tyypillistä, että tulkinta jakautuu koko tutkimusprosessiin. Tutkimussuunnitelmaa ja jopa tutkimuskysymysten asetelua saattaa joutua tarkistamaan aineistonkeruun kuluessa. (Eskola & Suoranta 2014, 16.) Lähtökohtana on vain tietty teoreettinen viitekehys, joka sekin voi jossain määrin muuttua ja täsmentyä. Tematiikka muotoillaan yleisellä tasolla. Hypoteeseja voi ajatella testattavan, niitä ei vain muotoilla ennakkoon vaan vähitellen tutkimuksen ja analyysin edetessä mielekkäiden kysymysten noustessa ja kohteen tullessa tutuksi. (Alasuutari, 2014, 267–268.) Lisäksi laadullisessa tutkimuksessa on tavanomaista, että tutkija palaa aiheen valintaan, tutkimuksen tavoitteisiin ja tutkimuskysymyksiin vielä tarkemmin sen jälkeen, kun on perehtynyt kirjallisuuteen (Puusa & Juuti 2020, 13). Nämä molemmat tapahtuivat myös tässä tutkimuksessa, eli käsitteistö, aineisto ja tutkimuksen tavoitteet kietoutuivat toisiinsa tutkimuksen edetessä. Alustavat tutkimuskysymykset tarkentuivat aineiston analyysin edetessä sekä käsitteistön määrittely kristallisoitui kirjallisuuteen perehtymisen aikana. Tässä auttoi myös keskustelut, mitä olen oppilaideni kanssa käynyt kurssien aluksi. Niinpä minulla oli olemassa jonkinlainen ennakoasetelma kysymysten laatimiseksi. Eli esiymmärrys, kuten hermeneuttisessa tutkimusperinteessä luonnehditaan. Tätä syvennetään kirjallisuuden avulla ja tarvittaessa tarkennetaan ja tarkastellaan uusin silmin alustavasti asetettuja kysymyksiä (Puusa & Juuti 2020, 80).

Tutkimuskysymykset muodostuivat seuraaviksi:

Pääkysymys:

**Miksi yli 35-vuotias aloittaa laulun opiskelun/harrastamisen vapaan sivistystyön oppilaitoksessa (kansalaisopistossa)?**

Kirjallisuuden ja aiempien tutkimusten tarkastelun sekä oman opetuskokemuksen pohjalta muodostuivat seuraavat alustavat alakysymykset:

- a) Miksi hän aloitti harrastuksen juuri nyt?
- b) Mikä häntä motivoi aloittamaan ja jatkamaan?
- c) Mitä tavoitteita hänellä on?
- d) Mitä laulaminen hänelle merkitsee?

Tarkemmat kysymykset asettuivat seuraavien teemojen alle:

1. Taustatiedot 2. Motivaatio 3. Tavoitteet ja käsitys itsestä laulajana 4. Musiikin ja laulamisen merkityksellisyys 5. Aikuisopiskelu

Laadullisen tutkimuksen kysymysten asettelu on kuitenkin omat erityispiirteensä. Aineiston keruun ja järjestämisen jälkeen tutkija paneutuu aineiston analyysiin ja pyrkii laatimaan siitä synteesejä ja johtopäätöksiä, tulkitsemaan aineistoa (Puusa & Juuti 2020, 79). Tällöin alustavat hypoteesit saattavat muuttua, koska ne nousevat aineiston pohjalta. Ne eivät ole sidoksissa aiempaan kirjallisuuteen tai yksittäiseen teoriaan. Tämä on tilanne myös silloin, jos aiheesta ei juurikaan ole aiempaa tutkimusta. Myös tutkimuskysymykset tässä tutkimuksessani tarkentuivat analyysin myötä, aineiston paljastaessa vastausten samankaltaisuuksia ja suuntia.

Lopulliset teemat ja pääkysymys pysyivät samoina, mutta alakysymykset olivat seuraavat:

- a) Mitkä seikat motivoivat lauluharrastuksen aloittamiseen ja sen jatkamiseen?
- b) Mitä tavoitteita hänellä oli aluksi, entä nyt?
- c) Mitä laulaminen hänelle merkitsee?
- d) Mitä etua on aikuisena opiskelusta? Mitä haasteita?

## 9.2 Tutkimuksen kohdejoukko

Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteisiin kuuluu, että kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti, ei satunnaisotoksella (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2005, 155). Perusjoukon määritelmiin kuului, että kohdejoukon henkilöiden tuli olla yli 35-vuotiaita vapaan sivistystyön kurssilla kevyttä laulua harrastavia, joilla ei ole aiempaa yksinlauluopiskelua taustalla. Kaikkia nämä kriteerit täyttäviä henkilöitä ei voi tavoittaa, joten tästä joukosta tulee poimia mahdollisimman edustava otos. Tavoitteena on saada tulokseksi yleistettäviä päätelmiä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2005, 169.) Valitsin tähän tutkimuksen kohdejoukoksi kaikki omat kevyen laulun oppilaani, jotka ovat kaikki yli 35-vuotiaita ja aloittaneet kevyen laulun opiskelun muutama vuosi tai vuosi sitten. Näin heillä on kokemusta vuoden verran vähintään kevyen laulun yksinlaulutunneista. Ikäjakauma heillä oli välillä 35–65 vuotta. He edustavat myös sitä ikäryhmää, jotka eniten osallistuvat vapaan sivistystyön kursseille tässä maassa. Ikä kyselyssä oli jaoteltu osioihin 35–45 vuotta, 46–55 vuotta sekä 56–65 vuotta. Nämä määrittyivät kehityspsykologian sekä elämänkaariteorioiden kautta.

Vastaajia oli 16, ja kenelläkään ei ole aiempaa yksinlauluharrastusta taustalla, esimerkiksi nuorena, jolloin nyt palaisivat laulun äärelle. Jokainen oli nuoruudessaan tai lapsuudessaan ollut jollain lailla tekemisissä ohjatun musiikin kanssa (koulun kuoro, jonkun instrumentin harjoittelu omaksi iloksi ja kahdella musiikkiopistossa), mutta kaikilla ohjattu laulaminen oli tapahtunut ryhmässä, yleensä koulun kuorossa. Yksilöllinen laulaminen oli tapahtunut vain omaksi iloksi eikä yksilölliseen ohjattuun lauluharjoitteluun ollut ollut paloa. Vastaajista 11 oli harrastanut tai harrastaa kuorolaulua, useamman vuoden ajan. Kaksi ilmoitti laulavansa karaokea ja kolme soittavansa jotain instrumenttia (kitara, piano) vapaan sivistystyön puolella. Muuten musisointi tapahtui vapaasti arkielämässä. Kolmella ei ollut muuta musiikkiharrastusta. Kaikki olivat aloittaneet yksinlauluharrastuksen 3 vuoden sisällä, eli pitkää kokemusta yksinlaulusta ei ollut kellekään. Tähän saattaa vaikuttaa se, että aloitin tässä opistossa omassa osastossa yksinlaulutuntien pitämisen 3 vuotta sitten. Aikuisiän aiemmista kevyen musiikin yksinlaulutuntien ottamisesta ei ollut kokemusta kellekään. Yksi oli aiemmin opiskellut luokanopettajaopinnoissaan klassista laulua opetussuunnitelmaan sisältyvän kurssimäärän verran. Sukupuolta ei erikseen eroteltu, sillä vastaajista, kuten vapaan sivistystyön harrastajista yleensä, valtaosa on naisia. Niin nytkin, vastaajista oli 2 miestä, 14 naisia.

Kohdejoukko soveltuu siis erinomaisesti vastaamaan kysymyksiin, jotka koskevat motiiveja yksinlauluharrastuksen aloittamiselle aikuisiällä ja joilla ei välttämättä ole ammatillisia jatkosuunnitelmia. Oman, laulunopettajan, näkemykseni mukaan heistä kukaan ei ole ns. laulutaidoton laulaja, joista muun muassa Ava Numminen (2005) on tehnyt tutkimuksen. Näin ollen ennako-oletus oli, että heistä kukaan ei ajattele tavoitteenaan olevan ylipäättään laulamaan oppimisen alkeista lähtien, vaan motivaatio syntyy jostain muusta. Toki voi olla, että heillä oma arvio laulamistaan voi olla kielteisempi.

### **9.3 Aineistonkeruumenetelmä ja aineiston kuvaus**

Varsinainen tiedonkeruumenetelmä oli puolistrukturoitu, pelkästään avoimia kysymyksiä sisältävä lomake, joka lähetettiin kohdejoukolle sähköpostitse. Myös lomakehaastattelu voidaan katsoa kuluuvaksi haastattelumetodeihin (Metsämuuronen 2008, 37). Perinteisesti kyselylomake on ajateltu kvantitatiivisen tutkimuksen menetelmäksi, mutta se toimii tietyn lainalaisuusin hyvin myös kvalitatiivisen aineiston keruussa. Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (2005) sekä Tuomi & Sarajärvi (2009) luokittelevat laadullisen tutkimuksen sen mukaan, miten etäällä tutkija on tutkittavista ja kuinka for-

maali tutkimusasetelma on. Strukturoituneisuuden aste on vapaimmillaan osallistuvan havainnoinnin, vapaamuotoisen keskustelun ja kirjeiden, päiväkertojen ja elämäkertojen käyttämisessä. Seuraavaksi tulevat teemahaastattelu, systemaattinen havainnointi sekä avoimet ja strukturoimattomat kyselyt ja analyysit. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2005, 183; Tuomi & Sarajärvi 2018, 84.) Näistä käytössä itselläni oli tutkimusta hahmotellessani havainnointi, joka suuntasi kysymysten asettelua. Varsinainen tiedonkeruu ja aineisto kerättiin netissä täytettävällä kyselyllä, joka oli laadittu teemoitain. Teemojen alla oli useampi tarkempi kysymys teeman sisällä olevista asioista. Tässä mielessä kyse on avoimen ja puolistrukturoidun kyselyn välimuodosta, joka on hyvin lähellä teemahaastattelua. Erona on se, että tutkija ei ole paikan päällä kysymässä ja havainnoimassa. Kyselyn ja haastattelun kovin jyrkkä erottelu ei aina liene järkevää — niiden ero siis liittyy tiedonantajan toimintaan tiedonkeruuvaiheessa (Tuomi & Sarajärvi 2018, 84–85.)

Pyrin saamaan mahdollisimman kattavat vastaukset siten, että laadin kyselyyn pelkästään avoimia kysymyksiä, sekä laadin sellaiset kysymyksenasettelut, jotka saattoivat mennä limittäin ja sivuten jo kysytyä aihetta. Näin varmistin, että saan kattavia vastauksia esimerkiksi motivaatio- ja tavoitekysymyksiin. Avoimet kysymykset sallivat vastaajan ilmaista itseään omin sanoin, ei ehdota vastauksia etukäteen, osoittaa mikä on keskeistä vastaajan ajattelussa, osoittaa vastaajan asiaan liittyvien tunteiden voimakkuuden, antaa mahdollisuuden tunnistaa motivaatioon liittyviä seikkoja ja vastaajan viitekehyksiä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2005, 190). Harkitsin pitkään kysymysten muotoa, napakkuutta, sekä järjestystä. Kysymysten muotoilussa täytyy olla huolellinen, sillä ne luovat perustan tutkimuksen onnistumiselle. Kysymysten tulee olla yksiselitteisiä, eikä johdattelevia. Niitä ryhdytään rakentamaan tutkimuksen tavoitteiden ja tutkimusongelmien mukaisesti. (Valli 2015, 85.)

Verkkolomakkeiden käyttö on lisääntynyt niiden käytännöllisyyden vuoksi. Ne mahdollistavat monimutkaiset kysymysrakenteet, ja lomakkeisiin voi sisällyttää vuorovaikutteisuutta. Lisäksi etuna on, että haastattelutilanteiden mahdolliset haittatekijät vähenevät. Visuaaliset ja ei-verbaaliset tekijät sekä valta-asetelmat vuorovaikutustilanteessa ovat poissa. Lisäksi tulokset saadaan valmiiksi kirjallisessa muodossa. (Kuula 2006, 174.) Kyselyn haittoja vastaamisen suhteen ovat seuraavat seikat: ei ole varmuutta, miten vakavasti vastaajat suhtautuvat tutkimukseen, ovatko he ymmärtäneet kysymykset, ovatko rehellisiä ja vastaavatko ylipäätään (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 184). Nämä eliminoin siten, että keskustelin jokaisen vastaajan kanssa kyselystä etukäteen, ja motivoin heitä vastaamaan kyselyyn mahdollisimman kattavasti. Kyselyn tulokset suuntaavat

myös heidän opetustaan jatkossa, sillä se auttaa opettajan ja oppilaitoksen toiminnan suunnittelussa. Laadin kyselyn Google Forms -lomakkeelle, joka on todella helppokäyttöinen ja toimii jokaisen koneella ja puhelimessa. Vastaaminen oli siis helppoa teknisesti. Kyselyyn vastattiin anonyyminä ja vastaajalle selvitettiin tutkimuksen perustiedot sekä tietosuojatarkaisut (Kuula 2006, 175). Lisäksi uskon, että jokaisen kanssa on hyvä ja luottamuksellinen opettaja-oppilassuhde, joten he uskalsivat olla rehellisiä arvioissaan. Lisäksi kyselylinkin lähetyksen yhteydessä annoin taustatiedot tutkimuksesta sekä ohjeet ongelmatilanteissa. Jokainen vastasi. Mielestäni kyselylomakkeen etu on yleisesti myös siinä, että vastaaja voi vastata sopivassa kohtaa, sopivassa mielentilassa sekä ilman haastateltavan läsnäoloa ja mahdollista painetta tai vaikutusta vastauksiin sekä voi pohtia kaikessa rauhassa vastauksiaan ja paneutua niihin. Siksi laadin kyselylomakkeen siten, että sitä pystyi selaamaan eteen- ja taaksepäin halutessaan.

Jos kohdejoukko olisi ollut pienempi, olisi kyseeseen tullut perinteinen teemahaastattelu. Olen tehnyt aiemmin tutkimusta teemahaastattelun keinoin ja siitä minulla on kokemusta. Tällöin kysymysten järjestys ja tarkentaminen olisi ollut joustavampaa ja olisin itse päässyt tilanteeseen havainnoimaan haastateltavaa. Minulle erityisherkkänä tämä on tärkeää, mutta toisaalta havainnointini olisi saattanut vaikuttaa analyysiin. Teemahaastattelussa haastattelurunko olisi ollut myös puolistrukturoitu ja perustunut nyt käytettyyn kyselylomakkeeseen. Toisaalta teemahaastattelun runko, vaikka sopiva onkin yksilön kokemuksen ja ajatusrakennelmien tutkimiseen sekä subjektiivisten käsitysten kartoittamiseen, rakentuu huolellisesti aiempaan tutkimukseen ja kirjallisuuteen aiheesta (Puusa & Juuti 2020, 112). Tässä tutkimuksessa mahdollisuutta tähän ei ollut, joten aineiston tehtävänä oli muokata myös kysymyksenasettelua ja ottaa kantaa käsitteistön määrittelyyn.

#### **9.4 Aineiston analysointi ja raportointi**

Vastausprosentti oli siis 100, aineistoa tuli paljon ja se oli varsin syvällistä ja pohtivaa, kuten olettaa sopii, kun kyse on taidealalla omaehtoisesti toimivista aikuisista, jotka ovat varsin pitkällä jo itsensä kanssa.

Aineistoon pureduin sisällönanalyysin menetelmällä. Se on perusanalyysimenetelmä, jota voidaan käyttää kaikissa laadullisissa tutkimuksissa (Tuomi & Sarajärvi 2018, 117). Tuomi ja Sarajärvi ovat esitelleet kirjassaan Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi tutkija Timo Laineen laatiman rungon laadullisen tutkimuksen analyysin kuvaamiseksi. Se kuvaa parhaiten tämän tutkimuksen



analyysivaiheita. Tiivistettynä vaiheet ovat seuraavat: 1. Tehdään päätös, mikä aineistossa kiinnostaa, 2a) käydään aineisto läpi, merkitään nämä kiinnostavat asiat, 2b) jätetään kaikki muu pois seuraavia tutkimuksia varten (tämä oli erittäin vaikea päätös!), 2c) kerätään merkityt asiat erilleen muusta aineistosta, 3) luokitellaan ja teemoitetaan aineisto ja 4) kirjoitetaan yhteenveto. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91–92).

Kiinnostavia aiheita saattaa löytyä paljon ja harharetkien mahdollisuus on todennäköinen, kun runsas aineisto tarjoaa rönsyjä ja uusia näkökulmia moneen suuntaan. Haastatteluaineisto vaatii ensin purkamisen, mahdollisen litteroinnin, koodaamisen ja sitten analyysin. Vaiheita voi myös yhdistää. (Eskola & Suoranta 2014, 151). Tutkijana minua henkilökohtaisesti helpotti tämän aineiston saaminen kyselylomakkeen kautta, vaikka siinä puolistrukturoitu ote olikin ja aineistoa paljon. Sitä ei tarvinnut litteroida, vaan Google Formsillä avulla aineiston sai suoraan järjestettynä teemojen alle – ja tämä auttoi myös harharetkien eliminoinnissa. Eskolan ja Suorannan (2014) mukaan analyysiin on kaksi lähestymistapaa: voi lähteä liikkeelle ilman teoreettisia etukäteisolettamuksia. Tutkijalla on niitä kyllä, mutta niiden ei anneta häiritä aineistosta nousevia teemoja. Toinen tapa on hyödyntää jotain teoriaa tai otetaan analyysiin jokin enemmän tai vähemmän teoreettisesti perusteltu näkökulma (Eskola & Suoranta 2014, 153.)

Tein analyysin enemmän jälkimmäiseen tapaan niin, että tulostin jokaisen omat vastaukset, kävin ne läpi useaan kertaan, jotta sain käsityksen aineiston sisällöstä ylipäätään ja korreloiko se teorian käsitteistön kanssa. Aineistolta ikään kuin kysytään tutkimusongelman tai -tehtävän mukaisia kysymyksiä, kuten tässä tapauksessa laulun aloittamisen motiiveja ja laulun merkityksiä itselle. Merkityskokonaisuudet tulevat esille, kun aineistoon paneudutaan riittävästi ja etsitään näkemyksille yhteisiä ominaisuuksia ja kyetään muodostamaan eräänlainen yleistys. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 101–102.) Jätin kuitenkin oven auki aivan uusille näkökulmille, koska aiemmat tutkimukset ja kirjallisuus ei valottanut juuri tämänkaltaista tutkimustietoa.

Näiden ympäriltä poistin sellaiset asiat, jotka eivät olleet oleellisia tai joissa oli toistoa. Tämän jälkeen tietokoneella yhdistin jokaisen kysymyksen alle jokaisen henkilökohtaisen vastauksen ja näin sain koonnin vastauksista, jotka jälleen tulostin. En yhdistänyt vielä samankaltaisia, koska halusin myös laskea jonkin verran prosenttiosuuksia. Tämän vaiheen jälkeen yhdistin vastaukset teemoihin ja laadin yhteenvedon siitä, miten vastaukset tukevat teemoja vai tukevatko. Voi todeta, että tutki-

muksen alkuun laatimani käsitteistö oli varsin hyvin aineistoon korreloiva, mutta etenkin tunnepuolen asiat nousivat aineistosta esiin voimakkaammin kuin olin ajatellut. Käytän tulosten tarkastelussa sitaatteja, jotka toimivat aineistoa kuvaavina esimerkkeinä.

Ymmärrys tutkimusaihetta kohtaan rakentuu siis käsitteistön, aineiston ja oman kokemuksen kautta. Aineistosta nousi lisäksi esiin lukuisia mielenkiintoisia aiheita, joita voisi jatkotutkimuksissa hyödyntää. Itselleni erityisen läheisiä ovat muun muassa itsetunnon, herkkyyden ja rohkeuden sekä positiivisen palautteen merkitys laulunopetuksessa. Niistä lisää pohdinnassa.

## 9.5 Tutkimuksen luotettavuus

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli muodostaa käsitys aikuisten laulunharrastajien motiiveista ja tavoitteista harrastuksensa suhteen ja käsitellä heidän kokemuksiaan mahdollisimman kuvaavasti tutkimuskysymysten pohjalta. Näin saadaan tietoa, joka on mahdollisesti yleistettävissä koskemaan yli 35-vuotiaiden lauluoppilaiden tavoitteita laajemmassa mittakaavassa ja näin voidaan tuoda arvokasta tietoa laulunopettajien käytännön työhön ja sen suunnitteluun. Näiden tulosten saavuttamiseksi tutkimuksen tulee täyttää tietyt luotettavuuskriteerit, joista yksi on se, että tutkimuksen tavoitteen tulee ohjata tutkimuksen tekoprosessia (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2005, 161). Tässä tutkimuksessa pidin kirkaana mielessä tutkimuskysymyksen, jolloin tutkimus ja sen raportointi ohjautui selkeää polkua pitkin yllättävistäkin tuloksista huolimatta.

Laadullisen tutkimuksen perusoletuksena on, että se ei ole täysin neutraali eikä sillä voi tuottaa täysin objektiivisiä tuloksia. Kyseessä on ainutkertaisten merkityksien ja kokemusten ja ilmiöiden tutkiminen, joista voidaan pyrkiä hakemaan yleistyksiä, näkökulmia eikä totuutta sinänsä. Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on tutkijan avoin subjektiviteetti ja sen myöntäminen, että tutkija on tutkimuksensa keskeinen tutkimusväline. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa pääasiallinen luotettavuuden kriteeri on tutkija itse ja näin ollen luotettavuuden arviointi koskee koko tutkimusprosessia. (Eskola & Suoranta 2014, 211.) Kokonaisuuden arviointiin kuuluu muun muassa tutkimuksen kohde ja tarkoitus, aineiston keruumenetelmät (ovatko relevantteja tutkimuskysymyksen nähtäessä), aineiston analyysi (onko käytetty menetelmä sopiva), analyyttinen tarkkuus (onko tutkimuksessa vastattu tutkimustehtävään, perustuvatko johtopäätökset tutkimusaineistoon), tutkimuksen luotettavuus/eettisyys (onko noudatettu hyvää tutkimuskäytäntöä) ja raportointi (onko selkeä, hyvää

kieltä, hyvin jäsenelty, onko kieli uskottavaa ja lähteiden käyttö sujuvaa). (Tuomi & Sarajärvi 2009, 160–163.) Luotettavuutta voidaan siis arvioida useilla eri kriteereillä ja monesta näkökulmasta.

Puusa ja Juuti (2020) ovat kiteyttäneet laadullisen tutkimuksen luotettavuutta koskevat pohdinnat kolmeen käsitteeseen, jotka ovat vaikeaselkoisia ja kytkeytyvät toisiinsa. Ensimmäinen on uskottavuus. Sillä tarkoitetaan sitä, missä määrin tutkimuksen kohteena olevat henkilöt sekä ns. suuri yleisö hyväksyvät tutkimuksen tulokset tosiksi ja luottavat siihen, että tutkimuksen aineisto on kerätty ja analysoitu huolellisesti. (Puusa & Juuti 2020, 175.) Tässä tutkimuksessa pyrin noudattamaan hyvää tieteellistä käytäntöä ja löytämään parhaan mahdollisen aineistonkeruumenetelmän, jolla voidaan löytää tutkimuskysymyksiin vastaukset ja mahdollisesti uutta tietoa. Tämä oli avoimia kysymyksiä sisältävä huolellisesti laadittu kysely, jonka tekemiseen tutkimuksen kohdejoukko sai selkeät ohjeet. Analyysin toteutin teemojen pohjalta ja aineiston tallentamisen sekä dokumentoinnin toteutin huolellisesti vastaajien anonymiteetin suojaten. Aineiston koko oli tutkimukseen nähden riittävä ja edustava.

Toinen käsite on luotettavuus. Se tarkoittaa, että tutkija vakuuttaa perustellen lukijan ammattitaidostaan, siitä että hän on kyennyt valitsemaan perusteltuja lähestymistapoja ongelmanratkaisussa ja tutkimuksen toteuttamisessa. (Puusa & Juuti 2020, 175.) Tämän olen pyrkinyt varmistamaan siten, että tutkimusongelman selkiytyessä olen valinnut lähtökohdaksi siihen soveltuvan laadullisen lähestymistavan sekä aineiston keruumenetelmän. Tutkittavan ilmiön perusrakenteen ja valitun tutkimusmenetelmän tulee vastata toisiaan (Puusa & Juuti 2020, 182). Lisäksi olen noudattanut tutkimuksen teossa helposti dokumentoitavia tutkimuksen yleisen etenemisen vaiheita. Tutkimus on edennyt loogisesti, olen kuvannut sen tarkasti ja olen myös tuonut esiin sen vaiheissa esiintyneet ongelmat ja niiden ratkaisut. Mitä selvemmin, havainnollisemmin ja yksityiskohtaisemmin tutkija kertoo tutkimuksen eri vaiheista, sitä paremmin luotettavuus on arvioitavissa (Puusa & Juuti 2020, 181).

Kolmas käsite Puusan ja Juutin (2020) mukaan on eettisyys. Tämä tarkoittaa sitä, että tutkija on noudattanut eettisiä periaatteita tutkimusta tehdessään, ja että siitä koituu hyviä asioita tutkimuksen kohdejoukolle. (Puusa & Juuti 2020, 175.) Tulee varmistaa, että tutkimuksen kohteena olevat henkilöt perehdytetään tarkasti siihen, mikä on tutkimuksen luonne ja tarkoitus, he ovat antaneet suostumuksensa tutkimukselle ja että he ovat mukana vapaaehtoisesti. (Hirsjärvi, Remes & Saja-vaara 2005, 26–27.) Tässä tutkimuksessa varmistin edellä mainitut asiat huolellisesti useaan kertaan

paitsi henkilökohtaisilla keskusteluilla, myös sähköposti- ja viestiyhteyksin. Lisäksi tieteelliseen toimintaan liittyy myös asianmukaisten lähdemerkintöjen käyttö, plagioimattomuus sekä tulosten perustuminen tutkittuun ja perusteltavaan tietoon. Raportoinnissa on syytä kiinnittää huomiota totuudenmukaisuuteen ja menetelmien selostuksen tulee olla huolellista. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2005, 28.)

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta parantaa edellisten lisäksi myös sen huomioiminen, että tutkimuksessa hyväksytään tutkijan henkilökohtaisen kokemuksen vaikutus tutkimukseen. Oleellista on kuitenkin tutkijan kyky tarkastella kriittisesti omaa esitietoaan ja yhdistellä sitä uusiin havaintoihin. Tämä johdattaa huomion kohti asioita, jotka muuten vaikuttaisivat merkityksettömiltä. Tuloksena voi kuitenkin olla se, että havaintojen teoriapitoisuus nivoo tutkimuksen kentällä käyvään keskusteluun. (Puusa & Juuti 2020, 182.) Tämä oli tavoitteena, ja se tuli esille sekä aineistosta ja analyysissä. Toinen tämän tutkimuksen luotettavuutta parantava kriteeri on se, että perehdyin kohdeilmiöön huolellisesti sekä otin monipuolisesti eri näkökohdat huomioon koko prosessin ajan. Tämä näkyy pohdinnassa.

## 10 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Seuraavaksi esittelen teemoittain tutkielman tuloksia ja peilaan niitä käsitteenmäärittelyosioon. Yllättävät tulokset nostan erikseen esille ja etsin niille tarttumapintaa aiemmista tutkimustuloksista pohdinnassa. Kyselylomakkeessa avoimet kysymykset oli jaettu teemoittain. Teemat nousivat teorioosiossa käydyistä käsitteistä ja olivat

- Aikuisopiskelu
- Motivaatio
- Tavoitteet
- Laulamisen merkityksellisyys

Tulososioon olen analysoinut vastaukset käsitteenmäärittelyssä esille tulleiden otsikoiden alle. Tässä osiossa päästiin jo varsinaiseen tutkimuksen ytimeen – miksi aikuinen lähtee kansalaisopistoon opiskelemaan tai harrastamaan kevyttä laulua? Motivaation käsite ei välttämättä ole heti selvä kysymykseen vastaajalle, siksi sitä avattiin muutamalla muullakin kysymyksellä kuten ”mikä sai sinut ilmoittautumaan juuri kevyen laulun tunneille”. Lisäksi motivaatio- ja tavoiteteemat limittyivät keskenään siten, että motivaation käsite mainittiin lähinnä alkusysäystä harrastuksen aloittamiseen selvittämissä kysymyksissä ja tavoitteista kysyttiin sitten harrastuksen jatkuvuuteen ja mielekkyyteen liittyvissä kysymyksissä. Koska kysymykset olivat avoimia, vastaajat pohtivat laveasti motivaatiotekijöitään yleensä, ja minulle jäi tehtäväksi selvittää, löytyikö sieltä yhteneväisiä ajatuksia määrittelemiini käsitteisiin. Lisäksi minun tuli tehdä tiivistys jokaisen kohdalla siitä, mikä kevyessä yksinlaulussa kiehtoo. Esittelen myös tulokset käsitteiden pohjalta teemoittain. Aloitan tutkimustuloksen esittelyn pienemmillä teemoilla ja syvennän sitten kohti merkittävimpiä tuloksia. Haastattelut olen eritellyt ja nimennyt numeroin (esim. Ha1 tai Ha 14), kun siteeraan heitä suoraan.

### 10.1 Aikuinen laulun harrastajana ja oppijana

Seuraavassa teemassa keskitytään purkamaan vastaajien ajatuksia laulun harrastamisesta kansalaisopistossa sekä avataan syitä sille, miksi kansalaisopisto valikoitui oppilaitokseksi. Lisäksi tuodaan esille näkökulmia elinikäisestä oppimisesta sekä valotetaan elämänkaaren merkitystä harrastamisessa. Elämänsä elämänkulun sekä kasvun ajattelun esiintymistä vastauksissa peilataan näihin myös.

### 10.1.1 Kansalaisopisto harrastuspaikkana

Kansalaisopisto valikoitui kyselyn mukaan harrastuksen paikaksi kahdesta ensisijaisesta syystä. Ensimmäinen on se, että kansalaisopiston kevyen laulun kurssit tulivat muutama vuosi sitten kursiohjelmaan ja ovat saatavilla omalla paikkakunnalla – on helppo osallistua. Eli kurssit ovat ”sopivasti saatavilla” ja aikataulut sovittavissa. Lisäksi kansalaisopisto koettiin matalan kynnyksen paikaksi lähteä opettelemaan uutta taitoa. Toisaalta muita mahdollisuuksia ei yksinlauluun juuri paikkakunnalla ole, tai niistä ei ole tietoa. Tästä mainitsi kolme vastaajaa. Kolme neljäsosaa (12) vastasi, että kansalaisopisto oli ehdottomasti ensisijaisin paikka lähteä kokeilemaan uutta lauluharrastusta.

*Kansalaisopistoon on helppo ilmoittautua, koska siellä tarjottiin juuri sitä mitä olin ajatellut. Yksinlaulun kiinnostaa niin juhlalliselta ajatukselta että en olisi tiennyt edes mistä muualta olisin voinut kysellä mahdollisuutta yksinlaulutunneista ja varsinkin ilman minäkäänlaista aikaisempaa kokemusta tästä harrastuksesta. [Ha 16]*

*En tiennyt muitakaan vaihtoehtoja ja opettaja oli entuudestaan tuttu. [Ha 4]*

Toinen tärkeä syy lähteä kansalaisopiston tunneille olikin tässä kyselyssä opettaja. Se mainittiin yhdeksässä vastauksessa. Opettaja saattoi olla tuttu ja hyväksi tiedetty. Tämä lienee yhteydessä siihen, että opettajan tuttuus saattaa madaltaa henkistä kynnyksiä lähteä oppimaan uutta. Tästä lisää tuloksissa myöhemmin.

*Tunsin opettajan ja vähän fanitan häntä. Oppiminen lempiopettajan ohjauksessa on hienoa. [Ha 1]*

Kolmas mainittu kansalaisopiston etu on kurssien edullisuus. Tämä mainittiin neljässä vastauksessa. Musiikkiopiston aikuispuolen lukukausimaksut ovat selkeästi hintavammat, eikä, kuten aiemmin todettua, tästä mahdollisuudesta oltu tietoisia tai musiikkiopiston opiskelun tavoitteellisuus ei kiehtonut. Koettiin, että kansalaisopiston puolella saadaan myös hyvää opetusta.

*Helppous, paikallinen ja hinta. Ennenkaikkea laadukas opetus vuodesta toiseen! [Ha 6]*

Tässä seuraavassa sitaatissa kiteytyy hyvin kansalaisopiston valikoituminen aikuisen harrastajan ensiopiskelupaikaksi:

*Tuttu opettaja, sopiva sijainti ja aikataulu, sopiva haastavuus! [Ha 15]*

### **10.1.2 Elinikäinen oppiminen ja elämänsuora**

Kyselystä selviää, että jokainen vastaaja oli omaksunut elinikäisen oppimisen periaatteen, koska kenenkään vastauksista ei tullut ilmi, että kevyen laulun harrastus (niin uusi kuin se onkin verrattuna esimerkiksi klassisen laulun opiskeluun) ei olisi heidän ikäisiään varten tai että he eivät sitä jostain syystä kykenisi oppimaan. Lähinnä herätti mielenkiintoa ja motivaatiota se, vieläkö pystyy samalla lailla oppimaan kuin nuorempana, eikä se, oppiiko ollenkaan. Vastauksista ilmeni se, että koettiin, ettei ihminen ole missään vaiheessa valmis, ja aina löytyy uutta opittavaa.

*Halu näyttää itselleen että pystyy kehittymään ja oppimaan tässäkin iässä. [Ha 15]*

*Oma halu edelleen kehittyä, ja ennenkaikkea se, että jo opettelukin on mukavaa (saati sitten se, jos jotain oppiikin) [Ha 10]*

Vastauksista huokui keskeisenä into kehittyä, eli vastaajat kokivat menevänsä eteenpäin etenkin laulun teknisissä asioissa ja sitä myöten huomaavansa lisää uusia laulun osa-alueita, joihin tutustua. Oppimisen kyseenalaistus ei näkynyt myöskään kysymyksessä ”millaisena laulajana näet itsesi 5 vuoden kuluttua”, sillä yhdestäkään vastauksesta ei ilmennyt, etteikö vastaaja ajattelisi olevansa kykeneväinen laulamaan. Päinvastoin, vastauksissa mainittiin tekniikan ja tulkinnan kehittyminen sekä uskalluksen ja varmuuden lisääntyminen. Ikä näkyi kuitenkin siinä, että harrastus otettiin harrastuksena, eli ammatilliset haaveet oli haudattu sekä otettu huomioon realiteetit siinä, mihin asti voisi kehittyä (toisaalta kenelläkään ei ollut ammatillisia tai tutkinnollisia haaveita).

*Ei tässä enää minnekään Broadwaylle mennä. [Ha 3]*

Elämänsuorassa on ikään liittyviä siirtymiä ja jopa kriisejä, kuten keski-iässä tapahtuvat kehitystehtävät, ja joskus nämä kriisit sysäävät uuden oppimisen tielle. Tällaisia voivat olla esimerkiksi sairaudet tai voimakas kokemus siitä, että haluaa vielä muuttaa elämänsä suuntaa. Näitäkin kävi kolmesta vastauksesta ilmi. Suurin osa ei kuitenkaan maininnut tärkeimpänä motiivinaan syvempää elämänsuoraan kuuluvaa kehitystehtävää tai muutoksenhalua.

*Täytettyäni 50 vuotta, päätin lopettaa ”sitten kun..” elämän, ja alkaa tekemään asioita, joita olen halunnut tehdä – nuoruuden haave oli perustaa bändi ja laulaa ja viidenkymppin ”kriisissä” päätin toteuttaa nuo haaveet. [Ha 10]*

*Jos olisin tiennyt aiemmin, että minulta löytyy lauluääni, olisin aloittanut ennemmin. Lisäksi olen käynyt rintasyöpähoidot muutama vuosi sitten joten kaikkea uutta mistä pitää, on kokeiltava kun siihen on mahdollisuus. [Ha 16]*

### 10.1.3 Kasvun ajattelu

Kasvun ajatteluun kuuluu, että uskotaan ihmisen kykyyn oppia uutta ja kehittää lahjakkuuttaan. Tähän voi myös liittyä muuttumaton ajattelutapa, joka uskoo, että älykkyyden ja lahjakkuuden määrään ei voi vaikuttaa. (Tiri, Kuusisto & Laine 2017, 65). Tätä oli mielenkiintoista tulkita kyselyn vastauksista. Tätä tulkitsin kysymyksistä ”Mitä asioita halusit aloittaessasi oppia? Entä nyt?” sekä ”Mitkä ovat vahvuudet ja kehitettävät asiat? Millainen laulaja mielestäsi olet nyt?” Ainoastaan yksi harrastaja vastasi, että halusi alkuun ylipäätään oppia laulamaan. Vahvuuksia hän ei osannut mainita. Hänkin kuitenkin vuoden harrastamisen jälkeen vastasi:

*Ensimmäinen ajatus oli, että oppisi laulamaan — että löytyisi rohkeutta laulaa (ylipäätään). Nyt tavoitteena on oppia laulamaan oikein. [Ha 11]*

Lopuista neljä ei ollut osannut alkuun ajatella, millainen laulaja on, osaako ylipäätään ja mitkä voisivat olla kehitettäviä asioita ja mitkä vahvuuksia. Muutaman vuoden harrastamisen jälkeen jokainen heistä osasi aika tarkastikin mainita, mitä tulisi vielä harjoitella ja mihin suuntaan haluaisi laulamistaan kehittää – eli olivat päässeet harrastuksen kautta kohti sitä ymmärrystä, että kehittymistä tapahtuu. Tämä käy erityisen hyvin ilmi 50-vuotiaan harrastajan vastauksesta:

*En oikein tiennyt, mitä halusin oppia: minulla ei ole minkäänlaista musiikin osaamista alla. Halusin laulaa, ja saada neuvoja. Haluan edelleen lisää harjoitusta perusasioissa ja siihen hiljalleen uusia teknisiä asioita ym. mahdollisimman monipuolisesti. Haluaisin pystyä laulamaan mahdollisimman laajalla alueella aina falsettia myöten saman kappaleen sisällä. [Ha 10]*

Loput vastaajista olivat jo alkuun tietoisia siitä, mitä halusivat tunneilta saada, he nimesivät varsin tarkasti osa-alueita, joita halusivat kehittää. Näin ollen voidaan todeta, että he olivat omaksuneet kasvun ajattelutavassa myönteisen vaihtoehdon muuttumattoman sijaan. Ehkä osoitus tästä on jo ylipäätään keski-ikäisenä yksinlaulutunnille ilmoittautuminen. Kasvun ajattelutapa näkyi myös siinä, että kukaan vastaajista ei pitänyt itseään lähtökohtaisesti kovin taitavana. Osa piti itseään jopa



lahjattomana. Silti he olivat hakeutuneet tunneille – koska ilmeisesti ajattelevat, että laulutaito on jotain, missä voi kehittyä ja edistyä.

#### 10.1.4 Elämäkulun näkökulma

Elämäkulun näkökulmasta motivaatiolla on kaksi perusmekanismia, eli valinta ja sopeutuminen. Ympäristön tarjonta sekä oman elämän tilanteet sekä ikäsidonnaiset asiat vaikuttavat siihen, kumpi painottuu ja sitä myöten myös tavoitteet suuntaavat tiettyyn suuntaan. Elämä muuttuu iän myötä ja avaa uusia mahdollisuuksia, mutta toisaalta myös kiireisyys vaikuttaa harrastamiseen. Ajan riittävyys ja mahdollisuus suunnata motivaatio haluamaansa suuntaan, esimerkiksi karsimalla muuta, vaikuttaa motivaatioon ja sitä kautta tavoitteisiin. Tämä tuli selkeästi myös kyselyn kautta esille.

Vastaajista yhdeksän olisi halunnut jo aiemmin aloittaa kevyen laulun harrastamisen, eli motivaatio on kytenyt kauan. Silti aikaa ja mahdollisuutta ei tähän elämäntilanteesta johtuen ole ollut. Vastaajista 15 mainitsi, että motivaatio syttyi kunnolla juuri tässä kohtaa, kun elämäntilanne sen salli. Kolme tekijää mainittiin tässä yhteydessä: ensinnäkin lapset ovat jo isompia, joten mahdollisuus omalle harrastukselle tuli mahdolliseksi. Toiseksi työ saattaa olla jo hyvin hanskassa ja vakiintunut, sekä joillain loppuvaiheessa (yksi jo eläköitynyt), joten se ei enää vienyt niin paljon aikaa ja energiaa kuin nuorempana. Kolmantena mainittiin se, että ylipäätään ruuhkavuosien kiireet alkavat tässä vaiheessa helpottaa.

Toinen motiivi elämäkulun näkökulmasta oli se, että tarjonta vastasi kysyntää. Kevyen laulun opetuksen aloitin kansalaisopistossa toden teolla kolme vuotta sitten, ja tämä näkyi useassa vastauksessa. Puolet vastaajista mainitsi tämän, eli kun omalle kotipaikkakunnalle saatiin kevyen laulun opetus, se innosti ilmoittautumaan. Mainittiin, että mahdollisuutta lähteä muualle ei olisi ollut. Muutama vastasi, että rajoitetun paikkamäärän vuoksi ei aiemmin ollut ehtinyt ilmoittautua ajoissa.

*Sopivasti oli aikaa elämässä ja kurssi osui kohdalle kotikunnassa. Monen vuoden aikomus on ollut, mutten ole pystynyt kauempana kulkemaan tunneilla. [Ha 7]*

Kolmas, ja merkittävä motiivi nousi jälleen tunne-elämän puolelta. Uskallus yrittää. Kuusi vastaajista mainitsi, että nyt riitti rohkeus lähteä kokeilemaan. Aloittaminen vaati rohkaistumisen ja jonkinlaisen kynnyksen ylittämisen. Tähän oli kaksi syytä: koettiin, että nyt ikä oli tuonut sen verran ko-

kemusta ja itsetuntemusta, että kriittisyys itseä kohtaan ei ole niin suuri enää. Toinen syy oli opettaja. Puolet vastaajista mainitsi opettajan merkityksen ilmoittautumisen syykkeenä. Osalla painotui tässä opettajan tuttuus ja ammattitaito, mutta osalla tuttuus sekä kannustavuus. Kannustava opettaja mainittiin syyksi tunnepuolella tuon tärkeäksi osoittautuneen uskalluksen kynnyksen ylittämiseen.

*Kurssi tuli kansalaisopistossa tarjontaan vasta muutama vuosi sitten. Muuten olisin aloittanut varmasti aiemmin. Monta kertaa mietin vieraan opettajan tunneille ilmoittautumista täälläkin tai lähikunnissa, mutta aina asia jäi. Kun tuttu ja ammattitaitoinen opettaja alkoi pitää kursseja, tiesin heti, että tulen saamaan sitä, mitä opinnoista haluan. [Ha 14]*

*Aloitin laulun kun tuli tunne että nyt minä uskallan yrittää ja haluan oppia käyttämään ääntäni paremmin. Olin miettinyt asiaa jo kauan ja kun oikea henkilö alkoi opettamaan niin se helpotti päätöstä lähteä yrittämään. [Ha 16]*

#### **10.1.5 Ajatuksia aikuisena opiskelusta ja harrastamisesta**

Kyselyssä selvitettiin myös, millainen ajatus vastaajilla on siitä, mikä on laulun ”vakavuustaso” ja onko kyse harrastamisesta vai opiskelusta. Vastaajista vain kolme sanoi pelkästään harrastavansa. Loput 13 mainitsivat molemmat, eli ajattelevat sekä opiskelevansa että harrastavansa. Tähän vaikuttaa se, että suurin osa ajattelee tekemisen olevan ei-tavoitteellista tutkintojen tekemiseen tai ammattiin tähtäämiseen verrattuna. He ovat sitä mieltä, että kun niin sanottu tavoitteellinen aspekti puuttuu, kyse on harrastamisesta eikä varsinaisesta opiskelusta.

*Sekä että. Kiva oppia uusia juttuja laulamista, mutta kyllähän tämä ihan vaan harrastus on. Ei sinänsä mitään suurempia tavoitteita tulevaisuuteen. [Ha 13]*

Kuitenkin suurin osa myös vastasi opiskelevansa harrastamisen ohella. Tämä selittyy sillä, että heille opiskelussa on myös toinenkin taso, vaikkei sitä mitata suorituksilla tai tutkinnoilla. Esille tuli harrastuksen erityisluonne, eli siitä löytyy asioita, joita voi opettajan johdolla oppia ja näin kehittyä. Tämä edellyttää harjoittelua ja ”töiden tekoa” kehittymisen eteen. Tämä oppimisen muoto on heille opiskelua, eli opitaan samalla kun harrastetaan. Oppiminen ja taitojen kartuttaminen harjoittelun avulla saa opiskelu -määritelmän. Tässä on myös yhtäläisyyksiä elinikäisen oppimisen sekä kasvun ajatteluun.

*Laulaminen on ennen kaikkea mukava harrastus, mutta kuten kaikissa aiemmissakin harrastuksissa, haluan kehittyä myös tässä, eli opiskella ja harjoitella. [Ha 10]*

*Nälkä kasvaa syödessä. Nyt on huomannut, että ääntään voi todellakin harjaannuttaa, niin tuntuu, että sekä opiskelen että harrastan. [Ha 4]*

### 10.1.6 Etua aikuisuudesta

Kysyin myös, mitä etua vastaajat näkevät aikuisena opiskelussa ja/tai harrastamisessa. Tässä tuli selkeästi esille elämänkaareissa vaikuttavat tekijät sekä iän ja kokemuksen mukanaan tuomat seikat. Lisäksi elämäkulun näkökulmasta löytyi selityksiä sille, mikä aikuisena harrastamisessa on eduksi. Ehdottomasti tärkeimpänä seikkana mainittiin elämäkokemus ja sen mukanaan tuomat myönteiset vaikutukset oppimiseen. Toisena mainittiin toiminnan vapaaehtoisuuden mukanaan tuomat myönteiset seikat. Kolmas esille nouseva asia oli ajan ja talouden suomat mahdollisuudet.

Jokainen vastaaja mainitsi jonkun ominaisuuden, jonka he ajattelivat liittyvän aikuisen hankkimaan elämäkokemukseen. Etua on siitä, että on kärsivällisempi, keskittyneempi, tuntee itsensä paremmin, osaa ajatella useasta näkökulmasta, on rennompia, pystyy paremmin samaistumaan, on varmempi. Toisaalta taas myöntää sen, että ei luule itsestään liikoja, eli on realistinen myös tavoitteiden suhteen. Lisäksi osataan suhtautua jo tarvittaessa huumorilla asioihin. Ainoastaan yksi vastaaja kiinnitti huomiota aikuisen oppimiseen liittyviin asioihin. Aikuiselle oppijalle on tyypillistä, että hänen oppimistaan edistää uuden asian nopea liittäminen aiemmin koettuun:

*On jo omaa elämäkokemusta ottaa vastaan uutta tietoa ja taitoa. Ns. voi samaistua. [Ha 14]*

Ilmeisesti keski-ikäiset vielä pitävät opettajajohtoisuutta tärkeänä asiana tässäkin oppimismuodossa. Tämä ilmeisesti liittyy ajatukseen laulusta erityistaitona, jonka ajatellaan saavutettavan opettajan johdolla, aikuinen oppilaan asemassa. Itseohjautuvuus, josta kirjoitin käsiteosioon varsin seikkaperäisesti, mainitsi vain yksi vastaaja. Itseohjautuvuuteen oleellisena liittyy kokemus itsestä pystyvänä oppijana.

*Paljon etuja (aikuisena opiskelemisessa). Se, että tietää että kykenee yksin tekemään asioita eri tavoin, se antaa itseluottamusta. [Ha 1]*

Toiminnan vapaaehtoisuus näkyi aikuisen oppijan motivaation herättäjänä ja sysäyksenä oppimiselle. Se, että löytää aikaa jollekin asialle, tarkoittaa, että sitä oikeasti haluaa tehdä ja harrastaa. Lisäksi suorittaminen ja tutkintotavoitteisuus uupuu, kuten ajatellaan nuorilla olevan opiskelussa

läsnä. Aikuisen oppiminen nähdään toisesta kulmasta, vapaavalintaisena mahdollisuuksien maailmana.

*Opiskelu on vapaaehtoista jolloin siihen on oikeasti halu ja palo. Etua on myös siitä että tuntee itsensä paremmin kuin nuorena eli ei ole onnistumisen pakkoa vaan opiskelu aikuisena on pikemminkin kuin seikkailu jossa avautuu uusia mahdollisuuksia ja onnistumisesta osaa iloita. [Ha 15]*

Näihin vastaukseen kiteytyy hyvin myös motivaation sisäsyntyisyys, josta enemmän seuraavassa luvussa.

Haasteita ei yllättäen juurikaan löydetty kuin yksi selkeä: se oli ajan puute. Vastaajille tuotti vaikeuksia edelleen löytää aikaa harjoittelulle ja sovittaa työ, perhe ja harrastus aikatauluihin. Oikeastaan voisi ajatella olevan ilahduttavaa, että niin vähän tuli tunnepuoleen ja persoonallisuuden piirteisiin liittyviä haasteita esille, vaan esteet ajateltiin olevan käytännöllisempiä: aikuisen elämäkokemus kompensoi aikuisen epävarmuutta ja itsekkyyttä sekä ylianalysointia, jotka mainittiin vain kahdessa vastauksessa.

## **10.2 Motivaatio, tavoitteet ja laulamisen merkityksellisyys**

Varsinainen tutkimuskysymys oli, miksi aikuinen aloittaa ylipäätään kevyen laulun harrastamisen keski-iässä. Vastauksien perusteella voi todeta, että sysäys harrastamiseen tapahtui 100%:sti sisäisen motivaation pohjalta. Kenelläkään ei ollut tutkinto- tai ammattipohjaisia tavoitteita, vaan jokainen mainitsi tärkeimmäksi motiivikseen jonkun asian, jonka voi luokitella sisäiseen motivaatioon kuuluvaksi. Kaksi motiivia laulun aloittamisen suhteen nousi ylitse muiden: saada kokemus uuden oppimisesta sekä laulamisen kautta kehittää tai ymmärtää jotain persoonaan tai tunne-elämään liittyvää asiaa. Oli merkittävää huomata, että kukaan ei ollut pelkästään joko oppi miskonemuksien tai tunne-elämysten vuoksi aloittaneet harrastusta, vaan kaikilla nämä molemmat nousivat selkeästi esille. Mainittiin, että halutaan oppia uutta, esimerkiksi tekniikasta, mutta lisäksi myös saada tunnekokemuksia ja kasvun aineksia laulamisesta.

*Halu osata käyttää ääntään ja saada rohkeutta. [Ha 15]*

*Olen innokas karaokelaulaja ja halusin kehittää taitojani. Kaipasin elämäni harrastusta, josta saan iloa arkeen. [Ha 14]*

*Halu kehittyä laulajana ja testata omaa ääntä ja kanttia. [Ha 16]*

Kaikki vastaajista olivat tavoiteorientaatiopohjaisia, ja tässä siis oppimisorientaatio ja merkityspohjaisuus nousivat merkittävimmiksi. Oppimisorientoituneet halusivat kehittää laulutekniikkaansa sekä muita laulamiseen liitettyjä taitoja, kuten parempaa äänenkäyttöä ja äänen hallintaa. Muita mainittuja asioita oli rekisterien hallinta, äänialan laajuus, rentous ja oikea lauluasento. Kukaan ei kuitenkaan maininnut teknisiä asioita ainoiksi tai edes tärkeimmiksi motiiveiksi. Haluttiin myös oppia muita laulamiseen liittyviä uusia asioita, ja ymmärtää niitä. Näitä olivat muun muassa esiintyminen ja ylipäättään laulajana kehittyminen ja selvittää, millainen laulaja itse on, mitkä ovat omat vahvuudet. Heikkoudet mainittiin usein, ja tämä oli tyypillistä heille, joilla on esimerkiksi kouluajoilta kielteisiä oppimiskokemuksia musiikin ja laulamisen osalta.

### **10.2.1 Merkitysoriantaatio**

Merkityspohjaiset tavoitteet nousivat eniten mainituiksi. Vaikka laulamisen aloittaminen vaati henkilökohtaisen kiinnostuksen aihetta kohtaan, lisämotivaatiota mukavaan asiaan toi halu selvittää, oppisiko vielä uuden taidon, pystyykö vielä kehittymään. Erittäin monta kertaa mainittiin ”itsensä haastaminen” laulutuntien avulla. Tämä voidaan ajatella olevan sidoksissa ikään ja elämänvaiheissa ilmeneviin kehitystehtäviin. Eriksonin elämänkaariteorian mukaan ikävuosien 35–50 välillä koetaan luovaa laajentumisen aikaa. Silloin yksilö tuntee itsensä paremmin kuin nuorena ja nyt oman rajallisuutensa tuntien on valmis ottamaan vastaan uusia haasteita. (Dunderfelt 2011, 150.)

*Halu kehittyä oli päällimmäinen syy. Myös kiinnostus oppisinko kaikkia niitä laulamisen teknisiä osa-alueita. [Ha 13]*

Itsensä haastaminen voidaan ajatella myös siten, että se on merkityspohjaista ja sillä haetaan tunnekokemuksia, joilla voidaan käsitellä itselle hankalaa asiaa tai kohdata oma persoona – tai saada selville, miten oppii ja miksi. Tämä ilmaistiin siten, että uskaltaa heittäytyä oppimaan uutta, vaikka asia saattaa olla itselle vaikea ja edellyttää jonkinlaista henkisen kynnyksen ylittämistä.

*Kevyessä yksinlaulussa joutuu todellakin tutustumaan omaan ääneensä, poistumaan mukavuusalueeltaan ja haastamaan itseään joka kerta, että uskaltaa avata suunsa. Se on haastavaa, pelottavaa ja samalla palkitsevaa. Yksinlaulussa on hienoa huomata kuinka on kehittynyt jollakin osa-alueella eli se tuo todella hienon tunteen että uskaltaminen kannattaa ja vie eteenpäin sekä kasvattaa itseluottamusta. [Ha 16]*

*Yksinlaulun juttu on se sisäisen kynnyksen ylittäminen. Halu oppia ja rohkaistua. [Ha 4]*

Itsensä kehittäminen ja haastaminen ei tarkoittanut siis pelkästään laulamisen teknisiä asioita, vaan seikkoja, jotka liittyvät kiinteästi persoonaan ja tunne-elämään. Toisin sanoen musiikin avulla, kun se on itselle merkityksellistä, katsottiin olevan mahdollista kehittää ja peilata tunne-elämää ja sitä kautta omaa persoonaa. Jokainen toi esille sen, että halusi kehittää persoonallisuuden piirteitä tai saada apua tai vahvistusta johonkin tunneperäiseen asiaan. Musiikin vaikutus oli koettu jo aiemmin elämässä, ja se toimi jokaisella jonkinlaisena tunteiden tulkkina. Kevyen yksinlaulun katsottiin olevan tärkeässä asemassa, kun haluttiin tähän lisäselvyyttä.

### **10.2.2 Musiikin tunnemerkit**

Tuloksista nousi selkeimpänä esiin musiikin tuomat tunnemerkit motivaation nostajana ja ylläpitäjänä. Musiikin herättämät tunteet tulivat voimakkaasti esille vastauksissa. Musiikki oli kaikille ikään kuin elämäntapa, eli kiinteästi sidoksissa arkeen, eikä pelkästään harrastusaikana koettu. Musiikin kuuntelu, konserteissa käyminen, tanssi, bänditouhut sekä liikunnan yhteydessä käytetty musiikki mainittiin tärkeimpinä.

*Paljon! Tunnetilojen boostaus tai helpotus, juoksulenkkien rytmit, keikkaelämykset, lasten kanssa musisointi, lauluporukan treenit ja ilot... [Ha 7]*

Käsiteosiossa mainittiin musiikin seitsemän tunnemerkit harrastajalleen, ja näistä kuusi ponnahti esille myös tässä tutkimuksessa. Selkeästi tuli esille kolmas, eli musiikin avulla pyritään hakemaan elämyksiä, ja kokemaan voimakkaita tunteita.

*Musiikki on minulle tunteiden tulkkina. Omat mielialat ja elämänvaiheet näkyvät esimerkiksi musiikissa, jota kuuntelen ja laulan. [Ha 15]*

*Musiikki on ollut aina läsnä enemmän tai vähemmän. Musiikki on tärkeää. Muu maailma usein unohtuu, kun laulaa. Musiikki rentouttaa ja tyhjä päät. Musiikki usein myös pysäyttää. Musiikki saa haaveilemaan, itkemään ja iloitsemaan. [Ha 8]*

Toinen merkitys on, että musiikista haetaan keinoa rentoutua ja saada uutta energiaa, se elvyttää. Tämä oli myös selkeästi esillä vastauksissa.

*Musiikki saa ajatukset irti arjesta ja tunteet virtaamaan. Se antaa energiaa. [Ha 16]*

*Musiikki on tärkeää, kun samaistun sanoihin. Musiikki parantaa päivää ja saa minut tuntemaan itseni nuoreksi. Se on kuin lääke. Se rentouttaa ja saa minut minuksi! [Ha 1]*

Neljäs, viides ja seitsemäs musiikin tunne merkityksistä liittyvät ikävistä asioista irtautumiseen musiikin avulla sekä näiden tunteiden ilmaisemista ja purkamista. Lohdun saaminen liittyy tähän myös. Nämä esiintyivät 14 vastauksessa. Aikuisilla on kyky jo varsin tarkasti eritellä tunteita, analysoida ja ymmärtää niitä ja uskallusta puhua tunteista sekä käyttää erilaisia hyväksi kokemiaan välineitä niiden tulkitsemiseen. Aikuisen elämänvaiheet, joskus rankatkin, saavat tarttumapintaa lyriikoista ja laulun tunnelatauksesta ja helpottavat prosessointia. Laulu toimii tässä hyvin, ja se on yksi syy, mikä saa laulamaan. Mainittavaa on, että neljä vastaajaa mainitsi lyriikoiden merkityksen hyvin merkittävänä tässä tunteiden käsittelyssä. Tässä mennään lähelle kuudetta strategiaa, eli musiikin käyttöä tunnekokemusten uudelleentulkinnessa.

*Laulu antaa monille tunteille mahdollisuuden, varsinkin niille, joita on vaikea sanoa. [Ha 15]*

*Sanoitukset avaavat kanavia elämästä ja toistemme ymmärtämystä – voin sanoittaa vaikeita asioita. Se antaa sillan puhumiseen. Joskus huudatan tuskakappaleita ja huudan tuskaani, varsinkin eron jälkeen. Hoilaan kurkku suorana ja kuinka se helpottikaan! [Ha 5]*

*Musiikissa on aina joku tarina, mikä vie mukanaan, saa ajatukset heräämään eloon. [Ha 13]*

Tätä lyriikoiden merkitystä olisi mukava tutkia enemmänkin, eli mikä on varsinaisen musiikin ja tuotannon merkitys tunnekokemuksissa, ja kuinka paljon osuutta on sanoituksilla ja samaistumisella niihin. Lisäksi esille tuli musiikin toimiminen viihdykkeenä ja hyvän fiiliksen tuottajana, sillä saadaan yksinkertaisesti iloa elämään. Ainoastaan neljä vastaajaa mainitsi lisäksi, että musiikki yhdistää toisiin, eli yhdisti musiikkiin ja laulamiseen sosiaalisen aspektin.

### **10.2.3 Laulaminen ja tunteet**

Kyselyaineistossa siis tunteiden merkitys olivat selkein motivaatiotekijä laulamisen aloittamiseen sen lisäksi, että haluttiin oppia laulun perustekniikkaa ja -asioita. Mitkä tunteet ja tunnetilat sitten

tulevat esille aikuisten laulamissa ja mihin halutaan saada helpotusta, kannustusta, oppia, itsetuntemuksen lisääntymistä? Nämä tulivat esille muun muassa vastauksista, joita saatiin kysymyksiin Millainen laulaja mielestäsi olet, vahvuudet ja kehitettävät asiat?

Kukaan vastaajista ei maininnut olevansa hyvä laulaja. ”Kohtalainen” ja ”kehittämiskelpoinen” -sanat olivat myönteisimmät, millä omaa laulajuutta luonnehdittiin. Useimmin mainittiin ”epävarma”, ”arka” sekä ”aloittelija”. Näiden lisäksi mainittiin liuta teknisiin asioihin liittyviä käsitteitä, joita pitäisi opetella, kuten hengitys, vire, fraseeraus ja rento asento. Lisäksi eri genrejen tuntemusta haluttiin lisätä. Tunnepuolella kehitettävää oli rohkeus, varmuus, itseluottamus, oman äänen löytäminen ja siihen tutustuminen. Oli vaikea löytää positiivisia mainintoja. Yksi selkeimmin löydettävä myönteinen asia vastaajien mielestä on se, että on ainakin intoa ja kokemuksen tuomaa tulkintaa. Nyt löytyy osaamista seurata ohjeita ja oppiminen saattaa olla nopeampaa. Merkittävää oli, että kaikki ajattelivat tekniikan ja muun laulamiseen liitetyn osaamisen seuraavan mukana, kun on tunne siitä, että varmuutta ja uskallusta löytyy. Tämä on mielestäni erittäin merkittävä tulos ja yksi mielenkiintoisimmista löydöksistä tässä tutkimuksessa. Jälleen pallo on opettajalla.

Aika yllättävää oli, että 11 vastaajaa lähti liikkeelle kielteisistä asioista ja tunteista, epävarmuudesta, jännityksestä ja jopa häpeästä. Yksi vastaajista halusi oppivansa laulamaan edes niin, ettei tarvitsisi vajota maan alle häpeästä aina kun avaa suunsa. Tämän ajattelen olevan yhteydessä käsitykseen itsestä laulajana sekä laulamisen henkilökohtaisuudesta. Saattaa olla, että historiassa saatu palaute tai ajatus siitä, millainen laulaja pitäisi olla, ei kohtaa käsitystä itsestä laulajana. Moni vastaaja koki, että yksinlaulu on jännittävää ja haastavaa ja vaatii rohkeutta ja heittäytymistä. Laulu mainittiin jopa itsetuntokysymyksenä – uskaltaako laulaa ja mitä siitä ajatellaan – mutta silti palo laulaa ja siitä saatava olotila voittaa pelon. Jotenkin vastauksista huokuu ajatus, että laulaminen on sidoksissa persoonaan voimakkaasti ja ”vanhojen aikojen” tapa arvottaa laulua ja laulajaa sen mukana häilyy taustalla. Täytyisi osata tietyllä tavalla ja tarpeeksi hyvin. Kriittisyys omaan laulamiseen oli voimakasta. Kukaan vastaajista ei pitänyt itseään kovin taitavana laulajana, vaikka opettajan näkökulma olisikin eri, ja tämä varmasti liittyy itsetuntokysymykseen ja mielikuviin siitä, millainen laulaja sitten pitäisi olla. Tässä on laulopedagogeilla haasteen paikka – saada laulaja irti vanhoista mielikuvista ja uudistaa näkemystä siitä, mihin laulamissa pyritään. Tämä oli tämän tutkimuksen mielenkiintoisinta antia.

*Yksinlaulusta on tullut jotenkin itsetuntokysymys. Uskallanko laulaa, mitä muut siitä ajattelevat. Olen saanut paljon arvostelua, sanallista ja sanatonta. Olen joskus ajatellut lopettaa*



*kokonaan muiden takia. Yksinlaulusta on tullut matka omiin pelkoihin ja muistikuviin. Laulaessa olen käsitellyt paljon tunteita. Joskus ei pysty laulamaan, kun itkettää koko ajan. [Ha 8]*

*Onhan tämä itsensä haastamista. Ensimmäinen tunti, laulat yksin ventovieraalle ihmiselle, siinä voi aralle olla ylitsepääsemätön kynnyks aloittamiseen. Laulamissa on sama kuin urheilussa, koskaan ei saa itseään valmiiksi. Siinä kai se viehätys on. [Ha 10]*

*Se on samalla pelottavaa ja kiehtovaa. Saan siitä onnistumisen kokemuksia, mutta myös karmeita häpeän tunteita. Siinä instrumenttina on minä itse ja siinä asettaa itsensä niin alttiiksi. [Ha 2]*

Toisaalta vastaajilla oli myös kolikon toinen puoli kirkaana. Laulamisen motiivi on itsensä haastamisen ja onnistumisen kokemuksen jälkeen saatava hyvä olo. Se lisää rohkeutta, vahvuutta ja varmuutta myös muille elämän osa-alueille. Lisäksi laulamisen mainittiin tuovan eväitä itsetuntemukseen.

*Itsetuntemusta, osaamiseen ja osaamattomuuteen suhtautuminen, oman kropan käyttö ja tuntemus uusissa merkityksissä laulun yhteydessä. Paljon fiiliksiä ja oppimisen paikkoja, joista nautin. [Ha 7]*

*Yksinlaulusta saan kaipaamaani rohkeutta, että osaan. Riittävän kauan on kerrottu että ei osaa oikein mitään, niin sitä alkaa uskoa itsekkin. On ollut hieno huomata pystyvänsä! [Ha 16]*

*Laulu merkitsee minulle voimaantumisen ja puhdistautumisen tunnetta. Se on itseni löytämistä ja etsimistä, hyvää oloa. On päiviä jolloin ei haluaisi laulaa, silloin tuntuu ettei siitä tule mitään, on väsynyt ja esim. työasioita liikaa. Se ärsyttää. Se on kuitenkin sallittava itselleen. Hyvänä päivänä nautin ja tulee onnistumisen ihania tunteita. Laulaminen koskettaa, saa kainalot kastumaan eli tunnelatausta on. Muu ei saa kuohumaan niin. [Ha 12]*

Vastauksista kävi myös ilmi, että nämä laulusta saadut tunteet ja niiden merkitys on jatkossakin suuri. Kun kysyin, missä vastaaja näkee itsensä laulajana viiden vuoden päästä, kenelläkään ei ollut haaveita estradeista (yhdellä oli levytyshaave), vaan vastaukset keskittyivät seuraaviin seikkoihin: halu olla itsevarmempi, monipuolisempi, rohkeampi, osaavampi, avoimempi ja etenkin taitava tulkitsija. Näiin saadaan välitettyä tunteita myös muille! Yksi vastaajista sanoi hienosti, että laulu on osa kasvua. Oman äänen löytäminen mainittiin muutamaankin kertaan.

Laulamisesta saadut tunteet ja niiden käsittely laulun avulla ovat hyvin voimakkaita kokemuksia vastausten perusteella. Näiden lisäksi mainitsen vielä laulutuntien merkityksen siinä, että pääsee irtautumaan arjesta hetkeksi vain itselleen. Tämä lienee tyypillistä keski-ikäisen ruuhkavuosissa, ja saattaa toimia hyvänä motiivina laulun aloittamiseen. Tämä mainittiin kuudessa vastauksessa.

*Se on ihana hetki itselle, jossa pääsee hetkeksi pois arjen kiireestä. Laulutunti vie kaiken huomion ja keskittymisen, ja se on ihana tunne. Tunnin jälkeen on olo kuin olisi käynyt pikalomalla. [Ha 4]*

#### **10.2.4 Musiikilliset motiivit**

Erja Kosonen on kirjoittanut musiikin motivaatiosta nuorten näkökulmasta, ja hänen tutkimukses-saan kävi ilmi, että tärkein syy musiikkiharrastukselle ovat musiikilliset motiivit: omakohtainen kiinnostus musiikin tekemiseen, ilo ja elämykset sekä musiikin mahdollisuudet erilaisten mieli alojen ja kokemusten käsittelyssä. Myös ohjelmisto motivoi – tämän tosin mainitsi vain yksi vastaajista! Elämykset ja tunteiden käsittely tuli selkeästi esille jo aiemmassa, mutta tähän lisään vielä yksinlaulun osalta muutamia esille tulleita seikkoja, eli miksi nimenomaan yksinlaulu motivoi, ei pelkäs-tään yleisesti musiikin harrastaminen.

Musiikillisista motiiveista tärkeä on myös suoritus/saavutusmotiivi, eli kokemus omasta pystyvyydestä ja hallinnan tunteesta suhteessa instrumenttiin ja emootioihin. Aineistosta nousi esille, että nimenomaan näitä löytyi yksinlaulusta. Vastaajat kokivat, että yksinlaulu tarjoaa erilaisia mahdolli-suuksia oman äänen ja ilmaisun kehittämiseen, mitä esimerkiksi ryhmälaulusta ei saa. Yksinlau-lussa on käsillä vain ja ainoastaan oma ääni, ja oma henkilökohtainen osaaminen ja sen harjoit-taminen. Kehenkään ei voi turvautua, vaan on keskityttävä omaan tekemiseen ja antaa siihen kaik-kensa, ja tällöin on erään vastaajan mukaan enemmän pelissä sekä on haavoittuvampi. Tätä kautta yksinlaulu koettiin palkitsevammaksi. Mokat ja onnistumiset ovat omia. Koettiin myös, että yksinlaulussa voi kehittää tekniikkaa pidemmälle, koska saa henkilökohtaista ohjausta. Oma kehittyminen näkyy paremmin.

*Yksinlaulun juttu on se oman sisäisen kynnyksen ylittäminen. [Ha 8]*

*Yksinlaulussa on hienoa huomata kun on kehittynyt jollain osa-alueella eli se tuo todella hienon tunteen. [Ha 15]*

Kolmas musiikillinen motiivi on vuorovaikutusmotiivi, eli esimerkiksi laulutunnilla kävijälle kontakti opettajaan. Tämä ei juurikaan korostunut vastauksissa, mutta mainittiin useamman kerran musiikin herättämien tunteiden ja niiden käsittelemisen yhteydessä. Opettajan kannustus herättää uskal-lusta heittäytyä ja kokeilla ja sitä kautta päästä käsiksi laulamisen herättämiin tunteisiin. Rohkais-tumisen ja uskalluksen avain on opettaja.

*Kannustus, mukavat oppitunnit ja oppimisen elämykset ja kannustava palaute (saa jatkamaan). [Ha 7]*

Flow ja intohimo mainittiin käsitteistössä yhdeksi motiiviksi tehdä musiikkia. Kukaan vastaajista ei maininnut tätä tekemisen imua vastauksissaan. Se vaatii jo kohtuullisen korkean osaamisen tason suhteessa haasteisiin. Ilmeisesti vastaajat eivät vielä koe olevansa siinä vaiheessa, että laulamissa voisi saavuttaa flown, tai laulamisen haasteellisuuden vuoksi eivät vielä heittäydy.

*Laulaminen on helppoa, kun saa itsensä tilaan, jossa vain antaa tulla. Siihen pääseminen on sitten eri asia. [Ha 16]*

Yksi vastaus oli suhteellisen lähellä tätä käsitettä, kun vastaaja luonnehti, ettei mikään muu asia saa samalla tavalla kuohumaan. Ennemmin puhuttiin ”rakkaudesta musiikkiin”, mutta omaa tekemistä ei luonnehdittu intohimoiseksi. Tämän taustalla lienee ajatus haasteellisen taidon opettelusta ja oman osaamisen vähäisyydestä vielä toistaiseksi.

### **10.2.5 Musiikin hyvinvointivaikutukset**

Mielenkiintoista on se, että vastauksista ei juurikaan käynyt ilmi se, miten vastaajat ajattelivat laulamisen olevan yhteydessä omaan hyvinvointiinsa. Tätä ei korostettu lainkaan. Toki laulamisen merkityksen yhteydessä paljonkin kuvailtiin sitä, mitä laulaminen tekee tunnepuolella, mutta kukaan ei yhdistänyt sitä esimerkiksi psyykkisen terveyden edistämiseen suoraan. Vastauksista voi tulkita kuitenkin laulamisen hyvin voimakaan tunnepuolen merkityksen ja sitä kautta linkittää sen henkiseen hyvinvointiin, kuten aiemmista tuloksista voi päätellä.

Mainintoja laulamisen merkityksestä fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin ei siis juuri ollut. Muutamassa vastauksessa heitettiin ilmoille ajatus ”laulahan pidentää ikää” tai ”eikös tämä ehkäise dementiaakin”, ”tämä on terapeutista”, mutta muuten ei sen kummemmin analysoitu laulun hyvinvointivaikutuksia. Hyvin mielenkiintoista on myös se, että vaikka laulamisen sosiaalisen puolen merkitystä hyvinvointiin on tutkittu paljon ja se on kiistaton, tässä aineistossa se ei noussut esille juuri ollenkaan. Laulamisen sosiaalisen merkityksen mainitsivat vain ne, jotka laulavat myös kuorossa, mutta liittivät sen pelkästään kuorolauluun. Koettiin, että tekniset asiat jäävät porukassa vähemmälle, ja tämä henkilökohtainen palaute oli, kuten aiemmin mainittua, yksi motiivi lähteä harastamaan yksinlaulua. Lisäksi voi mainita, että yksinlaulu hoitaa enemmän tunnepuolen asioita,

ja sosiaalinen aspekti jää siitä pois, lukuun ottamatta laulunopettajaa. Jollekin tämä on helpottavaakin. Osa mainitsi, että on mahtavaa, kun saa laulaa yksin, ilman sosiaalista painetta.

*Yksinlaulussa en voi verhoutua kenenkään toisen laulajan taakse tai turvautua toiseen "että pysyn äänessäni". Siksi yksinlaulu on haasteellisempaa. Yksin laulaessa asetan helposti myös oman persoonani näyttämölle, vaikkei se ihan niin mene. Silti oma kehitys tai sen huomaaminen on paljon konkreettisempaa kuin yksin laulaessa. [Ha 10]*

*Yksinlaulussa joutuu enemmän miettimään laulutekniikkaa. Se on avannut myös jotain sisäisiä patoja. Jos on saanut äänen tulemaan hienosti, olen alkanut itkeä. [Ha 6]*

*Oman äänen kuuleminen erikseen on kiinnostava, mutta myös outo asia. Hengitys, rentous, äänen soiminen... Monta asiaa on paljon selvemmin tiedostettuna läsnä, kun on vain yksin äänessä. [Ha 5]*

Kolme vastaajista mainitsi, että mielellään laulaisi välillä myös muille, ja voisi ilahduttaa näin muitakin. Kahdella oli haave pienimuotoisesta esiintymisestä, kahdella hieman isommasta. Tällöin kyseessä olisi itsensä voittaminen ennemminkin ajatuksella "haluan tietää, miltä esiintyminen tuntuu". Tästä voisi vetää johtopäätöksen, että yksinlaulutunnille ei mennä laulamisen sosiaalisen puolen vuoksi, vaan oppimaan laulutekniikkaa ja itsestä laulajana ja ihmisenä sekä tunnistamaan itselle tärkeitä tunteita. Tämän vuoksi yksinlaulutuntien tarjoaminen keski-ikäisille voisi olla merkittävä psyykkisen hyvinvoinnin edistämisen muoto. Harrastaja saa keskittyä vain ja ainoastaan itseensä empaattisen opettajan hoivissa.

### **10.2.6 Lauluharrastuksen jatkuvuus ja opettajan merkitys**

Jatkamiseen vaikuttaa ensisijaisesti samat tekijät kuin aloittamiseenkin. Nämä ovat halu kehittyä lisää ja havainto omasta edistyksestä ja tästä saadut onnistumisen ja varmuuden tunteet. Toiseksi mainittiin ylipäätään harrastuksen mukavuus ja tuottama hyvä olo.

*Varmaan (jatkan) just sen itsensä haastamisen takia ja jos on yhtään paloa laulamiseen niin kyllä siitä niin hyvää oloa saa itselleen. Miksipä ei haluaisi oppia paremmaksi laulajaksi. [Ha 9]*

*Laulaminen on tärkeä osa elämää edelleen. Se on taito jota voi vaalia ja se tukee itsetuntoa. [Ha 1]*

*Auttaa elämäntilanteissa, tunteiden käsittelyssä ja on niin hauskaa ja mukavaa. Oppii äänenkäyttöä ja kropan hallintaa, oman ilmaisun keinoja ja itsensä huoltoa. [Ha 7]*

Kolmanneksi esille tuli opettajan kannustus ja positiivinen palaute. Tuloksia analysoidessa opettaja ei mainittu kovin montaa kertaa. Tämä oli sinänsä hämmentävää, sillä voisi ajatella, että koska laulamissa oma persoona on niin avoimesti pelissä, opettajalta vaaditaan tiettyjä ominaisuuksia osata kohdata harrastaja oikealla tavalla, esimerkiksi tunneällyn ja kannustamisen osalta. Tämä ei kuitenkaan korostunut. Toisaalta vastauksista tuli esille, että aikuiset odottavat ammattitaitoiselta pedagogilta lähtökohtaisesti näitä taitoja, vaikka niitä ei eritelty. Koska vastaajille aihe on herkkä, laulupedagogin odotetaan omaavan kyvyn kohdata erilaisia ihmisiä sekä tunteita ja tämän lisäksi osaavan opettaa itse asia. Nämä ovat kovia odotuksia. Selkeästi tuli esille se, että tuttu ja osaavaksi mainittu opettaja motivoi ilmoittautumaan tunnille ja ylittämään rohkeasti kynnyksen aloittaa yksinlaulu. Tästä voidaan päätellä, että tuttuus ja luottamuksellisuus ovat tärkeitä tekijöitä. Toinen seikka, missä opettaja tuli esille, oli se, että aikuinen harrastaja haluaa saada henkilökohtaista palautetta tekemisestään ja kehittyä sitä kautta. Yksinlaulu kiinnostaa siksi, että tavoitteet, sisällöt ja toteutus räätälöidään sopivaksi, joten tunnille voi tulla sellaisena kuin on. Lisäksi mielenkiintoinen pointti oli, että aikuinen, monesti vastaten useasta asiasta päivän aikana, saa tulla oppimaan itse.

*Kun työkseen organisoit asioita ja on äänessä koko ajan, on ihanaa mennä jonkun toisen hoiviin ja vain kuunnella ja noudattaa ohjeita. [Ha 14]*

Opettaja mainittiin myös yhdeksi syyksi jatkaa lauluharrastusta. Opettaja liitetään osaksi onnistumisen tuomaa hyvää oloa. Aikuinen osaa arvostaa laadukasta opetusta ja sen pohjalta saamaansa oppia, josta taas poikii tunnepuolelle eväitä. Opettajalta toivotaan kannustusta ja hyviä ohjeita sekä mukavan ilmapiirin luomista.

*Yksinlaulussa minua on yllättänyt se että ei lähdetä siitä missä olet huono kuten meidän kouluaihana vaan etsitään keinoja joilla sinusta tulee parempi. [Ha 16]*

*Laulutunneilla voi jossain määrin palata nuoruuden toteutumattomiin haaveisiin :) Oma aika. Tavoitteet, sisällöt ja toteutus räätälöidään hyvin henkilökohtaisesti, joten tunneille voi tulla sellaisena kuin on. [Ha 15]*

## 11 POHDINTA

Tämän tutkielman tarkoitus oli piirtää kuva, millainen on yli 35-vuotias kevyen laulun harrastaja vapaan sivistystyön oppilaitoksessa ja millaisin odotuksin ja toivein hän aloittaa laulutunnit. Saisiko tästä tutkimuksesta lisätietoa omaan työhön ja sen suuntaamiseen ja aloittaville laulopedagogeille eväitä vapaan sivistystyön kentälle?

Keskeisin tulos oli se, että aikuinen aloittaa tunnit, koska liittyy laulamiseen paljon henkilökohtaisia tunnemerkitsejä. Vaikka häntä pelottaa ja jopa hävettää, oppimisen halu voittaa tämän. Itselle henkilökohtaisesti tärkeän taidon oppimisen ja hallitsemisen kautta harrastaja saa välineitä myönteisten tunteiden ja elämysten kokemiseen sekä kaikenlaisten tunteiden ja kokemusten työstämiseen. Aikuinen harrastaja motivoituu voimakkaasti sisäisesti. Kielteisten tunteiden taustalla saattaa olla huonoja kokemuksia laulamisesta nuorempaan. Niinpä tutkimuksen mukaan opettajan tunne- ja vuorovaikutustaidot nousevat ratkaisevaan asemaan kohdatessa aikuinen ensimmäisellä laulutunnillaan. Laulutunneilla voidaan edistää aikuisen keski-ikäisen psyykkistä hyvinvointia ja itsetuntemusta, ja näitä seikkoja hän tulee tunnille kehittämään, kun aika omalle, henkilökohtaiselle ja tärkeälle harrastukselle on sopiva. Kielteisistä laulukokemuksista huolimatta hän motivoituu voimakkaasti sisäisesti, ja laulopedagogi voi olla tukemassa tässä poisoppimisen prosessissa.

Tutkielman alussa avasin kansalaisopiston tehtäviä ja musiikinopetusta vapaan sivistystyön kentällä. Vapaaehtoisuuden ja matalan kynnyksen opiskelumahdollisuuden arvostaminen näkyi myös tässä tutkimuksessa. Aikuinen aloittaa mielellään uuden taidon opetteluun omaehtoisesti ja joustavasti, ilman tutkintotavoitteita, ja kansalaisopistossa tämä on mahdollista ja monesti edullisempaa kuin vaikkapa musiikkiopistojen aikuisosastoilla. Elinikäisen oppimisen ajatus näkyi myös tuloksissa, sillä niistä voi päätellä, että keski-ikäinen katsoo olevansa vielä pystyvä laulunopiskeluun niin sanotusti ”nollista”. Motivaatio suuntautuu ammatillisten haaveiden sijaan esimerkiksi motivaatioon ylipäättään oppia uutta sekä laulamisen avulla koettuihin tunteisiin ja itsetuntemuksen parantamiseen ja tätä kautta myös hyvinvointiin. Tämä kuuluu elinikäiseen oppimiseen, jota olisi hyvä tarkastella myös yksilön hyvän näkökulmasta. Siksi aikuiskasvatuksen kehittymisen kannalta on välttämätöntä huolehtia opiskelijan valinnanmahdollisuuksien säilymisestä. Yksilön hyvä luo vahvaa perustaa myös yhteiselle hyvälle. (Panzar 2013, 18.) Aina oppimisessa ei ole kyse työelämästä tai talouden kilpailukykyä edistämisestä ja tämä elinikäisen oppimisen näkökulma tuli tässä hyvin

esille. Elinikäisen oppimisen ajatteluun kuuluu myös kasvun ajattelutapa. Tässä tutkimuksessa korostui jokaisen vastaajan käsitys siitä, että ihminen on missä iässä tahansa kykenevä oppimaan ja kasvamaan. Tämä on hyvä lähtökohta opetukselle ja siinä mielessä yllättävä tulos, että monet aiemmista sukupolvista puhuvat ”laulun lahjasta” ja laulusta synnynnäisenä taipumuksena. Muutenkin vastauksista huokui vastakkaisuus muuttumattomalle ajattelulle, sillä monelle oli tärkeää kehittyä ja oppia ja ottaa vastaan kritiikkiä. Siksi rehellinen palaute on kasvun ajattelutavan omaksuneelle tervetullutta ja kaivattua (Suomen kansanopistoyhdistys 2020.)

Elämänkaariteorian ja kehityspsykologian näkökulmat, kuten kehitystehtävät ja kriisit, olivat myös näkyvillä. Halutaan toteuttaa nuoruuden haave laulamista, tai sitten jokin pysäyttävä tekijä, kuten sairaus tai lasten lähteminen omilleen, on motivoinut aloittamaan uuden harrastuksen. Tämä ei kuitenkaan noussut niin merkittäväksi tekijäksi kuin elämänsä näkökulmaan liittyvä seikka motivoimisessa: sopiva ajankohta elämässä. Nyt monella riittää aikaa ja mahdollisuuksia suunnata kohti harrastusta, joka on tunteen tasolla merkittävä ja tästä syystä motivoiva – sille ei vain aiemmin ole ollut tilaa elämässä. Oma aika ja oma harrastus toteutuu keski-iässä, kun ruuhkavuodet hellittävät. Tällöin aikuinen on valmis panostamaan omaan uuteen harrastukseensa. Elämänkaaripsykologian mukaan ikävuosien 35–50 aika on luovaa laajentumisen aikaa, jolloin ihminen tuntee itsensä paremmin ja on valmis ottamaan vastaan uusia haasteita ja nimenomaan koskien yksilöllistä tahtoa ja yksilöllistä kehittymistä. (Dunderfelt 2011, 150, 160.) Laulaminen, kuten todettua, herättää paljon tunteita ja niitä voi käsitellä musiikin avulla, ja siksi yksinlaulu muodostuu harrastukseksi, joka herättää sisäisen motivaation ja lisäksi kohdistuu yksilöön itseensä. Uskallus yrittää, tässä kohtaa elämässä, oli merkittävä tekijä laulutuntien aloittamiselle.

Kansalaisopistossa kevyen laulun tunnit aloittava keski-ikäinen kokee sekä harrastavansa että opiskelevansa laulua. Hän harrastaa, koska on omaehtoisesti valinnut matalan kynnyksen tunnit eikä tähtää tutkintoihin. Hän ajattelee, että laulamissa on olemassa toinenkin taso, jota ei mitata suorituksilla, vaan siitä löytyy paljon niin teknisiä kuin tulkinnallisiakin asioita, joita voi opettajan johdolla harjoitella ilman isompia tavoitteita ja näin kehittyä laulajana. Hänestä laulutaito on siis sellainen asia, joka vaatii omaehtoista harjoittelua, jos haluaa oppia. Näin lähestytään opiskelun käsitettä. Merkittävää on, että keski-ikäinen laulun harrastaja ajattelee harrastamisen/opiskelun olevan varsin opettajaohjoista ja johon tarvitaan ammattitaitoista ohjausta. Itseohjautuvuus ei näin ollen noussut selkeästi esille. Aikuisena opiskelusta katsottiin olevan kuitenkin hyötyä muun muassa siinä, että nyt voi valita vapaaehtoisesti, mihin haluaa panostaa. Haasteeksi katsottiin ainoastaan ajan löytyminen harjoittelulle ja tunneille. Mielenkiintoista tässä käsitteiden tulkinnassa on

myös se, että vastauksista ilmenee myös tutkimuksissa esille tullut seikka työikäisten oppimisesta. Sen mukaan tutkintotavoitteisuus kuuluu nuoruuteen, kun taas työikäisten elämään mahtuu kaikkia oppimisen muotoja. Vasta vanhuudessa korostuu virallisen koulutusjärjestelmän ulkopuolinen oppiminen. (Kokkinen, Rantanen-Väntsi & Tuomola 2008, 17.) Tämäkin saattaa liittyä harrastamisen ja opiskelun käsitteiden yhteen kietoutumiseen tässä tutkielmassa.

Käsitteenmäärittelyssä keskityin ihmisen luovuutta ja ainutlaatuisuutta käsitteleviin kokonaisvaltaisen oppimisen ja opettamisen näkökulmiin sekä positiivisen pedagogiikan merkitykseen. Ihminen tulee kohdata kokonaisvaltaisena, siitä tilanteesta käsin mistä hän oppimistilanteeseen tulee. Näiden oppimiskäsitysten ja positiivisen kohtaamisen merkityksen ennako-oletin olevan merkittäviä vastaajien näkemyksissä lauluharrastuksestaan. Opettämisen haaste siinä, että kyse ei ole pelkästään taiteellisen, motorisen tai tiedollisen suorituksen tekemisestä, vaan koko ihmisen kohtaaminen, ja hyväksyminen musiikillisen toiminnan kautta (Huhtinen–Hilden 2013, 160). Varsin merkittävä olikin laulamisen kokonaisvaltaisuus ja sen linkittyminen voimakkaasti persoonaan ja tunteisiin, sillä tunneille ei tultu opettelemaan ensimmäisenä tekniikkaan ja tyyliin liittyviä asioita. Laulaminen koettiin hyvin henkilökohtaiseksi ja harrastajalleen tärkeäksi persoonaan sidotuksi asiaksi. Tämä liittyi suoraan motivaatioon. Motivaation taso on korkea, koska se on täysin sisäistä tämän tutkimusten tulosten perusteella. Sisäinen motivaatio voidaan jakaa sisäsyntyiseen ja integroituun, ja tämän tutkimuksen motivaatio oli pääsääntöisesti sisäsyntyistä. Se tarkoittaa, että toiminta on tekijälleen palkinto itsessään. Se innostaa ja vetää tekijään puoleensa (Martela ym. 2017, 100). Tavoiteorientaatioista korostui nimenomaan oppimishakuisuus: aikuinen laulunopiskelija haluaa eniten oppia, kehittää kykyjään ja ymmärtää uusia asioita ja tätä kautta saavuttaa tuloksia (Tuominen ym. 2017, 84–85). Tulos voi olla laulutaidon avulla saavutettu rohkeus ja itsensä ylittäminen sekä uuden oppimisella saavutettu hallinnan ja pystyvyyden tunne.

Selkein tutkimustulos olikin se, että aikuinen lauluharrastaja tulee tunnille, koska laulamisaikalla on hänelle voimakas henkilökohtainen merkitys. Tämä ei ollut yllättävää, mutta se oli, kuinka suuri tunteiden merkitys harrastuksessa on. Etenkin tunteiden purkaminen ja käsittely ja laulun toimiminen itsetuntemuksen lisääjänä korostuvat, ei niinkään tavoitteellinen opiskelu tai edistyminen laulun eri osa-alueilla. Aikuinen harrastaja haluaa oppia itsestään, haastaa itseään ja ylittää kynnyksen, jotta kehittäisi rohkeutta ja itseluottamusta. Toinen tärkeä asia hänelle oli oppia riittävä laulutekniikka, ei välttämättä tekniikan itsensä takia, mutta jotta saa varmuutta laulamiseen ja tätä kautta oppimisen elämyksiä sekä uutta uskallusta. Erityisen mielenkiintoista on, että vaikka aikuista harrastajaa pelottaa, hävettää ja välillä ahdistaa oma laulaminen, hän haluaa oppia, koska hän kokee



edistymisen, oppimisen ja tätä kautta tunteiden myönteiset vaikutukset niin suuriksi. Taustalla tässä on mitä ilmeisimmin se, että musiikillinen toiminta voi liittyä voimakkaasti ja kokonaisvaltaisesti kokemukseen omasta minuudestamme ja siitä, keitä olemme ja mihin kuulumme. Lisäksi musiikin herättämät tunteet poikkeavat arkielämän tunteista usein positiivisuutensa ja esteettisyytensä vuoksi, se tuottaa perusluonteisia mielihyvän kokemuksia. (Saarikallio 2013, 38–39.)

Laulamiselle annettiin paljon tunnenerkityksiä. Musiikki ei ole vain kognitiivisia ja motorisia taitoja, vaan sen ytimessä on tunteet ja elämykset (Saarikallio 2013, 37). Laulaminen koettiin elämäntapana, eikä ollut sidoksissa vain laulutunteihin ja harjoitteluun. Musiikista saatiin ensinnäkin voimakkaita tunne-elämyksiä, joihin pyrittiin itselle tärkeän osa-alueen, eli laulamisen avulla. Laulamisen avulla ilmaistiin tunteita, käsiteltiin niitä, koettiin niitä sekä haettiin tarttumapintaa oman elämän tilanteisiin. Lisäksi laulamisen avulla saatettiin ”tyhjätä pää”, rentoutua, ja saada uutta energiaa. Laulaminen tuottaa iloa ja hyvää oloa. Erityisen selkeäksi nousi negatiivisten tunteiden käsittely musiikin ja laulamisen avulla. Laulu toimii helpottavana välineenä prosessoidessa vaikeita tunteita, kuten ikävää, pelkoa, ahdistusta tai surua. Se koettiin myös lohduttavana.

Tästä päästään suoraan siihen, mikä tämän tutkielman yksi tärkeimpiä anteja ainakin itselleni laulunopettajana on: lauluun liittyvistä hallitsuvista negatiivisista kokemuksista ja tunteista poisoppiminen. Negatiivisilla tunteilla on vahvempi voima kuin positiivisilla. On tyypillistä, että kielteiset kokemukset jättävät meihin syvemmän jäljen. Jokaista kielteistä tunnetta kohden meidän pitäisi kokea vähintään kolme myönteistä (Leskisenoja 2017, 39.) Tässä piilee tämän tutkielman selkein oivallus ja samalla ristiriita tai haaste. Kuinka tukea keski-ikäisten laulajien valtavaa motivaatiota ja paloa laulaa, joka saa heidät motivoitumaan laulusta – mutta samalla auttaa häivyttämään heidän kielteisiä kokemuksiaan ja näkemyksiään itsestään laulajana?

Kyselystä kävi ilmi, että lähes kaikki vastaajat kokivat olevansa huonoja tai keskinkertaisia laulajia. Historiassa oli ollut epämiellyttäviä laulukokemuksia tai muita tilanteita, joissa itsetunto laulajana ei ollut päässyt kehittymään, päinvastoin. Voi olla, että takavuosien laulua korostava musiikin opetus, laulamisen ihanteet ja tämän pohjalta saatu kielteinen palaute on jäänyt takaraivoon kummittelemaan. Paljon on kyse aiemmista asenteista ”poisoppimisesta”, mikä on aikuisen oppimiselle tyypillistä. Silti palo laulamiseen on kova, juuri siihen sisältyvien tunnenerkitysten vuoksi. Jos laulopedagogina kykenisi vahvistamaan keski-ikäisten laulajien käsitystä itsestään laulajina, käsittelemään laulutraumoja ja löytämään positiivisen kautta vahvuudet ja keskittymään niihin, voisi lopputulos olla sekä laulamisen että laulajan itsetunnon kannalta huikea. Potentiaali keski-ikäisissä on valtava

ja heille suunnatulla ja markkinoidulla laulunopetuksella voidaan vaikuttaa yksilön myönteiseen käsitykseen itsestään ja näin suoraan elämänlaatuun. Koen, että tämä toiminta on monella tasolla erittäin arvokasta.

Keski-ikäisen laulajan vahvuuksia on kokemus, tulkinta ja oppiminen sekä vahva into ja motivaatio tekemiseen ja harjoitteluun. Kolikon käänttöpuolella opettaja kohtaa työssään keski-ikäisen laulajan jännityksen, kriittisyyden omaa tekemistään kohtaan sekä kielteisen käsityksen itsestään laulajana. Tähän voi liittyä arkuutta, häpeää, epävarmuutta, jopa ahdistusta. Monesti opettajan käsitys on paljon myönteisempi. On tärkeää ymmärtää, että monella laulaminen on sidoksissa suoraan itse-tuntoon. Aikuinen tarvitsee tunteen ja kokemuksen omasta pystyvyydestään ja siitä, että hän hallitsee asian. Tällöin myös myönteinen näkemys laulamista vahvistuu. Tähän vaaditaan tietyn sisäisen kynnyksen ylittäminen, jonka yli pääseminen vaatii rohkeutta. Tässä opettajan merkitys on suuri. Pystyvyyttä määrittäviä tekijöitä tukemalla – muun muassa tarjoamalla onnistumisen kokemuksia sekä positiivista palautetta – voidaan vahvistaa yksilön minäpystyvyyttä (Terveyttä tieteestä 2019). Sopiva haasteiden taso ohjattavan taitotasoon nähden sekä ymmärtävä kohtaaminen ja kannustava palaute ovat avainasemassa. Tutkimuksessa tuli toteen seuraava lause: ”Taitava pedagogi osaa ”antaa taiteen” ihmisen omaksi ilman siihen liittyvää häpeää tai suorittamisen kautta ansaittavaa hyväksyntää, josta liian monella on omakohtaisia kokemuksia” (Huhtinen-Hilden 2013, 161).

Tästä kokemuksesta käsin nostin käsitteiden määrittelyssä esille opettajan tunnetaidot. Musiikin voimakas kokemuksellisuus ja henkilökohtaisuus vaativat opettajalta poikkeuksellista emotionaalista herkkyyttä ja kykyä ymmärtää ohjattavan kokemusmaailmaa ja suhdetta opetettavaan asiaan (Saarikallio 2013, 37). Ymmärtämällä laulamiseen liitetyt tunne merkitykset ja ottamalla ne huomioon, väitän, että aikuisten laulunopetuksessa avautuu paljon mahdollisuuksia jo hyvinvoinnin näkökulmasta. Vaikka ryhmälaulun sosiaalista hyvinvointia edistävät vaikutukset tiedetään, voisi yksinlaulun avulla keskittyä yksilöllisen, psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseen. Tätä tutkielmaa tehdessäni havaitsin, että koska laulamisen tunne merkitykset nousivat niin merkittäviksi ja persoonaan tiukasti liittyviksi, voisi ajatella, että myönteiset kokemukset laulamista ja laulutunneista lisäävät hyvinvointia, etenkin tukevat psyykkisiä voimavaroja. Vastaajat itse eivät hyvinvoinnin käsitettä yhdistäneet harrastukseensa, mutta vastauksista voi päätellä, että laulamisen vaikutukset ovat hyvin samankaltaisia kuin missä tahansa harrastuksessa, joka edistää psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia. Näitä ovat myönteisyys, energisyys, kokemus osaamisesta ja oppimisesta, tunteiden

sanoittaminen, ja etenkin itsetuntemus ja itsetunnon vahvistuminen laulamisen myötä. Musiikki toimii tunteiden säätelyn ohella myös itsesäätelyn keinona ja edesauttajana, joka on keskeinen osa psyykkistä tasapainoa – musiikki vahvistaa itsehallinnan tunnetta (Saarikallio 2013, 39–40).

Edellä mainittuihin keski-ikäisen laulajan lähtökohtien ymmärtämiseen auttavat opettajan hyvät tunnetaidot ja itsetuntemus sekä vankka ammattitaito. Aikuinen arvostaa opettajan ammatillista osaamista, mutta erityisen paljon vuorovaikutustaitoja. Tämän tutkielman valossa laulunopettajan tulee aikuista opettaessaan ymmärtää myönteisten tunteiden merkitys oppimiselle ja motivaatiolle ja samalla tiedostaa oman persoonansa merkitys vuorovaikutustilanteessa. Opettajan olisi hyvä tulla tietoisiksi omasta hiljaisesta tiedostaan ja voimavaroistaan. Hiljainen tieto on opettajan tapa ylläpitää pedagogista suhdetta omalla persoonallaan, tapa luoda hyvät opiskeluolosuhteet, opettajan tietoisuutta opetettavan sisällön luonteesta ja omista tavoista sekä tahdikkuuudesta vuorovaikutustilanteissa (Toom 2018, 175–178). Aikuisten oppimisen kohtaamisessa myös positiivisen pedagogiikan periaatteet ja tunnetaitojen opettelu saattavat auttaa. Myös dialoginen työskentelyote voi toimia aikuisten kanssa erittäin hyvin laulutunnilla. Siinä opettajan kyky sopeuttaa oman temperamenttinsa ja toimintansa rytmi oppilaan vastaavaksi edesauttaa kohtaamista. Yhteyttä rakentavat oheisviestit, ilmeet ja eleet, ja tullaan tietoisiksi toisen mielenmaisemasta. Nämä positiiviset tunnekokemukset edistävät oppimista. (Jordan-Kilkki & Pruuki 2013.)

Keski-ikäinen laulun harrastaja kohdataan etenkin tunnetasolla ja persoonallisena, inhimillisenä kokijana, jolla on historiansa ja elämäntilanteensa. Näiden asioiden vaikutuksen tiedostamisen jälkeen alkaa vasta oikeastaan laulaminen. Ja kun lauletaan, tunne on koko ajan läsnä ja vaikuttaa laulamiseen vahvistaen tai haastaen sitä. Opettajan tehtäväksi jää löytää jokaisen vahvuudet, korostaa niitä kannustavalla palautteella sekä keinoit kehittää haasteellisia osa-alueita ottaen tässäkin huomioon myönteisen palautteen ja ohjauksen merkityksen. Parhaimmillaan aikuisia opettavan laulunopettajan työ on antoisaa, positiivista ja kokemusrikasta kasvua yhdessä ohjattavan kanssa.

Jatkotutkimusaiheita tämä tutkielma poiki useita: aikuisten lauluharrastuksen tunne merkityksiin perehtyminen toisi oivaa lisätietoa siitä, millaista ohjausta ja menetelmiä aikuisiällä aloittavien lauluopintoihin voitaisiin soveltaa. Lisäksi tämän pohjalta voisi lisätä tunnetaitojen kehittämistä myös laulopedagogien koulutuksessa sekä lisätä tietoisuutta eri-ikäisten, erilaisin tavoittein laulutunnille tulevien haasteista ja vahvuuksista. Voisiko positiivisen pedagogiikan periaatteilla olla sijansa myös aikuisten laulunopetuksessa? Myös opettajan oma itsetuntemus on avainasemassa, ja tätäkin voisi

kartoittaa eri-ikäisten laulopedagogien osalta. Mitä asioita he arvottavat uran alkuvaiheessa ja sitten kun kokemusta on jo tullut lisää? Eri näkökulmista lähtevän laulunopetuksen merkitys on suuri ja nämä lähtökohdat tulisi olla tiedossa myös aloittelevalla opettajalla. Mikä sopii nuorille ammattiin tai tutkintoa varten opiskeleville, ei välttämättä sovellu aikuisille tai esimerkiksi senioreille, sillä laulamisen merkitys muuttuu, kun ikää tulee lisää – tai ainakin motivaation suunta. Mielenkiintoista olisi tutkia myös seniorien osalta yksinlauluharrastusta, sen tutkimus lienee kohdistunut lähinnä yhteislauluharrastuksen sosiaalisiin hyvinvointivaikutuksiin.

## LÄHTEET

Aaltio, I. & Puusa, A. 2020. Mitä laadullisen tutkimuksen arvioinnissa tulisi ottaa huomioon? Teoksessa. A. Puusa & P. Juuti (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus, 177–188.

Alasuutari, P. 2014. Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere: Vastapaino. Anttila, E. 2020. Humanistinen psykologia/ihmiskäsitys. Ihmis- ja oppimiskäsitykset taideopetuksessa. Taideyliopiston teatterikorkeakoulu. 58. teatterikorkeakoulun julkaisusarja. Luettu 10.6.2020. <https://disco.teak.fi/anttila/4-1-humanistinen-psykologia-ihmiskasitys/>

Anderzen, J. & Saloheimo, L. 2014. Vapaa sivistystyö. Ihmisoikeuskasvatus ja -koulutus Suomessa. Ihmisoikeuskeskus. Luettu 5.6.2020. [https://ihmisoikeuskeskus-fi-bin.directo.fi/@Bin/df5c08511f7bcf8ada0efb7f974f7434/1593617009/application/pdf/459978/IOK-Ihmisoikeuskasvatus\\_ja\\_koulutus\\_Suomessa\\_koko\\_raportti\\_0104.pdf](https://ihmisoikeuskeskus-fi-bin.directo.fi/@Bin/df5c08511f7bcf8ada0efb7f974f7434/1593617009/application/pdf/459978/IOK-Ihmisoikeuskasvatus_ja_koulutus_Suomessa_koko_raportti_0104.pdf)

Anttila, E. 2020. Humanistinen psykologia/ihmiskäsitys. Ihmis- ja oppimiskäsitykset taideopetuksessa. Taideyliopiston teatterikorkeakoulu. 58. teatterikorkeakoulun julkaisusarja. Luettu 10.6.2020. <https://disco.teak.fi/anttila/4-1-humanistinen-psykologia-ihmiskasitys/>

Anttila, E. 2020. Ihmiskäsitys ja ihmiskuva. Ihmis- ja oppimiskäsitykset taideopetuksessa. Taideyliopiston teatterikorkeakoulu. 58 teatterikorkeakoulun julkaisusarja. Luettu 10.6.2020.

Anttila, E. 2020. Kokemuksellinen oppiminen. Ihmis- ja oppimiskäsitykset taideopetuksessa. Taideyliopiston teatterikorkeakoulu. 58 teatterikorkeakoulun julkaisusarja. Luettu 10.6.2020.

Dunderfelt, Tony. 2011. Elämänkaaripsykologia. Helsinki: WSOYpro Oy.

Elinkeinoelämän keskusliitto. 2020. Elinikäinen oppiminen. Luettu 8.6.2020.

<https://ek.fi/mita-teemme/innovaatiot-ja-osaaminen/osaaminen-ja-koulutuspolitiikka/elinikainen-oppiminen/>

Elliot, K. M & Sheldon, A. J. 1999. Goal Striving, Need Satisfaction, and Longitudinal Well-Being: The Self-Concordance Model. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 76. No. 3, 482–497. Luettu 10.6.2020. [https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/1999\\_SheldonElliot.pdf](https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/1999_SheldonElliot.pdf)

Engerström, Y. 1988. Perustietoa opetuksesta. Valtionvarainministeriö: Valtion painatus keskus. Luettu 6.6.2020. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10224/3665/engestr%C3%B6m1-175.pdf?sequence=2>

Eskola, J. & Suoranta, J. 2014. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Finlands musikläroinrättnings förbund rf. 2008. Rytmsäng. Niväprovens innehåll och utvärderingsgrunder 2008. Luettu 15.6.2020. <https://drive.google.com/drive/folders/0BwPy3NTmXxqQRXBKd1B5UnphaU0>

Gonzales, K. 2020. Daniel Levinson: Biography 6 Theory. Study.com. Luettu 8.6.2020. <https://study.com/academy/lesson/daniel-levinson-biography-theory.html>

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2005. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä: Gummerus.

Holopainen, M. 2007. Aikuinen oppijana – aikuisoppijan erityispiirteiden huomioiminen aikuisopetuksessa. Kehittämishankeraportti. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Luettu 12.6.2020. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/20042/jamk\\_1192700219\\_8.pdf?sequence=1&isAllo-wed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/20042/jamk_1192700219_8.pdf?sequence=1&isAllo-wed=y)

Jalovaara, E. 2005. Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa. Tampere: Pilot-kustannus Oy.

Jarvis, P. 1999. Opettaja ja oppijat aikuiskasvatuksessa: suoritusta vai vuorovaikutusta? Teoksessa P. Sallila & S. Niemelä (toim.) *Sivistystyö osaamisyhteiskunnassa*. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu Oy, 75–90.

Jordan-Kilki, P. & Pruuki, L. 2013. Miten tehdä tilaa kohtaamiselle? Dialoginen työskentelyote opettajan työssä. Teoksessa P. Jordan-Kilki, E. Kauppinen & E. Korolainen-Viitasalo (toim.) *Musiikkipedagogin käsikirja*. Opetushallitus. *Oppaat ja käsikirjat* 2012:2, 18–27.

Juuti, P. & Puusa, A. 2020. Johdanto. Mitä laadullisella tutkimuksella tarkoitetaan? Teoksessa. A. Puusa & P. Juuti (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus, 9–19.

Juuti, P. & Puusa, A. 2020. Laadullisen tutkimuksen luotettavuus. Teoksessa. A. Puusa & P. Juuti (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus, 175–176.

Jyväskylän ammattikorkeakoulu. 2020. Oppimiskäsitykset. Kognitiivinen oppimiskäsitys ja oppimisen ohjaaminen. Luettu 6.6.2020. <https://oppimateriaalit.jamk.fi/oppimiskäsitykset/oppimiskäsityksista-oppimisen-ohjaamiseen/kognitiivinen-oppimiskäsitys-ja-oppimisen-ohjaaminen/>

Jyväskylän ammattikorkeakoulu. 2020. Oppimiskäsitykset. Humanistinen/kokemuksellinen oppiminen. Luettu 6.6.2020. <https://oppimateriaalit.jamk.fi/oppimiskäsitykset/oppimiskäsitykset/humanistinen-kokemuksellinen-oppiminen/>

Jyväskylän ammattikorkeakoulu. 2020. Oppimiskäsitykset. Konstruktivismi ja oppimisen ohjaaminen. Luettu 6.6.2020. <https://oppimateriaalit.jamk.fi/oppimiskäsitykset/oppimiskäsityksista-oppimisen-ohjaamiseen/konstruktivismi-ja-oppimisen-ohjaaminen/>

Kankainen, S. 2019. Mitä on elinikäinen oppiminen ja miksi se on tärkeää? Kirjoitus HY+ -blogissa 15.10.2019. Luettu 7.6.2020. <https://hyplus.helsinki.fi/mita-on-elinikainen-oppiminen-ja-miksi-se-on-tarkeaa/>

Kansalaisopistot.fi. 2020. Kansalaisopistot pähkinänkuoressa. Luettu 2.6.2020. <https://kansalaisopistot.fi/kansalaisopistot-pahkinankuoressa/>

Kansalaisopistot.fi. 2020. Musiikki. Luettu 3.6.2020. <https://kansalaisopistot.fi/kurssit/musiikki/>

Kansalaisopistojen liitto KoL. 2020. Kansalaisopisto vahvistaa hyvinvointia ja osaamista sekä tuottaa edullisia kuntalaisia. Luettu 3.6.2020. <https://kansalaisopistojenliitto.fi/blog/tutkimus-kansalaisopisto-vahvistaa-hyvinvointia-ja-osaamista-seka-tuottaa-edullisia-kuntalaisia/>

Kauppila, R. A. 2007. Ihmisen tapa oppia. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Kokkinen, A., Rantanen-Väntsi, L. & Tuomola, A. 2008. Aikuisen oppijan kirja. Helsinki: Kirjapaja.
- Kosonen, E. 2010. Musiikkiharrastusten motivaatio. Teoksessa J. Louhivuori & S. Saarikallio (toim.) Musiikkipsykologia. Jyväskylä: Atena, 295–309.
- Kuittinen, A. 2019. Tässäkö terveellisin harrastus ikinä? Tutkija kertoo 6 kiistatonta syytä, miksi kaikkien kannattaisi laulaa kuorossa. Artikkelit Kodin Kuvalehdessä 11.6.2020. Luettu 16.6.2020. <https://www.menaiset.fi/artikkeli/hyva-olo/tassako-terveellisin-harrastus-ikina-tutkija-kertoo-6-kiistatonta-syyta-miksi>
- Kuntaliitto. 2020. Vapaa sivistystyö. Luettu 1.6.2020. <https://www.kuntaliitto.fi/opetus-ja-kulttuuri/opetus-ja-koulutus/vapaa-sivistystyo>
- Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.
- Laes, T. 2013. Myöhäisiän musiikkikasvatus myönteisen ikääntymisen tukijana. Teoksessa M-L. Juntunen, H. Nikkanen & H. Westerlund (toim.) Musiikkikasvattaja: kohti reflektiivistä käytäntöä. Jyväskylä: PS-kustannus, 310–320.
- Lahtinen, M. & Lankinen, T. 2015. Koulutuksen lainsäädäntö käytännössä. Helsinki: Tietosanoma Oy.
- Lahtinen, A. & Rantanen, J. 2019. Tunnetaidot opetustyössä. Opas haastaviin tilanteisiin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Lakeudenportin opisto. 2020. Kevyen laulun kurssisuunnitelma. <https://opistopalvelut.fi/lakeudenportti/course.php?l=fi&t=951>
- Latva-Teikari, K. 2016. Oman ajan saaminen on koko perheen asia – lapsikin tarvitsee arjessa omaa aikaa. Uutinen yle.fi -sivuilla. 30.4.2016. Luettu 11.6.2020. <https://yle.fi/uutiset/3-8840095>
- Lehtiranta, E. 2015. Musiikki, henkisyys ja hyvinvointi. Kuinka musiikki voi muuttaa elämäsi. Helsinki: Basam Books.



Lerikkanen, Marja-Kristiina & Pakarinen, Eija. 2018. Opettajan merkitys oppimismotivaatiolle. Teoksessa K. Salmela-Aro (toim.) Motivaatio ja oppiminen. Jyväskylä: PS-kustannus, 181–196.

Leskisenoja, E. 2017. Positiivisen pedagogiikan työkalupakki. Jyväskylä: PS-kustannus.

Lindström, T. E. 2009. Ihmiskäsitys musiikkikasvatuksen filosofian kehityksenä. Teoksessa J. Louhivuori, P. Paananen & L. Väkevä (toim.) Musiikkikasvatus. Näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen. Pääaja: FiSME ry., 107–117.

Lonka, K. 2017. Oppiminen, tunteet ja motivaatio. Luento 15.9.2017. Helsingin yliopisto, kasvatustieteellinen tiedekunta. Luettu 14.6.2020. <https://courses.helsinki.fi/sites/default/files/course-material/4513660/LUENTO3LONKATUNTEETMOTIVAATIO130917.pdf>

Löyttyniemi, R. 2013. Flow-tila syntyy, kun taidot ja tehtävän haastavuus ovat tasapainossa. Perustuu ohjelmasarjaan Oudot tunteet. Haastateltavana kasvatopsykologian professori Kirsti Lonka. Päivitetty 5.4.2016. Yle Oppiminen. Luettu 10.6.2020.

<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2013/01/28/flow-tila-syntyy-kun-aidot-ja-tehtavan-haastavuus-ovat-tasapainossa>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2020, Vanhemman hyvä ajanhallinta. Luettu 11.6.2020.

<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemman-hyvinvointi/vanhemman-hyva-ajanhallinta/>

Martela, F. 2014. Itseohjautuvuusteoria – eli onnellisen elämän kolme keskeisintä tekijää. Luettu 14.6.2020. <https://frankmartela.fi/2014/04/04/itseohjautuvuusteoria-eli-kolme-vastausta-siihen-mika-tekee-ihmisen-onnelliseksi/>

Martela, F & Jarenko, K. 2014. Sisäinen motivaatio. Tulevaisuuden työssä tuottavuus ja innostus kohtaavat. Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan julkaisu 3/2014. Luettu 10.6.2020.

[http://www.haaga-helia.fi/sites/default/files/Kuvat-ja-liitteet/sisa\\_inen\\_motivaatio.pdf](http://www.haaga-helia.fi/sites/default/files/Kuvat-ja-liitteet/sisa_inen_motivaatio.pdf)

Martela, F., Mäkkikallio, I. & Virkkunen, V. 2017. Itsemääräämisteoria ja psykologiset perustarpeet työssä. Teoksessa K. Salmela-Aro & J-E. Nurmi (toim.) Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus, 100–115.

Matikka, L. 2013. Flow. Anna mennä ja onnistu. Jyväskylä: Docendo.

Merikanto-opiston opetussuunnitelma. 2018. Laulu: soitin-/oppiainekohtainen ops. Luettu 5.6.2020. Linkki tulossa.

Metsämuuronen, J. 2008. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Metodologia-sarja 4. Jyväskylä: Gummerus.

Metsämuuronen, J. 1995. Harrastukset ja omaehtoinen oppiminen: sitoutuminen, motivaatio ja coping: teoreettinen tausta, rakenneanalyysi ja sitoutuminen. Väitöskirja, Helsingin yliopisto.

Mieli, Suomen mielenterveys ry. 2020. Kuinka voit? Luettu 15.5.2020. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/kuinka-voit>

Niemelä, S. 2011. Sivistyminen. Sivistystarve, -pedagogiikka ja -politiikka pohjoismaisessa kansansivistystraditiossa. Helsinki: Kansanvalistusseura ja Snellman-instituutti.

Norrena, J. 2019. Oman oppimisen kapteeni. Jyväskylä: PS-kustannus.

Numminen, A. 2014. LauluAvaimen tutkimustausta. Luettu 11.6.2020. <https://www.lauluavain.fi/?page=2>

Nurmi, M. 2019. Mitä musikaalisuus on? Tampere: Vastapaino.

Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L & Ruoppila, I. 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Nurmi, J-E & Salmela-Aro, K. 2017. Johdanto. Teoksessa K. Salmela-Aro & J-E. Nurmi (toim.) Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus, 9–15.

Nurmiraanta, H., Leppämäki, P. & Horppu, S. 2014. Kehityspsykologia lapsuudesta vanhuuteen. Helsinki: Kirjapaja.

OAJ.2020. Opettajan aikuiskoulutuksessa ja vapaan sivistystyön oppilaitoksessa. <https://www.oaj.fi/arjessa/mita-opettajan-tyo-on/opettajana-aikuiskoulutuksessa-ja-vapaan-sivistystyön-oppilaitoksessa/>

Ojanen, M. 2009. Hyvinvoinnin käsikirja. Helsinki: Kotimaa-Yhtiöt/Kirjapaja.

Opetushallitus. 2020. Musiikki taiteen perusopetuksessa (2017–). Luettu 5.6.2020. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/musiikki-taiteen-perusopetuksessa-2017>

Opetushallitus. 2017. Taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän opetussuunnitelman perusteet 2017. Luettu 6.6.2020. [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/186919\\_taideen\\_perusopetuksen\\_yleisen\\_oppimaaran\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2017-1.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/186919_taideen_perusopetuksen_yleisen_oppimaaran_opetussuunnitelman_perusteet_2017-1.pdf)

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2020. Vapaa sivistystyö. Luettu 1.6.2020. <https://minedu.fi/vapaa-sivistystyö>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2019. Harrastamisen strategia. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 201:7. Luettu 8.6.2020.

[https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161382/okm\\_7\\_2019\\_Harrastamisen%20strategia.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161382/okm_7_2019_Harrastamisen%20strategia.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Oulun ammattikorkeakoulu. 2020. Oppimisenäkemykset. Humanistinen oppimisenäkemys. Luettu 6.6.2020. <http://www.oamk.fi/amok/oppimat/LO/Oppimisenakemys/html/humanistinen.html>

Paalasmaa, J. 2016. Maailman parhaat kasvatusajatukset. Helsinki: Into Kustannus.

Peda.net. 2020. Informaali oppiminen. Luettu 7.6.2020. <https://peda.net/hankkeet/oppijat/ovo/lahtokohdat/informaali>

Peda.net. 2020. Mitä on elinikäinen oppiminen ja miksi se on tärkeää? Luettu 6.6.2020.

<https://peda.net/hankkeet/oppijat/ovo/lahtokohdat/elinikaissyys>

Peda.net 2020. Positiivinen pedagogiikka. Luettu 7.6.2020. <https://peda.net/pielavesi/perusopetus/pp>

Poikela, E., Granö, M., Keurulainen, H., Kuusipalo, P., Silvennoinen, P., Jokinen, J., Knubb-Manninen, G. & Silvennoinen, H. 2009. Vapaan sivistystyön opetushenkilöstön kelpoisuus, osaaminen ja työolot. Koulutuksen arviointineuvoston julkaisuja 42. Luettu 4.6.2020.

[https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/37819/978-951-39-3787-4\\_nro\\_42.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/37819/978-951-39-3787-4_nro_42.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Popova, M. 2020. Fixed vs. Growth: The two basic mindsets that shape our lives. Brainpickings. Luettu 11.6.2020. <https://www.brainpickings.org/2014/01/29/carol-dweck-mindse>

Psychology Today. 2020. Motivation. Luettu 8.6.2020. <https://www.psychologytoday.com/intl/basics/motivation>

Puolimatka, T. 2004. Kasvatus, arvot ja tunteet. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Puusa, A. 2020. Haastattelutyypit ja niiden metodiset ominaisuudet. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus, 103–117.

Puusa, A. & Juuti, P. 2020. Laadullisen tutkimuksen olemus. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus, 75–85.

Rauste-von Wright, M. & von Wright, J. 1994. Oppiminen ja koulutus. Porvoo: WSOY.

Saarikallio, S. 2013. Musiikki on kokemuslaji. Teoksessa P. Jordan-Kilki, E. Kauppinen & E. Korolainen-Viitasalo (toim.) Musiikkipedagogin käsikirja. Opetushallitus. Oppaat ja käsikirjat 2012:2, 37–45.

Saarikallio, S. 2010. Musiikin tunnemerkit arkielämässä. Teoksessa J. Louhivuori & S. Saarikallio (toim.) Musiikkipsykologia. Jyväskylä: Atena, 279–293.

Saarinen, M. & Kokkonen, M. 2003. Tunneäly. Kohti kokonaista elämää. Helsinki: WSOY.

Metsämuuronen, J. 1995. Harrastukset ja omaehtoinen oppiminen. Helsinki: Oy International met-help LTD.

Salmela-Aro, K. 2018. Motivaatio ja oppiminen kulkevat käsi kädessä. Teoksessa K. Salmela-Aro (toim.) Motivaatio ja oppiminen. Jyväskylä: PS-kustannus, 9–22.

Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. 2017. Henkilökohtaiset tavoitteet, hyvinvointi ja elämäntilanne. Teoksessa K. Salmela-Aro & J-E. Nurmi (toim.) Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus, 32–42.

Saloheimo, L. 2008. Obitus tunnistaminen ja tunnistaminen vapaa-ajan sivistystyössä. Teoksessa A. Toom, J. Onnismaa & A. Kajanto (toim.) Hiljainen tieto. Tietämistä, toimimista, taitavuutta. Helsinki: Kansanvalistusseura, 333–353.

Salovuori, S. 2015. Hyvejohtajuus.fi. Johtajuus on luonnetta. Luettu 12.6.2020. <https://www.hyvejohtajuus.fi/15248/intohimo-on-tunteiden-lisaksi-syvaa-sitoutumista/>

Seppänen, L. 2018. Motivaatio. Perseelle potkimisen käsikirja. Helsinki: Fitra Oy.

Siirola, E. 2009. Musiikin elinikäinen oppiminen. Teoksessa J. Louhivuori, P. Paananen & L. Väkevä (toim.) Musiikkikasvatus. Näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen. Pääaja: FiSME ry, 171–187.

Silvennoinen, H. & Tulkki, P. 1998. Elinikäisen oppimisen olennaisia etsimään. Teoksessa H. Silvennoinen & P. Tulkki (toim.) Elinikäinen oppiminen. Helsinki: Gaudeamus, 9–24.

Sinkkonen, J. 2018. Kiintymyssuhteet elämäntilanteissa. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Sinkkonen, J. 2009. Musiikki – yhtä aikaa yksilöllistä ja jaettua. Teoksessa J. Louhivuori, P. Paananen & L. Väkevä (toim.) Musiikkikasvatus. Näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen. Pääaja: FiSME ry., 289–297.

Sjöblom, K. 2017. Intohimo. Teoksessa K. Salmela-Aro & J-E. Nurmi (toim.) Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus, 222–233.

Soinila, S. 2018. Musiikki antaa aivoille siivet. Kirjoitus Aivoliitto.fi -sivuilla Korvaamaton kovalevy 24.9.2018. Luettu 15.5.2020. <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/mieli/musiikki-antaa-aivoille-siivet>

Suomen kansanopistoyhdistys ry. 2020. Kohti kasvun ajattelutapaa. Luettu 20.6.2020.  
<https://peda.net/kansanopistot/kansanopistoyhdistys/opl/1-teoria/mok/kka/kka>

Suomen musiikkioppilaitosten liitto. 2020. Taiteen perusopetuksen musiikin yleinen oppimäärä. Luettu 5.6.2020. <http://www.musicedu.fi/musiikin-opetus-suomessa/jarjestelma/taiteen-perusopetuksen-tpo-musiikin-yleinen-oppimaara/>

Suomen musiikkioppilaitosten liitto. 2020. Vapaa sivistystyö. Luettu 5.6.2020. <http://www.musicedu.fi/musiikin-opetus-suomessa/jarjestelma/vapaa-sivistystyo/>

Särkämö, T. 2020. Virikettä ikääntyville aivoille. Teoksessa Tiedekulma (toim.) Terve elämä! Helsinki: Gaudeamus Oy, 89–103.

Teppo, U. 2015. Mitä hyvinvointi on? Hyvinvoinnin käsitteen tarkastelua yksilön näkökulmasta. OHOI-osaamista vuorohoitoon -henkilöstökoulutus 2.2.2015. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Luettu 15.5.2020.

<https://peda.net/hankkeet/oov/kh/1hkjpv/materiaali/klm/utt:file/download/b41c6afd76f64a285b8f9934710b5e9db81d0cbd/Ty%C3%B6hyvinvointi%2022%209%20.pdf>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Hyvinvointi. Päivitetty 23.10.2019. Luettu 12.6.2020.  
<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>

Terveyttä tieteestä. 2019. Mikä ihmeen minäpystyvyys? Kirjoitus Terveyttä tieteestä -blogissa 9.4.2019. Luettu 16.6.2020. <http://terveyttatieteesta.blogspot.com/2019/04/mika-ihmeen-minapys-tyvyys.html>

ThinkMath. 2020. Tavoiteorientaatiot. Luettu 11.6.2020.  
<https://blogs.helsinki.fi/thinkmath/tietopalvelu/motivaatio/yksilolliset-motivaatiotaipumukset/tavoite-orientaatiot/>

Tilastokeskus. 2014. Vapaa sivistystyö on merkittävä osa aikuiskoulutusta. Luettu 2.6.2020.  
[www.stat.fi/artikkelit/2014/art\\_2014-09-29\\_004.html%Fs%3D0](http://www.stat.fi/artikkelit/2014/art_2014-09-29_004.html%Fs%3D0)

Tirri, K., Kuusisto, E. & Laine, S. 2017. Kasvun ajattelutapa motivoi oppimaan. Teoksessa K. Salmela-Aro (toim.) Motivaatio ja oppiminen. Jyväskylä: PS-kustannus, 65–76.

Toom, A. 2008. Hiljainen pedagoginen tietäminen opettajan työssä. Teoksessa A. Toom, J. Onnismaa & A. Kajanto (toim.) Hiljainen tieto. Tietämistä, toimimista, taitavuutta. Helsinki: Kansanvalistusseura, 163–186.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Tuominen, H., Pulkka, A-T., Tapola, A. & Niemivirta, M. 2017. Tavoiteorientaatiot, oppiminen ja hyvinvointi. Teoksessa K. Salmela-Aro & J-E. Nurmi (toim.) Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus, 80–98.

Tuomisto, J. 1999. Vapaa sivistystyö 2000-luvun kynnyksellä – uudet tehtävät ja vaatimukset. Teoksessa P. Sallila & S. Niemelä (toim.) Sivistystyö osaamisyhteiskunnassa. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu Oy, 23–55.

Turunen, K. E. 2005. Ikävaiheiden kriisit. Jyväskylä: Atena.

Ukkola-Vuoti, Liisa. 2017. Musikaaliset geenit. Hyvinvointia musiikista. Helsinki: Kustantamo S&S.

Uusikylä, Kari. 2006. Hyvä paha opettaja. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.

Uusikylä, K. & Atjonen, P. 2005. Didaktiikan perusteet. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.

Uusitalo-Malmivaara, L & Vuorinen, K. 2017. Huomaa hyvä! Vahvuusvariksen bongausopas. Jyväskylä: PS-kustannus.

Valli, R. 2015. Paperinen kyselylomake. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 84–108.

Vasalampi, K. 2017. Itsemääräämisteoria. Teoksessa K. Salmela-Aro & J-E. Nurmi (toim.) Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus, 54–65.

Virolainen, I. & Virolainen, H. 2018. Mielen voima oppimisessa. Helsinki: Viisas Elämä Oy.

Virtanen, M. 2015. Kuusi askelta tunnetaitajaksi. Emotionaalisen osaamisen kehittämismalli opettajalle. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vuorinen, K. 2020. Positiivinen pedagogiikka. Luettu 7.6.2020. <https://kaisavuorinen.com/positiivinen-pedagogiikka/>



Hei!

Olen musiikkikasvattaja ja muusikko Leena Saunanen ja teen Oulun ammattikorkeakouluun ylemmää korkeakoulututkintoa (musiikkipedagogi YAMK) Taiteen tekijän ja kehittäjän koulutusohjelmassa. Opinnäytetyöni aihe käsittelee yli 35-vuotiaiden kansalaisopistossa laulua opiskelevien motivaatiota ja tavoitteita opiskelun suhteen. Tutkimus selvittää, miksi laulunopiskelu aloitetaan, mikä yksinlaulun ja musiikin merkitys on aikuiselle opiskelijalle sekä valottaa, millaista on opiskella ja harrastaa laulua aikuisiällä.

Olen laatinut kyselyn, joka käsittelee edellä mainittuja asioita. Kyselyssä on viisi osiota: taustatiedot, motivaatio, tavoitteet, merkityksellisyys, aikuisopiskelu sekä oppilaitos. Kaikki kysymykset ovat avoimia kysymyksiä, eli niihin voi vastata omin sanoin. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti eikä missään vaiheessa tutkimuksen tekoa vastaajan henkilöllisyys tule ilmi, vaan säilyy anonyyminä. Toivon, että juuri Sinä ottaisit osaa tähän tutkimukseen!

Kyselyn tuloksista selviää, mistä aikuisiällä saadaan kipinä laulunopiskeluun ja millaisia tavoitteita sille asetetaan, mikä siinä on se tärkein juttu – sekä samalla saadaan arvokasta tietoa opetuksen ja oppilaitoksen kurssisuunnittelun kehittämistä varten. Vastaamiseen kuluu luultavasti yhden laulutunnin mittainen aika. Tämän voi ottaa myös oman "laulajuuden" pohdintana, ja se voi olla avartavaa.

Tietokoneella vastaaminen käy helpoiten, puhelimella myös onnistuu, mutta kirjoittaminen voi olla työläämpää.

Toivon vastaukset äitienpäivään eli 10.5 mennessä.

Suurkiitos jo etukäteen ajastasi ja vastauksistasi! Ota toki yhteyttä, jos on jotain kysyttävää aiheesta, lomakkeesta tai tulee teknisiä haasteita eteen.

LINKKI:

<https://forms.gle/>

t. Leena Saunanen  
xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx  
xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx  
leena.saunanen@meriko.fi  
xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

## Aikuinen laulunopiskelija

### TAUSTATIEDOT



1. Ikä

*Mark only one oval.*

35 - 45 v.

46 - 55 v.

56 - 65 v.

yli 65 v.

2. Oletko aiemmin (lapsena tai nuorena) opiskellut tai harrastanut musiikkia?

---



---



---



---



---

3. Oletko aiemmin (lapsena tai nuorena) opiskellut tai harrastanut yksinlaulua?

---

---

---

---

---

4. Oletko aikuisena aiemmin opiskellut tai harrastanut musiikkia? Mitä ja missä?

---

---

---

---

---

5. Kuinka kauan olet käynyt aikuisena Lakeudenportin kansalaisopiston yksinlaulutunneilla (joko kevyen tai klassisen laulun)?

---

---

---

---

---

6. Oletko opiskellut yksinlaulua jossain muualla?

---

---

---

---

---

7. Harrastatko muita taidelajeita? Jos, niin mitä ja missä?

---

---

---

---

---

#### MOTIVAATIO



8. Miksi lähdit aikuisena opiskelemaan/harrastamaan/jatkamaan yksinlaulua? Mikä motivoi aloittamaan?

---

---

---

---

---

9. Miksi nimenomaan yksinlaulu, eikä esim. ryhmälaulu (kuorot, lauluryhmät ja -yhtyvät)?

---

---

---

---

---

10. Jos harrastat myös ryhmässä laulamista, miten yksinlaulu eroaa siitä?

---

---

---

---

---

11. Miksi kevyt laulu, ei klassinen?

---

---

---

---

---

12. Miksi aloitit/jatkoit juuri silloin, kun aloitit? Olisitko halunnut aloittaa/jatkaa aiemmin?  
Miksi? Miksi et?

---

---

---

---

---

13. Miksi päätit ilmoittautua juuri kansalaisopiston tunneille?

---

---

---

---

---

TAVOITTEET



14. Ajatteletko OPISKELEVASI vai HARRASTAVASI kevyttä yksinlaulua?

---

---

---

---

---

15. Mitä tavoitteita sinulla on laulamisen suhteen?

---

---

---

---

---

16. Mitä asioita laulusta halusit oppia aloittaessasi? Entä nyt?

---

---

---

---

---

17. Millainen laulaja mielestäsi olet? Vahvuudet ja kehitettävät asiat?

---

---

---

---

---

18. Millainen laulaja haluaisit olla?

---

---

---

---

---

19. Missä näet itsesi laulajana 5 vuoden kuluttua?

---

---

---

---

---

20. Mikä laulamisesa on helppoa? Entä haasteellista?

---

---

---

---

21. Mikä saa sinut mahdollisesti jatkamaan laulua?

---

---

---

---

#### MERKITYKSELLISYYS





22. Mitä musiikki sinulle ylipäättään merkitsee? Mitä saat siitä, miten se näkyy elämässäsi?

---

---

---

---

---

23. Mitä laulaminen (yksinlaulu) sinulle merkitsee? Mitä saat siitä? Myönteisiä ja kielteisiä fiiliksiä?

---

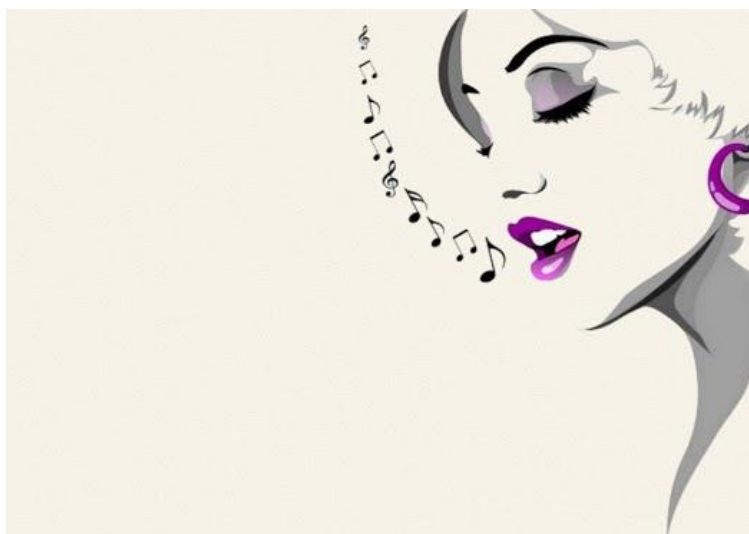
---

---

---

---

#### AIKUISOPISKELU



24. Mitä etua on laulun opiskelusta aikuisena?

---

---

---

---

25. Onko aikuisena opiskelemissa jotain haasteita?

---

---

---

---

26. Miksi suositteletisit jollekulle toiselle kevyen laulun aikuisopiskelua?

---

---

---

---

OPPILAITOS



27. Onko nykyinen opiskelutahhti ollut riittävä?(30 min joka toinen vko) Miksi?Miksi ei?

---

---

---

---

---

28. Mitä odotuksia tai muutosehdotuksia sinulla on opetuksen tai oppilaitoksen suhteen?(Esi m. eteneminen, opetuksen sisältö, opiskelun olosuhteet, opintojen määrä, erilaiset opetusmahdollisuudet jne.)?Vapaa sana opetuksen kehittämistä varten.

---

---

---

---

---

29. Mitä muita lauluun tai musiikkiin liittyviä kursseja toivoisit?

---

---

---

---

---

30. Haluaisitko vielä lisätä jotain aiheeseen liittyen?

---

---

---

---

---