

Tanja Torvikoski

**SELVITYS LAULAJIEN HARJOITTELU-
TOTTUMUKSISTA POHJOIS-POHJANMAALLA**

SELVITYS LAULAJIEN HARJOITTELU TOTTUMUKSISTA POHJOIS-POHJANMAALLA

Tanja Torvikoski

Opinnäytetyö

Kevät 2022

Taiteen tekijä ja kehittäjä, YAMK

Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu

Taiteen tekijä ja kehittäjä (YAMK)

Tekijä: Tanja Torvikoski

Opinnäytetyön nimi: Selvitys laulajien harjoittelutottumuksista Pohjois-Pohjanmaalla

Työn ohjaaja: Jouko Tötterström

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2022

Sivumäärä: 55 + 1 liite

Lauluharjoitteluun löytyy runsaasti itseopiskelumateriaalia, mutta itsenäisen harjoittelun taitoa ei opeteta eikä ohjata laulunopetuksessa usein systemaattisesti. Opinnäytetyöni lähtökohtana oli selvittää eri vaiheissa olevien laulajien ja laulunharrastajien harjoittelutottumuksia Gerald Klicksteinin luoman The Musician's Way: A guide to practice, performance, and wellness -kirjan (2009) ja oheismateriaalin esittelemää mallia soveltaen. Halusin kerätä tietoa itsenäisen harjoittelun taidon, tavoitteellisuuden, motivaation sekä opetussuhteen merkityksestä osana laulajien ja laulunopiskelijoiden hyvinvointia, edistymistä ja musiikillista itsetuntoa sekä muodostaa näin kuvaa laulajien tuentatarpeesta itsenäisen yksilöharjoittelun viitekehyksessä.

Selvitys toteutettiin kvantitatiivisena ja kvalitatiivisena Survey-kyselytutkimuksena Webropol-kyselytyökalua apuna käyttäen helmikuussa 2022. Kyselylinkki tutkimukseen lähetettiin Oulun ammattikorkeakoulun klassisen- ja pop/jazz-musiikin laulun lehtoreille, laulupääaineisille musiikkipedagogiopiskelijoille sekä heidän harjoitusoppilailleen, Oulun yliopiston musiikkikasvatuksen opiskelijoille, Oulun konservatorion pop/jazz-laulunopiskelijoille sekä yksityisen puolen laulunharrastajille Oulun alueella. Kyselyyn vastasi 41 henkilöä. Kyselyyn vastattiin nimettömänä eikä kyselyssä kerätty henkilötietoja.

Selvityksen tulokset osoittivat, että laulajien keskuudessa on havaittavissa tuentatarvetta itsenäiseen työskentelyyn liittyen. Erytistä tuentatarvetta esiintyi tavoitteiden asettelussa sekä itsenäisesti että yhdessä opettajan kanssa, tavoitteita kohti etenemisessä suunnitelmallisesti ja valvotusti, annettujen kotitehtävien purkamisessa oikeinoppimisen varmistamiseksi, aikataulujen luomisessa, itsenäisen harjoittelun rytmittämisessä selkeiden ohjeiden, tehtävien ja tunnilla tehtyjen äänitteiden muodossa sekä yhteismusisoinnin ja esiintymismahdollisuuksien saralla.

Tutkimusanalyysin johtopäätökset opettivat, että laulajien itsetuntoa ja motivaatiota tukevaa itsearviointia sekä kokonaisuuden hahmottamista helpottavia työkaluja kaivataan lisää, jotta itsenäistä harjoittelua voitaisiin tehdä itsevarmasti omaan arvostelukykyyn luottaen.

Selvityksen tulokset inspiroivat kehittämään itsenäisen harjoittelun taitoa tukevaa pedagogiikkaa sekä sitä, miten laulunopetustilanteissa koettu energia ja esimerkki vuotaa myös laulajien itsenäisiin yksilöharjoitteluhetkiin. Tutkimus oppimismenenteistä laulun ja musiikin parissa jatkuu.

Asiasanat: harjoittelutottumukset, Pohjois-Pohjanmaa, laulaminen, itsetunto, itsearviointi, kestävä kehitys, opettaja-oppilassuhde

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences

Master's Degree in Artistic Development (YAMK)

Author: Tanja Torvikoski

Title of thesis: Research of the singers practice habits in the region of Northern Ostrobothnia

Supervisor: Jouko Tötterström

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2022

Number of pages: 55 + 1 appendix

There is plenty of self-study material found for vocal practice, but the art of practice is not often taught systematically by the teachers. The basis of my thesis was to research the practice skills and habits amongst singers of different stages of development in the region of Northern Ostrobothnia by applying the book *The Musician's Way: A guide to practice, performance, and wellness* (2009) by Gerald Klickstein and the free download Practice assessment sheet.

I wanted to gather information about the skills of independent practicing, goal setting, motivation and the meaning of the teacher-student relationship in the well-being, progress and musical self-esteem of practicing singers. Via this research I wanted to form a big picture of the special needs of support in the framework of practice.

The research was executed as a quantitative and qualitative survey via Webropol survey and reporting tool in February 2022. The web link for the survey was sent to the vocal teachers and students in Oulu University of Applied Sciences, Oulu University, Oulu conservatoire and to singing enthusiasts in the region of Oulu. 41 answered the survey. No personal data was collected during the survey.

The results show that there is indeed need of support amongst singers regarding independent practicing. Need of support was found especially in the areas of goal setting, planning, going through the technical and musical assignments more profoundly, scheduling, collective playing and performing.

As a conclusion we learn that tools for self-evaluation and understanding of the integrity of musical practice are needed to support the self-esteem and motivation of the singer, so as to help singers trust their training skills more.

The results of the survey inspire to further develop daily teaching habits towards more trusting independent training skills and to notice how the energy and attitudes shared in the teaching space bleed onward to the private practicing moments. Research in the field of learning mentality continues.

Keywords:

Practice habits, Northern Ostrobothnia, singing, self-esteem, self-evaluation, sustainable development, teacher-student relationship

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	HARJOITTELUTOTTUMUKSIEN TARKASTELU	7
3	OPETTAJAN ROOLI HARJOITTELUN TUKEMISESSA.....	14
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	16
5	TULOKSET	18
5.1	Kyselyn perus- ja taustatiedot.....	18
5.2	Motiivit ja motivaatio.....	18
5.3	Pedagoginen yhteistyö.....	21
5.4	Itsenäinen harjoittelu	28
5.5	Harjoittelutottumukset	31
5.6	Opetukseen kohdistuvat odotukset ja toiveet.....	44
6	JOHTOPÄÄTÖKSET	47
7	POHDINTA.....	50
	LÄHTEET.....	55

1 JOHDANTO

Suomalainen laulunopetus on keskittynyt viime vuosina enenevässä määrin laulun psykofyysisyyteen ja vuorovaikutuksellisuuteen tuoden perinteisen laulunopetuksen rinnalle pehmeitä arvoja, luovia toimintamalleja päivittäen laulunopetuksen eettisiä periaatteita. Oppimaan oppiminen on käynyt läpi evoluutiota, jossa ”opettaja opettaa, oppilas oppii” -ajattelu on kääntynyt hiljalleen kohti ”opettaja opettelee oppilaansa” -suuntausta. Tulosten vaatimiseen ja tavoitteiden laatimiseen suhtaudutaan varovaisemmin kuin ennen, joka voi ilmentää tietynlaista heiluriliikettä mestari-kisälli-ajoista toiselle puolelle, kuten korjaavaan laulunopetustyöhön, kohtaamiseen, terveen äänenkäytön opettamiseen sekä musiikillisen ilmaisun vapauttamiseen. Itsenäistä harjoittelua voidaan pitää nykyään enemmän laulajan henkilökohtaisena asiana ja alueena, jonne tarjotaan työkaluja, mutta jonne ei tunkeuduta edelleen valvomaan työkalujen käyttöä ja soveltamista. Jos itsenäistä työtä ei kuitenkaan tehdä tuntien välillä, jäädään opetussuhteessa polkemaan paikoilleen.

Lauluharjoitteluun löytyy runsaasti materiaalia, mutta itsenäisen harjoittelun taitoa ei opeteta eikä ohjata laulunopetuksessa usein systemaattisesti. Kestävään kehitykseen pohjaavan itsenäisen harjoittelun kulttuuri on toimintamalli ja elämäntapa, johon kasvaminen jää helposti laulajan omalle vastuulle, elleivät omat opettajat ja läheiset ole sitoutuneet laulajan tavoitteisiin yhdessä laulajan kanssa. Instrumenttisuhteen hoitamiseen sekä sisäisen laulajuuden kokemuksen syventämiseen tarvitaan aikaa ja sitoutuneisuutta sekä työtä, jonka palkka on usein työssä itsessään. Oppiminen ei edisty, jos ei tehdä itsenäistä työtä, ja sen vuoksi harjoittelun taito ja valmius on oleellista.

Opinnäytetyöni lähtökohtana oli selvittää eri vaiheissa olevien laulajien ja laulunharrastajien harjoittelutottumuksia Gerald Klicksteinin luoman *The Musician's Way: A guide to practice, performance, and wellness* -kirjan (2009) ja oheismateriaalin esittelemää mallia soveltaen. Halusin kerätä tietoa itsenäisen harjoittelun taidon, tavoitteellisuuden, motivaation sekä opetussuhteen merkityksestä osana laulajien ja laulunopiskelijoiden hyvinvointia, edistymistä ja musiikillista itsetuntoa kyselytutkimuksen muodossa sekä muodostaa näin kuvaa laulajien tuentarpeesta itsenäisen yksilöharjoittelun viitekehyksessä. Kyselyn tekeminen itsessään on konkreettinen työkalu lisäämään tietoisuutta omista harjoittelutottumuksista ja toimii reflektio- ja motivaatiövälineenä sen tekijöille sekä askeleena oman oppimisprosessin omistamiseen.

2 HARJOITTELUTOTTUMUKSIEN TARKASTELU

Omia yksilöllisiä harjoittelutottumuksia tarkasteltaessa voi lähteä liikkeelle tavoiteltavana pidetyn harjoittelutaidon peilaamisesta. Olen tässä kyselytutkimuksessa käyttänyt inspiraationa Gerald Klicksteinin luomaa ”Assessing Your Practice Habits” -kyselylomaketta, joka on ladattavissa ilmaiseksi musiikinopiskelijoita ja musiikkipedagogeja varten osoitteessa www.musiciansway.com/downloads. Geraldin luoma kysymyspatteristo toimii tietoisuustyökaluna omien harjoittelutottumuksien pohtimiseen ja kirja ”The Musician’s Way – A guide to Practice, Performance, and Wellness” tarjoaa lisätukea niiden osa-alueiden harjoittamiseen, joihin vastaaja vastaa kyselyssä ”True” sijaan ”False”, eli ”pitää paikkaansa” sijaan ”ei pidä paikkaansa”. Geraldin materiaalit tarjoavat apuvälineitä sellaisten harjoittelijoiden harjoittelutottumuksien kehittämiseen, jotka kaipaavat tukea erityisesti harjoittelun osa-alueiden jäsentämiseen, ajanhallintaan, harjoittelun tehostamiseen, harjoittelusta nauttimiseen sekä esiintymistilanteiden ennakoimiseen ja purkamiseen. Taustalla on pyrkimys oppimisen elämäntapaan ja kulttuuriin kasvamisesta sen sijaan, että harjoittelu olisi epätasapainoista, epämielenkiintoista, epätehokasta tai muuten kestäättömällä pohjalla.

Harjoittelemisen osa-alueiden järjestely on selkein ja lähestyttävien osa harjoittelukulttuurin tarkastelua. Harjoittelemisen on helppoa, kun tietää mitä harjoitella ja miksi. Itse oppimisprosessin sekä oppimisen valmiuksien tiedostaminen ja huomioon ottaminen itsenäisessä harjoittelussa vaatii kuitenkin itsereflektiotaitoja ja -työkaluja, jotta omaa toimintaa voi opetella tarkastelemaan ja ohjaamaan riittävän objektiivisesti ja pidemmällä aikajanelalla. Tässä luvussa käyn tiivistetysti läpi peruseriaatteita ja -tarpeita itsenäisen harjoittelun kehittämiseksi kestävään, teknisesti ja taiteellisesti syventävään ja henkistä hyvinvointia tukevaan suuntaan Gerald Klicksteinin kirjassa *The Musician’s Way* (2009) esitettyä näkemystä mukailien.

Gerald aloittaa Taidokkaan harjoittelun käsitteen avaamisen organisoimalla ne osa-alueet, joiden tulisi olla läsnä, jotta harjoittelu etenisi tasapainoisella tavalla kohti kattavaa musiikillista osaamista. Ensisijaisena lähtökohtana osa-alueiden laadukkaaseen harjoitteluun hän pitää kuitenkin kykyä ja halua rehelliseen itsearviointiin, johon hän on luonut havainnollistavia työkaluja. Itselle tehtävien kyselyjen kautta harjoittelija kykenee tulemaan tietoisemmaksi omista harjoitteluun ja esiintymiseen liittyvistä toimintamalleistaan sekä harjaantuu oman toimintansa tarkastelussa ja arvioinnissa. Hän pitää jatkuvan itsearvioinnin kykyä avaintekijänä taidokkaaseen harjoitteluun pääsemisessä.

Itsearviointi ilmenee muusikoilla niin yksittäisten fraasien musiikillisen, teknisen ja taiteellisen jatkuvassa tarkastelussa kuin myös omien harjoittelutottumuksien sekä muusikon elämäntapojen tarkastelussa. Kuten muissakin asioissa, myös itsearvioinnissa on mahdollisuus kehittyä totuuden- ja tarkoituksenmukaisemmaksi askel kerrallaan. (Klickstein 2010.)

Harjoittelemiseen orientoituminen ja organisoituminen

The Musician's Way, Osa 1: Taidokas harjoittelu (Artful practice) ensimmäisessä luvussa Gerald Klickstein puhuu järjestäytymisestä (Getting organized). Tässä luvussa hän käy läpi harjoittelemiseen liittyviä perusasioita, jotka auttavat rakentamaan hyvät olosuhteet toimivalle työskentelylle. Näitä osa-alueita ovat harjoittelun määrittely, työtilan varustelu, tarjoittelun suunnittelu ja aikataulutus, uuden materiaalin valitseminen ja itsensä äänittäminen.

On ymmärrettävää, ettei harjoittelemisen voi olla joka päivä yhtä antoisaa, sillä syvällisen oppimisprosessin vaiheisiin kuuluu vuorottain olemassa olevan tietoisuuden ja ymmärryksen särkymistä ja uudelleenjärjestäytymistä. Tuloksellinen harjoittelu vaatii epämukavuusalueelle laajentumista sitä mukaa, kuin harjoittelijan taidot kehittyvät. Erinomaisuutta kohti ponnisteleminen kyseenalaistaa tasaisin väliajoin sitä kohti pyrkivien vakaumusta ja sitoumusta ja siksi korkean tason saavuttaneet muusikot ovat ansainneet muiden vilpittömän kunnioituksen. Erinomaisuuden arvo on sen lahjomattomuudessa. Jokainen, joka on erinomainen jossakin, on murtautunut itselleen asettamansa rajat kerta toisensa jälkeen.

On monia tapoja määritellä ja osittaa harjoittelua, mutta jotta harjoittelija osaa tehdä tarkoituksenmukaisia valintoja ja korjausliikkeitä, on hänen osattava itsearvioida oman työskentelynsä toimivuutta saatujen tuloksien sekä välittömän kokemuksen tai perusteella, sekä suhteuttaa musiikillista, teknistä ja taiteellista osaamistaan asetettua tavoitetta vasten. Koska musiikin harjoittelu on enemmänkin jatkuva prosessi – joillakin sisäänpäin syvenevä, toisilla ulospäin kurottautuva – kuin alku- ja loppupisteeseen rajautuva projekti, on työskentelyn mielekkyyden kannalta ensiarvoisen tärkeää, että ”matka” tuntuu harjoittelijasta henkilökohtaisesti kannattavalta, kiinnostavalta ja merkitykselliseltä.

Harjoittelun määrittely

Harjoittelu on tavoitteellinen, luova kehitysprosessi, joka keskittyy taiteelliseen ja tekniseen osaamiseen. Kun harjoittelussa keskitytään *harjoittelemiseen*, on pyrkimyksenä oppia tietty kappale, hioa laajempaa kokonaisuutta tai parantaa teknistä osaamista teknisten harjoitusten kautta. Tämän musiikkiin, tulkintaan ja tekniikkaan keskittyvän omaksumisprosessin läpi kuljettaessa harjoittelijasta tulee näin ollen parempi artisti / muusikko. Harjoittelun kautta rakennetaan kärsivällisyyttä, hienostuneisuutta, selkeyttä ja tasapainoa, eikä syvällisen, taiteellisen kehityksen tielle ole loppua. (Klickstein 2009.)

Viulisti Yehudi Menuhin (1916–1999) määritteli harjoittelua seuraavasti:

Practicing is not forced labor; it is a refined art that partakes of intuition, of inspiration, patience, elegance, clarity, balance, and, above all, the search for ever greater joy in movement and expression. (Klickstein 2009, 4.)

Harjoittelemisen määritelmä vaatii täytyäkseen tavoitteen. Yehudin määritelmä lähestyy harjoittelua ammattiviulistin lähtökohdista, jossa suhde harjoitteluun on muotoutunut dialogiseksi vuorovaikutukseksi itsen ja musiikin välillä. Sanat kaikuvat Menuhin integroimaa tekemisen riemua ja rauhaa – tärkeimpänä seikkailunmakuinen etsintä kohti liikkeen ja ilmaisun iloa. Mistä sitten harjoittelu on saanut raskaan maineensa? Kirjailija Edith Hamilton (1867–1963) on muotoillut raskaan työn määritelmää seuraavasti:

It is not hard work, which is dreary, it is superficial work. (Klickstein 2009, 4.)

Palaamme harjoittelun elämyksellisyyden, syvällisyyden ja merkityksellisyyden äärelle, joka ainoastaan saa harjoittelijan löytämään itsestään vastaanottavaisuuden tilan, jossa uuden oppimista ei vastusteta. Myös kyky avautua luovuudelle ja ilmaista itseään musiikillisesti kehittyä, kun harjoittelijalla on aito halukkuus altistua oppimisprosessille, joka on aina myös muutoksen tila. Jotta harjoittelu värähtelisi innostusta, sen täytyy siis olla sekä taidokasta että elämyksellistä, ja kyky kirkastaa harjoittelun määritelmä ennen harjoittelemaan ryhtymistä luo lähtökohdan harjoittelun merkityksellisyyden kokemukselle.

Työtilan varustelu

Klickstein neuvoo panostamaan työtilaan niin, että se palvelee ja tukee harjoittelijan tarkoitusta. Hän neuvoo, että muuttaaksesi tavallisen työhuoneesi luovuuden tyyssijaksi, tulee sinun kohdella sitä sen mukaisesti. Missä työskenteletkin, pidä huolta, että työkalusi ovat kunnossa ja järjestyksessä ja että tila on viihtyisä ja kutsuva. Poista häiriötekijät: Sulje puhelin ja tietokone. Kun olet valmis, astu harjoittelutilaasi ilman ylimääräisiä ajatuksia. Journalisti Grace Glueck on pohtinut työtilan merkitystä näin:

The studio, a room to which the artist consigns himself for life, is naturally important, not only as workplace, but as a source of inspiration. (Klickstein 2009, 5.)

Kenties Glueckin inspiroimana Klickstein ottaa kantaa niin ulkoisen kuin sisäisen työtilan huomioimiseen. Ulkoisia hyvin varusteltuun työtilaan liittyviä asioita ovat esimerkiksi: Piano, nuottiteline, metronomi, muistiinpanovälineet, kello, peili, nauhuri, hyvä valaistus, rauhallisuus ja yksityisyys.

Sisäinen työtila tarkoittaa mielen ja kehon valmiuksia ottaa vastaan, reflektoida ja oppia. Laulamisen ja harjoittelun psykofyysisyyden ymmärtäminen sekä kehotietoisuus harjoittelutilanteessa ovat avain läsnäolevaan ja positiiviseen harjoitteluun ja oppimiseen. Vireä mutta rauhallinen mieli kuulee ja on valmis kohtaamaan mikrolihastasolle asti heijastuvia jännitteellisiä ajatuksia sekä auttaa paikallistamaan rentouttamisen tarpeita. Meditaatio, mindfulness-harjoitukset, mentaaliharjoittelu, hengittely ja kehon kuunteleminen kehittävät keskittymistaitoja, kun mielen vaeltelua opitaan ymmärtämään liikkuvan mielen seurailun kautta. Omaan mieleen tutustuminen ja mielen rentouttaminen on tärkeä osa oppimista sopivan vireystilan mahdollistajana. Vireystila, ja sitä kautta suorituskyky muodostuu pitkälti elimistön hermostollisen ja hormonaalisen toiminnan seurauksena; autonomisen hermoston tila ja sisäinen kello määräävät, mitä hormoneja ja välittäjäaineita elimistössä milloinkin erittyy. Tämä hermoston ja umpieritysjärjestelmän yhteistoiminta päättää elimien toiminnasta ja on vastuussa siitä, miltä meistä tuntuu. Tietoisella päätöksellä harjoitteliija kykenee nostamaan itsensä vain tiettyyn pisteeseen. Parhaaseensa on mahdollista yltää vain, kun keho-mieli on tasapainossa. (Parkkinen 2019.)

Harjoittelun suunnittelu ja aikataulutus

Hyvin laadittu harjoittelusuunnitelma jakaa harjoiteltavan materiaalin sekä käytettävissä olevan ajan niin, että suunnitelma on mahdollista toteuttaa ja tavoite saavuttaa (Klickstein 2009, 8). Klickstein tarjoaa kirjassaan *The Musician's Way* (2009) työkaluja harjoiteltavan materiaalin ja osa-alueiden hallintaan jakaen kokonaisuuden viiteen eri alueeseen: uusi materiaali, kehittyvä materiaali, esitettävä materiaali, tekniikka sekä muusikkous. Merkityksellisen edistymisen saavuttamiseksi harjoittelijan tulee harjoitella jokaisella viidellä alueella tasapuolisesti. Jos harjoittelija haluaa oppia esimerkiksi monimutkaisen ja haastavan kappaleen mutta ei harjoittele koskaan tekniikkaa ja muusikkouteen liittyviä käytännön taitoja, voi kappaleen käsittely jäädä pintapuoliseksi. Jos harjoittelija taas painottaa harjoittelunsa vain tekniikkaan ja muusikon käytännön taitoihin, voi tulkinnan, ilmaisun ja esiintymisen muovaaminen sujuvaksi tuntua vieraalta. Kokeneet harjoittelijat jakavat harjoittelunsa näille viidelle alueelle, jolloin tekniikka, käytännön taidot ja taiteellinen näkemys kehittyvät toisiaan tukien.

Harjoittelun kokonaisuuden jakaminen osa-alueisiin on melko selkeää, mutta osa-alueiden ja käytettävissä olevan ajan koordinointi vaatii erillistä suunnittelua. Klickstein (2009, 7) kehottaa ottamaan huomioon muutamia asioita harjoittelusessioiden suunnittelussa: harjoittelun säännöllisyys, useampien, lyhyempien sessioiden järjestäminen, taukojen pitäminen, harjoitteluajan pidentäminen asteittain sekä tasapainoisesta elämäntyylistä huolehtiminen harjoittelun rinnalla. Harjoittelun aikataulutus ja dokumentointi paperille tai tietokoneella sijaitsevaan kansioon auttaa säilyttämään suuremmat linjat ja tavoitteet kirkaana. Suunnitelmaan sitoutuminen ja rutiini on tärkeää, sillä kyse on prosessista. Harjoittelemisessa asiassa sinnikkyys, kestävyys, itsekuri ja mielen hallinta voivat muodostua tärkeämmäksi kuin motivaatio, sillä ne kantavat mahdollisten motivaatiottomien aikakausien yli. Tehokas harjoittelusuunnitelma ja aikataulutus mahdollistaa musiikillisten tavoitteiden saavuttamisen ilman uupumisen riskiä. Päämäärätön suunnittelu voi ajaa harjoittelijan ailahtelevaan, tuloksettomaan harjoitteluun tai ylitreenaamiseen, joka voi johtaa väsymiseen tai rasitusvammoihin. (Klickstein 2009, 11.)

Uuden materiaalin valitseminen

Uuden materiaalin valitsemisessa on hyvä ottaa huomioon omat musiikilliset preferenssit, luova kapasiteetti sekä lyhyen- ja pitkän aikavälin tavoitteet. Mitä paremmin harjoittelija tai hänen opettajansa tuntee harjoittelijan musiikkimakua, taidollisia valmiuksia sekä tavoitteita, sitä optimaalisempaa valittu materiaali voi harjoittelijaa ajatellen olla. Musiikkimaun huomioiminen kappalevalinnoissa vaikuttaa harjoittelun mielekkyyteen ja motivoivuuteen, kun musiikki vastaa harjoittelijan taiteellista estetiikkaa. Samalla harjoiteltava ohjelmisto tukee harjoittelijan henkilökohtaisen taiteellisen persoonallisuuden vahvistumista. Tekniset ja musiikilliset kyvyt määrittelevät luovaa kapasiteettia yhdessä harjoittelemiseen käytettävissä olevan ja käytetyn ajan kanssa. Kapasiteetti kasvaa taitojen kehittymisen myötä. Sopivan haastetason kappaleet rohkaisevat itsevarmuuteen ja helppouden kokemukseen. Liian vaikeiden kappaleiden harjoittelemisen voi aiheuttaa harjoittelijoille destruktiivisia tapoja kuten ahdistusta ja kireyttä, jolloin varman ja rauhallisen läsnäolon oppiminen esiintymisen yhteydessä jää oppimatta.

Samalla, kun harjoittelija kulkee kohti omia musiikillisia preferenssejään ja laajentaa luovaa kapasiteettiaan, on hänen pidettävä mielessään omat tavoitteensa ja suunnitelmansa. Lyhyen aikavälin suunnitelma voi tähdätä lähestyvään konserttiin, kun taas pitkän aikavälin suunnitelmat tähtäävät kattavan musiikillisen ja taiteellisen osaamisen kerryttämiseen ja ylläpitämiseen musiikin ammattilaisena. (Klickstein 2009, 14–15.)

Itsensä äänittäminen

Itsensä äänittäminen on keskeinen työkalu tiellä musiikilliseen erinomaisuuteen. Ilman itsensä äänittämistä ja kuuntelemista laulajat laulavat voivat laulaa epävireisesti ja ohi rytmistä eivätkä ole tai tule siitä tietoisiksi. Itsensä äänittäminen kehittää muusikkoutta helpottamalla oman musiikillisen suoriutumisen tarkastelua objektiivisesti. Äänitteen kuunteleminen auttaa kuulemaan omaa lauluääntä kuten muut kuulevat sen ja mahdollistaa keskittymisen eri tavalla, kuin harjoittelu- tai esiintymistilanteessa. Itsensä äänittäminen ja äänitteiden kuunteleminen ehkäisee muistinvaraista väärin oppimista, tehostaa oppitunneista saatavaa hyötyä uudelleen kuuntelemisen myötä sekä

promotoi objektiivisuutta esimerkiksi suuremman ryhmän kanssa harjoitellessa, kun ryhmä haluaa kuunnella esimerkiksi keskinäistä balanssiaan. (Klickstein 2009, 17.)

3 OPETTAJAN ROOLI HARJOITTELUN TUKEMISESSA

Vaikka oppilaat nojaavat opettajiensa ohjaukseen, on opettajien periaatteellisena toiveena ja tavoitteena yleensä, että oppilaat kypsyvät ajan myötä itseohjautuviksi muusikoiksi ja taiteilijoiksi, jotka eivät tarvitse enää ulkopuolista ohjausta. Gerald Klicksteinin mukaan hyvä opettaja on tarkoituksenmukainen, tarjoaa selkeitä koulutuksellisia tavoitteita sekä luo merkityksellisyyttä yhdessä oppilaan kanssa. Hyvä opettaja on myös luotettava, ja hän on ansainnut oppilaansa luottamuksen korkeiden taiteellisten standardiensa, järjestäytyneen ajattelunsa sekä selkeän kommunikaationsa avulla. Hyvän opettajan asenne on kannustava ja positiivinen ja tällä tavoin hän auttaa oppilasta ylittämään itsensä haastavan tilanteen edessä. Kaikkein tärkeimpänä hyvän opettajan ominaisuutena Klickstein pitää opettajan kykyä tuottaa toivottuja tuloksia ja auttaa oppilaita kasvamaan itseohjautuviksi ja itsevarmoiksi muusikoiksi ja esiintyjiksi, joilla on vaivaton tekniikka ja varma taiteellinen ilmaisukyky. (Klickstein 2009, 294.)

Gerald O. Grow taas puhuu oppilaiden opettamisesta itseohjautuvuuteen yhä ajankohtaisessa artikkelissaan *Teaching Learners to be Self-Directed* (Grow 1991/1996). Grow esittää, että opettajan tehtävänä on vastata oppilaan itseohjautuvuuden tasoon sekä valmistella oppilasta nousemaan seuraaville tasoille. Tämä merkitsee muun muassa sellaisten tavoitteiden asettamista, jotka ovat vaatimustasoltaan sopivia, jotka johtavat haluttuun suuntaan sekä rakentavat kestävästä oppimisen kulttuuria. Tämä vaatii opettajalta kykyä tunnistaa oppilaan itseohjautuvuuden taso ja sekä osaamista soveltaa oppilaan itseohjautuvuuden tasoa pedagogisesti ja tyyllisesti niin, että oppilas kykenee ylittämään itsensä lähikehityksen vyöhykkeellä.

L. S. Vygotskinin (1896–1934) 1930-luvulla esittelemä käsite lähikehityksen vyöhyke jää yksilön aktuaalisen kehitystason eli nykyisen taito- ja tietotason ja hänelle mahdollisen potentiaalisen kehitystason väliin. Kun yksilö toimii yhdessä häntä kehittyneemmän ohjaajan kanssa, hän pystyy suoriutumaan tehtävistä korkeammalla tasolla (potentiaalinen kehitystaso), kuin hänen on mahdollista toimiessaan yksin (aktuaalinen kehitystaso) (Riihimäki 2010, 16). Scaffolding, oppimisen tukeminen, on lähikehityksen vyöhykkeen idean pedagoginen sovellus, jossa opettaja haastaa opiskelijaa hieman tämän nykyistä taitotasoa korkeamman tason tehtävillä. Kun haasteet ovat sopivassa suhteessa opiskelijan kykyihin, opiskelija oppii paremmin kuin jos tehtävät olisivat tämän taitotason alapuolella tai liian paljon hänen taitotasonsa yläpuolella. (Venetpalo 2012, 42.)

Siinä, missä oppilaan tavoitteet voivat olla teknisiä tai taiteellisia, opettajan tavoitteena on siis samanaikaisesti tukea oppilaan itseohjautuvuuden tason kehitystä, kestäväää kehitystä sekä oman oppimisprosessin omistamista. Koska oppiminen tapahtuu lopulta yksilötasolla henkilökohtaisen oivaltamisen ja uutta tietoa tai taitoa vakiinnuttavan kertaamisen kautta, on tärkeää, että oppija alkaa muodostaa kokonaiskuvaa hallittavasta kokonaisuudesta alusta alkaen. Itsenäinen harjoittelu, itsensä ohjaaminen ja oman suorituksen tarkastelu vaatii jatkuvaa reflektointia opeteltavan asian sekä oman tekemisen välillä, sekä suuremman kokonaisuuden hahmottamista omien kehitystarpeiden tunnistamista varten. (Grow 1991/1996.)

Konstruktivistiseen oppimisteoriaan sekä itseohjautuvuusteoriaan pohjaava Student-centered learning (SCL) tulkitsee oppilaan oman oppimisensa omistajaksi ja suosittelee, että oppilas a) pyrkii kehittämään omistajuutta omaa oppimisprosessiaan kohtaan sekä ponnistelee itselleen mielekkäitä tavoitteita kohti; b) oppii autonomisesti metakognitiivisen, proseduraalisen, käsitteellisen ja strategisen osittamisen kautta; c) luo työskentelyllään tuotoksia, jotka on suunnattu aidoille yhteisöille ja yleisöille oppimistavoitteen ja -ympäristön tuolla puolen (Lee & Hannafin 2016). Leen ja Hannafin SCL-mallissa oppimiseen sitoutumisen kannalta avainasemassa ovat siis autonomia, osittaminen sekä yleisö, jotka tuovat mukanaan sisäisen motivaation sekä kognitiivisen, sosiaalisen ja affektiivisen tason. Deci ja Ryan (2000) sivat itsemääräämisteoriassa motivaation psykologisiin perustarpeisiin, joiden täytyminen mahdollistaa motivaation (tahto) sisäistämisen. Nämä perustarpeet ovat: omaehtoisuus (autonomia) eli yksilön oma päätäntävalta ja kokemus omaan toimintaan vaikuttamisesta; minäpystyvyys eli yksilön kokemus kyvykkyydestään suoriutua erilaisissa tilanteissa sekä yhteenkuuluvuuden tunne eli perustavanlaatuinen tarve olla yhteydessä toisiin ihmisiin ja kuulua joukkoon. Opettajan rooli opetussuhteessa on toimia motivaation perustarpeiden fasilitoijana sekä auttaa oppijaa sitoutumaan omaan oppimiseensa. (Lee & Hannafin 2016, Deci & Ryan 2000.)

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tutkimuksen lähtökohtana oli selvittää eri vaiheissa olevien laulajien ja laulunharrastajien harjoittelutottumuksia. Halusin kerätä tietoa itsenäisen harjoittelun taidon, tavoitteellisuuden, motivaation sekä opetussuhteen merkityksestä osana laulajien ja laulunopiskelijoiden hyvinvointiin, edistymiseen ja musiikilliseen itsetuntoon sekä muodostaa näin kuvaa laulajien tuentarpeesta laulunharjoittamisen viitekehyksessä. Kyselyn teettäminen itsessään valikoitui yhdeksi konkreettiseksi työkaluksi lisäämään tietoisuutta omista harjoittelutottumuksista, reflektio- ja motivaatiovälineeksi sen tekijöille sekä sitä kautta askeleena oman oppimisprosessin omistamiseen.

Soveltava tutkimus toteutettiin Survey-kyselytutkimuksena, joka sisälsi sekä määrällisiä että laadullisia kysymyksiä. Määrällisellä kyselytutkimuksella tarkoitetaan tutkimusta, jolla kerätään selkeitä, konkreettisia vastauksia täsmällisiin kysymyksiin. Laadullisella tutkimuksella taas luodetaan perusteellisemmin ihmisen ajatuksia ja mielteitä aiheesta: selvitetään, mitä asioita ihmiselle tulee aiheesta mieleen. Kyselyn kvantitatiivinen osuus toteutettiin monivalintakysymyksinä ja kvalitatiivinen osuus kysymällä avoimia kysymyksiä, joihin vastaaja sai kirjoittaa vapaamuotoisen vastauksen valmiiden vastausvaihtoehtojen sijaan. (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara 2009, 135–137.)

Kyselylinkki tutkimukseen lähetettiin Oulun ammattikorkeakoulun klassisen- ja pop/jazz-musiikin laulun lehtoreille, laulupääaineisille musiikkipedagogiopiskelijoille sekä heidän harjoitusoppilailleen, Oulun yliopiston musiikkikasvatuksen opiskelijoille, Oulun konservatorion pop/jazz-laulunopiskelijoille sekä yksityisen puolen lauluharrastajille. Kyselyyn vastasi 41 henkilöä. Kyselyyn vastattiin nimettömänä eikä kyselyssä kerätty henkilötietoja.

Kyselyn vastaukset kerättiin Webropol-kyselytyökalulla, jossa niitä voitiin vertailla toisiinsa mm. iän, sukupuolen, tyylillisen suuntautumisen ja harrastaneisuuden perusteella. Kyselyn osa-alueet voitiin jakaa karkeasti: 1. Perustiedot 2. Taustatiedot sekä varsinaiset tutkimuskysymyksiin keskittyvät osa-alueet 3. Opettaja-oppilassuhde sekä 4. Harjoittelutottumukset, joiden sisältä on löydettävissä myös osa-aluekohtaisia teemoja tai kokonaisuuksia. Viimeinen kohta 5. käsittelee opetukseen kohdistuvia odotuksia ja toiveita. Kysely löytyy opinnäytetyön liitteenä.

Aineiston käsittely ja analysointi aloitettiin heti aineiston keräämisen jälkeen. Aineiston analyysitapana on käytetty selittämiseen pyrkivää lähestymistapaa, jossa on käytetty tilastollista analyysiä ja päätelmien tekoa. (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara 2009, 223–225.)

5 TULOKSET

Kyselyn 40 kysymystä on jaoteltu teemoihin (kyselyn perus- ja taustatiedot, motiivit ja motivaatio, pedagoginen yhteistyö, itsenäinen harjoittelu ja harjoittelutottumukset), joiden sisällä eri ryhmien vastauksia on voitu vertailla sekä toisiaan vasten että lähdemateriaaliin ja kokemuspohjaan perustuvaa oletusta vasten. Tavoitteena on nähdä, tukevatko vastaukset jo olemassa olevaa tutkimus- ja kokemuspohjaista oletusta, vai ilmeneekö vastaajien kokemusten sekä harjoitteluun liittyvien oletusten välillä näkemuseroja.

5.1 Kyselyn perus- ja taustatiedot

Kyselyyn vastasi 41 henkilöä joista 29 oli naisia ja 12 miehiä. Kaikki kyselyyn vastanneet olivat täysi-ikäisiä. 12 % koki tämänhetkisen laulajaidentiteettinsä perusteella olevansa ammattilainen, 36 % opiskelija, 37 % tavoitteellinen harrastaja ja 15 % ei-tavoitteellinen harrastaja. Tyylillinen jakauma vastaajien kesken oli: 63 % rytmimusiikki, 32 % klassinen ja taidemusiikki ja 5 % muu. Ikäjakauma ulottui 19–25 vuotiaista yli 65 vuotiaisiin niin, että suurin osa vastanneista oli 19–25 sekä 36–45-vuotiaita. 37 % vastaajista on harrastanut laulua ohjaavan opettajan johdolla 1–3 vuotta, 38 % 4–6 vuotta ja 25 % yli 7 vuotta.

5.2 Motiivit ja motivaatio

Tässä osiossa pyrin selvittämään laulutunteja ottavien laulajien motiiveja ja motivaatiota laulutunneilla käymiseen ja omaan edistymiseen sitoutumiseen. Työmotivaatiolla on suuri merkitys työn tulokseen. Se vaikuttaa työskentelyn tehokkuuteen, työn ja työntekijän antaman palvelun laatuun sekä työntekijän ja koko työyhteisön hyvinvointiin. Motivoitunut työntekijä työskentelee myös innostuneesti ja suhtautuu työhönsä innolla. (Sinokki 2016.) Motivaatio on liikkeelle paneva voima, joka saa yksilön toimimaan. Motiivi sen sijaan on syy motivaation takana ja ilman motiivia on vaikea motivoitua. Laulutunneille hakeutumisen taustalla on siis oltava motiivi ja siitä syntynyt motivaatio, joka saa yksilön toteuttamaan itseään.

Mitä haet laulutunneilta?

Perus- ja taustatietojen jälkeen ensimmäinen kysymys: ”7 Mitä haet laulutunneilta?”, on kenties koko kyselyn tärkein kysymys, sillä siihen vastaaminen luo pohjan laulajan ja laulunopettajan yhteistyölle avaamalla laulajan motiiveja ja intressejä. Tähän kysymykseen vastaamalla laulaja pääsee pohtimaan omia toiveitaan ja odotuksiaan ja sitä kautta luomaan opettajan kanssa tavoitteita, jotka lähtevät kuljettamaan prosessia yhdessä haluttuun suuntaan. Hyvin asetetut tavoitteet lähtevät oppilaan omista, henkilökohtaisista motiiveista, joissa oppilas pääsee toteuttamaan autonomiaansa sekä kokemaan oman oppimisprosessinsa omistamista. Opettajan rooli tavoitteiden asettamisessa on kokemuspohjaisen tietotaidon ja ymmärryksen soveltaminen oppimisprosessin vaiheisiin, jolloin tavoitteita ja metodeja säädetään tilanteen mukaan vastaamaan oppilaan sen hetkistä itseohjautuvuuden tasoa sekä tukemaan jatkuvaa oppimista. (Grow 1991/1996.)

Kysymyksen: ”Mitä haet laulutunneilta?” -vastausten perusteella on pääteltävissä, että ikään, sukupuoleen, tyylilajiin ja kouluttautuneisuuteen katsomatta yleinen toivomus on konkreettisten teknisten ratkaisujen ja työkalujen löytäminen lauluun ja äänenkäyttöön sekä äänen hallinta. Laulutunneilta tullaan hakemaan myös ulkopuolisen ammattilaisen näkökulmaa, apua musiikillisen ilmaisun kehittämiseen, selkeitä metodeja ja harjoittelumalleja itsenäiseen työskentelyyn sekä vastapainoa työlle:

Tukea hyvään tekniikkaan ja sen ylläpitoon. Ratkaisuja ongelmakohtiin tai "klikkeihin", joihin en itse löydä refleктоimalla tai harjoittelemalla ratkaisua. (Rytmimusiikin edustaja)

Varmuutta laulamiseen ja esiintymiseen, opetusta äänenkäyttöön ja tekniikkaan ja työkaluja itsenäiseen harjoitteluun. (Rytmimusiikin edustaja)

Tukea ja keinoja tekniikan kehittämiseen, apua vieraiden kielten fonetiikkaan, musiikkityyliin mukaista teosten työstämistä, apua ja vinkkejä äänenhuoltoon ja äänentuottoon osallistuvien lihasten ja rakenteiden kunnossapitoon. (Klassisen ja taidemusiikin edustaja)

Vastaukset tukevat oletustani, että kokemus oman äänen hallinnasta ja voimasta linkittyy yksilön kokemaan itsevarmuuteen ja ilmaisunvapauteen sekä eheyden kokemukseen omana itsenä. Jo

Estill sanoo hänen luennoistaan tehdyllä tallenteella *In Her Own Words, The Lectures of Josephine A. Estill 1991–2007* seuraavasti:

Show everyone in the world how beautiful they are inside, because once they know how beautiful they are inside, there is nothing they can't dream. (Estill, 1991.)

Jo Estill tiesi omasta kokemuksestaan italialaisen perheen vaiennettuna lapsena, että hyvänä, mutta äänestään ymmärtämättömänä laulajana, psykologia vaikuttaa meidän ääneemme ja tietämättömyys äänen toiminnasta mystifioi ja arvottaa äänenkäyttäjiä lahjakkaisiin ja lahjattomiin. Meidän minäkuvamme voi kasvaa äänen ympärille niin hyvässä kuin pahassa, ja jos ihmiset oppivat ymmärtämään ääntään ja äänentuotantomekanismiaan, palautuvat äänen mahdollisuudet heidän käyttöönsä hyvin eheyttävällä ja voimaannuttavalla tavalla. Jo Estill jätti laulajanuran oivallettuaan sattuman kautta, että äänentuotantoon liittyviä lihaksia voi hallita eriytetysti. Tästä poiki myöhemmin Jo Estillin kuuluisa tunnuslause: "Everyone has a beautiful voice. You just have to know how to use it."

Koen, että laulutunnit ovat konseptina lähestyttävä tapa tutustua omaan ääneen ja itseensä. Kun ääntä käsitellään anatomian, fysiologian ja fysiikan tutkimuspohjan kautta, voidaan sitä lähestyä objektiivisesti ilman henkilöitymistä ja siten kohdata omaan ääneen liittyviä uskomuksia turvallisesti. Äänen hallinnan tarve, kuten minkä tahansa asian hallinnan tarve, voi linkittyä kontrollin tarpeeseen, jolla on tärkeä psykologinen tehtävä – kontrolli pyrkii varautumaan ja luomaan siten psykologista turvantunnetta. Samoin lauluharrastuksen musiikilliset aspektit voivat toimia tietynlaisena katalyyttinä kohti erilaisten tunteiden käsittelyä, kuten eritunnelmaiset kappaleet tai toisten ihmisten tarinoiden tulkitseminen omina, joissa omia tunteita päästään käsittelemään sopivan etäisyyden päästä.

Äänenkäytöllisiä ja itseilmaisullisia haasteita voidaan johtaa kasvatuksen, ympäristön ja kulttuurin ilmapiiriin, jolle yksilö on altistunut ja joka on voinut aiheuttaa vapaalle äänenkäytölle psykologisia esteitä. Äänenkäytön psykofyysisyyden tiedostaminen on tänä päivänä melko yleistä jo laulutunneille hakeuduttaessa ja laulutunneilta haetaan musiikin kautta myös vuorovaikutusta, yhteyttä, nähdyksi ja kuulluksi tulemistä, ulkopuolista ohjausta, tukea ja kannustusta:

Voin kehittää lauluääntä oikealla tavalla ja lisätä rohkeutta. (Rytmimusiikin edustaja)

Ohjeita hankaliin asioihin, kannustusta, kehittämis ehdotuksia, erilaisia teknisiä harjoituksia, laajaa ohjelmistoa, sitä, että myös vaaditaan ja kannustetaan parempaan suoritukseen / kokeilemaan uudelleen. (Klassisen ja taidemusiikin edustaja)

Työkaluja itseni kehittämiseen, onnistumisen kokemuksia, itseluottamukseni lujittamista, keskustelua laulamista ja musiikista, vertaistukea, harjoittelumotivaatiota. (Rytmimusiikin edustaja)

Vastauksia vertaillessa rytmimusiikin ja klassisen ja taidemusiikin laulajien välillä voidaan todeta, että laulunopetukseen hakeudutaan jokseenkin samoista syistä, joskin klassisen ja taidemusiikin puolella omia tarpeita kyetään sanallistamaan hieman tarkemmin ja itselle osataan ja halutaan asettaa selkeämpiä tavoitteita. Tämä saattaa selittyä sillä, että klassisen ja taidemusiikin lauluhanteilla on pedagogisesti johdonmukaisemmat perinteet pidemmältä ajalta kuin rytmimusiikin laulunopetuksella. Pop-jazzlaulunopetus on kärsinyt keskittymisvaikeuksista kenties rytmimusiikin kentän sirpaleisuudesta johtuen, jossa erilaisia tyyllilajeja ja laulutyyliä on paljon, ja ne poikkeavat toisistaan selkeästi sekä muuttuvat ja kehittyvät jatkuvasti. Pop-jazzlauluun liittyvän yksilökeskeisyyden myötä fokus on ollut myös artistisuudessa ja ”oman äänen” työstämisessä erottuvien ja omalaatuisten tulkintojen luomiseksi. Musiikilliset asiat kuten eri tyyllilajien tyylinmukaisuus sekä improvisaatio on ollut tärkeä osa rytmimusiikin ja pop-jazzlaulun opettamista, mutta täsmällinen terveen äänen tuottamisen opettaminen on kehittynyt pedagogisesti käyttökelpoiselle tasolle laajemmin vasta parin viimeisen vuosikymmenen aikana. Myös ilmaisuvoimaisten, amerikkalaisten laulutyylien ja tyyllilajien rantautuminen suomalaiseen musiikkikulttuuriin on luonut paineita äänenhallinnalle kulttuurissa, jonka äänenkäytön juuret ovat hengellisessä musiikissa, ns. ”kuorolaulussa” sekä klassisessa musiikissa. Laulua on opetettu myös rytmimusiikin puolella pitkään klassisen ymmärryksen pohjalta, joka on tarjonnut vankkaa osaamista terveen äänen tuottamiseksi, mutta se ei ole onnistunut taipumaan rytmimusiikin ilmaisullisiin ja teknisiin erityispiirteisiin autenttisella tavalla.

5.3 Pedagoginen yhteistyö

Tässä osiossa pyrin selvittämään laulutunteja ottavien laulajien kokemuksia heidän ja heidän opettajiensa välisen yhteistyön ja vuorovaikutuksen toimivuudesta. Opettajan tehtävänä on muun muassa pyrkiä vastaamaan oppilaan itseohjautuvuuden tasoon käyttämällä kehitysvaiheeseen

sopivia metodeja ja työkaluja sekä valmistella oppilasta nousemaan itseohjautuvuudessa aina seuraaville tasoille, kunnes hänestä tulee itseohjautuva. (Grow 1991/1996.) Tämä merkitsee muun muassa sellaisten tavoitteiden asettamista, jotka ovat vaatimustasoltaan sopivia, jotka johtavat haluttuun suuntaan, sekä rakentavat kestävästä oppimisen kulttuuria. Tämä vaatii opettajalta kykyä tunnistaa oppilaan itseohjautuvuuden taso ja sekä mukautua siihen pedagogisesti ja tyyllillisesti.

Siinä, missä oppilaan tavoitteet voivat olla teknillisiä tai taiteellisia, opettajan tavoitteena on samanaikaisesti tukea oppilaan itseohjautuvuuden tason kehitystä, kestävästä kehitystä sekä oman oppimisprosessin omistamista. Koska oppiminen tapahtuu lopulta yksilötasolla henkilökohtaisen oivaltamisen ja uutta tietoa tai taitoa vakiinnuttavan kertaamisen kautta, on tärkeää, että oppija alkaa muodostaa kokonaiskuvaa hallittavasta kokonaisuudesta alusta alkaen. Itsenäinen harjoittelu, itsensä ohjaaminen ja oman suorituksen tarkastelu vaatii jatkuvaa reflektointia opeteltavan asian sekä oman tekemisen välillä, sekä suuremman kokonaisuuden hahmottamista omien kehitystarpeiden tunnistamista varten.

Oppiminen ei edisty, jos ei tehdä itsenäistä työtä ja sen vuoksi harjoittelun taito ja omien tai oppilaan valmiuksien ymmärtäminen on oleellista. Tässä opettaja-oppilassuhde on avainasemassa. Positiivisen asenteen kehittyminen oppimisprosessia kohtaan vaatii opettajalta tietoista ohjausta positiivisen kokemuksen syntymiseksi harjoittelua kohtaan. Kysymys liittyy myös konkreettisesti aivojen oppimisen ja neuroplastisuuden peruseräisiin. Synapsien plastisiteetti on ollut puheenaihe jo 1950-luvulta asti, jolloin neuropsykologi Donald Hebb esitti kuuluisan lauseensa ”neuronit, jotka kytkeytyvät yhteen, lähettävät impulssin yhdessä”. Hebbin (1949) esittämä hermosolujen aktivoitumissääntö on yksinkertaistettuna se, että mitä useammin tietyt hermosolut aktivoituvat ja niiden väliset synapsit yhteyksineen vahvistuvat, sitä todennäköisemmin ne aktivoituvat myös seuraavalla kerralla aktivoitujen samat yhteydet. (Hebb 1949; Pajasmaa 2020.) Aivomme luovat siis yhteyksiä asioiden välille, jotka koetaan toistuvasti yhtä aikaa. Tämän vuoksi on tärkeää, että harjoitteluun ja oman prosessin läpikäymiseen sekä edistymiseen kytkeytyy tai kytketään positiivisia tunteita.

Koetko, että saat laulutunneilta vastauksia kysymyksiisi?

Vastaajien kokemusten perusteella laulutunneilta koetaan löydettävien vastauksia. Kaikkien vastauksien yhteenlaskettu keskiarvo oli 9,0 asteikolla, jolla maksimiarvo on 10,00 ja minimiarvo

0,0. Klassisten ja rytmimusiikin laulajien kesken on havaittavissa 0,2 desimaalin ero niin, että rytmimusiikin laulajat kokivat saavansa vastauksia hieman enemmän. Kaiken kaikkiaan laulutuntien koetaan edistävän oppimista kiitettävästi.

Onko sinulla ja tämänhetkisellä opettajallasi yhteinen näkemys siitä, mihin yhteistyössä pyritään?

Vastaajien kokemusten perusteella laulajilla ja heidän tämänhetkisillä opettajillaan on yhteinen näkemys siitä, mihin yhteistyössä pyritään. Kaikkien vastauksien yhteenlaskettu keskiarvo oli 8,8 asteikolla, jolla maksimiarvo on 10,00 ja minimiarvo 0,0. Tavoitteellisten harrastajien ja opiskelijoiden vastauksien sekä ammattilaisten vastauksien välillä on nähtävissä kuitenkin poikkeava havainto, jossa ammattilaisten keskiarvoinen kokemus yhteisen näkemyksen löytymisestä on 9,8, eli yhden kokonaisuuden verran korkeampi, kuin tavoitteellisten harrastajien ja opiskelijoiden.

Poikkeava havainto saattaa selittyä sillä, että ammattilaisten ja heidän opettajiensa suhde on tasoltaan usein kollegiaalinen, opetustilanteessa käytetty kieli, työkalut, metodit ja tavoitteet ovat molemmille osapuolille tasapuolisesti tiedossa ja laadukkaan suorituksen standardit käsitetään yleisellä tasolla samoin. Matalimman vastauksen antoivat musiikinopiskelijat keskiarvolla 8,5. Tämä saattaa selittyä sillä, että opiskelijana oleminen sisältää ammattilaisiin verrattuna enemmän oman mukavuusalueen rajoilla työskentelyä sekä sen laajentamista kohti ammattimaista tasoa. Opinahjon opetussuunnitelma asettaa opetukselle tavoitteet, jotka voidaan kokea haastavaksi, niiden saavuttamiseen ei koeta saavan riittävästi omaan lähtötasoon soveltuvaa tukea tai opetussuunnitelman tavoitteet ovat ristiriidassa henkilökohtaisten tavoitteiden tai mielenkiinnonkohteiden kanssa.

Koetko, että yhteistyönne on toimivaa ja tuottaa tulosta?

Vastaajien kokemusten perusteella laulajat kokevat, että heidän ja heidän opettajansa välinen yhteistyö on toimivaa ja tuottaa tulosta. Kaikkien vastauksien yhteenlaskettu keskiarvo oli 9,0 asteikolla, jolla maksimiarvo on 10,00 ja minimiarvo 0,0. Tavoitteellisten harrastajien ja opiskelijoiden vastauksien sekä ammattilaisten vastauksien välillä on nähtävissä poikkeava

havainto, jossa ammattilaisten keskiarvollinen kokemus yhteistyön toimivuudesta ja tuloksellisuudesta on 9,8, eli yhden kokonaisuuden verran korkeampi, kuin tavoitteellisten harrastajien ja opiskelijoiden.

Ammattilaisten vastauksista voidaan vetää johtopäätös, että ammattilaistalalla taitojaan ylläpitävän ja kehittävän laulajan valmiudet vastaanottaa ja soveltaa ohjausta ovat paremmat, kuin harrastajalla tai opiskelijalla, jonka itseohjautuvuus ei ole vielä kypsytynyt riittävästi tai jonka opettajan ohjaustyyli ei vastaa oppilaan itseohjautuvuuden tasoa. (Grow 1991/1996.)

Koetko, että sinulla on hyvä itsetunto laulun ammattilaisena, opiskelijana tai harrastajana?

Jos koet, että on, mistä arvioit sen johtuvan? Jos koet, että ei ole, mistä arvioit sen johtuvan?

Itsetunto on osa ihmisen minäkuva. Minäkuva eli minäkäsitys on se käsitys, mikä ihmisellä on itsestään, millaisena hän itseään pitää ja minkälaisin määrein hän itseään, tavoitteitaan ja arvomaailmaansa kuvaa. Ihmisen itsetunto on hänen minäkäsityksensä positiivisuuden määrä. Se on hänen sisässään oleva tunne siitä, että hän on hyvä ja arvokas. Se ei ole ulkoista menestymistä, selviämistä eikä ” pärjäämistä”. Itsetuntoa voi luonnehtia ihmisen kyvyksi luottaa itseensä, pitää itsestään ja arvostaa itseään havaitsemistaan heikkouksista huolimatta sekä kyvyksi nähdä oma elämänsä tärkeänä ja ainutkertaisena. Itsetuntoa on se, kuinka paljon hyviä ominaisuuksia ihminen itsessään ja muissa näkee. Hyvän itsetunnon tuntomerkkeihin kuuluu myös kyky kestää pettymyksiä ja epäonnistumisia, ilman että jokainen pettymys samalla vaurioittaa itsetuntoa. Hyvä itsetunto helpottaa omien virheiden myöntämistä epäonnistumisien jälkeen ilman, että siitä seuraisi itsetunnon vararikko. Se, että ihminen teki jonkin asian huonosti, ei tarkoita, että hän on huono. Epäonnistumisien myöntäminen ei johda itsesyytöksiin vaan sen pohtimiseen, mitä tapahtuneesta voisi oppia seuraavia tilanteita varten, niin että uusi epäonnistuminen olisi vältettävissä. (Keltinkangas-Järvinen 2017.)

Ammattilaiset kertoivat itsetuntonsa olevan pääasiassa hyvä, josta kertoo luottamus omiin kykyihin sekä terve suhtautuminen epäonnistumisiin. Yksi vastaajista koki, että itsetunnossa on parantamisen varaa ja paikallisti syyn teknisissä taidoissa koettuun vajavaisuuteen. Sama vastaaja reflektoi myös oman kokemuksensa liittyvän mahdolliseen huijarisyndroomaan. Tämän taustalla saattaa olla laulajien keskuudessa esiintyvä vertailu ja kilpailu, joka voi aiheuttaa syyllisyyden

tunteita silloin, kun henkilö saa vastaanottaa tilaisuuksia tai onnistuu haasteissa, jotka voivat tuntua omaan koettuun taitotasoon nähden ennenaikaisilta tai epäsuhtaisilta. Koska vastaaja nosti esiin teknisen osaamisensa, voidaan pohtia, koetaanko tekniikka koskettavaan tulkintaan tai musiikilliseen tyyliin verrattuna tärkeämpänä, jolloin muiden osa-alueiden tuomaa menestystä ei osata arvostaa samalla tavalla, tai yhdistää saavutettuun asemaan ammattilaisena.

Tekniikan hallinta tuo itseluottamusta ja varmuutta koneiston toimivuuteen tilanteessa kuin tilanteessa. Harjoittelu tekee mestarin, ei laiskottelu. (Klassisen ja taidemusiikin ammattilainen.)

On. Varmaankin kokemuksesta ja siitä, ettei ota itseään enää liian vakavasti. (Rytmimusiikin ammattilainen.)

Ei niin hyvä, kuin voisi olla. Koen että olen teknisesti vielä aika vajaa. Toisaalta kyse saattaa olla huijarisyndroomasta, jota minulla on vähän muutenkin. Eli tavallaan koen, että olen huonompi kuin mitä oikeasti olen ja tiedostan heikkoudet voimakkaasti. (Rytmimusiikin ammattilainen.)

Opiskelijoiden kokemukset olivat hyvin vaihtelevia rytmimusiikin ja klassisen musiikin opiskelijoiden välillä ja itsetunnon kehittymisen taustalla oli vastauksien perusteella monia tekijöitä. Hyvän itsetunnon omaavat laulajat olivat asettuneet tukevasti lähikehityksen vyöhykkeelle aktuaalisen kehitystason ja potentiaalisen kehitystason väliin. Opettaja-oppilassuhde oli onnistunut niin, että itseään edistyneemmän ohjaajan opissa opiskelijat onnistuivat ylittämään oman aktuaalisen kehitystasonsa ja saavuttamaan potentiaalinsa. Lähikehityksen vyöhykkeen käsite on Lev Vygotskin (1896–1934) luoma psykologian alaan kuuluva termi, jota monet tutkijat ovat hänen kuolemansa jälkeen edelleen kehittäneet. Lisäksi rytmimusiikin opiskelijat kokivat saavansa tasapuolisesti rakentavaa ja positiivista palautetta sekä kokivat opetuksen olevan vahvasti oppijälähtöistä. Myös itse- ja vertaisarvioinnin rooli oli merkittävä oman osaamisen hahmottamisen tukena.

Kriittisemmät vastaukset kertoivat vähäisestä palautteesta johtuvasta heikosta itsetunnosta oman osaamisen suhteen. Tämä saattaa selittää vastaajien itsekriittisyyden voimistumista, jolla voidaan pyrkiä kompensoimaan luotettavan ulkopuolisen palautteen puutetta arvioimalla omaa osaamista itse esimerkiksi vertailun kautta.

Minulla on luotto omiin kykyihin, mutta esiintyminen on yhä jännittävää. Löydän itsestäni paljon kehitettävää ja olen kriittinen, mutta nautin työni jäljestä. (Rytmimusiikin opiskelija.)

Koen itsetuntoni laulajana kasvaneen valtavasti musiikkipedagogiopintojen aikana. Tähän on vaikuttanut erityisesti vahvuusperustainen ja oppilaslähtöinen laulunopetus. Yhtenä merkittävänä tekijänä on myös oman kehityksen huomaaminen sekä vertaisarviointi. Muutos opintojen alkuun on aivan valtava. (Rytmimusiikin opiskelija.)

On. Se johtuu sisäisestä motivaatiosta. Olen myös päässyt esiintymään jonkin verran, eli en koe laulutunneilla jännittäväni kovin paljoa. Koen olevani myös aika itsekriittinen, mutta en liiallisuuksiin, minkä vuoksi onnistumiset tuntuvat todella hyvältä ja ansaituilta. Tiedän silloin onnistuneeni. (Rytmimusiikin opiskelija.)

Ei ole. Laulunopiskelu-urani aikana olen saanut suurimmaksi osaksi pelkästään parannusehdotuksia. Vahvuuksia ei ole nostettu esille, joten en tiedä musiikillisia vahvuksiani ja onko niitä olemassakaan. Rehellinen ja yksityiskohtainen palaute ja arvio luotettavalta lähteeltä voisi auttaa muodostamaan oikeanlaista kuvaa laulajuudestani. Myös itsekriittisyys syö itsetuntoa. Tulevaisuudessa konserttien ja tutkintojen myötä toivottavasti saa rehellistä palautetta, joka auttaa muodostamaan realistista kuvaa itsestä laulajana. (Klassisen ja taidemusiikin opiskelija.)

Olen todella itsekriittinen ja tällä hetkellä se aiheuttaa vaikeuksia laulajana. Itsetunto laulajana on kuitenkin vaihdellut paljon ja on välillä hyvä ja välillä matalampi. (Klassisen ja taidemusiikin opiskelija.)

Hyvä itsetunto pitäisi varmaan ensin määritellä, mutta ajattelen sen tarkoittavan sitä, että esim. uskallan ottaa vastaan haasteita. Olen alkanut opiskelemaan laulua vasta vanhemmalla iällä ohjauksessa ja uskoisin, että omaan jo aika tarkan näkemyksen siitä, mihin haluan pyrkiä. En kenties ole myöskään enää niin riippuvainen muiden arvioista kuin nuorempana. Opiskelussani on toki päämääränä ammattitaito, mutta oikeastaan vielä enemmän henkinen hyvinvointi ja kokemus siitä, että voin oppia uutta. Hyvä itsetunto todennäköisesti kumpuaa juuri tästä kokemuksesta - minun ei tarvitse olla "valmis" vaan voin

nauttia osaamisestani ja matkasta taitavammaksi koko ajan. (Klassisen ja taidemusiikin opiskelija.)

Harrastajien itsetunto oli vastaajien vastausten perusteella hyvä. Kyselyyn vastanneet harrastajat olivat rytmimusiikin laulajia. Hyvän itsetunnon taustalla olevat tekijät liittyivät vastausten perusteella rentoon ja positiiviseen asenteeseen, jota opettaja-oppilassuhde on vahvistanut. Vastausten perusteella voidaan myös päätellä, että yksityisen puolen laulunopetus on Pohjois-Pohjanmaan alueella ammattimaista, eettistä ja noudattaa nykyisen pedagogisen käsityksen mukaisia opetus- ja ohjausmenetelmiä, jotka pyrkivät tukemaan jatkuvan oppimisen kulttuuria.

Ihan hyvä itsetunto, pyrin olemaan vertaamatta muihin ja auttaa kun ajattelen että minun ei tarvitse osata kaikkea heti, vaan kehityn kyllä harjoittelemalla. (Rytmimusiikin harrastaja.)

On hyvä itsetunto, vaikka lähestyvät esiintymistilanteet aiheuttavat suorituspainetta. Olen löytänyt itselleni ja elämäntilanteeseeni sopivan tavan harrastaa musiikkia ja saanut erittäin asiantuntevaa opetusta ja ohjausta. (Rytmimusiikin harrastaja.)

Kyllä, ihan ok itsetunto. Nautin hommasta. (Rytmimusiikin harrastaja.)

Koen että on. Olen nykyään sinut itseni kanssa. Pystyn vastaanottamaan neuvoja ja käyttämään ne hyödyksi. (Rytmimusiikin harrastaja.)

Koetko saavasi riittävästi tukea tavoitteiden asettamiseen ja tavoitteitasi kohti kulkemiseen?

Kaikkien vastauksien perusteella 43,9 % koki saavansa riittävästi tukea tavoitteiden asettamiseen ja tavoitteita kohti kulkemiseen. 34,1 % koki saavansa tukea riittävän usein, 17,1 % vaihtelevasti ja 4,9 % harvoin. Kukaan kyselyyn vastanneista ei kokenut, ettei saisi lainkaan tukea. Tulokset seurasivat pitkälti samaa käyrää riippumatta tyylilajista tai tämänhetkisestä laulajaidentiteetistä lukuun ottamatta ammattilaisia, joiden kokemus oli, että he saavat riittävästi tukea tavoitteiden asettamiseen ja tavoitteita kohti kulkemiseen lähes kaksinkertaisella keskiarvolla muihin verrattuna (80 %).

Tämä voi selittyä sillä, että ammattilaiset projisoivat itse selkeämpää visiota ulospäin, jolloin tavoitteiden ja välitavoitteiden asettaminen ja odotetun kehityksen seuraaminen ja todentaminen joko toteutuneeksi tai viivästyneeksi on helpompaa niin oppilaalle kuin opettajalle.

5.4 Itsenäinen harjoittelu

Tässä osiossa pyrin selvittämään laulajien kokemuksia itsenäisen harjoittelun sujuvuudesta ja siihen tarjolla olevasta tuesta. Oppiminen ei edisty, jos ei tehdä itsenäistä työtä, sen vuoksi harjoittelun taito ja valmius on oleellista. Itsenäinen harjoittelu, siinä edistyminen kuin myös sen kautta haasteisiin törmääminen luo oppijalle henkilökohtaista kokemusta hänestä suhteessa tavoitteeseen. Soiton- ja laulunopetuksessa käytetään luonnostaan paljon käänteisen oppimisen ideologiaa, jossa opettaja ei käytä varsinaisesti yhteistä aikaa tiedon siirtämiseen, vaan auttaa oppilasta tiedon soveltamisessa. Laulaja tai soittaja saa kotitehtäväkseen harjoituksen tai kappaleen, jota hän harjoittelee viikon ajan ja tunnille tullessaan opettaja auttaa oppilasta itsenäisessä harjoittelussa esiinnousseiden teemojen käsittelemisessä. Käänteinen opetus auttaa opettajaa siirtymään sivuun perinteisestä roolistaan ja luo tilaa oppimiskulttuurin kehittämiseksi. (Toivola & Peura & Humaloja 2017.)

Minkälaista tukea sinulle on tarjolla itsenäiseen harjoitteluun?

Vastaajien kokemukset itsenäiseen harjoitteluun saatavasta tuesta vaihtelevat voimakkaasti tyylilajista riippumatta ammattilaisten ja muiden välillä. Ammattilaisten vastauksissa on nähtävissä itseohjautuvuutta:

Alkaa olla jo tietotaitoa sen verran että keksin ja räätälöin treenejä itse tai käytän hyviä tutoriaaleja esim. netistä, jos tarvis. (Ammattilainen A)

Tunneilla saatu oppi riittää itsenäiseen työskentelyyn. (Ammattilainen B)

Selkeitä treeniohjelmia ja aikatauluja. Hyviä erilaisia harjoitteita. (Ammattilainen C)

Opiskelijoiden vastauksista on pääteltävissä, että omaan harjoitteluun kaivataan vielä jonkin verran ulkopuolista ohjausta:

Opettaja kysyy [tunnin loppuksi] tiedätkö, miten harjoittelen ja useimmiten nimeää spesifin teknisen asian tai kappaleen, johon keskittyä ainakin seuraavaan laulutuntiin asti. (Opiskelija A)

Keinot on harjoitteluun, mutta aikaa ei ole liikaa. (Opiskelija B)

Jonkin verran. Usein on ohjeita mitä harjoitella ja miten, mutta monesti harjoiteltavan asian äärellä tunnin ulkopuolella on haastavaa palauttaa mieleen, miten jokin asia oli tehtävä. (Opiskelija C)

Kaikkien annettujen vastauksien perusteella on pääteltävissä, että laulajilla on käytössään monipuolisesti tukea itsenäiseen harjoitteluun, mm. erilaiset itseopiskelualustat internetissä, harjoitussoittolistat YouTubessa ja Spotifyssa, videotutoriaalit, oppikirjoja, nuotteja, etydejä ja ohjelmistoja, laulutunnilta saatuja ohjeita ja harjoituksia, harjoitusryhmät ja vertaispalautte ystävien, kollegojen ja opiskelukavereiden kesken, äänenavaus- ja venytysohjeita, harjoittelupäiväkirjoja, harjoitteluohjelmia, aikatauluja ja monipuolista aiheeseen liittyvää kirjallisuutta. Kunkin löytämä itseopiskelumateriaali lähestyy harjoittelua eri tavalla ja voi heijastaa oppijan kaipaamaa ohjauksen aluetta tai muotoa ja on siten vihje opettajalle siitä, minkälaista harjoittelun muotoa, rakennetta ja referenssiä oppilas mahdollisesti kaipaa.

Yksi vastaaja neljästäkymmenestäyhdestä kertoo, ettei ole perehtynyt tarjolla olevaan tai tarjottuun tukeen.

Onko sinulla laulutunnin jälkeen selkeä kuva siitä, mitä harjoittelet, miten ja miksi?

Kaikkien vastauksien perusteella 36,6 % koki tietävänsä laulutunnin jälkeen mitä harjoitella, miten ja miksi. 48,8 % koki tietävänsä useimmiten ja 14,6 % vaihtelevasti. Kukaan kyselyyn vastanneista ei kokenut, ettei tietäisi laulutunnin jälkeen, miten toimia. Klassisen / taidemusiikin laulajat kokivat tietävänsä mitä harjoitella tunnin jälkeen 15 % useammin kuin rytmimusiikin laulajat.

Kaikkien vastauksien perusteella voidaan todeta, että laulunopettajat pitävät huolta käsiteltyjen aiheiden kokoamisesta ja kertaamisesta tunnin lopuksi yhdessä oppilaan kanssa, jolloin oppilas voi vielä käänteisen oppimisen periaatteiden mukaan soveltaa opittua tietoa edelleen harjoittelun suunnittelemiseen (Toivola & Peura & Humaloja 2017). Oppilaan osallisuus itsenäisen harjoittelun suunnittelussa ja harjoittelusuunnitelmaan suostumisessa on myös tärkeä osa motivaation tukemista, jolloin Decin ja Ryanin (2000) kuvaamassa itsemääräämisteoriassa kuvatut motivaation mahdollistavat psykologiset perustarpeet täyttyvät; omaehtoisuus (autonomia), minäpystyvyys sekä yhteenkuuluvuuden tunne.

Koetko saavasi riittävästi tukea itsenäisen harjoittelun kehittämiseen ja eteenpäinviemiseen?

Kaikkien vastauksien perusteella 39,0 % koki saavansa riittävästi tukea itsenäisen harjoittelun kehittämiseen ja eteenpäinviemiseen. 29,3 % koki saavansa riittävästi tukea useimmiten, 29,3 % vaihtelevasti ja 2,4 % harvoin. Kukaan kyselyyn vastanneista ei kokenut, ettei saisi tukea itsenäisen harjoittelun kehittämiseen ja eteenpäinviemiseen lainkaan. Vastausten perusteella ammattilaiset kokevat saavansa tukea itsenäisen harjoittelun kehittämiseen ja eteenpäinviemiseen useimmiten 60 %:n keskiarvolla, kun taas opiskelijat kokevat saavansa tukea useimmiten vain 13 %:n keskiarvolla. Näiden kahden ryhmän välillä on 47 %:n kokemuksellinen ero keskiarvallisesti.

Tämä voi selittyä sillä, että ammattilaisten ymmärrys omista harjoittelutottumuksista on tutumpi ja oman äänen tunteminen on pidemmällä, jolloin tarjottuja ohjeita ja neuvoja harjoittelun kehittämiseen ja eteenpäinviemiseen on helpompi peilata, perustella ja ymmärtää. Samoin opiskelijoiden kokemus voi selittyä sillä, että itsenäisen harjoittelun kehittäminen vaikkapa selkeämmäksi ja tavoitteellisemmäksi on ensiaskel oppimiskulttuuriin ja ammattilaulajan elämäntapaan astumista ja siten epämukavuusalueella suhteessa aikaisempaan. Itsenäisen harjoittelun kehittäminen tässä vaiheessa voi tuntua vaativan ajallisia uhrauksia muissa asioissa sekä itsekuria suunnitelmaan ja aikatauluun sitoutumisen myötä. Kuitenkin, kuten urheilussa, oman instrumentinkin treenaamiseen voi muodostua säännöllisen harjoittelun ja edistymisen myötä tietynlainen positiivinen riippuvuus. Harjoittelijan ja musiikin välisen suhteen syventyessä, instrumenttitaitojen kehittyessä ja itseilmaisun vapautuessa pelkkä harjoittelemaan lähteminen voi alkaa tuntua mukavalta ja käynnistää dopamiinin tuotannon aivoissa. Tunteet mahdollisesti saavutettavasta palkkiosta voivat toimia opettavana, kannustavana ja motivoivana tekijänä. Dopamiini ei kuitenkaan lisää palkkion määrää, vaan edistää ponnisteluihin liittyviä prosesseja,

kuten työhön liittyvien haasteiden voittamista ja luo näin työskentelymotivaatiota. (Hartikainen 2018.)

5.5 Harjoittelutottumukset

Tässä osiossa on käytetty pohjana Gerald Klicksteinin luomia The Musician's Way -materiaaleja, jotka inspiroivat minua alun alkaen lähteä tutkimaan laulajien harjoittelutottumuksia Pohjois-Pohjanmaan alueella, jossa työskentelen laulunopettajana.

Harjoitteluni tuntuu merkitykselliseltä ja kyllästyn harvoin

Kaikista vastanneista 85 % koki harjoittelun merkitykselliseksi ja kyllästyi harvoin. Kaikista vastanneista 15 % ei kokenut näin.

Näistä tuloksista voidaan vetää johtopäätös, että tavoitteellisuuden tasosta riippumatta harjoittelu koetaan antoisana ja se tuottaa merkityksellisyyden tunteita. Tämä tukee yleistä käsitystä siitä, että musiikki itsessään tekee hyvää, kohentaa mielialaa ja edistää myös oppimista. Musiikki vapauttaa hyvää oloa tuottavia endorfiineja vaikuttaen suoraan aivojen syviin osiin, joissa hormonitoimintaa säädelään. Lisäksi musiikki aiheuttaa hyvänlaatuisia muutoksia aivoissa ja parantaa esim. kuuloaivokuoren tarkkuutta. Kielien oppiminen tehostuu musiikin kuuntelun avulla, koska se helpottaa äänen havaitsemista ja lausumista. Musiikki parantaa myös kognitiivista suorituskykyä nostamalla vireystilaa ja auttaa siten yltämään parempiin suorituksiin. (Huutilainen 2017.)

Pystyn pitäytymään itselleni asettamissani harjoitteluaiakatauluissa

Kaikista vastanneista 46 % koki pystyvänsä pitäytymään asettamissaan harjoitteluaiakatauluissa. Kaikista vastanneista 54 % ei kokenut näin. Rytmimusiikin lauluopiskelijoiden vastaukset jakautuivat tasan 50–50 % vastausten välille. Klassisen / taidemusiikin laulunopiskelijoiden vastaukset painottuivat kielteisen vastauksen puolelle 31–69 %. Harrastajat kuin myös ammattilaiset kokivat taas pystyvänsä pitäytymään asettamiinsa aikatauluihin 60 prosenttisesti.

Vastausten pohjalta voidaan johtaa päätelmä, että noin joka toinen laulaja kykenee pysymään itselleen asettamissa harjoitteluaikeissa, joka voidaan tulkita myös omaan oppimisprosessiin sitoutumisena; siis noin joka toinen laulaja on sitoutunut omien instrumenttitaitojensa edistämiseen harjoittelun priorisoinnin muodossa. Harrastajien ja ammattilaisten hieman korkeampi keskiarvoinen prosentti harjoitteluaikeisiin sitoutumisessa saattaa selittyä sillä, että harrastajien ja ammattilaisten harjoitteluun voi liittyä enemmän vapautta ja omaehtoisuutta, kuin laulunopiskelijoiden, joiden rajalliset, ajalliset voimavarat ovat jakautuneet useiden musiikkiaineiden kesken ja lauluharjoittelun sisältö on alisteinen myös opiskeltavan tutkinnon osaamistavoitteille. Harrastajien ja ammattilaisten motivaatio painottuu vapaaehtoisuuden kautta enemmän sisäisen motivaation puolelle, kun opiskelijoiden motivaatio voi heilahdella opintosisältöjen ja -vaatimusten perusteella sisäisen ja ulkoisen motivaation välillä.

Harjoittelutilastani löytyy kaikki tarvittava sekä työrauhaa ja yksityisyyttä

Kaikista vastanneista 63 % koki, että heidän harjoittelutilastaan löytyy kaikki tarvittava sekä työrauhaa ja yksityisyyttä. Kaikista vastanneista 37 % ei kokenut näin. Rytmimusiikin laulunopiskelijoiden vastaukset jakautuivat tasan 65–35 % vastausten välille niin, että suurin osa koki harjoitustilasta löytyvän kaiken tarvittavan. Klassisen / taidemusiikin laulunopiskelijoiden vastaukset painoutuivat kevyesti myönteisen vastauksen puolelle 54–46 %. Harrastajat kuin myös ammattilaiset kokivat harjoitustilansa olevan hyvin varusteltu ja rauhallinen 73 % ja 80 % keskiarvolla.

Vastauksien perusteella voidaan päätellä, että laulajien kokemus omista harjoitteluolosuhteista on hyvä tai tyydyttävä. Klassisten ja taidemusiikin laulajien vastauksissa mainittiin muun muassa, että akustisesti soivan harjoittelutilan löytäminen on haastavaa. Harrastajien ja ammattilaisten myönteinen kokemus harjoitustilojen rauhallisuudesta ja varustelusta on kiinnostava poikkeama, joka voi selittyä sillä, että ryhmällä ei ole pääsyä esimerkiksi oppilaitosten harjoittelutiloihin, jolloin harjoittelutilat on etsittävä ja varustettava itsenäisesti. Tämä voi toimia myös motivoivana tekijänä, kun tilaa etsitään ja varustellaan itseä varten.

Osaan kuunnella lihastyötäni, kun harjoittelen ja tunnistan kehoni taipumukset

Vastauksien perusteella laulajat kokevat, että he osaavat kuunnella lihastyötään ja tunnistavat kehonsa taipumukset kohtalaisella tasolla. Kaikkien vastauksien yhteenlaskettu keskiarvo oli 7,2 asteikolla, jolla maksimiarvo on 10,00 ja minimiarvo 0,0. Klassisen ja taidemusiikin opiskelijoiden ja ammattilaisten vastauksien sekä rytmimusiikin opiskelijoiden ja harrastajien vastauksien välillä on nähtävissä kuitenkin poikkeava havainto, jossa klassisten ja taidemusiikin opiskelijoiden ja ammattilaisten keskiarvoinen kokemus lihastyön kuuntelemisesta on 7,8, eli yli yhden kokonaisuuden verran korkeampi, kuin rytmimusiikin opiskelijoiden ja harrastajien, joiden kokemuksellinen keskiarvo oman lihastyön kuuntelemisesta oli 6,5.

Tämä on mielenkiintoinen havainto, joka saattaa selittyä sillä, että klassisen ja taidemusiikin laulunopetuksessa kehotietoisuuden, hengitystekniikan, tuen ja ääntöväylän asetusten hallinnan opettamisella resonanssin löytämiseksi on pidemmät perinteet, kuin rytmimusiikin laulunopetuksessa, vaikkakin äänentuotannon ymmärrys on syventynyt myös rytmimusiikin puolella huomattavasti viimeisten vuosikymmenien aikana. Rytmimusiikin tai kevyen laulun opetuksessa pääpaino tuntuu yhä olevan kappaleiden tyylinmukaisuuteen, tulkintaan ja improvisaatioon keskittymisessä.

Tunnen aina harjoittelun jälkeen saavuttaneeni jotain

Kaikista vastanneista 17,1 % koki aina harjoittelun jälkeen saavuttaneensa jotain. 65,8 % koki saavuttaneensa jotain useimmiten ja 17,1 % joskus. Kukaan vastanneista ei kokenut, että ei olisi aina harjoittelun jälkeen saavuttanut jotain. Laulun harrastajien ja lauluopiskelijoiden välillä on nähtävissä suurin ero 46,6 % erotuksella niin, että laulunopiskelijoiden kokemuksellinen keskiarvo harjoittelun tuottavuudesta oli 93,3 % ja harrastajien kokemuksellinen keskiarvo oli 46,7 %. Klassisen ja taidemusiikin laulajien ja rytmimusiikin laulajien välillä on nähtävissä myös ero niin, että klassisen ja taidemusiikin laulajien kokemuksellinen keskiarvo harjoittelun tuottavuudesta oli 92,3 % ja rytmimusiikin laulajien kokemuksellinen keskiarvo oli 57,7 %.

Laulun harrastajien ja laulunopiskelijoiden välillä havaittava ero kertoo, että laulunopiskelijat kokevat saavuttaneensa huomattavasti enemmän tuloksia, kuin mitä harrastajat kokevat saavuttaneensa. Tämä voi selittyä sillä, että laulunopiskelijoiden tavoitteet ovat tutkinto-ohjelman

osaamisvaatimusten myötä selkeämpiä, kuin harrastajien, mikä helpottaa sekä harjoituksen asettamista että kehityksenseuranta.

Klassisen ja taidemusiikin laulajien sekä rytmimusiikin laulajien välillä havaittava ero kertoo, että klassiset laulajat kokevat saavuttaneensa huomattavasti enemmän tuloksia, kuin mitä rytmimusiikin laulajat kokevat saavuttaneensa. Tämän taustalla saattaa olla saman tyyppien syy, kuin äsken kuvatussa tilanteessa harrastajien ja opiskelijoiden välillä; klassisen ja taidemusiikin laulajien yhdessä opettajan kanssa asettamat tavoitteet saattavat olla selkeämpiä ja niihin voidaan olla sitoutuneempia myös henkilökohtaisista syistä, kuin rytmimusiikin laulajien keskuudessa.

Kykenen säilyttämään keskittyneen olotilan aina, kun harjoittelen

Kaikista vastanneista 20 % koki kykenevänsä säilyttämään keskittyneen olotilan aina harjoitellessaan. 68 % koki kykenevänsä säilyttämään keskittyneen olotilan useimmiten ja 12 % joskus. Kukaan vastanneista ei kokenut, että ei kykenisi säilyttämään keskittyntä olotilaa harjoitellessaan.

Tulokset seurasivat pitkälti samaa käyrää tyylilajista tai tämänhetkisestä laulajaidentiteetistä riippumatta. Tulokset vastasivat pitkälti ennako-odotuksiani.

Äänitän ja kuuntelen itseäni säännöllisesti

Kaikista vastanneista 44 % vastasi äänittävänsä ja kuuntelevansa itseään säännöllisesti. 12 % vastasi äänittävänsä ja kuuntelevansa itseään usein ja 27 % joskus. 17 % vastanneista kertoi, ettei äänitä ja kuuntele itseään.

Tulokset seurasivat pitkälti samaa käyrää tyylilajista tai tämänhetkisestä laulajaidentiteetistä riippumatta. Tulokset vastasivat pitkälti ennako-odotuksiani. Vastausten perusteella voidaan päätellä, että itsensä äänittäminen ja kuunteleminen säännöllisesti ei ole itsestään selvää, vaikka sen hyödyllisyys on yleisesti tunnistettua ja tunnustettua. Ilman itsensä äänittämistä ja kuuntelemista muusikkoharjoittelija ei kykene tarkkaan ja objektiiviseen itsearviointiin (Klickstein 2009, 16–17). Miksi yli puolet vastanneista eivät äänitä ja kuuntele itseään säännöllisesti voi selittyä sillä, että äänitteiden kuuntelemiseen vaadittava aikaresurssi sekä kuuntelemisen hyötyjen

rakentava harvestointi edellyttää harjoittelijalta uteliaisuutta ja halua tarkastella omaa tekemistään objektiivisesti, mutta sen lisäksi musiikillista, teknistä ja taiteellista näkemyksellisyyttä ja suhteellisuudentajua. Nämä taidot kehittyvät itsensä kuuntelemisen myötä ja itsensä kuunteleminen kehitty näiden taitojen myötä, jolloin niiden välille voidaan nähdä kehittyvän eteenpäin kuljettava positiivinen kierre.

Käytän metronomia harjoitellessani

Kaikista vastanneista 5 % vastasi käyttävänsä metronomia harjoitellessaan. 5 % vastasi käyttävänsä metronomia usein ja 41 % joskus. 49 % vastanneista kertoi, ettei käytä metronomia harjoitellessaan lainkaan. Ammatillaiset olivat ainoa ryhmä, jonka sisällä kaikki käyttivät metronomia harjoitellessaan joko säännöllisesti tai joskus.

Vastauksien perusteella voidaan päätellä, että metronomin käyttö lisääntyy kohti ammattilaisuutta. Metronomin voi korvata myös ns. klikin päälle äänitetyillä taustanauhoilla ja ääniharjoituksilla, joten rytmiharjoittelua saatetaan tehdä myös muissa muodoissa. Metronomia on kuitenkin vaikea korvata, kun työskennellään musiikin ja harjoitusten kanssa tempoja vaihdellen.

Lämmittelen aina ennen harjoittelua tarkoituksenmukaisella tavalla

Kaikista vastanneista 17 % vastasi lämmittelevänsä aina ennen harjoittelua tarkoituksenmukaisella tavalla. 46 % vastasi lämmittelevänsä usein ja 32 % joskus. 5 % vastanneista kertoi, ettei lämmittele ennen harjoittelua lainkaan. Kaikista vastanneista klassisen ja taidemusiikin laulajat lämmittelevät ennen harjoittelua aina tai useimmiten.

Vastauksien perusteella voidaan päätellä, että suurin osa suorittaa erilaisia lämmittelyharjoituksia ennen varsinaista harjoittelua, kuten kappaleiden tai kappaleiden osien työstämistä. Klassisen ja taidemusiikin laulajien korkeampi aktiivisuus lämmittelyssä saattaa selittyä klassisen laulun harjoittelukulttuuriin vakiintuneella lämmittelyn sisältävällä harjoittelurakenteella, jollaista ei välttämättä toteuteta rytmimusiikin harjoittelukulttuurissa samassa laajuudessa.

Jäsenen harjoitteluani säännöllisillä tauoilla

Kaikista vastanneista 19 % vastasi jäsentävänsä harjoitteluun säännöllisillä tauoilla. 34 % vastasi jäsentävänsä harjoitteluun tauoilla useimmiten ja 32 % joskus. 15 % vastanneista kertoi, ettei jäsenenä harjoitteluun säännöllisillä tauoilla. Tulokset seurasivat pitkälti samaa käyrää tyylijajista riippumatta, mutta ammattilaisten vastauksissa on nähtävissä poikkeava havainto Kyllä- ja Joskus-vastausten kohdalla, jossa kukaan ammattilaisista ei vastannut jäsentävänsä harjoitteluun säännöllisesti aina, vain 20 % usein ja 80 % vastasi jäsentävänsä harjoitteluun vain joskus.

Taukojen tarve suhteutetaan harjoittelun keston, jolloin vastauksien perusteella voidaan päätellä, etteivät yksittäiset harjoittelukerrat ole usein niin pitkäkestoisia, että niitä tarvitsisi tauottaa. Luovuus vaatii aina oikeaa autonomisen hermoston tilaa, muutoin aivoissamme piilevät uudet ideat jäävät tietoisuutemme ulkopuolelle. Vireystila laskee tarkkaavaisuutta vaativassa työssä ja siksi säännölliset tauot ovat tärkeitä. Matalassa vireystilassa tarkkaavaisuutta vaativan tehtävän tekeminen on vaikeaa ja hidasta kun taas sopivan korkea vireystila mahdollistaa tehtävään keskittymisen ja sen valmiiksi saamisen (Huotilainen 2021). Ammattilaisten vähäinen taukojen pitäminen saattaa selittyä toisaalta myös sillä, että heidän keskittymiskykynsä on kehittyneempi.

Kykenen omaksumaan uutta musiikkia huolellisesti ja tehokkaasti

Kaikista vastanneista 46 % vastasi kykenevänsä omaksumaan uutta musiikkia huolellisesti ja tehokkaasti. 44 % vastasi kykenevänsä omaksumaan uutta musiikkia huolellisesti ja tehokkaasti useimmiten ja 7 % joskus. 3 % vastanneista kertoi, ettei kykene omaksumaan uutta musiikkia huolellisesti ja tehokkaasti. Parhaiten uutta musiikkia kykenivät omaksumaan opiskelijat 73 % keskiarvolla, kun taas harrastajien kokemus uuden musiikin omaksumisesta huolellisesti ja tehokkaasti oli 27 %.

Ero opiskelijoiden ja harrastajien omaksumiskyvyn välillä saattaa selittyä sillä, että opiskelijoiden oppimistaidot ovat aktiivisemmin käytössä ja tarkastelun alla, kuin harrastajien. Oppimistaitoinen suhteuttaa uudet kokemukset ja tiedot aikaisempiin tietoihin. Uusi ja aikaisempien käsitysten kanssa ristiriitainen tieto saattaa toisaalta horjuttaa, mutta toisaalta rikastuttaa ihmisen maailmankuvaa. Jokainen meistä tekee omat tulkintansa näkemästään, kuulemastaan ja

lukemastaan. Oppiminen ei ole tietojen passiivista siirtymistä muistiin, vaan opiskelun ja oppimisen tavoitteena on muodostaa oma näkemys ja luoda jatkuvasti uutta tietoa. Oppiminen on muutosta tiedoissa, taidoissa ja asenteissa. (Lapin yliopisto 2011.)

Pohdin kappaleen taiteellisia ja teknisiä haasteita ennen kuin asetan harjoitukselle selkeät tavoitteet

Kaikista vastanneista 15 % vastasi pohtivansa kappaleiden taiteellisia ja teknisiä haasteita ennen tavoitteen asettamista harjoitukselle aina. 51 % vastasi pohtivansa kappaleiden taiteellisia ja teknisiä haasteita useimmiten ja 34 % joskus. Kukaan vastanneista ei kokenut, ettei pohtisi kappaleiden taiteellisia ja teknisiä haasteita koskaan ennen tavoitteen asettamista harjoitukselle. Kaikki muut, paitsi klassisen tai taidemusiikin laulajat kertovat pohtivansa kappaleen haasteita aina ainakin jonkin verran. Klassisen tai taidemusiikin laulajien vastaukset alkavat ja painottuvat 77 % keskiarvolla Useimmiten -vastaukselle.

Vastausten perusteella voidaan päätellä, että suurin osa laulajista pohtii kappaleiden taiteellisia ja teknisiä haasteita ennen tavoitteenasettamista harjoitukselle. Haasteen tunnistaminen, tunnustaminen ja määrittely auttaa tavoitteenasettamisessa ja luo rakennetta ja selkeyttä harjoitukseen. Kun harjoituksen tarkoitus ja toteutustapa on selvillä, on harjoitukseen vaadittava motivaatio ja *volitio*, toimeenpanon taito, helpompaa saavuttaa. Motivaatio yksin ei kuitenkaan riitä oppimiseen, vaan opittu on vietävä käytäntöön. Selkeä fokus vähentää turhien asioiden tekemisestä muodostuvaa työtaakkaa ja vähentää näin stressiä. Siten toimeenpanon taidon kehittyminen tehostaa työskentelyä ja tavoitteiden saavuttamista lisäten samanaikaisesti työhyvinvointia ja jaksamista. (Parpei 2018.)

Kykenen luomaan dynaamisia ja jännitteellisiä hetkiä tulkinnallani, joka koskettaa kuulijoita

Kaikista vastanneista 30 % vastasi kykenevänsä luomaan dynaamisia ja jännitteellisiä hetkiä tulkinnallaan, joka koskettaa kuulijoita. 25 % vastasi kykenevänsä luomaan dynaamisia ja jännitteellisiä hetkiä tulkinnallaan useimmiten ja 40 % joskus. 5 % vastanneista kertoi, ettei koe kykenevänsä luomaan dynaamisia ja jännitteellisiä hetkiä tulkinnallaan, joka koskettaa kuulijoita,

lainkaan. Ammattilaisten keskiarvollinen kokemus kyvystään luoda dynaamisia ja jännitteellisiä hetkiä painottuu 60 %:lla vastaukselle Kyllä, kun muiden arvio kyvystään jakautuu Useimmiten – ja Joskus -vastauksien välille noin 28 %:lla ja 38 %:lla.

Ero ammattilaisten ja muiden ryhmien kokemuksen välillä selittyy todennäköisesti sillä, että ammattilaisten instrumentinhallinta on pidemmällä ja ilmaisullinen itsetunto on kypsynyt aidoksi osaksi sitä. Dynaamisten ja jännitteellisten hetkien koskettavuus voi perustua musiikillisen vuorovaikutuksen peilattavuuteen, jolloin laulaja tulkitsee sen, minkä myös kuulija voi aistia, ennakoita ja ymmärtää.

Hyödynnän mielikuvaharjoittelua tekniikan, tulkinnan ja omaksumisen harjoittelussa

Kaikista vastanneista 42 % vastasi hyödyntävänsä mielikuvaharjoittelua tekniikan, tulkinnan ja omaksumisen harjoittelussa. 28 % vastasi hyödyntävänsä mielikuvaharjoittelua useimmiten ja 25 % joskus. 5 % vastanneista kertoi, ettei hyödynnä mielikuvaharjoittelua tekniikan, tulkinnan ja omaksumisen harjoittelussa lainkaan. Tulokset seurasivat pitkälti samaa käyrää tyyllilajista tai tämänhetkisestä laulajaidentiteetistä riippumatta.

Vastausten perusteella voidaan päätellä, että yli puolet laulajista kokee mielikuvaharjoittelun hyödylliseksi tekniikan, tulkinnan ja omaksumisen harjoittelun kannalta. Mentaaliharjoittelu kohdistuu toimintaan, toiminnan tiedolliseen ohjaamiseen sekä emotionaaliseen kokemiseen (Immonen 2007). Mielikuvat ovat muistiedustuksia, jotka sisältävät havaintotietoa. Eksperttien muistikuvat eivät ole tarkkoja kuvia vaan tulkittuja muistiedustuksia, joissa tehtävän kannalta epäolennaiset piirteet ovat sumentuneet ja olennaiset piirteet korostuneet (Kalakoski 2006).

Luotan muistiini ja kykenen heittäytymään flow-tilaan

Vastausten perusteella voidaan päätellä, että laulajat kokevat voivansa luottaa muistiinsa ja kykenevänsä heittäytymään flow-tilaan kohtuullisella tasolla. Kaikkien vastauksien yhteenlaskettu keskiarvo oli 6,7 asteikolla, jolla maksimiarvo on 10,00 ja minimiarvo 0,0. Suurin ero on nähtävissä harrastajien ja ammattilaisten välillä 1,2 arvon erotuksella niin, että harrastajien keskiarvoinen kokemus omaan muistiin luottamisesta ja flow-tilaan heittäytymisestä on 5,8 ja ammattilaisten 7,0.

Ero harrastajien ja ammattilaisten kokemuksissa saattaa selittyä sillä, että harrastajat voivat joutua keskittymään ja kiinnittämään huomiota useampaan, mahdollisesti uuteen asiaan laulutilanteessa, kun taas ammattilaisten työskentely on jo pitkälti automatisoitunutta vapauttaen kognitiivista resurssia ja mahdollistaen siten musiikin ja muistin varaan heittäytymisen.

Harjoittelen säännöllisesti nuotinlukutaitoa

Kaikista vastanneista 29 % vastasi harjoittelevansa säännöllisesti nuotinlukutaitoa. 10 % vastasi harjoittelevansa nuotinlukutaitoa useimmiten ja 15 % joskus. 46 % vastanneista kertoi, että harjoittelee nuotinlukutaitoa harvoin. Eniten nuotinlukutaitoa harjoittelivat opiskelijat 47 % keskiarvolla, kun taas vähiten nuotinlukutaitoa harjoittelivat ammattilaiset 20 %:lla. Rytmimusiikin ja klassisen / taidemusiikin laulajien nuotinluvun harjoittelun välillä näkyy myös ero 23 % erotuksella niin, että klassisen ja taidemusiikin laulajat harjoittelivat nuotinlukua 23 % enemmän.

Opiskelijoiden korkeampi aktiivisuus nuotinlukutaidon harjoittelemisessa voi selittyä sillä, että opintojen aikana kertyvä uusi ohjelmisto vaatii opiskelijoilta jatkuvaa omaksumista, valmistautumista ja perehtymistä, jotta niin yksinlaulu kuin yhteismusisointi etenisi sujuvasti. Klassisen ja taidemusiikin opiskelijoiden harjoittelun korkeampi aktiivisuus nuotinlukutaidon harjoittelemisessa rytmimusiikin opiskelijoihin verrattuna voi selittyä sillä, että klassisen musiikin esittäminen pohjautuu yhä vahvasti kirjoitettuun musiikkiin, kun taas rytmimusiikissa työskentely ja omaksuminen on usein kuulonvaraista.

Kykenen varioimaan ja improvisoimaan melodisesti ja rytmisesti tutun sointukierron päälle

Kaikkien vastausten perusteella laulajat kokevat, että he kykenevät varioimaan ja improvisoimaan melodisesti ja rytmisesti tutun sointukierron päälle kohtalaisesti. Kaikkien vastausten yhteenlaskettu keskiarvo oli 6,1 asteikolla, jolla maksimiarvo on 10,00 ja minimiarvo 0,0. Eri ryhmien keskiarvojen välillä oli nähtävissä jonkin verran eroja: Rytmimusiikin laulajien kokemuksellinen keskiarvo kyvystään varioida ja improvisoida melodisesti ja rytmisesti tutun sointukierron päälle oli 6,4, kun klassisen ja taidemusiikin, harrastajien ja opiskelijoiden kokemukselliset keskiarvot olivat 5,2, 5,3 ja 5,9. Ammattilaisten keskiarvoinen kokemus kyvystään

varioida ja improvisoida oli 8,2. Suurin ero oli nähtävissä siis klassisen ja taidemusiikin opiskelijoiden sekä ammattilaisiksi identifioituvien välillä kolmella kokonaisuudella.

Ammattilaisten luottamus kykyihinsä varioida ja improvisoida voi selittyä karttuneella kokemuksella ja ammattitaidolla. Ammattilaiset voivat olla tässä sekä klassisen ja taidemusiikin laulajia, että rytmimusiikin laulajia. Klassisen ja taidemusiikin laulajien vähäisempi luottamus kykyihinsä varioida ja improvisoida voi selittyä sillä, ettei klassisessa musiikissa harjoitella yhtä yleisesti variointia ja improvisaatiota, kuin rytmimusiikissa, vaan nuoteista soittamisen perinne on vahvempi.

Haen oma-aloitteisesti inspiraatiota kuuntelemalla levytyksiä ja käymällä konserteissa

Kaikista vastanneista 95 % vastasi hakevansa oma-aloitteisesti inspiraatiota kuuntelemalla levytyksiä ja käymällä konserteissa. Kaikista vastanneista 5 % ei toiminut näin.

Näistä tuloksista voidaan vetää johtopäätös, että tavoitteellisuuden tasosta riippumatta levytyksien kuunteleminen ja konserteissa käyminen koetaan antoisana ja inspiroivana. Uuden kappaleen aloittaminen on kuin uuden suhteen alkuvaiheet; motivaatiolle ei ole loppua. Tuo liike-energia ei kuitenkaan jatku loputtomiin, ellei suhdetta pidetä yllä ja hoideta. Levytyksien kuunteleminen säännöllisesti, improvisoiminen sekä konserteissa ja festivaaleilla käyminen auttaa ylläpitämään inspiraatiota. (Klickstein 2009, 106.)

Huolehdin, että harjoitteluni käsittelee osa-alueita tasapainoisesti

Kaikista vastanneista 49 % vastasi huolehtivansa siitä, että harjoittelu käsittelee osa-alueita tasapainoisesti. Kaikista vastanneista 51 % ei toiminut näin. Klassisen ja taidemusiikin opiskelijat sekä ammattilaiset huolehtivat harjoittelun tasapainosta hieman paremmin kuin rytmimusiikin opiskelijat sekä harrastajat.

Vastauksista voidaan vetää johtopäätös, että eri osa-alueiden tasapainoisesta harjoittelemisesta huolehtiminen ei ole laulajien keskuudessa oletusluonteista. Tämä saattaa selittyä sillä, että kokonaisuuden hahmottaminen ja osittaminen osa-alueisiin on kesken, tai sitä ei opeteta tai vaadita opettajan toimesta. Osa-alueiden osittaminen tuo harjoitteluun vaihtelevuutta ja dynaamisuutta,

jossa eri osa-alueet tukevat toisiaan. Dynaaminen harjoittelu auttaa tarkastelemaan erilaisia teknisiä, musiikillisia ja taiteellisia haasteita monesta eri kulmasta ja avaa erilaisia reittejä, ratkaisuja ja näköaloja eteenpäin monipuolisesti, jolloin mahdolliset ”blokit” voidaan välttää tai ylittää.

Kun harjoittelen, keskityn aina korkean laadun ylläpitämiseen: helppous, ilmaisuvoima, rytmien ja harmonien tarkkuus, sointi, läsnäolo ja positiivinen asenne

Kaikista vastanneista 17 % vastasi keskittyvänsä harjoittelussaan korkean laadun ylläpitämiseen. 51 % vastasi keskittyvänsä harjoittelussaan korkean laadun ylläpitämiseen useimmiten ja 22 % vaihtelevasti. 10 % vastanneista kertoi, että keskittyy korkean laadun ylläpitämiseen harvoin. Kukaan vastanneista ei kokenut, ettei keskittyisi korkean laadun ylläpitämiseen lainkaan. Tulokset seurasivat pitkälti samaa käyrää tyylilajista tai tämänhetkisestä laulajaidentiteetistä riippumatta.

Korkean laadun ylläpitämisellä tarkoitetaan tässä tapauksessa harjoittelun mielekkyyttä, merkityksellisyyttä, huolellisuutta ja elämyksellisyyttä, joiden kokeminen vaatii harjoittelijalta enemmän henkilökohtaista sitoutumista, kuin pelkkä motorinen toistaminen. Kokemus alkaa, tapahtuu ja päättyy harjoittelijan mielessä ja vaatii kykyä ja halukkuutta lumoutua.

Ympäristöpsykologiassa lumoutumisella tarkoitetaan yrityksetöntä keskittymisen tilaa. Rentoa valppautta, jollainen syntyy spontaanisti havainnoidessamme luonnonilmiöitä. Tämä palauttaa henkisestä uupumuksesta, jota tuottaa tahdonvarainen keskittyminen, arkeemme usein liittyvä pinnistetty keskittyminen. Tila on otollinen aivojen niin kutsutun lepotilaverkoston aktivoitumiselle. Tämä merkitsee useiden aivoalueiden, mukaan lukien päälakilohkon takaosien assosiaatioon liittyvien, yhteistoimintaa. Asiat yhdistyvät, palaset loksatelevat, nousee oivalluksia. Lamppu syttyy (Huutilainen 2020). Korkean laadun ylläpitäminen harjoittelussa ei siis hyödy pinnistelystä, vaan yrityksetöntä keskittymisen tilasta. Samoin inspiraation odottamisen sijaan riittää, että valitsee yhä uudelleen saapua paikalle ja katsoa, mitä tapahtuu.

Pidän huolta perustarpeistani kuten levosta, nesteytyksestä, ravinnosta ja elän tasapainoista elämää

Kaikista vastanneista 27 % vastasi pitävänsä huolta perustarpeistaan kuten levosta, nesteytyksestä, ravinnosta ja elävänsä tasapainoista elämää. 42 % vastasi pitävänsä huolta perustarpeistaan ja elävänsä tasapainoista elämää useimmiten, 29 % vaihtelevasti ja 2 % harvoin. Kukaan vastanneista ei kokenut, ettei pitäisi huolta perustarpeistaan lainkaan ja eläisi tasapainoista elämää. Ammattilaisten kokemuksellinen keskiarvo perustarpeistaan huolehtimisesta ja tasapainoisen elämän elämisestä oli hieman muita ryhmiä pienempi niin, että 20 % ammattilaisista vastasi pitävänsä perustarpeista huolta useimmiten ja loput 80 % vaihtelevasti mutta kukaan ei vastannut pitävänsä perustarpeistaan huolta aina.

Vastausten perusteella voidaan päätellä, että perustarpeet kuten lepo, nesteytys, ravinto ja tasapainoisen elämän eläminen ei ole suurimmalle osalle laulajista ensisijainen prioriteetti, vaan näillä osa-alueilla nähdään voitavan tehdä tarvittaessa kompromisseja.

Tiedän, miksi harjoittelen

Kaikista vastanneista 68 % vastasi tietävänsä, miksi he harjoittelevat. 22 % vastasi tietävänsä, miksi he harjoittelevat useimmiten ja 10 % vaihtelevasti. Kukaan vastanneista ei kokenut, ettei tietäisi miksi he harjoittelevat koskaan. Ammattilaisten kokemuksellinen keskiarvo oli muita ryhmiä pienempi niin, että 20 % ammattilaisista vastasi tietävänsä, miksi he harjoittelevat.

Suurin osa laulajista vastasi tietävänsä, miksi he harjoittelevat aina tai useimmiten. Ammattilaisten poikkeava kokemus muihin verrattuna saattaa selittyä sillä, että omaan osaamiseen liittyvä laaja-alaisuus on voinut kasvaa artistiseksi kokonaisuudeksi, jonka pilkkominen takaisin alkutekijöihin ja tarkasteleminen objektiivisesti voi olla haastavampaa, kuin ennen. Prosessiin saattaa liittyä myös motivaation puutetta, ellei instrumenttitaidoissa ole selkeitä haasteita, jotka vaikuttavat akuutisti työkykyyn tai laulajan asemaan esiintyjänä tai opettajana.

Miten seuraat kehitystäsi

Tässä kysymyksessä vastaajat kykenivät valitsemaan useita eri vaihtoehtoja.

Kaikista vastanneista 17 % kertoi seuraavansa kehitystään harjoittelupäiväkirjan avulla. 2 % käytti kehityksen seuraamiseen tavoitekarttaa, 71 % itsensä äänittämistä ja kuuntelemista, 37 % itsensä videoimista ja 59 % julkisia näyttöjä ja esiintymisiä. 20 % kertoi, ettei seuraa kehitystään lainkaan. 15 % kertoi seuraavansa kehitystään muilla tavoin. Näitä tapoja olivat mm.:

Palaan vanhoihin harjoituksiin / lauluihin säännöllisesti katsoakseni, onko niissä aiemmin haasteiksi koetut jutut helpottuneet. (Vastaaja A)

Tunne. (Vastaaja B)

Reflektoin ja teen laajan kuvan havaintoja siitä, mikä yleensä tuntuu helpolta / haasteelliselta. Eri, kuin tarkempi harjoituspäiväkirjalla seuraaminen. (Vastaaja C)

Vastauksista voidaan päätellä, että itsensä äänittäminen ja kuunteleminen koetaan yhdeksi tehokkaimmista tavoista seurata omaa kehitystä. Äänittämisen lisäksi julkiset näytöt ja esiintymiset ovat tärkeässä asemassa oman kehityksen seuraamisessa. Tämä nostaa esiin myös harjoittelun sosiaalisen aspektin merkityksen, josta Lee ja Hannafin (2016) puhuvat SCL-mallissaan. Yksi oppimiseen sitoutumisen kannalta tärkeä asia on työskennellä sellaisten tuotosten eteen, jotka on suunnattu aidoille yleisöille oppimistavoitteen ja -ympäristön tuolla puolen.

Tunnistatko omat vahvuutesi sekä kehitettävät osa-alueet?

Kaikista vastanneista 27 % koki tunnistavansa omat vahvuutensa sekä kehitettävät osa-alueet. 49 % koki tunnistavansa vahvuutensa ja kehitettävät osa-alueet melko hyvin ja 14 % jossain määrin. 10 % vastaajista ei ollut varma kyvyistään tunnistaa omia vahvuuksia sekä kehitettäviä osa-alueita. Ammattilaisten kokemuksellinen keskiarvo oli 40 %:lla Kyllä ja siten muihin ryhmiin nähden itsevarmin. Opiskelijoiden kokemus painottui 66 %:lla Melko hyvin -vastaukselle ja 27 %:lla Kyllä -vastaukselle.

Ammattilaisten muita ryhmiä korkeampi kokemuksellinen tulos omien vahvuuksien ja kehitettävien osa-alueiden tunnistamisessa on mielenkiintoinen, sillä sen voidaan katsoa olevan osittain ristiriidassa Tiedän miksi harjoittelen -kohdan vastauksen kanssa, jossa ammattilaiset kokivat

muihin ryhmiin verrattuna tietävänsä vähemmän tarkasti, miksi he harjoittelevat. Vastausvalintojen taustalla olevien kokemusten kesken on voinut esiintyä näkökulmaan tai musiikilliseen itsetuntoon liittyviä näkemuseroja; ammattilaiset ovat voineet olla keskittyneempiä omiin vahvuuksiinsa ja toimia vahvuusperusteisemmän toimintamallin mukaan, jolloin harjoittelun funktio ei ole laajentaa vaan ylläpitää osaamista. Toisaalta vahvuudet ovat voineet painaa vastaajien vastausvalinnassa kehitettäviä osa-alueita enemmän, jolloin kehitettäviin osa-alueisiin ja niiden tunnistamiseen on passiivisesti jätetty ottamatta kantaa.

Kaiken kaikkiaan laulajien kokemus kyvystään tunnistaa omia vahvuuksia ja kehitettäviä osa-alueita on hyvä tai melko hyvä.

5.6 Opetukseen kohdistuvat odotukset ja toiveet

Mitä odotuksia tai toiveita sinulla on saamasi opetuksen suhteen?

Esim. eteneminen, tavoitteellisuus, opetuksen sisältö, opetusolosuhteet, opetusmuodot, opetuksen määrä, itsenäiseen harjoitteluun tarjottu tuki, materiaali, yhteydenpito, palaute, muu?

Tässä kyselyn viimeisessä, avoimessa kysymyksessä vastaajat pääsivät kertomaan vapaasti saamaansa opetukseen liittyvistä odotuksista ja / tai toiveista.

Rytmimusiikin laulunopiskelijoiden ajatuksia

Yhteinen tavoitteidenasettaminen ja aikataulu. Nykyisin opetuksen määrä on vähentynyt huomattavasti omista aikataulullisista syistä, minkä vuoksi itsenäisenkin harjoittelu helposti jää.

Yhdessä määritellyt opiskelun tavoitteet, tunneilla annettujen tehtävien purku yhdessä sekä palaute niistä.

Olen todella tyytyväinen saamaani opetukseen. Ainut kehitysidea, mikä tulee mieleen, on jonkin sortin yhteenveto tunnin lopuksi käydystä asiasta ja saamista työkaluista. Ne säilyvät kyllä muistiinpanoissanikin, joten tämä ei ole välttämättömyys.

Kannustava, tavoitteellinen ja osaava opettaja, jonka kanssa työskennellään yhdessä.

Klassisen ja taidemusiikin laulunopiskelijoiden ajatuksia

Että opetus pysyy laadukkaana ja motivoivana. Opettajan kanssa voisi asettaa selkeitä tavoitteita myös silloin, kun mitään esiintymistä / näyttöä ei ole tulossa.

Omasta harjoittelusta voitaisiin puhua ja suunnitella sitä enemmän.

Odotukset ovat aina olleet korkealla ja ne ovat laulutuntien osalta täyttyneet aika hyvin. Ensemblejä ja yhteismusisointeja laulajille olisi tarvittu ehdottomasti lisää. Samoin esiintymisiä.

Koen teknisen avun ja opettajan luotettavuuden ja turvallisuuden tärkeimmiksi aspekteiksi.

Nykyisen opettajani kanssa odotan suuresti tuntejamme, koska voin keskustella ajattelemistani tulkintavaihtoehtoista. Toivon valvontaa ja saan suurta tarkkuutta ja ohjeita äänihygieniaan liittyvissä asioissa, jotka jäävät usein itseltäni huomaamatta. Ilman muuta toivon opetuksen olevan aina tavoitteellista ja auttavan minua kehittämään laulutapaani entistä taloudellisemmaksi ja ilmaisuvoimaisemmaksi. Opetuksen määrää toki voisi aina toivoa suuremmaksi, mutta toisaalta nykyisessä elämäntilanteessani määrä on sopiva – laulutuntien välissä pitää ilman muuta ehtiä kokeilemaan, harjoittelemaan ja sisäistämään aiemmin keskusteltua ja opittua.

Lauluharrastajien ajatuksia

Minulle on ollut hyvin hedelmällistä interaktio ja ”pallottelu” opettajan kanssa. Olen usein miettinyt, että voisinpä saada laulutunneista videotallenteen, jonka kanssa voisin palata jälkeenpäin hetkiin, joissa vuorottelin opettajan kanssa jonkun tietyn haastavan äänen muodostuksessa. Harmillisen usein käy niin, etten itsenäisessä harjoittelussa enää tavoita jotain ahaa-elämystä tai onnistumista, jonka koin tunnilla.

Koen, että laulunopettajan kanssa yhteistyö toimii ja nostamme molemmat tavoitteita etenemiselleni hyvässä yhteisymmärryksessä. Tavoitteeni on nauttia laulamista ja saada siihen lisää varmuutta teknisesti ja ennen kaikkea itseeni luottamusta ja rauhaa omaan tekemiseen.

Yhteistyö toimii hienosti. Opetus on joustavaa, laadukasta ja yksilökeskeistä. Opetuksen aikana on käyty kehittäviä keskusteluja. Rento ja jämäkkä ilmapiiri edesauttaa oppimista.

Palaute, jollain tapaa myös tavoitteellisuus. Kiitos opettajille ilosta, jota jaatte myös meille tumpeloille.

Ammattilaisten ajatuksia

Toivoisin tulevani paremmaksi siinä mitä teen ja pystyisin tuottamaan ääntä terveellisesti ja pysyisi muutenkin terveenä ja jaksaa vetää keikkoja.

Sellaisten teknisten juttujen läpikäynti, jotka edistävät vielä lisää tervettä äänenkäyttöä ja monipuolisuutta laulajana. Että voi tarttua materiaaliin kuin materiaaliin. Tietysti niiden heikkouksien harjoittelu opettajan johdolla ja niihin oikeanlaisia treenejä. Palaute on erittäin tärkeää. Sekä hyvä opettajaoppilassuhde.

Eri ryhmien antamien avoimien vastausten perusteella voidaan vetää johtopäätös, että opetukseen liittyvät yleiset toiveet, odotukset ja tuentarve kohdistuvat erityisesti yhdessä asetettaviin tavoitteisiin ja tavoitteita kohti etenemiseen suunnitelmallisesti, tehtävien purkuun, aikataulutukseen, itsenäisen harjoittelun suunnitteluun ja tukemiseen tunnilla tehtävien tallenteiden tai kirjallisten ohjeistuksien muodossa sekä yhteismusisointiin ja esiintymismahdollisuuksiin.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Halusin kerätä tällä tutkimuksella tietoa itsenäisen harjoittelun taidon, tavoitteellisuuden, motivaation sekä opetussuhteen merkityksestä osana laulajien ja laulunopiskelijoiden hyvinvointia, edistymistä sekä musiikillista itsetuntoa ja muodostaa näin kuvaa laulajien tuentarpeesta erityisesti itsenäisen lauluharjoittelun viitekehityksessä. Analyysivaiheen aikana tulin siihen johtopäätökseen, että laulajien keskuudessa on havaittavissa tuentarvetta itsenäiseen työskentelyyn liittyen. Tuentarve vaihtelee yksilöllisesti, mikä asettaa opettajille keskeisen pedagogisen haasteen: kuinka kohdata oppilas siellä, missä hän on ja ohjata häntä sopivilla tehtävillä seuraaville askelille. Joidenkin tuentarve on henkinen, toisten tekninen, toisten musiikillinen ja toisten hahmotuksellinen. Kaikissa tapauksissa korostuu laulajan kohtaaminen yksilönä ja haaste tuoda opetettava aihe sopivalle lähtötasolle.

Erityistä tuentarvetta esiintyi tavoitteiden asettelussa sekä itsenäisesti että yhdessä opettajan kanssa, tavoitteita kohti etenemisessä suunnitelmallisesti ja valvotusti, annettujen kotitehtävien purkamisessa oikeinoppimisen varmistamiseksi, aikataulujen luomisessa, itsenäisen harjoittelun rytmittämisessä selkeiden ohjeiden, tehtävien ja tunnilla tehtyjen äänitteiden muodossa sekä yhteismusisoinnin ja esiintymismahdollisuuksien saralla. Laulutuntien sisältö koetaan arvokkaana, merkityksellisenä ja hyödyllisenä, mutta oppien vieminen itsenäiseen työskentelyyn on haastavaa. Itseohjautuvuuden merkitys korostui itsenäisen harjoittelun taidossa, tavoitteellisuudessa ja motivoituneisuudessa. Mitä itseohjautuneempi laulaja oli, sitä enemmän hän koki saavansa hyötyä laulutunneista sekä työkaluja itsenäiseen harjoitteluun. Itseohjautuvaksi kasvaminen taas vaatii harjoittelijalta hänen lähikehityksensä vyöhykkeen tunnistavaa opettajaa, joka osaa muotoilla harjoitukset harjoittelijan itseohjautuvuuden ja taitotason mukaan ja näin ohjata häntä kohti korkeampia itseohjautuvuuden tasoja.

Gerald Klicksteinin (2009) laadukkaan harjoittelun käsitteen ytimessä on harjoittelijan halukkuus objektiiviseen ja rehelliseen itsearviointiin. Tämän tutkimuksen tekeminen itsessään aktivoi vastaajia itsearviointiin ja tuotti tietoa laulajien harjoittelutottumuksista sekä erityisesti vastaajien reflektiokyvystä, eli juuri siitä, mitä tulokselliseen oppimiseenkin vaaditaan. Tutkimus sai minut päättämään siihen johtopäätökseen, että juuri tuo jatkuvan itsearvioinnin taito on etsimäni siltä ohjattujen laulutuntien ja itsenäisen harjoittelun välisen kuilun korjaamiseksi. Kun laulaja tulee tietoiseksi oman instrumenttinsa harjoittelun kokonaisuudesta sekä oppii soveltamaan objektiivista

arviointia itse itseensä, hän muuttuu heti itseohjautuvammaksi ja alkaa tunnistaa myös omaa lähikehityksen vyöhykettään kyeten valikoimaan itse itselleen sopivantasoisia harjoituksia. Asioiden opettelusta siirrytään kohti oman oppimisprosessin opettelua.

Kyselyyn vastanneiden 41:n ammattilaulajan, laulunopiskelijan ja harrastajan vastauksien perusteella laulajien keskiarvoinen kokemus laulutuntien sisällöllisyydestä ja pedagogisen yhteistyön toimivuudesta on erittäin hyvä. Mitä edistyneempi oppilas itse on, sitä toimivampana yhteistyö koetaan. Tasapuolisesti rakentavaa ja positiivista palautetta sisältävä, vahvuusperusteinen opetus koetaan tärkeänä musiikillisen itsetunnon kehittämisessä. Itse- ja vertaisarvioinnin rooli oman osaamisen hahmottamisessa koetaan merkittävänä, tuoden varmuutta ja selkeyttä oman tekemisen ohjaamiseen. Vastaavasti laulajat, jotka eivät saa riittävästi palautetta vahvuuksiinsa liittyen eivät saavuta samaa kokemusta ja omalle äänelle sopivaa työskentelyn suuntaa on vaikea määritellä. Epätietoisuuden tunne oman äänen vahvuuksista nakertaa musiikillista itsetuntoa ja motivaatiota merkittäväällä tavalla ja aiheuttaa harjoitteluun päämäärättömyyttä ja sirpaleisuutta estämällä vahvan vision muodostumista omista tavoitteista.

Opettajan rooli laulajan hyvinvoinnin, edistymisen ja musiikillisen itsetunnon kehittämisessä on tämän tutkimuksen perusteella keskeinen erityisesti instrumenttiharrastuksen tai -opintojen alkuvaiheessa. Laulajien itsetunto on keskimäärin melko hyvä, ei kuitenkaan selkeästi hyvä. Vanhempien laulajien itsetunto on vastausten perusteella hieman parempi ja sitä perustellaan myös iän tuomalla kokemuksella.

Vastauksien perusteella laulajiksi ja laulunopettajiksi opiskelevien laulajien opetus keskimäärin ei vastaa optimaalisesti laulajien valmiuksia, vaan opettajien tietotaito ja pedagoginen lähestymistapa olettaa opiskelijoilta hieman korkeampaa itseohjautuvuuden tasoa. Tämä ilmenee opiskelijoiden tuentarpeen ilmaisemisena sekä itsetunnon vaihtelevuutena. Laulajien itsetuntoa ja motivaatiota tukevaa itsearviointia sekä kokonaisuuden hahmottamista helpottavia työkaluja kaivataan lisää, jotta itsenäistä harjoittelua voidaan tehdä itsevarmasti omaan arvostelukykyyn luottaen.

Tutkimuksesta selviää, että kuitenkin myös yksityisen puolen laulunopetus on Pohjois-Pohjanmaan alueella ammattimaista, eettistä ja noudattaa nykyisen pedagogisen käsityksen mukaisia opetus- ja ohjausmenetelmiä, jotka pyrkivät tukemaan jatkuvan oppimisen kulttuuria. Harrastajien itsetunto on vastaajien vastausten perusteella hyvä. Hyvän itsetunnon taustalla olevat tekijät liittyvät vastausten perusteella rentoon ja positiiviseen asenteeseen, jota opettaja-oppilassuhde tukee.

Yksityisen laulunopetuksen kenttää leimaa vahva oppijälähtöisyyden ja lähtötason huomioimisen kulttuuri, jonka yksityisopetuksen vapaa konsepti helposti mahdollistaa.

7 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kerätä tietoa itsenäisen harjoittelun taidon, tavoitteellisuuden, motivaation sekä opetussuhteen merkityksestä osana laulajien ja laulunopiskelijoiden hyvinvointia, edistymistä ja musiikillista itsetuntoa kyselytutkimuksen muodossa sekä muodostaa näin kuvaa laulajien tuentarpeesta itsenäisen yksilöharjoittelun viitekehyksessä. Lisäksi halusin oppia refleктоimaan omia ja oppilaideni harjoittelutottumuksia paremmin, paikallistamaan motivaatiohaasteita ja luomaan työkaluja oman oppimisprosessin omistamiseen. Olen kiinnostunut ohjattujen laulutuntien sekä itsenäisen harjoittelun välisestä dynamiikasta ja siitä, miten nämä kaksi vuorottelevaa oppimismuotoa saataisiin keskustelemaan mahdollisimman hyvin keskenään sekä tukemaan laulajien musiikillisen ja ammatillisen itsetunnon kehittymistä. Hypoteesini oli, että ohjatun laulutunnin teho perustuu erityisesti tavoitteen asettamiseen, yhdessä tekemiseen ja välittömään palautteeseen, kun taas itsenäinen yksilöharjoittelu on syvällisemmän sisäistämisen, kokeilun ja kokemisen, toistojen tekemisen ja reflektion aikaa. Jotta laulaja voi saada laulutunneista mahdollisimman paljon irti, on opetuksen sisältö suunniteltava niin, että se pyrkii vastaamaan oppimistehtävistä kumpuaviin kysymyksiin ja tarjoamaan konkreettisia työkaluja itsenäiseen harjoitteluun. Pystyvyyden kokemuksen saavuttamiseksi itsenäinen harjoittelija kaipaa ohjaavan opettajan poissa ollessa selkeää suunnitelmaa, tehtäviä ja aikatauluja, joiden toteutumista hän voi itse luottavaisin mielin mitata. Harjoittelijan tulee myös ymmärtää, miksi ja miten hän harjoittelee, jotta motivaatio voi kehittyä volitioksi, eli toimeenpanon taidoksi.

Harjoittelutottumuksista puhuttaessa on otettava huomioon, että niin tottumuksiin kuin niiden refleктоintiinkin vaikuttaa harjoittelijan tämänhetkinen käsitys harjoiteltavasta aihealueesta kokonaisuutena sekä kyky hahmottaa ja hallinnoida pienemmistä osa-alueista muodostuvia suuria kokonaisuuksia nopeammin ja hitaammin etenevinä jatkuvina prosesseina. Haastateltavien vaihteleva kokemus itsearvioinnissa ei siis liity pelkästään objektiivisuuteen, vaan myös tarkasteltavan aihealueen, eli harjoittelutottumuksien ja instrumenttiharjoittelun osa-alueiden hahmottamiseen. Jos kokonaisuutta ei hahmoteta, ei osittamista voida tehdä ja ilman selkeää referenssiä ositetusta kokonaisuudesta harjoittelumetodiksi oman toiminnan peilaaminen ja seuraaminen on vaikeaa. Opettajien tarjoama selkeys, läpinäkyvyys ja rakenteellisuus kommunikaatiossa, työkaluissa sekä harjoittelun organisoimisessa vaikuttaa merkittävästi harjoittelijoiden pystyvyyden kokemuksen syntymiseen sekä viitoittaa kuljettavaa tietä kohti päämäärää. Selkeän kommunikaation, järjestelmällisyyden, palautteen ja päämäärätietoisien

ohjauksen puuttuessa oppilas ei saa kokemusta myöskään turvallisesta itsenäisestä harjoittelusta, joka kuljettaa johdonmukaisesti, todennettavasti ja kestäväällä tavalla eteenpäin. Jos opetettava materiaali ja harjoitukset eivät vastaa oppilaan lähtötasoa ja henkilökohtaisia tavoitteita, voi oppilas kokea helposti riittämättömyyden ja ulkopuolisuuden tunnetta ja harjoittelumotivaatiota alkaa nakertaa epäluottamus omiin valmiuksiin harjoittelijana.

Aloitin tutkimuksen avaamalla Harjoittelutottumusten tarkastelu -luvussa Gerald Klicksteinin kirjan *The Musician's Way* ensimmäisen luvun sisältöjä, joissa Gerald orientoi ja organisoii harjoittelijaa ja harjoittelun osa-alueita. Gerald Klicksteinin (2009) laadukkaan harjoittelun käsitteen ytimessä on harjoittelijan halukkuus objektiiviseen ja rehelliseen itsearviointiin ja Klicksteinin luomat itsearviointimateriaalit on luotu itsetuntemuksen parantamiseen ja kokonaisuuden hahmottamisen parantamiseen. Tutkimus toteutettiin Survey-kyselytutkimuksena Webropol-kyselytyökalulla helmikuussa 2022. Kyselytutkimuksen Harjoittelutottumukset-osio tehtiin Klicksteinin Practice Assessment -kyselyn pohjalta ja muu kysely rakennettiin sen ympärille. Kyselylinkki tutkimukseen lähetettiin Oulun ammattikorkeakoulun klassisen- ja pop/jazz-musiikin laulun lehtoreille, laulupääaineisille musiikkipedagogiopiskelijoille sekä heidän harjoitusoppilailleen, Oulun yliopiston musiikkikasvatuksen opiskelijoille, Oulun konservatorion pop/jazz-laulunopiskelijoille sekä yksityisen puolen lauluharrastajille. Kyselyyn vastasi 41 henkilöä. Kyselyyn vastattiin nimettömänä eikä kyselyssä kerätty henkilötietoja. Tutkimus toteutui asettamassani aikataulussa.

Tätä tutkimusta tehdessäni on minulle laulunopettajana kirkastunut yhä entisestään kuuntelemisen tärkeys. Oppijalähtöisyydestä puhutaan paljon, mutta sen toteuttaminen on usein haastavaa, sillä halu "sanoa jotakin" ja täyttää tyhjä tila lähes automaattisella pedagogisella roolisuorituksella on usein voimakas. Laulajan antamat viestit ja vihjeet menevät helposti ohi ja laulajan potentiaali jää vaille tunnistamista. Tämä vaikuttaa suoraan sopivien tavoitteiden ja niitä kohti kulkevien harjoitusten valitsemiseen. Kuunteleminen "tyhjin korvin" vailla taka-ajatuksia auttaa saavuttamaan objektiivisuuden ensin opettajana, jonka jälkeen se on helpompi jakaa myös oppilaan kanssa. Kuunteleminen ja oivalluksen odottamaan jääminen luottavaisin mielin tuo myös opettaja-oppilassuhteeseen ja opetustilanteeseen rauhan ja tilan elementin, jossa niin laulajan kuin opettajan potentiaalilla on tilaa rentoutua esiin. Tämä on esimerkki myös oppilaalle siitä, miten itseän ja omaan itsenäiseen harjoitteluun voi asennoitua.

Kuten "tyhjin korvin" kuunteleminen ja luottamus siihen, että objektiivinen vastaus tulee odottamalla, myös harjoittelemisen vaatii pitkän linjan ajattelua, joka luottaa siihen, että selkeää

tavoitetta kohti kulkeva säännöllinen työskentely vie väistämättä, jos ei perille, niin eteenpäin. On luotettava siihen, että kaikki tiet johtavat Roomaan, vaikkei Roomaa vielä näkisikään. Kun on kysymys musiikista ja taiteellisesta ilmaisusta, on otettava huomioon, että taitojen kehittyessä tavoite karkaa usein myös kauemmas tai saa syvempiä ulottuvuuksia. Tämä ei tarkoita, että Rooma olisi siirtynyt tai että aika-avaruudessa olisi tapahtunut jonkinlainen muunlainen vääristymä. Tämä on vain merkki siitä, että harjoittelijan sisäinen kokemusmaailma avartuu ja täyttää potentiaaliaan harjoittelijan salliman luottamuksen kasvaessa. Harjoittelija siis itse rakentaa oman Roomansa ja rakennuspalikoinaan hän käyttää iloa, leikkimielisyyttä ja luottamusta. Oppimisprosessin seuraaminen vahvistaa luottoa edelleen oman työskentelyn merkityksellisyyteen ja valaa uskoa asettaa yhä suurempia henkilökohtaisia tavoitteita, jotka toimivat motivaation jatkajina. Näin oppija kasvaa itseohjautuvuudessa, ansaitsee oman luottamuksensa ja alkaa kokea omistajuutta omasta oppimisestaan.

Viimeisen parinkymmenen vuoden aikana suomalainen laulupedagogiikka on kokenut tähänastisen evoluutionsa vauhdikkainta momentumia. Laulunopettajat ovat lisäkouluttautuneet monipuolisesti muun muassa Estill Voice Trainingiin, Kokonaisvaltaisen äänenkäytön tekniikkaan, Alexander-tekniikkaan ja Rosen-metodiin sekä normalisoineet laulun psykofyysisyyttä laulamisen ja laulunopetuksen kontekstissa niin, että jo vastavalmistuneiden laulunopettajien korva on herkistynyt kuulemaan äänen ja opetustilanteen taustalla olevia monia vaikuttimia. Opetustyö nähdään enenevässä määrin aihekohtaisena kohtaamistyönä ja opettaja vuorovaikutuksen ammattilaisena. Tiedonsiirto ja tarkka tuntirakenne on ottanut muotoja tiedon henkilökohtaisen kokemisen mahdollistamiseksi tilassa, jota opettaja kannattelee oppilasta varten. Tuntien kulku seurailee oppilaiden lähtökohtia, mutta vaivihkaa oppilaat ohjaavat enenevässä määrin myös opetussuhteen ja oppimismatkan suuntia tietämättä aina, mitä kaikkea on mahdollista tehdä ja minne kaikkialle on mahdollista mennä. Pedagoginen ohjaus ja suunnitelman laatiminen yksilöopetuksessa ei ole itsestäänselvää samalla tavalla, kuin ryhmäopetuksessa, jossa pelkästään logistisista syistä on oltava suunnitelmallisuutta. Myös tämän tutkimuksen tulokset ovat kertovat, että tavoitteenasettelua, ohjausta, harjoitusten ja kotitehtävien purkamista sekä sanallistettua palautetta kaivataan yksilöopetuksessa enemmän.

Lisääntynyt tutkimustieto äänenmuodostamisen anatomiasta, fysiologiasta sekä akustisista ilmiöistä on tuonut vauhtia ja tehoa laulunopetukseen ja muodostanut laulunopetuksen sisälle myös tunteita erityisosaamisen tarpeesta. Enää ei tunnu riittävän, että on ”tavallinen laulunopettaja”. Aikaisemmin laulussa abstrakteiksi koettujen ääni-ilmiöiden ja instrumenttitaitojen

havainnollistaminen mielikuvien avulla on saanut tuekseen visuaalisia esityksiä ja monella laulunopettajalla on tietokoneellaan muun muassa oma spektrogrammi, joka paljastaa äänisignaalin taustalla olevan taajuustekstuurin sekä työhuoneensa seinällä sagittaali- ja koronaali-leikekuvitukset ihmisen äänentuotantokoneistosta. Ääni on tehty näkyväksi ja ääni-instrumentti on purettu palasiin, joita voi oppia hallitsemaan erikseen, mutta oppilaan näkökulmasta tärkeintä on yhä oma valinta, oman äänen omistajuus, oppijalähtöisyys, holistinen ihmiskäsitys sekä mielen valmistelu niin, että ehdotetut työkalut eivät aiheuta kiireen tunnetta kohti itsensä kehittämistä, vaan tarjoavat vaihtoehtoja tästä hetkestä eteenpäin. Valinta on yhä ja on aina oltava oppijalla itsellään, muuten yksi motivaation vaatimista peruseriaatteista, autonomisuus, ei toteudu. Oppijalla on oltava omistajuuden tunne omasta oppimisprosessistaan, tai omistajuus siirtyy automaattisesti oppijan kokemuksen ulkopuolelle. Ilman oppijan vapaaehtoisuutta prosessissa, prosessi tulee hidastumaan ja lopulta pysähtymään, ja tämä aspekti on voinut jäädä toisinaan äänitieteellisen keskustelun jalkoihin.

Äänitieteellinen kasvupyrähdys Suomessa on aiheuttanut ilmiön, jossa opettajien opiskellessa ja oppiessa uusia taitoja niiden sisäistämisvaihe on valunut opetustyöhön itseä ohjaavana puheena ja pedagogiikka on voinut heijastaa jonkin aikaa enemmän opettajien omaa oppimisprosessia kuin oppilaiden kohtaamista objektiivisesti. Suuren tiedollisen harppauksen tapahtuessa, uuden tietotaidon siirtyminen osaksi yleistä opetuskieltä voi viedä hetken. Kohtaamis-, auttamis- ja vuorovaikutustyötä tekevien laulunopettajien on hyvä muistaa ottaa silloin tällöin aikaa itselleen ja antaa viimeisinä vuosina kerätyn tiedon asettua osaksi omaa opettajapersoonaa ja opetustyyliä. Lauluoppilaan turva on maadottuneessa opettajassa, joka kykenee omasta tasapainostaan käsin soveltamaan dynaamisesti oppilaan vireystilaa, tavoitteita ja kehitystasoa opetustyyliinsä sekä säilyttämään tavoitteellisen lauluharjoittelun osa-alueiden välillä tasapainon omista intresseistään, preferensseistään ja energiastaan irrallisena.

Ennustan, että suomalainen laulunopetus tulee kehittymään yhä kokonaisvaltaisemmaksi ja dynaamisemmaksi ja että 2020-luvun aikana laulun ryhmäopetus sekä esimerkiksi Kucheza-tyyppinen lähestymistapa musiikinopetukseen tulee purkamaan myös lauluun, äänenkäyttöön, äänelliseen ilmaisuun ja improvisaatioon liittyviä rajoitteita. Äänenkäytön palautuminen yhteisöllisemmäksi ja leikinomaisemmaksi on erittäin tervetullut ilmiö, mutta myös yksilöopetuksen ja itsenäisen yksilöharjoittelun funktio säilyy. Yhteinen nimittäjä on kuitenkin lopulta se, että sielu tahtoo laulaa.

The most sensitive musical instrument is the human soul. The next is the human voice. One must purify the soul until it begins to sound. (Arvo Pärt.)

LÄHTEET

Deci, Edward & Ryan, Richard 2000, Work as a choice: Autonomous motivation and the basic income, Published online by Cambridge University.

Donald Olding, Hebb 1949. The organization of behavior: a neuropsychological theory. J. Wiley; Chapman & Hall.

Estill, Josephine 1991. In Her Own Words. Hakupäivä 27.4.2022.

<https://www.youtube.com/watch?v=TLtjBWN8uQ>

Grow, o. Gerald 1991/1996. Teaching Learners to be Self-Directed. Adult Education Quarterly, 41 (3), 125-149. Hakupäivä 3.3.2022. <http://www.famu.edu/sjmga/ggrow>

Hartikainen, Veera 2018. Dopamiinin neurokemia, sen vaikutukset ihmisen toimintaan ja huumausaineiden käyttöön. Oulun Yliopisto. Biokemian ja molekyyli lääketieteen tiedekunta.

Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. Tammi.

Huotilainen, Minna 2017. Aivotutkija luettelee viisi syytä, joiden takia sinunkin kannattaa laulaa joululauluja. Hakupäivä 17.5.2022.

<https://anna.fi/hyvinvointi/terveys/aivotutkija-luettelee-viisi-syyta-joiden-takia-sinunkin-kannattaa-laulaa-joululauluja>

Huotilainen, Minna 2020. Luonnon lumous vapauttaa aivot. Hakupäivä 30.4.2022.

<https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/artikkelit/luonnon-lumous-vapauttaa-aivot/#a2dbe8e3>

Huotilainen, Minna 2021. Aivosi tarvitsevat tauon: Taukokulttuurin elvytysopas. Tuuma.

Immonen, Outi 2007. Muusikon mentaaliharjoittelu: Haastattelututkimus konsertoivan ja opettavan pianistin mentaaliharjoittelusta. Yliopistopaino. Helsinki 2007.

Kalakoski, Virpi 2006. Constructing Skilled Images. Academic dissertation. Yliopistopaino. Helsinki 2006.

Keltinkangas-Järvinen Liisa 2017. Hyvä itsetunto. WSOY.

Klickstein, Gerald 2009. The Musician's Way. Oxford University Press.

Klickstein, Gerald 2010. Self-Evaluation: The Key to Artful Practice. Hakupäivä 7.5.2022.
<https://www.musiciansway.com/blog/2010/05/self-evaluation-the-key-to-artful-practice/>

Klickstein, Gerald 2022. Free downloads for musicians & teachers. Hakupäivä 27.1.2022.
<https://www.musiciansway.com/downloads/>

Lapin yliopisto, avoin yliopisto. 2011. Oppimistaidot: Kohti taitavaa oppimista. Lapin yliopisto.

Lee, Eunbae & Hannafin, Michael 2016. A design framework for enhancing engagement in student-centered learning: own it, learn it, and share it. Published online: Association for Educational Communications and Technology 2016.

Luukkainen-Markkula, Riitta 2016. Meditaation neuropsykologiaa. Psykologia 51 (03), 2016.
Hakupäivä 27.4.2022.
https://www2.helsinki.fi/sites/default/files/atoms/files/meditaation_neuropsykologiaa_psykologia16-03_lehti.pdf

Pajasmaa, Juuso 2020. Hermopiikkien ajasta riippuva plastisiteetti oppimissäntönä piikittävissä neuroverkoissa. Jyväskylän yliopisto.

Parkkinen, Sanni 2019. Suorituskykyä suorittamatta. Hakupäivä 12.5.2022.
<https://www.manaste.fi/suorituskyky-suorittamatta/>

Parpei, Ria 2018. Tee, toimi, saa aikaan!: Kehitä ja johda toimeenpanoa. Alma Talent.

Portny, E. Stanley 2013. Project management for dummies.

Riihimäki, Anni 2010. Leikki päiväkodissa -kehittämishanke. Hakupäivä 12.5.2022.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/24561/Riihimaki_Anne.pdf?sequence=1

Silvonen Jussi 2004. Lähikehityksen vyöhykkeellä? Teoksessa: Mietola, R. & Outinen H. (toim.) Kulttuurit, erilaisuus ja kohtaamiset. Kasvatustieteen päivien 2003 julkaisu. Helsinki, Helsingin yliopiston kasvatustieteen laitos.

Sinokki, Marjo 2016. Työmotivaatio: Innostusta, laatua ja tuottavuutta. Tietosanoma.

Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitra, Tulevaisuustaaajuus. Hakupäivä 2.3.2022.

<https://www.sitra.fi/hankkeet/tulevaisuustaaajuus/>

Toivola, Marika & Peura, Pekka & Humaloja, Markus 2017. Flipped Learning – Käänteinen oppiminen. Edita Publishing Oy.



Laulajien harjoittelutottumukset

Tämä kyselytutkimus käsittelee laulajien harjoittelutottumuksia (Taiteen tekijä ja kehittäjä YAMK, Oulun ammattikorkeakoulu, 2022). Se tutkii itsenäisen harjoittelun taidon, tavoitteellisuuden, motivaation sekä opetussuhteen merkitystä osana laulajien ja laulunopiskelijoiden hyvinvointia, edistymistä ja musiikillista itsetuntoa. Kyselyn tekeminen itsessään on hyvä työkalu lisäämään tietoisuutta omista harjoittelutottumuksista ja toimii samalla hyvänä reflektio- ja motivaatiovälineenä sen tekijöille sekä tukena oman oppimisprosessin omistamiseen.

1. Ikä

- 15-18
- 19-25
- 26-35
- 36-45
- 46-55
- 56-65
- yli 65

2. Sukupuoli

- Mies
- Nainen
- Muunsukupuolinen

3. Musiikin harrastaneisuus ja/tai kouluttautuneisuus

- Musiikin itsenäinen harrastaminen
- Yksityisillä soitto- tai laulutunneilla käyminen
- Bändissä, orkesterissa tai kuorossa laulaminen tai soittaminen

- Musiikkikoulussa tai -opistossa soittaminen ja/tai laulaminen
- Olen ollut musiikkiluokalla
- Olen opiskellut tai opiskelen musiikkilukiossa
- Opiskelen tai olen valmistunut konservatoriolta
- Opiskelen tai olen valmistunut ammattikorkeakoulusta
- Opiskelen tai olen valmistunut yliopistosta
- Olen itseoppinut musiikinalan ammattilainen
- Muu, mikä? _____

4. Tämänhetkinen laulajaidentiteetti

- Ammattilainen
- Opiskelija
- Tavoitteellinen harrastaja
- Ei-tavoitteellinen harrastaja

5. Kuinka kauan olet harrastanut laulua ohjaavan opettajan johdolla?

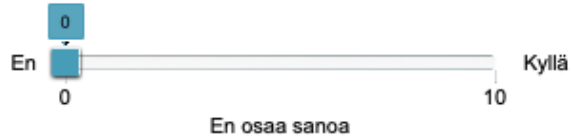
- 1-3 vuotta
- 4-6 vuotta
- yli 7 vuotta

6. Tyylillinen painopiste

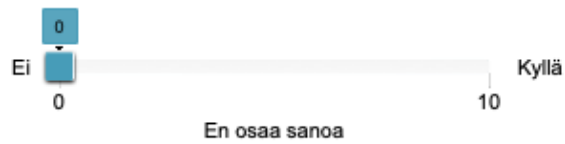
- Rytmimusiikki
- Klassinen / taidemusiikki
- Muu _____

7. Mitä haet laulutunneilta?

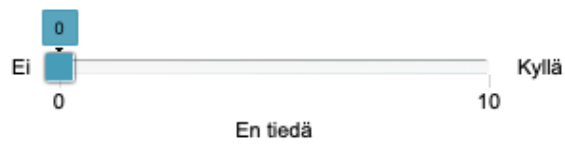
8. Koetko, että saat laulutunneilta vastauksia kysymyksiisi?



9. Onko sinulla ja tämänhetkiselällä opettajallasi yhteinen näkemys siitä, mihin yhteistyössä pyritään?



10. Koetko, että yhteistyönne on toimivaa ja tuottaa tulosta?



11. Koetko, että sinulla on hyvä itsetunto laulun ammattilaisena, opiskelijana tai harrastajana?

Jos koet, että on, mistä arvioit sen johtuvan?

Jos koet, että ei ole, mistä arvioit sen johtuvan?

12. Koetko saavasi riittävästi tukea tavoitteiden asettamiseen ja

tavoitteitasi kohti kulkemiseen?

- Kyllä
- Useimmiten
- Vaihtelevasti
- Harvoin
- En

13. Minkälaista tukea sinulle on tarjolla itsenäiseen harjoitteluun?

14. Onko sinulla laulutunnin jälkeen selkeä kuva siitä, mitä harjoittelet, miten ja miksi?

- Kyllä
- Useimmiten
- Vaihtelevasti
- Harvoin
- Ei

15. Koetko saavasi riittävästi tukea itsenäisen harjoittelun kehittämiseen ja eteenpäinviemiseen?

- Kyllä
- Useimmiten
- Vaihtelevasti
- Harvoin
- En

16. Harjoitteluni tuntuu merkitykselliseltä ja kyllästyn harvoin

- Kyllä
 Ei

17. Pystyn pitäytymään itselleni asettamissani harjoitteluaiakatauluissa

- Kyllä
 En

18. Harjoittelutilastani löytyy kaikki tarvittava sekä työrauhaa ja yksityisyyttä

- Kyllä
 Ei

19. Osaan kuunnella lihastyötäni kun harjoittelen ja tunnistan kehoni taipumukset



20. Tunnen aina harjoittelun jälkeen saavuttaneeni jotain

- Kyllä
 Useimmiten
 Joskus
 En

21. Kykenen säilyttämään keskittyneen olotilan aina kun harjoittelen

- Kyllä
- Useimmiten
- Joskus
- En

22. Äänitän ja kuuntelen itseäni säännöllisesti

- Kyllä
- Useimmiten
- Joskus
- En

23. Käytän metronomia harjoitellessani

- Kyllä
- Useimmiten
- Joskus
- En

24. Lämmittelen aina ennen harjoittelua tarkoituksenmukaisella tavalla

- Kyllä
- Useimmiten
- Joskus
- En

25. Jäsenän harjoitteluani säännöllisillä tauoilla

- Kyllä
- Useimmiten

Joskus

En

26. Kykenen omaksumaan uutta musiikkia huolellisesti ja tehokkaasti

Kyllä

Useimmiten

Joskus

En

27. Pohdin kappaleen taiteellisia ja teknisiä haasteita ennen kuin asetan harjoitukselle selkeät tavoitteet

Kyllä

Useimmiten

Joskus

En

28. Kykenen luomaan dynaamisia ja jännitteellisiä hetkiä tulkinnallani, joka koskettaa kuulijoita

Kyllä

Useimmiten

Joskus

En

29. Hyödynnän mielikuvaharjoittelua tekniikan, tulkinnan ja omaksumisen harjoittelussa

Kyllä

Useimmiten

Joskus

En

30. Luotan muistiini ja kykenen heittäytymään flow- tilaan



31. Harjoittelen säännöllisesti nuotintaitoa

Kyllä

Usein

Joskus

Harvoin

32. Kykenen varioimaan ja improvisoimaan melodisesti ja rytmisesti tutun sointukierron päälle



33. Haen oma-aloitteisesti inspiraatiota kuuntelemalla levytyksiä ja käymällä konserteissa

Kyllä

En

34. Huolehdin, että harjoitteluni käsittelee osa-alueita tasapainoisesti

Kyllä

En

35. Kun harjoittelen, keskityn aina korkean laadun ylläpitämiseen: helppous, ilmaisuvoima, rytminen ja harmoninen tarkkuus, sointi, läsnäolo ja positiivinen asenne

- Kyllä
- Useimmiten
- Vaihtelevasti
- Harvoin
- En

36. Pidän huolta perustarpeistani kuten levosta, nesteytyksestä, ravinnosta ja elän tasapainoista elämää

- Kyllä
- Useimmiten
- Vaihtelevasti
- Harvoin
- En

37. Tiedän, miksi harjoittelen

- Kyllä
- Useimmiten
- Vaihtelevasti
- Harvoin
- En

38. Miten seuraat kehitystäsi

- Harjoittelupäiväkirja
- Tavoitekartta

- Äänitteet
- Videot
- Julkiset näytöt tai esiintymiset
- En seuraa
- Muu seurantatapa, mikä? _____

39. Tunnistatko omat vahvuutesi sekä kehitettävät osa-alueet?

- Kyllä
- Melko hyvin
- Jossain määrin
- En ole varma
- En

40. Mitä odotuksia tai toiveita sinulla on saamasi opetuksen suhteen?

Esim. eteneminen, tavoitteellisuus, opetuksen sisältö, opetusolosuhteet, opetusmuodot, opetuksen määrä, itsenäiseen harjoitteluun tarjottu tuki, materiaali, yhteydenpito, palaute, muu?
